

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

«Ποιότητα ζωής και συναισθηματική νοημοσύνη ατόμων μεγάλης ηλικίας: Διαφοροποιήσεις από τη συστηματική ενασχόληση με κοινωνικούς χορούς latin ή άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας».

<<Quality of life and emotional intelligence in seniors: Differences among participants in Latin dances and other types of physical activity>>.

της  
**Σεβαστή Κεχαγιά.**

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Άσκηση και Υγεία» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Ζήση Βασιλική , Αναπληρώτρια καθηγήτρια,  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάς

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Πολλάτου Ελιζάνα, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάς

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων καθηγητής: Κωνσταντινίδου Ελισάβετ, Λέκτορας, Πανεπιστήμιο  
Λευκωσίας, Κύπρος

**Τρίκαλα, 2017**

© ΚΕΧΑΓΙΑ ΣΕΒΑΣΤΗ

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει εάν η συστηματική ενασχόληση με κοινωνικούς χορούς (latin) μπορεί να συνδέεται με καλύτερη ποιότητα ζωής, και κατά συνέπεια καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία, αλλά και καλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη σε σύγκριση με άλλες μορφές άσκησης. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 150 άτομα, ηλικίας 45 έως 75 ετών. Τα άτομα επιλέχτηκαν ώστε να αντιστοιχούν στις παρακάτω ομάδες, ανάλογα με τη συστηματική συμμετοχή τους σε: α) μαθήματα λάτιν χορού, β) ομαδικά – μη χορευτικά προγράμματα άσκησης, γ) καθιστική ζωή. Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δυο ερωτηματολόγια, η Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΕΚΣΥΝ, Tsaousis, 2008) και το SF-36 v2. Από τη στατιστική ανάλυση φάνηκε ότι τα άτομα που ασκούνται σε γυμναστήριο είχαν σημαντικά καλύτερη Συναισθηματική Νοημοσύνη από τις δύο άλλες ομάδες. Οι διαφορές εντοπίστηκαν στους παράγοντες Χρήση Συναισθημάτων και Ενσυναίσθηση όπου οι χορευτές διέφεραν σημαντικά από τις άλλες 2 ομάδες καθ' όσον οι χορευτές πραγματοποιούσαν καλύτερη χρήση των συναισθημάτων τους τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Για την ποιότητα ζωής, οι ασκούμενοι σε γυμναστήρια είχαν καλύτερα σκορ σχεδόν σε όλους τους παράγοντες σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες, χορευτές και μη ασκούμενους.

**Λέξεις κλειδιά:** *διαχείριση συναισθημάτων, χρήση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση, φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής, χορός, μεσήλικες, συναισθηματική νοημοσύνη, λάτιν.*

## ABSTRACT

Body Image, General Health, Health Locus of Control , quality of life and preventing the improvement of mental and physical diseases in men and women aged over 45 year by dancing latin dances.

(Under supervision of Vasiliki Zisi, Assistant Professor)

The purpose of this study was to examine whether the systematic involvement with social dances (latin) may exhibit improvement in quality of life and the development of emotional intelligence and consequently the improvement of physical and general mental health (PSY), compared with other forms of fitness workout.

**Keywords:** *emotion management, use of emotions, empathy, physical activity, quality of life, dance, older adults, emotional intelligence, latin dances, ballroom dances.*

## **Ευχαριστίες**

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

.....

.



**ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

	ΣΕΛ
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	5
<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>8</b>
<b>ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ</b>	<b>9</b>
<b>ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ</b>	<b>9</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>12</b>
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ	13
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΧΟΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	14
ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ-ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	14
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ	15
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	
ΣΚΟΠΟΣ	16
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	16
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	17
ΜΗΔΕΝΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	18
ΟΡΙΣΜΟΙ	18
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	18
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b>	<b>19</b>
• Γήρανση και μνήμη	21
• ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ	23
• ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ GOLEMAN (1997)	23
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΩΝ	24
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΕΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	25
ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ	
ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	26
• ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΤΗ	29
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	

• ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	32
ο Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΕΝΑ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	36
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ	38
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b>	43
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	43
ΟΡΓΑΝΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	44
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	46
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	46
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>	48
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	48
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ	50
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ</b>	54
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ</b>	65
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	67
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ</b>	74
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b>	
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ</b>	
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ</b>	





**ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ**

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

**ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ- ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

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

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ζωή είναι κωμωδία γι' αυτούς που σκέφτονται και τραγωδία γι' αυτούς που αισθάνονται. (Horace Walpole, 1717-1797, Άγγλος συγγραφέας)

Παρατηρώντας τους ανθρώπους γύρω μας μπορούμε να επιβεβαιώσουμε ότι δεν αρκεί το υψηλό IQ για να είναι κανείς ευτυχισμένος. Συνειδητοποιούμε πλέον ότι η ευτυχία εξαρτάται περισσότερο από τη σχέση μας με τον εαυτό μας αλλά και τους άλλους. Σχέσεις οι οποίες βελτιώνονται με ικανότητες όπως η αυτοεπίγνωση, ο αυτοέλεγχος και η ενσυναίσθηση, δηλαδή την υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη.

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι το είδος της νοημοσύνης που παίζει σπουδαίο ρόλο στο επίπεδο ευτυχίας που βιώνουμε. Είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί σωστά στα άτομα από μικρή ηλικία ώστε να τους δοθούν τα εφόδια που τους είναι απαραίτητα για την συναισθηματική τους ισορροπία και την ανάδειξη του καλύτερου εαυτού τους.

Η 'Νοημοσύνη της επιτυχίας' αφορά την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται στο περιβάλλον και να προσαρμόζει τις ανάγκες και τις ικανότητες του στο περιβάλλον ώστε να ολοκληρώνει τους προσωπικούς του στόχους.

Sternberg (1966).

Η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) είναι η ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίσουν τα δικά τους συναισθήματα άλλα και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Πρόκειται για την ικανότητα των ατόμων να διακρίνουν σωστά μεταξύ των διαφορετικών συναισθημάτων και να χρησιμοποιούν τις πληροφορίες αυτές ώστε να καθοδηγούν τη σκέψη και τη συμπεριφορά τους. Αν και ο όρος εμφανίστηκε για πρώτη φορά σε ένα έγγραφο του 1964 από τον Michael Beldoch, κέρδισε τη δημοτικότητα του στο βιβλίο του 1995 με τον ομόνυμο τίτλο, το οποίο έγραψε ο συγγραφέας, ψυχολόγος και δημοσιογράφος Daniel Goleman. Μέχρι τότε η θεωρία του Goleman 1995 δεν είχε γίνει αποδεκτή από την επιστημονική κοινότητα. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με υψηλή ΣΝ έχουν μεγαλύτερη ψυχική υγεία, μεγαλύτερη απόδοση στην εργασία και ηγετικές

ικανότητες. Αν και δεν έχουν αποδειχθεί τέτοια ευρήματα, είναι πιθανό να οφείλεται σε γενική νοημοσύνη και σε ειδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Ο Goleman ανέφερε ότι η ΣΝ αντιπροσώπευει το 67% των ικανοτήτων που κρίνονται αναγκαίες για την ανώτερη απόδοση σε ηγετικές συμπεριφορές. Σύμφωνα με έρευνες το υψηλό IQ (ο δείκτης νοημοσύνης που ήταν γνωστός μέχρι τώρα) δεν εξασφαλίζει την επαγγελματική και προσωπική επιτυχία. Οι έρευνες δείχνουν ότι μόνο το 4% της επιτυχίας οφείλεται στο IQ. Για παράδειγμα ένα άτομο με πολύ υψηλό IQ το οποίο εκδηλώνει συχνά έντονα ξεσπάσματα θυμού διαταράσσοντας τις προσωπικές και επαγγελματικές του σχέσεις είναι λογικό να μην είναι επιτυχημένο προσωπικά και επαγγελματικά. Τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν ότι μια επιχείρηση μπορεί να προσλάβει έναν υπάλληλο όχι μόνο για τα προσόντα του (IQ, σπουδές) αλλά και για τον χαρακτήρα του (Υψηλά σκορ σε τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης). Σε σχολεία όπου εφαρμόστηκε πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής παρατηρήθηκε βελτίωση στην αναγνώριση και την κατονομασία των συναισθημάτων, καθώς και μεγαλύτερη ικανότητα κατανόησης των αιτιών των συναισθημάτων αλλά και μεγαλύτερη ανοχή στην απογοήτευση, αποτελεσματικότερο έλεγχο του θυμού, περισσότερη υπευθυνότητα, καλύτερη κατανόηση των απόψεων των άλλων και βελτίωση στην επικοινωνία

Με τη θεωρία του της προσωπικής νοημοσύνης στο πλαίσιο των 6 τύπων νοημοσύνης, ο Gardner επινόησε ήδη ένα μοντέλο της περίφημης συναισθηματικής νοημοσύνης η οποία έγινε αργότερα γνωστή από τον Daniel Goleman το 1996. Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν βάζει σε πρώτη γραμμή τις πνευματικές ικανότητες των ανθρώπων αλλά τη νοημοσύνη των συναισθημάτων. Αυτή θεωρείται πολύ πιο σημαντική από τη ψυχρή νοημοσύνη της σκέψης προκειμένου να οικοδομηθεί μια πιο ολοκληρωμένη ζωή. Σύμφωνα με τον Gardner (1983), η ΣΝ αποτελεί μια ομάδα χαρακτηριστικών ικανοτήτων η οποία περιλαμβάνει τα εξής: να μπορεί κάποιος να παρακινεί τον εαυτό του, να ελέγχει τον αυθορμητισμό του, να ρυθμίζει τη διάθεσή του και να αντικαθιστά την απογοήτευση με τη δημιουργική σκέψη. Επιπλέον αναφέρθηκε στις πολλαπλές νοημοσύνες, μέσα στις οποίες ανήκουν η ενδοπροσωπική και η διαπροσωπική. Με την ενδοπροσωπική αναφέρεται στην αυτογνωσία του ατόμου, στην ικανότητα του να κατανοεί τον εαυτό του και τα συναισθήματά του. Με τον όρο διαπροσωπική αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τους γύρω του, τα κίνητρά τους και να συνεργάζεται αποτελεσματικά μαζί τους.

### *Θεωρητικά Μοντέλα*

Υπάρχουν τρία βασικά μοντέλα της ΣΝ:

- μοντέλο ικανότητα
- Μικτό μοντέλο (συνήθως υπαχθεί γνώρισμα ΣΝ)
- Μοντέλο γνωρίσματος

Τα διαφορετικά μοντέλα ΣΝ έχουν οδηγήσει στην ανάπτυξη διαφόρων μέσων για την πλήρη αξιολόγηση της. Συγκεκριμένα το μοντέλο της ικανότητας έχει να κάνει με την αντιμετώπιση των τρόπων με τους οποίους τα συναισθήματα διευκολύνουν την σκέψη και την κατανόηση. Για παράδειγμα, τα συναισθήματα μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τη σκέψη και επιτρέπουν στους ανθρώπους να είναι καλύτεροι φορείς λήψης αποφάσεων (Lyubomirsky et al. 2005). Ένα άτομο που ανταποκρίνεται περισσότερο συναισθηματικά σε κρίσιμα ζητήματα θα ανταπεξέλθει στις πιο κρίσιμες πτυχές της ζωής του. Ο συναισθηματικός παράγοντας διευκολύνει στο να γνωρίζουμε πως να συμπεριλάβουμε ή να εξαιρέσουμε τα συναισθήματα από τη σκέψη ανάλογα με την κατάσταση. Αυτό σχετίζεται επίσης με τη συναισθηματική λογική και κατανόηση για την αντιμετώπιση των ανθρώπων, του περιβάλλοντος και τις συνθηκών που συναντά κανείς καθημερινά.

Ως μικτό μοντέλο μπορεί πλέον να θεωρηθεί , το αρχικό μοντέλο του Goleman που συνδυάζει και χωρίζει την ΣΝ ως ικανότητα και την ΣΝ ως γνώρισμα. Ο Goleman ορίζει ως ΣΝ το φάσμα των δεξιοτήτων και των χαρακτηριστικών που σχετίζονται με ηγετικές συμπεριφορές και τις επιδόσεις ηγεσίας.

Το μοντέλο γνώρισμα αναπτύχθηκε από τον Konstantin Vasily Petrides το 2001 και περιλαμβάνει τις διατάξεις της συμπεριφοράς και την αυτο αντιληπτή ικανότητα και μετράται μέσω του εαυτού έκθεση. Το μοντέλο ικανότητα , που αναπτύχθηκε από τον Peter Salovey και τον John Mayer το 2004, επικεντρώνεται στην ικανότητα του ατόμου να επεξεργαστεί συναισθηματικές πληροφορίες και να τις χρησιμοποιεί για να περιηγηθεί στο κοινωνικό περιβάλλον.

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

Ωφέλειες του χορού- χοροθεραπεία

Ο αριθμός των ατόμων που συμμετέχουν σε μαθήματα χορού σε όλο τον κόσμο αυξάνεται, επιτρέποντας στους ανθρώπους να είναι πιο δραστήριοι, να κοινωνικοποιηθούν μέσα στις τοπικές κοινωνίες και να αναπτύξουν τις δημιουργικές τους ικανότητες.

Υπάρχουν πολλά οφέλη από την συμμετοχή στα μαθήματα χορού που κυμαίνονται από την αύξηση της ποσότητας στην καθημερινή άσκηση έως την δημιουργία νέων φίλων με κοινά ενδιαφέροντα. Σήμερα στην Ευρωπαϊκή Ένωση ο εβδομαδιαίος στόχος άσκησης για τα παιδιά ορίζεται σε τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα και τουλάχιστον 30 λεπτά, πέντε φορές την εβδομάδα, για τους ενήλικες. Παρά το γεγονός ότι ο συγκεκριμένος στόχος μπορεί να φανεί δύσκολος στην αρχή, με την παρακολούθηση μαθημάτων χορού γίνεται πιο εφικτός καθώς η ώρα περνάει πιο διασκεδαστικά. Επιπλέον μερικά από τα οφέλη από την αύξηση της ποσότητας της άσκησης είναι η μείωση του επιπέδου του στρες, βελτίωση της χαλάρωσης, ισχυρότερα οστά και μυς καθώς επίσης βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Ως εκ τούτου, ο χορός ως δραστηριότητα προσφέρει στα άτομα την ευχαρίστηση να θεωρούν τους εαυτούς τους ως «φίτ». Το όφελος του χορού δεν είναι μόνο η αύξηση της άσκησης, αλλά και η συμμετοχή σε μια μορφή τέχνης, που δρομολογείται από την τεχνική, και δίνει την ευκαιρία για μια δημιουργική διεξοδο.

Ακόμη μπορεί έτσι να ανοίξει νέες ευκαιρίες από την άποψη της σταδιοδρομίας. Η βιομηχανία της ψυχαγωγίας είναι τεράστια και μόνο στο Ηνωμένο Βασίλειο απασχολούνται κατ'εκτίμηση 30.000 άτομα σε ρόλους που σχετίζονται με το χορό. Υπάρχουν πολλά επαγγέλματα στο χορό από το χορό, τη διδασκαλία έως και τη χορογραφία. Εκτός από αυτό, οι άνθρωποι οι οποίοι εργάζονται στη βιομηχανία του χορού ως επαγγελματίες αποτελούν μέλη μιας υποστηρικτικής κοινότητας, η οποία απαρτίζεται από παραγωγούς, σχεδιαστές, τεχνικούς, φυσιοθεραπευτές, γιατρούς και εναλλακτικούς επαγγελματίες όπως θεραπευτές, συγγραφείς και ακαδημαϊκούς.

Οι δεξιότητες που αναπτύσσονται στο χορό είναι πολύτιμες και εφαρμόζονται σε οποιαδήποτε σταδιοδρομία. Η εμπιστοσύνη που έχει αποκτηθεί μέσω των επιτευγμάτων στον χορό βοηθά να χτίσει κανείς κοινωνικές δεξιότητες, να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την ικανότητα του να επικοινωνεί καλά σε μια ομάδα.

<< Ο χορός ως ένα από τα καλύτερα μέσα αγωγής του ανθρωπίνου σώματος αποτελεί την πιο ολοκληρωμένη, την πιο ωραία τέχνη, η οποία εκφράζει συγχρόνως τον ψυχικό, τον πνευματικό και τον υλικό κόσμο. Ο Αριστοτέλης, πίστευε, ότι μέσω του χορού, ο νέος παίρνει ηθικά διδάγματα, ώστε να προετοιμάζεται για μια αξιοπρεπή συνέχεια της ζωής του.>> (Δούκα, 1999). Ο Πλάτων αναφέρει ότι ο χορός αποτελεί μια φυσική δραστηριότητα των ατόμων για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και ότι η αρμονία και ο ρυθμός ήταν τα δώρα των θεών προς τους ανθρώπους. (Φαραντάκης 1987). Ο χορός είναι ο καλύτερος εκφραστής των συναισθημάτων του ανθρώπου. Χορεύω σημαίνει αισθάνομαι και εκφράζω την σχέση μου με την φύση, την κοινωνία και με το μέλλον. Ο χορός, είναι μια κίνηση στον χώρο γεμάτη αρμονία, φυσικότητα και ελευθερία. Ο χορευτής δίνει όλη του την ύπαρξη την στιγμή που χορεύει. (Gallina Ulanova).

Από την πλευρά της άσκησης, ο χορός ως κινητική δραστηριότητα απαιτεί θερμιδικό κόστος και έντονη μυϊκή προσπάθεια. (Κλεισούρας, 1989). Η χρησιμοποίηση του χορού ως μέσο για την φυσική και ψυχική ανανέωση, καθίσταται ως ένα πολύ σημαντικό αντίδοτο στην ένταση και το άγχος, σε ανθρώπους με ψυχοσωματικά προβλήματα. (Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη, 1990, Σχινίδης, 1987).

Αρκετές έρευνες αποδεικνύουν ότι ο χορός αποτελεί μια δημοφιλή δραστηριότητα και για τα άτομα της τρίτης ηλικίας. <<Για τους περισσότερους ο χορός είναι μια ευχάριστη: είναι άσκηση, ικανότητα και συντροφικότητα και μια ρομαντική ηχώ των νεανικών χρόνων, είναι όλα σε ένα>>. Ελάχιστοι ηλικιωμένοι συμμετέχουν ενεργά σε αθλητικές δραστηριότητες. Οι έρευνες όμως δείχνουν πως οι ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετέχουν σε κινητικές και μη ανταγωνιστικές δραστηριότητες έχουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής διάθεσης, πνευματικής εγρήγορσης και γενικά ζουν πιο ευτυχισμένοι. (Μαυροβουνιώτης, 2001).

Σύμφωνα με τους Schott & Billmann, (1997) οι θεραπείες μέσω της τέχνης (εικαστικά, δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία και χοροθεραπεία) επιτρέπουν στον άνθρωπο να προσεγγίσει την ψυχική του υγεία μέσα από την δημιουργία και ο χορός θεωρείται ως η αρχαιότερη των τεχνών.

Ο χορός προάγει ωφέλειες όπως :

- Αύξηση της οστικής πυκνότητας-μείωση του κινδύνου οστεοπόρωσης
- Βελτίωση καρδιοαναπνευστικών λειτουργιών

- Μείωση του κινδύνου για στεφανιαία νόσο, υψηλης πίεσης του αίματος, του σακχαρώδους διαβήτη ή του καρκίνου του παχέος εντέρου.
- Βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων.
- Καύση θερμίδων
- Βελτίωση ψυχικής υγείας
- Διεύρυνση κοινωνικού κύκλου

Ο χορός είναι μια μορφή επικοινωνίας που εκπληρώνει την επιθυμία του ατόμου για επικοινωνία και το βοηθά στην έρευνα τρόπου επικοινωνίας. (Defina, 2004). Η χοροθεραπεία ορίζεται από την Αμερικάνικη Ένωση Θεραπείας Χορού (ADTA) ως : ‘η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού μέσω της οποίας το άτομο μπορεί να συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που προάγει τη συναισθηματική, γνωστική, φυσική και κοινωνική ολοκλήρωσή του’ (Meekoms, 2002) .

Η παρούσα έρευνα συμπεριλαμβάνει μία μορφή άσκησης – τον λάτιν χορό - που θεωρείται πως συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής..

### **1.Σκοπός**

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να διαπιστωθεί αν η συμμετοχή μεγάλων ενηλίκων σε κοινωνικό χορό συμβάλλει στη διαφοροποίηση των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ), ενώ επιμέρους σκοπός είναι να μελετηθεί αν αυτή η διαφοροποίηση παρατηρείται και σε παράγοντες της ποιότητας ζωής. Επειδή ο κοινωνικός χορός (λάτιν) αντιμετωπίζεται ως είδος άσκησης χρησιμοποιούνται δύο ομάδες ελέγχου, άτομα που συμμετέχουν σε άλλα είδη άσκησης και άτομα που δεν συμμετέχουν σε καμία μορφή άσκησης.

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

Είναι γνωστό ότι το υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση των σχέσεων με τους άλλους καθώς επίσης βελτιώνει την ποιότητα ζωής και ο χορός σαν μια μορφή φυσικής δραστηριότητας, βελτιώνει τη συναισθηματική κατάσταση. Η παρούσα έρευνα αναμένεται να αναδείξει το ρόλο των λάτιν χορών στη συναισθηματική νοημοσύνη των συμμετεχόντων.



### **3. Ερευνητικές υποθέσεις**

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας είναι οι ακόλουθες:

1. Η ομάδα χορού - χορευτές - θα διαφέρει από τις άλλες δύο ομάδες ελέγχου: άσκησης και μη ασκουμένων, ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη, με τους χορευτές να έχουν μεγαλύτερο σκορ από τις άλλες δύο ομάδες.
2. Η ομάδα των ατόμων με μηδενική ενασχόληση με οποιαδήποτε μορφή εκγύμνασης, θα έχει το χαμηλότερο σκορ, ως προς την συναισθηματική νοημοσύνη, σε σύγκριση με τις άλλες δύο ομάδες.
3. Οι χορευτές θα διαφέρουν σημαντικά και θα έχουν καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τις άλλες δύο ομάδες.
4. Η ομάδα των μη ασκουμένων, θα έχει το χαμηλότερο σκορ, ως προς την ποιότητα ζωής, σε σύγκριση με τις άλλες δύο ομάδες,

### **4. Μηδενικές Υποθέσεις:**

1. Οι ομάδες χορού και άσκησης δεν θα διαφέρουν από την ομάδα μη ασκουμένων - ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη.
2. . Οι ομάδες χορού και άσκησης δε θα έχουν καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από την ομάδα μη ασκουμένων .

### **5. Ορισμοί**

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

### **6. Περιορισμοί έρευνας**

Στην έρευνα δε συμμετείχαν ενήλικες που πήραν μέρος σε μαθήματα λάτιν χορών για λιγότερο από 12 μήνες . Επίσης άτομα τα οποία δε συμμετείχαν καθόλου τους τελευταίους 12 μήνες σε μαθήματα λάτιν χορών είτε συμμετείχαν είτε όχι παλαιότερα

αποκλείστηκαν από την έρευνα. Επειδή μας ενδιέφερε ο λάτιν χορος, άτομα που ασχολούνταν με άλλα είδη χορού αποκλείστηκαν από την έρευνα, επίσης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ο χορός είναι μια εξαιρετική μορφή άσκησης. Όχι μόνο καίει θερμίδες και χτίζει τους μύς, αλλά συμβάλλει στη συνολική αίσθηση της ευτυχίας. Φυσικά, όλες οι μορφές άσκησης παράγουν ενδορφίνες, αλλά ο χορός έχει μεγαλύτερο ποσοστό διότι δεν είναι μόνο η σωματική δραστηριότητα, αλλά και η μουσική, που επηράζει το μυαλό.

Οι ενδορφίνες κυκλοφορούν στο σώμα όταν αυτό αναγκάζεται να ασκηθεί σε ένα ορισμένο επίπεδο. Εκτός από τη φυσική δραστηριότητα, ο χορός αποτελεί μια παράσταση. Σ αυτή την περίπτωση η αδρεναλίνη και ενδορφίνες εργάζονται μαζί για να δημιουργήσουν έναν χορευτή υψηλού επιπέδου.

Έτσι ο χορός επηρεάζει το μυαλό, συμβάλλοντας στην αίσθηση της ικανοποίησης. Το άτομο ενώ μπορεί να μην κατακτεί νέους στόχους κάθε μέρα, χορεύοντας, θα έχει την ικανοποίηση της γνώσης και την όρεξη να εργαστεί σκληρά για την επίτευξη αυτών των στόχων. Η εφίδρωση μέσω μιας σειράς ασκήσεων μπορεί να είναι πολύ ικανοποιητική, ακόμη και αν η αλλαγή έρχεται περίπου με τόσο αργό ρυθμό που δεν είναι εύκολο το άτομο να δει την βελτίωση. Σε μακροπρόθεσμη βάση, θα παρατηρηθούν οι καρποί των προσπαθειών του από χρόνο σε χρόνο.

Τα οφέλη για την ψυχική ευεξία δεν είναι μόνο βραχυπρόθεσμα, αλλά και μακροπρόθεσμα. Τα άτομα που χορεύουν συνηθίζουν στο να μαθαίνουν γρήγορα και μεθοδικά νέες χορευτικές κινήσεις και να τις επαναλαμβάνουν. Αυτή η διαδικασία της επανάληψης ενισχύει τη μνήμη και αποτελεί μια ικανότητα η οποία εξυπηρετεί το άτομο σε όλες τις πτυχές της ζωής του, τόσο μέσα στην αίθουσα χορού και έξω.

Επιπλέον με αυτή την αυξημένη δεξιότητα της μνήμης, το άτομο τείνει στην αυτοπειθαρχία και στην αυτενέργεια, αφού εργάζονται με δομημένο τρόπο προς έναν στόχο.

Όλες οι μορφές του χορού έχουν θετικά ψυχικά οφέλη. Ωστόσο, ορισμένες μορφές του χορού έχουν διαφορετικά οφέλη από ό, τι τα άλλα είδη. Για παράδειγμα, ένας αργός

χορός δεν μπορεί να κάψει πολλές θερμίδες ή να προκαλέσει απελευθέρωση πολλών ενδορφινών, αλλά μπορεί επίσης να συμβάλει στη μακροπρόθεσμη πειθαρχία και τη μνήμη. Ομοίως, ένας πολύ γρήγορος χορός θα μπορούσε να απελευθερώσει προσωρινά μεγάλο ποσοστό των ενδορφινών, αλλά να συμβάλλει λιγότερο στην πειθαρχία.

Ο χορός βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου σε ποικίλα επίπεδα. Δύο πρόσφατες μελέτες δείχνουν πώς διαφορετικά είδη πρακτικής επιτρέπουν στους χορευτές να επιτύχουν τη μέγιστη απόδοση με την ανάμειξη εγκεφαλικών και νοητικών διεργασιών της σκέψης με τη μνήμη των μυών και την «αδιοδεκτικότητα» που πραγματοποιήθηκε στην παρεγκεφαλίδα. Με την τακτική αερόβια προπόνηση και την ενσωμάτωση κοινωνικού χορού, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα ο καθένας μπορεί να μεγιστοποιήσει τη λειτουργία του εγκεφάλου του. Ακόμα και ο απλός αυθόρμητος χορός δρα θετικά στην νοημοσύνη.

Ένα επιπλέον όφελος του χορού στην υγεία του ατόμου είναι η μείωση της ζάλης. Το άγχος και η κακή ποιότητα ζωής είναι πιθανόν να προκαλέσουν συχνά ζάλη ένα συναίσθημα το οποίο αποτρέπει τα άτομα στο να τολμήσουν πράγματα στην καθημερινότητα τους.

Μια νέα μελέτη διαπίστωσε είχε ο χορός μπορεί να βοηθήσει να βελτιώσει την ισορροπία του ατόμου και κατά συνέπεια μείωση της ζάλης. Τον Σεπτέμβριο του 2013, ερευνητές από το Imperial College του Λονδίνου αναφέρονται σε συγκεκριμένες διαφορές στη δομή του εγκεφάλου των χορευτών μπαλέτου που μπορεί να τους βοηθήσει να αποφύγουν αίσθημα ζάλης όταν εκτελούν πιρουέτες. Φυσικά δεν χρειάζεται κανείς να εκπαιδευτεί ως επαγγελματίας για να επωφεληθεί από κάποιο είδος χορού.

Το άρθρο έχει τίτλο, “*The Neuroanatomical Correlates of Training-Related Perceptuo-Reflex Uncoupling in Dancers*”. Η έρευνα δείχνει ότι η χρόνια προπόνηση μπορεί να επιτρέψει στους χορευτές να καταστείλει τα σήματα από τα όργανα ισορροπίας στο εσωτερικό αυτί που συνδέονται με την παρεγκεφαλίδα. Τα ευρήματα, που δημοσιεύονται στο περιοδικό Cerebral Cortex, θα μπορούσε να συμβάλουν στη βελτίωση της θεραπείας για τους ασθενείς με χρόνια ζάλη. Περίπου ένας στους τέσσερις βιώνουν αυτή την κατάσταση κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Ο φόβος της πτώσης, εξαιτίας της διαταραχής της ισορροπίας, δημιουργεί ένα φαύλο κύκλο. Αυτή η φοβία μπορεί να μειωθεί με βελτίωση της λειτουργίας της παρεγκεφαλίδας

μέσα από αερόβια δραστηριότητα και φυσικά ο χορός είναι ένας διασκεδαστικός και αποτελεσματικός τρόπος για την αποφυγή τους κινδύνους της ζάλης.

Για τη μελέτη αυτή οι ερευνητές στο Imperial College του Λονδίνου σύγκριναν 29 χορεύτριες μπαλέτου με 20 κωπηλάτριες των οποίων η ηλικία και τα επίπεδα φυσικής κατάστασης είναι ίδια. Οι εθελοντές της μελέτης περιστράφηκαν γύρω σε μια καρέκλα σε ένα σκοτεινό δωμάτιο. Τους ζητήθηκε να παρατηρήσουν για πόση ώρα αφού είχαν σταματήσει να περιστρέφονται, συνέχιζαν να νιώθουν το αίσθημα της περιστροφής. Επιπλέον, οι ερευνητές μέτρησαν τα αντανακλαστικά των ματιών που προκαλούνται από τη συμβολή εσωτερικών οργάνων. Αργότερα, εξέτασαν τη δομή του εγκεφάλου των συμμετεχόντων με μαγνητική τομογραφία.

Συνήθως το αίσθημα ζάλης πηγάζει από όργανα στο εσωτερικό του αυτιού. Θάλαμοι γεμάτοι υγρό δίνουν την αίσθηση της περιστροφής της κεφαλής μέσω από μικροσκοπικές τρίχες οι οποίες κάνουν το άτομο να αισθανθεί την μετακίνηση του υγρού. Μετά την στροφή για σύντομο χρονικό διάστημα, το υγρό συνεχίζει να κινείται, κάτι το οποίο κάνει το άτομο να νιώθει ότι γυρίζει ενώ δεν το κάνει. Στους χορευτές τα αντανακλαστικά των ματιών και η αντίληψη τους για το αίσθημα περιστροφής κράτησε μικρότερο χρονικό διάστημα από ό, τι στους κωπηλάτες. Ο Δρ Barry Seemungal, από το Τμήμα Ιατρικής του Imperial, δήλωσε: «Ζάλη είναι η αίσθηση του να κινούμαστε όταν στην πραγματικότητα είμαστε σταθεροί. Αν οι χορευτές είναι σε θέση να εκπαιδευτούν οι ίδιοι ώστε να μην νιώθουν ζάλη, πιθανόν θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε τις ίδιες αρχές ώστε να βοηθηθούν ασθενείς με ζάλη. Είναι σχεδόν απαγορευτικό για έναν χορευτή να αισθάνεται ζάλη ή έλλειψη ισορροπίας. Έπειτα από χρόνια προπόνηση οι εγκεφαλοί τους έχουν προσαρμοστεί ώστε καταστέλλουν αυτό το αίσθημα. Κατά συνέπεια, το σήμα το οποίο ευθύνεται για την αντίληψη της ζάλης στον εγκεφαλικό φλοιό μειώνεται, καθιστώντας τους χορευτές ανθεκτικούς σε αίσθημα ζάλης.

Εδώ και αρκετά χρόνια, τα εγχειρίδια χορού και άλλα κείμενα επαινούν τα οφέλη του χορού, για την υγεία όσων χορεύουν, συνήθως ως σωματική άσκηση. Πιο πρόσφατα έγιναν έρευνες για περαιτέρω οφέλη για την υγεία μέσω του χορού: όπως η μείωση του στρες και αυξημένο επίπεδο στην αίσθηση της ευημερίας.

Μια σημαντική μελέτη προστίθεται στα αυξανόμενα αποδεικτικά στοιχεία, η οποία σχετίζεται με την μεγάλη τόνωση, στο μυαλό ενός ατόμου, τόση που μπορεί να

‘αποκρούσει’ τη νόσο του Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας , αφού χορεύοντας αυξάνεται η γνωστική οξύτητα σε όλες τις ηλικίες.

Πρόκειται για μελέτη 21ετών, ηλικιωμένων πολιτών, 75 ετών και άνω, που χρηματοδοτήθηκε από το Εθνικό Ινστιτούτο Γήρανσης, και δημοσιεύτηκε στη New England Journal of Medicine. Η μέθοδος τους για την αντικειμενική μέτρηση της πνευματικής οξύτητας στη γήρανση παρακολουθεί τα ποσοστά της άνοιας, συμπεριλαμβανομένης της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Οι ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν αν τυχόν φυσικές ή νοητικές δραστηριότητες αναψυχής επηρεάζουν την πνευματική οξύτητα. Ανακάλυψαν ότι ορισμένες δραστηριότητες είχαν σημαντική ευεργετική επίδραση ενώ άλλες δραστηριότητες δεν είχαν καμία επιρροή.

Οι γνωστικές δραστηριότητες που μελετήθηκαν ήταν η ανάγνωση βιβλίων, η λύση σταυρολέξων, παιχνίδια με χαρτιά και μουσικά όργανα. Ως σωματικές δραστηριότητες μελετήθηκαν το τένις ή το γκολφ, κολύμπι, ποδηλασία, ο χορός, το περπάτημα καθώς και δουλειές του σπιτιού.

Μια από τις εκπλήξεις της μελέτης είναι ότι σχεδόν καμία από τις σωματικές δραστηριότητες δεν φαίνεται να προσφέρει καμία προστασία από την άνοια.

Υπήρχε μία σημαντική εξαίρεση: η μόνη φυσική δραστηριότητα η οποία προσφέρει προστασία κατά της άνοιας είναι ο χορός.

Συγκεκριμένα :

Ποδηλασία και κολύμπι - 0%

Λύνοντας σταυρόλεξα τουλάχιστον τέσσερις ημέρες την εβδομάδα - 47%

Παίζοντας γκολφ - 0%

Χορεύοντας συχνά - 76%.

Αυτή ήταν η μεγαλύτερη μείωση του κινδύνου της κάθε δραστηριότητας που μελετήθηκαν, γνωστικές ή φυσικές.

### **Γήρανση και μνήμη**

Με την γήρανση, όταν τα κύτταρα του εγκεφάλου εξασθενούν και η σύνδεση των νευρών έχει αποδυναμωθεί, οι βασικές λέξεις αναφέρονται στην αρχή, όπως και τα ονόματα των ανθρώπων, επειδή υπάρχει μόνο μία νευρική οδός που συνδέει με τις αποθηκευμένες

πληροφορίες. Εάν αυτή η ενιαία νευρική σύνδεση εξασθενήσει τότε το άτομο δύσκολα έχει πρόσβαση σε αυτό. Γι αυτό και καθώς τα άτομα μεγαλώνουν, πρέπει να μάθουν μια παράλληλη διαδικασία, όπως συνώνυμες λέξεις, ώστε να δημιουργηθούν νέα νευρικά μονοπάτια. Αν λοιπόν ο στόχος είναι να βρεθούν πολλές εναλλακτικές διαδρομές απαιτείται όσο το δυνατόν γίνεται δημιουργική σκέψη και ο χορός είναι από μόνος του δημιουργία. Το άτομο θα πρέπει να κρατήσει ως πολλά από αυτά τα μονοπάτια που δραστηριοποιούνται, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούν νέους δρόμους, για να διατηρηθεί η πολυπλοκότητα των νευρωνικών συνδέσεων. Ως αποτέλεσμα, μέσω της δημιουργίας του χορού το μυαλό του ατόμου δημιουργεί δρόμους επικοινωνίας, ώστε ακόμα κι αν ξεχάσει βασικά πράγματα να βρει τον δρόμο του στην μνήμη.

### **Τι ακριβώς εννοούμε με τον όρο «νοημοσύνη»;**

Η νοημοσύνη δεν είναι απλώς μια αριθμητική μέτρηση η οποία αντιστοιχίζεται με αριθμό 100 συν ή μείον.

Όπως σημειώνει ο νευροεπιστήμονας εκπαιδευτικός Robert Sylwester, η κινητικότητα είναι σημαντική σε οτιδήποτε είναι νοητικό, είτε είναι φυσική κίνηση ή η ψυχική κυκλοφορία των πληροφοριών. Για παράδειγμα, τα φυτά πρέπει να υπομείνουν ό, τι έρχεται, συμπεριλαμβανομένων τα αρπακτικά ζώα και τις καιρικές συνθήκες. Επίσης τα ζώα, μπορούν να μετακινηθούν για να αναζητήσουν τροφή, στέγη και να ξεφύγουν από δυσμενείς συνθήκες. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι μπορούν να κινηθούν, χρειάζεται ένα νοητικό σύστημα που να μπορεί να κατανοήσει τις αισθητηριακές πληροφορίες και έναν έξυπνο τρόπο να κάνει επιλογές.

Ευφυΐα είναι αυτό που χρησιμοποιούμε, όταν ακόμη δεν ξέρουμε τι να κάνουμε.( Jean Piaget)

### **Γιατί ο χορός έχει μεγαλύτερο ποσοστό βελτίωσης γνωστικών ικανοτήτων σε σχέση με άλλες δραστηριότητες .**

Είναι μία από τις πολλές μελέτες, εδώ και δεκαετίες, οι οποίες έχουν δείξει ότι τα άτομα βελτιώνουν τη νοητική τους ικανότητα εξασκώντας τη γνωστική διεργασία.

Η ουσία της νοημοσύνης είναι η λήψη αποφάσεων. Η καλύτερη συμβουλή, όταν πρόκειται για την βελτίωση της ψυχικής οξύτητας, αποτελεί η ενασχόληση με δραστηριότητες που απαιτούν γρήγορη λήψη αποφάσεων.

Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι με την εκμάθηση νέων πραγμάτων γενικά, ακόμα και αν δεν χρησιμοποιηθούν ποτέ στο μέλλον, κάτι που θα αποτελεί πρόκληση. Μια τάξη χορού, μπορεί να είναι ακόμη πιο αποτελεσματική αφού ο χορός ενσωματώνει αρκετές λειτουργίες του εγκεφάλου ( κιναισθητική, ορθολογική, μουσική, και συναισθηματική ) άρα και αύξηση της νευρικής συνοχής.

### **Το είδος χορού.**

Δεν βοηθούν όλα τα είδη του χορού στο να αυξηθεί η νοητική οξύτητα, ιδιαίτερα αν ο στόχος είναι η βελτίωση του ύφους, ή εάν η απομνημόνευση γίνεται με τον ίδιο τρόπο. Κάνοντας πολλές και διαφορετικές κινήσεις σε όσο το δυνατόν μικρό χρονικό διάστημα, είναι το κλειδί για τη διατήρηση των γνωστικών ικανοτήτων.

Δεν υπάρχουν έρευνες από αρκετά χρόνια πριν, ώστε να γίνει σύγκριση μεταξύ των χορών, αλλά μπορεί να μελετηθεί εξετάζοντας ηλικιωμένους 75 ετών και άνω. . Εκείνοι, χόρευαν Swing και αργότερα, μεγαλώνοντας, συνέχισαν με τι άρχισαν όταν ήταν νέοι: freestyle κοινωνικό χορό -φοξ τροτ, βαλς, swing, και ίσως κάποια ρούμπα και cha cha.

Από απόσταση φαίνεται σαν να μην χρειάζεται ποτέ κανείς να απομνημονεύσει βήματα ή μοτίβα στην αίθουσα χορού. Αλλά ο ελεύθερος κοινωνικός χορός δεν είναι τόσο απλός. Απαιτεί ταχύτητα στην λήψη απόφασης για το ποιο θα είναι το επόμενο βήμα από τον καβαλιέρο και γρήγορη αντίδραση από την ντάμα ώστε να ακολουθήσει .

Αυτό δεν σημαίνει ότι τα υπόλοιπα στυλ χορού τα οποία εστιάζουν σε άλλο πρότυπο δεν παρουσιάζουν οφέλη όπως μείωσης του στρες, καρδιαγγειακά οφέλη της σωματικής άσκησης, και ακόμη περισσότερο τα οφέλη του συναισθήματος που συνδέεται με την κοινότητα των χορευτών. Έτσι, όλα τα στυλ χορού έχουν ευεργετικά οφέλη .

Αλλά όταν πρόκειται για τη διατήρηση και βελτίωση της ψυχικής οξύτητας, μερικές μορφές χορού είναι σημαντικά καλύτερες από άλλες. Όλοι όταν χορεύουν είναι καλό να χρησιμοποιούν όλη την 'νοημοσύνη' , σε όλους τους ρόλους, είτε καθοδηγούν, είτε ακολουθούν. Όσες πιο πολλές και γρήγορες λήψεις αποφάσεων μπορεί να έχει το άτομο στον χορό, τόσο το καλύτερο.

### **Ποιος ωφελείται περισσότερο, οι γυναίκες ή οι άνδρες;**

Στον κοινωνικό χορό, ο ρόλος του ατόμου που ακολουθεί αποκτά αυτόματα ένα πλεονέκτημα, κάνοντας γρήγορες αποφάσεις σε κλάσματα του δευτερολέπτου ως προς το ποια κατεύθυνση οδηγείται καθώς και για την συνέχεια της κίνησης. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, οι γυναίκες έχουν τον ρόλο του να "ακολουθούν". Το να ερμηνεύσουν τα



σήματα του καβαλιέρου τους απαιτεί ευφυΐα και στη λήψη αποφάσεων, δηλαδή η ντάμα είναι ενεργή, όχι παθητική.

Αυτό το όφελος ενισχύεται σε μεγάλο βαθμό χορεύοντας με διάφορους καβαλιέρους και όχι πάντα με τον ίδιο, αφού έτσι θα πρέπει να προσαρμοστεί πολύ περισσότερο και γρήγορα. Ο κάθε καβαλιέρος έχει τον δικό του τρόπο στον χορό και ανακαλύπτοντας τον , η ντάμα, ενισχύει επιπλέον την νοημοσύνη της.

Αλλά και οι άνδρες, μπορούν να ενισχύσουν την ταχύτητα στην λήψη αποφάσεων εάν δίνουν πραγματικά την προσοχή στην ντάμα και στο τι είναι καλύτερο γι 'αυτήν. Πρέπει ο τρόπος που χορεύουν συνεχώς να προσαρμόζεται με το τι είναι άνετο γι 'αυτήν, ποια σήματα ακολουθίας είναι πιο αποδοτικά μαζί της και ποια δεν είναι. Επίσης είναι καλό να μην την καθοδηγεί με τα ίδια παλιά πρότυπα, με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά, αλλά να προκαλεί τον εαυτό του να δοκιμάσει νέα πράγματα κάθε φορά που χορεύουν, κάνοντας περισσότερες αποφάσεις πιο συχνά. Άλλωστε, με αυτόν τον τρόπο , ο χορός εκτός από προπόνηση , θα έχει περισσότερη διασκέδαση.

### **Συνεχής ενασχόληση με τον χορό.**

Όσοι ασχολούνται σταθερά με τον χορό δηλώνουν ότι λατρεύουν το συναίσθημα που τους δημιουργεί. Όσο για τον καβαλιέρο, όσο και για την ντάμα, ο αυθορμητισμός αποκτά ροή και οι δυνατότητες αυξάνονται αφού και οι δύο μοιράζονται τα ίδια ιδανικά.

Ο καβαλιέρος κατανοεί το πόσες επιλογές έχει η ντάμα για το πιο βήμα της δείχνει και σέβεται κάθε λεπτό την δυσκολία της ώστε να υπάρχει αρμονία μεταξύ τους.

Μόλις ολοκληρωθεί αυτή η υψηλής δραστηριότητας προσοχή στις δυνατότητες, την ευελιξία, και την ηρεμία σε εγρήγορση το αποτέλεσμα είναι να τελειοποιηθεί η τέχνη του χορού και οι χορευτές να βρουν την μεταξύ τους σχέση ακόμα πιο επωφελής σε σύγκριση με άλλες σχέσεις τους, και στην καθημερινή ζωή.

Η έρευνα έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που λύνουν σταυρόλεξα τέσσερις ημέρες την εβδομάδα είχαν μετρήσιμα χαμηλότερο κίνδυνο άνοιας από εκείνους που έκαναν παζλ μία φορά την εβδομάδα. Συμπέρασμα , αφού ο χορός αποτελεί έναν από τους τρόπους μείωσης του ίδιου κινδύνου, πρέπει να το άτομο να χορεύει όσο περισσότερο μπορεί και όσο νωρίτερα μπορεί ώστε να ξεκινήσει την 'οικοδόμηση' του 'γνωστικού αποθέματος'.

## Οι Θεωρίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Ο όρος ΣΝ χρησιμοποιήθηκε αυτούσιος τη δεκαετία του 60 σε μία αρχαία φιλολογική κριτική και στην ψυχιατρική από τους Van Ghent (1961) και Payne (1966) αντίστοιχα. Στη συνέχεια ο Gardner (1983) μίλησε και ανέλυσε τη ΣΝ, ενώ ακολούθησαν τα θεωρητικά μοντέλα του Daniel Goleman (1995), Salovey και Mayer (1997) και το μοντέλο του Bar-On (1997). Το κάθε ένα αντιπροσωπεύει μια διαφορετική πλευρά του θέματος.

### *Μοντέλο ικανότητας*

Οι Salovey και Mayer για τη σύλληψη της ΣΝ προσπαθούν να την καθορίσουν μέσα στα όρια των τυπικών κριτηρίων ως μια νέα νοημοσύνη. Μετά τη συνέχιση της έρευνάς τους, ο αρχικός τους ορισμός της ΣΝ αναθεωρήθηκε ως "Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε το συναίσθημα και την ενσωμάτωση του συναισθήματος ώστε να διευκολυνθεί η σκέψη, να κατανοηθούν τα συναισθήματα και να ρυθμίζονται για την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης." Ωστόσο, έπειτα από περαιτέρω έρευνα, ο ορισμός τους από ΣΝ εξελίχθηκε σε: "την ικανότητα του ατόμου να κρίνει και να κρίνεται από τα συναισθήματα με στόχο την ενίσχυση της σκέψης. Περιλαμβάνει τις ικανότητες για να αντιληφθεί το άτομο με ακρίβεια τα συναισθήματα, να έχει πρόσβαση και να δημιουργήσει τα συναισθήματα αυτά τα οποία θα βοηθήσουν τη σκέψη, την κατανόηση και την συναισθηματική γνώση καθώς και να ρυθμίσει στοχαστικά τα συναισθήματα ώστε να προωθηθεί η συναισθηματική και πνευματική ανάπτυξη."

Το μοντέλο ικανότητα βλέπει τα συναισθήματα ως χρήσιμες πηγές πληροφοριών που βοηθούν το άτομο να κατανοήσει και να περιηγηθεί στο κοινωνικό περιβάλλον. Το μοντέλο προτείνει ότι τα άτομα διαφέρουν ως προς την ικανότητά τους να επεξεργάζονται πληροφορίες από μια συναισθηματική φύση και την ικανότητα τους να συσχετίσουν μια συναισθηματική επεξεργασία σε μια ευρύτερη γνωστική λειτουργία. Αυτή η ικανότητα φαίνεται να μπορεί να εκδηλωθεί σε ορισμένες προσαρμοστικές συμπεριφορές. Το μοντέλο υποστηρίζει ότι η ΣΝ περιλαμβάνει τέσσερις τύπους ικανοτήτων:

- Αντίληψη των συναισθημάτων - η δυνατότητα του ατόμου να ανιχνεύει και να αποκρυπτογραφεί τα συναισθήματα σε πρόσωπα, εικόνες, φωνές,, όπως είναι η ικανότητα να εντοπίσει τα δικά του συναισθήματά. Η αντίληψη των

συναισθημάτων αντιπροσωπεύει μια βασική πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως είναι δυνατό να κάνει κάθε άλλη επεξεργασία συναισθηματικών πληροφοριών.

- Χρήση των συναισθημάτων - η δυνατότητα του ατόμου να αξιοποιήσει τα συναισθήματα για να διευκολύνει διάφορες γνωστικές δραστηριότητες, όπως η σκέψη και επίλυση προβλημάτων. Το συναισθηματικά νοήμων άτομο μπορεί να αξιοποιήσει πλήρως τις μεταβαλλόμενες διαθέσεις του, ώστε να προσαρμόζεται σε κάθε κατάσταση.
- Κατανόηση των συναισθημάτων – η ικανότητα του ατόμου να κατανοήσει τη γλώσσα των συναισθημάτων και την περίπλοκη σχέση μεταξύ των συναισθημάτων. Για παράδειγμα, η κατανόηση των συναισθημάτων περικλείει την ικανότητα της ευαισθητοποίησης σε μικρές διαφοροποιήσεις μεταξύ συναισθημάτων, και την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να περιγράφουν πώς τα συναισθήματα εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου.
- Διαχείριση συναισθημάτων - η ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει τα συναισθήματα τόσο στον εαυτό του όσο και στους άλλους. Ως εκ τούτου, το συναισθηματικά νοήμων άτομο μπορεί να αξιοποιήσει τα συναισθήματα, ακόμα και τα αρνητικά και να διαχειρίζεται ώστε να επιτευχθεί ο επιδιωκόμενος στόχος.

### Μικτό μοντέλο

Το μοντέλο εισήχθη από τον Daniel Goleman και εστιάζει στην ΣΝ ως ένα ευρύ φάσμα ικανοτήτων και δεξιοτήτων οδηγούν στην απόδοση ηγεσίας. Το μοντέλο του Goleman περιγράφει πέντε κύριες δομές της ΣΝ. (Daniel Goleman, Harvard Business Review, 1998):

- Αυτογνωσία - την ικανότητα των ατόμων να γνωρίζουν τα συναισθήματα, τις δυνάμεις, τις αδυναμίες, τις αξίες και τους στόχους τους και να αναγνωρίζουν τις επιπτώσεις τους σε άλλους.
- Αυτορρύθμιση - συνεπάγεται τον έλεγχο ή τον αναπροσανατολισμό, την αναστάτωση των συναισθημάτων και τις παρορμήσεις του ατόμου αλλά και την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.

- Κοινωνική δεξιότητα - τη διαχείριση των σχέσεων να κινηθούν οι άνθρωποι στην επιθυμητή κατεύθυνση.
- Ενσυναίσθηση – το να λαμβάνει υπόψη του το άτομο τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων ιδιαίτερα κατά τη λήψη μιας απόφασης.
- Κίνητρα –το άτομο επιθυμεί να επιτύχει για χάρη της επίτευξης.

*Το θεωρητικό μοντέλο του Goleman (1997):*

Ο Goleman στο θεωρητικό του μοντέλο περιγράφει τη ΣΝ σαν μια δομή η οποία περιλαμβάνει τις ικανότητες τις οποίες τα άτομα που τις έχουν, συνεχίζουν την επίτευξη των στόχων τους παρά τις πιθανές δυσκολίες που μπορεί να συναντούν και ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους έτσι ώστε το άγχος να μην τους επηρεάζει. Επίσης, τα άτομα ελέγχουν ή και περιορίζουν τον αυθορμητισμό και τα θέλω τους ώστε να λειτουργούν με οδηγό την ορθή σκέψη. Με λίγα λόγια δηλαδή, για τον Goleman η ΣΝ ισοδυναμεί με την λογική διαχείριση των συναισθημάτων.

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

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

Ο Goleman περιλαμβάνει μια σειρά από συναισθηματικές ικανότητες σε κάθε δομή της ΣΝ. Οι συναισθηματικές ικανότητες δεν είναι έμφυτα ταλέντα, αλλά ικανότητες οι οποίες διδάσκονται και πρέπει το άτομο να εργαστεί ώστε να μπορούν να αναπτυχθούν για να επιτευχθεί εξαιρετική απόδοση. Το μοντέλο του Goleman της ΣΝ έχει επικριθεί στην ερευνητική βιβλιογραφία ως απλή "ποπ ψυχολογία» (Mayer, Roberts & Barsade, 2008).

### Μοντέλο Γνώρισμα

Ο Konstantin Vasily Petrides ( KV Petrides) πρότεινε μια εννοιολογική διάκριση μεταξύ του μοντέλου ικανότητα και του μοντέλου γνώρισμα με βάση το μοντέλο της ΣΝ και την έχει αναπτύξει τα τελευταία χρόνια σε πολυάριθμες δημοσιεύσεις. Με βάση τον τελευταίο η ΣΝ ως μοντέλο γνώρισμα είναι ένας αστερισμός της συναισθηματικής αυτο-αντίληψης που βρίσκεται στα χαμηλότερα επίπεδα της προσωπικότητας . Με απλά λόγια ,η ΣΝ γνώρισμα αναφέρεται στην αυτο-αντίληψη του ατόμου και τις συναισθηματικές ικανότητές του. Ο ορισμός της ΣΝ περιλαμβάνει τις διαθέσεις της συμπεριφοράς και την αυτο-αντίληψη των ικανοτήτων και μετρείται από την εαυτό έκθεση, σε αντίθεση με το μοντέλο ικανότητα η οποία αναφέρεται σε πραγματικές ικανότητες, οι οποίες έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα ανθεκτικές στην επιστημονική μέτρηση. Το μοντέλο γνώρισμα θα πρέπει να ερευνηθεί στο πλαίσιο της προσωπικότητας. Μια εναλλακτική ετικέτα είναι συναισθηματική αυτο-αποτελεσματικότητα.

Το μοντέλο γνώρισμα είναι γενικό και υποτάσσει το μοντέλο του Goleman . Η σύλληψη της ΣΝ ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας οδηγεί σε μια δομή έξω από την ταξινόμηση της ανθρώπινης γνωστικής ικανότητας. Πρόκειται για μια σημαντική διάκριση η οποία κινείται ακριβώς πάνω στην λειτουργικότητα της δομής, τις θεωρίες και τις υποθέσεις που είναι σχεδιασμένες γι 'αυτό.

Οι Mayer & Salovey ( 1990) παρουσίασαν σε ένα συνέδριο το Σεπτέμβριο του 1999 στο Σικάγο ότι : «είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι η ΣΝ δεν είναι το αντίθετο της νοημοσύνης, δεν είναι η επικράτηση του μυαλού πάνω στην καρδιά, είναι η μοναδική διασταύρωση και των δυο. Η συναισθηματική νοημοσύνη συνδυάζει το συναίσθημα με την νοημοσύνη. Από αυτή την άποψη, το συναίσθημα και η σκέψη δουλεύουν μαζί: το συναίσθημα βοηθάει την σκέψη και η σκέψη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναλύσει το συναίσθημα. Η ΣΝ επομένως είναι η ικανότητα να χρησιμοποιήσεις τα συναισθήματά σου για να βοηθήσεις να λύσεις προβλήματα και να ζήσεις μια πιο αποτελεσματική ζωή. Τα συναισθήματα συχνά ενοχλούν τις σκέψεις μας, γι αυτό γίνονται ανεπιθύμητοι επισκέπτες στις ζωές μας. Τα συναισθήματα μας παρέχουν πληροφορίες, οι οποίες εάν αγνοηθούν μπορούν να δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα. Εάν είμαστε ενημερωμένοι για τα συναισθήματά μας , εάν ενεργούμε κατά τα συναισθήματά μας με ορθολογικό τρόπο, τότε θα αυξήσουμε το κέρδος προς εύνοια μας».

*Το θεωρητικό μοντέλο του Bar-On (1997):*

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

Όλα τα παραπάνω έχουν σαν αποτέλεσμα την αποτελεσματική απόδοση και διαχείριση της ζωής.

#### *Ανάπτυξη Συναισθηματικών Δεξιοτήτων*

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

Σύμφωνα με τους Matthews και Peary (1988), Scarr (1981), Scarr και Weinberg (1977) και Zeidner (1995), η ΣΝ έχει πιθανόν παρόμοια κληρονομικά χαρακτηριστικά με το δείκτη ευφυΐας (IQ), όπως και με παράγοντες της προσωπικότητας που συνδέονται με αυτήν. Ο Kagan (1994), αναφέρει πως τη βάση της προσωπικότητας ενός ενήλικου ατόμου αποτελεί η ιδιοσυγκρασία του, δηλαδή κάποια βιολογικά προκαθορισμένα χαρακτηριστικά όπως η κοινωνικότητα και η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται συναισθηματικά στις διάφορες καταστάσεις. Επίσης, οι Halberstandt, Penham και Dunsmore (2001), προσθέτουν πως η ιδιοσυγκρασία μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη των βασικών τμημάτων της ΣΝ όπως είναι για παράδειγμα ο αυτοέλεγχος. Παρά το γεγονός ότι κάποια τμήματα της ΣΝ δεχόμαστε ότι είναι γενετικά καθορισμένα, δε

σημαίνει πως η Σ.Ν του ατόμου δεν επηρεάζεται από διάφορες καταστάσεις. Έτσι οδηγούμαστε και στους παράγοντες κοινωνικοποίησης. Η κοινωνικοποίηση που δέχεται το παιδί μέσα από την οικογένεια επηρεάζει άμεσα την κοινωνική και συναισθηματική ικανότητά του. Σύμφωνα με τους Salovey και Sluyter (1997), η ανάπτυξη της ΣΝ των παιδιών επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την κατεύθυνση που τους δώσει οι γονείς τους.

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

## ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Ο όρος ποιότητα ζωής είναι πολύ γενικός και όχι καλά ορισμένος. Για πολλές δεκαετίες οι κοινωνιολόγοι και οι πολιτικοί χρησιμοποιούσαν τον όρο «βιωτικό επίπεδο». Αργότερα όμως, έγινε προφανές ότι ο όρος «βιωτικό επίπεδο» δεν αντικατόπτριζε επακριβώς τις συνθήκες διαβίωσης του ανθρώπου γι' αυτό και αντικαταστάθηκε από ένα όρο, «ποιότητα ζωής». Ο όρος αυτός ερμηνεύεται διαφορετικά από τα άτομα.

Ποιότητα ζωής (ΠΖ) είναι η γενική ευημερία των ατόμων και των κοινωνιών, υπογραμμίζοντας τα αρνητικά και θετικά χαρακτηριστικά της ζωής. Περικλείει την ικανοποίηση από τη ζωή, περιλαμβάνοντας τα πάντα ,από τη σωματική υγεία, την οικογένεια, την εκπαίδευση, την εργασία, τον πλούτο, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, τη χρηματοδότηση και το περιβάλλον. Η ΠΖ έχει ένα ευρύ φάσμα πλαισίων, συμπεριλαμβανομένου του τομέα της διεθνούς ανάπτυξης, για την υγειονομική περίθαλψη, την πολιτική και την επαγγελματική πορεία. Η ποιότητα ζωής είναι μια έννοια , η οποία αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών του ατόμου , την προσωπική ευεξία και την ικανοποίηση από την ζωή. Έχει

άμεση σχέση με την σωματική και ψυχική υγεία καθώς και την δυνατότητα που έχει το σώμα να αντέχει στις ανάγκες της καθημερινότητας. (Berger & Molt, 2001).

Η ποιότητα ζωής των ατόμων εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι προκαλούν θετικές ή αρνητικές επιδράσεις (στρες, αισιοδοξία κ.α.). Σύμφωνα με έρευνες, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και η άσκηση συμβάλλουν στην βελτίωση της ποιότητας ζωής, αφού αυξάνεται η θετική διάθεση και μειώνεται το στρες. (Jurakic, Pedisic & Greblo, 2010).

Η διάθεση του ατόμου επηρεάζει την συμπεριφορά του και την κοινωνικότητα του, παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται άμεσα με την υγεία και το ανοσοποιητικό του σύστημα. Άρα, αφού η άσκηση επιδρά θετικά στην ρύθμιση της διάθεσης, οδηγεί και σε καλύτερη ποιότητα ζωής (Willis & Campbell, 1992).

#### *Η ευδαιμονία στον Αριστοτέλη και η θεωρία του ηδονισμού.*

Το ζήτημα της ποιότητας ζωής δεν είναι μόνο σύγχρονο αφού ο τρόπος και οι συνθήκες εξασφάλισης καλής ζωής (ευ ζην) απασχολούσαν τον άνθρωπο από την αρχαιότητα. Ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.) καταπιάνεται στην ανάλυση της ηθικής του φιλοσοφίας με την ευδαιμονία και το ευ ζην. Μερικές από τις απόψεις του για την ευδαιμονία διατυπώνονται στα Ηθικά Νικομάχεια. Ο Αριστοτέλης (1993: 51, 65, 67) θεωρεί ότι η ευδαιμονία είναι το σημαντικότερο αγαθό για τον άνθρωπο και το μόνο που αποτελεί αυτοσκοπό, ενώ τα υπόλοιπα αγαθά επιδιώκονται και για την ικανοποίηση που προσφέρουν τα ίδια αλλά και για την κατάκτηση μέσω αυτών της ευδαιμονίας. Ο Sen (1993: 46) υποστηρίζει ότι η άποψη του Αριστοτέλη για το καλό σχετίζεται κατά κύριο λόγο με την αναγκαιότητα διασφάλισης της ανθρώπινης λειτουργίας, και αυτό οδηγεί στο να διερευνάται η ζωή ως δραστηριότητα.

Εξάλλου, κατά τον Crisp (2005), η ευδαιμονία συνιστά επίσης πραγματοποίηση καλού τρόπου ζωής. Παρατηρούμε ότι η έμφαση που δίνει ο Αριστοτέλης στην ερευνητική δραστηριότητα συνάδει με τη θεωρία του Μαρξ για τον χαρακτήρα της καθολικής δημιουργικής εργασίας.

Ο Αριστοτέλης υποστήριζε ότι η ευημερία του ενός ατόμου εξαρτάται και από την ευημερία των γύρω του. Παρατηρούμε λοιπόν ότι ήδη στην αρχαιότητα υπήρχε μεταξύ των επιστημόνων προβληματισμός σχετικά με την ευδαιμονία και τον τρόπο που μπορεί αυτή να εξασφαλιστεί. Μία άλλη προσέγγιση πάνω στο ίδιο θέμα είναι η ηδονιστική θεωρία, της οποίας πρόδρομοι θεωρούνται ο Σωκράτης και ο Πρωταγόρας και κυριότερος μεταγενέστερος εκπρόσωπος ο Bentham. Σύμφωνα με την κλασική εκδοχή της



ηδονιστικής θεωρίας, η ευχαρίστηση είναι ο μόνος παράγοντας που συμβάλει στην ποιότητα ζωής (Scanlon 1993: 189). Η ποιότητα ζωής έγκειται στη μέγιστη υπεροχή της ευχαρίστησης έναντι του πόνου (Crisp 2005).

Με βάση τους Penedo & Buck (2009), η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης με βάρη ή σε απλά προγράμματα ( βάδισμα) βελτιώνει την ψυχική διάθεση του ατόμου και μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα(θυμός, σύγχυση κ.α.) .

Η ευχαρίστηση αποτελεί ένα ακόμα θετικό συναίσθημα το οποίο συνεισφέρει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής και το άτομο μπορεί να το νιώσει μέσα από κορυφαία απόδοση και ροή.

“Κορυφαία απόδοση ονομάζεται η συμπεριφορά που προεκτείνεται πέρα από τα όρια στα οποία, συνήθως, ένα άτομο λειτουργεί” (Privette & Landsman, 1983).

“ Ροή ονομάζεται η θετική ψυχολογική κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι ταυτίζονται τόσο πολύ με τη δραστηριότητα που εκτελούν, ώστε δεν ενδιαφέρονται για τίποτα άλλο έξω από αυτήν. Η ροή κατανοείται ως μια ευνοϊκή ψυχολογική κατάσταση του μυαλού, που συμβαίνει, όταν η πρόκληση μιας κατάστασης ή μιας δραστηριότητας εναρμονίζεται με τις δεξιότητες του ατόμου. Τα επίπεδα της ροής καθορίζονται από τον συνδυασμό αρκετών παραγόντων που περιλαμβάνουν : καθορισμό στόχων, πλήρη απορρόφηση στην δραστηριότητα και αίσθηση της ισορροπίας ανάμεσα στην πρόκληση της κατάστασης και τη δεξιότητα “ (Csikszentimihalyi, 1997) .

Οι ερευνητές τονίζουν ότι δραστηριότητες όπως το τζόκινγκ και οι πολεμικές τέχνες και το αερόμπικ συμβάλλουν στην μείωση της κατάθλιψης και την αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας και της αυτοεκτίμησης.

Κατά την διάρκεια συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες, αποσπάται η προσοχή των ατόμων από αγχώδεις καταστάσεις που τους απασχολούν, αφού πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους στην άσκηση. Η απόσπαση ή μετατόπιση της προσοχής αποτελεί ακόμη έναν τρόπο βελτίωσης της ποιότητας ζωής του ατόμου. (Hackfort & Birkner, 2005 ; LeUnes, 2008 .)

Εκτός από όλα τα παραπάνω, μεγάλο ρόλο στην βελτίωση της ποιότητας ζωής , μέσω της άσκησης, παίζουν και οι θεωρίες της φυσιολογίας. Παρότι η έρευνα είναι περιορισμένη , υπάρχουν οι παρακάτω υποθέσεις.

Η άσκηση αυξάνει την πρόσληψη οξυγόνου και την κυκλοφορία του αίματος στο κεντρικό νευρικό σύστημα και στα περιφερειακά όργανα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την

αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και την ενεργοποίηση αισθητήριων υποδοχέων, κάτι που δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα. Επιπλέον, η αερόβια άσκηση, αυξάνει την παραγωγή και έκκριση φυσικών οπιοειδών (β-ενδορφίνη), το οποίο έχει να κάνει με την μείωση της αίσθησης του πόνου και την αύξηση της εφορίας. Τέλος με την θετική ψυχική διάθεση και ευεξία έχει να κάνει και η υψηλή συγκέντρωση κατεχολαμινών (αδρεναλίνη, νοραδρεναλίνη σεροτινίνη, ντοπαμίνη).

Η ποιότητα ζωής και η άσκηση έρχονται σε άμεση σχέση μέσω θεωριών και ψυχολογικών μοντέλων από διάφορους κλάδους της ψυχολογίας όπως της κοινωνικής, της εκπαιδευτικής κ.α. (Biddle, Hagger, Chatzisarantis, & Lippke, 2007).

- **Κοινωνική-γνωστική θεωρία** (Bandura, 1986 ; 1997)

Τα άτομα έχουν την ικανότητα αντιμετώπισης των καταστάσεων ώστε να αντιδρούν κατάλληλα, να αυτορυθμίζονται και να διαμορφώνουν το περιβάλλον τους και όχι να αντιδρούν παθητικά . Ταυτόχρονα είναι σε θέση να επιλέγουν τρόπους επικοινωνίας, τρόπους αξιοποίησης εμπειριών και να προβλέπουν τα αποτελέσματα των πράξεων τους.

Αυτό-αποτελεσματικότητα (Bandura, 1986)

Η πίστη του ατόμου στις προσωπικές του ικανότητες. Η κρίση των ατόμων για τις ικανότητες τους να οργανώσουν και να εκτελέσουν τις ενέργειες που απαιτούνται για την επίτευξη των στόχων τους.

- **Το μοντέλο των σταδίων αλλαγής**

Αφορά τους τρόπους αλλαγής συμπεριφοράς των ατόμων , δηλαδή την κατανόηση του "πως", "πότε" και "γιατί" τα άτομα αλλάζουν τις ανθυγιεινές τους συνήθειες. Σε αυτή την διαδικασία υπάρχουν πέντε στάδια και το κάθε άτομο βρίσκεται σε ξεχωριστό στάδιο αφετηρίας. (Prochaska & DiClemente, 1983).

Στάδιο 1 : δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή (προ-συλλογισμός)

Στάδιο 2 : υπάρχει σκέψη για αλλαγή (συλλογισμός)

Στάδιο 3: γίνεται κάποια αλλαγή (προπαρασκευή)

Στάδιο 4: γίνεται αρκετή αλλαγή (ενεργοποίηση δράσης)

Στάδιο 5 : η συμπεριφορά γίνεται συνήθεια (διατήρηση της συμπεριφοράς για περισσότερο από 6 μήνες). Η πιθανότητες, για να μείνει το άτομο στο στάδιο αυτό,

είναι πάρα πολλές. (Buckworth & Dishman, 2002 ; Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006)

- **Το μοντέλο των <<πιστεύω>> υγείας**

“Αφορά τις συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία των ατόμων και την προστασία αυτής, κυρίως σε περιπτώσεις όπου η συμμετοχή σε δραστηριότητες συνδέεται με την θωράκισή της. Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, μια πιθανή ενέργεια για συμπεριφορά σχετική με την υγεία εξαρτάται από το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται την απειλή για μια ασθένεια, τα οφέλη από την διαδικασία πρόληψης και τα εμπόδια που θα συναντήσει.” (Rosenstock , 1974).

- **Θεωρίες των στάσεων**

Ο όρος στάσεις αναφέρεται στην προδιάθεση των ατόμων για θετική ή αρνητική αντίδραση σε ένα αντικείμενο και διαμορφώνονται από 3 παράγοντες : γνωστικό παράγοντα, συναισθηματικό παράγοντα και τον παράγοντα της συμπεριφοράς. (Ajzen , 1988). Σύμφωνα με την θεωρία της <<σχεδιασμένης συμπεριφοράς>>, το άτομο συμπεριφέρεται ανάλογα με την στάση του προς μια συμπεριφορά, ανάλογα με το κοινωνικό πρότυπο και ανάλογα με την πρόθεσή του προς αυτή την συμπεριφορά (Ajzen, 1988; 1991; Ajzen & Madden, 1986).

Ο ρόλος του <<πιστεύω>>

Αφορά την γνώμη που έχουν τα άτομα για τη συμπεριφορά που εξετάζεται. “ Υπάρχουν <<πιστεύω>> που επηρεάζουν τα άτομα περισσότερο γνωστικά, άλλα που επηρεάζουν συναισθηματικά , <<πιστεύω>> που επηρεάζουν την διαμόρφωση των στάσεων καθώς και <<πιστεύω>> που επηρεάζουν την διαμόρφωση του κοινωνικού παράγοντα ή την επιλογή των σημαντικών άλλων “. (Ajzen & Fishbein, 1980).

- **Το μοντέλο των Πιθανών Τρόπων Επεξεργασίας**

Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο τα άτομα αλλάζουν τις στάσεις τους προς συμπεριφορές, αντικείμενα και πρόσωπα , ανάλογα με τις πληροφορίες που λαμβάνουν και πείθονται, άμεσα ή έμμεσα. (Petty & Cacioppo, 1986). Η παρακίνηση του ατόμου να επεξεργαστεί μια πληροφορία εξαρτάται από το πόσο

θεωρεί ότι τον αφορά το θέμα και από την επιθυμία του να εμπλακεί σε γνωστικές καταστάσεις.

- **Η θεωρία του αυτό-καθορισμού**

Αναφέρεται στις 3 έμφυτες ψυχολογικές ανάγκες των ατόμων :

- Ανάγκη για αυτονομία και αυτό-καθορισμό των ενεργειών
- Ανάγκη για να αισθάνονται επαρκή , ικανά και αποτελεσματικά
- Ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις. (Deci & Ryan, 1985; 2000).

Η υγεία των ατόμων καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής τους. Είναι λογικό και αυτονόητο ότι η υγεία είναι η μεγαλύτερη θεμελιώδης αξία της ζωής του ανθρώπου και χωρίς αυτή υπονομεύονται οι υποκειμενικοί και αντικειμενικοί όροι για την ποιότητα της ζωής. Η υγεία απαιτεί συνήθειες συμβατές με την φυσιολογία και την οικολογία της ζωής, τη λειτουργία της ανθρώπινης προσωπικότητας και του ανθρώπινου σώματος μέσα στη ζωή, την κοινωνία και το περιβάλλον. Απαιτεί καταναλωτικές συνήθειες και πρακτικές που δεν βλάπτουν την υγεία του ατόμου αφού αποτελούν τη βάση για μια καλή ποιότητα ζωής.

Η σωματική δραστηριότητα, αποτελεί ασπίδα υγείας και ισορροπίας απέναντι στη φθορά της αδρανούς και αγχωτικής καθημερινότητας, αφού γυμνάζει και ενεργοποιεί το σώμα. Προσφέρει ανεκτίμητη προστασία στη σωματική και πνευματική υγεία, χαρίζει ομορφιά και πνευματική και ψυχική ισορροπία. Αποτελεί το μεγαλύτερο μέσο αλλαγής του σώματος και της διάθεσης κάθε ατόμου και παρατείνει την διάρκεια ζωής .

Η σημερινή εποχή χαρακτηρίζεται από έναν αγχώδη και αφύσικο τρόπο ζωής. Παρ όλα αυτά όμως ο ανθρώπινος οργανισμός καταφέρνει να προσαρμόζεται σε όλες τις συνθήκες. Αυτή η κατάσταση οδηγεί σε μείωση της κίνησης και σε βιολογική παρακμή. Η παγκόσμια οργάνωση υγείας αναφέρεται σε βελτίωση της κατάσταση της υγείας αφού παρατηρείται σημαντική αύξηση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, όπως ισορροπημένη διατροφή, αποχή από το κάπνισμα, κατάλληλη φυσική άσκηση και αντιμετώπιση του στρες» (WHO 2002). Αυτό επικρατεί στην ζωή των ενήλικων ατόμων, ενώ δυστυχώς το αντίθετο συμβαίνει στις μικρές ηλικίες , αφού η παιδική παχυσαρκία αποτελεί μάστιγα που εξαπλώνεται. Έρευνα στη χώρα μας έδειξε ότι τα παιδιά του

δημοτικού εμφανίζουν μεγαλύτερη συχνότητα παχυσαρκίας σε σχέση με τους συνομήλικους τους στην Αμερική (Mamalakis et al. 2000) . Ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών και εφήβων εμφανίζουν περισσότερους από τρεις παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου (παχυσαρκία, υπέρταση, διαταραχές λιπιδίων) (Bouziotas et al. 2001) , ενώ αυξημένη είναι και η συχνότητα εμφάνισης μυϊκών ανισορροπιών, μυοσκελετικών παθήσεων και αποκλίσεων από τη σωστή στάση του σώματος.

Σύμφωνα με τον Schopenhauer : «Η υγεία δεν είναι το παν, αλλά χωρίς την υγεία τα πάντα είναι ένα τίποτα». Σχεδόν όλοι οι επιστήμονες αναφέρονται στην σωματική άσκηση ως τον μεγαλύτερο σύμμαχο στη βελτίωση της ποιότητας και της διάρκειας της ζωής των ατόμων. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μέσω της άσκησης επιτυγχάνουμε γερά πνευμόνια, βελτίωση αμυντικού συστήματος, καλό ύπνο, βελτίωση του μυϊκού συστήματος, βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, και της διάθεσης. Πρέπει να γίνει σαφές ότι τα οφέλη αυτά παρατηρούνται μόνο όταν κάποιος γυμνάζεται συστηματικά. Έρευνες δείχνουν ότι πρωταθλητές οι οποίοι μετά από κάποια ηλικία σταμάτησαν να γυμνάζονται είχαν τον ίδιο μέσο όρο ζωής με άλλους μη αθλητές. Η άσκηση στην τρίτη ηλικία φαίνεται επίσης, να συμβάλλει στη διατήρηση λειτουργιών όπως η όραση, η αφή και η ακοή, που συνήθως μειώνονται, ενώ ακόμη και τότε μπορεί να επιτευχθεί αύξηση της μυϊκής μάζας.

Ο ευεργετικός ρόλος που παίζει η άσκηση στην πρόληψη και καταπολέμηση διάφορων ασθενειών, όπως καρδιοπάθειες, υπέρταση, διαβήτης, εγκεφαλικό, οστεοπόρωση, διάφορες μορφές καρκίνου και αρθρίτιδες είναι πλέον αποδεδειγμένος.

Η κατάθλιψη αποτελεί μια νόσο της ψυχής τον κίνδυνο της οποίας, σύμφωνα με κλινικές μελέτες, μπορεί να μειώσει η σωματική δραστηριότητα. (Gary, Dunbar, Higgins, Musselman, & Smith, 2010; O Neal, Dunn, & Martinsen, 2003). Η άσκηση φαίνεται πως έχει θετική επιρροή στην μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης σε άτομα της τρίτης ηλικίας. (Willis & Campbell, 1992).

Η οστεοπόρωση είναι η νόσος που πλήττει τις περισσότερες γυναίκες στην τρίτη ηλικία. Τα άτομα με οστεοπόρωση, που ασκούνται ,αναφέρονται σε θετικά πνευματικά και σωματικά αισθήματα.(Biddle & Mutrie, 2008).

Η νόσος Alzheimer φαίνεται να είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας σε άτομα άνω των 65 ετών. Σύμφωνα με τις έρευνες η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μειώνει τις πιθανότητες ανάπτυξης της ασθένειας. Επίσης τα προγράμματα άσκησης σε ασθενείς με

την νόσο Alzheimer έχουν θετική επίδραση στην βελτίωση των γνωστικών και λειτουργικών ικανοτήτων (Deslandes et al., 2009).

Ακόμα και σε ασθενείς με ελαφριά ή μέτρια καρδιοπάθεια, τα προγράμματα σωματικής άσκησης προκαλούν γενική ευφορία και μείωση των συναισθημάτων ανικανότητας, άγχους και κατάθλιψης (Radzewitz et al., 2002; Wielenga et al., 1998; Wielenga et al., 1999).

Ο καρκίνος είναι μια από τις πλέον πιο συχνές ασθένειες της εποχής που πλήττει ολοένα και περισσότερα άτομα. Κάποτε υπήρχε η αντίληψη ότι εφόσον γίνεται θεραπεία, πρέπει το άτομο να παραμένει στο κρεβάτι. Τα τελευταία χρόνια όμως, έπειτα από τη δημοσιοποίηση μελετών που έδειξαν ότι η γυμναστική μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη στην καταπολέμηση των επιπτώσεων του καρκίνου, γυμναστήρια και κέντρα φυσικής κατάστασης στις ΗΠΑ, συμπεριέλαβαν ειδικά μαθήματα φυσικής δραστηριότητας γι' αυτούς τους ασθενείς. Τα γυμναστήρια αυτά ανταποκρίνονται στη μικρή αλλά ολοένα αυξανόμενη ζήτηση για προγράμματα τα οποία έχουν σχεδιαστεί όχι μόνο για να επιταχύνουν την ανάρρωση αλλά και να καταπολεμήσουν την κούραση από τη χημειοθεραπεία, τη διόγκωση του λεμφικού οιδήματος και την απώλεια του μυϊκού τόνου που επιφέρει ο καρκίνος. (Harrison, Hayes & Newman , 2010).

Στις παραπάνω αλλά και σε άλλες ασθένειες όπως στον διαβήτη, το aids, και η σχιζοφρένεια , η ενασχόληση με την άσκηση βελτιώνει την κατάσταση της υγείας των ατόμων καθώς και την προτροπή των ασθενειών. Τα άτομα που προσπαθούν να μένουν σταθερά στην προσκόλληση στην άσκηση και στον υγιεινό τρόπο ζωής αποκτούν αυτοπεποίθηση , αυτονομία και διαμορφώνουν θετικές στάσεις.

“ Σύμφωνα με την παγκόσμια οργάνωση υγείας η ευρύτερη έννοια της υγείας δηλώνει την πλήρη φυσική, ψυχική και κοινωνική ευεξία και όχι μόνο την έλλειψη νόσου ή αναπηρίας. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, εργασίας και κοινωνικής δράσης δημιουργεί νέα δεδομένα για τον σημερινό άνθρωπο. Έτσι, η ποιότητα ζωής, το ευ ζην και η θετική στάση, είναι έννοιες που σήμερα αποκτούν νέες διαστάσεις. Κατά τον Hornquist καταστάσεις όπως το στρες λόγω εργασίας, η κοινωνική επανένταξη αποκλεισμένων ομάδων στην κοινωνία και την αγορά εργασίας, η προσαρμογή των μεταναστών σε νέες συνθήκες, η χρήση ουσιών από νέους, οι σχέσεις μεταξύ των δύο φύλων, το άγχος του θανάτου, η αποκατάσταση από σωματικές αναπηρίες και η προαγωγή της δημιουργικότητας επηρεάζουν την ποιότητα ζωής. Για να διαχωριστεί αυτή η γενική

τοποθέτηση από τον καθορισμό του όρου σε σχέση με θέματα που αφορούν την υγεία, εισήχθη η έννοια της health-related quality of life (HRQL), δηλαδή η με την υγεία συνυφασμένη ποιότητα ζωής'' (Παναγιωτάκη-Δαυΐδ Καλλιόπη, 2014).

Συγκεκριμένοι δείκτες της ποιότητας ζωής περιλαμβάνουν όχι μόνο τον πλούτο και την εργασία, αλλά και το δομημένο περιβάλλον, τη σωματική και ψυχική υγεία, την εκπαίδευση, την ψυχαγωγία, τον ελεύθερο χρόνο και την κοινωνικότητα. Σύμφωνα με την οικολογική οικονομολόγο Robert Costanza, ενώ Ποιότητα Ζωής (ΠΖ) είναι εδώ και καιρό ένας ρητός ή σιωπηρός κανόνας, επαρκούς ορισμού και μέτρησης, είναι φευγαλέος. Το ενδιαφέρον κεντρίζουν ποικιλόμορφοι "αντικειμενικοί" και "υποκειμενικοί" δείκτες σε ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών κλάδων, σε πρόσφατες έρευνες για την υποκειμενική ευημερία.

Μια προσέγγιση, που ονομάζεται engaged theory (*Applied Research in the Quality of Life*), αναφέρεται σε τέσσερις τομείς στο να εκτιμηθεί η ποιότητα της ζωής: την οικολογία, την οικονομία, την πολιτική και τον πολιτισμό. Στον τομέα του πολιτισμού περιλαμβάνει τις εξής υποτομείς της ποιότητας ζωής:

- Ταυτότητα και συμμετοχή
- δημιουργικότητα και αναψυχή
- Μνήμη και προβολή
- Πεποιθήσεις και ιδέες
- Το φύλο και την γενιά
- Έρευνα και εκπαίδευση
- Ευημερία και την υγεία

Έτσι, συχνά σχετίζονται και έννοιες όπως η ελευθερία, τα ανθρώπινα δικαιώματα, και η ευτυχία. Ωστόσο, δεδομένου ότι η ευτυχία είναι υποκειμενική και είναι δύσκολο να μετρηθεί, δίνεται προτεραιότητα σε άλλες μετρήσεις. Κατά συνέπεια, έχει αποδειχθεί ότι η ευτυχία, όσο μπορεί να μετρηθεί, δεν συνδέεται απαραίτητα με την άνεση από την αύξηση του εισοδήματος. Ως εκ τούτου, δεν θα έπρεπε να ληφθεί το βιοτικό επίπεδο ως ένα μέτρο της ευτυχίας.

#### Ποσοτική μέτρηση

Σε αντίθεση με το κατά κεφαλήν εισόδημα ή το βιοτικό επίπεδο, τα οποία μπορούν και τα δύο να μετρηθούν με οικονομικούς όρους, είναι πιο δύσκολο να κάνει κανείς μακροπρόθεσμες μετρήσεις της ποιότητας ζωής που βιώνουν τα έθνη ή άλλες ομάδες

ανθρώπων. Οι ερευνητές έχουν αρχίσει τα τελευταία χρόνια να διακρίνουν δύο πτυχές της προσωπικής ευημερίας:

- την συναισθηματική ευεξία , στην οποία οι ερωτηθέντες ρωτήθηκαν για την ποιότητα της καθημερινών τους συναισθηματικών εμπειριών, τη συχνότητα και την ένταση των εμπειριών τους, (για παράδειγμα, τη χαρά, το άγχος, θλίψη, θυμό, και στοργή)
- την αξιολόγηση της ζωής, στην οποία καλούνται οι ερωτηθέντες να σκεφτούν τη ζωή τους σε γενικές γραμμές και να την αξιολογήσουν το κατά κλίμακα.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι μέτρησης της ποιότητας της ζωής από την άποψη της υγείας, του πλούτου και υλιστική αγαθά. Ωστόσο, είναι πολύ πιο δύσκολο να μετρηθεί ουσιαστική έκφραση των επιθυμιών του ατόμου. Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι να αξιολογήσει την έκταση του πόσο αξίζει τα άτομα να έχουν εκπληρώσει τα ιδανικά τους. Η ποιότητα ζωής μπορεί να σημαίνει απλά την ευτυχία, σε μια υποκειμενική κατάσταση του νου. Με τη χρήση αυτής της νοοτροπίας, οι πολίτες μιας αναπτυσσόμενης χώρας θα εκτιμήσουν περισσότερο την ποιότητα της ζωής τους, δεδομένου ότι είναι ικανοποιημένοι με τις βασικές ανάγκες της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης και της προστασίας των παιδιών.

#### Δείκτης Ανθρώπινης Ανάπτυξης

Ίσως το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο διεθνές μέτρο της ανάπτυξης είναι ο Δείκτης Ανθρώπινης Ανάπτυξης (HDI), ο οποίος συνδυάζει μέτρα του προσδόκιμου ζωής, της εκπαίδευσης, και του βιοτικού επίπεδο, σε προσπάθεια να ποσοτικοποιηθούν οι διαθέσιμες επιλογές για να είναι ακριβής σε άτομα μέσα σε μια δεδομένη κοινωνία. Ο HDI χρησιμοποιείται από το Πρόγραμμα Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών στην έκθεσή τους για την ανθρώπινη ανάπτυξη.

#### World Happiness Report

Η Παγκόσμια Μέτρηση της Ευτυχίας ( World Happiness Report) είναι μια έρευνα-ορόσημο για την κατάσταση της παγκόσμιας ευτυχίας. Κατατάσσεται σε 156 χώρες από τα επίπεδα ευτυχίας τους, αντικατοπτρίζοντας την αυξανόμενο παγκόσμιο ενδιαφέρον για την ευτυχία και την ευημερία και για την ένδειξη της ουσιαστικής ποιότητας της ανθρώπινης ανάπτυξης. Για τον σκοπό αυτόν κυβερνήσεις, κοινότητες και οργανισμοί άρχισαν να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα στοιχεία, προκειμένου να μπορέσουν οι



πολιτικές να παρέχουν καλύτερη ζωή στους πολίτες. Οι εκθέσεις επανεξετάζουν την κατάσταση της ευτυχίας στον κόσμο σήμερα και δείχνουν πώς η επιστήμη της ευτυχίας εξηγεί προσωπικές και εθνικές διαφορές στην ευτυχία. Η ευτυχία είναι ήδη αναγνωρισμένη ως ένας σημαντικός σκοπός της παγκόσμιας δημόσιας πολιτικής. Η έκθεση Ευτυχία κόσμο δείχνει έκανε κάποιες περιοχές τα τελευταία χρόνια να βιώνουν προοδευτική ανισότητα της ευτυχίας. Χωρίς ζωή, δεν υπάρχει ευτυχία να πραγματοποιηθέντα.

Στις μέρες μας, η Ελλάδα, εξαιτίας της οικονομικής κρίσης, κατατάσσεται ως μια από τις χώρες με τη χειρότερη ποιότητα ζωής στην Ε.Ε. αυτό αναφέρεται σύμφωνα με τις απόψεις των πολιτών της χώρας, αφού οι Έλληνες πολίτες είναι οι περισσότερο απαισιόδοξοι για το μέλλον της χώρας τους, αλλά και της Ε.Ε.

Αυτό αποδεικνύουν τα αποτελέσματα του Ευρωβαρομέτρου, της έρευνας κοινής γνώμης που έγινε το φθινόπωρο του 2015 μετά από αίτημα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Όπως μεταδίδει το αθηναϊκό πρακτορείο, στο ελληνικό τμήμα της έρευνας συμμετείχαν 1.002 πολίτες από αντιπροσωπευτικές περιοχές της επικράτειας.

Συγκεκριμένα, όσον αφορά στην οικονομική κατάσταση και στην ποιότητα της ζωής, οι Έλληνες σε συντριπτικό ποσοστό (92%) περισσότερο από όλους τους άλλους Ευρωπαίους πολίτες (EU28:55%) ομολογούν ότι η ποιότητα ζωής τους έχει υποτιμηθεί. Σύμφωνα με την έρευνα, 6 στους 10 Έλληνες είναι δυσαρεστημένοι από την καθημερινή τους ζωή, ενώ την ίδια στιγμή 8 στους 10 Ευρωπαίους πολίτες δηλώνουν ευχαριστημένοι. Επιπλέον οι πολίτες της Ελλάδας εκφράζουν το φόβο ότι τα χειρότερα για την οικονομία έπονται.

### **Οι ψυχολογικές ανάγκες των μεγάλων ενηλίκων.**

Όσο μεγαλώνουμε, η ποιότητα ζωής μειώνεται λόγω της μείωσης της αυτονομίας και της περιθωριοποίησης. Τα άτομα αυτής της ηλικίας δυσκολεύονται στην απόκτηση νέας γνώσης(γνωστικός παράγοντας), γι αυτό τον λόγο παρατηρείται από μέρους τους αύξηση κριτικής, εξαιτίας των εμπειριών της μέχρι τώρα ζωής τους. Πράγματα τα οποία δεν τους αφορούν, τα ξεχνούν πολύ εύκολα, γι αυτό τα νέα ερεθίσματα είναι χρήσιμο να τους παρουσιάζονται με αργούς και σταθερούς ρυθμούς(επιλεκτική βραχυπρόθεσμη μνήμη). Ο Ευστράτιος Παπάνης, Ψυχολόγος, Επίκουρος Καθηγητής Κοινωνιολογίας Πανεπιστημίου Αιγαίου αναφέρει τα εξής σε σχετικό άρθρο του (Παιδαγωγική, Ψυχολογική και Κοινωνική Έρευνα, Σεπτέμβριος 2007): 'Σύμφωνα με τη θεωρία της απόσυρσης οι

ηλικιωμένοι αποστερούνται μεγάλου μέρους των κοινωνικών τους ρόλων, αλλά και η ίδια η κοινωνία τους περιθωριοποιεί (κυρίως για λόγους που σχετίζονται με την παραγωγή και την οικονομία). Κοινωνικά αίτια αναγκάζουν τους ηλικιωμένους να αποδεχτούν ρόλους εξάρτησης (από την οικογένεια, την κρατική μέριμνα, το σύστημα πρόνοιας και περίθαλψης), που πολλές φορές είναι γενεσιουργοί παράγοντες κατάθλιψης. Βάσει στατιστικών οι κάτοικοι άνω των εξήντα πέντε ετών στην Ελλάδα αντιπροσωπεύουν το 18% του συνολικού πληθυσμού της χώρας (από 15% το 1995). Η γήρανση του πληθυσμού έχει σημαντικές επιπτώσεις οικονομικό-κοινωνικής υφής και μπορεί να θεωρηθεί ως μια σοβαρή απειλή της κοινωνικής συνοχής. Επιδημιολογικές μελέτες σε ηλικιωμένους κατέδειξαν ότι το 10-25% αυτών εμφάνιζε συμπτώματα κατάθλιψης. Είναι άξιο προσοχής ότι στα νοσοκομεία δύσκολα αναγνωρίζεται η κατάθλιψη και αυτό οφείλεται :

- α) στη δυσκολία αναγνώρισης και διάγνωσης της κατάθλιψης
  - β) στη προτεραιότητα της αντιμετώπισης άλλων σημαντικότερων προβλημάτων υγείας.
  - γ) στην υποτίμηση συχνότητας εμφάνισης της κατάθλιψης.
- Η κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία έχει πολλές φορές κοινωνικά και ψυχολογικά αίτια:
- Πένθος και απώλεια αγαπημένων προσώπων, φίλων κλπ.
  - Κοινωνική απομόνωση και έλλειψη ενδιαφερόντων μετά τη σύνταξη
  - Αλλαγή στον τρόπο ζωής
  - Μοναξιά και οικονομικές δυσκολίες

Μορφές κατάθλιψης

Η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να είναι πρωτογενής ή δευτερογενής (αποτέλεσμα δηλαδή μιας άλλης ψυχιατρικής ή μη διαταραχής).

Η πρωτογενής κατάθλιψη είναι τριών ειδών :

- 1) Η Μείζων κατάθλιψη : απαιτείται η ύπαρξη έντονων καταθλιπτικών συμπτωμάτων για τρεις τουλάχιστον εβδομάδες.

Χαρακτηρίζεται από :

- Αρνητικά Συναισθήματα (μελαγχολία, αίσθηση απελπισίας)
- Ψυχοκινητικές διαταραχές (διέγερση ή καταστολή)
- Γνωστικές διαταραχές (ενοχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση)
- Σωματικά συμπτώματα (διαταραχές στον ύπνο, όρεξη, βάρος)
- Κοινωνική απόσυρση

- 2) Η Δυσθυμία : χαρακτηρίζεται από συμπτώματα παρόμοια με αυτά της μείζονος

κατάθλιψης. Η συμπτωματολογία θα πρέπει να υπάρχει για δυο τουλάχιστον χρόνια.

3) Οι Άτυπες μορφές κατάθλιψης (συγκεκριαλυμένη κατάθλιψη): χαρακτηρίζεται από άρνηση του καταθλιπτικού συναισθήματος, το οποίο εμφανίζεται με τη μορφή σωματικών ή γνωστικών συμπτωμάτων.

Η δευτερογενής κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να είναι δυο μορφών :

1) Η οργανική κατάθλιψη που είναι αποτέλεσμα βιολογικών μεταβολών στον οργανισμό τους ασθενούς είτε λόγω μιας νόσου που προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα είτε λόγω λήψης φαρμάκων που προκαλούν αντίστοιχες βιοχημικές μεταβολές

2) Καταθλιπτικές αντιδράσεις ως αποτέλεσμα ψυχολογικής αντίδρασης σε σωματική νόσου με πρώτο σύμπτωμα το άγχος.

Μύθοι σχετικά με την Τρίτη ηλικία

- Η γήρανση είναι ένα αδιέξοδο με μόνη λύτρωση το θάνατο. Η προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση σταματούν.

- Οι νοητικές λειτουργίες επιδεινώνονται και προκαλούν την έλλειψη ανοχής από τον κοινωνικό περίγυρο.

- Τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι βάρος για τις οικογένειές τους.

Που οφείλονται οι μύθοι αυτοί

- Στην υπεργενέικευση. Οι άνθρωποι συνήθως γνωρίζουν μεμονωμένες περιπτώσεις ηλικιωμένων που πάσχουν από ψυχολογικά ή βιολογικά και τα γενικεύουν σε όλον τον πληθυσμό.

*Άσκηση και φυσική δραστηριότητα στους μεγάλους ενήλικες.*

Η φυσική δραστηριότητα (Φ.Δ.), που ορίζεται ως οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μυς και απαιτεί δαπάνη ενέργειας, είναι αντισταθμιστικός παράγοντας για τη φυσική αδράνεια (έλλειψη σωματικής άσκησης). Η φυσική αδράνεια είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για χρόνιες ασθένειες και συνολικά υπολογίζεται ότι προκαλεί 1,9 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως (Mikhail, 2005). Παράγοντας πρόληψης και αποκατάστασης νέων ασθενειών αποτελεί η Φ.Δ. Έρευνες έχουν δείξει πως είναι στοιχείο που σχετίζεται με την πνευματική λειτουργία

καθώς και τη νοητική και γνωστική επεξεργασία πληροφοριών (Bretherton & Beeghly, 1982; Wellman, 1985, 1988), οι οποίες εξαρτώνται από την ηλικία (Wellman, 1990; Perner, 1988), το κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο (Demetriou & Efklides, 1989) και το γνωστικό ύψος των ατόμων. Επιπρόσθετα, έρευνες υποστηρίζουν ότι η συστηματική Φ.Δ. είχε θετική επίδραση στην ικανότητα μνήμης, παρατήρησης/προσοχής, στη λύση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων, όπως και στη συμπεριφορά και στη δημιουργικότητα των ατόμων (Keays & Allison, 1995). Ακόμη, η συμμετοχή ή η υποστήριξη του οικογενειακού περιβάλλοντος έχει ως αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση των παιδιών και την επίτευξη καλύτερων βαθμολογιών στις αξιολογήσεις τους (Nelson & Gordon-Larsen, 2006). Τα ευεργετικά οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή στην άσκηση είναι πλέον αναμφισβήτητα. Εθνικές και διεθνείς συστάσεις Αγωγής Υγείας, επισημαίνουν πως η Φ.Δ. κατέχει μία από τις πρωταρχικές θέσεις στην προάσπιση της υγείας των μαθητών (CDC, 2005), ασκώντας σημαντική επιρροή σε αυτήν (Baranowski et al., 1992).

Από την μέση ηλικία και μετά αρχίζει η απώλεια της μυϊκής δύναμης και του συντονισμού των κινήσεων, αλλά μέσω της άσκησης οι σκελετικοί μύες προσαρμόζονται πιο εύκολα. Η άσκηση στους ηλικιωμένους βελτιώνει σημαντικά την οξυγόνωση, αφού ο ρυθμός μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου μειώνεται στους μη ασκούμενους κατά 11% ,ενώ στους ασκούμενους 5%. Επιπλέον η σωματική άσκηση βελτιώνει την ευκαμψία και την ισορροπία, δύο από τις βασικές απώλειες της τρίτης ηλικίας.

Σύμφωνα με το άρθρο του Γιάννη Τούντα (αν. καθηγητή Κοινωνικής Ιατρικής), οι θετικές επιδράσεις της άσκησης αφορούν και την επίπτωση των συχνών πτώσεων σε άτομα της τρίτης ηλικίας, αφού συνδέονται με αναπηρία, απώλεια ανεξαρτησίας και κακή ποιότητα ζωής.

Παγκόσμιες έρευνες αποδεικνύουν επιπλέον ότι η φυσική δραστηριότητα έχει άμεση σχέση με οφέλη σε ασθενείς με πάρκινσον, αφού βελτιώνει την φυσική λειτουργικότητα, την μυϊκή δύναμη , την ισορροπία και την ταχύτητα βαδίσματος. Επιπλέον υπάρχουν αρκετά στοιχεία που δείχνουν ότι οι δραστήριοι ηλικιωμένοι έχουν χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο, υπέρταση, εγκεφαλικό, καρκίνο κ.α., καθώς αναπτύσσουν την καρδιοαναπνευστική τους ικανότητα και πιο υγιής σωματική μάζα. Άλλωστε οι χώροι όπου διεξάγονται τα προγράμματα άσκησης αποτελούν μέρη κοινωνικοποίησης και ψυχολογίας, γεγονός που επιδρά θετικά στην μείωση του αισθήματος της μοναξιάς και της κατάθλιψης.

Υπάρχουν πολλοί και απλοί τρόποι φυσικής άσκησης που εκτός των σωματικών ωφελειών βοηθούν και στις πνευματικές δεξιότητες. Ένα είδος αερόβιας άσκησης, όπως το απλό περπάτημα, βοηθά στην βελτίωση της μνήμης (Eldar R. and Marincek C. ,2000 ).

Σουηδοί επιστήμονες δημοσίευσαν στην << British Medical Journal>>, πως οι άνδρες άνω των 70 που διατηρούν μια υγιεινή και δραστήρια καθημερινότητα κέρδιζαν 6 επιπλέον χρόνια και 5 οι γυναίκες (Phillip B Sparling & colleagues, 2014). Για 18 χρόνια (1987-2005), μια επιστημονική ομάδα παρακολούθησε 1.800 άτομα και κατέγραψαν δεδομένα όπως την ηλικία, το φύλο, τις καθημερινές συνήθειες και τις κοινωνικές συναναστροφές των εθελοντών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μισοί ξεπέρασαν την ηλικία των 90 και η φυσική δραστηριότητα προσέθεσε δυο επιπλέον χρόνια.

*Έρευνες για Τα οφέλη του χορού και τα διάφορα είδη άσκησης στην ανάπτυξη της ΣΝ και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής.*

- Σε μια μετα-ανάλυση, αξιολογήθηκε η αποτελεσματικότητα της θεραπείας μέσω του χορού και της κίνησης (DMT) και η θεραπευτική χρήση του χορού για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων που αφορούν την υγεία των ατόμων. Η έρευνα στον τομέα της DMT αυξάνεται ενώ έχουν περάσει 17 χρόνια από τότε που διεξήχθη η τελευταία και μοναδική γενική μετα-ανάλυση πάνω στην DMT (Ritter & Low, 1996). Η συγκεκριμένη μελέτη εξετάζει την τρέχουσα κατάσταση της γνώσης σχετικά με την αποτελεσματικότητα της DMT και του χορού μέσα από 23 μελέτες (N = 1078) σχετικά με τις μεταβλητές της ποιότητας ζωής, την εικόνα του σώματος, την ευημερία, και τα κλινικά αποτελέσματα, με υπο-ανάλυση την κατάθλιψη και το άγχος. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η DMT και ο χορός είναι αποτελεσματικοί παράγοντες για την αύξηση της ποιότητας ζωής και τη μείωση των κλινικών συμπτωμάτων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Θετικά αποτελέσματα βρέθηκαν επίσης στην αύξηση της υποκειμενικής ευημερίας, της θετικής διάθεσης ενώ επηρεάζει θετικά και την εικόνα του σώματος. Παρ όλα αυτά απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να ενισχυθεί και να επεκταθεί η χρησιμότητα της DMT.

- Σε άρθρο τους οι Μαυροβουνιώτης και Αργυριάδου (2008), αναφέρουν πως ο χορός ως φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει στοιχεία που είναι σημαντικά σε όλες τις ηλικίες. Για παράδειγμα, η μουσική, οι σεξουαλικοί κώδικες, τα εθιμοτυπικά χαρακτηριστικά και η ενδυμασία είναι κάποια από τα στοιχεία αυτά. Μέσα από τη συμμετοχή στον παραδοσιακό χορό συναντιούνται άτομα του αντίθετου φύλου, συμμετέχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις, ενώ η μουσική συνδέεται με καταστάσεις που έχουν βιώσει σε μικρότερη ηλικία. Τα ηλικιωμένα κυρίως άτομα συμμετέχουν σε μεγάλο βαθμό σε χορό καθώς αποτελεί μέρος της ζωής τους, αφού από την εφηβεία τους μέχρι και την ηλικία που βρίσκονται ο χορός είναι μία από τις βασικές κοινωνικές τους δραστηριότητες και τους θυμίζει τον τρόπο με τον οποίο διασκέδαζαν στα εφηβικά τους χρόνια (Atchley, 1993). Επίσης, ο χορός ενισχύει τις οικογενειακές σχέσεις και τις κοινωνικές γνωριμίες όταν πραγματοποιείται με μέλη της οικογένειας ή φίλους αντίστοιχα (Leisure & Cultural Services Department, 2005). Σύμφωνα με τους Schott και Billmann (1997), ο χορός είναι μία ατομική-συλλογική, ψυχική –σωματική δραστηριότητα η οποία περιλαμβάνει ψυχαγωγία, άθληση και τέχνη.
- Η επόμενη μελέτη των Elsie Hui, Bo Tsan-keung Chui, Jean Woo (2009), είχε ως στόχο τον προσδιορισμό των επιπτώσεων σε ηλικιωμένα άτομα που χορεύουν με στόχο την βελτίωση της κατάστασης της υγείας τους. Μια ομάδα 111 ατόμων διατέθηκαν είτε σε ομάδα παρέμβασης (IG), η οποία περιελάμβανε 23 συνεδρίες χορού για πάνω από 12 εβδομάδες, και σε μια ομάδα ελέγχου (CG). Όλοι οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν κατά την έναρξη και 12 εβδομάδες μετά. Οι φυσικές μετρήσεις περιελάμβαναν 6 λεπτών περπάτημα χρονομετρημένα (6MWT), την ευελιξία του κορμού, τη σύνθεση του σώματος, την αντοχή των κάτω άκρων και τη δύναμη, την ισορροπία, την καρδιακή συχνότητα και την αρτηριακή πίεση. Η ποιότητα ζωής εκτιμήθηκε με βάση το ερωτηματολόγιο Medical Outcomes Survey Short Form (SF-36). Οι απόψεις της ομάδας παρέμβασης προς χορό αξιολογήθηκαν επίσης στις 12 εβδομάδες. Παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων σε αρκετά μέτρα έκβασης: μέση μεταβολή στην καρδιακή συχνότητα, στο 6MWT, χαμηλότερη αντοχή των άκρων και στην «γενική υγεία» αλλά και στον «σωματικό πόνο». Στην πλειοψηφία της ομάδας

χορού έγινε αισθητό ότι η παρέμβαση βελτίωσε την κατάσταση της υγείας τους. Τα ευρήματα δείχνουν ότι ο χορός έχει σωματικά και ψυχολογικά οφέλη, και θα πρέπει να προωθηθεί ως μια μορφή ψυχαγωγικής δραστηριότητας για τους ηλικιωμένους.

- Στην έρευνα των Μαυροβουνιώτη, Αργυριάδου & Παπαϊωάννου σκοπός ήταν η εξέταση της επίδρασης των ελληνικών παραδοσιακών χορών στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ανθρώπων. 111 άτομα (75 γυναίκες και 36 άνδρες), ηλικίας 60 - 91 ετών, χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Μια πειραματική ομάδα (n = 76), η οποία συμμετείχε σε μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών και μια ομάδα ελέγχου (n = 35), η οποία συζητούσε και έβλεπε τηλεόραση. Και στις δυο ομάδες η διάρκεια των δραστηριοτήτων ήταν μία ώρα. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν για τις μετρήσεις την Subjective Exercise Experiences Scale (McAuley, E, Courneya, K., 1994) και την Subjective Exercise Experiences Scale (SEES). Η κλίμακα υποκειμενικής εμπειρίας της άσκησης (SEES): Η ανάπτυξη και η πιστοποίηση. Η Journal of Sport and Exercise Psychology (16, 163–177) συνίθιζε να μετρά το ευ ζην, τις ψυχολογικές διαταραχές και την κόπωση / φυσική κατάσταση (Spielberger, C.D., Gorsuch, R., Lushene, R., 1970). Με βάση τα τεστ τα οποία εκτέλεσαν οι ερευνητές ,μεταξύ αυτών και t-test, δείχνουν ότι η ομάδα ελέγχου σε σύγκριση με την πειραματική ομάδα αντιμετώπισε κατά πολύ μεγαλύτερο επίπεδο άγχους ( $t = -4.45, p < 0.001$  &  $t = -6.56, p < 0.001$ ), την ψυχολογική διαταραχή ( $t = -4.30, p < 0.001$  &  $t = -5.46, p < 0.001$ ), φυσική κατάσταση ( $t = -3.16, p < 0.01$  &  $t = -3.46, p < 0.001$ ), καθώς και χαμηλότερο επίπεδο ευ ζην ( $t = 4.23, p < 0.001$  &  $t = 6.90, p < 0.001$ ). Μετά τον χορό το πειραματικό γκρουπ είχε αποτελέσματα που ήταν διαφορετικά και διαμορφώθηκαν ως εξής: παρατηρήθηκε σημαντική μείωση στα επίπεδα άγχους ( $t = 5.02, p < 0.001$ ) και ψυχολογικής διαταραχής ( $t = 3.14, p < 0.01$ ), καθώς επίσης και σημαντική άνοδο στο ευ ζην ( $t = -4.44, p < 0.001$ ) και φυσική κατάσταση ( $t = -2.15, p < 0.05$ ). Από την άλλη πλευρά δεν παρατηρήθηκε καμία ιδιαίτερη αλλαγή στην ομάδα ελέγχου. Κατά συνέπεια, η χρήση ελληνικών παραδοσιακών χορών μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μία λειτουργικό ψυχο-σωματική δραστηριότητα, για την παραγωγή τόσο σωματικών όσο και ψυχικών ωφελειών για ηλικιωμένα άτομα

- Καθώς ο πληθυσμός των μεγάλων ενήλικων ατόμων αυξάνεται, οι δραστηριότητες για τη διατήρηση ή τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας θα γίνονται ολοένα και πιο σημαντικές. Σε μια επισκόπηση, πρόσφατης έρευνας σχετικά με το Tai Chi και τη γνωστική λειτουργία σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, εξετάτηκαν 12 μελέτες, εκ των οποίων 10 ανέφεραν βελτίωση στα μέτρα της εκτελεστικής λειτουργίας, τη γλώσσα, τη μάθηση, και τη μνήμη. Αρκετά χαρακτηριστικά κάνουν συγκρίσεις μεταξύ των μελετών. Ως μορφή άσκησης, μέτριας έντασης και με χαμηλό αντίκτυπο, το Τάι Τσι είναι κατάλληλο για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και φαίνεται να προσφέρει θετικά γνωστικά οφέλη.
- Η πρωτοφανής αύξηση του αριθμού των ηλικιωμένων στην κοινωνία συνοδεύεται από την αύξηση του αριθμού των ατόμων που θα υποφέρουν από γνωστική εξασθένηση και την άνοια κατά τις επόμενες δεκαετίες. Αυτό θα δημιουργήσει ένα τεράστιο κόστος για τις κυβερνήσεις, τις οικογένειες και τα άτομα. Στην ανασκόπηση των Soledad Ballesteros, Eduard Kraft, Silvina Santana, Chariklia Tziraki συνοψίζονται τα πρόσφατα ευρήματα που προέρχονται κυρίως από τις παρεμβατικές μελέτες που αποσκοπούν στην πρόληψη ή καθυστέρηση της σχετιζόμενης με την ηλικία μείωση της γνωστικής λειτουργίας σε υγιείς ενήλικες. Υπάρχει μια πληθώρα των μελετών αυτών. Στην εργασία τους εστίασαν στην αναθεώρησή τους για τη σωματική δραστηριότητα, την μηχανογραφημένη γνωστική κατάρτιση και τις παρεμβάσεις κοινωνικής ενίσχυσης για τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας, της σωματικής υγείας καθώς και την ανεξάρτητη διαβίωση και την ευημερία των ηλικιωμένων. Επίσης αναλύονται οι μεθοδολογικοί περιορισμοί ορισμένων από αυτές τις μελέτες, με βάση τις τρέχουσες εξελίξεις και θεωρίες στη νευροεπιστήμη. Η γνώση στη γήρανση επηρεάζεται από την γνωστική εκπαίδευση και άλλους παράγοντες.
- Υπάρχει αυξανόμενη αναγνώριση του γεγονότος ότι η σωματική ευεξία είναι κρίσιμη αφού ωφελεί το άτομο και επηρεάζει την ποιότητα ζωής και την φροντίδα των ατόμων. Τα περισσότερα άτομα που ασχολούνται με την αποκατάσταση πάσχουν από υψηλό ποσοστό επαγγελματικής εξουθένωσης και προσωπικής



αγωνίας. Τα άτομα με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) πιστεύεται ότι αντιλαμβάνονται, τη διαδικασία ρύθμισης των συναισθημάτων πιο αποτελεσματικά, κάτι το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της ευημερίας και μείωση της συναισθηματικής διαταραχής. Η μελέτη των Dana T. Lin, Cara A. Liebert, Jennifer Tran, James N. Lau και Arghavan Salles επιδιώκει να κατανοηθεί η σχέση μεταξύ ΣΝ και της ευεξίας μεταξύ των ατόμων. Η συναισθηματική νοημοσύνη μετρήθηκε χρησιμοποιώντας το Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form. Η μέτρηση της ευεξίας εκτιμήθηκε με Dupuy Psychological General Well-Being Index, Maslach Burnout Inventory, και με το Beck Depression Inventory-Short Form. Οι παράμετροι της συναισθηματικής νοημοσύνης και ευεξίας συσχετίστηκαν με τη χρήση συντελεστών Pearson. Η πολυπαραγοντική ανάλυση διεξήχθη για να προσδιοριστούν οι παράγοντες πρόβλεψης της ευημερίας. Τα αποτελέσματα από την συμμετοχή 73 ατόμων, τα οποία συμμετείχαν εθελοντικά έδειξαν ότι οι βαθμολογίες της συναισθηματικής νοημοσύνης συσχετίζονται θετικά με την ψυχολογική ευεξία και αντιστρόφως με την κατάθλιψη, τους παραμέτρους εξουθένωσης και της συναισθηματικής εξάντλησης. Τα συμπεράσματα δείχνουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα ισχυρός προγνωστικός παράγοντας της ευημερίας και παρεμβάσεις για την αύξηση της ΣΝ μπορεί να είναι αποτελεσματικές στη βελτιστοποίηση της ευεξίας των κατοίκων.

- Στην θεραπεία μέσω χορού και κίνησης, είναι σύνηθες και διαδεδομένο ότι θεραπευτές χρησιμοποιούν και εφαρμόζουν έννοιες της βασικής εκπαίδευσης στις συνεδριάσεις τους ,για την αξιολόγηση των προφίλ και της κίνησης των ατόμων. Οι όροι της λογοτεχνίας ‘υπάρχουν’ μέσα στην βιοενεργειακή θεραπεία( τρόπος διαγνωστικής και θεραπευτικής προσέγγισης της ανθρώπινης υγείας και ασθένειας, ο οποίος βασίζεται στην τεχνολογία του βιοσυντονισμού), ως οριοθετημένη ψυχοθεραπεία. Ωστόσο, η θεωρητική θεμελίωση των ψυχολογικών βάσεων στην χοροθεραπεία είναι σπάνια. Αυτό το θεωρητικό άρθρο των Patricia de Tord, Iris Bräuning(2015), αναθεωρεί τις βασικές έννοιες και ενσωματώνει στη θεωρία και την πρακτική μορφή της χοροθεραπείας. Οι κλινικές έρευνες προβάλλουν παραδείγματα ασκήσεων οι οποίες εφαρμόζονται σε δύο

συγκεκριμένους πληθυσμούς. Η μία ομάδα αφορά ηλικιωμένους με άνοια και η δεύτερη ενήλικες με νοητική αναπηρία. Οι ασκήσεις αποτελούν ένα θεραπευτικό και δημιουργικό εργαλείο με σκοπό στην ενίσχυση της σύνδεσης του ατόμου με το σώμα του και στην προσωπική πραγματικότητα του. Οι ασκήσεις βασικής εκπαίδευσης για τη σωματική και συναισθηματική νοημοσύνη, καθώς και για το αισθητηριακό και κοινωνικό επίπεδο ισχύουν και για τους επαγγελματίες της χοροθεραπείας. Η εφαρμογή της θεωρητική θεμελίωση της χοροθεραπείας υποδηλώνει ότι η χρήση της είναι ιδιαίτερα ευεργετική, για παράδειγμα, σε περιπτώσεις κατάθλιψης, άγχους, στρες, και τραύματος. Οι βασικές έννοιες στη βιοενεργειακή θεραπεία και στην θεραπεία μέσω χορευτικής κίνησης (DMT) αναθεωρούνται. Η βασική εκπαίδευση και η εφαρμογή της συστήνονται σε ένα φυσικό, αισθητηριακό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Η βιβλιογραφία της χοροθεραπείας υποστηρίζει τη σημασία της βασικής εκπαίδευσης για την θεραπεία σε άτομα με τραυματικές, ψυχιατρικές εμπειρίες και στους ηλικιωμένους ασθενείς. Κλινικές έρευνες επιδεικνύουν διαφορετικές ασκήσεις βασικής εκπαίδευσης για τους ηλικιωμένους και για τους ενήλικες με νοητική αναπηρία. Η βασική εκπαίδευση βοηθά στο να εδραιωθεί και να σταθεροποιηθεί στα άτομα η σύνδεσή τους με τη σωματική και ψυχολογική τους πραγματικότητα.

- Στην παρακάτω μελέτη της Iris Bräuningger παρέμβασης εξετάστηκε η συσχέτιση μεταξύ συγκεκριμένων παρεμβάσεων χοροθεραπείας (DMT) και η βελτίωση της ποιότητας ζωής, η διαχείριση του άγχους, καθώς και η μείωση του στρες. 11 χοροθεραπευτές συγκέντρωσαν τα αποτελέσματα από 970 ειδικές παρεμβάσεις σε ατομικό επίπεδο( Intervention Checklist 1) και 120 ειδικές παρεμβάσεις σε επίπεδο ομίλου( Intervention Checklist 2) κατά τη διάρκεια 10 συνεδριών θεραπείας. Τα αποτελέσματα που περιγράφονται από τον κάθε θεραπευτή συγκρίθηκαν με τις βαθμολογίες του κάθε συμμετέχοντα στην ομάδα θεραπείας (N = 97) σε τυποποιημένα ερωτηματολόγια. Οι θεραπευτές εφάρμοσαν μια αυτο-επιλεγμένη προσέγγιση ώστε να συνδυαστούν σε βάθος προσεγγίσεις της χοροθεραπείας με τις συγκεκριμένες παρεμβάσεις. Τα ευρήματα αυτά απέδειξαν την σχέση μεταξύ της βελτίωσης των συμμετεχόντων στην ποιότητα της ζωής, την αντιμετώπιση και μείωση του στρες και τη χρήση της ψυχοδυναμικής-προσανατολισμένης χοροθεραπείας καθώς και τον συνδυασμό καθοδηγούμενου και μη

καθοδηγούμενου στυλ ηγεσίας. Οι συμμετέχοντες που εκτελούν χορό με αυτοσχεδιασμό, χωρική συγχρονία, συγχρονισμό στην προσπάθεια και αυτοί οι οποίοι επικεντρώθηκαν σε συνεδρίες θεραπείας παρουσίασαν βελτιωμένη καθημερινή ζωή και μειωμένα συμπτώματα σωματοποίησης. Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις χοροθεραπείας συσχετίζονται με βελτίωση της ευημερίας, ενώ άλλες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή έως ότου περαιτέρω έρευνα αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους. Συγκεκριμένες παρεμβάσεις χοροθεραπείας θα μπορούσαν να σχετίζονται με τη βελτίωση της ευημερίας. Ο χορός, ο αυτοσχεδιασμός και η προσπάθεια για συγχρονισμό, αποτελούν αποτελεσματικές ατομικές παρεμβάσεις χοροθεραπείας.

- Αν και η χοροθεραπεία είναι η πιο πρόσφατη από τις θεραπείες τεχνών, η πρόοδος υπήρξε ραγδαία. Για παράδειγμα, το 2004 έγινε δεκτή ως επάγγελμα με έγκριση από το Συμβούλιο Επαγγελματιών Υγείας. Σύμφωνα με τις Vassiliki Karkou & Patricia Sanderson(2006), η έρευνα δείχνει ότι οι δυσκολίες της ψυχικής υγείας είναι η κύρια εστίαση της πρακτικής χοροθεραπείας και ακολουθείται από μαθησιακές δυσκολίες. Το βασικό περιβάλλον εργασίας για θεραπευτές χορευτικής κίνησης είναι η εκπαίδευση, οι υπηρεσίες υγείας και η πρακτική εργασία. Η κίνηση και ο χορός με αυτοσχεδιασμό είναι κεντρικής σημασίας για την πρακτική της χοροθεραπείας και ενθαρρύνεται με μια σειρά από διαφορετικούς τρόπους προκειμένου να προωθήσει τη συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική ένταξη στο άτομο. Η έρευνα έχει στοιχεία τα οποία δείχνουν ότι η χοροθεραπεία βασίζεται στις ίδιες αρχές όπως και για άλλες θεραπείες μέσω της τέχνης, π.χ. την ανθρωπιστική, την εκλεκτική / ενοποιητική και την ψυχαναλυτική / ψυχοδυναμική. Ωστόσο, σε σύγκριση με τις άλλες θεραπείες των τεχνών, φαίνεται να έχει περισσότερη αξία στις ανθρωπιστικές αρχές. Αυτή η πρωτοποριακή εργασία περιλαμβάνει κινήσεις που βασίζονται σε διαδραστικές ή ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις.

- Από το 1960, εναλλακτικές μορφές διαχείρισης του πόνου έχουν γίνει προοδευτικά πιο δημοφιλής και ευρέως διαθέσιμες. Η συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική, επίσης γνωστή ως CAM (Complementary and alternative medicine), δίνει έμφαση σε μια ολιστική προσέγγιση για την αντιμετώπιση του πόνου, σε αντίθεση με την παραδοσιακή ιατρική, που παίρνει μια πιο μονότροπη προσέγγιση. Οι εναλλακτικές αυτές μέθοδοι περιλαμβάνουν γιόγκα, μασάζ, tai chi chuan, την τεχνική Alexander, την θεραπεία επίγνωσης του σώματος, και Pilates, και όλα προσφέρουν μη επεμβατικές προσεγγίσεις για τον πόνο. Συνήθως, αυτές οι θεραπείες δέχονται κριτική με την αιτιολογία ότι σπάνια αναλύονται από μεθοδολογική άποψη, σπάνια γίνονται κλινικοί έλεγχοι και τα αποτελέσματά τους δεν μπορούν να προτείνονται από τους γιατρούς με εμπιστοσύνη. Ωστόσο, υπάρχουν πολυάριθμες μελέτες σχετικά με αυτές τις εναλλακτικές μορφές διαχείρισης του πόνου και η πλειοψηφία των δοκιμών και οι αναφορές έχουν δείξει θετικές συσχετίσεις μεταξύ των τεχνικών και της ανακούφισης από τον πόνο. Η Γιόγκα είναι μια ινδική τέχνη που δημιουργήθηκε από τον σοφό Patanjali , περίπου πριν από 2000 χρόνια ,με ρητό του το για να "δούμε τα πράγματα όπως πραγματικά είναι και να επιτευχθεί η ελευθερία από την ταλαιπωρία." Οι λεπτομέρειες του διαλογισμού οι οποίες αποτελούν το πρόγραμμα της γιόγκα, εξιστορούνται στην γιόγκα σούτρα, γραμμένο από τον Patanjali. Ως ένα φιλοσοφικό έργο, η σούτρα διερευνά τη φύση και το λόγο για τον ανθρώπινο πόνο και προσφέρει τη γιόγκα ως μια πιθανή θεραπεία. Ο Patanjali εξηγεί τη γιόγκα ως ένα όχημα για τη σύνδεση με τον εξωτερικό κόσμο, καθώς επίσης και για την κατανόηση του εσωτερικού κόσμου. Παρά την πνευματική φύση της γιόγκα, η τέχνη της είναι μη αιρετική. Σύμφωνα με την παράδοση, η γιόγκα μεταδόθηκε απευθείας από το δάσκαλο στον μαθητή. Γενικά η γιόγκα περιγράφεται ως η σύνδεση των 8 άκρων. Το πρώτο σκέλος είναι το Yama, που αφορά την ηθική και δεοντολογική συμπεριφορά. Αυτό το σκέλος αποτελείται από το Ahimsa (μη βίας), το Sayta (αλήθεια), το Asteya (ειλικρίνεια), το brahmacharya (εγκράτεια και αγνότητα), και το Aparigraha. Το δεύτερο σκέλος περιλαμβάνει τα : Niyama, δηλαδή την προσωπική συμπεριφορά. Το Niyama μπορεί να αναλυθεί σε Saucha (καθαρότητα), Santosa (ικανοποίηση), Τάπας (λιτότητας), Svadhyaya (ενδοσκόπηση), και Isvara pranidhana (αποδίδοντας σε ένα υψηλότερο ον). Η Asana ή στάση του σώματος, είναι το τρίτο σκέλος. Αυτό

το σκέλος αποτελείται από ειδικά σχεδιασμένες σωματικές στάσεις που διεγείρουν αποτελεσματικά το σώμα. Τέτοιες στάσεις συχνά έχουν το όνομά τους από τη φύση, από ένα μυθολογικό ον, ή μέρος του σώματος που μοιάζουν, όπως "η Lotus", "Hanumanasana," και "headstand" κ.α. Οι στάσεις επιτρέπουν το τέταρτο σκέλος, Pranayama, ή αλλιώς τον έλεγχο της αναπνοής. Το σκέλος αυτό αποτελείται από ένα εκλεπτυσμένο έλεγχο αντλώντας αέρα στο σώμα και καθώς τον αποβάλλει να επεκτείνει αυτό που είναι γνωστό ως Prana (ζωτική δύναμη). Το Pratyahara, αφορά την αυτοσυγκράτηση και είναι το πέμπτο σκέλος. Περιλαμβάνει τη διαχείριση των αισθήσεων για να επιτρέπουν στο άτομο να κατανοεί τον εσωτερικό του κόσμο. Το επόμενο σκέλος είναι το Darana, ή αλλιώς συγκέντρωση. Αυτό το σκέλος περιλαμβάνει σταθερή συγκέντρωση για ένα συγκεκριμένο θέμα χωρίς διακοπή. Το έβδομο σκέλος της γιόγκα είναι το Dhyana, δηλαδή τον διαλογισμό. Ο διαλογισμός είναι η ικανότητα να διατηρήσει το άτομο την προσοχή του, χωρίς να αποσπάται. Το τελικό σκέλος είναι το Samadhi δηλαδή η έκσταση. Αυτό το σκέλος περιλαμβάνει την υπέρβαση του ατόμου σε όλες τις πτυχές του εαυτού του και έρχονται να καταλάβουν την 'απόλυτη αλήθεια'. Το κάλεσμα της γιόγκα, για το συγκεκριμένο έλεγχο του σώματός, επέτρεψε στα άτομα που δραστηριοποιούνται στον τομέα αυτό, να εκτελέσουν σύντομα 'υπερφυσικές πράξεις:" Η εκούσια διακοπή και επανεκκίνηση της καρδιάς με την εκμετάλλευση της αναπνοής για μεγάλα χρονικά διαστήματα, η δυνατότητα να παραμείνει ακίνητο το άτομο ακόμη και για μήνες, είναι γνωστά παραδείγματα της γιόγκα. Κάθε Asana έχει τα δικά του αντίστοιχα οφέλη. Τέσσερα συνδεδεμένα παραδείγματα από asanas περιλαμβάνουν τις Sarvangasana, Halasana, Bhujangasana και Matsyendrasana. Sarvangasana είναι η στάση στήριξης στον ώμο, που περιλαμβάνει την στήριξη του σώματος στους ώμους και στο λαιμό. Σε γενικές γραμμές, η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται σε αυτή τη στάση, επιτρέποντας μια μεγάλη κυκλοφορία του αίματος στα άνω άκρα. Επιπλέον, η στάση του σώματος εξαλείφει την ακαμψία που προκαλείται από μακρές περιόδους όρθιας στάσης. Η Halasana ακολουθεί μετά τη Sarvangasana, όπου τα πόδια τοποθετούνται πίσω από το κεφάλι. Αυτή η θέση τεντώνει εντελώς τη σπονδυλική στήλη και βοηθά στη μείωση της δυσκοιλιότητας, αυξάνοντας την κίνηση των εντέρων μέσω συμπίεσης. Η Bhujangasana είναι επίσης γνωστή ως η στάση "κόμπρα" και δρα ενάντια στην δυσκολία της μπροστινής κάμψης. Ουσιαστικά, σε αυτή τη στάση, το στομάχι βρίσκεται στο έδαφος με τα πόδια ίσια,

ενώ ο λαιμός είναις τεντωμένος προς τα πίσω. Ως αποτέλεσμα, οι μύες του λαιμού και του στήθους είναι τεντωμένοι. Η Matsyendrasana συνεχίζει την στάση επιτρέποντας την περιστροφική κάμψη της σπονδυλικής στήλης. Σε αυτή την Asana, ο συμμετέχων κάθεται στο πάτωμα και φέρνει τη δεξιά φτέρνα απέναντι από το περίνεο. Το δεξί χέρι, στη συνέχεια αρπάζει το δεξί γόνατο, επιτρέποντας έτσι το σώμα να στρίψει. Οι μύες της οσφυϊκής περιοχής τεντώνονται ως αποτέλεσμα αυτής της στάσης. Ένα πρόσφατο άρθρο στην Εφημερίδα των Εναλλακτικής και Συμπληρωματικής Ιατρικής (Journal of Alternative and Complementary Medicine) κατέδειξε τα οφέλη της γιόγκα για τον πόνο. 33 βετεράνοι στο Veterans Administration Hospital στο Σαν Ντιέγκο με χρόνια οσφυαλγία έλαβαν εβδομαδιαία μαθήματα Anusara Yoga. Μετά από 10 εβδομάδες, οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντική βελτίωση στην σοβαρότητα του πόνου, με μέση βαθμολογία 70,94 από 100 κατά την έναρξη και 61.36 κατά την παρακολούθηση. [Body Work and Movement Therapies](#) *Pain Procedures in Clinical Practice (Third Edition), 2011, Pages 205-222* Alex Moroz, Marissa H. Cohler, Robert A. Schulman

- Η συνεργατική δουλειά μπορεί να συχνά να εμφανίσει διαφορές στις οπτικές γωνίες, στις μεθόδους και στις πεποιθήσεις των συμμετεχόντων σε αυτήν. Στην ζωή, κυριολεκτικά πέφτουμε επάνω σε αντικείμενα, ανθρώπους, ιδέες και αντιλήψεις. Η ανατροφοδότηση που παίρνουμε από αυτά μας βοηθά να κατανοήσουμε ποιοί είμαστε, τι νιώθουμε και σε τι δίνουμε αξία. Είναι αυτό που οι Shotter και Katz (1998) ονομάζουν ανταλλαγή διαλόγου από όπου προέρχονται οι νέες ιδέες και σκέψεις. Οι επαγγελματικές συνεργασίες μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες, ενδοσκόπηση και ανάπτυξη αν αναπτυχθεί το αίσθημα της περιέργειας και όχι εκείνο της ανασφάλειας. Το έναυσμα της σκέψης για την συνεργατική δουλειά έδωσε ένα παγκόσμιο συνέδριο σχετικά με την χοροθεραπεία πάνω σε δημιουργικές συνεργασίες. Υποσυνείδητα αναπτύχθηκαν ιδέες που αφορούν την σύνδεση μεταξύ θεωρητικής διαφορετικότητας και κλινικής συνεργασίας, η οποία ενέχει στοιχεία διαφορετικότητας ή

ποικιλομορφίας (Best, 1993; Parker & Best, 1997). Ο όρος ποικιλομορφία στην έρευνα των Best, Mcat & Srdmt αναφέρεται στην περιγραφή των διαφορών που παρατηρούνται ανάμεσα σε επαγγελματίες σχετικά με τα πιστεύω, τις αξίες τους, τις οπτικές τους γωνίες καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται την θεραπεία και τις μεθόδους αυτής της μορφής θεραπείας. Η ποικιλομορφία μπορεί να «οριστεί» ως η διαπραγμάτευση μεταξύ επαγγελματιών που εργάζονται μαζί. Μπορεί επίσης να «οριστεί» μέσα από την δράση ενός επαγγελματία ο οποίος παρατηρεί διαφορές πάνω στη χοροθεραπεία (DMT). Παρατηρείται λοιπόν, πως με τον καιρό τα γκρούπ της χοροθεραπείας είχαν μεγαλύτερη ποικιλομορφία κάτι που στην αρχή δεν μπορούσε να εξηγηθεί στους άλλους επαγγελματίες. Στην ερευνά τους οι Best & Parker εστιάζουν στην ποικιλομορφία/διαφορετικότητα μέσω της συνεργασίας ανάμεσα σε επαγγελματίες διαφορετικών σχολών σκέψης. Εντοπίζονται οι επιρροές τόσο μέσα από την θεωρητική/εκπαιδευτική πλευρά όσο και από την πρακτική των τμημάτων DMT. Η πρακτική τους βελτιώθηκε όταν έφτασαν στο σημείο να νιώθουν άβολα είτε επειδή δεν απέδωσε κάποια θεωρία τους, είτε επειδή η θεωρία κάποιου άλλου δεν με άφηνε να φανεί η πραγματικότητα (Best & Parker, 1994).

- Η βιβλιογραφία λέει πως τα άτομα που ασχολούνται με τις δημιουργικές θεραπείες έχουν μια κοινή γλώσσα επικοινωνίας (Aldridge & Brandt 1991, Brandt & Wohler 1990). Ένα βήμα παραπάνω θα ήταν να εγκαθιδρυθούν διαδικασίες και μεθόδους έρευνας. Μία πτυχή αυτής της έρευνας είναι η ανακάλυψη του τι έγινε παλαιότερα και τι το μέλλον απαιτεί. Το άρθρο του David Aldridge, παρουσιάζει μία γενική επισκόπηση της έρευνας για την μουσικοθεραπεία, όπως εκδόθηκε και ιατρικά περιοδικά τα χρόνια 1983-1990. Αφού το υλικό αυτό είναι κάπως αποσπασματικό έχει προστεθεί και άλλο υλικό σχετικό με δημιουργική θεραπεία πάλι από σχετικά περιοδικά. Η βιβλιογραφία έχει ασχοληθεί εκτενώς με το ζήτημα της μουσικοθεραπείας. Η έμφαση έχει δοθεί στο ότι η μουσική είναι βασικό αντίδοτο σε μία εντελώς τεχνολογικά ιατρική προσέγγιση (Bailey, 1985; Brody, 1988; Carlisle, 1990; Fischer, 1990; Harcourt, 1988; Harvey & Rapp, 1988; Kartman, 1984; McDermit, 1984; Morris, 1985; Olivier,

1986; Omstein & Sobel, 1989; Parent-Bender, 1986; Pouget, 1986; Rowden, 1984; Schei, 1989; Sillion, 1989; Stem, 1989; Thiebaud, 1986; Thomas, 1986; Wein, 1987; Ziporyn, 1984). Τα περισσότερα από αυτά τα άρθρα ασχολούνται με το παθητικό άκουσμα της μουσικής ως ανάγκαίο συστατικό για θεραπεία καθώς αποτελεί και αγχολυτικό όπως η θέαση όμορφων πραγμάτων που ενισχύουν το ευ ζην. Ακόμη μετά τον 2ο παγκόσμιο πόλεμο τα αμερικανικά νοσοκομεία χρησιμοποιούσαν εκτενώς την μουσικοθεραπεία μέσα στις πρακτικές τους και ακολούθησαν λίγο αργότερα και τα ευρωπαϊκά (Schullian & Schoen, 1948), (Aldridge & Vemey, 1988; Goloff, 1981; Jedlicka & Kocourek, 1986; Mc- Cluskey, 1983), (Cook, 1986; Fletcher, 1986; Frandsen, 1989; Frank, 1985; Glynn, 1986; Grimm & Pefley, 1990; Keegan, 1987, 1989; Kolkmeier, 1989; Marchette, Main, & Redick, 1989; Moss, 1987; Mullooly, Levin, & Feldman, 1988; Prinsley, 1986; Rice, 1989; Sammons, 1984; Updike, 1990; Walter, 1983). Παρά το ότι έχει εκδοθεί λίγη δουλειά για τα οφέλη της μουσικής στην ιατρική μπορεί να διαπιστωθεί ότι η συναισθηματική και φυσική υγεία ενός ασθενούς βελτιώνεται μέσα από αυτήν (Goloff, 1981).

- Η διεύρυνση του πεδίου της χοροθεραπείας (DMT) απο την Marian Chase, μετα την ίδρυση του American Dance Therapy Association (ADTA), έχει οδηγήσει σε αύξηση του ενδιαφέροντος έρευνας γι αυτό (Rossberg-Gempton & Poole, 1992). Η ADTA ορίζει την χοροθεραπεία ως «την χρήση της κίνησης ως μία διαδικασία που προωθεί την φυσική και συναισθηματική ολοκλήρωση του ατόμου» (Sandel, 1975). Παρόλα αυτά, έρευνες για τις επιδράσεις της χοροθεραπείας κυρίως αποτελούνται απο ποιοτικές και εξερευνητικές κλινικές έρευνες. Η μελέτη των Ritter & Graff απεύθунεται σε μεθοδολικά προβλήματα που επηρεάζουν την χοροθεραπεία και εξετάζει ποιοτικές μελέτες της DMT με μεταναλυτικές τεχνικές. Η μετα-ανάλυση είναι μια στατιστική τεχνική για να συνοψίζει μια συλλογή απο σχετικές μελέτες. Τέτοιες αναλύσεις έχουν χρησιμοποιηθεί συχνά για την μέτρηση της αποτελεσματικότητας της φυσικοθεραπείας σε συγκεκριμένες διαταραχές βγάζοντας έναν μέσο όρο θα λέγαμε απο διάφορες μελέτες. Ο στόχος της συγκεκριμένης ανάλυσης είναι να συγκριθούν τα μετα-αναλυτικά αποτελέσματα ανάμεσα σε



ανθρώπους που χρησιμοποιούν το DMT και σε εκείνους που δεν το χρησιμοποιούν. Επίσης η μελέτη αυτή εξέτασε το DMT σε διάφορα δείγματα ανθρώπων όπως παιδιά, ψυχιατρικούς ασθενείς, ηλικιωμένοι, κ.α. καθώς και για διάφορες παθήσεις όπως άγχος, σχιζοφρένεια, αναπτυξιακές αναπηρίες, κ.α.. Ο χορός παραδοσιακά έχει συνδεθεί με την υγεία, την γονιμότητα την αντιμετώπιση ασθενειών και θανάτων (Molinaro, Kleinfeld & Lebed, 1986). Στην DMT, που βασίζεται στην θεωρητική ανεξαρτησία κίνησης και συναισθήματος (Bernstein, 1975; Navarre, 1982; Reich, 1949; Rossberg-Gempton & Poole, 1992), έχει αποδοθεί συχνά η βελτίωση ψυχολογικών και σωματικών ιδιοτήτων από 5 κατηγορίες όπως, α) επανακοινωνικοποίηση και ενσωμάτωση σε μεγάλα γκρουπ, β) μη λεκτική δημιουργική έκφραση και συναισθηματική έκφραση, γ) ολοκληρωτική συναίσθηση του σώματος και βελτιωμένη αυτοπεποίθηση, δ) μυικός συντονισμός και ευρύτερες κινητικές δυνατότητες, ε) ευχαρίστηση διαμέσου χαλάρωσης. Γενικότερα ο στόχος της DMT είναι η ολιστική ενσωμάτωση συναισθήματος, πνεύματος και του γνώθι σαυτόν σε σχέση με το περιβάλλον του ατόμου (Payne West, 1984; Rossberg-Gempton & Poole, 1992). Τα προβλήματα σχετικά με την βιβλιογραφία πάνω στην DMT δεν το εμποδίζουν από το να χαρακτηριστεί ως ευεργετικό για μεγάλο εύρος αναπτυξιακών και ψυχιατρικών αναπηριών.

- Σύμφωνα με τον Biddle (1993), το 20% του πληθυσμού βιώνει κατά τη διάρκεια της ζωής του μία σοβαρή συναισθηματική διαταραχή, ενώ σύμφωνα με τον Dishman (1989), πάνω από το 40% του Αμερικάνικου ενήλικου πληθυσμού περνά κάποιο επεισόδιο ψυχιατρικής σημασίας. Παράλληλα, εξαιτίας του καθιστικού τρόπου ζωής, της αύξησης του στρες και της καθημερινής πίεσης, η ψυχική υγεία του ανθρώπου πιθανόν χρειάζεται προσοχή περισσότερο από κάθε άλλη φορά. Στα ηλικιωμένα άτομα παρουσιάζονται αλλαγές στη διάθεση και τη γνωστική τους απόδοση, με συνέπεια διαταραχές στην ψυχική λειτουργία (Fillingim & Biumenthal, 1992). Έτσι, σύμφωνα με τους Gandee, Knierim και McLittle-

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

- Στην έρευνά τους οι Berrol, Ween και Katz (1997), διαπίστωσαν πως συμμετέχοντες σε προγράμματα χορού μία φορά την εβδομάδα για 45 λεπτά, για πέντε μήνες, οι οποίοι έπασχαν από εγκεφαλικό, βελτίωσαν τη ψυχική τους κατάσταση. Επίσης μαθήματα παραδοσιακών χορών για 1,5 ώρα μείωσαν το μεταβατικό άγχος και βελτίωσαν την κατάσταση διάθεσης (Παπαϊωάννου, Μαυροβουνιώτης & Αργυριάδου, 2005). Παρόμοια αποτελέσματα, δείχνουν τη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης και ικανοποίησης όλων των παραγόντων που αποτελούν την ποιότητα ζωής ηλικιωμένων γυναικών μέσα από τη συμμετοχή τους σε παραδοσιακούς χορούς (Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου & Καμπίσης, 2002). Μέσα από τη συμμετοχή ηλικιωμένων ατόμων στο χορό ισχυροποιείται η αυτοπεποίθηση, ευνοούνται οι διαπροσωπικές σχέσεις, απομακρύνεται το αίσθημα απομόνωσης, βελτιώνεται η ποιότητα ζωής καθώς επίσης επωφελούνται άτομα με διαταραχές μνήμης (Ξερακιά & Καλογεράκου, 2000). Βέβαια οι συμμετέχοντες σε προγράμματα χορού επωφελούνται ακόμα περισσότερο, σύμφωνα με τους Kim, June και Rhayun, (2002) αν η συμμετοχή τους αυτή είναι για μεγάλο χρονικό διάστημα ή και για όλη τους τη ζωή.
- Αν και η χοροθεραπεία είναι η πιο πρόσφατη από τις θεραπείες τεχνών, η πρόοδος υπήρξε ραγδαία. Για παράδειγμα, το 2004 έγινε δεκτή ως επάγγελμα με έγκριση από το Συμβούλιο Επαγγελματιών Υγείας. Σύμφωνα με τις Vassiliki Karkou & Patricia Sanderson(2006), η έρευνα δείχνει ότι οι δυσκολίες της ψυχικής υγείας είναι η κύρια εστίαση της πρακτικής χοροθεραπείας και ακολουθείται από μαθησιακές δυσκολίες. Το βασικό

περιβάλλον εργασίας για θεραπευτές χορευτικής κίνησης είναι η εκπαίδευση, οι υπηρεσίες υγείας και η πρακτική εργασία. Η κίνηση και ο χορός με αυτοσχεδιασμό είναι κεντρικής σημασίας για την πρακτική της χοροθεραπείας και ενθαρρύνεται με μια σειρά από διαφορετικούς τρόπους προκειμένου να προωθήσει τη συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική ένταξη στο άτομο. Η έρευνα έχει στοιχεία τα οποία δείχνουν ότι η χοροθεραπεία βασίζεται στις ίδιες αρχές όπως και για άλλες θεραπείες μέσω της τέχνης, π.χ. την ανθρωπιστική, την εκλεκτική / ενοποιητική και την ψυχαναλυτική / ψυχοδυναμική. Ωστόσο, σε σύγκριση με τις άλλες θεραπείες των τεχνών, φαίνεται να έχει περισσότερη αξία στις ανθρωπιστικές αρχές. Αυτή η πρωτοποριακή εργασία περιλαμβάνει κινήσεις που βασίζονται σε διαδραστικές ή ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις.

- Η έλλειψη ισορροπίας ή του ελέγχου της ορθοστασίας σε άτομα προχωρημένης ηλικίας είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν και ενισχύουν τον κίνδυνο πτώσης. Οι πιο κατάλληλες θεραπευτικές προσεγγίσεις και τα οφέλη τους είναι ακόμα άγνωστα. Ο σκοπός του άρθρου των Esther López Fernández-Argüelles, Juan Rodríguez-Mansilla, Luis Espejo Antunez, Elisa María Garrido-Ardila, Rafael Perez Muñoz (2015) είναι να εξετάσει συστηματικά την επιστημονική βιβλιογραφία ώστε να εντοπίσει τις θεραπευτικές επιδράσεις του χορού ως φυσικό τρόπο εξάσκησης στην ισορροπία, την ευελιξία, το βάδισμα, την μυϊκή ενδυνάμωση και την σωματική απόδοση σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Μια συστηματική έρευνα των Pubmed, Cochrane Library Plus, Pedro, Science Direct, Dialnet και Academic Search Complete χρησιμοποιώντας τους όρους αναζήτησης "χορό", "μεγάλα", "χοροθεραπείας", "ηλικιωμένους", "ισορροπία", "βηματισμό" και " Ικανότητες στο να χειρίζεσαι μια μηχανή". Τα κριτήρια εκλεξιμότητας ήταν: μελέτες γραμμένες στα αγγλικά και τα ισπανικά, που δημοσιεύθηκαν από τον Ιανουάριο του 2000 έως τον Ιανουάριο του 2013, μελέτες

που ανέλυσαν τις επιδράσεις του χορού (χορός αίθουσα χορού και / ή ο χορός που βασίζεται σε άσκηση) σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας άνω των 60 ετών χωρίς την απενεργοποίηση της νόσου και περιλαμβάνονται οι ακόλουθες μεταβλητές της μελέτης: την ισορροπία, το βάδισμα, ο κίνδυνος πτώσεων, τη δύναμη, τη λειτουργικότητα, την ευελιξία και την ποιότητα ζωής. 123 άρθρα βρέθηκαν στη βιβλιογραφία. Η τελική επιλογή των επτά άρθρα χρησιμοποιήθηκε για το συγκεκριμένο άρθρο. Παρά το γεγονός ότι οι επιλεγμένες μελέτες έδειξαν θετικά αποτελέσματα για το ότι ο κίνδυνος πτώσης σχετίζεται με αρκετούς παράγοντες (ισορροπίας, βάδισης και δυναμική κινητικότητα, τη δύναμη και την φυσική απόδοση), υπήρχαν ορισμένες πτυχές των μελετών, όπως η μεθοδολογική ποιότητα, το μικρό μέγεθος του δείγματος, την έλλειψη ομοιογένειας σε σχέση με τις μεταβλητές και τα εργαλεία μέτρησης, καθώς και την υπάρχουσα ποικιλομορφία όσον αφορά το σχεδιασμό της μελέτης και το είδος του χορού, που δεν επιτρέπουν να επιβεβαιωθεί ότι ο χορός έχει σημαντικά οφέλη με βάση τα επιστημονικά στοιχεία.

- Το γρήγορο περπάτημα μπορεί να είναι ένα μέτρο για τη μείωση των επιπτώσεων των χρόνιων ασθενειών σε μεσήλικες και ηλικιωμένους ανθρώπους. Το να κατανοηθούν αντιλήψεις των ατόμων που ασκούνται συχνά με την μορφή του γρήγορου περπατήματος, θα ήταν χρήσιμο για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης ώστε να προσπαθούν να καλλιεργήσουν και να προωθήσουν το τακτικό γρήγορο περπάτημα σε μεσήλικες και ηλικιωμένους ανθρώπους. Ως εκ τούτου, ο σκοπός της επόμενης μελέτης των . Pi-Hsia Lee, Yeu-Hui Chuang, Su-Ru Chen, Chin-Lung Fang, Hsiang-Ru Lai, Pei-I Lee (2015) είναι να διερευνήσει και να κατανοήσει τις αντιλήψεις των ατόμων που περπατούν συχνά. Μια ποιοτική μέθοδος χρησιμοποιήθηκε σε αυτή τη μελέτη. Σκόπιμες και με μεγάλη έκταση οι τεχνικές δειγματοληψίας που εφαρμόζονται για την πρόσληψη μεσήλικων και ηλικιωμένων οι οποίοι έχουν εμπειρία κάνοντας τακτικά γρήγορο περπάτημα. Το σύνολο τους ήταν έξι ομάδες με συνολικά 48 άτομα ηλικίας 48 έως 81 ετών, τον Απρίλιο και τον Μάιο του 2011. Ένας οδηγός συνέντευξης με πέντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου χρησιμοποιήθηκε στις ομάδες. Τα δεδομένα αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας ανάλυση περιεχομένου. Πέντε θέματα εντοπίστηκαν από τα δεδομένα: η προαγωγή της υγείας και η συντήρηση, το χτίσιμο σχέσεων και κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, ο ενθουσιασμός των ηγετών και η πίεση των όμοιων, η φύση του γρήγορου περπατήματος και τέλος το να γίνει μέρος της καθημερινής ζωής του ατόμου. Οι μεσήλικες και οι ηλικιωμένοι θεωρούν ότι το τακτικό γρήγορο περπάτημα θα μπορούσε να προωθήσει και να διατηρήσει την υγεία τους και αποτελεί μια καλή μέθοδο κοινωνικοποίησης . Ο ενθουσιασμός από τους ηγέτες της κοινότητας και η πίεση από τους συνομηλίκους τους ενθάρρυνε να συνεχίσουν την άσκηση, και τελικά, έγινε μέρος της ζωής τους. Τα αποτελέσματα παρέχουν πληροφορίες στους επαγγελματίες του τομέα της υγείας, πολιτικούς ηγέτες των κοινωτήτων και για τους υπεύθυνους για την μελλοντική ανάπτυξη κατάλληλων προγραμμάτων για περπάτημα προγραμμάτων για τους μεσήλικες και τους ηλικιωμένους.
- *Η επίδραση του χορού στην κατάθλιψη, ως ένα τμήμα της ψυχικής υγείας.*  
Η κατάθλιψη επηρεάζει 121 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως (WHO, 2010). Ως επιλογή θεραπείας για την κατάθλιψη, είναι ευρέως διαδεδομένες οι θεραπείες

μέσω των τεχνών και φυσικά η DMT. Ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι η άσκηση έχει θετική επίδραση στη διάθεση. Ομοίως, έχει υποστηριχθεί ότι ο χορός έχει μια θετική κοινωνικό-πολιτιστική επίδραση στην ευημερία ενός ατόμου. Ωστόσο, δεν υπάρχουν συστηματικές ανασκοπήσεις που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα της DMT για τα άτομα με διάγνωση της κατάθλιψης. Επομένως, είναι σημαντικό να χαρτογραφηθεί το πεδίο των υφιστάμενων ερευνητικών μελετών της DMT για την κατάθλιψη. Σε μια ακόμη εργασία παρουσιάζεται μια ανασκόπηση που ασχολείται με μια εκτεταμένη έρευνα για να απαντήσει καλύτερα στην ερώτηση: είναι καλής ποιότητας τα διαθέσιμα ερευνητικά στοιχεία σχετικά με την αποτελεσματικότητα της DMT και τους συναφείς τομείς για τη θεραπεία της κατάθλιψης; Έγινε αναζήτηση για να εντοπιστούν οι δημοσιεύσεις από ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, ιστοσελίδες από θεραπείες μέσω των τεχνών χρησιμοποιώντας καθορισμένα κριτήρια για την ένταξη ή εξαίρεση μελετών. Όλες οι μελέτες που πληρούν τα κριτήρια ένταξης στη συνέχεια αξιολογήθηκαν για την ποιότητά τους, χρησιμοποιώντας γενικά κριτήρια της ποιότητας, όπως το είδος της μεθοδολογίας που ακολουθείται, τον αριθμό των συμμετεχόντων, τη συνάφεια των παρεμβάσεων και των ειδικών συγκρίσεων που έγιναν και τα μέτρα έκβασης. Συνολικά εννέα μελέτες βρέθηκαν. Έξι μελέτες ακολούθησαν μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη του σχεδιασμού, και τρεις υιοθέτησαν μια μη τυχαιοποιημένη μελέτη σχεδιασμού. Τουλάχιστον μία μελέτη πληρούσε τα κριτήρια της ποιότητας. Με βάση τα αποτελέσματα βγήκε το συμπέρασμα ότι υπάρχει ανάγκη για μια πλήρη συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Από τα παραπάνω φαίνεται ότι η διάθεση έχει ένα σημαντικό ρόλο στη ψυχική υγεία. Ενώ ο χορός μπορεί να συμβάλει στη βελτίωσή της, καθώς επίσης να καταπολεμήσει την κατάθλιψη, η οποία εμφανίζεται στους μεσήλικες αλλά στις μέρες μας παρουσιάζεται με αυξανόμενο ρυθμό και σε πιο νέους ενήλικες. Είκοσι ενήλικες με κατάθλιψη, ηλικίας περίπου 69 ετών κατάθλιψη συμμετείχαν σε μελέτη των Amanda Haboush, Mark Floyd, Joshua Caron, Mark LaSota & Krisann Alvarez (2006), η οποία αφορά την θεραπεία γηριατρικής κατάθλιψης μέσω μαθημάτων χορού χορού. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία είτε σε άμεση ή καθυστερημένη κατάσταση επεξεργασίας. Όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν οκτώ μαθήματα χορού με επιλογή έναν από έξι χορούς (φοξ τροτ, βαλς, ρούμπα, swing, cha-cha, και tango) με βάση την διδακτέα ύλη από Εθνικό Συμβούλιο Χορού της Αμερικής. Υπήρξε κάποια στήριξη στην αυτο-

αποτελεσματικότητα και στην απελπισία ως προγνωστικούς παράγοντες της έκβασης. Στην ανατροφοδότηση τους, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τα μαθήματα χορού ήταν ευχάριστα και κατανοητά.

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η πραγματοποίηση της Ερευνητικής Εργασίας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με την υπ. αριθμ. 2-4/1-9-2016 συνεδρίαση και ανακοινώθηκε με την υπ. αριθμ. Πρωτ. 4/03/2011 επιστολή (Παράρτημα 1). Από όλους τους συμμετέχοντες ζητήθηκε και λήφθηκε η έγγραφη συναίνεση τους (Παράρτημα 2).

### **Ο πληθυσμός της μελέτης**

Τον Σεπτέμβριο του 2016, διανεμήθηκαν 180 ερωτηματολόγια σε άτομα του πληθυσμού στόχου. Έως τον Οκτώβριο του 2016 επιστράφηκαν 150 ερωτηματολόγια με το ποσοστό ανταπόκρισης είναι 83%, το οποίο κρίνεται ως υψηλό καθώς τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στα άτομα του δείγματος και συγκεντρώθηκαν σε διαφορετική χρονική στιγμή ενώ η συμπλήρωσή τους έγινε χωρίς την παρουσία συνεντευκτή (αυτοαναφοράς).

Το άτομα είχαν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

Με βάση τον σχεδιασμό της δειγματοληψίας, η κατανομή των ατόμων ως προς την σωματική τους δραστηριότητα ήταν 33,3% άτομα χωρίς άσκηση, 33,3% άτομα που ασχολούνται με τον χορό και 33,3% άτομα που ασκούνται.

Αναφορικά με το φύλο, το 20,5% ήταν άνδρες και το υπόλοιπο 79,5% ήταν γυναίκες.

Αναφορικά με την ηλικία, η ελάχιστη τιμή είναι 45 έτη και η μέγιστη τα 75 με την μέση ηλικία να διαμορφώνεται στα 50,7 έτη. Παράλληλα το 58,7% ήταν άτομα κάτω των 50 ετών και το υπόλοιπο 41,3% άτομα άνω των 50 ετών.

Αναφορικά με την εκπαίδευση, το 29,1% ήταν απόφοιτοι γυμνασίου – Λυκείου και το 70,9% είχαν ανώτερες σπουδές.

Τέλος, εξετάζοντας την εβδομαδιαία άσκηση, καταγράφοντας τις φορές που ασκείται το άτομο ανά εβδομάδα, προκύπτει ότι έντονη άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 1,7 φορές ανά εβδομάδα, μέτρια άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 1,8 φορές ανά εβδομάδα, και ήπια άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 2,4 φορές ανά εβδομάδα.

Προσδιορίζοντας είδη συστηματικής άσκησης προέκυψε ότι είδη που δηλώθηκαν με υψηλότερο ποσοστό ήταν:

Aerobic / functional training / pilates /zumba / χορός / spinning / TRX



Για το σύνολο των δηλωμένων ειδών δηλώθηκε μέσο έτος ενασχόλησης τα 4 έτη, μέση τιμή φορών ανά εβδομάδα 3,4 και μέσος χρόνος ενασχόλησης ανά φορά τα 87 λεπτά.

Εξετάζοντας τα παραπάνω δημογραφικά και γενικά χαρακτηριστικά ανά ομάδα πληθυσμού στο δείγμα προκύπτει:

Η κατανομή ως προς το φύλο διαφέρει καθώς οι γυναίκες αφορούν το 69% του δείγματος στην ομάδα χωρίς άσκηση, το σύνολο των ατόμων είναι γυναίκες στην περίπτωση του χορού, ενώ γυναίκες είναι το 63,4% στην περίπτωση της ομάδας που ασκείται.

Η κατανομή ως προς την ηλικία επίσης διαφέρει καθώς άτομα κάτω των 50 είναι το 44% του δείγματος στην ομάδα χωρίς άσκηση, το ποσοστό αυξάνεται και αφορά το 54% των ατόμων στην περίπτωση του χορού, ενώ κάτω των 50 ετών είναι το 78% στην περίπτωση της ομάδας που ασκείται.

Διαφορές παρατηρούνται και ως προς την βαθμίδα εκπαίδευσης. Έτσι, ανώτερη εκπαίδευση δήλωσε το 54% των ατόμων χωρίς άσκηση, το 78,6% των ατόμων που ασχολούνται με τον χορό και το 81,6% των ατόμων που ασκούνται.

Όπως είναι αναμενόμενο, διαφορές εμφανίζονται και στην περίπτωση των μέσων εβδομαδιαίων φορών ενασχόλησης με την κλιμάκωση της άσκησης. Έτσι:

Στην περίπτωση της ομάδας χωρίς άσκηση η έντονη άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 0,4 φορές ανά εβδομάδα, μέτρια άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 1,48 φορές ανά εβδομάδα, και ήπια άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 3,69 φορές ανά εβδομάδα. Συνεπώς η ήπια άσκηση δηλώνεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα στην ομάδα που δεν ασκείται.

Στην περίπτωση της ομάδας χορού η έντονη άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 1,95 φορές ανά εβδομάδα, μέτρια άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 2,48 φορές ανά εβδομάδα, και ήπια άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 2,73 φορές ανά εβδομάδα.

Συνεπώς η ήπια και μέτρια άσκηση δηλώνεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα στην ομάδα χορού.

Στην περίπτωση της ομάδας που ασκείται η έντονη άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 2,76 φορές ανά εβδομάδα, μέτρια άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 1,7 φορές ανά εβδομάδα, και ήπια άσκηση δηλώθηκε κατά μέσο όρο 1,08 φορές ανά εβδομάδα.

Συνεπώς η έντονη άσκηση δηλώνεται με τη μεγαλύτερη συχνότητα στην ομάδα που ασκείται.

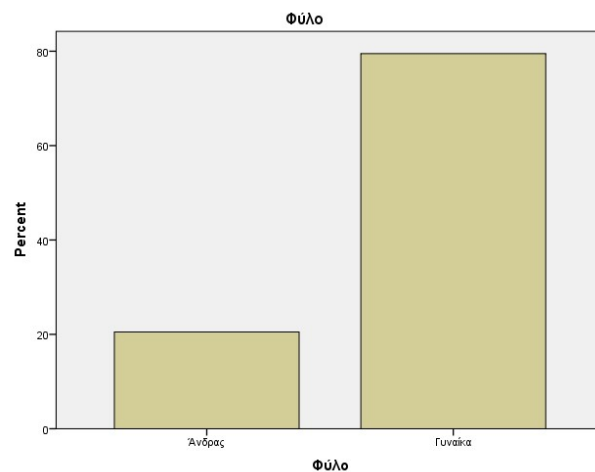
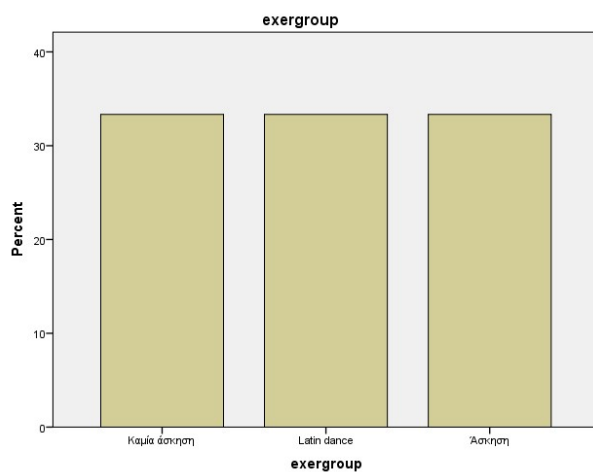
Ειδικά για την ομάδα του χορού, η συγκεκριμένη ενασχόληση δηλώνεται κατά μέσο όρο 3,83 έτη, ενώ η ενασχόληση δηλώνεται με μέση τιμή 22,32 φορές την εβδομάδα.

Ακολουθούν πίνακες κατανομών συχνοτήτων και ποσοστών, πίνακες μέτρων θέσης και διασπορών (μέσων τιμών και διασποράς) καθώς και υποστηρικτικά γραφήματα.

Πίνακας ...: Μέτρα θέσης και διασποράς και κατανομή συχνοτήτων και ποσοστών

Δημογραφικά στοιχεία	Κατηγορίες	Πλήθος	%
<b>exergroup</b>	Καμία άσκηση	50	33,3
	Latin dance	50	33,3
	Άσκηση	50	33,3
<b>Φύλο</b>	Άνδρας	24	20,5
	Γυναίκα	93	79,5
<b>Ηλικία</b>	-50	88	58,7
	50+	62	41,3
<b>Εκπαίδευση</b>	Γυμνάσιο - Λύκειο	41	29,1
	Ανώτερη εκπαίδευση	100	70,9
	N	MT	TA
Ηλικία	146	50,71	6,664
έντονη άσκηση	132	1,77	1,937
μέτρια άσκηση	132	1,87	1,830
ήπια άσκηση	132	2,42	2,574
Πόσες φορές την εβδομάδα	100	3,44	1,131
Πόσα λεπτά κάθε φορά	100	87,15	28,420
Πόσα χρόνια συμμετέχετε	96	4,0698	4,41257

Γραφήματα ... έως : Ιστογράμματα κατανομής ποσοστών και 95% ΔΕ μέσης τιμής





## Εργαλεία

Το τελικό ερωτηματολόγιο αποτελείται από:

Το αρχικό μέρος των δημογραφικών στοιχείων που αποτελείται από ερωτήσεις που αφορούν κατηγορικές ή συνεχείς μεταβλητές προσδιορισμού στοιχείων.

Το 2<sup>ο</sup> μέρος αφορά στο SF36, το οποίο εξετάζει την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την υγεία, μελετά 8 παραμέτρους και 2 συνοπτικές κλίμακες οι οποίες είναι συνεχείς μεταβλητές και εκφράζονται με βαθμολογία που κυμαίνεται από 0-100.

Τέλος, το 3ο μέρος αφορά στην κλίμακα ΕΚΣΥΝ, η οποία αποτελείται από 52 ερωτήσεις. Η κλίμακα που χρησιμοποιείται είναι 5 βάρη Likert με τιμή 1 να αντιστοιχεί στην επιλογή Καθόλου αντιπροσωπευτικό και 5 Πολύ αντιπροσωπευτικό. Οι ερωτήσεις αντιστοιχούν σε 4 υποκλίμακες οι οποίες ελέγχονται με εκτίμηση της αξιοπιστίας. Οι τιμές των παραγόντων προκύπτουν από τη μέση τιμή των τιμών των ερωτήσεων των υποκλιμάκων. Η εσωτερική αξιοπιστία των μεταβλητών των 4ων αυτών παραγόντων είναι:

Πίνακας: Συντελεστής αξιοπιστίας ανά υποκλίμακα

παράγοντας	Cronbach a
1. ΧΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	,855
2. ΈΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	,757
3. ΈΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	,824
4. ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	,825

Ο δείκτης αξιοπιστίας είναι υψηλός (πάνω από την τιμή 0,6) σε όλες τις υποκλίμακες. Αυτό σημαίνει ότι η ομαδοποίηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθώς δίνει αξιόπιστα αποτελέσματα.

### Μέθοδος ανάλυσης

Δημιουργούνται νέες σύνθετες μεταβλητές με βάση την δομή των εργαλείων οι οποίες είναι συνεχείς μεταβλητές και το εύρος των τιμών τους ακολουθεί την δομή των αρχικών μεταβλητών. Σε όλες τις παραπάνω παρουσιάζονται τα περιγραφικά μέτρα καθώς και υποστηρικτικά γραφήματα. (περιγραφική στατιστική). Δεδομένου του ότι οι μεταβλητές είναι συνεχείς, τα γραφήματα αφορούν συγκριτικά διαστήματα εμπιστοσύνης.

Κατόπιν γίνεται έλεγχος εξάρτησης των μεταβλητών με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος της έρευνας και κυρίως με τις 3 ομάδες του δείγματος (στατιστική συμπερασματολογία).

Για τους παραπάνω ελέγχους γίνεται:

Έλεγχος κανονικότητας των σύνθετων μεταβλητών.

Ακολούθως γίνεται εφαρμογή μη παραμετρικών μεθόδων προκειμένου να διαπιστωθεί η ύπαρξη στατιστικά σημαντικής εξάρτησης των σύνθετων μεταβλητών με τις ομάδες του δείγματος.

Τέλος, προκειμένου να διαπιστωθούν οι παράγοντες με σημαντική προβλεπτική αξία για τις βασικές μεταβλητές των δύο κλιμάκων εφαρμόζεται βηματική ανάλυση παλινδρόμησης. Ουσιαστικά Εφαρμόζεται πολλαπλή βηματική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή μία κάθε φορά από τις μεταβλητές αξιολόγησης της ποιότητας ζωής και της ΣΝ και ανεξάρτητες μεταβλητές την ομάδα άσκησης, την ηλικία, την εκπαίδευση την συχνότητα άσκησης ανά ένταση άσκησης. Η κατηγορική μεταβλητή εισέρχεται κάθε φορά στο μοντέλο με τη μορφή δίτιμης 0/1 μεταβλητής.

Το επίπεδο σημαντικότητας που χρησιμοποιείται είναι  $\alpha=0,05$ .

Η ανάλυση του δείγματος έγινε με το Στατιστικό Πακέτο για τις Κοινωνικές Επιστήμες (SPSS – 21).

### Παρουσίαση των τιμών των σύνθετων μεταβλητών του SF36

Παρακάτω παρουσιάζονται τα μέτρα θέσης και διασποράς των σύνθετων μεταβλητών που αποτυπώνουν την κατάσταση της υγείας του ατόμου του δείγματος.

Αφορά στην παρουσίαση 8ων νέων σύνθετων συνεχών μεταβλητών των ομάδων των αρχικών μεταβλητών καθώς και των 2 συνολικών σύνθετων μεταβλητών.

Η κλίμακα βαθμολόγησης είναι 0 – 100.

Η υψηλότερη τιμή των μεταβλητών δηλώνει την θετικότερη στάση και αξιολόγηση των χαρακτηριστικών. Αντίθετα τιμή κοντά στο 0 δηλώνει αρνητική στάση και αξιολόγηση στους παράγοντες. Φυσικά η τιμή 50 σηματοδοτεί το μέσο της κλίμακας.

Με βάση την παραπάνω παρατήρηση προκύπτει:

Πίνακας: μέτρα θέσης και διασποράς των παραμέτρων γενικής υγείας

	N	min	max	ΜΤ	ΤΑ
1. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	146	30,00 0	100,000	84,96575	16,41589 4
2. ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ	130	37,50 0	100,000	84,90385	20,23039 3
3. ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ	150	10,00 0	100,000	71,22667	23,52526 7
4. ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	149	25,00 0	100,000	69,68456	19,95030 6
5. ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ	149	,000	93,750	56,25000	18,98779 4
6. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ	146	25,00 0	100,000	68,66438	23,03701 0
7. ΡΟΛΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ	148	,000	100,000	74,54955	25,39900 4
8. ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	147	15,00 0	100,000	59,35374	19,25204 2
A. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	121	35,88	100,00	77,1198	16,16897

B. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	121	20,42	95,63	63,9299	18,43971
Valid N (listwise)	121				

Συνολικά παρατηρείται ότι το σύνολο των μεταβλητών γενικής υγείας εμφανίζουν υψηλές τιμές αξιολόγησης:

**Σωματική λειτουργικότητα:** Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=84,96$  και κατατάσσεται σε θετική θέση της κλίμακας. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα θεωρούν ότι η σωματική τους λειτουργικότητα βρίσκεται σε πολύ καλό επίπεδο. Η τιμή είναι συγκριτικά υψηλότερα από όλα τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της φυσικής υγείας.

**Σωματικός ρόλος:** Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=84,9$  και κατατάσσεται σε υψηλή θέση της κλίμακας. Δεδομένου ότι ο φυσικός ρόλος προσδιορίζει τη θετική ή αρνητική επιρροή της φυσικής λειτουργικότητας στην εργασία και τις καθημερινές δραστηριότητες, η υψηλή τιμή δηλώνει την σχετική απουσία περιορισμού.

**Σωματικός πόνος:** Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=71,22$  και κατατάσσεται επίσης σε υψηλή θέση της κλίμακας. Συνεπώς η αξιολόγηση της έντασης και διάρκειας του πόνου καθώς και εάν αυτός επηρεάζει τις ασχολίες του ατόμου, εντός και εκτός σπιτιού αξιολογείται ως χαμηλός και η απουσία του υψηλή.

**Γενική υγεία:** Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=69,68$  και κατατάσσεται σε υψηλή θέση της κλίμακας. Συνεπώς η αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας, και η προοπτική διατήρησης της σε υψηλό επίπεδο αξιολογείται σε πολύ καλό επίπεδο.

**Συνοπτική κλίμακα Φυσικής υγείας:** Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=77,11$  και κατά συνέπεια η γενική εκτίμηση της φυσικής υγείας κατατάσσεται σε σχετικά υψηλό επίπεδο στην κλίμακα 0-100.

Αντίστοιχα υψηλές τιμές, δηλαδή μέσες τιμές άνω της τιμής 50, εμφανίζονται στην περίπτωση των μεταβλητών ψυχικής υγείας και άρα το σύνολο των παραμέτρων ψυχικής υγείας αξιολογείται σε υψηλά θετικά επίπεδα. Υψηλότερα βαθμολογείται ο κοινωνικός και συναισθηματικός ρόλος. Αναλυτικά:

**Ζωτικότητα :** Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=56,25$  και κατατάσσεται σε οριακά θετικό επίπεδο. Συνεπώς η αξιολόγηση της ύπαρξης ζωντανίας και δημιουργικότητας βαθμολογείται σε μέτριο επίπεδο με θετική τάση.

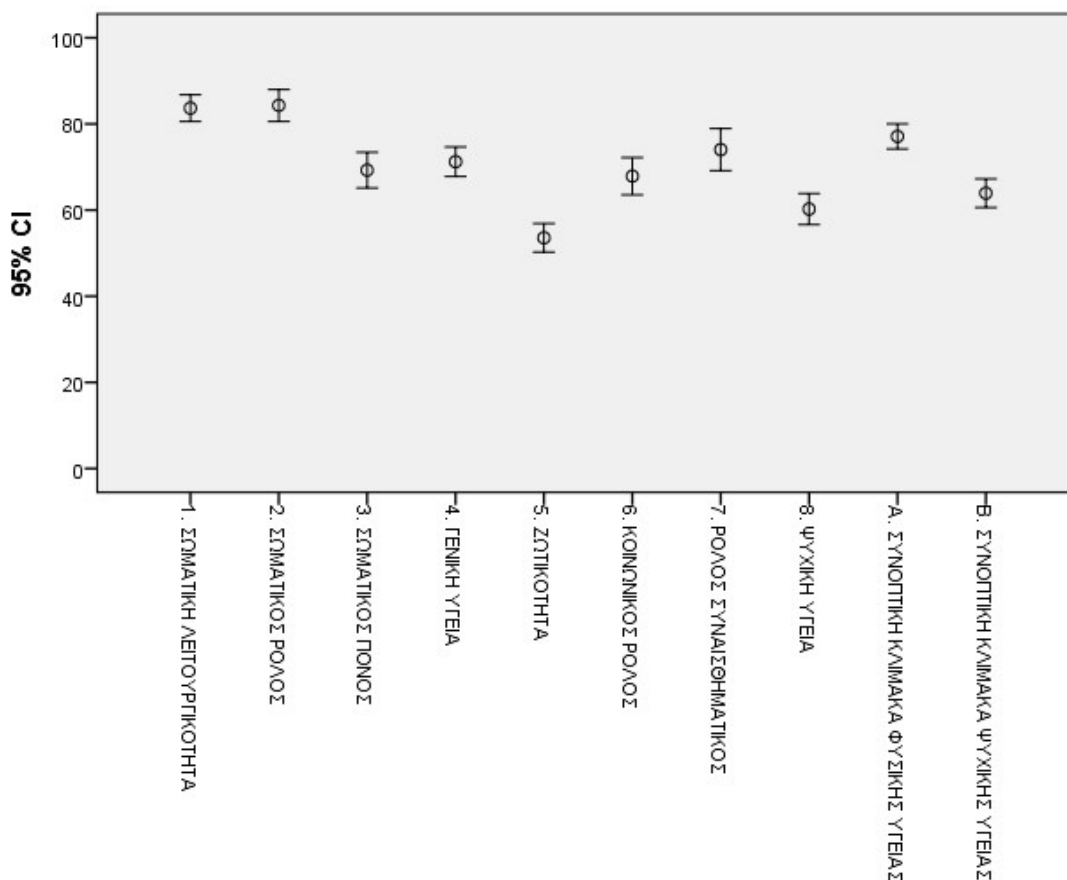
Κοινωνικός ρόλος: Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=68,66$  και κατατάσσεται σε συγκριτικά υψηλή θέση της κλίμακας. Συνεπώς οι κοινωνικές σχέσεις φαίνεται να αξιολογούνται πολύ θετικά.

Συναισθηματικός ρόλος: Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=74,54$  και κατατάσσεται σε επίσης σε υψηλή θέση της κλίμακας. Συνεπώς προκύπτει αρκετά θετική επίδραση των συναισθημάτων στην εργασία και τις συνηθισμένες δραστηριότητες. Η τιμή είναι η υψηλότερη της ομάδας.

Ψυχική υγεία: Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=59,34$  και κατατάσσεται σε θετική θέση της κλίμακας σε μέτριο επίπεδο με θετική τάση. Κατά συνέπεια η γενική διανοητική υγεία και άρα εάν το άτομο βιώνει αισθήματα εκνευρισμού, ψυχολογικής κατάπτωσης, απελπισίας, μελαγχολίας ή ευτυχίας κρίνεται θετική με υψηλή βαθμολογία.

Συνοπτική κλίμακα Ψυχικής υγείας: Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=63,92$  και άρα η γενική εκτίμηση της ψυχικής υγείας κατατάσσεται σε υψηλό και θετικό επίπεδο.

Συνεπώς το σύνολο των δεικτών της κατάστασης της φυσικής και ψυχικής υγείας δηλώνεται ως απόλυτα θετικό συνολικά αλλά κυρίως ανά παράμετρο.



Γράφημα: συγκριτικά διαστήματα εμπιστοσύνης μέσω τιμών παραμέτρων γενικής



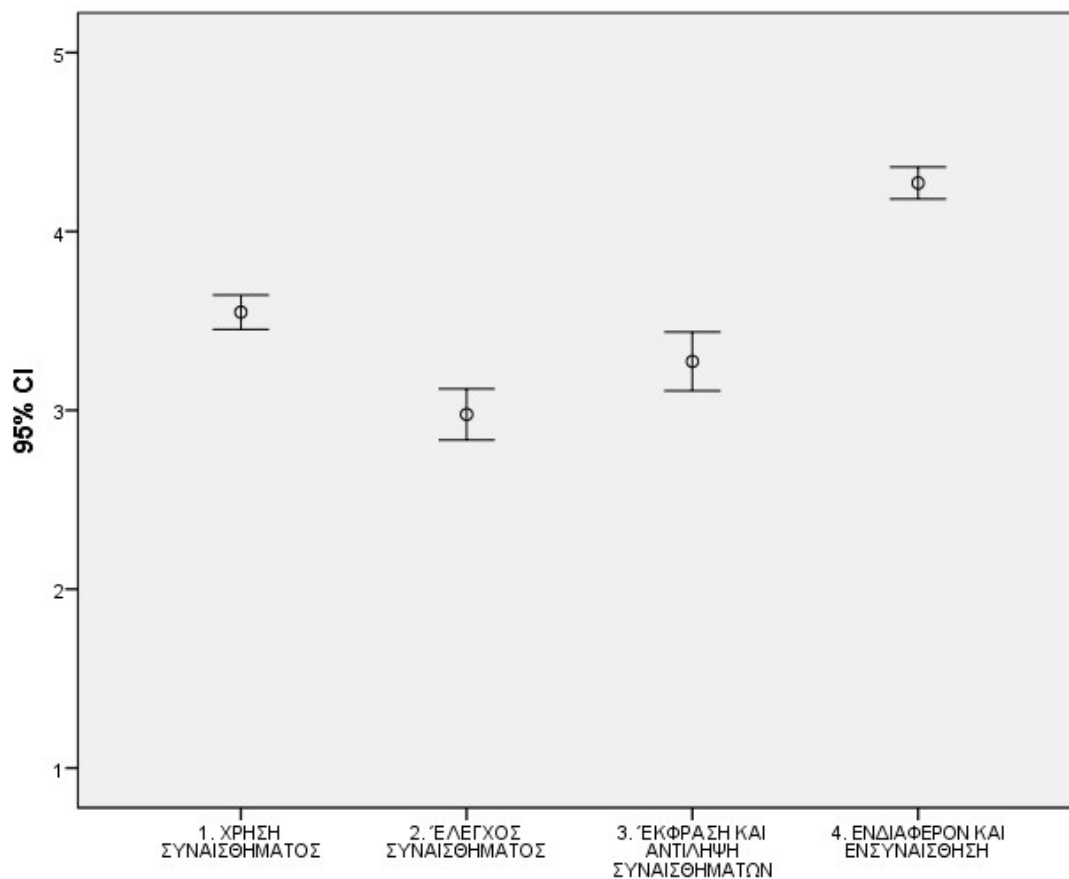
κατάστασης υγείας

### Παρουσίαση αποτελεσμάτων υποκλιμάκων ΕΚΣΥΝ

Ακολουθεί η παρουσίαση των τιμών των μεταβλητών του εργαλείου, ανά ενότητα όπως αυτές έχουν ομαδοποιηθεί στους 4 παράγοντες του εργαλείου. Η παρουσίαση αφορά μέτρα θέσης και διασποράς και συγκριτικά διαστήματα εμπιστοσύνης.

Πίνακας: Μέτρα θέσης και διασποράς που αφορούν παραγόντων συναισθηματικής νοημοσύνης

	N	min	max	ΜΤ	ΤΑ
1. ΧΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	137	2,33	4,73	3,5854	,5630 6
2. ΈΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	144	1,17	4,75	3,0336	,8243 9
3. ΈΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	140	1,30	4,70	3,2657	,8902 2
4. ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	146	2,67	4,93	4,2621	,4926 2
Valid N (listwise)	200				



Γράφημα: συγκριτικά διαστήματα εμπιστοσύνης μέσω των τιμών κλίμακας

Υπενθυμίζεται ότι οι μεταβλητές της κλίμακας μεταβάλλονται μεταξύ των τιμών 1-5. Οι νέες σύνθετες μεταβλητές δημιουργήθηκαν από την μέση τιμή των υποκλιμάκων, ως εκ τούτου και οι νέες σύνθετες μεταβλητές έχουν τιμές που μεταβάλλονται μεταξύ των τιμών 1 που εκφράζει χαμηλή τιμή και της τιμής 5 (υψηλή τιμή) με την τιμή 3 να εκφράζει την μέτρια θέση της κλίμακας

Συνολικά παρατηρείται ότι το σύνολο των μεταβλητών γενικής υγείας εμφανίζουν μέτριες προς υψηλές τιμές αξιολόγησης:

Χρήση συναισθήματος: Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=3,58$  και κατατάσσεται σε θετική θέση της κλίμακας. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα εμφανίζουν καλό επίπεδο χρήσης συναισθήματος.

Έλεγχος συναισθήματος: Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=3,03$  και κατατάσσεται σε μέτρια θέση της κλίμακας. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα εμφανίζουν μέτριο επίπεδο ελέγχου συναισθήματος. Η τιμή είναι η χαμηλότερη της κλίμακας.

Έκφραση και αντίληψη συναισθήματος: Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=3,26$  και κατατάσσεται σε μέτρα προς θετική θέση της κλίμακας. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα εμφανίζουν μέτρια με θετική τάση έκφρασης και αντίληψης συναισθήματος.

Ενδιαφέρον και ενσυναίσθηση: Η μέση τιμή της μεταβλητής είναι  $\mu=4,26$  και κατατάσσεται σε θετική θέση της κλίμακας. Η τιμή είναι η υψηλότερη της κλίμακας.

Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα εμφανίζουν πολύ υψηλό ενδιαφέροντος και ενσυναίσθησης.

### Έλεγχος κανονικότητας των μεταβλητών

Προκειμένου να εξεταστεί αν οι σύνθετες μεταβλητές ακολουθούν κανονική κατανομή εφαρμόζεται έλεγχος κανονικότητας με K-S test.

Από την εφαρμογή του ελέγχου προκύπτει ότι η πλειοψηφία των μεταβλητών δεν ακολουθούν κανονική κατανομή.

Δεδομένου του αποτελέσματος του ελέγχου, που δείχνει την ύπαρξη μεταβλητών που δεν ακολουθούν κανονική κατανομή, επιλέγεται να εφαρμοστούν μη παραμετρικοί έλεγχοι στις αναλύσεις εξάρτησης των μεταβλητών με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, που ακολουθούν παρακάτω.

Πίνακας ... Πίνακας ελέγχου κανονικής κατανομή Kolmogorov-Smirnov Test

	Kolmogorov- Smirnov Z	p
1. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	2,614	,000
2. ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ	3,243	,000
3. ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ	1,875	,002
4. ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	2,770	,000
5. ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ	1,352	,052
6. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ	1,614	,011
7. ΡΟΛΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ	1,971	,001
8. ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	1,349	,053
A. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	2,193	,000
B. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	1,026	,244
1. ΧΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	1,825	,003
2. ΈΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	1,638	,009
3. ΈΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	1,320	,061
4. ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	2,031	,001

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:****ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ****Σύγκριση των τιμών των σύνθετων μεταβλητών ανά ομάδα**

Εφαρμόζοντας έλεγχο Kruskal - Wallis με σκοπό την αναζήτηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών με την κατάταξη των ατόμων ως προς την άσκηση, προκύπτει ότι:

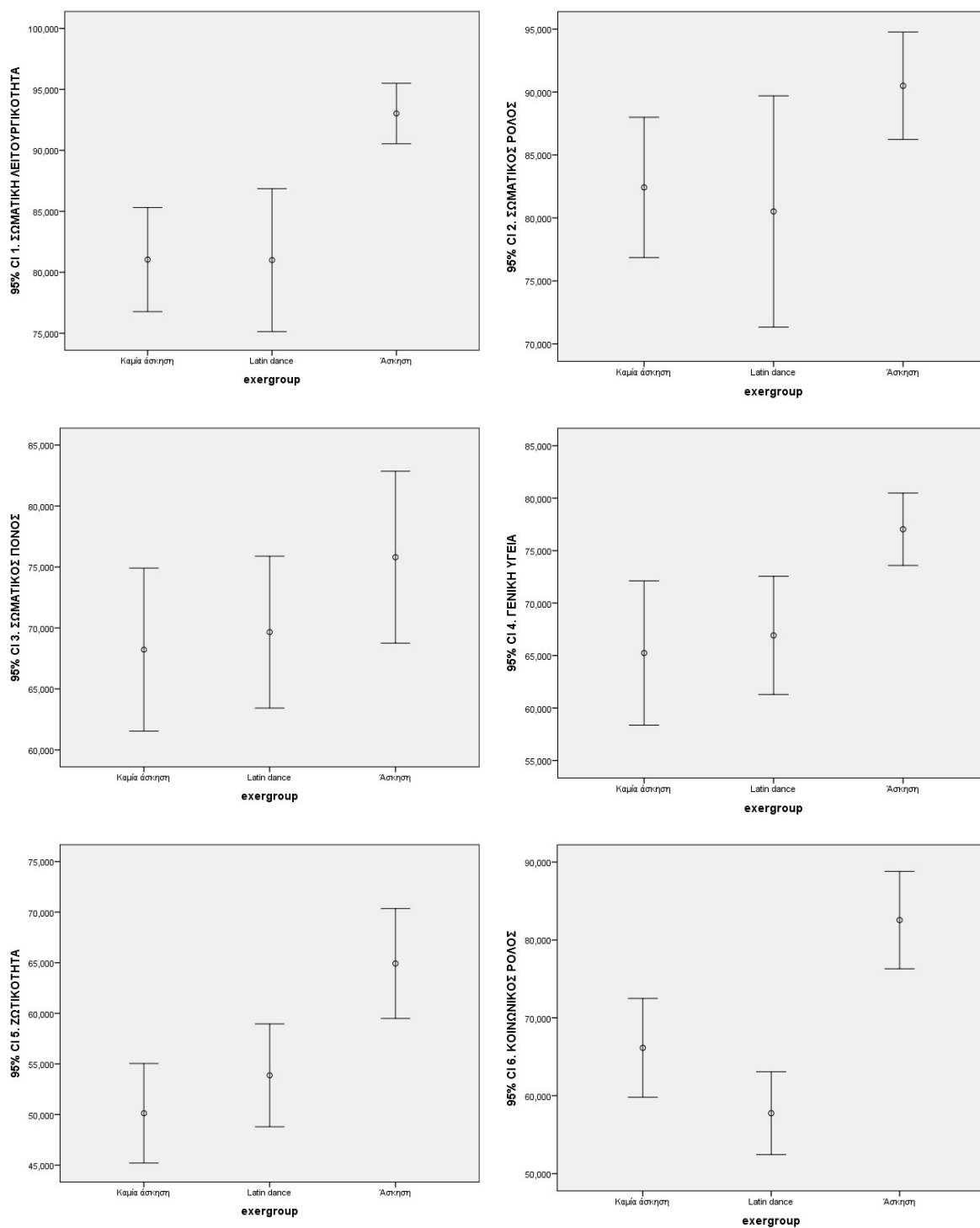
Πίνακας: Έλεγχος μέσων τιμών ανά ομάδα ατόμων

		N	MT	X <sup>2</sup>	βε	p
1.	Καμία άσκηση	48	81,04167	13,346	1	,000
	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ					
	Latin dance	50	81,00000			
	Άσκηση	48	93,02083			
	Total	146	84,96575			
2.	Καμία άσκηση	48	82,42188	4,894	1	,027
	ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ					
	Latin dance	34	80,51471			
	Άσκηση	48	90,49479			
	Total	130	84,90385			
3.	Καμία άσκηση	50	68,22000	2,150	1	,143
	ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΠΙΟΝΟΣ					
	Latin dance	50	69,66000			
	Άσκηση	50	75,80000			
	Total	150	71,22667			

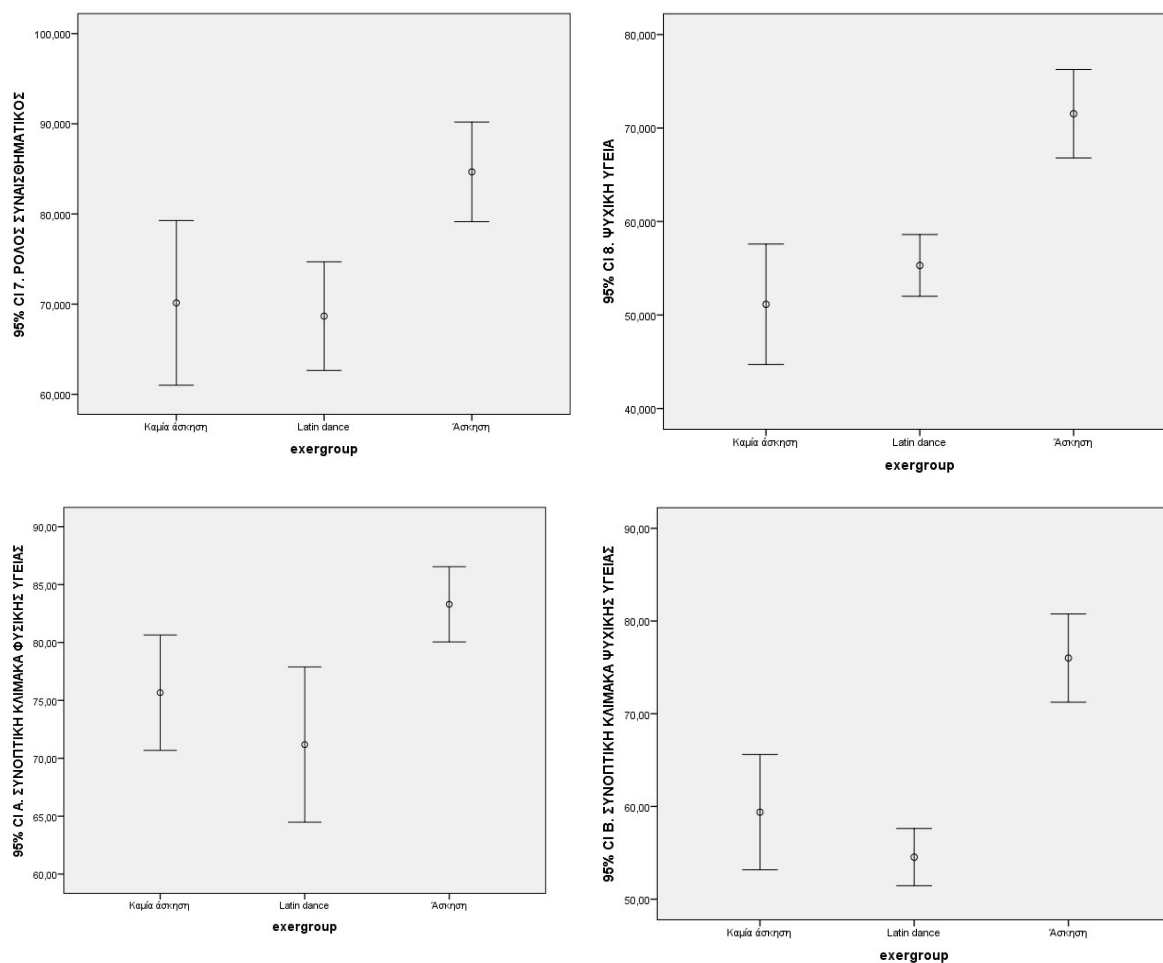
	Καμία άσκηση	50	65,24000	4,648	1	,031
4. ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	Latin dance	50	66,92000			
	Άσκηση	49	77,04082			
	Total	149	69,68456			
	Καμία άσκηση	50	50,12500	13,975	1	,000
5. ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ	Latin dance	50	53,87500			
	Άσκηση	49	64,92347			
	Total	149	56,25000			
	Καμία άσκηση	48	66,14583	28,457	1	,000
6. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ	Latin dance	50	57,75000			
	Άσκηση	48	82,55208			
	Total	146	68,66438			
	Καμία άσκηση	48	70,13889	13,695	1	,000
7. ΡΟΛΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ	Latin dance	50	68,66667			
	Άσκηση	50	84,66667			
	Total	148	74,54955			
	Καμία άσκηση	48	51,14583	23,055	1	,000
8. ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	Latin dance	50	55,30000			
	Άσκηση	49	71,53061			
	Total	147	59,35374			
	Καμία άσκηση	44	75,6690	6,455	1	,011
A. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	Latin dance	34	71,1801			
	Άσκηση	43	83,3009			
	Total	121	77,1198			
	Καμία άσκηση	44	59,3868	33,061	1	,000
B. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	Latin dance	34	54,5313			

Άσκηση	43	76,0102
Total	121	63,9299

Γραφικές παραστάσεις ...-...: Διαστήματα εμπιστοσύνης μέσω των τιμών (95%) των παραγόντων ΠΖ που διαφοροποιούνται ανά ομάδα άσκησης.







Ως προς την ποιότητα της ζωής σημαντική διαφοροποίηση με την ομάδα προκύπτει για τους παρακάτω παράγοντες:

- την σωματική λειτουργικότητα ( $p=0,00<,05$ ). Εξετάζοντας τις επιμέρους μέσες τιμές προκύπτει ότι η διαφοροποίηση εντοπίζεται στην υψηλή μέση τιμή εκτίμησης του χαρακτηριστικού στην περίπτωση των ατόμων που ασκούνται. Οι χαμηλότερες και περίπου όμοιες μέσες τιμές δηλώνονται από τα άτομα που ασχολούνται με τον χορό ή δεν ασκούνται καθόλου.
- τον σωματικό ρόλο ( $p=0,027<,05$ ). Η συμπεριφορά είναι όμοια με παραπάνω.
- την γενική υγεία ( $p=0,031<,05$ ). Η συμπεριφορά είναι όμοια με πριν.
- την ζωτικότητα ( $p=0,000<,05$ ). Η συμπεριφορά είναι όμοια με πριν.
- τον κοινωνικό ρόλο ( $F(2,199)=3,0803$   $p<,05$ ). Η συμπεριφορά είναι όμοια με πριν με τη χαμηλότερη τιμή να δηλώνεται από τα άτομα του χορού.
- την ψυχική υγεία ( $p=0,000<,05$ ). Η συμπεριφορά είναι όμοια με πριν.
- την συνοπτική κλίμακα φυσικής υγείας ( $p=0,011<,05$ ). Η συμπεριφορά είναι όμοια με πριν με μικρότερη τιμή να εμφανίζεται στα άτομα του χορού.

- την συνοπτική κλίμακα ψυχικής υγείας ( $p=0,000<,05$ ). Η συμπεριφορά είναι όμοια με πριν.

Συνεπώς διαφοροποίηση εντοπίζεται στις 6 από τις 8 διαστάσεις της ποιότητας ζωής καθώς και στις 2 συνοπτικές κλίμακες. Η τάση είναι κοινή με τις υψηλότερες τιμές να δηλώνονται από τα άτομα που ασκούνται με τις άλλες δύο κατηγορίες να εμφανίζουν όμοια μικρότερες τιμές.

Πίνακας: Έλεγχος μέσων τιμών ανά ομάδα ατόμων

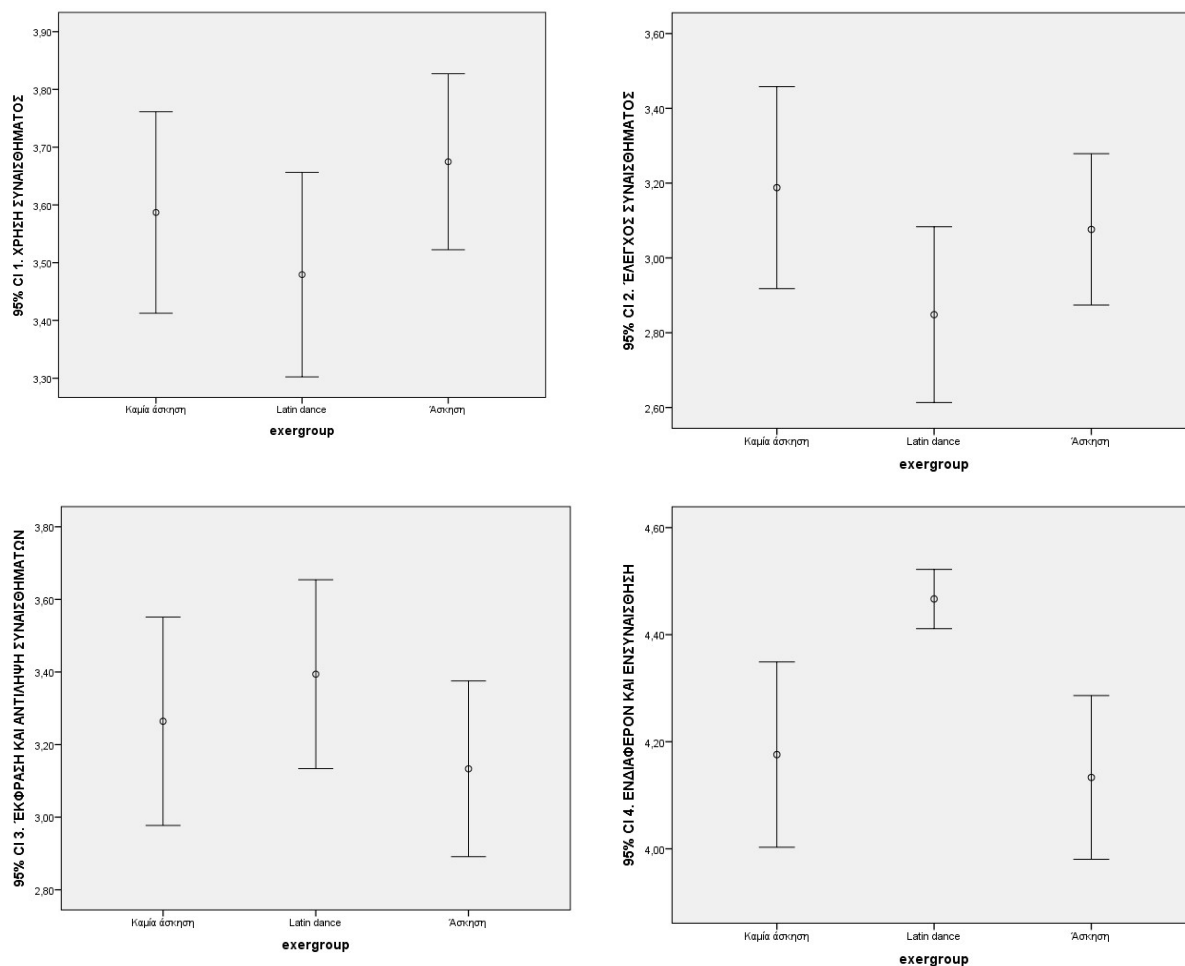
		N	ΜΤ	X <sup>2</sup>	βε	p	
1.	ΧΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	Καμία	46	3,5870	1,317	1	,251
		άσκηση					
		Latin dance	42	3,4794			
		Άσκηση	49	3,6748			
	Total	137	3,5854				
2.	ΈΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ	Καμία	47	3,1879	1,777	1	,183
		άσκηση					
		Latin dance	50	2,8483			
		Άσκηση	47	3,0762			
	Total	144	3,0336				
3.	ΈΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	Καμία	42	3,2643	2,150	1	,143
		άσκηση					
		Latin dance	50	3,3940			
		Άσκηση	48	3,1333			
	Total	140	3,2657				
4.	ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	Καμία	50	4,1760	14,717	1	,000
		άσκηση					
		Latin dance	50	4,4667			
		Άσκηση	46	4,1333			
	Total	146	4,2621				

Ως προς την συναισθηματική νοημοσύνη σημαντική διαφοροποίηση με την ομάδα προκύπτει για τους παρακάτω παράγοντες:

Ενδιαφέρον κι ενσυναίσθηση ( $p=0,000<,05$ ). Εξετάζοντας τις επιμέρους μέσες τιμές

προκύπτει ότι η διαφοροποίηση εντοπίζεται στην υψηλότερη μέση τιμή που δηλώνουν τα άτομα που ασχολούνται με τον χορό έναντι των υπολοίπων.

Γραφικές παραστάσεις ...-...: Διαστήματα εμπιστοσύνης μέσω των τιμών (95%) των παραγόντων ΣΝ που διαφοροποιούνται ανά ομάδα άσκησης.



## Συνοπτικές κλίμακες της ποιότητας ζωής

### A. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Πίνακας...: Παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την φυσική υγεία

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές που εισέρχονται	R <sup>2</sup>	F	p	Beta	t	p
A.							
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ							
		,503	26,05 2	,000			
	Ηλικία				-,308	-3,484	,001
	Εκπαίδευση				,310	3,977	,000
	έντονη άσκηση				,226	2,853	,005
	Χορός				-,215	-2,832	,006

Ως προς τη συνοπτική κλίμακα φυσικής υγείας στην παλινδρόμηση υπάρχουν κάποιες από τις ανεξάρτητες που συμβάλλουν στην ερμηνεία της εξαρτημένης ( $F(4,103)=26,052$ ,  $p=0,000$ ).

Οι μεταβλητές που εισάγονται στο μοντέλο είναι

Η εκπαίδευση

Η συχνότητα έντονης άσκησης

Η ηλικία

Η ομάδα - χορός

Οι μεταβλητές ερμηνεύουν το 50% της διασποράς.

Αρνητικός είναι ο συντελεστής της ηλικίας που σημαίνει ότι αύξηση της ηλικίας συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο φυσικής υγείας.

Ο συντελεστής είναι θετικός στην εκπαίδευση που σημαίνει ότι αύξηση της εκπαίδευσης συνδέεται με αυξημένη τιμή φυσικής υγείας.

Θετικός είναι και ο συντελεστής έντονης άσκησης που σημαίνει ότι αύξηση της συχνότητας συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο φυσικής υγείας.

Τέλος, αρνητικός είναι ο συντελεστής της ομάδα χορού κάτι που σημαίνει ότι η ομάδα

συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο φυσικής υγείας από τις άλλες δύο.

Συνεπώς η φυσική υγεία συνδέεται θετικά με την εκπαίδευση και την έντονη άσκηση και αρνητικά με την ηλικία. Επίσης αρνητικά με τον χορό σε σχέση με τις άλλες δύο δραστηριότητες.

## B. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Πίνακας...: Παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την ψυχική υγεία

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές που εισέρχονται	R <sup>2</sup>	F	p	Beta	t	p
B.							
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ							
		,426	19,389	,000			
	έντονη άσκηση				,290	3,331	,001
	Χορός				-,339	-4,420	,000
	Εκπαίδευση				,318	3,960	,000
	ήπια άσκηση				-,197	-2,347	,021

Ως προς τη συνοπτική κλίμακα φυσικής υγείας στην παλινδρόμηση υπάρχουν κάποιες από τις ανεξάρτητες που συμβάλλουν στην ερμηνεία της εξαρτημένης ( $F(4,109)=19,389$ ,  $p=0,000$ ).

Οι μεταβλητές που εισάγονται στο μοντέλο είναι

Η συχνότητα έντονης άσκησης

Η ομάδα - χορός

Η εκπαίδευση

Η συχνότητα ήπιας άσκησης

Οι μεταβλητές ερμηνεύουν το 42% της διασποράς.

Θετικός είναι και ο συντελεστής έντονης άσκησης που σημαίνει ότι αύξηση της συχνότητας συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο ψυχικής υγείας.

Αρνητικός είναι ο συντελεστής της ομάδα χορού κάτι που σημαίνει ότι η ομάδα συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο συνολικής κλίμακας ψυχικής υγείας από τις άλλες δύο.

Ο συντελεστής είναι θετικός στην εκπαίδευση που σημαίνει ότι αύξηση της εκπαίδευσης συνδέεται με αυξημένη τιμή ψυχικής υγείας.

Αρνητικός είναι ο συντελεστής της ήπιας άσκησης που σημαίνει ότι αύξηση της συχνότητας ήπιας άσκησης συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο ψυχικής υγείας.

Συνεπώς η ψυχική υγεία συνδέεται θετικά με την εκπαίδευση και την έντονη άσκηση και αρνητικά με την ήπια. Επίσης αρνητικά με τον χορό σε σχέση με τις άλλες δύο δραστηριότητες.

### Συναισθηματική νοημοσύνη

#### ΣΝ 1. ΧΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Πίνακας...: Παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την ΣΝ

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές που εισέρχονται	R <sup>2</sup>	F	p	Beta	t	p
ΧΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ		,20	8,315	,000			
	έντονη άσκηση				-,464	-5,059	,000
	Ομάδα	-			,167	1,729	,087
	Άσκηση						
	μέτρια άσκηση				-,240	-2,789	,006
	ήπια άσκηση				-,204	-2,212	,029

Ως προς τη ΣΝ στον παράγοντα χρήση συναισθήματος, στην παλινδρόμηση υπάρχουν κάποιες από τις ανεξάρτητες που συμβάλλουν στην ερμηνεία της εξαρτημένης ( $F(4,109)=8,315, p=0,000$ ).

Οι μεταβλητές που εισάγονται στο μοντέλο είναι

Η συχνότητα έντονης / ήπιας/ μέτριας άσκησης

Η ομάδα - άσκησης

Οι μεταβλητές ερμηνεύουν το 20% της διασποράς.

Αρνητικός είναι ο συντελεστής έντονης / μέτριας / ήπιας άσκησης που σημαίνει ότι αύξηση της συχνότητας συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο χρήσης συναισθήματος.

Αντίθετα, ο συντελεστής είναι θετικός στην περίπτωση της ομάδας – άσκησης κάτι που σημαίνει ότι η ομάδα συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο χρήσης συναισθήματος από τις άλλες δύο.

#### ΣΝ 2. ΈΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Πίνακας...: Παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την ΣΝ

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές που εισέρχονται	R <sup>2</sup>	F	p	Beta	t	p
ΈΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ		,26	14,54	,000			
	έντονη άσκηση				-,530	-6,035	,000
	μέτρια άσκηση				-,286	-3,496	,001
	Ομάδα - Άσκηση	-			,197	2,262	,026

Ως προς τη ΣΝ στον παράγοντα έλεγχος συναισθήματος, στην παλινδρόμηση υπάρχουν κάποιες από τις ανεξάρτητες που συμβάλλουν στην ερμηνεία της εξαρτημένης ( $F(3,110)=8,315, p=0,000$ ).

Οι μεταβλητές που εισάγονται στο μοντέλο είναι

Η συχνότητα έντονης / μέτριας άσκησης

Η ομάδα - άσκησης

Οι μεταβλητές ερμηνεύουν το 26% της διασποράς.

Αρνητικός είναι ο συντελεστής έντονης / μέτριας άσκησης που σημαίνει ότι αύξηση της συχνότητας συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο ελέγχου συναισθήματος.

Αντίθετα, ο συντελεστής είναι θετικός στην περίπτωση της ομάδας - άσκησης κάτι που σημαίνει ότι η ομάδα συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο ελέγχου συναισθήματος από τις άλλες δύο.

### ΣΝ 3. ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Πίνακας...: Παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την ΣΝ

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές που εισέρχονται	R <sup>2</sup>	F	p	Beta	t	p
ΈΚΦΡΑΣΗ / ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΥΝ/ΤΩΝ		,20	10,43	,00			
	έντονη άσκηση				,371	3,920	,000
	Ομάδα - Άσκηση	-			-,302	-	,002



Ηλικία	-,257	-	,00
		2,709	8

Ως προς τη ΣΝ στον παράγοντα έλεγχος συναισθήματος, στην παλινδρόμηση υπάρχουν κάποιες από τις ανεξάρτητες που συμβάλλουν στην ερμηνεία της εξαρτημένης ( $F(3,106)=10,437, p=0,000$ ).

Οι μεταβλητές που εισάγονται στο μοντέλο είναι

Η συχνότητα έντονης άσκησης

Η ομάδα – άσκησης

Η ηλικία

Οι μεταβλητές ερμηνεύουν το 20% της διασποράς.

Θετικός είναι ο συντελεστής έντονης άσκησης που σημαίνει ότι αύξηση της συχνότητας συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο έκφρασης και αντίληψης.

Αντίθετα, ο συντελεστής είναι αρνητικός στην περίπτωση της ομάδας – άσκησης κάτι που σημαίνει ότι η ομάδα συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο έκφρασης και αντίληψης συναισθήματος από τις άλλες δύο.

Τέλος, ο συντελεστής είναι αρνητικός στην περίπτωση της ηλικίας κάτι που σημαίνει ότι αύξηση της ηλικίας συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο έκφρασης και αντίληψης συναισθήματος.

#### ΣΝ 4. ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Πίνακας...: Παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την ΣΝ

Εξαρτημένη μεταβλητή	Μεταβλητές που εισέρχονται	R <sup>2</sup>	F	p	Beta	t	p
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ		,070	9,563	,000			
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ							
	Χορός				,279	3,092	,003

Ως προς τη ΣΝ στον παράγοντα έλεγχος συναισθήματος, στην παλινδρόμηση υπάρχουν κάποιες από τις ανεξάρτητες που συμβάλλουν στην ερμηνεία της εξαρτημένης ( $F(1,113)=10,437, p=0,000$ ).

Η μεταβλητή που εισάγεται στο μοντέλο είναι μόνο:

Η ομάδα – χορός που ερμηνεύει μόνο το 7% της διασποράς.

Θετικός είναι ο συντελεστής που σημαίνει ότι η ομάδα συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο ενσυναίσθησης και ενδιαφέροντος από τις άλλες δύο.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:** **ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί η διαφοροποίηση των παραγόντων της ΣΝ και της ποιότητας ζωής ανάμεσα σε άτομα που δεν ασκούνται, σε άτομα που ασκούνται σε γυμναστήριο και σε άτομα που χορεύουν λάτιν χορούς. Ερευνήθηκαν παράγοντες που συνδέονται με τη διαχείριση των συναισθημάτων και επηρεάζουν τόσο τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων όσο και την προσωπική τους εξέλιξη και παράγοντες σχετικοί με την ποιότητα ζωής, που επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.

Η παρούσα έρευνα έρχεται να προσθέσει κάποιες πληροφορίες στον τομέα του κοινωνικού – λάτιν χορού, αφού οι συμμετέχοντες ασχολήθηκαν με λάτιν χορούς και οι περισσότεροι συμμετείχαν συστηματικά για περισσότερο από τρία χρόνια.

Ο χορός αποτελεί ένα είδος φυσικής δραστηριότητας η οποία συνδυάζει πολλά χαρακτηριστικά. Τα σημαντικότερα από αυτά είναι η κίνηση, η μουσική, η έκφραση των συναισθημάτων, η επικοινωνία με τους γύρω για τη σωστή εκτέλεση του χορού και πολιτισμικά χαρακτηριστικά που μπορεί να φέρνει ο κάθε χορός μαζί του. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι τα άτομα που ασκούνται σε γυμναστήριο είχαν καλύτερη ΣΝ από τις δύο άλλες ομάδες. Η μόνη διαφορά βρέθηκε στους παράγοντες Χρήση Συναισθημάτων

και Ενσυναίσθηση όπου οι χορευτές διέφεραν σημαντικά από τις άλλες 2 ομάδες Όπως παρατηρούμε από τα αποτελέσματα, οι χορευτές πραγματοποιούσαν καλύτερη χρήση των συναισθημάτων τους τόσο από τους ασκούμενους όσο και από τους μη ασκούμενους. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι οι συμμετέχοντες σε μαθήματα λάτιν χορών είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους από ότι οι συμμετέχοντες σε άλλα είδη άσκηση και φυσικής δραστηριότητας. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η συμμετοχή σε διάφορα είδη φυσικής δραστηριότητας συμβάλει στη ΣΝ (Saklofske et al., 2007), ωστόσο η έλλειψη ερευνών στον τομέα των λάτιν χορών δεν μας δίνει τη δυνατότητα να παραθέσουμε επιπλέον έρευνες που συμφωνούν ή όχι με τα αποτελέσματα μας. Από την παρούσα έρευνα μπορούμε να πούμε, ότι οι συμμετέχοντες σε λάτιν χορούς υπερέχουν στη χρήση συναισθημάτων, σε σχέση με εκείνους που συμμετέχουν σε άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας ή δεν είναι φυσικά δραστήριοι. Συνεχίζοντας στους παράγοντες της ΣΝ, το γεγονός ότι οι χορευτές διέφεραν από τους ασκούμενους στην Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον δείχνει προφανώς ότι η άσκηση βοηθά σε μικρότερο βαθμό την κοινωνικοποίηση του ατόμου λόγω της συναναστροφής που προκύπτει από το ζευγάρι του χορού .

Οι νεότεροι με μέσο όρο ηλικίας 45 ετών είχαν καλύτερη ΣΝ από τους μεγαλύτερους 75 ετών. Πιθανός λόγος μπορεί να είναι οι περισσότερες κοινωνικές συναναστροφές που έχουν οι νέοι σε σχέση με τα μεγαλύτερα άτομα, καθώς όπως παρατηρείται, όσο αυξάνεται η ηλικία αυξάνεται και η απομόνωση των ανθρώπων.

Η αύξηση της ηλικίας συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο έκφρασης και αντίληψης συναισθήματος.

Άρα ο χορός μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση των καλών επιπέδων ΣΝ σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, σε σχέση με άλλου είδους άσκηση. Επιπλέον η έντονη άσκηση που σημαίνει ότι αύξηση της συχνότητας συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο έκφρασης και αντίληψης. Άρα η συχνή προπόνηση στον χορό οδηγεί στην βελτίωση της ΣΝ των ατόμων.

Η ΣΝ συνδέεται με καλύτερα επίπεδα υγείας, τόσο φυσική όσο και πνευματική (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar, & Rooke, 2007). Επίσης, οι Goldman, Kraemer και Salovey (1996) αναγνώρισαν το σημαντικό ρόλο της ρύθμισης των συναισθημάτων στη σχέση στρες και σωματικής υγείας. Ο χορός σαν μια μορφή άσκησης μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες, καθώς επίσης και στη μείωση της σωματικής και συναισθηματικής έντασης (Birkel, 1998).

Για την ποιότητα ζωής, οι ασκούμενοι σε γυμναστήρια είχαν καλύτερα σκορ σχεδόν σε

όλους τους παράγοντες σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες, χορευτές και μη ασκούμενους. Συγκεκριμένα η ομάδα χορού συνδέεται με χαμηλότερο επίπεδο φυσικής υγείας από τις άλλες δύο.

Παρότι ο χορός γενικά αποτελεί μια δραστηριότητα ζώης και πραγματοποιεί σημαντικές προσαρμογές κατά τη διάρκεια της ζωής ου κάθε ατόμου (Birkel, 1998), σε αρχάριο επίπεδο δεν αποτελεί έντονη φυσική δραστηριότητα, πιθανόν εξαιτίας της δυσκολίας της τεχνικής και της πολυπλοκότητας των βημάτων. Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι η σωματική λειτουργικότητα των ατόμων που ασκούνται είναι υψηλότερη ( $p=0,00<,05$ ). Οι χαμηλότερες και περίπου όμοιες μέσες τιμές δηλώνονται από τα άτομα που χορεύουν οι δεν ασκούνται καθόλου.

Για το σωματικό πόνο βρέθηκε σημαντική διαφορά ( $p=0,027<,05$ ). των ασκούμενων σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες. Σ αυτό συμφωνεί μια τυχαιοποιημένη μελέτη η οποία εξετάζει τις αλλαγές στα συμπτώματα και τα φυσικά χαρακτηριστικά σε ηλικιωμένες γυναίκες με οστεοαρθρίτιδα (OA) κατά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος άσκησης tai chi 12 εβδομάδων. Εβδομήντα δύο ασθενείς με OA χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες. Συμφωνα με τα αποτελέσματα η πειραματική ομάδα αντιλαμβανόταν σημαντικά λιγότερο πόνο ( $t = -2,19, p = 0,034$ ) και δυσκαμψία ( $t = -2,13, p = 0,039$ ) στις αρθρώσεις τους, και ανέφεραν λιγότερες δυσκολίες στη φυσική λειτουργία ( $t = -2.81, p = 0.008$ ), ενώ η ομάδα ελέγχου δεν έδειξε καμία αλλαγή ή ακόμη και επιδείνωση της σωματικής λειτουργίας μετά από 12 εβδομάδες. Στο τεστ φυσικής κατάστασης, υπήρξαν σημαντικές βελτιώσεις στην ισορροπία ( $t = 3,34, p = 0,002$ ) και βελτίωση της κοιλιακής μυϊκής δύναμης ( $t = 2,74, p = 0,009$ ) για την ομάδα άσκησης tai chi. Οι ηλικιωμένες γυναίκες με OA ήταν σε θέση να εκτελέσουν με ασφάλεια tai chi για 12 εβδομάδες, και είχαν βελτίωση στα αρθρικά συμπτώματα, την ισορροπία και τη σωματική λειτουργία. (Rhayun Song, Eun-Ok Lee, Paul Lam and Sang-Cheol Bae,2003)

Για τη ζωτικότητα οι ασκούμενοι βρέθηκε να έχουν ( $p=0,000<,05$ ). υψηλότερο σκορ από τις δύο άλλες ομάδες, χορευτές και μη ασκούμενοι. Όσο αφορά την κοινωνική λειτουργικότητα και πάλι οι ασκούμενοι είχαν καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες, ( $p<.05$ ).

Για τη γενική υγεία, οι ασκούμενοι παρουσίασαν και πάλι καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες. ( $p<.05$ ). Συμπερασματικά, τόσο για τη ΣΝ όσο και για την ποιότητα ζωής, οι ασκούμενοι έχουν καλύτερα επίπεδα και από τους συμμετέχοντες σε λάτιν κοινωνικούς χορούς και από εκείνους που δε συμμετέχουν σε κανένα είδος άσκησης. Σε όλα αυτά συμφωνεί και η έρευνα του Παλάσχα Πέτρου. Τον πληθυσμό της

έρευνας αποτέλεσαν 2205 άτομα εκ των οποίων 1124 άνδρες και 1081 γυναίκες. Οι ασκούμενοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες ασκουμένων, Ενεργά Μέλη και Μη Ενεργά Μέλη, με βάση την συμμετοχή τους μέσα σε 6 μήνες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι παράγοντες που επηρέασαν θετικά την συμμετοχή των ελεύθερα ασκουμένων στις δραστηριότητες του γυμναστηρίου ήταν οι παράγοντες της βελτίωσης της γενικής υγείας, της βελτίωσης της ποιότητας ζωής, της ενίσχυσης της διάθεσης των ασκουμένων, το ιστορικό καρδιακής προσβολής και καρδιαγγειακών νοσημάτων, η επιθυμία για μείωση της χοληστερίνης, το ενδιαφέρον για εναλλακτικές μεθόδους άσκησης Pilates και Yoga, το ενδιαφέρον για την προπόνηση δύναμης και η χρήση αλτήρων. Τέλος ο πόνος στις αρθρώσεις αποτέλεσε έναν αρνητικό παράγοντα ως προς την συμμετοχή στην άσκηση στο γυμναστήριο.

Η αλήθεια είναι ότι αρκετές έρευνες υπάρχουν για διάφορα είδη χορού, ελάχιστες όμως είναι οι έρευνες που υπάρχουν για τους κοινωνικούς λάτιν χορούς. Είναι ενδιαφέρον να εξεταστεί η επίδρασή του σε μικρότερης και μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες, τόσο για τους παράγοντες της ΣΝ όσο και για την ποιότητα ζωής. Μέχρι τότε η εκγύμναση σε χώρους των γυμναστηρίων θα βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ατόμων καθώς και την ΣΝ, αφού αποτελούν και αυτοί χώροι κοινωνικοποίησης. Πιθανόν οι ασκήσεις σε γυμναστήρια να είναι πιο προσιτές και να φαντάζουν πιο εύκολες σε σύγκριση με το βηματολόγιο ενός ξένου χορού, ο οποίος δεν αποτελεί μέρος της ελληνικής παράδοσης και κουλτούρας.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6:**

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

1. Οι ασκούμενοι σε γυμναστήρια είχαν καλύτερη ΣΝ από τις δύο άλλες ομάδες, αν και στους παράγοντες Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και Χρήση Συναισθημάτων, οι

χορευτές διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους. Χορεύοντας αποκτάμε συνείδηση του σώματός μας και του τρόπου με τον οποίο σχετίζεται με τους άλλους. Ο χορός ενεργοποιεί τον αυθορμητισμό και την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Είναι ιδιαίτερα ιαματικός για τα άτομα με ντροπαλό χαρακτήρα, αφού συνεπάγεται έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας. Επίσης είναι ένας τρόπος για αποφόρτιση εντάσεων, τόσο σωματικών όσο και ψυχικών και μας βοηθάει να γνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, μεταφράζοντας τα σε κινήσεις μέσα στον χώρο.

2. Οι νεότεροι ενήλικες είχαν καλύτερη ΣΝ από τους μεγαλύτερους.
3. Οι ασκούμενοι σε γυμναστήρια είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής από τις δύο άλλες ομάδες, διαφορά που εντοπίστηκε στους έξι από τους οκτώ παράγοντες της ποιότητας ζωής. Πιο συγκεκριμένα διαπιστώθηκε ότι οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τις δύο άλλες ομάδες στους παράγοντες σωματικό πόνο, πνευματική υγεία και συναισθηματικό ρόλο. Για τους παράγοντες κοινωνική λειτουργικότητα, φυσικό ρόλο, γενική υγεία και ζωτικότητα οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους. Φαίνεται ότι η ικανοποίηση που παίρνουν οι συμμετέχοντες από την προσωπική γύμναση συμβάλλει καθοριστικά στην σωματική και την ψυχική τους υγεία.
4. Διαφορές λόγω ηλικίας εντοπίστηκαν στην ποιότητα ζωής. Οι μικρότερες ηλικίες υπερείχαν στη φυσική λειτουργικότητα και γενική υγεία. Ο παράγοντας διαφοροποίησης, η ηλικία, επηρεάζει βιολογικά τα χαρακτηριστικά των ατόμων και όπως ήταν αναμενόμενο, οι νεότεροι ενήλικες έχουν γενικότερα καλύτερα επίπεδα υγείας από τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συμμετέχοντες θεωρείται ότι έχουν καλύτερα επίπεδα κατανόησης των κοινωνικών σχέσεων, μέσα από τις περισσότερες εμπειρίες που έχουν λόγω ηλικίας.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anagnostopoulos, F., Niakas, D., Pappa, E. (2005). Construct validation of the Greek SF-36. *Health Survey Quality of Life Research*, 8, 1959-1965
- Αντωνακούδης, Γ.Χ., & Αντωνακούδης Χ.Γ. (2003). Η αντιαθηρωματική δράση της άσκησης. *ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΑ*, 71), 3-11
- Παλάσχας, Πέτρος (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν την συμμετοχή των ελεύθερα αθλούμενων σε δραστηριότητες γυμναστηρίου .  
<http://ir.lib.uth.gr/handle/11615/1448>
- Amiridis, I.G., Hatzitaki, V., & Arabatzi, F. (2003). Age-induced modifications of static postural control in humans. *Neuroscience Letters*, 350, 137–140.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547–558.
- Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization. In J. Ciarrochi, J.P. Forgas, & J.D. Mayer (Eds), *Emotional intelligence in every day life: A scientific inquiry* (pp. 82–97). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Bar-On, R., Brown, J.M., Kirkcaldy, B.D., & Thome, E.P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and Individual Differences*, 28, 1107–1118.
- Barbey, Aron K.; Colom, Roberto; Grafman, Jordan (2012). "Distributed neural system for emotional intelligence revealed by lesion mapping". *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 9 (3): 265–272
- Cooper, L. & Thomas, H. (2002). Growing old gracefully: Social dance in the third age. *Ageing & Society*, 22, 689-708.
- Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797–812.

- Erwin-Grabner, T., Goodill, S.W., Hill, E.S. & Von Neida, K. (1999). Effectiveness of Dance/ Movement therapy on reducing test anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 21, 19-33.
- Fentem, P.H. (1992). Exercise in prevention of disease. *British Journal of Medical Bulletin*, 48(3), 630-650.
- Flury, J., & Ickes, W. (2001). Emotional intelligence and empathetic accuracy. In J. Ciarrochi, J.P. Forgas, & J.D. Mayer (Eds), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* (pp. 113–132). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Garnet, E.D. (1974). A movement therapy for older people. In: Mason, K. (Ed.), *Dance Therapy: Focus Dance VII* (pp.59-61). Washington, DC: American Association for Health, Physical Education and Recreation.
- Judge, J.O., (2003). Balance training to maintain mobility and prevent disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 150-156
- Kaltsatou, A., Mameletzi, D., & Douka, S. (2010). Physical and psychological benefits of 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, xx, 1-6
- Konstantinidou, M., & Harahousou, Y. (2004). *Dance movement therapy effects on life satisfaction of elderly people*. Abstract retrieved from <http://www.ocio.deusto.es/>
- Konstantinidou, M., Harahousou, Y., & Kambitsis, Ch., (2000). *Dance movement therapy effects on life satisfaction of elderly people*. In: Proceedings of the 6th World Leisure Congress, Bilbao, 207 pp.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτσης, Χρ. (2002). Η χοροθεραπεία ως μια τεχνική ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης για τα άτομα τρίτης ηλικίας. *Γυναίκα και Αθληση*, 1(1), 37-49.
- Medicomm Incorporation. (2004). *Dance therapy- Alternative medicine*. Retrieved from [http:// www.medicomm. net/Consumer%20Site/am/dance.htm](http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/dance.htm)
- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16(4), 435– 453.



- Paffenbarger, R. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 11-30
- Parker, J.D.A., Summerfeldt, L.J., Hogan, M.J., & Majeski, S.A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163–172
- Παπαϊωάννου, Χρ., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ειρ. (2005). Ελληνικοί χοροί και ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. 13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή. *Άθληση και Κοινωνία*, 39, 263.
- Saklofske, D.H., Austin, E.J., Rohr, A.B., Jac., J. W., & Andrews, J.J.W. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12, 937–948.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. In J. Ciarrochi, & J.P. Forgas (Eds), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific enquiry* (pp. 168–184). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Salovey, P., Bedell, B.T., Detweiler, J.B., & Mayer, J.D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141–164). New York: Oxford Psychology Press.
- Taylor, G.J. (2001). Low emotional intelligence and mental illness. In J. Ciarrochi, & J.P. Forgas (Eds), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific enquiry* (pp.67–81). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

- Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model.

By Joseph, Dana L.; Newman, Daniel A.

*Journal of Applied Psychology*, Vol 95(1), Jan 2010, 54-78.

Eldar R. and Marincek C. (2000) *Physical activity for elderly persons with neurological impairment: A review*. *Scand. J. Rehab. Med*, 32(3): 99-103

<http://www.medreha.com/2011/03/euergetiki-i-askisi-gia-tous-astheneis/>

### **Recommendations for physical activity in older adults**

BMJ 2015; 350 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.h100> (Published 21 January 2015) Cite this as: BMJ 2015;350:h100

Phillip B Sparling, professor<sup>1</sup>,

Bethany J Howard, doctoral candidate<sup>2</sup>,

David W Dunstan, professor<sup>2,3</sup>,

Neville Owen, professor<sup>2,4</sup>

[Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis](#) Original Research Article *The Arts in Psychotherapy*, Volume 41, Issue 1, February 2014, Pages 46-64 Sabine Koch, Teresa Kunz, Sissy Lykou, Robyn Cruz.

- [Dance/Movement Therapy \(D/MT\) for depression: A scoping review](#) *The Arts in Psychotherapy*, Volume 39, Issue 4, September 2012, Pages 287-295 Andrea Mala, Vicky Karkou, Bonnie Meekum.
- [Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons.](#) *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Volume 49, Issue 1, July–August 2009, Pages e45-e50, Elsie Hui, Bo Tsan-keung Chui, Jean Woo.
- [Greek traditional dances and quality of old people's life](#) *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Volume 14, Issue 3, July 2010, Pages 209-218 Fotios H. Mavrovouniotis, Eirini A. Argiriadou, Christina S. Papaioannou.
- [Effects of Tai Chi on cognitive function in community-dwelling older adults: A review](#) *Geriatric Nursing*, Volume 35, Issue 1, January–February 2014, Pages 9-19 Sally M. Miller, Ruth E. Taylor-Piliae.
- [Maintaining older brain functionality: A targeted review](#) *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 55, August 2015, Pages 453-477 .Soledad Ballesteros, Eduard Kraft, Silvina Santana, Chariklia Tziraki.
- [Emotional Intelligence as a Predictor of Resident Well-Being](#) *Journal of the American College of Surgeons*, Volume 223, Issue 2, August 2016, Pages 352-358 Dana T. Lin, Cara A. Liebert, Jennifer Tran, James N. Lau, Arghavan Salles.

- [Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence.](#) *Personality and Individual Differences, Volume 38, Issue 3, February 2005, Pages 547-558* .Elizabeth J. Austin, Donald H. Saklofske, Vincent Egan
- [Specific dance movement therapy interventions—Which are successful? An intervention and correlation study](#) *The Arts in Psychotherapy, Volume 41, Issue 5, November 2014, Pages 445-457* Iris Bräuninger.
- [Chapter 8 - Dance Movement Therapy \(DMT\)](#) *Arts Therapies, 2006, Pages 233-270* Vassiliki (Vicky) Karkou, Patricia Sanderson).
- [Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study](#) *The Arts in Psychotherapy, Volume 33, Issue 2, 2006, Pages 89-97* Amanda Haboush, Mark Floyd, Joshua Caron, Mark LaSota, Krisann Alvarez
- [Grounding: Theoretical application and practice in dance movement therapy.](#) *The Arts in Psychotherapy, Volume 43, April 2015, Pages 16-22.* Patricia de Tord, Iris Bräuninger
- [Body Work and Movement Therapies](#) *Pain Procedures in Clinical Practice (Third Edition), 2011, Pages 205-222* Alex Moroz, Marissa H. Cohler, Robert A. Schulman.
- [The Effectiveness of Physical Exercise Training in Pain, Mobility, and Psychological Well-being of Older Persons Living in Nursing Homes](#) *Pain Management Nursing, Volume 15, Issue 4, December 2014, Pages 778-788.* Mimi M.Y. Tse, Shuk Kwan Tang, Vanessa T.C. Wan, Sinfia K.S. Vong
- [Perspectives of brisk walking among middle-aged and older persons in community: A qualitative study](#) *Collegian, In Press, Corrected Proof, Available online 23 December 2015.* Pi-Hsia Lee, Yeu-Hui Chuang, Su-Ru Chen, Chin-Lung Fang, Hsiang-Ru Lai, Pei-I Lee
- [A review of physical and cognitive interventions in aging](#) Review Article *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Volume 44, July 2014, Pages 206-220* P.D. Bamidis, A.B. Vivas, C. Styliadis, C. Frantzidis, M. Klados, W. Schlee, A. Siountas, S.G. Papageorgiou

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

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

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ****Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία****1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

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

**2. Διαδικασία μετρήσεων**

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

**3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις**

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος

**4. Προσδοκώμενες ωφέλειες**

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

**5. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων**

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

**6. Πληροφορίες**

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

## 7. Ελευθερία συναίνεσης

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

Ημερομηνία: \_\_/\_\_/\_\_

Όνοματεπώνυμο            και  
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Όνοματεπώνυμο            και  
υπογραφή παρατηρητή

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

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

ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΝΥΜΑ

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

ΑΝΤΡΑΣ:

ΓΥΝΑΙΚΑ:

#### 1. Μορφωτικό Επίπεδο

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

#### 2. Εργασία

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

3. Ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό Ναι  Όχι

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

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

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

Άριστη	Πολύ καλή	Καλή	Μέτρια	Κακή
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Πολύ καλύτερα τώρα από ένα χρόνο πριν	Κάπως καλύτερα τώρα	Σχεδόν ίδιο όπως ένα χρόνο πριν	Κάπως χειρότερα τώρα	Πολύ χειρότερα τώρα
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

Η υγεία μου είναι εξαιρετική	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

---