



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**«ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ  
ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΖΩΗΣ»**

**Πετράκη Βασιλική**

**Τριμελής επιτροπή:**

**Διγγελίδης Νικόλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής**

**Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής**

**Ζήση Βασιλική, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια**

**ΤΡΙΚΑΛΑ, 2016**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ</b>	σελίδα 4
<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ</b>	σελίδα 5
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b>	σελίδα 7
<b>ABSTRACT</b>	σελίδα 8
<b>1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	
1.1. Τοποθέτηση του προβλήματος	σελίδα 9-10
1.2. Σκοπός της εργασίας	σελίδα 10
1.3. Σημασία της εργασίας	σελίδα 10-11
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της εργασίας	σελίδα 11-12
1.5. Λειτουργικοί ορισμοί	σελίδα 12-13
<b>2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b>	
2.1. Η έννοια του θετικού και αρνητικού συναισθήματος	σελίδα 14-15
2.2. Η έννοια της υποκειμενικής ζωτικότητας	σελίδα 15-16
2.3. Η έννοια της αυτοεκτίμησης	σελίδα 16-17
2.4. Στόχοι ζωής	σελίδα 17-18
2.5. Η έννοια του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού	σελίδα 18-19
2.6. Η άσκηση στο χώρο εργασίας	σελίδα 20-21
<b>3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b>	
3.1. Συμμετέχοντες	σελίδα 22
3.2. Εργαλεία Μέτρησης	
3.2.1. Κλίμακα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (PANAS)	σελίδα 22-23
3.2.2. Υποκειμενική ζωτικότητα	σελίδα 23
3.2.3. Αυτοεκτίμηση	σελίδα 23
3.2.4. Στόχοι ζωής	σελίδα 23
3.3. Διαδικασία διανομής και συλλογής ερωτηματολογίων	σελίδα 24
3.4. Στατιστική ανάλυση	σελίδα 24-25

<b>4.</b>	<b>ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>	
4.1	Εγκυρότητα και αξιοπιστία	σελίδα 26
4.2	Περιγραφική στατιστική	σελίδα 26-37
4.3	Στατιστική συμπερασματολογία	σελίδα 37- 53
<b>5.</b>	<b>ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b>	σελίδα 54-57
<b>6.</b>	<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	σελίδα 58- 63
<b>7.</b>	<b>ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ</b>	σελίδα 64-68
<b>8.</b>	<b>ΑΠΟΦΑΣΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ</b>	σελίδα 69
<b>9.</b>	<b>ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΝΤΥΠΟΥ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ</b>	σελίδα 70-71

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

- Πίνακας 1.** Συντελεστές αξιοπιστίας για τις κλίμακες
- Πίνακας 2.** Περιγραφικά χαρακτηριστικά δείγματος συμμετεχόντων
- Πίνακας 3.** Κλίμακα θετικών- αρνητικών συναισθημάτων από το PANAS
- Πίνακας 4.** Κλίμακα υποκειμενικής ζωτικότητας
- Πίνακας 5.** Κλίμακα αυτοεκτίμησης
- Πίνακας 6.** Υποκλίμακα φήμης
- Πίνακας 7.** Υποκλίμακα εικόνας
- Πίνακας 8.** Υποκλίμακα υγείας
- Πίνακας 9.** Υποκλίμακα φιλίας
- Πίνακας 10.** Υποκλίμακα ανάπτυξης
- Πίνακας 11.** Συσχετίσεις
- Πίνακας 12.** Στατιστικοί έλεγχοι ως προς την ομάδα
- Πίνακας 13.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς το φύλο
- Πίνακας 14.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς την ηλικία
- Πίνακας 15.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς την οικογενειακή κατάσταση
- Πίνακας 16.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης
- Πίνακας 17.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς την ειδικότητα
- Πίνακας 18.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς τη συχνότητα σωματικής άσκησης
- Πίνακας 19.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς το επίπεδο υγείας
- Πίνακας 20.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών
- Πίνακας 21.** Ανάλυση διακύμανσης κατά ομάδα και φύλο

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

- Γράφημα 1.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς το φύλο
- Γράφημα 2.** Θηκόγραμμα μέσων τιμών ηλικίας για κάθε ομάδα συμμετεχόντων
- Γράφημα 3.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς την οικογενειακή κατάσταση
- Γράφημα 4.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης
- Γράφημα 5.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς την ειδικότητα
- Γράφημα 6.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς τη συχνότητα σωματικής άσκησης
- Γράφημα 7.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς το επίπεδο υγείας
- Γράφημα 8.** Θηκόγραμμα μέσων τιμών ποιότητας ζωής για κάθε ομάδα συμμετεχόντων

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την εκπόνηση αυτής της εργασίας αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω την οικογένεια μου που με στηρίζει σε κάθε μου προσπάθεια.

Επίσης, τους δασκάλους μου σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου που με βοήθησαν να ανακαλύψω τη γνώση.

Ιδιαίτερα ευχαριστώ τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Διγγελίδη Νικόλαο, που με καθοδήγησε με υπομονή και διέθεσε το χρόνο του με συνέπεια προκειμένου να ολοκληρωθεί η παρούσα μεταπτυχιακή έρευνα.

Ακόμη, ευχαριστώ τον προϊστάμενο της θωρακοχειρουργικής κλινικής του νοσοκομείου «ΣΩΤΗΡΙΑ» και αγαπητό σε όλο το προσωπικό χοροδιδάσκαλο, κύριο Ζέρβα Δημήτριο, που με αγάπη και μεράκι συνεχίζει το έργο της παράδοσης και κρατά ενωμένους με ένα μοναδικό τρόπο τους εργαζόμενους συναδέλφους του.

Τέλος ευχαριστώ τους συμμετέχοντες γιατί χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσε να διεξαχθεί η έρευνα αυτή.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η άσκηση στο χώρο εργασίας ως μέσο προαγωγής της υγείας, επιφέρει θετικά αποτελέσματα στον εργαζόμενο, στον εργοδότη αλλά και στην κοινωνία γενικότερα. Πόσο μάλλον στο χώρο του νοσοκομείου, όπου οι επαγγελματίες υγείας και το υπόλοιπο προσωπικό εκτίθενται καθημερινά σε στρεσογόνους παράγοντες. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού, ως μορφή άσκησης, στα συναισθήματα, στην υποκειμενική ζωτικότητα, στην αυτοεκτίμηση και στους στόχους ζωής των εργαζομένων σε νοσοκομειακό περιβάλλον. Για την πραγματοποίηση της έρευνας συμμετείχαν 200 εργαζόμενοι (επαγγελματίες υγείας και υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου). Η πρώτη ομάδα των εργαζομένων είναι 100 άτομα (άνδρες = 28 & γυναίκες = 72) και συμμετέχουν σε πρόγραμμα ελληνικού παραδοσιακού χορού, ενώ οι υπόλοιποι 100 (άνδρες = 28 & γυναίκες = 72) είναι εργαζόμενοι σε νοσοκομεία και δεν ασχολούνται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Τα αποτελέσματα επαληθεύουν τις ερευνητικές υποθέσεις αφού η ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό εμφανίζει με μεγαλύτερη συχνότητα θετικά συναισθήματα σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα, που τα εμφανίζει σε μικρότερη συχνότητα έναντι της ομάδας ελέγχου. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό αισθάνονται περισσότερο ζωτικοί, αισιόδοξοι και υγιείς, ενώ εμφανίζουν και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ωριμότητα σε σχέση με τα άτομα που δεν ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό. Αντίθετα, δεν υπήρξε διαφοροποίηση των δύο ομάδων στα ερωτήματα που αφορούν την φήμη, την εικόνα και τη φιλία. Η διεξαγωγή ακόμα περισσότερων ερευνών προς αυτή την κατεύθυνση, θα συμβάλλει στην εμπάθυνση αυτής της μελέτης.

Λέξεις κλειδιά: ελληνικός παραδοσιακός χορός, άσκηση στο χώρο εργασίας, συναισθήματα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση, στόχοι ζωής

## ABSTRACT

Exercise in the workplace as a health promotion tool, has positive effects on the workers, the employers and society in general. Let alone in the hospital, where health professionals and other staff exposed daily to stressors factors. The purpose of the study is to explore whether Greek traditional dance, as a kind of exercise, promotes and enhances dancers' positive emotions, subjective vitality, self-esteem and life goals. In the present study participated 200 employees (health professionals and hospital staff). The first group is 100 people (men = 28 and women = 72) who participate in Greek traditional dance lessons, while the control group is 100 hospital employees (men = 28 and women = 72). The results verify the research hypotheses, since the dancers display more frequently positive emotions as opposed to negative emotions, which show them less frequently than the control group. At the same time, the participants engaged in Greek traditional dance feel more vital, optimistic and healthy, while exhibiting greater confidence and maturity in relation to persons who are not participated in traditional dance lessons. In contrast, there was no differentiation between the two groups in questions concerning the fame, image and friendship. The conduct even more research in this direction will contribute to the deepening of this study.

**Keywords:** Greek traditional dancing, exercise in the workplace, emotions, subjective vitality, self-esteem, life goals



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1. Τοποθέτηση του προβλήματος

Στον 21<sup>ο</sup> αιώνα ο σύγχρονος άνθρωπος παλεύει στην καθημερινότητα του με στρες και αρνητικά συναισθήματα, γι' αυτό αποτελεί «πρόκληση» να αναζητά τρόπους για να ενδυναμώνει τα θετικά συναισθήματα και την ευεξία του, προκειμένου να βελτιώνει την ποιότητα ζωής του. Για να το πετύχει αυτό χρειάζεται προσπάθεια ώστε να βιώνει χαρά, ευτυχία, αισιοδοξία, ελπίδα, θετικότητα, απόλαυση, και μια ζωή με νόημα και σκοπό. Διότι όταν το άτομο βιώσει αυτά τα θετικά συναισθήματα, τότε διευρύνει τα πλαίσια της σκέψης και της δράσης του και ακυρώνει τα αρνητικά συναισθήματα, με αποτέλεσμα την προαγωγή της υγείας του (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Τα τελευταία χρόνια μια σειρά από έρευνες στοχεύουν στο να εντοπίσουν δραστηριότητες που ενδυναμώνουν πρωτίστως την ευτυχία και δευτερευόντως την αύξηση των θετικών συναισθημάτων. Και αυτό διότι, σύμφωνα με τους Fredrickson και Joiner (2002, οπ. αναφ. στο Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011)

η στιγμιαία βίωση ενός θετικού συναισθήματος προκαλεί τη διεύρυνση των ρεπερτορίων σκέψης-δράσης που με τη σειρά της δημιουργεί περισσότερα θετικά συναισθήματα, με τη συνολική διαδικασία να λαμβάνει τη μορφή μιας διαρκώς ανεπισσώμενης αλυσίδας που οδηγεί σε μια αύξηση πόρων: η βίωση θετικού συναισθήματος προκαλεί τη διεύρυνση, η διεύρυνση θετικά συναισθήματα κ.ο.κ.» (σελ. 403).

Οι Σταλίκας και Μυτσκίδου, (2011), συμφωνώντας με τους Fredrickson, Mancuso, Branigan και Tugade (2000), όπως και με τη Fredrickson (1998), επιβεβαιώνουν ότι:

Οι προσφερόμενοι «πόροι» αντιστοιχούν σε σωματικές αλλαγές που συνδέονται με την υγεία και τη μακροζωία, σε κοινωνικές δεξιότητες, όπως οι φιλίες και τα δίκτυα κοινωνικής στήριξης, σε γνωστικές και πνευματικές αλλαγές και σε ψυχολογικές στάσεις και προσεγγίσεις, οι οποίες συνδέονται με την ανθεκτικότητα, την αισιοδοξία και τη δημιουργικότητα. Ταυτόχρονα, η βίωση θετικών συναισθημάτων ανατρέπει ή ακυρώνει τις αρνητικές συνέπειες της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων (σελ. 403).

Σύμφωνα με τα παραπάνω αξίζει να αναφερθεί η έννοια της θετικότητας (positivity) που

εισήγαγε η Barbara Fredrickson το 2005 (Fredrickson & Losada, 2005), προκειμένου να περιγράψει «τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, όταν αυτό βιώνει θετικά συναισθήματα ή βρίσκεται σε θετική διάθεση»...(Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011, σελ. 31).

Στις παραπάνω δραστηριότητες θα μπορούσε να συμπεριληφθεί και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, υποθέτοντας ότι προάγει τα θετικά συναισθήματα στα άτομα που έχουν επιλέξει να

ασχοληθούν με αυτόν. Ακόμη και οι επιφανέστεροι Έλληνες φιλόσοφοι υπερασπίστηκαν σθεναρά την τέχνη του χορού ως μια ιδανική ολοκλήρωση σώματος και πνεύματος. Σύμφωνα με τους Βενετσιάνου & Λεβέντης (2010), υποστηρίζουν: «Ο Σωκράτης επαινούσε το χορό ως παμμερή άσκηση (Αθηναίου Δειπνοσοφισταί, μτφρ. Αλεξιάδη, 1975), ενώ ο Πλάτωνας τον θεωρούσε ως τέλειο μέσο άσκησης (Mullen, 1982)». Αλλά και ο μεταγενέστερος ποιητής Γιάννης Ρίτσος επισημαίνει: «Ό,τι ωραίο σε τούτο τον κόσμο είναι χορός. Τα άλογα στις μετώπες του Παρθενώνα είναι χορός. Το λουλούδι που μόλις ανοίγει τα φύλλα του είναι χορός, αλλά και ένα παιδί που μόλις γεννιέται είναι χορός».

## 1.2. Σκοπός της εργασίας

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού, ως μορφή άσκησης, στους εργαζόμενους σε νοσοκομειακό περιβάλλον όσον αφορά τα συναισθήματα, την υποκειμενική ζωτικότητα, την αυτοεκτίμηση και τους στόχους ζωής. Πιο συγκεκριμένα, θέλαμε να διερευνήσουμε εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των εργαζομένων (ιατρούς, νοσηλευτές, υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου) που ασχολούνται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό και των εργαζομένων (ιατρούς, νοσηλευτές, υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου) που δεν ασχολούνται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό σε μια σειρά από γνωστικές μεταβλητές.

## 1.2. Σημασία της εργασίας

Είναι γενικά παραδεκτό ότι οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας επιφέρει σημαντικά και μακροχρόνια οφέλη για την κοινωνία, καθώς και για τον ίδιο τον ασκούμενο (Raedeke, 2007; Θεοδωράκης, 2010).

Ο χώρος εργασίας διευκολύνει και παροτρύνει, πολλές φορές, τους εργαζόμενους να ασχοληθούν με προγράμματα φυσικών δραστηριοτήτων, σε μέρη που διαθέτουν οι ίδιοι οι οργανισμοί ή επιχειρήσεις. Προγράμματα άσκησης στον χώρο εργασίας μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους εργαζόμενους, επιφέροντας ποικίλα θετικά αποτελέσματα (Chenoweth, 2008; Andersen & Zebis, 2014). Για παράδειγμα, σωματικά (μείωση κίνδυνου για σακχαρώδη διαβήτη, περιορισμός παχυσαρκίας κ.α) και ψυχολογικά (βελτίωση της ποιότητας ζωής και της διάθεσης) οφέλη, καθώς και πλεονεκτήματα που σχετίζονται με την εργασία (προσέλευση στην εργασία, υγειονομική περίθαλψη, μείωση εργασιακού στρες, ικανοποίηση από την εργασία,

βελτίωση εργασιακών σχέσεων μεταξύ του προσωπικού), προάγοντας θετικά αποτελέσματα για μια «υγιή» επιχείρηση (Bale, et. al., 2015). Η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας (ΠΥΕ) περιλαμβάνει κάθε ενέργεια στην οποία προβαίνουν οι εργοδότες, οι εργαζόμενοι τους και η κοινωνία ευρύτερα, με στόχο τη βελτίωση του επιπέδου υγείας και ευεξίας στην εργασία. Πόσο μάλλον όταν τέτοια προγράμματα εφαρμόζονται σε νοσοκομειακό περιβάλλον, όπου οι εργαζόμενοι είναι πιο ευαισθητοποιημένοι σε θέματα υγείας.

Σύμφωνα με τους Σαρίδη, Καρρά και Σουλιώτης (2016), ο χώρος εργασίας αποτελεί μια από τις κυριότερες πηγές χρόνιου στρες, αναπτύσσοντας αρνητικά συναισθήματα. Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι επαγγελματίες υγείας είναι εκτεθειμένοι σε μεγάλο βαθμό στο εργασιακό στρες, ως αποτέλεσμα των ιδιαίτερων αρνητικών παραγόντων στους οποίους εκτίθενται καθημερινά, όπως το ασταθές ωράριο εργασίας, η έκθεση σε τραυματικά γεγονότα, η εργασία με υψηλές πνευματικές απαιτήσεις και άλλα παρόμοια.

Αποτελεί, λοιπόν, «πρόκληση» ο εργαζόμενος να αναζητά τρόπους για να ενδυναμώσει τα θετικά του συναισθήματα. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί μια ευχάριστη κινητική δραστηριότητα, που μέσω των ρυθμικών κινήσεων του σώματος και τη συνοδεία της μουσικής, αναπτύσσει το αίσθημα της απόλαυσης και της ζωντάνιας, διεγείροντας το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων, διατηρώντας τους σε μία κινητικότητα και ενεργητικότητα. Παράλληλα, ενισχύει το αίσθημα της συλλογικότητας στους χορευτές/ εργαζόμενους και καλλιεργεί κοινωνικές τους αρετές όπως τη φιλία, την ομόνοια, την αναγνώριση της προσφοράς των άλλων (Πετράκη & Κουτσούμπα, 2013).

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχουν μελέτες που να αναδεικνύουν τη σημασία του ελληνικού παραδοσιακού χορού ως παράγοντα ενίσχυσης των ξεταζόμενων μεταβλητών, αλλά μεμονωμένων αυτών, όπως των συναισθημάτων και της αυτοεκτίμησης. Ακόμη, δεν έχει ξαναγίνει έρευνα στο χώρο του νοσοκομείου σε χορευτές-εργαζόμενους. Το κενό αυτό έρχεται να συμπληρώσει η παρούσα μελέτη.

#### **1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της εργασίας**

Οι οριοθετήσεις τις παρούσας έρευνας αφορούν στον περιορισμό των πηγών που χρησιμοποιήθηκαν. Η εργασία επικεντρώθηκε στις μελέτες εκείνες που είναι ήδη δημοσιευμένες στο διαδίκτυο, καθώς και στην ηλεκτρονική βιβλιοθήκη του πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ακόμη, αφορά στα χαρακτηριστικά του δείγματος, καθώς αποτελούνταν μόνο από εργαζόμενους σε

νοσοκομεία της Αθήνας, άντρες και γυναίκες ενήλικες, με μέσο όρο ηλικίας 46,42 έτη στην ομάδα των ατόμων που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό, ενώ στην ομάδα ελέγχου 43,60 έτη.

Ένας περιορισμός αφορά στην εγκυρότητα και την αξιοπιστία κάποιων ερευνών που συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα, επειδή σε αυτές δεν αναφέρεται η αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, αλλά και ο τρόπος δειγματοληψίας. Επίσης, ο αριθμός των ερευνητικών εργασιών, όσο και των συγγραμμάτων πιθανόν να μην καλύπτει πλήρως το προς διερεύνηση θέμα, παρότι έγινε προσπάθεια για διεξοδική εξέταση. Επιπρόσθετα, οι περισσότερες ερευνητικές εργασίες που αφορούν στην επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού για διάφορες παραμέτρους της ψυχολογίας, έχουν ληφθεί από εργασίες που έχουν γίνει στην Ελλάδα και αυτό έγινε διότι το θέμα έχει σχέση με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Τελευταίος περιορισμός αφορά στη μεθοδολογία της παρούσας έρευνας και πιο συγκεκριμένα το δείγμα που δόθηκε το ερωτηματολόγιο. Τα άτομα επιλέχθηκαν τυχαία, ήταν 200 εργαζόμενοι σε νοσοκομεία της Αθήνας και δέχτηκαν να συμμετάσχουν εθελοντικά στην έρευνα.

### 1.5. Λειτουργικοί ορισμοί

- **Θετικό και αρνητικό συναίσθημα (positive & negative affect):** Το θετικό συναίσθημα αντανακλά το βαθμό στον οποίο ένα άτομο αισθάνεται σε εγρήγορση, με ενέργεια και ενθουσιώδες. Αντίθετα, στην αρνητική επίδραση το άτομο νιώθει αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό, φόβο, νευρικότητα και άλλα παρόμοια (Watson, Clark & Tellegen, 1988).
- **Υποκειμενική ζωτικότητα (subjective vitality):** Η υποκειμενική ζωτικότητα ορίζεται ως η υποκειμενική εμπειρία του να είσαι γεμάτος ενέργεια και ζωντάνια. Η ενέργεια αυτή πηγάζει από μια εσωτερική πηγή και όχι από το εξωτερικό περιβάλλον. Τα άτομα με υψηλή ζωτικότητα είναι σε εγρήγορση και ενέργεια (Ryan & Frederick, 1997).
- **Αυτοεκτίμηση (Self-esteem):** Η αυτοεκτίμηση είναι η αίσθηση που έχουμε για την προσωπική μας αξία. Είναι ο βαθμός στον οποίο μας αρέσει ο εαυτός μας και τον εκτιμούμε (Snyder & Lopez, 2005).
- **Στόχοι ζωής (life goals):** Αφορά τα κίνητρα του ατόμου για τη ζωή γενικότερα, ό,τι τα άτομα έχουν ως στόχο να πραγματοποιήσουν ή να αποφύγουν. Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι ζωής διακρίνονται σε 7 κατηγορίες: την προσωπική ανάπτυξη (growth), τις σχέσεις (relationships), την κοινότητα (community), τον πλούτο (wealth), την φήμη (fame), την εικόνα (image) και την υγεία (health). Σύμφωνα με τη θεωρία της αυτό-αποτελεσματικότητας των Deci & Ryan (2000) οι τρεις

πρώτοι στόχοι αφορούν την εσωτερική παρακίνηση, ενώ οι υπόλοιποι την εξωτερική. (Ingledeu, Markland & Ferguson, 2009).

- **Θετική ψυχολογία:** Είναι η επιστημονική διερεύνηση ανθρώπινων ικανοτήτων και αρετών. Επαναφέρει στο επίκεντρο τον «κανονικό- μέσο» άνθρωπο, με απώτερο στόχο να κατανοήσει τι φέρνει αποτέλεσμα για αυτόν, πώς αναπτύσσεται και πώς μπορεί να βελτιωθεί. Διερωτάται σχετικά με το πώς η πλειοψηφία των ανθρώπων, παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες, καταφέρνει να επιβιώνει με αξιοπρέπεια, διατηρώντας μια αίσθηση σκοπού. Είναι μια τάση των ψυχολόγων να προσεγγίσουν και να κατανοήσουν τις ανθρώπινες δυνατότητες, τα κίνητρα και τα συναισθήματα (Sheldon & King, 2001, οπ. αναφ. στο Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).
- **Παραδοσιακός χορός:** Με τον όρο παραδοσιακός χορός αναφερόμαστε στο χορό που διαμορφώθηκε και υιοθετήθηκε από συμβιωτικές κοινωνικές ομάδες, αποτελεί δε αναπόσπαστο στοιχείο της συγκεκριμένης ομάδας και μεταδίδεται άμεσα από τη μια γενιά στην άλλη (Καρφής & Ζιάκα, 2009).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί γίνεται ανάλυση στις έννοιες, θετικό και αρνητικό συναίσθημα, αυτοεκτίμηση, υποκειμενική ζωτικότητα και στόχοι ζωής. Στη συνέχεια, θα αναλυθεί η έννοια του χορού και ιδιαίτερα του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Τέλος, εξετάζεται η συμβολή του ελληνικού παραδοσιακού χορού, ως μορφή άσκησης, στο χώρο εργασίας και παραθέτονται έρευνες που σχετίζονται με το θέμα.

### 2.1 Η έννοια του θετικού και αρνητικού συναισθήματος

Πλήθος συναισθημάτων έχουν παρατηρηθεί τόσο στον αθλητισμό όσο και στην καθημερινότητα μας, όπως για παράδειγμα θυμός, ενοχή, νευρικότητα, ζήλεια, ταραχή, ντροπή, εχθρικότητα, αποφασιστικότητα, υπερηφάνεια, χαρά, αγάπη, συμπάθεια και άλλα πολλά (Gould et al., 1994; Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Robazza et al, 2004; Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005).

Ο Lazarus (2000) ορίζει το συναίσθημα (emotion) ως «μια οργανωμένη ψυχοφυσιολογική αντίδραση σε εξελισσόμενες σχέσεις κυρίως, αλλά όχι πάντα, με το διαπροσωπικό και κοινωνικό περιβάλλον». Με άλλα λόγια, είναι μια σύνθετη αλληλεπίδραση μεταξύ ενός ατόμου και του περιβάλλοντος του. Σε αντίθεση με τα παραπάνω το ψυχολογικό συναίσθημα (affect) χρησιμοποιείτε για την περιγραφή συναισθημάτων, αισθημάτων και διαθέσεων (Cox, 2004). Πιο συγκεκριμένα οι όροι «συναίσθημα» και «διάθεση» διαφοροποιούνται με βάση το χρόνο (Vallerand & Blanchard, 2000). Τα συναισθήματα είναι ξαφνικές αντιδράσεις σε μια κατάσταση, οι οποίες διαρκούν για δευτερόλεπτα, λεπτά ή και ώρες. Από την άλλη πλευρά οι διαθέσεις είναι πιο διάχυτες και μπορεί να διαρκέσουν εβδομάδες ή και μήνες. Οι Watson, Clark και Tellegen (1985) αναφέρθηκαν σε “θετική” και “αρνητική” ψυχολογική επίδραση (positive & negative affect), διαχωρίζοντας σε ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα, δημιουργώντας το ερωτηματολόγιο θετικών και αρνητικών συναισθημάτων PANAS (Positive And Negative Affect Scales).

Όσον αφορά την άσκηση φαίνεται ότι συμβάλλει αποτελεσματικά στη ψυχολογική υγεία των ατόμων, όπως στη μείωση του άγχους και των συμπτωμάτων κατάθλιψης και επιδρά θετικά στη διάθεση (mood) σύμφωνα με τους Morgan και Goldston (1987). Ειδικότερα, ο χορός ως φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση και ενίσχυση της θετικής υγείας και ποιότητας ζωής (Πικουλά, κ.α., 2005; Ransford & Palisi, 1996, οπ. αναφ. στο Μαυροβουνιώτη, Αργυριάδου & Ζαγγελίδη, 2006; Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου & Πολλάτου, 2011) Έτσι, αν και οι επιδράσεις του χορού στη θετική ψυχολογία των συμμετεχόντων έχουν αρχίσει να μελετώνται πρόσφατα,

ωστόσο, ο χορός έχει ήδη αποδειχτεί ως ένας αποτελεσματικός τρόπος μείωσης των αρνητικών συναισθημάτων (Collussi, 2002, οπ. αναφ. στο Μαυροβουνιώτη, Αργυριάδου, & Ζαγγελίδη, 2006).

## 2.2. Η έννοια της υποκειμενικής ζωτικότητας

Η έννοια της ζωτικότητας έχει μελετηθεί από πολλούς ερευνητές (Ryan & Frederick, 1997). Μέσα από ποικίλα θεωρητικά πλαίσια έχει αναδειχθεί και έχει οριστεί η έννοια της υποκειμενικής ζωτικότητας. Ένα άτομο με ζωτικότητα χαρακτηρίζεται από σθένος, ενεργητικότητα, έμπνευση, αυθορμητικότητα και ζωντάνια. Σύμφωνα με κάποιους ερευνητές, η βασική ψυχολογική ανάγκη του κάθε ατόμου είναι να λαμβάνει εμπειρία με το να είναι γεμάτο ενέργεια και δράση (Ryan & Frederick, 1997). Για παράδειγμα, οι Deci και Ryan (1985) υποστηρίζουν και συνδέουν την έννοια της υποκειμενικής ζωτικότητας με την έννοια των εσωτερικών κινήτρων. Τα εσωτερικά κίνητρα είναι τα κίνητρα που προέρχονται από τον ίδιο μας τον εαυτό. Τα άτομα με εσωτερικά κίνητρα ασχολούνται με δραστηριότητες που τα ενδιαφέρουν προσωπικά, με πλήρη βούληση και έλεγχο και νιώθουν θετικά συναισθήματα καθώς και αίσθημα ζωντάνιας. Συμπερασματικά, η υποκειμενική ζωτικότητα συνδέεται με βίωση διέγερσης θετικών συναισθημάτων, σωματικών και ψυχολογικών αλλαγών. Αντίθετα, αρνητικά συναισθήματα όπως απραγμία, έλλειψη κινήτρων και έλλειψη ελέγχου συνδέονται αρνητικά με την έννοια της υποκειμενικής ζωτικότητας (Ryan & Frederick, 1997).

Τα παραπάνω επιβεβαιώνονται και από τους Μαυρίδου, Γουλιμάρη, Φιλίππου, Ρόκκα και Μπεμπέτσος (2013) σε πειραματική μελέτη με τίτλο «Διερεύνηση της υποκειμενικής ζωτικότητας και των βασικών ψυχολογικών αναγκών σε δραστηριότητες παραδοσιακών χορών». Διαπιστώθηκε ότι οι αυτονομία και οι κοινωνικές σχέσεις στον παραδοσιακό χορό συμβάλλουν στην αύξηση της υποκειμενικής ζωτικότητας, ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας. Σε παρόμοια εμπειρική έρευνα με τίτλο «Η επίδραση της μουσικής στην ευχαρίστηση από το μάθημα και την εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση των μαθητών στη φυσική αγωγή σε επίπεδο κατάστασης» (Διγγελίδης, Παπαπαύλου, Ζαχοπούλου, & Τσιγγίλης, 2005) συμμετείχαν 200 μαθητές/-τριες (82 αγόρια και 118 κορίτσια) της Α΄ Λυκείου με μέση ηλικία τα 16 έτη που προέρχονταν από 8 τμήματα συνολικά, δύο δημοσίων σχολείων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση της μουσικής έχει θετική επίδραση στην ευχαρίστηση και την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα. Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν και οι Digelidis, Karagiorgis, Papapavloy & Papaioannou (2014). Επιπρόσθετα, από την έρευνα των Χατζηπέτρου, Διγγελίδη, Παπαϊωάννου

και Πολλάτου (2013) διαπιστώνεται ότι η χρήση μουσικής, ιδιαίτερα με γρήγορο ρυθμό (πάνω από 120 χτύπους το δευτερόλεπτο) έχει σημαντική θετική επίδραση στη διάθεση, στην εσωτερική παρακίνηση καθώς και στην ευχαρίστηση στο μάθημα φυσικής αγωγής σε μαθητές Γ΄ γυμνασίου, Α΄ και Β΄ λυκείου. Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν από τον Γεωργίου (2009), σε μελέτη με τίτλο «Επίδραση του χορού και της μουσικής στο άγχος», όπου αποδείχθηκε ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός και η μουσική που τον συνοδεύει όχι μόνο βρίσκονται υψηλά (38.5%) στις προτιμήσεις των φοιτητών, αλλά ασκούν και θετικές επιδράσεις στο άγχος των ατόμων με τα ανάλογα ακούσματα.

Οι Πολλάτου, Λιάπα, Διγγελίδης, και Ζαχοπούλου (2005), σε έρευνα με τίτλο «Μέτρηση της ρυθμικής ικανότητας σε μαθητές γυμνασίου που ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες συνοδευμένες ή όχι από μουσική», διαπίστωσαν ότι οι μαθητές που ασχολούνταν με την πετοσφαίριση, την καλαθοσφαίριση και τη χειροσφαίριση (κινητικές δραστηριότητες που δεν συνοδεύονται από μουσική) είχαν πολύ χαμηλότερες επιδόσεις στη ρυθμική ικανότητα από τους μαθητές που ασχολούνταν με τους παραδοσιακούς χορούς (κινητικές δραστηριότητες που συνοδεύονται από μουσική). Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η συνοδεία μουσικής σε κινητικές δραστηριότητες όπως αυτή του ελληνικού παραδοσιακού χορού, συμβάλει στην ανάπτυξη της ρυθμικής ικανότητας.

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως αντικείμενο διερεύνησης και συνεχούς μελέτης τα τελευταία χρόνια θεωρείται μία κινητική και κοινωνική δραστηριότητα. Μία μορφή δραστηριότητας ψυχαγωγική, απολαυστική και ελκυστική, που μπορεί να γίνει εύκολα και ανέξοδα, ενώ δεν απαιτείται ειδικός εξοπλισμός. Αυτή η τέχνη που ο Overby (1992, οπ. αναφ. στο Βενετσιάνου & Λεβέντης, 2010) περιγράφει ως «συναρπαστική και πάλλουσα», ενώνει το μυαλό με το σώμα και την ψυχή. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, ως ομαδική φυσική δραστηριότητα, συμβάλλει σημαντικά στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων που επιλέγουν να ασχοληθούν με αυτόν, τους δίνει προσωπικό νόημα, βοηθάει στην εξύψωση της ψυχικής τους ευεξίας, στην αύξηση της θετικής τους διάθεσης, στη βελτίωση της υγείας και της σωματικής τους εμφάνισης, αλλά και στον έλεγχο του στρες. Επιπλέον, αποτελεί μια ευχάριστη κινητική δραστηριότητα για όλες τις ηλικίες που μέσω των ρυθμικών κινήσεων του σώματος και τη συνοδεία της μουσικής αναπτύσσει το αίσθημα της απόλαυσης και της ζωντάνιας.

### **2.3. Η έννοια της αυτοεκτίμησης**



Η άποψη σχετικά με τον εαυτό μας συμπεριλαμβάνει την αυτοαντίληψη (self -concept), την αυτοεκτίμηση (self-esteem) και την αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy), σύμφωνα με τους Tenenbaum και Eklund (2007). Συνοπτικά, η αυτοαντίληψη αφορά στην άποψη που έχουμε για τον εαυτό μας, κατά πόσο δηλαδή, αξιολογεί και περιγράφει το ίδιο το άτομο τον εαυτό του. Η αυτοαντίληψη συνδέεται με την αυτοεκτίμηση, της οποίας τα επίπεδα καθορίζονται από την αξία που αποδίδει το άτομο στον εαυτό του, σε συνδυασμό με την άποψη που έχουν οι άλλοι για αυτό (σημαντικοί άλλοι).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η εικόνα σχετικά με την σωματική εμφάνιση σχετίζεται με την αυτοεκτίμηση του ατόμου (Fox & Corbin, 1989; Marsh, Richards, Johnson, Roche, & Tremayne, 1994). Επίσης, παρόμοιες έρευνες αποδεικνύουν την επίδραση της άσκησης στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης του ατόμου (Sonstroem, Harlow & Josephs, 1995; McAuley, Mihalko & Bane, 1997; Hős 2005; Spence, McGannon & Poon, 2005; Koyuncu, Tok, Canpolat, & Catikkas, 2010; Ionescu, Voicu, & Ulmeanu, 2010; Mendonca, Junior, Sousa & Fernandes, 2015).

Συμπερασματικά, από την ανασκοπική μελέτη των Πετράκη και Κουτσούμπα (2013) διαπιστώνεται μια σειρά από σωματικά οφέλη όπως ισορροπία, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία, βελτίωση αερόβιας ικανότητας, κιναισθητικής ικανότητας, συγκέντρωσης προσοχής και μνήμης, συντονισμού των κινήσεων κ.ά., αλλά και ψυχολογικά όπως αλλαγή της διάθεσης, έλεγχος του στρες, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης, ενίσχυση της έννοιας του «απολαμβάνειν», της ευτυχίας, ψυχικής ευεξίας, θετικότητας-ενίσχυσης θετικών συναισθημάτων, έκφραση συναισθημάτων, κοινωνική συναναστροφή μέσω της αλληλεπίδρασης με άλλα άτομα κ.ά. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, ως ομαδική φυσική δραστηριότητα, συμβάλλει σημαντικά στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων που επιλέγουν να ασχοληθούν με αυτόν, τους δίνει προσωπικό νόημα, βοηθάει στην εξύψωση της ψυχικής τους ευεξίας, στην αύξηση της θετικής τους διάθεσης, στη βελτίωση της υγείας και της σωματικής τους εμφάνισης, αλλά και στον έλεγχο του στρες.

#### **2.4. Στόχοι ζωής**

Οι στόχοι ζωής αφορούν στα κίνητρα ή γενικότερα του στόχους που έχουν τα άτομα για τη ζωή τους. Με άλλα λόγια, ορίζεται τι έχουν ως σχέδιο τα άτομα να πραγματοποιήσουν ή να αποφύγουν. Ειδικότερα, οι στόχοι ζωής διακρίνονται σε 7 κατηγορίες: την προσωπική ανάπτυξη (προσωπική ανάπτυξη), τις σχέσεις (relationships), την κοινότητα (community) , τον πλούτο (wealth), την φήμη (φήμη), την εικόνα (εικόνα) και την υγεία (υγεία) (Ingledeu, Markland &

Ferguson, 2009). Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού της παρακίνησης των Deci και Ryan (2000) οι τρεις πρώτοι στόχοι αφορούν την εσωτερική παρακίνηση, ενώ οι υπόλοιποι την εξωτερική. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι εσωτερικά παρακινούμενοι στόχοι ζωής εξαρτώνται και συσχετίζονται με την ικανοποίηση του ατόμου για την ανάγκη της αυτονομίας (autonomy), ικανότητας (competence) και ανάπτυξης σχέσεων (relatedness). Αντίθετα, οι εξωτερικά παρακινούμενοι στόχοι ζωής εξαρτώνται από εξωτερικές συνθήκες. Μόνο ο στόχος που αφορά στην υγεία θεωρείται ότι έχει ταυτόχρονα εσωτερική (για παράδειγμα επίτευξη ευεξίας) και εξωτερική (για παράδειγμα αποφυγή προβλημάτων υγείας) ιδιότητα (Ingledeu, Markland & Ferguson, 2009).

## 2.5 Η έννοια του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού

Στο ερώτημα του τι είναι ο χορός, μια πρώτη απάντηση δίνεται με την έκφραση:

η σιωπηλή ποίηση, όπως λέει ο Σιμωνίδης... Η ίδια η λέξη στις ευρωπαϊκές γλώσσες dance, tanzen, danza, danze, πηγάζει από την ρίζα «ταν» που σημαίνει στα σανσκριτικά ένταση. Είναι η πράξη με την οποία οι άνθρωποι βιώνουν και εκφράζουν με την μεγαλύτερη ένταση, τη σχέση μεταξύ τους, τη σχέση τους με τη φύση, με την κοινωνία, με το μέλλον και τα πιστεύω τους. Σε όλες τις εποχές και σε όλους τους λαούς ο χορός είναι βαθιά ριζωμένος στις ζωτικές λειτουργίες κοινωνιών και ατόμων (αρχείο EPT, 2004).

Επομένως, ο χορός συνιστά ένα πανάρχαιο φαινόμενο που δεν έπαψε να συνοδεύει τον άνθρωπο στην πορεία της ζωής του από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Απαντάται στους περισσότερους, αν όχι σε όλους τους πολιτισμούς διαμορφώνοντας ιδιαίτερους κατά τόπους χορευτικούς κώδικες επικοινωνίας. Παρά το γεγονός ότι συμπεριλαμβάνεται μαζί με το τραγούδι και τις απεικονίσεις ζώων σε τοιχώματα σπηλαίων, στις πρωτόγονες μορφές καλλιτεχνικής δραστηριότητας, που ανάγονται στη λίθινη εποχή, η αποδοχή του ως είδος τέχνης, αλλά και η ένταξή του ως αυτοτελούς πεδίου έρευνας και μελέτης στις επιστημονικές αναζητήσεις τοποθετείται στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα-αρχές 20<sup>ου</sup> (Κουτσούμπα, 2002).

Στο έργο του Λουκιανού «Περί ορχήσεως», αναφέρεται ότι «η «χορεία» των άστρων και των πλανητών και η μεταξύ τους τάξη και αρμονία αποτελούν δείγμα μιας αρχέγονης όρχησης. Ο χορός συνδέεται με την αρχή των πάντων και γνωρίζει το φως της ημέρας μαζί με τον έρωτα» (Ζωγράφου, 2003, σελ. 15). Επιπλέον, ο Πλάτωνας, εκτιμά ότι

ο «αχόρευτος» άνθρωπος είναι και ακαλλιέργητος, γι' αυτό και η μουσική - η τέχνη των Μουσών, ως το τρίπτυχο μουσική, ποίηση και όρχηση - είναι προϋπόθεση κάθε πεπαιδευμένου Αθηναίου πολίτη. Σε μία από τις εκδοχές για την προέλευση του χορού, ο φιλόσοφος θεωρεί ότι, ο χορός πήγασε από την επιθυμία των ανθρώπινων σωμάτων

να κινήσουν το σώμα τους και συνδέει τις λέξεις χαρά - χορός επιλέγοντας ως μήτρα του χορού μια συναισθηματική εκδήλωση (Ζωγράφου, 2003, σελ. 17).

Επίσης, η Λόουερ (1964, οπ. αναφ. στο Πραντζίδα, 2004) αναφέρει ότι «ανατρέχοντας στην ιστορία αυτού του τόπου (Ελλάδα), αυτό που διαπιστώνει κανείς είναι ότι οι Έλληνες έτρεφαν πάντοτε ιδιαίτερη εκτίμηση για το χορό και τους χορευτές. Κανένας άλλος λαός δεν έδωσε μεγαλύτερη αξία στο χορό όσο οι αρχαίοι Έλληνες» (σελ. 26). Τα ιστορικά και εθνογραφικά δεδομένα δείχνουν ότι ο χορός ως ανθρώπινη συμπεριφορά ενυπάρχει σε όλους τους πολιτισμούς και είναι άμεσα συνδεδεμένος με την καθημερινότητα. Άλλωστε, κατά την τέλεση της χορευτικής πράξης «συνεργούν» σχεδόν όλες οι αισθήσεις (ακοή, όραση, αφή, όσφρηση, κιναισθήση).

Όσον αφορά τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, το κυρίαρχο στοιχείο είναι αυτό της παράδοσης. Έτσι, με τον όρο παραδόσεις νοούνται αντιλήψεις, δοξασίες, πνευματικές αξίες, ηθικές αρχές που, μαζί με την ιστορία, διαμορφώνουν και τροφοδοτούν τη συνείδηση ατόμων και λαών. Όσο δε αφορά την Ελλάδα, θεωρούμε απαραίτητο να επισημάνουμε ότι στην πνευματική της παράδοση δεν ανήκουν μόνο ο Όμηρος, ο Θουκυδίδης και οι μεγάλοι τραγικοί, αλλά και το δημοτικό τραγούδι, ο Σολωμός, ο Παλαμάς, ο Σεφέρης και πλήθος άλλων πνευματικών ανθρώπων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί προϊόν προφορικής διαδικασίας και περνά από τη μια γενιά στην άλλη στο βαθμό βέβαια που γίνεται δεκτός από την εκάστοτε τοπική συμβιωτική ομάδα, ενώ χαρακτηρίζεται από συλλογικότητα και ανωνυμία. Όπως επισημαίνεται από τον Πραντζίδα (2004), ο παραδοσιακός χορός μέχρι τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα αποτελούσε «θεσμό», ο οποίος διαδραμάτιζε σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και της συλλογικής ταυτότητας της ελληνικής κοινωνίας στην ιστορική της πορεία. Αξίζει να αναφερθεί ότι η Ελλάδα ως σταυροδρόμι πολιτισμών, αφομοίωσε δημιουργικά τις κάθε λογής επιδράσεις. Η ιστορική μοίρα, οι διαχρονικές καταβολές, αλλά και οι αυτοσχέδιες συλλήψεις και οι παρορμήσεις της στιγμής, δημιούργησαν τις προϋποθέσεις για ένα υψηλό τεχνικά χορευτικό αποτέλεσμα που καταδεικνύει τις καλλιτεχνικές ιδιότητες του ελληνικού λαού και διαγράφει τη χορευτική φυσιογνωμία του (Γρατσιούνη, 2011).

Ο χορός, αναπόσπαστο στοιχείο κάθε κοινωνίας, δημιουργήθηκε από την ανάγκη για αυτό-έκφραση και επικοινωνία, ο οποίος ως μη λεκτική «γλώσσα» μεταφέρει μηνύματα και σημασίες. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είναι δημιούργημα της συγκεκριμένης κοινωνικής ομάδας, σε μια συγκεκριμένη εποχή και συνδέεται άμεσα με τις ανάγκες αυτής της ομάδας. Συνοψίζοντας, ο παραδοσιακός χορός για τους Έλληνες δεν είναι απλά κινήσεις εκτελεσμένες στις χαρές και στα πανηγύρια τους, είναι μέρος του πολιτισμού τους, της ταυτότητάς τους. Μαζί με τη μουσική, τις

κινήσεις, τα δημοτικά τραγούδια και την ενδυμασία αποτελεί φορέα πολιτισμικής και ιστορικής μνήμης.

## **2.6. Η άσκηση στο χώρο εργασίας**

Η άσκηση στο χώρο εργασίας αποτελεί μια παρέμβαση με συγκεκριμένες ασκήσεις φυσικής δραστηριότητας για τους εργαζόμενους, αποσκοπώντας σε ποιοτικότερο εργασιακό περιβάλλον καθώς και σε ποικίλα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη. Η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας (ΠΥΕ) περιλαμβάνει ενέργειες των εργοδοτών, εργαζομένων αλλά και της κοινωνίας, με στόχο τη βελτίωση του επιπέδου υγείας και ευεξίας των εργαζομένων. Στις ενέργειες αυτές περιλαμβάνονται: η καλυτέρευση της οργάνωσης της εργασίας, η βελτίωση περιβάλλοντος εργασίας, ενθάρρυνση εργαζομένων σε υγιείς δραστηριότητες και προσωπική εξέλιξη αυτών (Midha & Sullivan, 1999). Για παράδειγμα, στο Ηνωμένο Βασίλειο θεωρείται ότι η προαγωγή της υγείας στο χώρο εργασίας επιφέρει οικονομικό όφελος στον εργοδότη. Ως εκ τούτου ο εργοδότης ενδιαφέρεται για την καλή υγεία του εργαζόμενου και για την ευημερία του.

Σύμφωνα με τους Davey, Fitzpatrick, Garland και Kilgour (2009) ολοένα και σε περισσότερες χώρες προσπαθούν να εφαρμόσουν προγράμματα κινητοποίησης των εργαζομένων στο χώρο εργασίας, προκειμένου να δραστηριοποιηθούν σε διάφορες μορφές άσκησης. Στην συγκεκριμένη έρευνα 134 εργαζόμενοι σε πανεπιστήμιο της Ν. Ζηλανδίας συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τα κίνητρα συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες. Τα κίνητρα σχετίζονταν με την εξωτερική παρακίνηση και αφορούσαν στην υγεία των εργαζομένων. Εσωτερικά παρακινούμενοι εργαζόμενοι δραστηριοποιούνταν εάν το πρόγραμμα άσκησης είχε ως στόχο την βελτίωση τους και την απόλαυση.

Επίσης, έρευνα των Grande, Silva και Parra (2014) σε εταιρεία εφάρμοσαν τρίμηνο πρόγραμμα άσκησης στο χώρο εργασίας, σε 20 άτομα που επιλέχθηκαν τυχαία, 3 φορές την εβδομάδα για 15 λεπτά ανά εβδομάδα. Το πρόγραμμα περιελάμβανε διατατικές ασκήσεις ατομικά και ομαδικά, ασκήσεις με μπάλα γυμναστικής, με λάστιχα και σε στρώμα. Διαπιστώθηκαν μικρές στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ελαστικότητα, τη μυϊκή μάζα, την αρτηριακή πίεση, το σωματικό βάρος, το ποσοστό λίπους καθώς και τον καρδιακό ρυθμό των εργαζομένων.

Παρόμοια οι Andersen και Zebis (2014) εξέτασαν για 10 εβδομάδες την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στον εργασιακό χώρο προκειμένου να μειωθούν τα μυοσκελετικά προβλήματα. Στην έρευνα συμμετείχαν 132 υπάλληλοι γραφείου -με πόνους στον αυχένα και στον ώμο- σε πρόγραμμα άσκησης με λάστιχα, 5 φορές την εβδομάδα στο χώρο εργασίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η πλειοψηφία των εργαζομένων συμπλήρωσε περισσότερο από 30 προπονήσεις. Μεταξύ άλλων βρέθηκε ότι η έλλειψη χρόνου κατά τη διάρκεια της δουλειάς, η συχνότητα της άσκησης σε εβδομαδιαίο επίπεδο καθώς και το μυοσκελετικό πρόβλημα, στάθηκαν εμπόδια για τη συστηματική προπόνηση. Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη προπόνηση με λάστιχα είχε αποτελέσματα, ωστόσο η εξατομίκευση των προγραμμάτων και η ποικιλία κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα είχε καλύτερα αποτελέσματα.

Οι Waikar, Bradshaw και Tate (1997) μελέτησαν πώς θα βελτιώσουν διάφορα προγράμματα άσκησης σε εργαζόμενους και διαπιστώθηκαν κάποια χαρακτηριστικά που προτιμούν να έχουν στα προγράμματα αυτά. Πιο συγκεκριμένα, οι εργαζόμενοι ήθελαν ασκήσεις για συγκεκριμένα μέρη του σώματος, με εύκολες οδηγίες εκτέλεσης, να μπορούν να γίνουν σε ιδιωτικό χώρο και να έχουν βαθμό δυσκολίας.

Ένας σημαντικός παράγοντας που είναι καλό να λαμβάνουμε υπόψη μας στις έρευνες για προγράμματα άσκησης στο χώρο εργασίας είναι και το χρόνια στρες που προκαλείται στους εργαζόμενους. Ως εργασιακό στρες ορίζεται το άγχος που οφείλεται στην εργασία ή σε παράγοντες της εργασίας, που υπερβαίνουν την ικανότητα αντιμετώπισης ή ελέγχου της κατάστασης. Χαρακτηρίζεται από μια κατάσταση ανισορροπίας του εργαζόμενου στις απαιτήσεις που πρέπει να ανταπεξέλθει (Σαρίδη, Καρα & Σουλιώτη, 2016). Στα νοσοκομεία ,για παράδειγμα, οι έρευνες πιστοποιούν ότι οι επαγγελματίες υγείας είναι εκτεθειμένοι σε εργασιακό άγχος ως απόρροια των ιδιαίτερων στρεσογόνων παραγόντων στους οποίους εκτίθενται καθημερινά, όπως μεγάλο φόρτο εργασίας, αντίξοες συνθήκες, ασταθές ωράριο εργασίας, έκθεση σε τραυματικά γεγονότα, υψηλές πνευματικές και ψυχολογικές απαιτήσεις κ.λ.π.

Σε άλλη συστηματική βιβλιογραφική μελέτη εντοπίστηκαν άρθρα που σχετίζονται με ομαδικές δραστηριότητες στο χώρο εργασίας (συμπεριλαμβανομένων παρεμβατικών προγραμμάτων, προγραμμάτων παρατήρησης και ποιοτικών μελετών). Τα αποτελέσματα, από τα 18 άρθρα που εντοπίστηκαν, αποδεικνύουν τα θετικά αποτελέσματα των ομαδικών δραστηριοτήτων, για την ατομική υγεία των εργαζομένων, για τη συνοχή της ομάδας και την αυξημένη απόδοση στο χώρο εργασίας. Επισημαίνεται όμως η αναγκαιότητα περισσότερων μελετών, η αύξηση του αριθμού των δειγμάτων καθώς και η σαφήνεια των αθλητικών δραστηριοτήτων (Brinkley, McDermott & Munir, 2016) για γενίκευση αποτελεσμάτων.

Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν τη σημαντικότητα προγραμμάτων άσκησης στο χώρο εργασίας. Η δε εφαρμογή αυτών, επιφέρει ποικίλα θετικά αποτελέσματα, όπως διατήρηση της υγείας των υπαλλήλων, προαγωγή θετικού κλίματος, αύξηση της αποδοτικότητας, της παρακίνησης και της ικανοποίησης των εργαζομένων, καθώς και μείωση του κόστους της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης αυτών (Martin, 2005; Chenoweth, 2008; Meyers, Woerkom & Bakker, 2013; Cohen-Meitar ,Carmeli & Waldman, 2009; Mills, Fleck & Kozikowski, 2013; Wagstaff , Fletcher & Hanton, 2012; Allen & McCarthy, 2016).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 3.1. Συμμετέχοντες

Για την πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας 200 εργαζόμενοι (επαγγελματίες υγείας και διοικητικό προσωπικό νοσοκομείου) συμμετείχαν εθελοντικά. Συγκεκριμένα, 56 άνδρες και 144 γυναίκες. Όλοι οι εργαζόμενοι εργάζονταν σε νοσοκομεία της Αθήνας. Το δείγμα χωρίστηκε σε 2 ομάδες. Η πρώτη ομάδα των εργαζομένων αποτελούνταν από 100 άτομα (άνδρες = 28 & γυναίκες = 72) και συμμετείχαν σε πρόγραμμα ελληνικού παραδοσιακού χορού (1 φορά την εβδομάδα, 1 ώρα και 30 λεπτά τη φορά), σε ειδικό χώρο του νοσοκομείου «ΣΩΤΗΡΙΑ». Οι υπόλοιποι 100 (άνδρες = 28 & γυναίκες = 72) ήταν εργαζόμενοι σε νοσοκομεία, οι οποίοι δεν ασχολούνταν με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν σχετικό έντυπο συναίνεσης και η μελέτη είχε την έγκριση της Επιτροπής Βιοηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

### 3.2. Εργαλεία μέτρησης

#### 1. Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (PANAS)

Η Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (PANAS, Positive and Negative Affect Scale; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) αποτελείται από 20 λέξεις, τυχαία κατανεμημένες, οι οποίες περιγράφουν θετικούς και αρνητικούς συναισθηματικούς αυτοχαρακτηρισμούς. Απαρτίζεται από δύο παράγοντες ο καθένας εκ των οποίων αποτελείται από 10 χαρακτηρισμούς. Όταν οι κλίμακες θετικού και αρνητικού συναισθήματος χρησιμοποιούνται με βραχυπρόθεσμες οδηγίες, τείνουν να είναι ευαίσθητες σε διακυμάνσεις συναισθημάτων, ενώ αντίθετα τείνουν να δείχνουν σταθερότητα χαρακτηριστικών όταν δίνονται με μακροπρόθεσμες οδηγίες. Το ερωτηματολόγιο PANAS που επιλέχθηκε αφορά μακροπρόθεσμες οδηγίες, δηλαδή η βασική ερώτηση είναι «Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, κατά την διάρκεια του τελευταίου χρόνου...». Κάθε ερώτηση απαντάται σε μία κλίμακα πέντε διαβαθμίσεων τύπου Likert, που κυμαίνεται από το "1" που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό "Πολύ λίγο" έως το "5" που αντιστοιχεί

στο "Πάρα πολύ" και η βαθμολογία στις επιμέρους κλίμακες προκύπτει από το μέσο όρο των ερωτήσεων που αντιστοιχούν στις κλίμακες θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Για το θετικό συναίσθημα ο συντελεστής αξιοπιστίας έχει την τιμή .85 και για το αρνητικό συναίσθημα .88.

## **2. Υποκειμενική ζωτικότητα**

Για τη μέτρηση της υποκειμενικής ζωτικότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Ryan & Frederick (1997), προσαρμοσμένο στην παρούσα έρευνα. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε ερωτήσεις που σχετίζονται με την καθημερινή ζωή. Βασική ερώτηση είναι «πώς αισθανθήκατε ΓΕΝΙΚΑ τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες». Οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν σε 5-βάθμια κλίμακα Likert, με απαντήσεις 1= διαφωνώ απόλυτα, 2=διαφωνώ, 3=ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4=συμφωνώ και 5=συμφωνώ απόλυτα. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου ήταν  $\alpha = .87$ .

## **3. Αυτοεκτίμηση**

Για τη μέτρηση της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η σχετική κλίμακα από το ερωτηματολόγιο Physical Self-Description Questionnaire (Marsh et al., 2010), προσαρμοσμένο στην παρούσα μελέτη. Συγκεκριμένα, πέντε ερωτήσεις είχαν σχέση με το πώς αισθάνεται το άτομο στην καθημερινή του ζωή (π.χ. με όλα τα πράγματα που κάνει). Βασική ερώτηση που χρειάζεται να απαντηθεί είναι «σκέψου ΓΕΝΙΚΑ πώς αισθάνηκες τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες...». Οι τρεις απαντήσεις σχετίζονται με υψηλή αυτοεκτίμηση ενώ οι δυο με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Στην παρούσα μελέτη το ερωτηματολόγιο έχει συντελεστή αξιοπιστίας .69. Οι ασκούμενοι απαντούν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert, που κυμαίνεται από το "1" που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό "Διαφωνώ απόλυτα" έως το "5" που αντιστοιχεί στο "Συμφωνώ απόλυτα".

## **4. Στόχοι ζωής**

Από το ερωτηματολόγιο στόχων ζωής (Ingledeew, Markland & Ferguson, 2009) χρησιμοποιήθηκαν 23 ερωτήσεις, με 5 κατηγορίες στόχων ζωής. Πιο συγκεκριμένα, 5 ερωτήσεις για τη φήμη (φήμη), 5 ερωτήσεις για την εικόνα (εικόνα), 5 ερωτήσεις για την υγεία (υγεία), 5 ερωτήσεις για τη φιλία (φιλία) και 3 ερωτήσεις για την προσωπική ανάπτυξη (προσωπική



ανάπτυξη). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δώσουν τις απαντήσεις τους σε 5-βάθμια κλίμακα Likert, δηλώνοντας το βαθμό στον οποίο κάθε μια από τις προτάσεις ήταν αντιπροσωπευτική για αυτούς (όπου 1=καθόλου, 2=ελάχιστα, 3=μέτρια, 4=πολύ, 5=πάρα πολύ). Ο συντελεστής αξιοπιστίας  $\alpha$  του Cronbach για την κάθε μια κατηγορία ήταν σε υψηλά επίπεδα: φήμη = .92, εικόνα = .82, υγεία = .90, φιλία = .95 και προσωπική ανάπτυξη = .90.

### **3.3. Διαδικασία διανομής και συλλογής ερωτηματολογίων**

Για τη συγκεκριμένη μελέτη, μοιράστηκε το ερωτηματολόγιο πριν το μάθημα χορού, ενώ στη δεύτερη ομάδα μοιράστηκε σε εργαζόμενους νοσοκομείων της Αθήνας. Στην αρχή του ερωτηματολογίου περιλαμβάνονται ερωτήσεις κλειστού τύπου που αφορούν δημογραφικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά του δείγματος (φύλο, ηλικία, τόπος καταγωγής, οικογενειακή κατάσταση, εκπαίδευση, ειδικότητα, έτη ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό).

Για τη διεξαγωγή της παρούσας μελέτης μοιράστηκαν συνολικά 200 ερωτηματολόγια σε εργαζόμενους σε νοσοκομεία της Αθήνας. Το χρονικό διάστημα που μεσολάβησε μεταξύ της διανομής των ερωτηματολογίων στους ερωτηθέντες και στη συλλογή τους ήταν 2 μήνες, συγκεκριμένα η συλλογή ξεκίνησε τον Φεβρουάριο και ολοκληρώθηκε τον Απρίλιο. Το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο, περιείχε τις απαραίτητες οδηγίες για τη συμπλήρωσή του και ο χρόνος συμπλήρωσης ήταν περίπου 15 λεπτά. Η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε στο χώρο εργασίας της ομάδας ελέγχου, δηλαδή στο νοσοκομείο, ενώ της ομάδας των χορευτών έγινε στο αμφιθέατρο του νοσοκομείου «ΣΩΤΗΡΙΑ», όπου πραγματοποιούνται τα μαθήματα χορού. Αφού οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας, διευκρινίστηκε η εθελοντική και ανώνυμη συμμετοχή τους, επισημάνθηκε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και ότι τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν για ερευνητικούς σκοπούς.

### **3.4 Στατιστική ανάλυση**

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων των ερωτηματολογίων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) έκδοση 22.0. Αρχικά,

πραγματοποιήθηκε ο στατιστικός έλεγχος της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου με τον υπολογισμό του συντελεστή αξιοπιστίας άλφα του Cronbach. Στη συνέχεια, υλοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων με την κατασκευή κατάλληλων πινάκων συχνοτήτων τόσο για τις περιγραφικές ερωτήσεις (μεταβλητές), όσο και για κάθε επιμέρους ερωτήσεις του ερευνητικού εργαλείου. Παράλληλα, υπολογίσθηκαν τα βασικά αριθμητικά μεγέθη (μέση τιμή και τυπική απόκλιση) όλων των σχετικών συνεχών μεταβλητών, ενώ σχεδιάστηκαν και κατάλληλα στατιστικά γραφήματα (ραβδογράμματα σχετικών συχνοτήτων). Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφερθεί ότι για λόγους διευκόλυνσης της έρευνας και χωρίς πιθανότητα αλλοίωσης των τελικών αποτελεσμάτων, οι συλλεγόμενες τιμές για κάθε σύνολο ομοειδών ερωτήσεων του ερωτηματολογίου ομαδοποιήθηκαν με τον υπολογισμό της μέσης τιμής για κάθε συμμετέχοντα στην ερευνητική διαδικασία.

Επιπρόσθετα, έχοντας ως γνώμονα τις αρχικές ερευνητικές υποθέσεις, προβήκαμε σε έλεγχο τις ισότητας των μέσων τιμών των δημιουργούμενων αριθμητικών μεταβλητών για κάθε ομάδα (dependent samples means test), τόσο συνολικά, όσο και για όλες τις επιμέρους διαχωρίσεις με βάση περιγραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, επίπεδο εκπαίδευσης, ειδικότητα, επίπεδο υγείας, συχνότητα άσκησης και ποιότητα ζωής) για να διαπιστώσουμε την ύπαρξη πιθανών διαφορών μεταξύ των δυο ομάδων. Για τους παραπάνω ελέγχους χρησιμοποιείται το **παραμετρικό t-τεστ** (ή One-Way Anova με δύο επίπεδα παράγοντα) με επίπεδο σημαντικότητας  $\alpha=5\%$ , εφόσον προηγουμένως ελεγχθούν εάν ισχύουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις:

- Οι προς έλεγχο πληθυσμοί να είναι ανεξάρτητοι (στην περίπτωση εξαρτημένων πληθυσμών έγινε χρήση της μεθόδου των διαφορών (Paired-samples t-test),
- Κανένα δείγμα να μην έχει ακραίες παρατηρήσεις,
- Κάθε πληθυσμός να ακολουθεί κανονική κατανομή και
- Οι διακυμάνσεις των πληθυσμών να είναι ίσες.

Η ολοκλήρωση της στατιστικής επεξεργασίας των ερευνητικών δεδομένων ολοκληρώθηκε με την υλοποίηση της ανάλυσης διακύμανσης κατά τους δύο παράγοντες Ομάδα και Φύλο (Two-Way Anova), προκειμένου να διαπιστωθεί η μεμονωμένη ή από κοινού επιρροή των παραγόντων αυτών στο σύνολο των συνεχών μεταβλητών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1. Εγκυρότητα και αξιοπιστία

Ο στατιστικός έλεγχος της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε υπολογίζοντας τον συντελεστή αξιοπιστίας άλφα του Cronbach (Cronbach's Alpha). Στον ακόλουθο πίνακα 1 καταγράφονται οι τιμές του συντελεστή που προέκυψαν για το σύνολο των ομοειδών ερωτήσεων του ερωτηματολογίου με τις υψηλές τιμές τους (όλες άνω του 0,7) να επιβεβαιώνουν την υπόθεση της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου.

**Πίνακας 1.** Συντελεστές αξιοπιστίας για τις κλίμακες

Ομάδα ερωτήσεων	Αριθμός ερωτήσεων	Cronbach's Alpha
Θετικό συναίσθημα	10	0,850
Αρνητικό συναίσθημα	10	0,879
Υποκειμενική ζωτικότητα	5	0,871
Αυτοεκτίμηση	5	0,694
Φήμη	5	0,915
Εικόνα	5	0,820
Υγεία	5	0,902
Φιλία	5	0,954
Ανάπτυξη	3	0,903

### 4.2. Περιγραφική Στατιστική

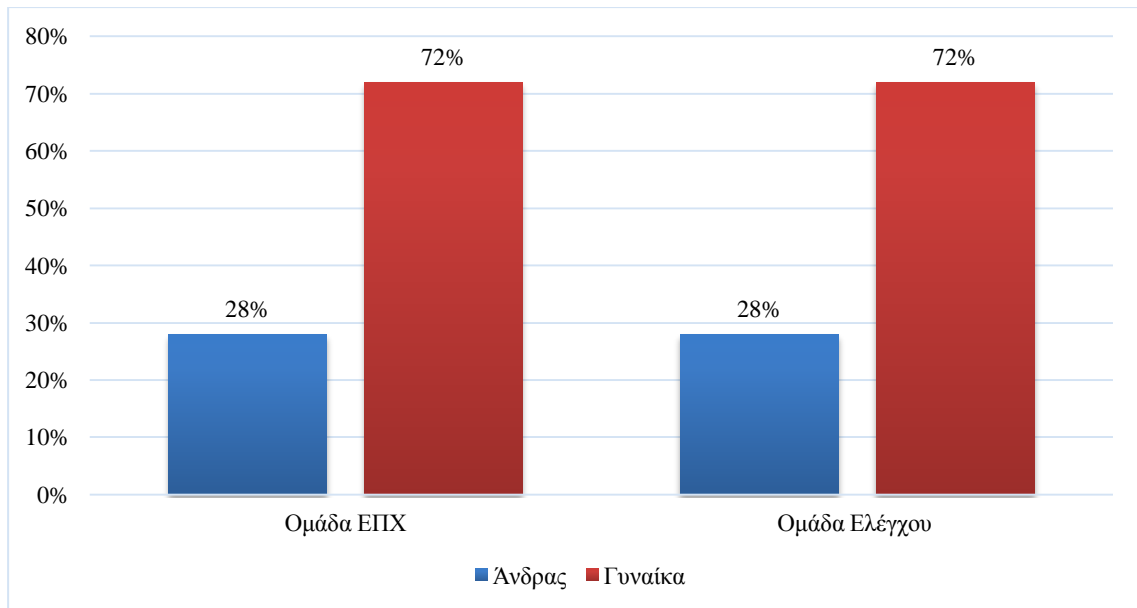
Στον ακόλουθο πίνακα 2, καταγράφονται αναλυτικά όλα τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην έρευνα.

**Πίνακας 2.** Περιγραφικά χαρακτηριστικά δείγματος συμμετεχόντων

		Ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό		
		N	Ναι	Όχι
<b>Φύλο</b>	Άνδρας	56	28 (28%)	28 (28%)
	Γυναίκα	144	72 (72%)	72 (72%)
	Σύνολο	200	100 (50%)	100 (50%)
<b>Ηλικία</b>	Μέση τιμή		46,42	43,60
	(Τυπική απόκλιση)		(9,92)	(9,43)
<b>Οικογενειακή Κατάσταση</b>	Άγαμος/η	57	29 (29%)	28 (28%)
	Έγγαμος/η	111	50 (50%)	61 (61%)
	Διαζευγμένος/η	25	17 (17%)	8 (8%)

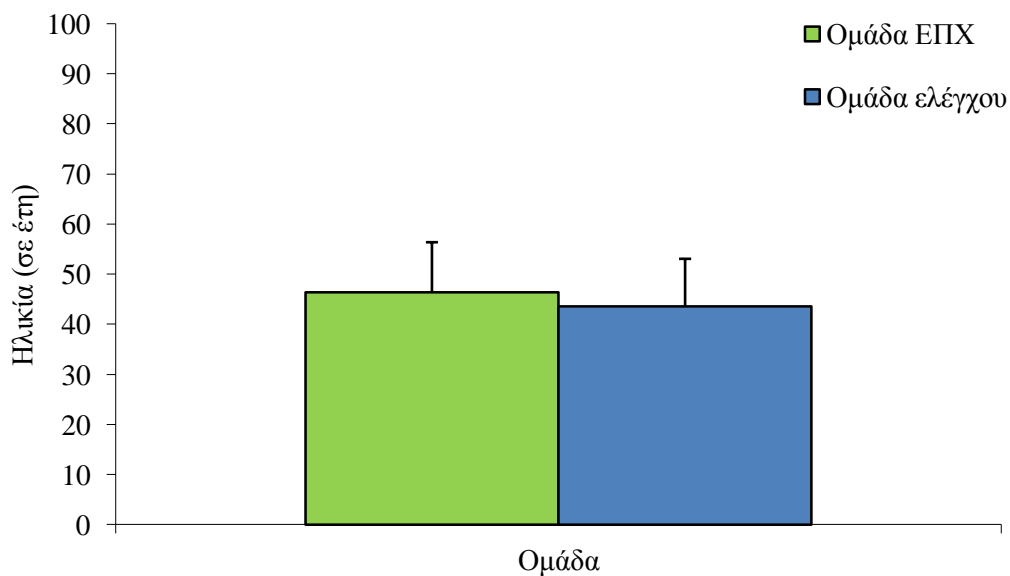
	Δεν απάντησαν	7	4 (4%)	3 (3%)
	Σύνολο	200	100 (50%)	100 (50%)
<b>Επίπεδο Εκπαίδευσης</b>	Απολυτήριο λυκείου	37	23 (23%)	14 (14%)
	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	90	42 (42%)	48 (48%)
	Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό	69	32 (32%)	37 (37%)
	Δεν απάντησαν	4	3 (3%)	1 (1%)
	Σύνολο	200	100 (50%)	100 (50%)
<b>Ειδικότητα</b>	Ιατρός	45	21 (21%)	24 (24%)
	Νοσηλεύτης/τρια	100	49 (49%)	51 (51%)
	Υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου	55	30 (30%)	25 (25%)
	Σύνολο	200	100 (50%)	100 (50%)
<b>Συχνότητα άσκησης</b>	Κάθε μέρα	22	1 (1%)	21 (21%)
	4 με 6 φορές την εβδομάδα	15	0 (0%)	15 (15%)
	2 με 3 φορές την εβδομάδα	17	1 (1%)	16 (16%)
	Μια φορά την εβδομάδα	52	23 (23%)	29 (29%)
	Μια φορά το μήνα	60	49 (49%)	11 (11%)
	Λιγότερο από μια φορά το μήνα	21	18 (18%)	3 (3%)
	Ποτέ	13	8 (8%)	5 (5%)
	Σύνολο	200	100 (50%)	100 (50%)
<b>Χαρακτηρισμός Υγείας</b>	Πολύ καλή	3	0 (0%)	3 (3%)
	Καλή	42	5 (5%)	37 (37%)
	Μέτρια	95	53 (53%)	42 (42%)
	Κακή	60	42 (42%)	18 (18%)
	Σύνολο	200	100 (50%)	100 (50%)
<b>Ποιότητα ζωής</b>	Μέση τιμή		7,86	6,89
	(Τυπική απόκλιση)		(1,24)	(1,47)
<b>Έτη ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό</b>	Μέση τιμή		6,74	
	(Τυπική απόκλιση)		(4,55)	

Παρατηρούμε ότι τόσο η ομάδα των συμμετεχόντων που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό όσο και η άλλη ομάδα, απαρτίζονται από 28 άνδρες (ποσοστό 28%) και 72 γυναίκες (ποσοστό 72%).



**Γράφημα 1.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς το φύλο

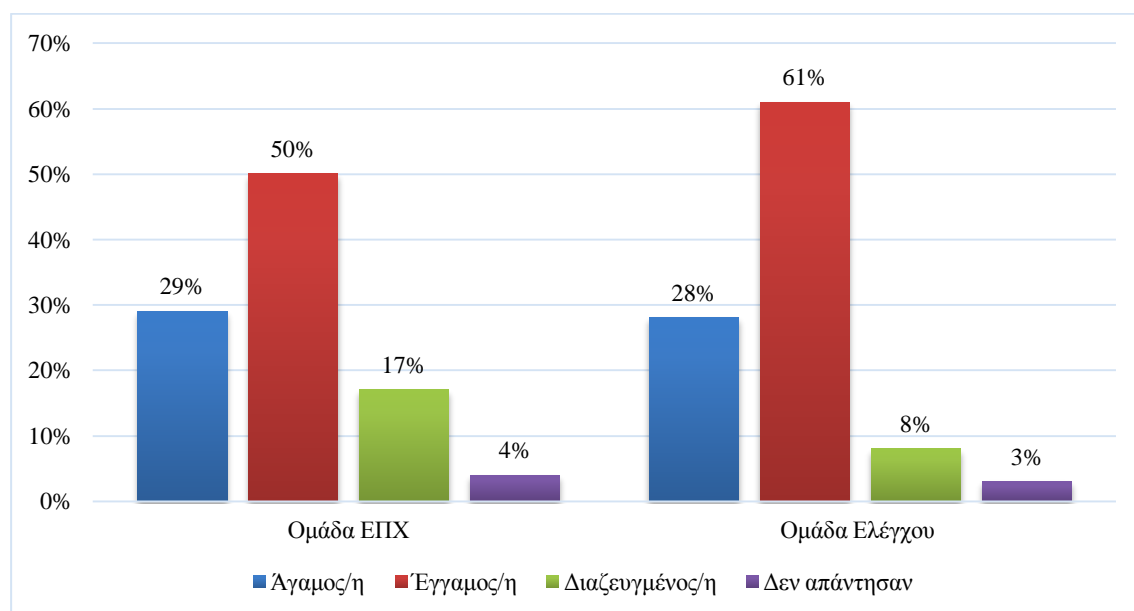
Παραπλήσια είναι και η μέση ηλικία των συμμετεχόντων στις δύο ομάδες, 46,42 έτη (τυπική απόκλιση 9,92 έτη) και 43,60 έτη (τυπική απόκλιση 9,43 έτη) για την ομάδα που ασχολείται με τον παραδοσιακό χορό και την ομάδα που δεν ασχολείται με αυτόν αντίστοιχα.



**Γράφημα 2.** Θηκόγραμμα μέσων τιμών ηλικίας για κάθε ομάδα συμμετεχόντων

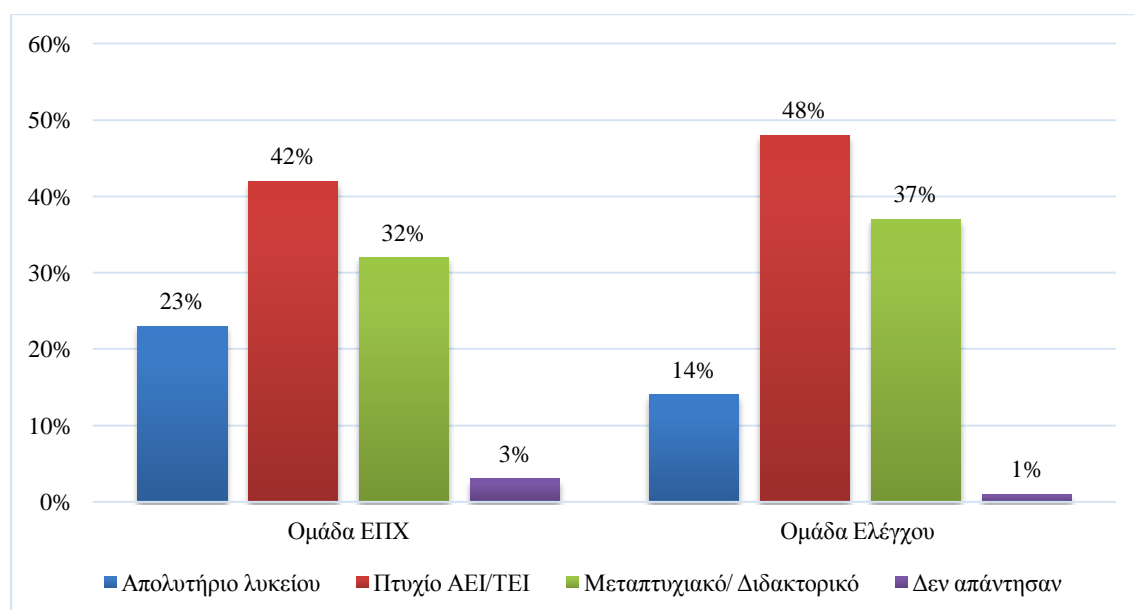
Παράλληλα, στην ομάδα του παραδοσιακού χορού περιλαμβάνονται 29 άγαμοι (ποσοστό 29%), 50 έγγαμοι (ποσοστό 50%) και 17 διαζευγμένοι (ποσοστό 17%), ενώ 4 άτομα (ποσοστό 4%) δεν απάντησαν σχετικά με την οικογενειακή τους κατάσταση. Η αντίστοιχη σύσταση της ομάδας των ατόμων που δεν ασχολούνται με τον

παραδοσιακό χορό είναι 28 άγαμοι (ποσοστό 28%), 61 έγγαμοι (ποσοστό 61%) και 8 διαζευγμένοι (ποσοστό 8%) και 3 (ποσοστό 3%) που δεν απάντησαν.



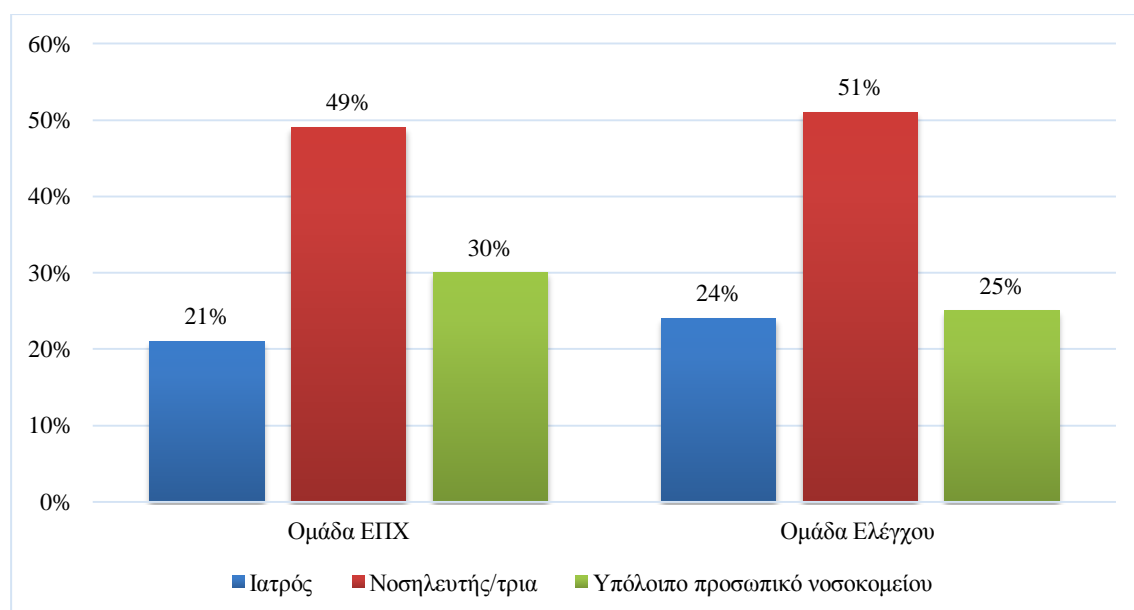
**Γράφημα 3.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς την οικογενειακή κατάσταση

Όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης, 23 άτομα (ποσοστό 23%) από την ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό και 14 άτομα (ποσοστό 14%) από την ομάδα που δεν ασχολείται με τον παραδοσιακό χορό έχουν απολυτήριο λυκείου. Οι πτυχιούχοι ΑΕΙ/ΤΕΙ ανέρχονται σε 42 (ποσοστό 42%) και 48 (ποσοστό 48%) και οι κάτοχοι μεταπτυχιακού ή/και διδακτορικού τίτλου σε 32 (ποσοστό 32%) και 37 (ποσοστό 37%) για τις δύο ομάδες αντίστοιχα.



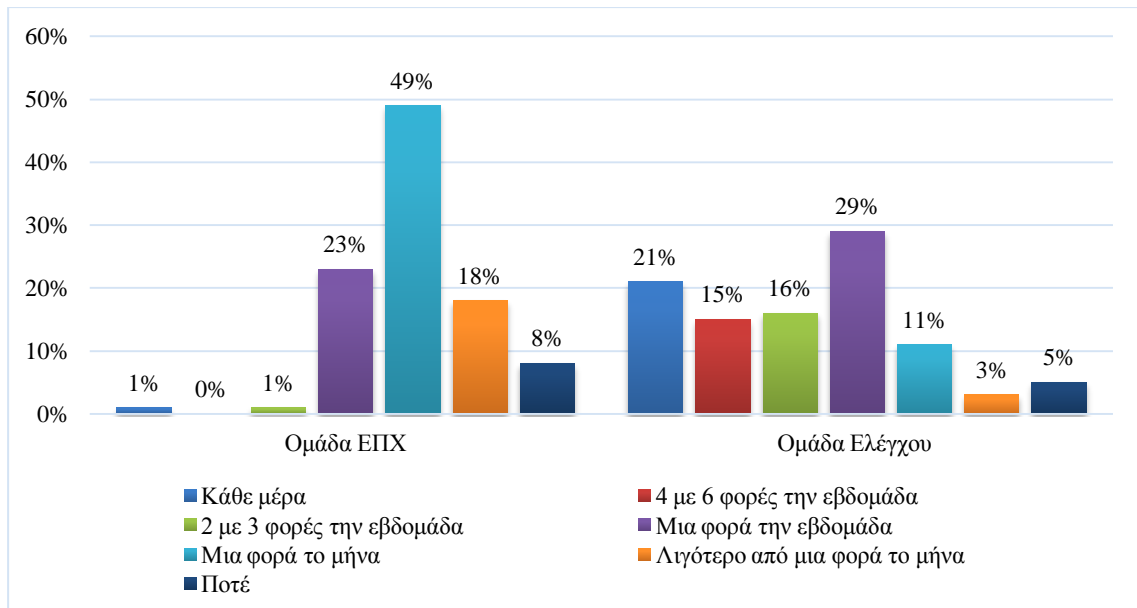
#### Γράφημα 4. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης

Επιπρόσθετα η ομάδα των ατόμων που δεν ασχολείται με τον παραδοσιακό χορό αποτελείται από 24 ιατρούς (ποσοστό 24%), 51 νοσηλευτές/τριες (ποσοστό 51%) και 25 εργαζομένους (ποσοστό 25%) που ανήκουν στο υπόλοιπο νοσοκομειακό προσωπικό. Η αντίστοιχη σύσταση της ομάδας των ατόμων που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό είναι 21 ιατροί (ποσοστό 21%), 49 νοσηλευτές/τριες (ποσοστό 49%) και 30 εργαζόμενοι (ποσοστό 30%) που ανήκουν στο υπόλοιπο νοσοκομειακό προσωπικό.

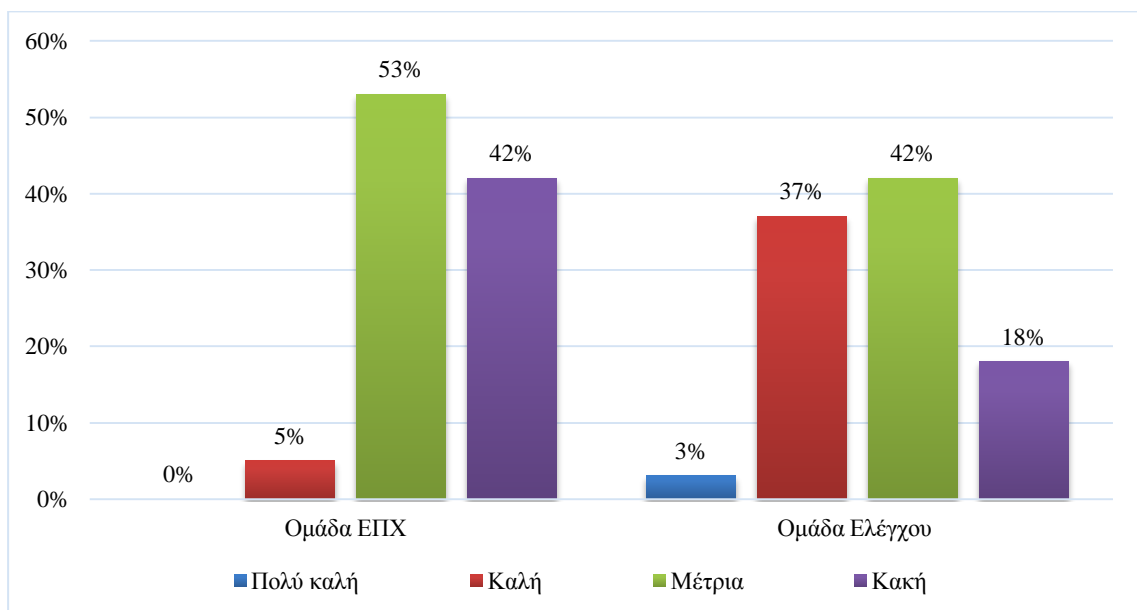


#### Γράφημα 5. Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς την ειδικότητα

Ενδιαφέρον αποτέλεσμα αποτελεί το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες που δεν ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό, εμφανίζουν μεγαλύτερη συχνότητα στην σωματική άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, σε σχέση με τα άτομα που δραστηριοποιούνται με τον παραδοσιακό χορό, ενώ παράλληλα εκτιμούν υψηλότερα το επίπεδο της υγείας τους έναντι των ατόμων της ομάδας ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό.



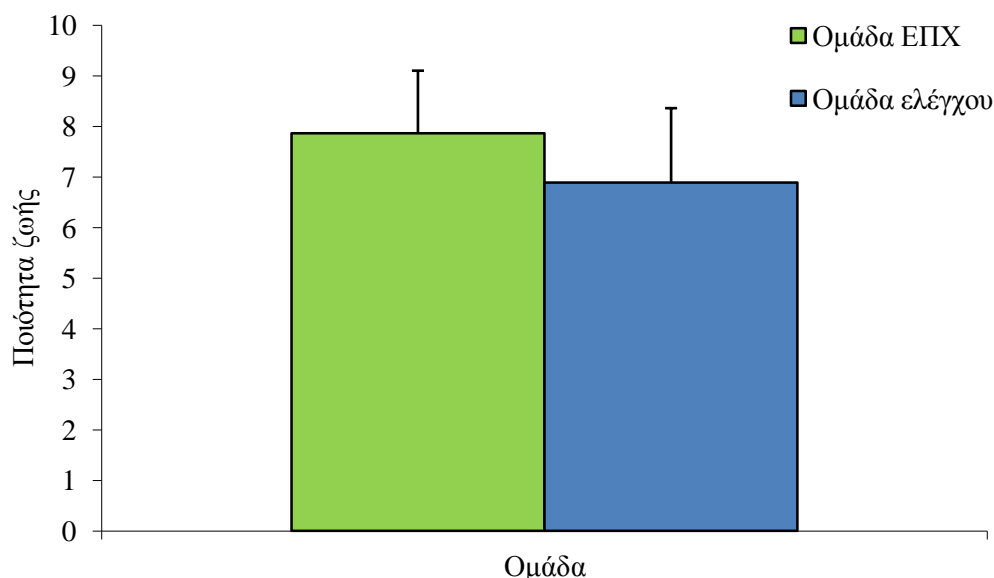
**Γράφημα 6.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς τη συχνότητα σωματικής άσκησης



**Γράφημα 7.** Ραβδόγραμμα σχετικών συχνοτήτων ως προς το επίπεδο υγείας

Αντίστροφα ωστόσο συμπεράσματα προκύπτουν όσον αφορά την αποτίμηση της ποιότητας ζωής, μιας και σε αυτήν την περίπτωση, τα άτομα που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό είναι εκείνα που αισθάνονται σε μεγαλύτερο ποσοστό ότι βιώνουν την καλύτερη δυνατή ζωή (μέση τιμή 7,86 και τυπική απόκλιση 1,24), σε σχέση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (μέση τιμή 6,89 και τυπική απόκλιση 1,47).





**Γράφημα 8.** Θηκόγραμμα μέσων τιμών ποιότητας ζωής για κάθε ομάδα συμμετεχόντων

Τέλος, οι συμμετέχοντες στην ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό, δραστηριοποιούνται ενεργά με αυτόν κατά μέσο όρο 6,74 έτη (τυπική απόκλιση 4,55 έτη).

Στους ακόλουθους διατεταγμένους πίνακες συχνοτήτων καταγράφονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων για το σύνολο των υπόλοιπων ερωτήσεων του ερωτηματολογίου. Οι εν λόγω πίνακες είναι ομαδοποιημένοι βάση των ομοειδών ερωτημάτων.

**Πίνακας 3.** Κλίμακα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων από το PANAS

Ερώτημα	Ομάδα	Συχνότητα (ποσοστό) απάντησης					
		Ελάχιστ α ή Καθόλο υ	Λίγ ο	Μέτρι α	Αρκετ ά	Υπερβολικ ά	Δίχως απάντησ η
Ικανός/η	ΕΠΧ	0	0	9	75	16	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	2	3	25	60	10	0
Δραστήριος/α	ΕΠΧ	1	1	8	61	29	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	2	9	23	52	13	1
Συντετριμμένος/ η	ΕΠΧ	68	17	11	2	1	1
	Ομάδα Ελέγχο υ	49	25	15	10	1	0
Με ενδιαφέρον	ΕΠΧ	4	0	8	61	27	0
	Ομάδα	0	6	34	50	9	1

	Ελέγχο υ						
Νευρικός/η	ΕΠΧ	41	26	18	12	3	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	14	20	30	30	6	0
Σε εγρήγορση	ΕΠΧ	2	7	18	52	21	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	2	4	23	55	16	0
Ένοχος/η	ΕΠΧ	83	12	4	1	0	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	67	18	10	4	1	0
Συνεπαρμένος/η	ΕΠΧ	14	16	28	33	9	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	27	19	32	18	4	0
Ευερέθιστος/η	ΕΠΧ	41	28	12	14	5	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	14	29	29	23	4	1
Ενθουσιώδης	ΕΠΧ	1	5	29	46	18	1
	Ομάδα Ελέγχο υ	4	18	38	31	8	1
Ταραγμένος/η	ΕΠΧ	56	30	8	5	0	1
	Ομάδα Ελέγχο υ	28	28	18	20	3	3
Δυνατός/η	ΕΠΧ	1	1	15	61	20	2
	Ομάδα Ελέγχο υ	3	11	32	40	13	1
Φοβισμένος/η	ΕΠΧ	69	24	5	1	0	1
	Ομάδα Ελέγχο υ	41	28	16	14	1	0
Ντροπιασμένος/ η	ΕΠΧ	83	16	0	1	0	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	78	13	4	3	1	1
Με έμπνευση	ΕΠΧ	0	7	30	49	14	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	10	13	35	28	13	1
Εχθρικός/η	ΕΠΧ	82	12	3	2	0	1
	Ομάδα Ελέγχο	62	21	10	3	2	2

	υ						
Αποφασισμένος/ η	ΕΠΧ	2	0	14	59	24	1
	Ομάδα Ελέγχο υ	1	7	32	42	14	4
Αναστατωμένος /η	ΕΠΧ	64	22	10	4	0	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	37	24	18	18	3	0
Υπερήφανος/η	ΕΠΧ	1	0	12	52	35	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	5	12	26	43	13	1
Έντρομος/η	ΕΠΧ	84	13	3	0	0	0
	Ομάδα Ελέγχο υ	77	12	7	3	0	1

**Πίνακας 4.** Κλίμακα υποκειμενικής ζωτικότητας

Ερώτημα	Ομάδα	Συχνότητα (ποσοστό) απάντησης					
		Διαφω νώ απόλυτ α	Διαφω νώ	Ούτε συμφων ώ ούτε διαφωνώ	Συμφων ώ	Συμφων ώ απόλυτα	Δίχως απάντησ η
Υποκειμε νική ζωτικότητα α 1	ΕΠΧ	0	0	27	53	20	0
	Ομάδα Ελέγχο	4	16	46	24	10	0
Υποκειμε νική ζωτικότητα α 2	ΕΠΧ	0	5	38	43	14	0
	Ομάδα Ελέγχο	7	23	45	17	7	1
Υποκειμε νική ζωτικότητα α 3	ΕΠΧ	0	1	30	46	22	1
	Ομάδα Ελέγχο	2	17	39	33	8	1
Υποκειμε νική ζωτικότητα α 4	ΕΠΧ	0	7	32	49	12	0
	Ομάδα Ελέγχο	1	15	35	39	10	0
Υποκειμε	ΕΠΧ	0	1	23	50	26	0

νική ζωηκότη τα 5	Ομάδα Ελέγχου	5	18	42	31	4	0
-------------------------	------------------	---	----	----	----	---	---

**Πίνακας 5.** Κλίμακα αυτοεκτίμησης

Ερώτημα	Ομάδα	Συχνότητα (ποσοστό) απάντησης					
		Διαφω νώ απόλυτ α	Διαφω νώ	Ούτε συμφων ώ ούτε διαφωνώ	Συμφων ώ	Συμφων ώ απόλυτα	Δίχως απάντησ η
Αυτοεκτί μηση 1	ΕΠΧ	0	0	21	61	17	1
	Ομάδα Ελέγχου	5	10	32	44	9	0
Αυτοεκτί μηση 2	ΕΠΧ	1	1	4	30	64	0
	Ομάδα Ελέγχου	0	1	15	38	46	0
Αυτοεκτί μηση 3	ΕΠΧ	0	1	19	69	10	1
	Ομάδα Ελέγχου	0	0	32	59	8	1
Αυτοεκτί μηση 4	ΕΠΧ	0	2	4	39	55	0
	Ομάδα Ελέγχου	0	3	15	46	34	2
Αυτοεκτί μηση 5	ΕΠΧ	0	0	16	72	12	0
	Ομάδα Ελέγχου	1	3	23	63	10	0

**Πίνακας 6.** Υποκλίμακα φήμης

Ερώτημα	Ομάδα	Συχνότητα απάντησης					
		Διαφω νώ απόλυτ α	Διαφω νώ	Ούτε συμφων ώ ούτε διαφωνώ	Συμφων ώ	Συμφων ώ απόλυτα	Δίχως απάντησ η
Φήμη 1	ΕΠΧ	56	25	11	8	0	0
	Ομάδα Ελέγχου	53	17	26	4	0	0
Φήμη 2	ΕΠΧ	45	24	17	13	1	0
	Ομάδα	39	23	26	11	1	0

		Ελέγχου					
Φήμη 3	ΕΠΧ	60	25	10	4	1	0
	Ομάδα Ελέγχου	61	21	14	3	1	0
Φήμη 4	ΕΠΧ	80	12	8	0	0	0
	Ομάδα Ελέγχου	79	11	8	2	0	0
Φήμη 5	ΕΠΧ	52	24	8	14	2	0
	Ομάδα Ελέγχου	46	28	18	7	1	0

**Πίνακας 7.** Υποκλίμακα εικόνας

		Συχνότητα (ποσοστό) απάντησης					
Ερώτημα	Ομάδα	Διαφω	Διαφω	Ούτε	Συμφων	Συμφων	Δίχως
		νώ	ώ	συμφων	ώ	ώ	απάντησ
		απόλυτ	α	ώ ούτε	απόλυτ	απόλυτ	η
		α	α	διαφωνώ	α	α	η
Εικόνα 1	ΕΠΧ	45	17	20	13	5	0
	Ομάδα Ελέγχου	30	18	32	18	2	0
Εικόνα 2	ΕΠΧ	40	27	19	7	7	0
	Ομάδα Ελέγχου	34	25	28	9	3	1
Εικόνα 3	ΕΠΧ	33	26	33	3	4	1
	Ομάδα Ελέγχου	21	29	31	13	5	1
Εικόνα 4	ΕΠΧ	10	4	19	42	25	0
	Ομάδα Ελέγχου	7	10	22	44	17	0
Εικόνα 5	ΕΠΧ	21	29	26	18	6	0
	Ομάδα Ελέγχου	19	15	32	25	8	1

**Πίνακας 8.** Υποκλίμακα υγείας

		Συχνότητα (ποσοστό) απάντησης					
Ερώτημα	Ομάδα	Διαφω	Διαφω	Ούτε	Συμφων	Συμφων	Δίχως
		νώ	ώ	συμφων	ώ	ώ	απάντησ
		απόλυτ	α	ώ ούτε	απόλυτ	απόλυτ	η
		α	α	διαφωνώ	α	α	η
Υγεία 1	ΕΠΧ	1	1	0	12	86	0
	Ομάδα Ελέγχου	3	3	6	27	61	0
Υγεία 2	ΕΠΧ	0	0	4	20	75	1
	Ομάδα Ελέγχου	1	1	10	38	49	1

Υγεία 3	ΕΠΧ	0	0	1	15	84	0
	Ομάδα Ελέγχου	1	2	5	29	63	0
Υγεία 4	ΕΠΧ	0	0	2	26	72	0
	Ομάδα Ελέγχου	1	2	8	25	64	0
Υγεία 5	ΕΠΧ	0	0	2	25	73	0
	Ομάδα Ελέγχου	2	4	7	31	56	0

**Πίνακας 9.** Υποκλίμακα φιλίας

Ερώτημα	Ομάδα	Συχνότητα (ποσοστό) απάντησης					
		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	Δίχως απάντηση
Φιλία 1	ΕΠΧ	6	7	7	25	55	0
	Ομάδα Ελέγχου	10	8	13	18	50	1
Φιλία 2	ΕΠΧ	11	2	7	21	59	0
	Ομάδα Ελέγχου	10	10	7	20	52	1
Φιλία 3	ΕΠΧ	4	4	4	30	58	0
	Ομάδα Ελέγχου	10	10	8	18	53	1
Φιλία 4	ΕΠΧ	4	3	5	21	67	0
	Ομάδα Ελέγχου	9	7	9	15	59	1
Φιλία 5	ΕΠΧ	4	1	5	20	68	2
	Ομάδα Ελέγχου	9	7	9	18	56	1

**Πίνακας 10.** Υποκλίμακα ανάπτυξης

Ερώτημα	Ομάδα	Συχνότητα (ποσοστό) απάντησης					
		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	Δίχως απάντηση
Προσωπική ανάπτυξη 1	ΕΠΧ	0	1	4	27	68	0
	Ομάδα Ελέγχου	6	8	11	26	47	2
Προσωπική ανάπτυξη 2	ΕΠΧ	3	1	4	32	60	0

	Ομάδα Ελέγχου	7	5	15	26	47	0
Προσωπική ανάπτυξη 3	ΕΠΧ	3	2	4	30	61	0
	Ομάδα Ελέγχου	9	11	14	23	43	0

### 4.3 Στατιστική συμπερασματολογία

Στο εδάφιο αυτό θα παρατεθούν τα αποτελέσματα όλων των υλοποιούμενων στατιστικών ελέγχων. Για το σκοπό αυτό, δημιουργήθηκαν εννέα μεταβλητές (θετικό συναίσθημα, αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση, φήμη, εικόνα, υγεία, φιλία και προσωπική ανάπτυξη) οι οποίες αντιπροσωπεύουν τους μέσους όρους των απαντήσεων των ομοειδών ερωτημάτων. Οι στατιστικές συσχετίσεις των μεταβλητών αυτών καταγράφονται στον πίνακα 11. Επιπλέον, τόσο μεμονωμένα ως προς την Ομάδα, όσο και συνδυαστικά χρησιμοποιώντας όλες τις υπόλοιπες περιγραφικές μεταβλητές (Φύλο, Ηλικία, Οικογενειακή κατάσταση, Επίπεδο εκπαίδευσης, Ειδικότητα, Συχνότητα σωματικής άσκησης, Επίπεδο υγείας και Ποιότητα ζωής) υλοποιήθηκαν κατάλληλοι στατιστικοί έλεγχοι για τον εντοπισμό διαφορών στις μέσες τιμές των απαντήσεων των εννέα συνεχών μεταβλητών (πίνακες 12-20). Τέλος, διενεργήθηκε έλεγχος ανάλυσης διακύμανσης κατά δύο παράγοντες, προκειμένου να διαπιστωθεί κατά πόσο η ένταξη στην ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό καθώς και το φύλο, επηρεάζουν από κοινού ή/και μεμονωμένα την ψυχομετρική απόδοση των ατόμων (πίνακας 21).

Από τον παρακάτω πίνακα 11, παρατηρούμε ότι προέκυψαν πλήθος στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων, δηλαδή συσχετίσεων για τις οποίες η κρίσιμη τιμή (p-value) είναι μικρότερη ή ίση με το αρχικά οριζόμενο επίπεδο σημαντικότητας  $\alpha=0,05$ . Στο σύνολο των περιπτώσεων αυτών, ελέγχουμε την τιμή του συντελεστή συσχέτισης (Pearson Correlation) προκειμένου να διαπιστώσουμε το είδος της γραμμικής συσχέτισης που υπάρχει μεταξύ των δύο συγκρινόμενων μεταβλητών. Θετικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης υποδεικνύουν θετική γραμμική συσχέτιση, δηλαδή η αύξηση ή μείωση της τιμής της μιας μεταβλητής, συμβάλλει στην αύξηση ή μείωση της τιμής της άλλης μεταβλητής. Αντίστοιχα, αρνητικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης υποδεικνύουν αρνητική γραμμική συσχέτιση, δηλαδή η μεταβολή

(αύξηση ή μείωση) της τιμής της μιας μεταβλητής, συμβάλλει στην αντίθετη μεταβολή (μείωση ή αύξηση) της τιμής της άλλης μεταβλητής. Παράλληλα, όσο πιο κοντά είναι οι τιμές του συντελεστή συσχέτισης στο 1 (ή το -1 αντίστοιχα), τόσο πιο ισχυρή είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο υπό έλεγχο μεταβλητών.

**Πίνακας 11.** Συσχετίσεις

Συσχετιζόμενες μεταβλητές		Συντελεστής συσχέτισης (Pearson Correlation)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
Θετικό συναίσθη μα	αρνητικό συναίσθημα	-0,282	<0,001 ***
	υποκειμενική ζωτικότητα	0,733	<0,001 ***
	Αυτοεκτίμηση	0,561	<0,001 ***
	Φήμη	-0,029	0,679
	Εικόνα	0,009	0,894
	Υγεία	0,214	0,002 ***
	Φιλία	0,117	0,099
	προσωπική ανάπτυξη	0,322	<0,001 ***
Αρνητικό συναίσθη μα	υποκειμενική ζωτικότητα	-0,351	<0,001 ***
	Αυτοεκτίμηση	-0,362	<0,001 ***
	Φήμη	0,136	0,055
	Εικόνα	0,139	0,050 ***
	Υγεία	-0,216	0,002 ***
	Φιλία	-0,052	0,467
	προσωπική ανάπτυξη	-0,169	0,017 ***
Υποκειμε νική ζωτικότητ α	Αυτοεκτίμηση	0,578	<0,001 ***
	Φήμη	-0,021	0,767
	Εικόνα	0,019	0,792
	Υγεία	0,166	0,019 ***
	Φιλία	0,079	0,267
	προσωπική ανάπτυξη	0,216	0,002 ***
Αυτοεκτί μηση	Φήμη	-0,032	0,650
	Εικόνα	0,041	0,562
	Υγεία	0,158	0,025 ***
	Φιλία	0,058	0,416
	προσωπική ανάπτυξη	0,189	0,007 ***
Φήμη	Εικόνα	0,469	<0,001 ***



	Υγεία	-0,050	0,480
	Φιλία	0,144	0,042 ***
	προσωπική ανάπτυξη	0,117	0,098
Εικόνα	Υγεία	0,138	0,051
	Φιλία	0,068	0,336
	προσωπική ανάπτυξη	0,064	0,364
Υγεία	Φιλία	0,284	<0,001 ***
	προσωπική ανάπτυξη	0,382	<0,001 ***
Φιλία	προσωπική ανάπτυξη	0,735	<0,001 ***

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής συσχέτισης, για  $p < .05$

Συμπερασματικά από το σύνολο των ανά ζεύγη ελεγχόμενων μεταβλητών προέκυψαν θετικές γραμμικές συσχετίσεις για τα ζεύγη: θετικό συναίσθημα με υποκειμενική ζωτικότητα, θετικό συναίσθημα με αυτοεκτίμηση, θετικό συναίσθημα με υγεία, θετικό συναίσθημα με προσωπική ανάπτυξη, αρνητικό συναίσθημα με εικόνα, υποκειμενική ζωτικότητα με αυτοεκτίμηση, υποκειμενική ζωτικότητα με υγεία, υποκειμενική ζωτικότητα με προσωπική ανάπτυξη, αυτοεκτίμηση με υγεία, αυτοεκτίμηση με προσωπική ανάπτυξη, φήμη με εικόνα, φήμη με φιλία, υγεία με φιλία, υγεία με προσωπική ανάπτυξη και φιλία με προσωπική ανάπτυξη, ενώ αρνητικές γραμμικές συσχετίσεις για τα ζεύγη: θετικό συναίσθημα με αρνητικό συναίσθημα, αρνητικό συναίσθημα με υποκειμενική ζωτικότητα, αρνητικό συναίσθημα με αυτοεκτίμηση, αρνητικό συναίσθημα με υγεία και αρνητικό συναίσθημα με προσωπική ανάπτυξη.

Στον ακόλουθο πίνακα 12, καταγράφονται τα αποτελέσματα των στατιστικών ελέγχων ισότητας των μέσων τιμών των δύο ομάδων για το σύνολο των συνεχών μεταβλητών. Παρατηρούμε ότι για την πλειοψηφία των ελέγχων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Αναλυτικότερα, η ομάδα των συμμετεχόντων που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό εμφάνισε στατιστικά υψηλότερες μέσες τιμές για τις μεταβλητές θετικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση, υγεία και προσωπική ανάπτυξη, ενώ μόνο για τη μεταβλητή αρνητικό συναίσθημα εμφάνισε στατιστικά χαμηλότερη μέση τιμή σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται να επαληθεύσουν τις βασικές ερευνητικές υποθέσεις μιας και η ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό εμφανίζει με μεγαλύτερη συχνότητα θετικά συναισθήματα σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα, που τα εμφανίζει σε μικρότερη συχνότητα έναντι της ομάδας ελέγχου. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό αισθάνονται περισσότερο

ζωτικοί, αισιόδοξοι και υγιείς, ενώ εμφανίζουν και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ωριμότητα σε σχέση με τα άτομα που δεν ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό. Αντίθετα, δεν υπήρξε διαφοροποίηση των δύο ομάδων στα ερωτήματα που αφορούν την φήμη, την εικόνα τους και τη φιλία.

**Πίνακας 12.** Στατιστικοί έλεγχοι ως προς την ομάδα

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)	
Θετικό συναίσθημα	3,89±0,48	3,43±0,63	5,786	<0,001	***
Αρνητικό συναίσθημα	1,51±0,54	2,01±0,68	-5,727	<0,001	***
Υποκειμενική ζωτικότητα	3,83±0,58	3,19±0,75	6,784	<0,001	***
Αυτοεκτίμηση	4,17±0,40	3,87±0,51	4,543	<0,001	***
Φήμη	1,70±0,84	1,75±0,81	-0,446	0,656	
Εικόνα	2,55±0,90	2,72±0,88	-1,320	0,188	
Υγεία	4,75±0,40	4,42±0,73	4,031	<0,001	***
Φιλία	4,31±0,99	3,99±1,28	2,005	0,046	
Προσωπική ανάπτυξη	4,50±0,70	3,95±1,16	4,103	<0,001	***

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Οι στατιστικοί έλεγχοι της ισότητας των μέσων τιμών των δύο ομάδων για το σύνολο των συνεχών μεταβλητών, υλοποιήθηκαν εκ νέου με χρήση όλων των περιγραφικών μεταβλητών, προκειμένου να μελετηθούν σε ακόμη πιο εξειδικευμένο επίπεδο. Έτσι, λαμβάνοντας υπόψη το φύλο των συμμετεχόντων παρατηρούμε ότι το σύνολο των στατιστικά σημαντικών διαφορών του πίνακα 12 επαληθεύεται τόσο για τους άνδρες, όσο και για τις γυναίκες (Πίνακας 13). Ωστόσο, διαφοροποίηση παρατηρείται ως προς τα ερωτήματα που αφορούν τη φιλία, μιας και για τους άνδρες των δύο ομάδων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με τους άνδρες που ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό να αξιολογούν σημαντικότερα τη φιλία και τις ανθρώπινες σχέσεις, έναντι των ανδρών της ομάδας ελέγχου. Αντίθετα, δεν προκύπτουν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις γυναίκες των δυο ομάδων.

**Πίνακας 13.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς το φύλο

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
<b>Θετικό συναίσθημα</b>				
Άνδρας (n=56)	3,88±0,48	3,58±0,59	2,088	0,041 ***
Γυναίκα (n=144)	3,89±0,49	3,37±0,64	5,497	<0,001 ***
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Άνδρας (n=56)	1,28±0,39	1,85±0,67	-3,887	<0,001 ***
Γυναίκα (n=144)	1,60±0,57	2,07±0,68	-4,515	<0,001 ***
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Άνδρας (n=56)	3,81±0,53	3,36±0,60	2,956	0,005 ***
Γυναίκα (n=144)	3,84±0,60	3,12±0,79	6,125	<0,001 ***
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Άνδρας (n=56)	4,24±0,43	3,91±0,51	2,603	0,012 ***
Γυναίκα (n=144)	4,14±0,39	3,86±0,51	3,712	<0,001 ***
<b>Φήμη</b>				
Άνδρας (n=56)	2,01±1,04	1,77±0,95	0,914	0,365
Γυναίκα (n=144)	1,58±0,72	1,75±0,75	-1,353	0,178
<b>Εικόνα</b>				
Άνδρας (n=56)	2,43±0,85	2,37±0,91	0,250	0,804
Γυναίκα (n=144)	2,60±0,92	2,85±0,84	-1,731	0,086
<b>Υγεία</b>				
Άνδρας (n=56)	4,77±0,31	4,36±0,93	2,193	0,033 ***
Γυναίκα (n=144)	4,75±0,44	4,44±0,63	3,380	0,001 ***
<b>Φιλία</b>				
Άνδρας (n=56)	4,44±0,65	3,54±1,45	2,992	0,004 ***
Γυναίκα (n=144)	4,26±1,09	4,16±1,18	0,535	0,593
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Άνδρας (n=56)	4,61±0,40	3,67±1,29	3,681	0,001 ***
Γυναίκα (n=144)	4,46±0,78	4,06±1,10	2,560	0,012 ***

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Επιμερίζοντας τις δύο ομάδες ως προς την ηλικιακή ομάδα των συμμετεχόντων παρατηρούμε ότι το σύνολο των στατιστικά σημαντικών διαφορών του πίνακα 12 επαληθεύεται τόσο για τα άτομα ηλικίας έως και 46 ετών, όσο και για αυτά ηλικίας 47 ετών και άνω. (Πίνακας 14).

**Πίνακας 14.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς την ηλικία

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
<b>Θετικό συναίσθημα</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	3,79±0,46	3,38±0,57	3,711	<0,001 ***
47 ετών και άνω (n=99)	3,95±0,50	3,51±0,69	3,679	<0,001 ***
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	1,49±0,52	1,96±0,65	-3,783	<0,001 ***
47 ετών και άνω (n=99)	1,51±0,58	2,07±0,71	-4,359	<0,001 ***
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	3,76±0,51	3,24±0,64	4,292	<0,001 ***
47 ετών και άνω (n=99)	3,90±0,64	3,19±0,83	4,841	<0,001 ***
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	4,20±0,44	3,86±0,45	3,637	<0,001 ***
47 ετών και άνω (n=99)	4,15±0,38	3,93±0,55	2,358	0,020 ***
<b>Φήμη</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	1,87±0,88	1,75±0,77	0,682	0,497
47 ετών και άνω (n=99)	1,53±0,75	1,78±0,87	-1,533	0,129
<b>Εικόνα</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	2,63±0,91	2,85±0,82	-1,241	0,218
47 ετών και άνω (n=99)	2,47±0,84	2,61±0,93	-0,802	0,425
<b>Υγεία</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	4,68±0,42	4,37±0,80	2,277	0,025 ***
47 ετών και άνω (n=99)	4,80±0,40	4,47±0,64	3,142	0,002 ***
<b>Φιλία</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	4,00±1,24	3,70±1,40	1,076	0,285
47 ετών και άνω (n=99)	4,52±0,71	4,29±1,08	1,269	0,207

(n=99)

<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Έως 46 ετών (n=95)	4,30±0,86	3,68±1,26	2,732	0,008 ***
47 ετών και άνω (n=99)	4,64±0,53	4,24±0,99	2,602	0,011 ***

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Επιπρόσθετα, χρησιμοποιώντας ως διαχωριστική μεταβλητή την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων παρατηρούμε ότι το σύνολο των στατιστικά σημαντικών διαφορών του πίνακα 12 επαληθεύεται για όλες τις περιπτώσεις (άγαμοι, έγγαμοι και διαζευγμένοι) (Πίνακας 15), με δύο ωστόσο εξαιρέσεις. Για το σύνολο των έγγαμων συμμετεχόντων στην έρευνα δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση απόψεων μεταξύ των δύο ομάδων (παραδοσιακού χορού και ελέγχου), ως προς τα ερωτήματα που αφορούν την υγεία και την ωριμότητα.

**Πίνακας 15.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς την οικογενειακή κατάσταση

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
<b>Θετικό συναίσθημα</b>				
Άγαμος/η (n=57)	3,93±0,54	3,47±0,67	3,967	<0,001 ***
Έγγαμος/η (n=111)	3,77±0,43	3,38±0,55	3,038	0,004 ***
Διαζευγμένος/η (n=25)	3,95±0,38	3,21±0,64	3,602	0,002 ***
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Άγαμος/η (n=57)	1,60±0,57	1,94±0,62	-2,976	0,004 ***
Έγγαμος/η (n=111)	1,48±0,58	2,06±0,69	-3,456	0,001 ***
Διαζευγμένος/η (n=25)	1,31±0,39	2,38±0,90	-4,209	<0,001 ***
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Άγαμος/η (n=57)	3,89±0,65	3,26±0,83	4,372	<0,001 ***
Έγγαμος/η (n=111)	3,79±0,54	3,13±0,58	4,534	<0,001 ***
Διαζευγμένος/η (n=25)	3,80±0,44	2,94±0,62	4,000	0,001 ***
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Άγαμος/η (n=57)	4,16±0,44	3,95±0,54	2,19	0,031 ***
Έγγαμος/η (n=111)	4,13±0,40	3,78±0,40	3,317	0,002 ***
Διαζευγμένος/η (n=25)	4,23±0,35	3,63±0,49	3,529	0,002 ***
<b>Φήμη</b>				
Άγαμος/η (n=57)	1,56±0,78	1,70±0,75	-0,945	0,347
Έγγαμος/η (n=111)	1,83±0,90	1,79±0,93	0,144	0,886
Διαζευγμένος/η (n=25)	1,62±0,69	2,08±0,78	-1,464	0,157

<b>Εικόνα</b>				
Άγαμος/η (n=57)	2,43±0,90	2,68±0,88	-1,466	0,146
Έγγαμος/η (n=111)	2,62±0,89	2,78±0,93	-0,640	0,525
Διαζευγμένος/η (n=25)	2,72±0,94	2,83±0,76	-0,281	0,781
<b>Υγεία</b>				
Άγαμος/η (n=57)	4,77±0,42	4,43±0,65	3,187	0,002 ***
Έγγαμος/η (n=111)	4,72±0,43	4,37±0,95	1,824	0,074
Διαζευγμένος/η (n=25)	4,76±0,36	4,29±0,48	2,765	0,011 ***
<b>Φιλία</b>				
Άγαμος/η (n=57)	4,30±1,00	3,97±1,30	1,473	0,144
Έγγαμος/η (n=111)	4,19±1,15	3,78±1,41	1,205	0,233
Διαζευγμένος/η (n=25)	4,49±0,76	4,43±0,57	0,227	0,822
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Άγαμος/η (n=57)	4,54±0,65	3,87±1,20	3,559	0,001 ***
Έγγαμος/η (n=111)	4,26±0,89	3,92±1,24	1,223	0,227
Διαζευγμένος/η (n=25)	4,78±0,35	4,33±0,67	2,234	0,035 ***

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Παράλληλα, λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων παρατηρούμε ότι για το σύνολο των περιπτώσεων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις μεταβλητές θετικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα και αυτοεκτίμηση, επιβεβαιώνοντας σε κάθε περίπτωση την υπεροχή της ομάδας ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό (Πίνακας 16). Για τη μεταβλητή αρνητικό συναίσθημα, στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται στους πτυχιούχους ΑΕΙ/ΤΕΙ και τους κατόχους ΜΔΕ ή/και ΔΔ, αλλά όχι στα άτομα που διαθέτουν απολυτήριο λυκείου. Όσον αφορά τα ερωτήματα υγείας (μεταβλητή υγεία) στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται στους κατόχους απολυτηρίου λυκείου και στους πτυχιούχους ΑΕΙ/ΤΕΙ, αλλά όχι στα άτομα που διαθέτουν ΜΔΕ ή/και ΔΔ. Τέλος μόνον για τους κατόχους ΜΔΕ ή/και ΔΔ παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τα ερωτήματα που αφορούν τη φιλία και την ωριμότητα.

**Πίνακας 16.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
<b>Θετικό συναίσθημα</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	3,80±0,61	3,13±0,47	3,492	0,001 ***
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	3,86±0,46	3,44±0,63	3,533	0,001 ***

ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	4,01±0,42	3,55±0,66	3,412	0,001 ***
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	1,61±0,59	1,88±0,64	-1,328	0,193
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	1,55±0,55	1,99±0,68	-3,386	0,001 ***
ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	1,38±0,52	2,04±0,69	-4,442	<0,001 ***
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	3,83±0,66	2,74±0,74	4,611	<0,001 ***
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	3,71±0,55	3,23±0,76	3,399	0,001 ***
ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	4,03±0,54	3,34±0,66	4,676	<0,001 ***
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	4,00±0,40	3,56±0,41	3,176	0,003 ***
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	4,20±0,41	3,90±0,51	3,140	0,002 ***
ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	4,24±0,39	3,95±0,51	2,623	0,011 ***
<b>Φήμη</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	1,36±0,47	1,67±0,73	-1,605	0,117
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	1,69±0,78	1,76±0,83	-0,399	0,691
ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	1,96±1,05	1,78±0,84	0,784	0,436
<b>Εικόνα</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	2,29±0,83	2,29±0,80	0,020	0,984
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	2,64±0,89	2,72±0,85	-0,470	0,640
ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	2,64±0,95	2,90±0,92	-1,127	0,264
<b>Υγεία</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	4,79±0,35	4,19±1,11	2,443	0,020 ***
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	4,76±0,36	4,38±0,65	3,393	0,001 ***
ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	4,72±0,50	4,59±0,61	0,961	0,340
<b>Φιλία</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	4,26±1,11	4,01±1,15	0,645	0,523
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	4,24±1,09	4,16±1,13	0,322	0,748
ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	4,42±0,80	3,72±1,49	2,378	0,020 ***
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Απολυτήριο λυκείου (n=37)	4,43±0,80	3,83±1,22	1,811	0,079
Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ (n=90)	4,42±0,80	4,06±1,01	1,883	0,063
ΜΔΕ/ΔΔ (n=69)	4,64±0,47	3,83±1,34	3,238	0,002 ***

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Λαμβάνοντας υπόψη την ειδικότητα των συμμετεχόντων παρατηρούμε ότι για το σύνολο των περιπτώσεων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις μεταβλητές θετικό συναίσθημα, αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα και αυτοεκτίμηση, επιβεβαιώνοντας σε κάθε περίπτωση την υπεροχή της ομάδας ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό (Πίνακας 17). Για τα ερωτήματα υγείας (μεταβλητή υγεία), στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται στους ιατρούς και τους νοσηλευτές, αλλά όχι στο υπόλοιπο νοσοκομειακό προσωπικό. Όσον αφορά τα ερωτήματα φιλίας (μεταβλητή φιλία) στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται μόνο στους

ιατρούς, ενώ στα ερωτήματα ωριμότητας (μεταβλητή προσωπική ανάπτυξη) παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων στους ιατρούς και τους νοσηλευτές αλλά όχι στο υπόλοιπο προσωπικό του νοσοκομείου.

**Πίνακας 17.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς την ειδικότητα.

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
<b>Θετικό συναίσθημα</b>				
Ιατρός (n=45)	3,92±0,43	3,46±0,60	2,940	0,005 ***
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	3,93±0,49	3,42±0,67	4,337	<0,001 ***
Λοιπό προσωπικό (n=55)	3,80±0,51	3,41±0,61	2,545	0,014 ***
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Ιατρός (n=45)	1,30±0,46	2,05±0,73	-4,060	<0,001 ***
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	1,69±0,60	2,09±0,68	-3,116	0,002 ***
Λοιπό προσωπικό (n=55)	1,36±0,41	1,81±0,63	-3,165	0,003 ***
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Ιατρός (n=45)	3,93±0,53	3,31±0,69	3,360	0,002 ***
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	3,78±0,62	3,13±0,78	4,565	<0,001 ***
Λοιπό προσωπικό (n=55)	3,84±0,55	3,19±0,73	3,756	<0,001 ***
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Ιατρός (n=45)	4,27±0,42	3,9±0,49	2,696	0,010 ***
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	4,18±0,44	3,91±0,51	2,850	0,005 ***
Λοιπό προσωπικό (n=55)	4,08±0,32	3,77±0,54	2,618	0,011 ***
<b>Φήμη</b>				
Ιατρός (n=45)	2,30±1,05	1,80±0,83	1,800	0,079
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	1,60±0,77	1,82±0,82	-1,383	0,170
Λοιπό προσωπικό (n=55)	1,45±0,56	1,58±0,78	-0,718	0,476
<b>Εικόνα</b>				
Ιατρός (n=45)	2,61±0,87	2,76±0,81	-0,617	0,541
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	2,50±0,88	2,68±0,91	-0,998	0,321
Λοιπό προσωπικό (n=55)	2,59±0,99	2,74±0,92	-0,607	0,547
<b>Υγεία</b>				
Ιατρός (n=45)	4,71±0,38	4,39±0,65	2,032	0,048 ***
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	4,76±0,44	4,44±0,69	2,840	0,005 ***
Λοιπό προσωπικό (n=55)	4,77±0,37	4,42±0,89	1,958	0,055
<b>Φιλία</b>				
Ιατρός (n=45)	4,41±0,56	3,31±1,46	3,254	0,002 ***
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	4,40±1,01	4,25±1,10	0,741	0,461
Λοιπό προσωπικό (n=55)	4,09±1,17	4,10±1,27	-0,041	0,968
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Ιατρός (n=45)	4,73±0,34	3,44±1,30	4,409	<0,001 ***
Νοσηλεύτης/τρια (n=100)	4,63±0,57	4,10±1,10	3,001	0,003 ***



Λοιπό προσωπικό (n=55)	4,14±0,92	4,12±1,07	0,091	0,928
------------------------	-----------	-----------	-------	-------

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Επιπλέον, χρησιμοποιώντας ως διαχωριστική μεταβλητή τη συχνότητα σωματικής άσκησης παρατηρούμε ότι για το σύνολο των περιπτώσεων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις μεταβλητές θετικό συναίσθημα, αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση και προσωπική ανάπτυξη επιβεβαιώνοντας σε κάθε περίπτωση την υπεροχή της ομάδας ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό (Πίνακας 18). Όσον αφορά τα ερωτήματα εικόνας (μεταβλητή εικόνα) στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται μόνον στα άτομα που δήλωσαν μεγάλη συχνότητα σωματικής άσκησης (τιμές 1-4), ενώ για τους συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι ασκούνται σωματικά ελάχιστα έως καθόλου (τιμές 5-7) παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τα ερωτήματα που αφορούν την υγεία και τη φιλία.

**Πίνακας 18.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς τη συχνότητα σωματικής άσκησης

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
<b>Θετικό συναίσθημα</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	3,83±0,47	3,41±0,64	3,011	0,003 ***
Σχεδόν σπάνια (n=94)	3,91±0,49	3,50±0,59	3,108	0,003 ***
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	1,64±0,57	2,03±0,68	-2,593	0,011 ***
Σχεδόν σπάνια (n=94)	1,47±0,53	1,94±0,71	-3,196	0,002 ***
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	3,68±0,56	3,17±0,75	3,134	0,002 ***
Σχεδόν σπάνια (n=94)	3,88±0,58	3,26±0,75	3,896	<0,001 ***
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	4,11±0,41	3,87±0,50	2,156	0,033 ***

Σχεδόν σπάνια (n=94)	4,19±0,40	3,88±0,56	2,715	0,008 ***
<b>Φήμη</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	1,49±0,71	1,74±0,80	-1,399	0,165
Σχεδόν σπάνια (n=94)	1,77±0,87	1,82±0,86	-0,214	0,831
<b>Εικόνα</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	2,21±0,87	2,70±0,87	-2,469	0,015 ***
Σχεδόν σπάνια (n=94)	2,67±0,89	2,79±0,94	-0,538	0,592
<b>Υγεία</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	4,70±0,41	4,41±0,74	1,907	0,059
Σχεδόν σπάνια (n=94)	4,77±0,40	4,46±0,68	2,538	0,013 ***
<b>Φιλία</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	4,38±0,92	4,07±1,24	1,184	0,239
Σχεδόν σπάνια (n=94)	4,29±1,02	3,64±1,45	2,265	0,026 ***
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Αρκετά συχνή (n=106)	4,60±0,42	3,98±1,12	2,683	0,008 ***
Σχεδόν σπάνια (n=94)	4,47±0,77	3,79±1,35	2,910	0,005 ***

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Αξιοσημείωτα είναι τα ευρήματα που προκύπτουν κάνοντας χρήση του επιπέδου υγείας ως διαχωριστικής μεταβλητής. Σε αυτή την περίπτωση ότι το σύνολο των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων (Πίνακας 12) επαληθεύεται μόνον για τα άτομα που θεωρούν ότι έχουν μέτριο επίπεδο υγείας (τιμές 1-2), και όχι για αυτά που θεωρούν ότι το επίπεδο υγείας τους είναι σε αρκετά καλό επίπεδο (τιμές 3-4) για τους οποίους δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων (Πίνακας 19).

**Πίνακας 19.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών ως προς το επίπεδο υγείας

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
<b>Θετικό</b>				

<b>συναίσθημα</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	3,74±0,21	3,29±0,73	1,350	0,184
Μέτρια έως κακή (n=155)	3,90±0,49	3,52±0,55	4,462	<0,001 ***
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	2,02±0,54	2,24±0,60	-0,770	0,445
Μέτρια έως κακή (n=155)	1,48±0,53	1,86±0,70	-3,789	<0,001 ***
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	3,60±0,45	2,99±0,80	1,648	0,107
Μέτρια έως κακή (n=155)	3,84±0,59	3,32±0,68	5,070	<0,001 ***
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	3,76±0,46	3,77±0,53	-0,025	0,980
Μέτρια έως κακή (n=155)	4,19±0,39	3,95±0,48	3,458	0,001 ***
<b>Φήμη</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	1,48±0,58	1,78±0,81	-0,786	0,436
Μέτρια έως κακή (n=155)	1,71±0,85	1,74±0,81	-0,190	0,849
<b>Εικόνα</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	2,28±0,66	2,69±0,86	-1,027	0,310
Μέτρια έως κακή (n=155)	2,57±0,91	2,74±0,90	-1,137	0,257
<b>Υγεία</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	4,48±0,39	4,44±0,61	0,159	0,874
Μέτρια έως κακή (n=155)	4,77±0,40	4,41±0,80	3,722	<0,001 ***
<b>Φιλία</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	4,60±0,24	3,94±1,31	1,121	0,268
Μέτρια έως κακή (n=155)	4,29±1,01	4,02±1,27	1,496	0,137
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Καλή έως πολύ καλή (n=45)	4,40±0,72	4,04±1,10	0,708	0,483
Μέτρια έως κακή (n=155)	4,51±0,70	3,88±1,21	4,074	<0,001 ***

κακή (n=155)

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Παράλληλα, λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων παρατηρούμε ότι για το σύνολο των περιπτώσεων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις μεταβλητές θετικό συναίσθημα, αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα και προσωπική ανάπτυξη, επιβεβαιώνοντας σε κάθε περίπτωση την υπεροχή της ομάδας ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό (Πίνακας 20). Όσον αφορά τα ερωτήματα αυτοπεποίθησης (μεταβλητή αυτοεκτίμηση) στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται μόνο στα άτομα που δήλωσαν ότι έχουν κακή έως μέτρια ποιότητα ζωής (τιμές 0-7), ενώ για τους συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι έχουν αρκετά υψηλή ποιότητα ζωής (τιμές 8-10) παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τα ερωτήματα που αφορούν την υγεία.

**Πίνακας 20.** Αποτελέσματα συγκρίσεων (t-test) μεταξύ των δύο ομάδων στο σύνολο των μεταβλητών

Μεταβλητή	Ομάδα ΕΠΧ Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Ομάδα ελέγχου Μέση τιμή (τ. απόκλιση)	Τιμή στατιστικού (t)	Κρίσιμη τιμή (p-value)
<b>Θετικό συναίσθημα</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	3,62±0,44	3,31±0,63	2,450	0,016 ***
Πολύ καλή έως άριστη (n=101)	4,02±0,45	3,66±0,57	3,392	0,001 ***
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	1,69±0,62	2,18±0,68	-3,480	0,001 ***
Πολύ καλή έως άριστη (n=101)	1,43±0,49	1,66±0,55	-2,190	0,031 ***
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	3,56±0,54	2,97±0,67	4,418	<0,001 ***
Πολύ καλή έως άριστη (n=101)	3,96±0,56	3,65±0,70	2,421	0,017 ***
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	3,95±0,36	3,74±0,49	2,185	0,031 ***
Πολύ καλή έως	4,27±0,38	4,14±0,44	1,481	0,142

άριστη (n=101)				
<b>Φήμη</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	1,53±0,60	1,81±0,75	-1,886	0,062
Πολύ καλή έως άριστη (n=101)	1,79±0,93	1,64±0,91	0,763	0,448
<b>Εικόνα</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	2,43±0,85	2,72±0,85	-1,608	0,111
Πολύ καλή έως άριστη (n=101)	2,61±0,93	2,70±0,96	-0,488	0,627
<b>Υγεία</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	4,68±0,53	4,39±0,75	1,938	0,056
Πολύ καλή έως άριστη (n=101)	4,79±0,33	4,48±0,68	3,108	0,002 ***
<b>Φιλία</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	4,36±1,01	4,01±1,23	1,371	0,174
Πολύ καλή έως άριστη (n=101)	4,29±0,99	3,93±1,40	1,494	0,138
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Κακή έως μέτρια (n=99)	4,45±0,59	3,98±1,09	2,276	0,025 ***
Πολύ καλή έως άριστη (n=101)	4,53±0,75	3,88±1,32	3,162	0,002 ***

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς, για  $p < .05$

Στον ακόλουθο πίνακα 21, καταγράφονται τα αποτελέσματα των στατιστικών ελέγχων ανάλυσης διακύμανσης κατά δύο παράγοντες, προκειμένου να διαπιστωθεί κατά πόσο η ένταξη στην ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό καθώς και το φύλο, επηρεάζουν από κοινού ή/και μεμονωμένα την ψυχομετρική απόδοση των ατόμων για το σύνολο των συνεχών μεταβλητών. Παρατηρούμε ότι για την πλειοψηφία των ελέγχων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όπως ήταν αναμενόμενο για τα ερωτήματα θετικού και αρνητικού προσδιορισμού, ποιότητας ζωής, αυτοπεποίθησης, υγείας και ωριμότητας (δηλαδή για τις μεταβλητές θετικό συναίσθημα, αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση, υγεία και προσωπική ανάπτυξη), η Ομάδα εμφανίζεται ως στατιστικά σημαντικός παράγοντας (όλες οι κρίσιμες τιμές  $<0,001$ ), αποτέλεσμα που σημαίνει ότι επηρεάζει την τιμή των παραπάνω μεταβλητών, με την ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό να ανταποκρίνεται καλύτερα όσον αφορά τα εν λόγω ψυχομετρικά ερωτήματα.

Παράλληλα και μόνο για τα ερωτήματα αρνητικού προσδιορισμού (μεταβλητή αρνητικό συναίσθημα), το Φύλο εμφανίζεται ως στατιστικά σημαντικός παράγοντας (κρίσιμη τιμή  $0,005 < 0,05$ ), με τις γυναίκες να εμφανίζουν κατά βάση υψηλότερες τιμές στα ερωτήματα αυτά σε σχέση με τους άνδρες συμμετέχοντες στην έρευνα.

Τέλος, αναφορικά με τα ερωτήματα που αφορούν τη φιλία (μεταβλητή φιλία), αν και η Ομάδα εμφανίζεται ως στατιστικά σημαντικός παράγοντας (κρίσιμη τιμή  $0,006 < 0,05$ ), εντούτοις το συμπέρασμα αυτό δε δύναται να ερμηνευθεί δεδομένης ύπαρξης στατιστικά σημαντικότητας αλληλεπίδρασης μεταξύ δύο παραγόντων Ομάδα X Φύλο (κρίσιμη τιμή  $0,026 < 0,05$ ).

**Πίνακας 21.** Ανάλυση διακύμανσης κατά ομάδα και φύλο

Μεταβλητή	Βαθμοί ελευθερίας (df)	Τιμή στατιστικού (F)	Κρίσιμη τιμή (p-value)	
<b>Θετικό συναίσθημα</b>				
Ομάδα	1	21,625	<0,001	***
Φύλο	1	1,083	0,299	
Ομάδα X Φύλο	1	1,590	0,209	
<b>Αρνητικό συναίσθημα</b>				
Ομάδα	1	29,651	<0,001	***
Φύλο	1	8,214	0,005	***
Ομάδα X Φύλο	1	0,249	0,618	
<b>Υποκειμενική ζωτικότητα</b>				
Ομάδα	1	30,647	<0,001	***
Φύλο	1	0,950	0,331	
Ομάδα X Φύλο	1	1,648	0,201	
<b>Αυτοεκτίμηση</b>				
Ομάδα	1	17,773	<0,001	***
Φύλο	1	0,940	0,333	
Ομάδα X Φύλο	1	0,110	0,740	
<b>Φήμη</b>				
Ομάδα	1	0,088	0,768	
Φύλο	1	3,166	0,077	
Ομάδα X Φύλο	1	2,532	0,113	
<b>Εικόνα</b>				
Ομάδα	1	0,495	0,483	
Φύλο	1	5,539	0,020	***
Ομάδα X Φύλο	1	1,273	0,261	
<b>Υγεία</b>				

Ομάδα	1	14,780	<0,001	***
Φύλο	1	0,076	0,783	
Ομάδα X Φύλο	1	0,296	0,587	
<b>Φιλία</b>				
Ομάδα	1	7,870	0,006	***
Φύλο	1	1,448	0,230	
Ομάδα X Φύλο	1	5,006	0,026	***
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>				
Ομάδα	1	20,075	<0,001	***
Φύλο	1	0,662	0,417	
Ομάδα X Φύλο	1	3,140	0,078	

\*\*\*Υπαρξη στατιστικά σημαντικού παράγοντα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ανάδειξη του ελληνικού παραδοσιακού χορού ως μέσο προαγωγής θετικών συναισθημάτων, υποκειμενικής ζωτικότητας, αυτοεκτίμησης και στόχων ζωής των εργαζομένων σε νοσοκομειακό περιβάλλον. Σύμφωνα με τα παραπάνω οι εργαζόμενοι που συμμετείχαν σε πρόγραμμα ελληνικού παραδοσιακού χορού στο χώρο του νοσοκομείου «ΣΩΤΗΡΙΑ», είχαν περισσότερα θετικά και λιγότερο αρνητικά συναισθήματα σε σύγκριση με την ομάδα των εργαζομένων που δεν ασχολούνται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Ακόμη, αισθάνονται περισσότερο ζωτικοί, αισιόδοξοι και υγιείς, ενώ εμφανίζουν και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ωριμότητα σε σχέση με τα άτομα που δεν ασχολούνται με τον παραδοσιακό χορό. Αντίθετα, δεν υπήρξε διαφοροποίηση των δύο ομάδων στα ερωτήματα που αφορούν την φήμη, την εικόνα και τη φιλία, όπως αναφέρεται και στον πίνακα 12. Τα ίδια επαληθεύονται και για τις δύο ηλικιακές ομάδες (έως και 46 ετών και 47 ετών και άνω).

Λαμβάνοντας υπόψη το φύλο των συμμετεχόντων παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τα ερωτήματα που αφορούν τη φιλία γιατί οι άντρες εργαζόμενοι-χορευτές αξιολογούν σημαντικότερα τη φιλία και τις ανθρώπινες σχέσεις, έναντι των ανδρών της ομάδας ελέγχου. Ωστόσο, δεν προκύπτουν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις γυναίκες των δυο ομάδων.

Χρησιμοποιώντας ως διαχωριστική μεταβλητή την οικογενειακή κατάσταση (άγαμοι, έγγαμοι και διαζευγμένοι) των συμμετεχόντων, παρατηρούμε τα ίδια αποτελέσματα με τον πίνακα 12, όπως αναφέρεται παραπάνω, με δύο εξαιρέσεις. Για το σύνολο των έγγαμων συμμετεχόντων στην έρευνα δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση απόψεων μεταξύ των δύο ομάδων (παραδοσιακού χορού και ομάδα ελέγχου), ως προς τα ερωτήματα που αφορούν την υγεία και την ωριμότητα.

Λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις μεταβλητές θετικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα και αυτοεκτίμηση, επιβεβαιώνοντας την υπεροχή της ομάδας ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό. Για τη μεταβλητή αρνητικό συναίσθημα, στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται στους πτυχιούχους ΑΕΙ/ΤΕΙ και τους κατόχους ΜΔΕ ή/και ΔΔ. Όσον αφορά τα ερωτήματα υγείας στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων



εμφανίζεται στους κατόχους απολυτηρίου λυκείου και στους πτυχιούχους ΑΕΙ/ΤΕΙ. Τέλος μόνον για τους κατόχους ΜΔΕ ή/και ΔΔ παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τα ερωτήματα που αφορούν τη φιλία και την ωριμότητα.

Όσον αφορά την ειδικότητα των συμμετεχόντων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις μεταβλητές θετικό και αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα και αυτοεκτίμηση. Για τα ερωτήματα υγείας, στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται στους ιατρούς και τους νοσηλευτές, αλλά όχι στο υπόλοιπο νοσοκομειακό προσωπικό. Όσον αφορά τα ερωτήματα φιλίας στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται μόνο στους ιατρούς, ενώ στα ερωτήματα ωριμότητας παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων στους ιατρούς και τους νοσηλευτές αλλά όχι στο υπόλοιπο προσωπικό του νοσοκομείου.

Επιπλέον, χρησιμοποιώντας ως διαχωριστική μεταβλητή τη συχνότητα σωματικής άσκησης παρατηρούμε ότι για το σύνολο των περιπτώσεων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις μεταβλητές θετικό και αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση και προσωπική ανάπτυξη επιβεβαιώνοντας σε κάθε περίπτωση την υπεροχή της ομάδας ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό. Όσον αφορά τα ερωτήματα εικόνας στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται μόνον στα άτομα που δήλωσαν μεγάλη συχνότητα σωματικής άσκησης (τιμές 1-4), ενώ για τους συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι ασκούνται σωματικά ελάχιστα έως καθόλου (τιμές 5-7) παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τα ερωτήματα που αφορούν την υγεία και τη φιλία.

Αξιοσημείωτα είναι τα ευρήματα που προκύπτουν κάνοντας χρήση του επιπέδου υγείας ως διαχωριστικής μεταβλητής. Σε αυτή την περίπτωση τα άτομα που θεωρούν ότι το επίπεδο υγείας τους είναι σε αρκετά καλό επίπεδο (τιμές 3-4) δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων.

Παράλληλα, λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων παρατηρούμε ότι για το σύνολο των περιπτώσεων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων για τις μεταβλητές θετικό και αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα και προσωπική ανάπτυξη. Όσον αφορά τα ερωτήματα αυτοπεποίθησης στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων εμφανίζεται μόνο στα άτομα που δήλωσαν ότι έχουν κακή έως μέτρια ποιότητα ζωής

(τιμές 0-7), ενώ για τους συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι έχουν αρκετά υψηλή ποιότητα ζωής (τιμές 8-10) παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τα ερωτήματα που αφορούν την υγεία.

Τελειώνοντας με βάση τον πίνακα 21, καταγράφονται τα αποτελέσματα των στατιστικών ελέγχων ανάλυσης διακύμανσης κατά δύο παράγοντες και παρατηρείτε ότι για την πλειοψηφία των ελέγχων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όπως ήταν αναμενόμενο για τα ερωτήματα θετικού και αρνητικού προσδιορισμού, ποιότητας ζωής, αυτοπεποίθησης, υγείας και ωριμότητας, η Ομάδα εμφανίζεται ως στατιστικά σημαντικός παράγοντας (όλες οι κρίσιμες τιμές  $<0,001$ ), αποτέλεσμα που σημαίνει ότι επηρεάζει την τιμή των παραπάνω μεταβλητών, με την ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό να ανταποκρίνεται καλύτερα όσον αφορά τα εν λόγω ψυχομετρικά ερωτήματα. Παράλληλα και μόνο για τα ερωτήματα αρνητικού προσδιορισμού, το Φύλο εμφανίζεται ως στατιστικά σημαντικός παράγοντας (κρίσιμη τιμή  $0,005 < 0,05$ ), με τις γυναίκες να εμφανίζουν κατά βάση υψηλότερες τιμές στα ερωτήματα αυτά σε σχέση με τους άνδρες συμμετέχοντες στην έρευνα. Τέλος, αναφορικά με τα ερωτήματα που αφορούν τη φιλία, αν και η Ομάδα εμφανίζεται ως στατιστικά σημαντικός παράγοντας (κρίσιμη τιμή  $0,006 < 0,05$ ), εντούτοις το συμπέρασμα αυτό δε δύναται να ερμηνευθεί δεδομένης ύπαρξης στατιστικά σημαντικότητας αλληλεπίδρασης μεταξύ δύο παραγόντων Ομάδα X Φύλο (κρίσιμη τιμή  $0,026 < 0,05$ ).

Σύμφωνα με τα παραπάνω ανοίγονται νέες κατευθύνσεις για μελέτη του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Μελλοντικά ερευνητικά ερωτήματα που θα μπορούσαν να δώσουν απαντήσεις για τον ελληνικό παραδοσιακό χορό ως μέσο προαγωγής της θετικότητας, της υποκειμενικής ζωτικότητας, της αυτοεκτίμησης και των στόχων ζωής του ατόμου θα μπορούσαν να εστιάσουν το ενδιαφέρον τους σε ζητήματα όπως:

- η διαφοροποίηση των συναισθημάτων, της υποκειμενικής ζωτικότητας, της αυτοεκτίμησης και των στόχων ζωής σε σχέση με άλλες μορφές άσκησης.
- Σύγκριση διάθεσης γιατρών και νοσηλευτών με επαγγελματική εξουθένωση (burnout) πριν και μετά την ενασχόληση με πρόγραμμα ελληνικού παραδοσιακού χορού στο χώρο εργασίας.

- Χώρος νοσοκομείου- χορευτικός πολιτιστικός σύλλογος , υπάρχουν διαφορές στα συναισθήματα, την υποκειμενική ζωτικότητα, την αυτοεκτίμηση και τους στόχους ζωής στις δυο αυτές ομάδες των χορευτών.

Συμπερασματικά, όσοι έχουν εκπληρώσει τις βασικές τους ανάγκες δεν είναι σίγουρο ότι έχουν κατακτήσει την ευδαιμονία/ απόλαυση στη ζωής τους. Ωστόσο, μέσα από την ανάπτυξη κατάλληλων δραστηριοτήτων όπως είναι αυτή του ελληνικού παραδοσιακού χορού, δίνονται ευκαιρίες για βίωση της απόλαυσης. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός θεωρείται μία πολυσήμαντη κινητική και κοινωνική δραστηριότητα. Μία μορφή δραστηριότητας ψυχαγωγική, απολαυστική και ελκυστική για τα άτομα που μπορεί να γίνει εύκολα και ανέξοδα μια και δεν απαιτείται ειδικός εξοπλισμός για την ένταξη ενός ατόμου σε αυτή. Ενώνει το μυαλό με το σώμα και την ψυχή και, σύμφωνα με την ολιστική θεωρία, η ψυχή, το σώμα και το πνεύμα είναι αλληλένδετα μεταξύ τους και συντελούν στην αρμονική και υγιή συμπεριφορά του ατόμου. Η έμπρακτη απασχόληση του ανθρώπου με την τέχνη των Μουσών, σύμφωνα με τη καθηγήτρια ρυθμικής, χορογράφο, πιανίστα και μουσικοπαιδαγωγό, Πολυξένη Ματέυ (1978), δεν είναι πολυτέλεια και χαμένος χρόνος. Άλλωστε, στη σκέψη του Έλληνα, ο χορός αποτελούσε και αποτελεί μορφή και έκφραση του ελληνικού πολιτισμού και συνυπάρχει με όλα τα υπόλοιπα στοιχεία του, όπως είναι η γλώσσα, η μουσική, η φορεσιά ή οποιαδήποτε άλλο πολιτισμικό στοιχείο.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Andersen, L. L., & Zebis, M. K. (2014). Process Evaluation of Workplace Interventions with Physical Exercise to Reduce Musculoskeletal Disorders. *International Journal of Rheumatology*, 2014, 1-11.
- Allen, M. S., & McCarthy, P. J. (2016). Be Happy in your Work: The Role of Positive Psychology in Working with Change and Performance, *Journal of Change Management*, 16(1), 55-74.
- Βενετσιάνου, Φ. & Λεβέντης, Χ. (2010). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός για παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Brinkley, A., McDermott H. & Munir, F. (2016). What benefits does team sport hold for the workplace? A systematic review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2016.1158852.
- Γεωργίου, Π. (2009). *Οι χοροί μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν τη ζωή*. Διαθέσιμο στο [http://www.oneman.gr/keimena/men\\_s\\_only/body/article1492923.ece](http://www.oneman.gr/keimena/men_s_only/body/article1492923.ece).
- Γρατσούνη, Δ. (2011). *Ο χορός ως άσκηση των ατόμων της τρίτης ηλικίας*. Πτυχιακή εργασία. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Chenoweth, D. H. (2008). *Προγράμματα αγωγής Υγείας και άσκησης στον εργασιακό χώρο*. (Επιμέλεια: Ι. Τριγώνης). Αθήνα: Τελέθριο.
- Cohen-Meitar, R., Carmeli, A., & Waldman, D. A. (2009). Linking Meaningfulness in the Workplace to Employee Creativity: The Intervening Role of Organizational Identification and Positive Psychological Experiences. *Creativity Research Journal*, 21(4), 361-375.
- Cox, H.R. (2004). *Αθλητική ψυχολογία έννοιες και εφαρμογές*. (μτφρ. Γ. Ζέρβας). Αθήνα: Παρισιάνος.
- Διγγελίδης, Ν., Παπαπαύλου, Α., Ζαχοπούλου, Ε. & Τσιγγίλης, Ν. (2005). Η επίδραση της μουσικής στην ευχαρίστηση από το μάθημα και την εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση των μαθητών στη φυσική αγωγή σε επίπεδο κατάστασης. *Αθλητική Ψυχολογία*, 16, 63-82.
- Davey, J., Fitzpatrick, M., Garland, R., & Kilgour, M. (2009). Adult Participation Motives: Empirical Evidence from a Workplace Exercise Programme. *European Sport Management Quarterly*, 9(2), 141-162.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Digelidis, N., Karageorghis, C.I., Papapavlou, A., Papaioannou, A.G. (2014). Effects of asynchronous music on students’ lesson satisfaction and motivation at the situational level. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33, 326-341.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B.L., Mancuso, R.A., Branigan, C. & Tugade, M.M (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- Fox, K., R. & Corbin, C.,B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Ζωγράφου, Μ. (2003). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση* (2<sup>η</sup> έκδοση). Αθήνα: ART WORK.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη: εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485.
- Grande, A. J., Silva, V. & Parra, S. A. (2014). Effectiveness of exercise at workplace in physical fitness: uncontrolled randomized study. *Einstein*, 12(1), 55-60.
- Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hős, A. T. (2005). The effects of guided systematic aerobic dance programme on the self-esteem of adults. *Kinesiology*, 37(2), 141-150.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied psychology: Υγεία and well-being*, 1(3), 336-355.
- Ionescu, S., Voicu, S. & Ulmeanu, A. (2010). The relationship between self steem and physical exercise in women sport practice. *Science, Movement and Health*, 10 (2), 246- 250.

- Καρφής, Β. & Ζιάκα, Μ. (2009). *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Προτάσεις διδασκαλίας*. Θεσσαλονίκη: Διάπλους.
- Κουτσούμπα, Μ. (2002). Χορολογία και Εθνοχορολογία/Ανθρωπολογία του χορού: Για μια αποσαφήνιση των όρων. *Εθνολογία*, 9, 191-213.
- Κουτσούμπα, Μ. (2010). Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην ‘πρώτη’ και ‘δεύτερη’ ύπαρξή του. Απόψεις και προβληματισμοί. Στο *Πρακτικά 18ου Διεθνές Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού* (σελ. 3-4). Κομοτηνή: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
- Koyuncu, M., Tok, S., Canpolat, A. M. & Catikkas, F. (2010), Body eikóna satisfaction and dissatisfaction, social physique anxiety, self-esteem, and body fat ratio in female exercisers and nonexercisers. *Social Behavior and Personality*, 38 (4), 561-570.
- Lane, M. V., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 407-431.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Ματέυ, Π. (1978). *Ρυθμική*. Αθήνα: Νάκας.
- Μαυρίδου, Ζ., Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Ρόκκα, Σ., & Μπεμπέτσος Ε. (2013). Διερεύνηση της υποκειμενικής ζωτικότητας και των βασικών ψυχολογικών αναγκών σε δραστηριότητες παραδοσιακών χορών. Στο *Πρακτικά 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού* (σελ. 22-26). Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Μαυροβουνιώτης, Φ., Αργυριάδου, Ειρ., & Ζαγγελίδης, Γ. (2006). Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί και ψυχολογική ευεξία. Στο *Πρακτικά Διεθνούς Συμποσίου Educatie prin miscare si kinetoterapie pentru ameliorarea calitatii vietii*". Pitesti, Romania. *Buletin Stiintific*, 1(10), 64-66.
- Marsh, H.,W., Richards, G.,E., Johnson, S., Roche, S. & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Μπενέτου, Α., & Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (2011). «Απολαμβάνειν»: μια διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Στο Α. Σταλίκας, & Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σελ. 97-115). Αθήνα: Τόπος.

- Μπουγιέση, Μ., Ζήση, Β., Γρηγορίου, Σ., & Πολλάτου, Ε. (2011). Διαφοροποίηση παραγόντων της ποιότητας ζωής μέσα από συστηματική συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό σε νεαρούς ενήλικες και μεσήλικες. *Αναζητήσεις στη Φυσική αγωγή & τον Αθλητισμό*, 9(2), 131-140.
- Marsh, H. D., Martin, A. J. & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the Physical Self Description Questionnaire: New strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport & Exercise Physiology*, 32, 438-482.
- Martin, A. J. (2005). The Role of Positive Psychology in Enhancing Satisfaction, Motivation, and Productivity in the Workplace. *Journal of Organizational Behavior Management*, 24 (1-2), 113-133.
- McAuley E., Mihalko, S.L. & Bane, S.M. (1997). Exercise and self-esteem in middle aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 67-83.
- Mendonça, R. M., Júnior, A.T., Sousa, S.C. & Fernandes, H. M. (2015). The psychological υγεία of women after 16 weeks of practicing different exercise programs. *Journal of Exercise Physiology*, 18(2), 32-44.
- Meyers , M. C., Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618-632.
- Midha, A. & Sullivan, M. (1999). Conflicting rationales for promoting υγεία in the workplace. *Critical Public Υγεία*, 9(3), 223-232.
- Mills , M. J., Fleck, C. R., & Kozikowski, A. (2013). Positive psychology at work: A conceptual review, state-of-practice assessment, and a look ahead. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 153-164.
- Morgan, W.P., & Goldston,s.E. (Eds.) (1987). Exercise and mental health. Washington: Hemisphere.
- Πετράκη, Β. (2013). Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως μέσο προαγωγής της θετικής ψυχολογία τους ατόμου. Πτυχιακή εργασία. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Πικουλά, Ι., Παπαϊωάννου, Χρ., Μαυροβουνιώτης, Φ. & Αργυριάδου, Ε. (2005). *Η εκτίμηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των ατόμων που συμμετέχουν σε ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Διαθέσιμο στο*

- [http://www.pe.uth.gr/helathe/εικόνας/stories/praktika\\_synedrion/2\\_panellinio\\_syne-drio\\_2005\\_biblio\\_perilipseon.pdf](http://www.pe.uth.gr/helathe/εικόνας/stories/praktika_synedrion/2_panellinio_syne-drio_2005_biblio_perilipseon.pdf).
- Πολλάτου, Ε., Λιάπα, Ε., Διγγελίδης, Ν., & Ζαχοπούλου, Ε. (2005). Μέτρηση της ρυθμικής ικανότητας σε μαθητές γυμνασίου που ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες συνοδευμένες ή όχι από μουσική. *Αναζητήσεις στη Φυσική αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(1), 21-28.
- Πραντσιδης, Γ. (2004). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του*. Αιγίνιο: Εκδοτική Αιγινίου.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y.L. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.
- Ryan, R. M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality and υγεία: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Σταλίκας, Α. & Μυτσκίδου, Π. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Σαρίδη, Μ., Καρρά, Α. & Σουλιώτης, Κ. (2016). Εργασιακό stress και επαγγελματίες υγείας σε περίοδο οικονομικής κρίσης. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 33(1), 73-83.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L. & Josephs, L. (1995). Exercise and Self-Esteem: Validity of Model Expansion and Exercise Associations. *Journal of sport & exercise psychology*, 16, 29-42.
- Spence, J. C., McGannon, K. R. & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A qualitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 311-334.
- Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology* 19 (1), 105-115.
- Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of positive psychology*. 3<sup>rd</sup> edition. Oxford University Press.
- Vallerand, R.J., & Blanchard, C. M. (2000). *The study of emotion in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wagstaff, C. R. D., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012). Positive organizational psychology in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 87-103.



- Waikar, A., Bradshaw, M. E., & Tate, U. (1997). Improving Marketability of Exercise Programs. *Υγεία Marketing Quarterly*, 14(3), 91-106.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Χατζηπέτρου, Β., Διγγελίδης, Ν., Παπαϊωάννου, Α. & Πολλάτου Ε. (2013). *Το είδος της μουσικής και η επίδραση του στη διάθεση και στο άγχος των μαθητών*. Διαθέσιμο στο <http://ir.lib.uth.gr/bitstream/handle/11615/2110/P0002110.pdf?sequence=1>.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ-ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακαλούμε αφιερώστε 15 λεπτά για μια έρευνα. Πριν προχωρήσετε στις απαντήσεις διαβάστε καλά τις οδηγίες. Το μόνο που χρειάζεται είναι να είστε ειλικρινής στις απόμενες σας. Να απαντάτε σε όλες τις ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, παρά μόνο η προσωπική άποψη του καθενός.

- 1.Φύλο: άντρας  γυναίκα
2. Έτος γέννησης: .....
3. Οικογενειακή κατάσταση: έγγαμος/η  άγαμος/η  διαζευγμένος/η
- 4.Εκπαίδευση: μέχρι απολυτήριο λυκείου  , πανεπιστήμιο (πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ)   
μεταπτυχιακό/ διδακτορικό
- 5.Ειδικότητα: ιατρός  , νοσηλεύτης/τρια  , υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου
- 6.Έτη συστηματικής ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό (τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα): .....

Η παρακάτω κλίμακα αποτελείται από μία σειρά λέξεων και φράσεων που περιγράφουν διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα. Διαβάστε κάθε περιγραφή προσεκτικά και κυκλώστε τον αριθμό στην απάντηση που σας ταιριάζει. **Κυκλώστε την απάντηση που ταιριάζει καλύτερα σε σας.**

α/α	Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, κατά την διάρκεια του τελευταίου χρόνου;	Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Υπερβολικά
1	Ικανός/η να αφιερώνετε την προσοχή σας σε πρόσωπα και πράγματα	1	2	3	4	5
2	Δραστήριος/α	1	2	3	4	5
3	Συντετριμμένος/η	1	2	3	4	5
4	Με ενδιαφέρον	1	2	3	4	5
5	Νευρικός/η	1	2	3	4	5

6	Σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
7	Ένοχος/η	1	2	3	4	5
8	Συνεπαρμένος/η	1	2	3	4	5
9	Ευερέθιστος/η	1	2	3	4	5
10	Ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
11	Ταραγμένος/η	1	2	3	4	5
12	Δυνατός/η	1	2	3	4	5
13	Φοβισμένος/η	1	2	3	4	5
14	Ντροπιασμένος/η	1	2	3	4	5
15	Με έμπνευση	1	2	3	4	5
16	Εχθρικός/η	1	2	3	4	5
17	Αποφασισμένος/ η	1	2	3	4	5
18	Αναστατωμένος/η	1	2	3	4	5
19	Υπερήφανος/η	1	2	3	4	5
20	Έντρομος/η	1	2	3	4	5

Παρακάτω υπάρχει ένας **αριθμός ερωτήσεων που σχετίζονται με την καθημερινή σου ζωή (π.χ. οτιδήποτε κάνεις)**. Παρακαλώ δήλωσε το βαθμό που συμφωνείς ή διαφωνείς με καθεμιά από τις παρακάτω ερωτήσεις. Φέρτε στο μυαλό σας **πώς αισθανθήκατε ΓΕΝΙΚΑ τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες**.

<b><i>Κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 3-4 εβδομάδων στην καθημερινή μου ζωή...</i></b>	<b>Διαφωνώ</b>	<b>Διαφωνώ</b>	<b>Ούτε Συμφωνώ Ούτε</b>	<b>Συμφωνώ</b>	<b>Συμφωνώ</b>
1. Αισθανόμουν γεμάτος/η ενθουσιασμό.	1	2	3	4	5
2. Είχα μεγάλα κέφια.	1	2	3	4	5
3. Έβλεπα αισιόδοξα την κάθε μέρα.	1	2	3	4	5
4. Σχεδόν πάντα αισθανόμουν εγρήγορση και επαγρύπνηση.	1	2	3	4	5
5. Αισθανόμουν ότι είχα πολύ ενέργεια.	1	2	3	4	5

Παρακάτω υπάρχει ένας αριθμός ερωτήσεων που σχετίζονται με το πώς αισθάνεσαι στην καθημερινή σου ζωή (π.χ. με όλα τα πράγματα που κάνεις). Παρακαλώ δήλωσε πόσο ισχύουν αυτές οι ερωτήσεις σε σένα και βαθμολόγησέ τις σε μια κλίμακα από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (συμφωνώ απόλυτα), όπως φαίνεται στα δεξιά των ερωτήσεων. Καθώς θα απαντάς στις ερωτήσεις, σκέψου ΓΕΝΙΚΑ πώς αισθάνθηκες τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες.

<i>Κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 3-4 εβδομάδων, στην καθημερινή μου ζωή αισθάνθηκα ότι...</i>	1 ώ Απόλυτ	2 Διαφων ώ	3 Συμφων ώ Ούτε Διαφων	4 Συμφων ώ	5 ώ Απόλυτ
1. Γενικά, είχα πολλά για τα οποία ένιωθα υπερήφανος.	1	2	3	4	5
2. Γενικά, σε όλα ήμουν κακός/ή.	1	2	3	4	5
3. Τα περισσότερα πράγματα που έκανα, τα έκανα καλά.	1	2	3	4	5
4. Τίποτα από αυτά που έκανα δεν μου φάνηκαν να βγαίνουν σωστά.	1	2	3	4	5
5. Γενικά, τα περισσότερα πράγματα που έκανα, βγήκαν καλά.	1	2	3	4	5

Στον ελεύθερό σου χρόνο, πόσο συχνά συνήθως ασκείσαι σωματικά τόσο ώστε να ιδρώνεις ή να λαχανιάζεις; Σε παρακαλώ τσέκαρε ένα μόνο κουτάκι.

Κάθε μέρα <input type="checkbox"/>	4 με 6 φορές την εβδομάδα <input type="checkbox"/>	2 με 3 φορές την εβδομάδα <input type="checkbox"/>	Μια φορά την εβδομάδα <input type="checkbox"/>	Μια φορά το μήνα <input type="checkbox"/>	Λιγότερο από μια φορά το μήνα <input type="checkbox"/>	Ποτέ <input type="checkbox"/>
---------------------------------------	---	---	---	--	---	----------------------------------

Θα έλεγες ότι η υγεία σου είναι: Σε παρακαλώ τσέκαρε ένα μόνο κουτάκι.

Η υγεία μου είναι Πολύ καλή <input type="checkbox"/>	Η υγεία μου είναι Καλή <input type="checkbox"/>	Η υγεία μου είναι Μέτρια <input type="checkbox"/>	Η υγεία μου είναι Κακή <input type="checkbox"/>
---	--	--	--

Δίπλα υπάρχει μια φωτογραφία που απεικονίζει μια σκάλα.

Η κορυφή της σκάλας '10' αντιπροσωπεύει την καλύτερη δυνατή ζωή για σένα ενώ η βάση '0' τη χειρότερη δυνατή ζωή για σένα.

Γενικά, σε ποιο μέρος της σκάλας αισθάνεσαι ότι βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή η ζωή σου;

Τσέκαρε το κουτί δίπλα στον αριθμό που καλύτερα περιγράφει τη θέση που βρίσκεσαι.

<input type="checkbox"/>	10	Καλύτερη δυνατή ζωή
<input type="checkbox"/>	9	
<input type="checkbox"/>	8	
<input type="checkbox"/>	7	
<input type="checkbox"/>	6	
<input type="checkbox"/>	5	
<input type="checkbox"/>	4	
<input type="checkbox"/>	3	
<input type="checkbox"/>	2	
<input type="checkbox"/>	1	
<input type="checkbox"/>	0	Χειρότερη δυνατή ζωή

Τα παρακάτω είναι λόγοι για τους οποίους συνήθως τα άτομα ασκούνται. Κατά πόσο οι παρακάτω λόγοι αληθεύουν για σας; Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την κλίμακα που ακολουθεί κάθε λόγο για να μας δείξετε πόσο κάθε λόγος αληθεύει για σας, βάζοντας σε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό.

<i>Πόσο σημαντικό είναι για σας...</i>		Καθόλου	Ελάχιστα	Μέτρια	Πολύ	Πάρα Πολύ
1	Να γίνει το όνομα μου γνωστό σε πολλούς ανθρώπους	0	1	2	3	4
2	Να με θαυμάζουν πολλοί άνθρωποι	0	1	2	3	4
3	Να είμαι διάσημος/η	0	1	2	3	4
4	Να εμφανίζεται το όνομα μου συχνά στα μέσα μαζικής ενημέρωσης	0	1	2	3	4

5	Να με θαυμάζουν πολλοί και διαφορετικοί άνθρωποι	0	1	2	3	4
6	Να κρύψω επιτυχώς τα σημάδια της γήρανσης	0	1	2	3	4
7	Να σχολιάζουν συχνά οι άνθρωποι σχετικά με το πόσο ελκυστικός/ή είμαι	0	1	2	3	4
8	Να συμβαδίζω με τη μόδα στα μαλλιά και στα ρούχα μου	0	1	2	3	4
9	Να επιτύχω την εικόνα που θέλω για τον εαυτό μου	0	1	2	3	4
10	Να έχω μια εικόνα την οποία οι άλλοι βρίσκουν ελκυστική	0	1	2	3	4
11	Να είμαι σωματικά υγιής	0	1	2	3	4
12	Να αισθάνομαι καλά για τα επίπεδα της φυσικής μου κατάστασης	0	1	2	3	4
13	Να κρατήσω τον εαυτό μου υγιή και καλά	0	1	2	3	4
14	Να είμαι σχετικά απαλλαγμένος/η από ασθένειες	0	1	2	3	4
15	Να έχω έναν υγιή τρόπο ζωής	0	1	2	3	4
16	Να έχω φίλους στους οποίους μπορώ να υπολογίζω	0	1	2	3	4
17	Να μοιραστώ τη ζωή μου με κάποιον που αγαπώ	0	1	2	3	4
18	Να έχω σταθερές, στενές ανθρώπινες σχέσεις	0	1	2	3	4
19	Να νιώθω ότι υπάρχουν άνθρωποι που με αγαπούν πραγματικά και τους αγαπώ	0	1	2	3	4
20	Να έχω βαθιές σχέσεις που διαρκούν	0	1	2	3	4
21	Να αναπτυχθώ και να μάθω νέα πράγματα	0	1	2	3	4
22	Να επιλέγω ότι κάνω, αντί να ωθούμαι να κάνω πράγματα που δεν επιλέγω στη ζωή μου	0	1	2	3	4
23	Να κερδίσω βαθύτερη γνώση πάνω στο «γιατί» κάνω ότι κάνω	0	1	2	3	4

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ ΣΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ!**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όσοι δεν συμμετείχαν στο πρόγραμμα παραδοσιακού χορού δεν απαντούσαν στην ερώτηση 6.

## Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας

Τρίκαλα: 8/06/2016  
Αριθμ. Πρωτ.:1120

**Βεβαίωση έγκρισης της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο:** «Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως μέσο προαγωγής θετικών συναισθημάτων στους εργαζόμενους του νοσοκομείου Σωτηρία»

**Επιστημονικώς υπεύθυνος-η / επιβλέπων-ουσα:** Διγγελίδης Νικόλαος  
**Ιδιότητα:** Αναπληρωτής Καθηγητής  
**Ίδρυμα:** Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
**Τμήμα:** Τ.Ε.Φ.Α.Α

**Κύριος ερευνητής-τρια / φοιτητής-τρια:** Πετράκη Βασιλική  
**Πρόγραμμα Σπουδών:** ΠΜΣ «Ψυχολογία της Άσκησης»  
**Ίδρυμα:** Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
**Τμήμα:** Τ.Ε.Φ.Α.Α

**Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι:**

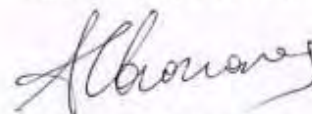
Ερευνητικό πρόγραμμα  Μεταπτυχιακή διατριβή  Διπλωματική εργασία  Ανεξάρτητη έρευνα

**Τηλ. επικοινωνίας:** 6979608274  
**Email επικοινωνίας:** vasiliki.18@hotmail.com

---

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 2-4/8-6-2016 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Ο Πρόεδρος της  
Εσωτερικής Επιτροπής  
Δεοντολογίας – ΤΕΦΑΑ



Τσιόκανος Αθανάσιος  
Αναπληρωτής Καθηγητής



### Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

**Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας:** «Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως μέσο προαγωγής θετικών συναισθημάτων στους εργαζόμενους του νοσοκομείου Σωτηρία»

**Επιστημονικός Υπεύθυνος-η:** Νικόλαος Διγγελίδης, Αν. Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, email: nikdig@pe.uth.gr, τηλ.: 24310-47052.

**Ερευνητές:** Βασιλική Πετράκη (email: vasiliki.18@hotmail.com; τηλ. 6979608274)

#### **1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

Σκοπός της εργασίας είναι η επίδραση του χορού, ως μορφή άσκησης, στα συναισθήματα των εργαζομένων σε νοσοκομειακό περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα, θέλουμε να διερευνήσουμε κατά πόσο ο ελληνικός παραδοσιακός χορός προάγει θετικά συναισθήματα στους εργαζόμενους στο εργασιακό περιβάλλον.

#### **2. Διαδικασία**

Οι συμμετέχοντες οι οποίοι είναι εργαζόμενοι του νοσοκομείου «Σωτηρία» και συμμετέχουν σε μαθήματα παραδοσιακού χορού θα συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο πριν το μάθημα χορού. Στη δεύτερη ομάδα το ερωτηματολόγιο θα μοιραστεί σε εργαζόμενους νοσοκομείων της Αθήνας και θα συμπληρωθεί κατά τη διάρκεια εργασίας τους.

#### **3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις**

Δεν αναμένετε να υπάρχει κανένας κίνδυνος ή ενόχληση.

#### **4. Προσδοκώμενες ωφέλειες**

-

#### **5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων**

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση 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 σας δε θα φαίνεται πουθενά.

#### **6. Πληροφορίες**

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

#### **7. Ελευθερία συναίνεσης**



Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

#### **8. Δήλωση συναίνεσης**

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: \_\_/\_\_/\_\_

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή