



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



## **Διπλωματική εργασία**

Τίτλος:

“Διερεύνηση της έννοιας της αυτό- συμπόνιας χορευτών  
και διαφορές μεταξύ τάνγκο και κλασικού χορού.”

της

**ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ANNA- ΧΡΙΣΤΙΝΑ**

**ΑΕΜ: 0718117**

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

**ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ ΑΓΛΑΪΑ**

**Ε.Ε.Π.**

**ΤΡΙΚΑΛΑ**

**2022**

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3-4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4-5
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	5-17
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	17-19
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	20-21
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	21-22
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ	22
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	22-28

“Διερεύνηση της έννοιας της αυτό- συμπόνιας χορευτών  
και διαφορές μεταξύ τάνγκο και κλασικού χορού.”

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έννοια της αυτό- συμπόνιας πραγματεύεται τη θετική και στοργική στάση ενός ατόμου προς τον εαυτό του και περιλαμβάνει συναισθήματα φροντίδας, συγκίνησης, κατανόησης και καλοσύνης προς τον εαυτό, μη επικριτικής στάσης απέναντι στις ελλείψεις και στις αποτυχίες αναγνωρίζοντας ότι η ατομική εμπειρία είναι μέρος του κοινού συνόλου των ανθρώπων. Ως αποτέλεσμα αυτής της στάσης στοργής και φροντίδας, τα άτομα με υψηλή αυτό- συμπόνια υποστηρίζεται ότι βιώνουν υψηλότερη ατομική ευεξία κι ευημερία. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση της αυτό- συμπόνιας σε ενήλικες χορευτές του κλασικού χορού και του τάνγκο. Πιο συγκεκριμένα, η διαπίστωση διαφορών στην αυτό- συμπόνια: α) σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και β) μεταξύ των δυο ειδών χορού, κλασικό και τάνγκο. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 191 άτομα από όλη την Ελλάδα, 20 άνδρες και 171 γυναίκες, ηλικίας από 17 έως 62 ετών. Αναφορικά με την οικογενειακή τους κατάσταση 60 άτομα ήταν έγγαμοι και 131 άτομα άγαμοι. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν τυχαία από σχολές χορού και απάντησαν σε ερωτηματολόγιο με βάση την εμπειρία τους στο χορό. Η έννοια της αυτό- συμπόνιας αξιολογήθηκε με την κλίμακα των Mantzios, Wilson και Γιάννου (2015) που αποτελείται από 26 θέματα διατυπωμένα στην ελληνική γλώσσα όπως «Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά», «Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου». Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι στο σύνολο οι χορευτές σε κλασικό χορό και τάνγκο σημείωσαν υψηλές τιμές αυτό-συμπόνιας. Αναφορικά με τον πρώτο σκοπό της έρευνας, σε ότι αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά αναδείχθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτό-συμπόνια μόνο μεταξύ των υπό- ομάδων ηλικίας με τα άτομα 40 έως 49 ετών να σημειώνουν τις υψηλότερες τιμές. Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές αναφορικά στο φύλο και την οικογενειακή κατάσταση. Αναφορικά με το δεύτερο σκοπό της έρευνας, η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στο σύνολο των θεμάτων της κλίμακας της αυτό- συμπόνιας, με τους χορευτές του τάνγκο να σημειώνουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τις τιμές που σημείωσαν οι χορευτές στον κλασικό χορό. Τα αποτελέσματα ενισχύουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία και προσθέτουν νέα δεδομένα στον χορό σχετικά με έννοιες που αφορούν την ευεξία του ατόμου όπως η αυτό-συμπόνια. Η χαμηλότερη αυτό-συμπόνια στους χορευτές κλασικού μπαλέτου πιθανά αποδίδεται στο γεγονός ότι αντιπροσωπεύουν μια μοναδική κουλτούρα αυτού του είδους χορού, που υποτάσσεται σε αυστηρές τεχνικές, σωματικές και συναισθηματικές απαιτήσεις για τον συμμετέχοντα, σε σχέση με το τάνγκο, όπου επιτρέπονται περιθώρια στο χορευτή για ένα πιο διευρυμένο επικριτικό πλαίσιο στην αντιμετώπιση των αρνητικών πτυχών και της αποδοχής του εαυτού. Η παρούσα έρευνα δεν εξέτασε άλλους παράγοντες που πιθανά επηρεάζουν την αυτό-συμπόνια. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να εξετάσουν κι άλλους κοινωνικής φύσης παράγοντες όπως γονείς, συνομήλικους, αδέρφια, προπονητές, αθλητικούς ψυχολόγους και προηγούμενες εμπειρίες του χορευτή. Η παρούσα έρευνα ευελπιστεί να ενισχύσει κίνητρα, μεθόδους και συμπεριφορές που περιορίζουν την σκληρή αυτοκριτική του χορευτή σχετικά με προσωπικές ατέλειες κι ελλείψεις, ενώ επιπρόσθετα διευκολύνουν τον αυτοσεβασμό, την πρόοδο και την υγεία τόσο στη διάρκεια της διαδικασίας του χορού όσο και γενικότερα στα πλαίσια της σωματικής εκπαίδευσης.

Λέξεις – κλειδιά: ΥΓΕΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΧΟΡΟΣ, ΑΥΤΟ- ΣΥΜΠΟΝΙΑ

“Exploring the concept of dancers' self-compassion  
and investigating differences between tango and classical dance.”

**ABSTRACT**

The concept of self-compassion deals with the positive and caring attitude of an individual towards oneself which includes feelings of care, emotion, understanding and kindness, non-judgmental attitude towards shortcomings and failures, recognizing that the individual experience is part of the common set of people. As a result of this caring and nurturing attitude, individuals with high self-compassion are considered to experience higher individual well-being and prosperity. The purpose of the present study was to assess self-compassion in adult classical and tango dancers. Specifically, to find differences in self-compassion: a) regarding the demographic characteristics of the participants and b) between the two dance styles, classical and tango. The present study involved 191 participants from all over Greece, 20 males and 171 females, aged between 17 and 62 years old. Regarding their marital status, 60 were married and 131 were single. Participants were randomly selected from dance schools and answered a questionnaire based on their dance experience. Self-compassion was evaluated with Mantzios, Wilson and Giannou's (2015) scale consisting of 26 items in Greek such as " I try to give love to myself when I am in emotional pain", " I am tolerant of my shortcomings and inadequacies". The answers were given on a 5-point Likert scale. The reliability of the scale was successfully tested. According to the first aim of the study, the results in demographic characteristics indicated statistically significant differences in self-compassion among the age sub-groups with the 40 to 49 year old having the highest scores. No statistically significant differences were found for gender and marital status. According to the second aim, the t-test analysis indicated statistically significant differences in total self-compassion with tango dancers scoring higher than classical dancers. The results reinforce the existing literature and add new data to the dance about concepts related to the well-being of the individual such as self-compassion. The lower self-compassion of classical ballet dancers is probably due to the fact that ballet dancers represent a unique culture that submits to strict technical, physical and emotional demands compared to tango allowing space for a more expansive critical framework in addressing negative aspects and self-acceptance. The present study did not evaluate other factors that may affect self-compassion. Future research may address other factors that influence self-compassion such as parents, peers, siblings, coaches, sport psychologists and previous experiences. The present research hopes to reinforce methods, motivations and attitudes that reduce harsh self-criticism about personal imperfections and shortcomings, facilitating self-respect, progress and health both in dance and in the context of physical activity in general.

**Keywords:** HEALTH, WELL-BEING, PHYSICAL ACTIVITY, SOMATIC EDUCATION, DANCE, SELF-COMPASSION.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σχετική διεθνής βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η αρνητική αυτό- αντίληψη που βιώνει ένα άτομο κατά την διάρκεια της ενασχόλησής του με μια δραστηριότητα μπορεί να παίζει εξέχοντα ρόλο στην τελική εμπειρία και ιδιαίτερα στην τελική εμπειρία των χορευτών (Neff, 2003a, 2003b). Η αρνητική αυτό- αντίληψη ως βιωματική εμπειρία ενίοτε είναι αποτέλεσμα διαφόρων παραγόντων όπως: το είδωλο που αντικρύζει ο χορευτής σε ένα καθρέφτη, η ενδυμασία (στενά κορμάκια) και οι μεμονωμένες παραστάσεις τα οποία οδηγούν σε αρνητικές αντιλήψεις για το σώμα και τελικά μετατρέπονται σε άγχος (Cassady, Clarke, & Latham, 2004; Tiggeman & Slater, 2001). Ένας τρόπος αντιμετώπισης του άγχους και των επιμέρους αρνητικών συναισθημάτων που δημιουργούνται λόγω της αρνητικής αυτό- αντίληψης είναι η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας (Zafeiroudi, 2021). Ενσυνειδητότητα ορίζεται η διαδικασία παρατήρησης των σκέψεων και των συναισθημάτων ως παροδικών εμπειριών που δεν χρειάζεται να εξαλειφθούν (Segal, Williams, & Teasdale, 2002), αλλά να θεωρηθούν ως μόνιμες πτυχές του εαυτού ή αντανakλάσεις της πραγματικότητας (Baer, 2003). Αυτή η προσέγγιση διευκολύνει το άτομο να απομακρύνει αρνητικές σκέψεις, μηρυκασμούς και ανησυχίες (Ree & Craigie, 2007), μειώνοντας έτσι το ενδεχόμενο της εμφάνισης επιβλαβών ερεθισμάτων (π.χ. αίσθημα άγχους) και συνήθους αγωνίας. Είναι σημαντικό ότι αυτή η προσέγγιση δεν απαιτεί από το άτομο να εγκαταλείψει τον έλεγχο. Μάλλον, περιλαμβάνει τη μετατόπιση της προσοχής μακριά από τις πτυχές της ζωής που δεν μπορούν να ελεγχθούν (δηλαδή δυσφορικές καταστάσεις), σε εκείνες που μπορούν να διαχειριστούν (π.χ. συναισθηματική απόκριση στην κατάσταση). Σε αρκετές πρόσφατες μελέτες (Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Masedo & Esteve, 2007), παρατηρήθηκε ότι αυτή η αλλαγή στην εστίαση μειώνει σε ένα σημαντικό ποσοστό την σοβαρότητα των συμπτωμάτων (π.χ. κατάθλιψη, πόνος).

Μια πρόσφατη μετά-ανάλυση προτείνει ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα (MBIs) είναι αποτελεσματικές στη θεραπεία του άγχους και των διαταραχών της διάθεσης και μειώνουν τα αγχώδη και καταθλιπτικά συμπτώματα (Hofman, Sawyer, & Witt, 2010). Μια από αυτές τις παρεμβάσεις είναι η καλλιέργεια της αυτό- συμπόνιας. Η αυτό- συμπόνια αποτελεί μία ισχυρή θετική ψυχική κατάσταση (Kabat, 1990). Ως αυτό- συμπόνια ορίζεται η θετική και στοργική στάση ενός ατόμου προς τον εαυτό του. Ως αποτέλεσμα αυτής της στάσης στοργής και φροντίδας, τα άτομα με υψηλή αυτό- συμπόνια υποστηρίζεται ότι βιώνουν υψηλότερη ατομική ευεξία κι ευημερία (Neff, 2003b). Προηγούμενες μελέτες

δείχνουν ότι η αύξηση της αυτό- συμπόνιας μπορεί να σχετίζεται με επιτυχημένο κι εποικοδομητικό εκπαιδευτικό περιβάλλον στο χορό (Tarasoff, Ferguson, & Kowalski, 2017). Αναφέρεται ότι άτομα με αυτό- αναφερόμενο άγχος και κατάθλιψη χρησιμοποιούν συμπληρωματικές ή εναλλακτικές θεραπείες πιο συχνά, αντί για κλασικές θεραπείες (Kessler et al., 2001). Η ψυχαγωγική σωματική δραστηριότητα μειώνει την ψυχολογική δυσφορία σε άτομα με χρόνια νόσο, σε σχέση με αυτά που ολοκληρώνουν συγκεκριμένες ασκήσεις αποκατάστασης αλλά που αναφέρουν ότι δεν έκαναν ψυχαγωγική ή αθλητική δραστηριότητα (Hurwitz, Morgenstern, & Chiao, 2005), υποδηλώνοντας ότι οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες μπορεί να διευκολύνουν τη μεγαλύτερη εστίαση στη σωματική και ψυχολογική ευεξία, ενώ οι στοχευμένες ασκήσεις αποκατάστασης επικεντρώνονται κυρίως στη βελτίωση της αναπηρίας. Δραστηριότητες όπως ο χορός απαιτούν συνήθως συγκέντρωση σε πτυχές του παρόντος (π.χ. εκμάθηση νέων σωματικών δεξιοτήτων) το οποίο βελτιώνει έμμεσα τα ψυχολογικά αποτελέσματα (Dimidjian & Linehan, 2003). Ο χορός, συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι είναι ένα αποτελεσματικό συμπλήρωμα στην καθιερωμένη θεραπεία κατάθλιψης (Koch, Morlinghaus, & Fuchs, 2007; Trossero, 2006). Προτείνεται ότι τα εκφραστικά χαρακτηριστικά του χορού και όχι η ίδια η άσκηση μπορεί να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν συναισθήματα που διαφορετικά είναι δύσκολο να αποδεχτούν ή να εκφράσουν (Svoboda, 2007).

## 1ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΉ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### Η έννοια της ενσυνειδητότητας

Η ενσυνειδητότητα ορίζεται ως μια μορφή συνείδησης που περιλαμβάνει την επίκεντρη προσοχή και επίγνωση ότι όλα είναι αποδεκτά και μη κατακριτέα (Bishop et al., 2004). Είναι η επίγνωση της εμπειρίας της παρούσας στιγμής χωρίς την ύπαρξη του κατακριτέου στοιχείου (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990/2005). Αποτελεί ένα σύνθετο φαινόμενο σκέψης το οποίο περιλαμβάνει ιδιότητες μετά-συνείδησης, κατανομής προσοχής και κατευθυνόμενης επίγνωσης (Grossman, 2008; Kabat-Zinn, 2005). Η ενσυνειδητότητα συνεπάγεται επίσης της προοδευτικής κατανόησης της «από στιγμή σε στιγμή λειτουργίας προσαρμοστικών και δυσπροσάρμοστων σκέψεων και συναισθημάτων» (Rapgay & Bystrisky, 2009).

Η έννοια της ενσυνειδητότητας έχει ρίζες στη θρησκεία του βουδισμού όπου η συνειδητή προσοχή και επίγνωση καλλιεργούνται ενεργά, ενώ θεωρείται η καρδιά του βουδιστικού διαλογισμού (Kabat-Zinn, 2003). Συνήθως ορίζεται ως η κατάσταση κατά την οποία το άτομο είναι προσεκτικό και ενήμερο για το τι συμβαίνει στο παρόν. Η Nyanaponika Thera (1972) ονόμασε την ενσυνειδητότητα «η ξεκάθαρη και μεμονωμένη επίγνωση του τι πραγματικά συμβαίνει σε εμάς, αλλά και μέσα μας, στις διαδοχικές στιγμές της αντίληψης» (σελ. 5). Ο Hanh (1976) όρισε παρομοίως την ενσυνειδητότητα ως «να διατηρεί κανείς τη συνείδησή του ζωντανή στην παρούσα πραγματικότητα». (σελ. 104). Ο William James (1911/1924) έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον για τη μελέτη της ενσυνείδησης, αλλά δεν ήταν πολύ αισιόδοξος για τη συνήθη κατάσταση της ενσυνείδησης του μέσου ανθρώπου, δηλώνοντας, «Σε σύγκριση με τι θα έπρεπε να είμαστε, είμαστε μόνο μισά ξύπνιοι» (σελ. 237).

Η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια ποιότητα συνείδησης η οποία αντιπροσωπεύει τον χαρακτήρα που βασίζεται στη σαφήνεια και τη ζωντάνια της τρέχουσας εμπειρίας και λειτουργίας και έτσι έρχεται σε αντίθεση με τις ανόητες, λιγότερο «ξύπνιες» καταστάσεις της συνήθους ή αυτόματης λειτουργίας που μπορεί να είναι χρόνιες για πολλά άτομα. Η ενσυνειδητότητα είναι σημαντική για την αποδέσμευση ενός ατόμου από αυτόματες σκέψεις, συνήθειες, ανθυγιεινές συμπεριφορές και μοτίβα (Ryan & Deci, 2000). Καλλιεργείται «όταν δίνουμε σκόπιμα προσοχή σε πράγματα που συνήθως δεν σκεφτόμαστε να δώσουμε ούτε μια στιγμή» (Kabat-Zinn, 1990/2005). Κάποιος που έχει αναπτύξει έναν συνειδητό προσανατολισμό ζωής είναι ικανός να βιώσει τον προσωπικό πόνο και τις δύσκολες ψυχολογικές καταστάσεις χωρίς να ξοδεύει εσωτερικούς πόρους για την καταστολή του, κάτι το οποίο παρατείνει τη δυσκολία,

επιτυγχάνοντας έτσι την καταστολή ή ακόμα και την αποφυγή του συναισθηματικού ή ψυχολογικού πόνου (Nef & Germer, 2017). Η πτυχή της ενσυνειδητότητας αντιπροσωπεύει μια στάση ηρεμίας απέναντι σε δύσκολες και άβολες σκέψεις και εμπειρίες αντί για την υπερβολική αναγνώριση ή υπερβολική καθήλωση. Το παραπάνω αποτελεί μια άποψη παρόμοια στη διάκριση μεταξύ γνωστικής διάχυσης και γνωστικής σύντηξης στο Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes et al., 1999).

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να περιγραφεί ως ένα χαρακτηριστικό της διάθεσης, μια κατάσταση ύπαρξης (Brown, Ryan, & Creswell, 2007), ως η αποδοχή (ή μη επικριτική) επίγνωση της παρούσας στιγμής (Bishop 2002; Kabat Zinn 1990). Ωστόσο, η ενσυνειδητότητα έχει επίσης περιγραφεί ως η εγγενής «κατάσταση του να είσαι προσεκτικός και να έχεις επίγνωση του τι συμβαίνει στο παρόν» (Brown and Ryan 2003, p. 822). Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ενσυνειδητότητας αποτελεί η αυτό- συμπόνια. Η αυτό- συμπόνια αποτελεί μία θετική ψυχική κατάσταση και μια από τις μοναδικές άλλες θεωρητικά συνεπείς κατασκευές που έχει αποδειχθεί ότι μεσολαβούν με τα αποτελέσματα MBI (παρεμβάσεις στην ενσυνειδητότητα), (Shapiro et al., 2005).

### **Η έννοια της αυτό- συμπόνιας**

Ενσυνειδητότητα είναι η εστίαση στην επίγνωση του πόνου στην παρούσα στιγμή, ενώ η αυτό- συμπόνια γίνεται η πράξη αυτού, δηλαδή η επίγνωση και ενθάρρυνση της καλοσύνης προς τον εαυτό του. Το συστατικό της κοινής ανθρωπότητας του εαυτού. Η αυτό- συμπόνια μετατρέπεται σε αναγνώριση ότι, ως άνθρωποι, είμαστε ατελείς και κάνουμε λάθη. Μέσα σε ένα πλαίσιο παραδοσιακής ενσυνειδητότητας, «...η συμπόνια θεωρείται ως βασικό υπόστρωμα για ολόκληρο το μονοπάτι, ένα είδος πιλοτικού φωτός για τις άλλες αρετές ...» (Rosch, 2007, pg. 260). Ο ορισμός για τη συμπόνια προς τον εαυτό προέρχεται από τη βουδιστική ψυχολογία, αλλά η κατασκευή εννοείται με κοσμικούς όρους μέσα στην επιστημονική βιβλιογραφία (Neff, 2003a,b). Η αυτό- συμπόνια, αποτελεί κομμάτι της βουδιστικής φιλοσοφίας. Ορίζεται ως η ευγένεια, η κοινή ανθρωπιά και η επίγνωση προς τον εαυτό, όταν αυτός αντιμετωπίζει μια αντιληπτή αίσθηση ανεπάρκειας ή αποτυχίας (Neff, 2003). Η αυτό- συμπόνια δεν βασίζεται στην αξιολόγηση του εαυτού αλλά στην ιδέα της αυτό- αποδοχής (Neff, 2003) και γίνεται ο δρόμος για τη θετική σχέση με τον εαυτό μας (Neff & Costigan, 2014). Η συμπόνια μπορεί να επεκταθεί προς τον εαυτό μας όταν τα βάσανα συμβαίνουν χωρίς την υπαιτιότητα κάποιου, όταν οι εξωτερικές συνθήκες της ζωής είναι απλά δύσκολα διαχειρίσιμες. Η αυτό-συμπόνια είναι εξίσου σημαντική, ωστόσο, όταν η ταλαιπωρία



προέρχεται από δικά μας λάθη, αποτυχίες ή προσωπικές ανεπάρκειες. Σύμφωνα με τον ορισμό μου (Neff, 2003b), η αυτό-συμπόνια περιλαμβάνει τρία κύρια συστατικά που αλληλό-επικαλύπτονται και αλληλοεπιδρούν αμοιβαία: Η ευγένεια έναντι της κρίσης του εαυτού, τα συναισθήματα της κοινής ανθρωπιάς έναντι της απομόνωσης και η επίγνωση έναντι της ταυτοποίησης (Gilbert, 2009).

Η ευγένεια προς τον εαυτό αναφέρεται στην τάση να νοιαζόμαστε και να κατανοούμε τον εαυτό μας αντί να γινόμαστε σκληροί και επικριτικοί. Τα προσωπικά ελαττώματα και οι ανεπάρκειες αντιμετωπίζονται με ευγένεια και κατανόηση και ο συναισθηματικός τόνος της γλώσσας που χρησιμοποιείται προς τον εαυτό είναι απαλός και υποστηρικτικός. Αντί να επικρίνουμε αμείλικτα τον εαυτό μας ότι είμαστε ανεπαρκείς, συμπονούμε τον εαυτό μας, αυτό σημαίνει ότι αποδεχόμαστε το γεγονός ότι είμαστε ατελείς. Ομοίως, όταν οι εξωτερικές συνθήκες της ζωής είναι δύσκολες, οι συμπονετικοί άνθρωποι στρέφονται προς τα μέσα για να προσφέρουν στον εαυτό τους ένα είδος καταπραϋντικού, μία παρηγοριά αντί να ακολουθούν μια στωική προσέγγιση «απλώς χαμογέλασε και άντεξε το».

Η αίσθηση της κοινής ανθρωπιάς που είναι κεντρική στη συμπόνια προς τον εαυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση ότι όλοι οι άνθρωποι αποτυγχάνουν, κάνουν λάθη και αισθάνονται ανεπαρκείς κατά κάποιο τρόπο. Η αυτό- συμπόνια βλέπει την ατέλεια ως μέρος της κοινής ανθρώπινης κατάστασης, έτσι ώστε οι αδυναμίες του εαυτού να φαίνονται από μια ευρεία, περιεκτική προοπτική. Ομοίως, οι δύσκολες συνθήκες ζωής πλαισιώνονται υπό το πρίσμα της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας, έτσι ώστε κάποιος να αισθάνεται συνδεδεμένος παρά αποκομμένος από τους άλλους όταν βιώνει πόνο. Συχνά, ωστόσο, οι άνθρωποι αισθάνονται απομονωμένοι από τους άλλους όταν εξετάζουν προσωπικά ελαττώματα ή δύσκολες στιγμές, νιώθουν ότι κατά κάποιο τρόπο είναι αφύσικο να αποτυγχάνουν, να έχουν αδυναμίες ή να υφίστανται δυσκολίες. Δεν πρόκειται για μια λογική διαδικασία σκέψης, αλλά για μια παράλογη αίσθηση του «γιατί εγώ;» που προκαλεί έντονα συναισθήματα αποσύνδεσης.

Η επίγνωση, το τρίτο συστατικό της αυτό- συμπόνιας, περιλαμβάνει την επίγνωση της εμπειρίας της παρούσας στιγμής με σαφή και ισορροπημένο τρόπο, έτσι ώστε κανείς, ούτε να αγνοεί ούτε να μηρυκάζει αντιπαθείς πτυχές του εαυτού του ή της ζωής του (Brown & Ryan, 2003). Πρώτον, είναι απαραίτητο το άτομο να αναγνωρίσει ότι υποφέρει για να μπορέσει να επεκτείνει τη συμπόνια προς τον εαυτό του. Αν και μπορεί να φαίνεται ότι ο προσωπικός πόνος είναι εκτυφλωτικά προφανής, πολλοί άνθρωποι στην πραγματικότητα δεν σταματούν για να αναγνωρίσουν τον πόνο τους επειδή είναι πολύ απασχολημένοι με το να κρίνουν τον εαυτό τους ή να λύνουν προβλήματα. Η επίγνωση περιλαμβάνει τη λήψη μιας μετά-προοπτικής της προσωπικής εμπειρίας, η οποία επιτρέπει στο άτομο να αντιμετωπίσει την κάθε εμπειρία με

μεγαλύτερη αντικειμενικότητα και προοπτική. Η επίγνωση αποτρέπει επίσης να παρασυρθεί κάποιος από την ιστορία του προσωπικού πόνου, μια διαδικασία που ονομάζεται «υπέρ-ταυτοποίηση» (Neff, 2003b). Όταν λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο, οι άνθρωποι τείνουν να υπερβάλλουν και να προσηλώνονται με εμμονή σε αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα που σχετίζονται με τον εαυτό τους, πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορούν να δουν τον εαυτό τους ή τη δύσκολη θέση τους καθαρά.

Η αυτό- συμπόνια μπορεί να γίνει κατανοητή ως «να αγγίζει κανείς και να είναι ανοιχτός στα δικά του δεινά, χωρίς να τα αποφεύγει ή να αποσυνδέεται από αυτά, δημιουργώντας την επιθυμία να ανακουφίσει τον πόνο του και να θεραπεύσει τον εαυτό του με καλοσύνη» (Neff, 2003, pg. 87). Τα υψηλότερα επίπεδα αυτό- συμπόνιας μπορούν να χρησιμεύσουν ως προστατευτικό όριο κατά της εξουθένωσης (Barnard & Curry, 2011). Επομένως, η καλλιέργεια μιας στάσης συμπόνιας για τον εαυτό μπορεί να βοηθήσει στην εφαρμογή πρακτικών αυτό-φροντίδας με στόχο την ανανέωση, αναζωογόνηση και επαναφόρτιση του σώματος, του μυαλού και την ψυχής. Η αυτό- φροντίδα ορίζεται ως τακτικές πράξεις αυτό- συμπόνιας που ωφελούν τον άνθρωπο.

Η πρακτική της αυτό- συμπόνιας απαιτεί μια συνειδητή επίγνωση των συναισθημάτων, ενώ τα επώδυνα συναισθήματα συναντώνται με μια αίσθηση κατανόησης, σύνδεσης με την κοινή μας ανθρωπότητα και ευγένειας προς τον εαυτό μας (Neff, 2003). Οι Neff και Costigan (2014) περιέγραψαν τη σχέση της αυτό- συμπόνιας με τον πόνο ως εξής: «η αυτό- συμπόνια δεν αποφεύγει τον πόνο, αλλά τον αγκαλιάζει με καλοσύνη και καλή θέληση που έχει τις ρίζες του στην εμπειρία του να είσαι πλήρως ανθρώπινος» (σελ. 114). Η αναγνώριση της ελαττωματικής κατάστασής μας επιτρέπει μια ευρύτερη προοπτική για τις δυσκολίες μας (Neff, 2003). Η υιοθέτηση μιας τέτοιας άποψης για τον πόνο μειώνει την πιθανότητα υπερβολικής αναγνώρισης ή τυλίγματος στα συναισθήματα κάποιου ότι γίνονται υπερβολικά (Neff & Costigan, 2014). Όταν ένα άτομο μπορεί να αναγνωρίσει τον πόνο ως ένα παγκόσμιο φαινόμενο, με μια τέτοια οπτική γωνία, στη συνέχεια καλλιεργεί μια αίσθηση σύνδεσης με άλλους που έχουν νιώσει ταλαιπωρία. Ο πόνος γίνεται ένα άβολο αλλά αναγνωρισμένο μέρος της ανθρώπινης κατάστασης. Στη συνέχεια, το άτομο ενεργεί ανάλογα για να παρέχει άνεση στον εαυτό του όταν βιώνει τον πόνο, την ανεπάρκεια ή την αποτυχία (Germer & Neff, 2015). Η εκμάθηση της αυτό- συμπόνιας είναι ένα είδος δώρου προς τον εαυτό μας (Barnett, Baker, Elman, & Schoener, 2007). Το να αφιερώνει κανείς χρόνο για τον εαυτό του είναι μονόδρομος (Patsiopoulos & Mroukana, 2011). Αυτή η αποδοχή του εαυτού μπορεί να αποδειχθεί ζωτικής σημασίας (Yager & Tovar-Blank, 2007).

Η συμπόνια και η αυτό- συμπόνια έχουν βρεθεί στο επίκεντρο θρησκευιών για γενιές. Μάλιστα, ο Δαλάι Λάμα (2001) έχει συζητήσει εκτενώς τη φύση και τη σημασία της ανάπτυξης της συμπόνιας. Η αυτό- συμπόνια έχει οριστεί ως το να βιώνει κανείς συναισθήματα καλοσύνης προς τον εαυτό του, διακρίνοντας ότι η δική του εμπειρία είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας και λαμβάνοντας μια μη επικριτική στάση απέναντι στις ανεπάρκειες και τις αποτυχίες κάποιου (Neff 2003a).

Ενώ αρχικά είχε εννοιοποιηθεί από μια προοπτική χαρακτηριστικών (Neff, 2003a, 2003b), υπάρχουν στοιχεία που τα οποία υποστηρίζουν ότι η αυτό- συμπόνια μπορεί επίσης να εφαρμοστεί ως πόρος ή στρατηγική (π.χ., Adams & Leary, 2007; Gilbert & Proctor, 2006; Kelly, Zuroff, Fou, & Gilbert, 2010; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Mosewich, Crocker, Kowalski, & DeLongis, 2013, Neff & Germer, 2013). Ως εκ τούτου, έχει προταθεί ότι ορισμένα άτομα προκαλούν αυτό- συμπόνια αυτόματα ως συνάρτηση της διάθεσής τους, ενώ άλλοι υιοθετούν ή εμπλέκονται στην προσέγγιση αυτή μόνο κατά την αντιμετώπιση δύσκολων γεγονότων και την επιδίωξη στόχων (Ingstrup, Mosewich, & Holt, 2017).

### **Τα οφέλη της ανάπτυξης της αυτό- συμπόνιας σε θέματα ψυχολογικής υγείας**

Η ενσυνειδητότητα ποικίλλει ανάλογα με την ψυχολογική ευεξία και υγεία του κάθε ατόμου. Μια πρόσφατη μετά-ανάλυση προτείνει ότι οι παρεμβάσεις στην ενσυνειδητότητα (MBI) είναι αποτελεσματικές (Hedge's  $g \approx 1$ ) στη θεραπεία άγχους και στις διαταραχές της διάθεσης και μειώνουν τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (Hedge's  $g \approx 0,6$ ) (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010). Τουλάχιστον δύο διαφορετικές λειτουργίες της ενσυνειδητότητας φαίνεται ότι σχετίζονται σε ένα μεγάλο ποσοστό με τα αποτελέσματα σε MBIs (Carmody & Baer, 2008; Nyklíček & Kuijpers, 2008 ). Οι στάσεις και οι συμπεριφορές που υποστηρίζουν τα θετικά αποτελέσματα MBI είναι πιο εύκολο να αξιολογηθούν και ως εκ τούτου μπορεί να εξυπηρετήσουν ως καλύτεροι δείκτες πιθανής προόδου της θεραπείας. Ένα πρώιμο βήμα για τον εντοπισμό δυνητικά σημαντικών δομών για αποτελεσματικά MBI είναι να εξεταστεί η ικανότητα υποστήριξης στάσεων και συμπεριφορών για την πρόβλεψη της ψυχοπαθολογίας και της ευεξίας, ειδικά σε άμεση σύγκριση με την ενσυνειδητότητα.

Οι θετικές ψυχικές καταστάσεις είναι ένα ισχυρό κατασκευάσμα που συνήθως αναφέρονται σε MBIs. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τις στάσεις με τις οποίες κάποιος προσεγγίζει τα πράγματα (π.χ., μη κρίσιμη επίγνωση, μη επιδίωξη, αποδοχή) (Kabat-Zinn, 1990), οι συμπεριφορές που σκοπεύει κανείς και διαπράττει (π.χ., προ κοινωνική συμπεριφορά) (Leary & Tate, 2007), ή η προσέγγιση που ερμηνεύει κανείς την ιδιωτική εμπειρία (π.χ. αυτό-

συμπόνια), (Germer, 2009; Rosch, 2007). Τα MBI αυξάνουν τα θετικά συναισθήματα και προκαλούν μοτίβα νευροφυσιολογικής ασυμμετρίας τα οποία είναι ενδεικτικά θετικού συναισθήματος (π.χ. Davidson et al., 2003; Fredrickson et al., 2008). Τα θετικά συναισθήματα παρουσιάζουν επίσης μια αμοιβαία σχέση με τις μετάγνωστικές και νευρικές αλλαγές καθώς και με τις αλλαγές που σχετίζονται με θέματα προσοχής, οι οποίες συχνά συνδέονται με την ενσυνειδητότητα (π.χ., Lutz, Slagter, et al., 2008) και προωθούν θετικά αποτελέσματα των MBIs (π.χ. Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005).

Μια τέτοια θετική ψυχική κατάσταση και μια από τις μοναδικές άλλες θεωρητικά συνεπείς κατασκευές που έχει αποδειχθεί ότι μεσολαβούν με τα αποτελέσματα MBI (Shapiro et al., 2005), είναι η αυτό- συμπόνια. Η αυτό- συμπόνια μπορεί να είναι ένα ιδιαίτερα σημαντικό συστατικό των θετικών ψυχικών καταστάσεων αναφορικά με τα MBIs (Germer, 2009). Η κανονική λειτουργία χαρακτηρίζεται με αυτό- αξιολόγηση (π.χ., Leary & Tate, 2007; Rosch, 2007), τα χαρακτηριστικά τις οποίας είναι συχνά αρνητικά και υποτιμούν τον εαυτό οδηγώντας στο άγχος και την κατάθλιψη (π.χ. Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979; Mineka, Watson, & Clark, 1998). Στάσεις μη κρίσης και ευγένειας με τις ιδιωτικές και δημόσιες συμπεριφορές κάποιου προωθούνται συνήθως σε διάφορα MBI (π.χ. Hayes et al., 1999; Kabat-Zinn, 1990). Αυτές οι συμπεριφορές φαίνονται να αντανακλώνται από αυτό- συμπόνια, που ορίζεται ως «το να συμμερίζεσαι και να είσαι ανοιχτός στον πόνο, να μην τον αποφεύγεις ή να προσπαθείς να αποδεσμευτείς από αυτόν [και] να γεννάς την επιθυμία να ανακουφίσεις τα βάσανα και να θεραπεύσεις τον εαυτό σου με καλοσύνη» (Neff, 2003a, σελ. 87). Προσφέροντας μία ριζική εναλλακτική στην αυτοκριτική, τον υπερβολικό αυτοέλεγχο και τα αυτό- επιβεβλημένα άκαμπτα πρότυπα που είναι χαρακτηριστικά του άγχους και της κατάθλιψης η αυτό- συμπόνια μπορεί να συμβάλει στην αποτελεσματικότητα των MBIs σε αυτές τις διαταραχές (π.χ. Germer, 2009; Gilbert, 2009).

Η αυτό- συμπόνια έχει επίσης οφέλη σε σχέση με πιο παραδοσιακούς ψυχοθεραπευτικούς παράγοντες. Εξαρτάται λιγότερο από το εξωτερικό αποτελέσματα σε σχέση με την αυτοεκτίμηση και αποτελεί σημαντικό προγνωστικό παράγοντα για την ευτυχία, την αισιοδοξία και το θετικό συναίσθημα (Neff & Vonk, 2009). Η υψηλότερη αυτό- συμπόνια συνδέεται με μεγαλύτερη ψυχολογική ευεξία και παρέχει ένα ρυθμιστικό διάλυμα έναντι των οξέων στρεσογόνων παραγόντων (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Η αυτό- συμπόνια μπορεί επίσης να αναπτυχθεί, να λειτουργήσει έμμεσα και να έχει επιπτώσεις και σε άλλα στοιχεία των MBIs. Μορφές εκπαίδευσης διαλογισμού οι οποίες δεν εξειδικεύονται αποκλειστικά στην συμπόνια μπορούν να αυξήσουν την αυτό- συμπόνια (π.χ. Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). Επιπλέον, αλλαγές στην αυτό- συμπόνια προβλέπουν έντονες αλλαγές στις MAAS κατά τη

διάρκεια της εκπαίδευσης διαλογισμού (Shapiro et al., 2007) και η κλίμακα αυτό- συμμόνιας (SCS; Neff, 2003b) διαμεσολαβεί αυξήσεις στην ποιότητα ζωής και μειώνει τη γενική ψυχολογική δυσφορία και το αντιληπτό άγχος μετά από ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο MBI (Shapiro et al., 2005).

## **Κλασικός χορός**

### **Ιστορική αναδρομή**

Το μπαλέτο ( γαλλικά: [bale] ) είναι ένα είδος χορού παράστασης που ξεκίνησε κατά την ιταλική Αναγέννηση τον δέκατο πέμπτο αιώνα και αργότερα εξελίχθηκε σε μορφή χορού συναυλιών στη Γαλλία και τη Ρωσία. Έκτοτε έχει γίνει μια ευρέως διαδεδομένη και άκρως τεχνική μορφή χορού με το δικό της λεξιλόγιο. Το μπαλέτο έχει επιρροή παγκοσμίως και έχει καθορίσει τις θεμελιώδεις τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε πολλά άλλα είδη χορού. Ένα μπαλέτο ως ενοποιημένο έργο περιλαμβάνει τη χορογραφία και τη μουσική. Τα μπαλέτα χορογραφούνται και εκτελούνται από εκπαιδευμένους χορευτές μπαλέτου. Τα παραδοσιακά κλασικά μπαλέτα συνήθως παίζονται με τη συνοδεία κλασικής μουσικής και με περίτεχνα κοστούμια και σκηνικά, ενώ τα σύγχρονα μπαλέτα συχνά παίζονται με απλά κοστούμια και χωρίς περίτεχνα σκηνικά.

Το μπαλέτο ξεκίνησε από τα ιταλικά γήπεδα της Αναγέννησης του δέκατου πέμπτου και δέκατου έκτου αιώνα. Υπό την επιρροή της Catherine de' Medici ως βασίλισσας, εξαπλώθηκε στη Γαλλία, όπου αναπτύχθηκε ακόμη περισσότερο (Homans, 2010). Οι χορευτές σε αυτά τα πρώιμα μπαλέτα του δικαστηρίου ήταν κυρίως ευγενείς ερασιτέχνες. Τα διακοσμημένα κοστούμια είχαν σκοπό να εντυπωσιάσουν τους θεατές, αλλά περιόριζαν την ελευθερία κινήσεων των καλλιτεχνών (Clarke et al., 1992). Τα μπαλέτα παίζονταν σε μεγάλες αίθουσες με θεατές σε τρεις πλευρές. Η εφαρμογή της του προσκηνίου σε μορφή αφίδας έγινε το 1618 έτσι ώστε οι χορευτές να είναι αποστασιοποιημένοι από τα μέλη του κοινού, το οποίο έτσι θα μπορούσε να δει και να εκτιμήσει καλύτερα τα τεχνικά επιτεύγματα των επαγγελματιών χορευτών.

Το γαλλικό μπαλέτο έφτασε στο απόγειό του επί βασιλείας Λουδοβίκου XIV. Ο Louis ίδρυσε την Académie Royale de Danse (Βασιλική Ακαδημία Χορού) το 1661 για να καθιερώσει πρότυπα και να πιστοποιήσει τους δασκάλους χορού. Το 1672, ο Λουδοβίκος XIV έκανε τον Jean-Baptiste Lully διευθυντή της Académie Royale de Musique ( Όπερα του Παρισιού ) από την οποία προέκυψε η πρώτη επαγγελματική ομάδα μπαλέτου, το Μπαλέτο της Όπερας του Παρισιού (Craine, Deborah, MacKrell, & Judith, 2000). Ο Pierre Beauchamp υπηρέτησε ως

χορευτής του Lully. Μαζί η συνεργασία τους θα επηρέαζε δραστικά την ανάπτυξη του μπαλέτου, όπως αποδεικνύεται από τα εύσημα που τους δόθηκε για τη δημιουργία των πέντε μεγάλων θέσεων των ποδιών. Μέχρι το 1681, οι πρώτες «μπαλαρίνες» ανέβηκαν στη σκηνή μετά από χρόνια εκπαίδευσης στην Ακαδημία (Clarke et al., 1992). Το μπαλέτο άρχισε να παρακμάζει στη Γαλλία μετά το 1830, αλλά συνέχισε να αναπτύσσεται στη Δανία, την Ιταλία και τη Ρωσία. Η άφιξη στην Ευρώπη των Ρώσων Μπαλέτων με επικεφαλής τον Σεργκίι Ντιαγκίλεφ την παραμονή του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου αναζωογόνησε το ενδιαφέρον για το μπαλέτο και ξεκίνησε τη σύγχρονη εποχή. (Greskovic, 1998).

Τον εικοστό αιώνα, το μπαλέτο είχε ευρεία επιρροή σε άλλα είδη χορού. Επίσης, τον εικοστό αιώνα, το μπαλέτο πήρε μια στροφή που το χώρισε από το κλασικό μπαλέτο στην εισαγωγή του σύγχρονου χορού, οδηγώντας σε μοντερνιστικά κινήματα σε πολλές χώρες (Wulff, 1998). Οι διάσημες χορεύτριες του εικοστού αιώνα περιλαμβάνουν τις Anna Pavlova, Galina Ulanova, Rudolf Nureyev, Maya Plisetskaya, Margot Fonteyn, Rosella Hightower, Maria Tall Chief, Erik Bruhn, Mikhail Baryshnikov, Suzanne Farrell, Gelseyaeell Miaeelland. Η Jeanne Devereaux έπαιξε ως πρίμα μπαλαρίνα για τρεις δεκαετίες και σημείωσε παγκόσμιο ρεκόρ, καθώς ήταν σε θέση να εκτελέσει 16 τριπλές πιρουέτες (Lesko & Menzie, 2017).

Διαφορετικά στυλ έχουν εμφανιστεί σε διαφορετικές χώρες, όπως γαλλικό μπαλέτο, ιταλικό μπαλέτο, αγγλικό μπαλέτο και ρωσικό μπαλέτο. Αρκετά από τα κλασικά στυλ μπαλέτου συνδέονται με συγκεκριμένες μεθόδους εκπαίδευσης, που συνήθως ονομάζονται από τους δημιουργούς τους. Μέθοδος της Βασιλικής Ακαδημίας Χορού είναι μια τεχνική και σύστημα εκπαίδευσης μπαλέτου που ιδρύθηκε από μια διαφορετική ομάδα χορευτών μπαλέτου. Συγχώνευσαν τις αντίστοιχες μεθόδους χορού τους (ιταλικό, γαλλικό, δανικό και ρωσικό) για να δημιουργήσουν ένα νέο στυλ μπαλέτου που είναι μοναδικό για την οργάνωση και αναγνωρίζεται διεθνώς ως το αγγλικό στυλ μπαλέτου (Greskovic, 1998). Μερικά παραδείγματα παραγωγών κλασικού μπαλέτου είναι: Λίμνη των Κύκνων, Η Ωραία Κοιμωμένη και Ο Καρυοθραύστης.

## **Τεχνική**

Η τεχνική μπαλέτου είναι οι θεμελιώδεις αρχές της κίνησης και της φόρμας του σώματος που χρησιμοποιούνται στο μπαλέτο. Ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της τεχνικής του μπαλέτου η προς τα έξω περιστροφή των ποδιών από το ισχίο. Αυτό εισήχθη για πρώτη φορά στο μπαλέτο από τον βασιλιά Λουδοβίκο XIV επειδή του άρεσε να επιδεικνύει τις γυαλιστερές πόρπες στα παπούτσια του όταν έπαιζε τους δικούς του χορούς. Υπάρχουν πέντε θεμελιώδεις θέσεις των ποδιών στο μπαλέτο. Όταν οι χορευτές του κλασικού μπαλέτου εκτελούν άλματα προσπαθούν

να φαίνονται σαν να επιπλέουν για λίγο στον αέρα. Η τεχνική Pointe είναι το μέρος της τεχνικής μπαλέτου που αφορά την εργασία pointe, στην οποία ένας χορευτής μπαλέτου στηρίζει όλο το βάρος του σώματος στις άκρες των πλήρως εκτεταμένων ποδιών σε ειδικά σχεδιασμένα και χειροποίητα παπούτσια pointe. Σε επαγγελματικές σχολές μπαλέτου, τα παπούτσια είναι φτιαγμένα για να εφαρμόζουν τέλεια στα πόδια του κάθε χορευτή ξεχωριστά (Grant, 1982).

## **Ενδυμασία**

Η γυναικεία ενδυμασία περιλαμβάνει τυπικά κολάν σε ροζ χρώμα ή σε χρώμα του δέρματος, ένα κορμάκι σε ίδιες αποχρώσεις και μερικές φορές μια κοντή φούστα. Οι άνδρες συνήθως φορούν μαύρα ή σκούρα καλσόν, άσπρα ή μαύρα κορμάκια, πουκάμισο και μια ζώνη χορού κάτω από τα εξωτερικά ενδύματα χορού για υποστήριξη. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι μαθητές μπορούν να φορέσουν ένα μονόχρωμο, μονοκόμματο ρούχο που συνδυάζει καλσόν και κορμάκι για να βελτιώσουν την ορατότητα των καλλιτεχνικών γραμμών.

Όλοι οι χορευτές φορούν μαλακά παπούτσια μπαλέτου (μερικές φορές ονομάζονται flats). Συνήθως, οι χορεύτριες φορούν ροζ ή μπεζ παπούτσια και οι άνδρες μαύρα ή άσπρα παπούτσια. Οι θερμαντήρες ποδιών φοριούνται μερικές φορές κατά την πρώιμη περίοδο ενός μαθήματος για την προστασία των μυών των ποδιών μέχρι να ζεσταθούν. Οι γυναίκες καλούνται να συγκατοούν τα μαλλιά τους σε κότσο ή κάποιο άλλο στυλ μαλλιών που εκθέτει τον λαιμό που δεν είναι αλογοουρά. Η συνηθισμένη ενδυμασία και το στυλ μαλλιών έχουν σκοπό να προωθήσουν την ελευθερία κινήσεων και να αποκαλύψουν τη φόρμα του σώματος, έτσι ώστε ο δάσκαλος να μπορεί να αξιολογήσει την ευθυγράμμιση και την τεχνική των χορευτών. Μετά το ζέσταμα, οι προχωρημένες φοιτήτριες μπορούν να φορούν παπούτσια pointe, οι προχωρημένοι άνδρες μαθητές συνεχίζουν να φορούν μαλακά παπούτσια. Τα παπούτσια pointe φοριούνται αφού ο μαθητής κριθεί αρκετά δυνατός στους αστραγάλους και μπορεί να εκτελέσει τη ρουτίνα σε υψηλά πρότυπα, συνήθως γύρω ή μετά την ηλικία των 12 ετών, ή αφού σταματήσουν να αναπτύσσονται τα πόδια των χορευτών, έτσι ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος για κάποιον τραυματισμό ο οποίος θα επιφέρει πρόωρη φθορά (Homans, 2010).

## **Μέθοδοι**

Υπάρχουν πολλά τυποποιημένα, ευρέως διαδεδομένα, κλασικά συστήματα εκπαίδευσης μπαλέτου, το καθένα σχεδιασμένο να παράγει μια μοναδική αισθητική ποιότητα στους μαθητές του. Ορισμένα συστήματα έχουν το όνομά τους από τους δημιουργούς τους. Για παράδειγμα, δύο κυρίαρχα συστήματα από τη Ρωσία είναι η μέθοδος Vaganova (δημιουργημένη από την Agrippina Vaganova) και η μέθοδος Legat (από τον Nikolai Legat). Η μέθοδος Cecchetti πήρε το όνομά της από τον Ιταλό χορευτή Enrico Cecchetti. Ένα άλλο εκπαιδευτικό σύστημα αναπτύχθηκε από τον August Bournonville και πήρε το όνομά του, το οποίο διδάσκεται κυρίως στη Δανία. Η Βασιλική Ακαδημία Χορού δημιούργησε την μέθοδο (RAD) η οποία δεν δημιουργήθηκε από ένα άτομο, αλλά από μια ομάδα αξιόλογων επαγγελματιών του μπαλέτου. Πολλές από αυτές τις μεθόδους εκπαίδευσης χρησιμοποιούνται παγκοσμίως. Για παράδειγμα, η μέθοδος διδασκαλίας RAD χρησιμοποιείται σε περισσότερες από 70 χώρες.

Το μπαλέτο αμερικανικού τύπου ( Balanchine ) δεν διδάσκεται μέσω ενός τυποποιημένου, ευρέως διαδεδομένου συστήματος εκπαίδευσης. Ομοίως, το γαλλικό μπαλέτο δεν έχει τυπικό σύστημα εκπαίδευσης. καθεμία από τις μεγάλες σχολές μπαλέτου γαλλικού τύπου, όπως η Σχολή Μπαλέτου της Όπερας του Παρισιού, το Εθνικό Ανώτατο Ωδείο της Μουσικής και του Δανού και η Académie de Danse Classique Princesse Grace (Μονακό) χρησιμοποιεί ένα μοναδικό σύστημα εκπαίδευσης (Homans, 2010).

### **Τάνγκο**

Το τάνγκο είναι ένας συνεργατικός και κοινωνικός χορός που ξεκίνησε τη δεκαετία του 1880 κατά μήκος του Ρίο ντε λα Πλάτα , το φυσικό σύνορο μεταξύ Αργεντινής και Ουρουγουάης . Το τάνγκο γεννήθηκε στις φτωχές λιμενικές περιοχές αυτών των χωρών ως αποτέλεσμα ενός συνδυασμού εορτασμών Rioplatense Candombe, Ισπανό -κουβανέζικης Habanera και Αργεντινής Milonga (Chasteen, 2004). Το τάνγκο ασκούσαν συχνά στους οίκους ανοχής και στα μπαρ των λιμανιών, όπου οι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων απασχολούσαν συγκροτήματα για να διασκεδάσουν τους θαμώνες τους με μουσική (Castro, 1990). Στη συνέχεια, το τάνγκο εξαπλώθηκε στον υπόλοιπο κόσμο (Termine, 2009). Πολλές παραλλαγές αυτού του χορού υπάρχουν αυτή τη στιγμή σε όλο τον κόσμο.

Στις 31 Αυγούστου 2009, η UNESCO ενέκρινε κοινή πρόταση από την Αργεντινή και την Ουρουγουάη για να συμπεριληφθεί το τάνγκο στις Λίστες Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO (UNESCO, 2010).

### **Ιστορία**



Το τάνγκο είναι ένας χορός που έχει επιρροές από την αφρικανική, νοτιοαμερικανική και ευρωπαϊκή κουλτούρα (Grace, 2004). Χοροί από τις τελετές candombe πρώην αφρικανικών σκλαβωμένων λαών βοήθησαν στη διαμόρφωση του σύγχρονου τανγκό. Ο χορός ξεκίνησε από κατώτερες συνοικίες του Μπουένος Άιρες και του Μοντεβιδέο. Η μουσική προέρχεται από τη συγχώνευση διαφόρων μορφών μουσικής από την Ευρώπη (Denniston, 2007). Αρχικά η λέξη «τάνγκο» χρησιμοποιήθηκε γύρω από τη λεκάνη του Ρίβερ Πλέιτ και αναφέρονταν σε μουσικές συγκεντρώσεις σκλάβων, τις οποίες οι αποικιακές αρχές προσπαθούσαν να απαγορεύσουν ήδη από το 1789 (Gimenez, 2010). Αρχικά, ήταν μόνο ένας από τους πολλούς χορούς, αλλά σύντομα έγινε δημοφιλής σε όλη την κοινωνία, καθώς τα θέατρα και τα βαρέλια του δρόμου το διέδωσαν από τα προάστια στις φτωχογειτονιές της εργατικής τάξης, οι οποίες ήταν γεμάτες με εκατοντάδες χιλιάδες Ευρωπαίους μετανάστες. Όταν το τάνγκο άρχισε να διαδίδεται διεθνώς γύρω στο 1900, οι πολιτιστικοί κανόνες ήταν γενικά συντηρητικοί, και έτσι ο χορός τάνγκο θεωρήθηκε ευρέως ως εξαιρετικά σεξουαλικός και ακατάλληλος για δημόσια προβολή. Αυτό οδήγησε σε ένα φαινόμενο πολιτισμικού σοκ. Επιπλέον, ο συνδυασμός αφρικανικών, ιθαγενών και ευρωπαϊκών πολιτιστικών επιρροών στο τάνγκο ήταν νέος και ασυνήθιστος για το μεγαλύτερο μέρος του δυτικού κόσμου.

Στα πρώτα χρόνια του 20ου αιώνα, χορευτές και ορχήστρες από το Μπουένος Άιρες ταξίδεψαν στην Ευρώπη και η πρώτη ευρωπαϊκή τρέλα για το τάνγκο έλαβε χώρα στο Παρίσι, σύντομα ακολούθησαν το Λονδίνο, το Βερολίνο και άλλες πρωτεύουσες. Ο ιστορικός του τάνγκο Nardo Zalko, γέννημα θρέμμα του Μπουένος Άιρες, που έζησε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του στο Παρίσι, ερεύνησε την αμοιβαία γονιμοποίηση μεταξύ των δύο πόλεων στο έργο του, Παρίσι – Μπουένος Άιρες, *Un Siècle de Tango* («Ένας αιώνας τάνγκο»).

Προς τα τέλη του 1913, εξαπλώθηκε στη Νέα Υόρκη καθώς και στη Φινλανδία. Ο όρος τάνγκο ήταν της μόδας. Μερικές φορές παιζόταν μουσική τάνγκο αλλά σε αρκετά γρήγορο ρυθμό. Οι δάσκαλοι της περιόδου το αναφέρουν μερικές φορές ως «τάνγκο της Βόρειας Αμερικής», έναντι του λεγόμενου «Αργεντινικού τάνγκο». Το τάνγκο ήταν αμφιλεγόμενο λόγω των σεξουαλικών του χροιών και, μέχρι τα τέλη του 1913, οι δάσκαλοι χορού που είχαν εισαγάγει τον χορό στο Παρίσι εκδιώχθηκαν από την πόλη (Knowels, 2009). Μέχρι το 1914, αναπτύχθηκαν σύντομα πιο αυθεντικά στυλ τάνγκο, μαζί με κάποιες παραλλαγές όπως το ταγκό "Minuet" του Άλμπερτ Νιούμαν.

Στην Αργεντινή, η έναρξη το 1929 της Μεγάλης Ύφεσης και οι περιορισμοί που εισήχθησαν μετά την ανατροπή της κυβέρνησης του Hipólito Yrigoyen το 1930, προκάλεσαν μια προσωρινή πτώση στη δημοτικότητα του τάνγκο. Το γεγονός αυτό άλλαξε αργότερα στη δεκαετία του 1930, και το τάνγκο έγινε και πάλι ευρέως της μόδας και θέμα εθνικής

υπερηφάνειας υπό την πρώτη κυβέρνηση Περόν, η οποία με τη σειρά της είχε σημαντική επίδραση στον πολιτισμό της Αργεντινής συνολικά. Ο Mariano Mores έπαιξε ρόλο στην αναβίωση του τάνγκο στην Αργεντινή της δεκαετίας του 1950. Το *Taquito Militar* του Mores πρωτοπαρουσιάστηκε το 1952 κατά τη διάρκεια μιας κυβερνητικής ομιλίας του Προέδρου Juan D. Perón, προκάλεσε μια έντονη πολιτική και πολιτιστική διαμάχη μεταξύ των διαφορετικών απόψεων για τις έννοιες της «κουλτούρας» και της «λαϊκής» μουσικής, καθώς και των δεσμών μεταξύ των δύο «πολιτισμών».

Το τάνγκο παράκμασε ξανά στα τέλη της δεκαετίας του 1950, ως αποτέλεσμα της οικονομικής ύφεσης και της απαγόρευσης των δημόσιων συγκεντρώσεων από τις στρατιωτικές δικτατορίες. Η πρακτική του τάνγκο μόνο για άνδρες —το έθιμο της εποχής— θεωρούνταν «δημόσια συγκέντρωση». Αυτό, έμμεσα, ενίσχυσε τη δημοτικότητα του ροκ εν ρολ γιατί, σε αντίθεση με το τάνγκο, δεν απαιτούσε τέτοιες συγκεντρώσεις (Denniston, 2012). Ωστόσο, στα τέλη της δεκαετίας του 1980 το τάνγκο γνώρισε ξανά μια αναζωπύρωση στην Αργεντινή, εν μέρει λόγω των προσπαθειών του Osvaldo Peredo. Το 2009, το τάνγκο προστέθηκε στους Λίστες Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO (Sydney Morning Herald, 2009).

### **Ετυμολογία προέλευσης λέξης**

Υπάρχουν αρκετές θεωρίες σχετικά με την προέλευση της λέξης τάνγκο, καμία από τις οποίες δεν έχει αποδειχθεί. Ένας αφρικανικός πολιτισμός συχνά πιστώνεται ως ο δημιουργός αυτής της λέξης. Συγκεκριμένα, θεωρείται ότι η λέξη προέρχεται από τη γιορούμπα λέξη shangó, η οποία αναφέρεται στον Σάνγκο, τον Θεό της βροντής στην παραδοσιακή γιορούμπα θρησκεία (Poosson, 2004). Αυτή η θεωρία προτείνει ότι η λέξη "shangó" μεταμορφώθηκε μέσω της αραίωσης της νιγηριανής γλώσσας μόλις έφτασε στη Νότια Αμερική μέσω του δουλεμπορίου. Σύμφωνα με μια εναλλακτική θεωρία, το τάνγκο προέρχεται από την ισπανική λέξη για το "τύμπανο", tambor (Poosson, 2004). Αυτή η λέξη στη συνέχεια προφέρθηκε λάθος από τους κατοίκους της κατώτερης τάξης του Μπουένος Άιρες για να γίνει ταμπό και τελικά το κοινό τάνγκο. Άλλη μια θεωρία είναι ότι η λέξη προέρχεται από την πορτογαλική λέξη tanger, που σημαίνει «παίζω ένα μουσικό όργανο», ή από την πορτογαλική λέξη tangomão, η οποία είναι ένας συνδυασμός του ρήματος tanger ("αγγίζω") με το ουσιαστικό mão ("χέρι") που σημαίνει "παίζω ένα μουσικό όργανο με τα χέρια μου" (Magenney, 2003). Σύμφωνα με ορισμένους συγγραφείς, το τάνγκο προέρχεται από τη λέξη Kongo ntangu που σημαίνει «ήλιος», «ώρα», «χωρόχρονός» (Plisson, 2004; Thompson, 2010; Thwabi- Yimbu, 2017).

## Χορός και άγχος

Για τους ελίτ αθλητές και τους καλλιτέχνες του θεάματος, οι παραστάσεις αντιπροσωπεύουν το αποκορύφωμα πολλών ωρών αφιερωμένων στην προπόνηση και την εξάσκηση. Η προσμονή και η ανάληψη αθλητικών και καλλιτεχνικών άθλων προκαλεί μια σειρά ψυχολογικών και βιολογικών αντιδράσεων στρες. Πράγματι, το ψυχοκοινωνικό στρες που σχετίζεται με την αξιολόγηση της απόδοσης θεωρείται ότι είναι ο πρωταρχικός καταλύτης των ορμονών (Bosch et. al., 2009; Dickerson & Kemeny, 2004) καθώς και των συναισθηματικών διακυμάνσεων (Jones, Meijen, McCarthy, & Sheffield, 2009). Αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην ποιότητα της απόδοσης καθώς και να σχετίζονται με τη μακροπρόθεσμη υγεία του αθλητή (Burns, 2006; Gaab, Rohleder, Nater, & Ehler, 2005; Swain & Jones, 1996). Τα αθλητικά και καλλιτεχνικά γεγονότα είναι φυσιολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν δραματικές αλλαγές στην έκκριση κορτιζόλης (Eubank, Collins, Lovell, Dorling, & Talbot, 1997; Filaire, Sagnol, Ferrand, Maso, & Lac, 2001; Rohleder, Beulen, Chen, Wolf, & Kirschbaum, 2007). Για παράδειγμα, ο Rohleder και οι συνεργάτες του ανακάλυψαν ότι την ημέρα της παράστασης σε έναν διαγωνισμό χορού οι χορευτές είχαν κατά 28% διακύμανση στην έκκριση κορτιζόλης συγκριτικά με τις ημέρες που δεν είχαν προπόνηση (ημέρες ελέγχου) και των ημερών απόδοσης. Επίσης οι χορευτές οι οποίοι είχαν μόνο χορογραφίες (χόρευαν μόνοι τους και όχι σε μία ομάδα) παρουσίασαν μία επιπλέον διακύμανση σε ποσοστό 3%. Αυτές οι μελέτες επικεντρώνονται σε χειραγωγημένα περιστασιακά χαρακτηριστικά της απόδοσης ή του ανταγωνισμού (π.χ. εμπειρίες νίκης/ήττας, χορός μόνος ή σε ομάδα). Μέχρι σήμερα, δεν γνωρίζουμε ποιοι είναι οι καθοριστικοί παράγοντες της διακύμανσης σε προσωπικό επίπεδο απόκρισης της κορτιζόλης. Μελλοντικά μοντέλα στρες και μεταβολικές και ανοσολογικές διεργασίες θα πρέπει να λάβουν υπόψη αυτές τις προσωπικές διακυμάνσεις στις αντιλήψεις και τις εκτιμήσεις διότι μπορεί να βοηθήσουν στην εξήγηση των ασυνεπειών στις βιολογικές αντιδράσεις στο στρες (Miller et al., 2007).

Πιο συγκεκριμένα στον τομέα του χορού υπάρχουν πληθώρα αιτιών αύξησης του στρες. Διάφορα συστατικά στο χορευτικό περιβάλλον, όπως π.χ. οι καθρέφτες, η ενδυμασία του χορού (π.χ., κολλητό κορμάκι) και οι μεμονωμένες παραστάσεις, μπορούν να προκαλέσουν αρνητικές αντιλήψεις για το σώμα κάποιου, το οποίο εύκολα μπορεί να μεταφραστεί σε άγχος (Cassady, Clarke, & Latham, 2004; Tiggemann & Slater, 2001). Χαρακτηριστικά του χορευτικού περιβάλλοντος, όπως οι καθρέφτες, τα στενά ρούχα και οι συνεχείς αξιολογήσεις της απόδοσης, δίνουν συνεχή εστίαση στα σώματα των χορευτών και πιθανόν συμβάλλουν σε

αρνητικές αυτό-αξιολογήσεις (Price & Pettijohn, 2006; Tiggemann & Slater, 2001). Οι καθρέφτες επιτρέπουν στους χορευτές να δουν τον εαυτό τους από έξω, τους βοηθάνε να καταλάβουν πώς αντιλαμβάνονται οι άλλοι αυτό που βλέπουν, ενώ παράλληλα τους επιτρέπει να και συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους υπόλοιπους χορευτές (Dearborn, Harring, Young, & O'Rourke, 2006). Όλα αυτά αυξάνουν την επίγνωση του ίδιου του σώματος και μπορούν να αυξήσουν τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος, όπως η διάπλαση του κοινωνικού άγχους (Gammage, Martin Ginis, & Hall, 2004; Katula, McAuley, Mihalko, & Bane, 1998). Η ενδυμασία του χορού μπορεί επίσης να επηρεάσει τις αντιλήψεις των χορευτών για το σώμα τους. Στο μπαλέτο για παράδειγμα, οι χορευτές λόγω του ότι φορούν στενά ρούχα αναφέρουν χαμηλότερη ικανοποίηση με το σώμα τους, περισσότερα αρνητικά συναισθήματα προς το σώμα τους καθώς και ένα αυξημένο ποσοστό κοινωνικού άγχους σε σχέση με τους χορευτές που φορούν φαρδιά ρούχα (Gammage et al., 2004; Martin Ginis, Prapavessis, & Haase, 2008; Price & Pettijohn, 2006).

Το κοινωνικό άγχος το οποίο σχετίζεται με την σωματική διάπλαση είναι μια περιστασιακή μορφή άγχους κοινωνικής σωματικής διάπλασης που κυμαίνεται από στιγμή σε στιγμή. Διαφέρει από το χαρακτηριστικό κοινωνικό άγχος της σωματικής διάπλασης που είναι μία πιο σταθερή και διαρκής μορφή άγχους (Speilberger, 1966). Εκτός από την έκθεση και την αξιολόγηση που προκύπτει από τους καθρέφτες και την ενδυμασία του χορού, οι χορευτές κρίνονται με συνέπεια κατά τη διάρκεια των μαθημάτων του χορού. Οι χορευτές νιώθουν την ανάγκη να έχουν τον έλεγχο του σώματός τους κατά τη διάρκεια μιας παράστασης και την επιθυμία να παρουσιάσουν την ιδανική εικόνα σε άλλους, όπως είναι οι κριτές, οι εκπαιδευτές και οι συνάδελφοι τους. Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν σε αρνητικές αυτό-αξιολογήσεις, με αποτέλεσμα να αναπτυχθούν ανησυχίες για την εικόνα του σώματος (Hart et al., 1989; McAuley & Burman, 1993). Είναι αξιοσημείωτο ότι οι χορευτές δείχνουν μεγάλη αντιπάθεια για αρκετά μέρη του σώματος σε σχέση με τους μη χορευτές, συμπεριλαμβανομένου του ύψους τους και στοιχείων του προσώπου τους, όπως τα μάτια και τα δόντια τους (Ravaldi et al., 2006). Τα συνδυασμένα εφέ των καθρεφτών, τα σφιχτά ρούχα, και οι ατομικές παραστάσεις συμβάλλουν στην εξαιρετικά αξιολογική φύση του χορού. Η αυτό-συμπόνια μπορεί να είναι ένας σημαντικός πόρος για τους χορευτές έτσι ώστε να μπορέσουν να αντέξουν τις αξιολογικές εμπειρίες του χορού, ιδιαίτερα όταν παρακολουθούν μάθημα χορού για πρώτη φορά.

## **Η σημαντικότητα της ανάπτυξης της αυτό- συμπόνοιας στους χορευτές**

Η αρνητική αυτό- αντίληψη μπορεί να παίξει εξέχοντα ρόλο στις εμπειρίες των χορευτών. Γι' αυτό ακριβώς τον λόγο είναι πολύ σημαντικό να εντοπιστούν οι πόροι ή τα εργαλεία, όπως η αυτό-συμπόνια (Neff 2003a, 2003b), η οποία μπορεί να βοηθήσει τους χορευτές να αντιμετωπίσουν το αξιολογικό περιβάλλον του χορού και ειδικά εκείνα τα οποία μπορεί να οδηγήσουν στην αποτροπή από τη συμμετοχή ή/και τη συνέχιση τους στον τομέα του χορού. Η αυτό-συμπόνια είναι ένας δυναμικός πόρος για την αντιμετώπιση των αρνητικών αυτό-αντιλήψεων που εμφανίζονται συνήθως στο περιβάλλον αξιολόγησης του χορού.

Οι Berry, Kowalski, Ferguson, και McHugh (2010) διεξήγαγαν μια ποιοτική μελέτη με γυναίκες ασκούμενες με σκοπό να κατανοήσουν τις εμπειρίες τους από τη σωματική αυτό-συμπόνια, η οποία μπορεί να οριστεί ως επέκταση ενός είδους, κατανόησης και μη επικριτικής στάσης απέναντι στο σώμα ως απάντηση σε αντιληπτές φυσικές ατέλειες, περιορισμούς και αποτυχίες. Διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες ασκούμενες που εκτίμησαν ότι το σώμα τους ανέπτυξε μια κατανόηση για τους σώμα, ανέλαβαν την ευθύνη να φροντίσουν το σώμα τους, ασχολήθηκαν λιγότερο με την κοινωνική σύγκριση και έτειναν να βιώνουν περισσότερα αισθήματα συμπόνοιας προς το σώμα τους. Η έρευνά τους έδειξε επίσης ότι η παρουσία άλλων παραγόντων μπορούν να επηρεάσουν τις αντιλήψεις για το σώμα. Γυναίκες που περιτριγύριζαν τον εαυτό τους με υποστηρικτικά, μη επικριτικά άτομα που τις δέχονταν όπως ακριβώς, ήταν πιο συμπνετικές προς το σώμα τους (Berry et al., 2010). Μια άλλη μελέτη από τους Magnus, Kowalski και McHugh (2010) απέδειξε ότι οι γυναίκες ασκούμενες με υψηλότερα επίπεδα αυτό-συμπόνοιας έχουν υγιή αποτελέσματα που σχετίζονται με την άσκηση (π.χ. εγγενή κίνητρο) και χαμηλότερες σκέψεις και συμπεριφορές αυτό-αξιολόγησης όπως είναι το εξωτερικό κίνητρο, ο προσανατολισμός στον στόχο του εγώ, η υποχρεωτική συμπεριφορά άσκησης και το κοινωνικό άγχος σωματικής διάπλασης (Magnus et al., 2010). Επειδή οι ανθυγιεινές αυτό-αξιολογήσεις μπορούν να οδηγήσουν σε αυτό-αξιολόγηση με ανησυχίες παρουσίας όπως το κοινωνικό άγχος της σωματικής διάπλασης, χρειάζονται πόροι όπως η αυτό-συμπόνια για να βοηθηθούν τις γυναίκες στην διαχείριση των εμπειριών αξιολόγησης στα πλαίσια της φυσικής δραστηριότητας (Mosewich et al., 2011).

Το κοινωνικό άγχος της σωματικής διάπλασης είναι ένας υποτύπος κοινωνικού άγχους που προκύπτει από την αντιληπτή αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης κάποιου από τους άλλους (Hart, Leary, & Rejeski, 1989). Οι γυναίκες στο παρελθόν είχαν την τάση να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα άγχους κοινωνικής σωματικής διάπλασης σε σύγκριση με τους άνδρες (Hart et al., 1989; Kowalski, Mack, Crocker, Niefer, & Fleming, 2006; Kruisselbrink, Dodge,

Swanburg, & MacLeod, 2004). Μια άλλη πιθανή ανησυχία αυτό-παρουσίασης που μπορεί να είναι αποτέλεσμα από αξιολογικά περιβάλλοντα είναι ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης (Mosewich et al., 2011), η οποία είναι η ανησυχία και η αγωνία που προκύπτουν από ανησυχίες για το αν κάποιος κρίνεται σκληρά από τους άλλους (Carleton, McCreary, Norton, & Asmundson, 2006). Ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης σχετίζεται με το αυξημένο άγχος (Mesagno, Harvey, & Janelle, 2012) και την μειωμένη αντιληπτή ικανότητα (Ridgers, Fazey, & Fairclough, 2007). Οι χορευτές βιώνουν μεγαλύτερες αρνητικές αυτό-αξιολογήσεις (Clabaugh & Morling, 2004; Druss & Silverman, 1979). Εξαιτίας αυτού όπως τείνουν τα άτομα να αποφεύγουν τις καταστάσεις στις οποίες μπορεί να αξιολογηθούν αρνητικά, έτσι η αυξημένη απειλή αρνητικών σχολίων στους χορευτές και στην συνέχεια η αρνητική τους αυτό-αξιολόγηση μπορούν να έχουν δυσμενείς επιπτώσεις για αυτούς όσον αφορά την δέσμευση και την συμμετοχή τους στον χορό (Ridgers et al., 2007). Η απειλή της αρνητικής αξιολόγησης μπορεί ακόμη και να αποτρέψει τα άτομα από την αρχή να συμμετέχουν στο χορό καθώς μια προηγούμενη έρευνα έχει βρει ότι η απειλή της αξιολόγησης μπορεί να αποτρέψει τα άτομα από την άσκηση (Raedeke, Focht & Scales, 2007; Spink, 1992).

Αρνητικές σχέσεις μεταξύ της αυτό-συμπόνιας του άγχους της κοινωνικής σωματικής διάπλασης και του φόβου της αρνητικής αξιολόγησης μπορούν να έχουν μεγάλες συνέπειες στους αθλητές (Mosewich et al., 2011). Δεδομένου ότι προβληματισμοί αυτό-παρουσίασης, όπως το κοινωνικό άγχος σωματικής διάπλασης, που προέρχεται από ανησυχίες αυτό-αξιολόγησης έχουν τόσες σοβαρές συνέπειες δείχνουν το πόσο αναγκαία είναι η επέκταση της συμπόνιας προς τον εαυτό η οποία μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση αυτοεκτίμησης που δεν βασίζεται στα εξωτερικά πρότυπα ή τις αξιολογήσεις (Crawford & Eklund, 1994, Magnus et al., 2010; Neff et al., 2005). Ένας τρόπος που η αυτό-συμπόνια μπορεί να μειώσει τις επιβλαβείς επιπτώσεις της αυτό-αξιολόγησης και να προάγει μια υγιή αυτό-στάση είναι εξουδετερώνοντας τα αρνητικά συναισθηματικά μοτίβα και μετατρέποντας τα σε θετικές καταστάσεις του νου (Neff et al., 2005). Σε μια σειρά μελετών, οι Leary et al. (2007) βρήκαν ότι η αυτό-συμπόνια μετριάζει τις αντιδράσεις σε στενάχωρες καταστάσεις και σε αρνητικά γεγονότα της ζωής, συμπεριλαμβανομένων καταστάσεων που περιλαμβάνει αποτυχία, απόρριψη και αμηχανία. Επίσης βρήκαν ότι οι άνθρωποι όπου συμπονούσαν τον εαυτό τους αποδέχονται την ευθύνη για τα αρνητικά γεγονότα της ζωής και είναι λιγότερο πιθανό να μηρυκάζουν για δυσάρεστες αξιολογήσεις ή να βιώνουν αρνητικά αντίκτυπα για τα λάθη τους. Τα άτομα που συμπονούν τον εαυτό τους καταλαβαίνουν ότι τις αδυναμίες τους καθώς και το ότι αυτές δεν χρειάζεται να τους ορίζουν ως άτομα. Είναι αντιληπτό για αυτούς ότι η αυτοεκτίμησή τους δεν εξαρτάται από αξιολογήσεις και αποτελέσματα (Leary et al., 2007). Η

επέκταση της συμπόνιας προς τον εαυτό παρέχει ένα ασφαλές και μη επικριτικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση αρνητικών πτυχών του εαυτού (Breines & Chen, 2012), επιτρέποντας την αποδοχή του εαυτού με μεγαλύτερη ευγένεια ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα των προσπαθειών.

### **Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση της αυτό- συμπόνιας σε ενήλικες χορευτές του κλασικού χορού και του τάνγκο. Πιο συγκεκριμένα, η διαπίστωση διαφορών στην έννοια της αυτό- συμπόνιας: α) σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και β) μεταξύ των δυο ειδών χορού, κλασικό και τάνγκο.

### **Υποθέσεις έρευνας**

Η ανωτέρω σχέση ανάμεσα στη συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα χορού και των αντίστοιχων επιπέδων ανάπτυξης της αυτό- συμπόνιας διερευνήθηκε μέσω των δύο ακόλουθων υποθέσεων.

**1η υπόθεση:** Το επίπεδο ανάπτυξης της αυτό- συμπόνιας χορευτών διαφοροποιείται ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους.

**2η υπόθεση:** Το επίπεδο της αυτό- συμπόνιας των χορευτών που ασχολούνται με τον κλασικό χορό διαφοροποιείται από το επίπεδο των χορευτών που ασχολούνται με το τάνγκο.

## 2ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### Δείγμα της έρευνας

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 191 άτομα, πιο συγκεκριμένα 20 άνδρες και 171 γυναίκες ηλικίας από 18 έως και 62 ετών. Τα άτομα συμμετείχαν σε προγράμματα κλασικού χορού και τάνγκο για τουλάχιστο έναν χρόνο. Η έρευνα είχε πανελλήνιο χαρακτήρα και διεξήχθη σε πολλές πόλεις της Ελλάδας. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν από διάφορες σχολές χορού και συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο εμπεριείχε την κλίμακα “Αυτό- συμπόνιας” με βάση την εμπειρία τους στον χορό. Επιπλέον το ερωτηματολόγιο εμπεριείχε και ερωτήσεις σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων τα οποία αναφέρονται στον πίνακα 1.

*Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων*

Μεταβλητές	n	%			
Φύλο			Ηλικία		
Άνδρας	20	10,5	17-29	82	42,9
Γυναίκα	17	89,5	30-39	58	30,4
	1				
Οικογενειακή κατάσταση			40-49	31	16,2
Παντρεμένος	60	31,4	>50	20	10,5
Άγαμος	13	68,6	Είδος χορού		
	1				
			Μπαλέτο	126	66
			Τάνγκο	65	34

### Όργανο αξιολόγησης

Για την αξιολόγηση της “Αυτό- συμπόνιας” επιλέχθηκα και έγινε χρήση της κλίμακας των Mantzios, Wilson και Giannou (2015) η οποία αποτελείται από 26 θέματα διατυπωμένα στην ελληνική γλώσσα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα θέματα της κλίμακας της Αυτό-Συμπόνιας.



Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά πριν απαντήσετε. Βάλτε έναν αριθμό από το 1 έως το 5 για κάθε θέμα για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

(1= ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ, 2= ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ, 3 = ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ, 4= ΣΥΧΝΑ, 5= ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ)

- \_\_\_ 1. Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου.
- \_\_\_ 2. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά.
- \_\_\_ 3. Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι.
- \_\_\_ 4. Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο.
- \_\_\_ 5. Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά.
- \_\_\_ 6. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας.
- \_\_\_ 7. Όταν είμαι μελαγχολικός/η και απογοητευμένος/η, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που αισθάνονται όπως κι εγώ.
- \_\_\_ 8. Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου.
- \_\_\_ 9. Όταν κάτι με αναστατώνει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου.
- \_\_\_ 10. Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας.
- \_\_\_ 11. Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.
- \_\_\_ 12. Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη.
- \_\_\_ 13. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από εμένα.
- \_\_\_ 14. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα.

- \_\_\_ 15. Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.
- \_\_\_ 16. Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δε συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.
- \_\_\_ 17. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές.
- \_\_\_ 18. Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση.
- \_\_\_ 19. Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνάω δοκιμασίες.
- \_\_\_ 20. Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.
- \_\_\_ 21. Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι.
- \_\_\_ 22. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.
- \_\_\_ 23. Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.
- \_\_\_ 24. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις.
- \_\_\_ 25. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου.
- \_\_\_ 26. Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.

Τα θέματα: 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25 θα πρέπει κατά την επεξεργασία των αποτελεσμάτων να υποστούν αναστροφή των απαντήσεων (recode). Οδηγίες: Για να υπολογίσετε το σύνολο της κλίμακας, αντιστρέψτε τις αρνητικές απαντήσεις (δηλαδή, 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1.) και στη συνέχεια προσθέστε όλες τις απαντήσεις και διαιρέστε με το 26 για να βρείτε το συνολικό μέσο όρο. Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στο πρωτότυπο ερωτηματολόγιο (Neff, 2003a).

Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert ( από 1= “σχεδόν ποτέ” έως 5= “σχεδόν πάντα”).

Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε και πάλι επιτυχώς.

## Στατιστική ανάλυση

Στην παρούσα έρευνα και για τη διερεύνηση των παραπάνω δύο υποθέσεων η “αυτό-συμπόνια” εκλήφθηκε ως η εξαρτημένη μεταβλητή της έρευνας εκφραζόμενη από 26 θέματα και ένα νέο θέμα το σύνολο αυτών. Η διαπίστωση συσχέτισης με τις ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας: α) τα δημογραφικά χαρακτηριστικά διερευνήθηκε με την εφαρμογή της μεθόδου ανάλυση διακύμανσης και συγκεκριμένα μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων του δείγματος και β) την συμμετοχή μεταξύ των διαφορετικών ειδών χορού τάνγκο και μπαλέτου, με την εφαρμογή του t- test για ανεξάρτητα δείγματα.

### 3ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι το σύνολο των χορευτών σε κλασικό και τάνγκο παρουσιάζουν υψηλές τιμές αυτό-συμπόνοιας.

#### 1η υπόθεση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η 1η υπόθεση δηλαδή η διερεύνηση διαφορών σε ότι αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στην έννοια της αυτό-συμπόνοιας μόνο μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών υπό -ομάδων. Συγκεκριμένα τα άτομα ηλικίας 40 έως 49 ετών σημείωσαν τις υψηλότερες τιμές ( $M= 3.46$ ,  $SD=.60$ ). Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε άλλα δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως στο φύλο και την οικογενειακή κατάσταση.

*Πίνακας 2. Διαφορές στην αυτό- συμπόνοια ανάμεσα δε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες*

Ηλικιακές ομάδες	M/SD	
i) 17-29 (n 82)	3.06/.63	
ii) 30-39 (n 58)	3.40/.60	F= 5.35, $p < 0.001$
iii) 40-49 (n 31)	3.46/.60	*1-2 & *1-3, $p < 0.1$
iv) 50< (n 20)	3.31/.52	

#### 2η υπόθεση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης του t- test για ανεξάρτητα δείγματα, η 2η υπόθεση, δηλαδή η διερεύνηση διαφορών στα επίπεδα της αυτό-συμπόνοιας μεταξύ των χορευτών του κλασικού χορού και του τάνγκο ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στο σύνολο των θεμάτων της αυτό -συμπόνοιας ( $t= -3.49$ ,  $p < 0.001$ ) με τους χορευτές του τάνγκο ( $M= 3.47$ ,  $SD= .62$ ) να σημειώνουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με αυτούς στον κλασικό χορό ( $M= 3.14$ ,  $SD= .60$ )

Πίνακας 3. Δημογραφικές διαφορές και αυτό- συμπόνια

Αυτό- συμπόνια	Φύλο		Οικογενειακή κατάσταση		Είδος χορού	
	Άνδρας M/SD	Γυναίκα M/SD	Παντρεμένος M/SD	Άγαμος M/SD	Μπαλέτο M/SD	Τάγγκο M/SD
	3.24/.83	3.26 /.60	3.36 /.55	3.21 /.66	3.14 /.60	3.47 /.62
	t = -.147, p = n.s		t = 1.50, p = n.s.		t = -3.49, p< 0.001	

Τα αποτελέσματα ενισχύουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία και προσθέτουν νέα δεδομένα στον χορό σχετικά με έννοιες που αφορούν την ευεξία του ατόμου όπως η αυτό-συμπόνια.

#### 4ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η ψυχική υγεία είναι η αρχή των πάντων. Αυτή είναι η οποία καθορίζει το πόσο πραγματικά υγιής είναι ένας άνθρωπος. Η ψυχολογία έχει την δύναμη να ελέγξει ή και να ξεπεράσει οποιαδήποτε μορφή σωματικής βλάβης. Επομένως η καλλιέργεια και η ανάπτυξη της θεωρείται υψίστης σημασίας. Δυστυχώς στην σύγχρονη εποχή το άτομο αφήνει να τον καταβάλλουν οι υποχρεώσεις κι το άγχος της καθημερινότητας, ξεχνώντας να αφιερώσει χρόνο στον εαυτό του, όχι μόνο σωματικά όπως είναι η εκγύμναση του σώματος αλλά και ψυχικά. Η εκγύμναση της ψυχής του ανθρώπου αρχίζει να παραμελείτε όλο και περισσότερο και ενώ τα αποτελέσματα αυτής της έλλειψης είναι εμφανή σε ένα τεράστιο ποσοστό, οι προσπάθειες για την αποτροπή αυτού του προβλήματος είναι μηδαμινές. Μία μικρή αρχή είναι το άτομο να μάθει να συμπονάει τον εαυτό του δηλαδή να του συμπεριφέρεται με σεβασμό και κατανόηση, να δέχεται τα λάθη και να μην αποσκοπεί συνεχώς στην τελειότητα παραβλέποντας ότι η διαδρομή για την επίτευξη της είναι γεμάτη λάθη, προβλήματα, εμπόδια και αποτυχίες. Η ανάπτυξη της ψυχολογικής έννοιας της αυτό- συμπόνοιας είναι απαραίτητη και ίσως και αναγκαία, άμα κρίνουμε με γνώμονα την ψυχολογική φθορά στην οποία υπόκειται ο σύγχρονος άνθρωπος.

Ιδιαίτερα στον χώρο του αθλητισμού το πρόβλημα του σεβασμού προς τον ίδιο μας τον εαυτό είναι σύνηθες και δυστυχώς υπέρμετρο. Πιο συγκεκριμένα στον τομέα του χορού οι χορευτές βιώνουν μεγάλη ψυχολογική πίεση λόγω της αυστηρής και πολύωρης προπόνησης, του άγχους των παραστάσεων, της διαρκής κριτικής που δέχονται από τους δασκάλους, από την ιδιαιτερότητα των ενδυμασιών αλλά και από τον ίδιο τον χώρο στον οποίο βρίσκονται, ο οποίος είναι γεμάτος καθρέπτες, ακριβώς για να μπορούν να εντοπίσουν με μεγαλύτερη ευκολία τα λάθη τους. Όλα αυτά συμβάλλουν στην ανάπτυξη μίας σκληρής αυτό- κριτικής η οποία μακροπρόθεσμα ή και πολλές φορές βραχύχρονα έχει οδυνηρές επιπτώσεις στην ψυχολογία των χορευτών οι οποίες με την σειρά τους επηρεάζουν την απόδοση και εν τέλει την σωματική υγεία. Το προπονητικό πρόγραμμα των χορευτών είναι εξουθενωτικό τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Είναι πολύ σημαντικό οι χορευτές να μάθουν να σέβονται τον εαυτό τους και να προσπαθούν να φτάσουν στην προσωπική τους “τελειότητα” σταδιακά με σταθερά βήματα έχοντας όμως επίγνωση του πότε πρέπει να σταματήσουν. Αυτό είναι το οποίο προσφέρει η αυτό-συμπόνια. Μέσω αυτής το άτομο μαθαίνει να προσεγγίζει τους στόχους του με έναν πιο υγιή τρόπο. Μαθαίνει ακόμα και το ότι ο καθένας δεν είναι τέλειος στα πάντα και

ότι είναι καλό και πάνω απ' όλα ανθρώπινο μερικές φορές αυτοί οι στόχοι να αλλάζουν ή να προσαρμόζονται στο εγώ του καθενός.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης υποδηλώνουν ότι ο χορός μπορεί πράγματι να επηρεάσει την αυτό- συμπόνια ενός ατόμου είτε θετικά είτε αρνητικά. Ο χορός μπορεί να γίνει και η αιτία που ένα άτομο έχει χαμηλή αυτό- συμπόνια αλλά παράλληλα μέσω της σωστής του διδασκαλίας μπορεί να γίνει και το μέσω της καλλιέργειας της. Το μπαλέτο για παράδειγμα μπορεί να είναι ένα περιβάλλον αυστηρό το οποίο ενισχύει το άγχος ενώ από την άλλη τα εκφραστικά του μέσα και το πολιτισμικό του υπόβαθρο, η μουσική και η ιστορία πίσω από κάθε παράσταση μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την εξέλιξη της αυτό- συμπόνιας.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας μας είναι εμφανές ότι οι κλασικοί χορευτές βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα αυτό-συμπόνιας. Η χαμηλότερη αυτό-συμπόνια στους χορευτές κλασικού μπαλέτου πιθανά οφείλεται στο γεγονός ότι αντιπροσωπεύουν μια μοναδική κουλτούρα που υποτάσσεται σε αυστηρές τεχνικές, σωματικές και συναισθηματικές απαιτήσεις σε σχέση με το τάνγκο, επιτρέποντας περιθώρια για ένα πιο διευρυμένο επικριτικό πλαίσιο στην αντιμετώπιση των αρνητικών πτυχών και της αποδοχής του εαυτού.

## 5ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Η παρούσα έρευνα ήταν μία καινοτόμα, πειραματική έρευνα η οποία δεν εξέτασε περαιτέρω λεπτομέρειες και δεδομένα όσον αφορά την ανάπτυξη της ψυχολογικής έννοιας της αυτό-συμπόνιας. Θα ήταν καλό μελλοντικές έρευνες να εμβαθύνουν περισσότερο στην μελέτη αυτής της έννοιας. Πρώτα απ' όλα θα ήταν καλό να εξετασθεί η σημασία των δημογραφικών διαφορών μεταξύ των συμμετεχόντων. Ίσως η ύπαρξη οικογένειας, ο τόπος καταγωγής, το φύλο και άλλα πολλά να κατέχουν εξέχοντα ρόλο στον βαθμό ύπαρξης της αυτό- συμπόνιας. Επιπλέον θα πρέπει να εξετασθεί το κάθε είδος χορού ξεχωριστά. Στην δική μας έρευνα ασχοληθήκαμε ενδεικτικά μόνο με δύο είδη χορού, τον κλασικό χορό και το τάνγκο. Ο χορός όμως είναι ένας τομέας ο οποίος αποτελείται από πλήθος ειδών τα οποία διαφέρουν ως προς τον αριθμό των συμμετεχόντων, την μουσική, την επαφή μεταξύ των χορευτών, το προπονητικό πρόγραμμα, την ενδυμασία και άλλα πολλά τα οποία είναι σημαντικά στοιχεία. Τέλος θα πρέπει να συγκριθούν τα διάφορα είδη χορού μεταξύ τους έτσι ώστε να δούμε ποιο είδος χορού επηρεάζει περισσότερο και ποιο λιγότερο την ανάπτυξη ενός τόσο σημαντικού ψυχολογικού εργαλείου για τον άνθρωπο, του αυτό- σεβασμού. Ο σεβασμός είναι αυτός ο οποίος ξεχωρίζει τον άνθρωπο από τα υπόλοιπα ζώα και δυστυχώς πολύ συχνά ο άνθρωπος συχνά ξεχνάει ότι ο πρώτος τον οποίο πρέπει να μάθει να σέβεται είναι ο ίδιος του ο εαυτός.



## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Cassady, H., Clarke, G., & Latham, A. M. (2004). Experiencing evaluation: A case study of girls' dance. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 9(1), 23-36.
- Z. Segal , JM Williams , JD Teasdale. *Cognitive therapy for depression based on consciousness: a new approach to preventing relapse*. Guilford Press , New York ( 2002 )
- RA Baer: *Consciousness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science & Practice* , 10 ( 2003 ) , pg. 125 – 142
- MJ Ree , MA Craigie: *Results after cognitive therapy based on consciousness in a heterogeneous sample of adult outpatients*. *Behavior change* , 24 ( 2007 ) , pg. 70 – 86
- AI Masedo , MR Esteve: *Effects of repression, acceptance, and spontaneous response on pain tolerance, pain intensity, and distress*. *Behavior research and therapy*, 45 ( 2007 ) , pg. 199 - 209
- SG Hofmann , AT Sawyer , AA Witt , D. Oh: *The effect of mindfulness therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 78 ( 2010 ) , pg. 169 - 183
- J. Kabat-Zinn: *Living in complete destruction: using the wisdom of your body and mind to deal with stress, pain and illness*. Dell Publishing , New York ( 1990 )
- RC Kessler , J. Soukup , RB Davis , DF Foster , SA Wilkey , MI Van Rompay. *Use of Complementary and Alternative Therapies to Treat Anxiety and Depression in the United States (Including Statistics)* *American Journal of Psychiatry* , 158 ( 2001 ) , pg. 289
- EL Hurwitz , H. Morgenstern , C. Chiao *Effects of recreational physical activity and back exercises on low back pain and psychological distress: Findings from the UCLA back pain study*. *American Journal of Public Health*, 95 (October) ( 2005 ) , pg. 1817 - 1824

- S. Dimidjian , MM Linehan: Setting an agenda for future research on the clinical application of the practice of consciousness. *Clinical Psychology: Science and Practice* , 10 ( 2003 ) , pg. 166 - 171
- SC Koch, K. Morlinghaus, T. Fuchs: The dance of joy: concrete results of a single dance intervention in psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy* , 34 ( 2007 ) , pg. 340 - 349
- F. Trossero: Tango therapy. Coqueña Ediciones , Rosario ( 2006 )
- E. Svoboda: Dancing helps you process emotions that you may have trouble dealing with in conscious, verbal terms. *Psychology Today* , 40 ( 2007 ) , pg. 61 - 63
- Zafeiroudi, A. (2021). Intersections between modern and contemporary dance and yoga practice: A critical analysis of spiritual paths through body movement and choreography. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(4), 1-15.
- Tarasoff, L, Ferguson, L., & Kowalski, K. (2017). Self-Compassion in an Evaluative Dance Environment, *University of Saskatchewan Undergraduate Research Journal*, 3(1), 1-11.
- Bishop, S. B., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 405–408.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Rapgay, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: an introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 148–162.
- Nyanaponika Thera. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Hanh, T. N. (1976). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon.
- James, W. (1924). *Memories and studies*. New York: Longmans, Green, & Co. (Original work published 1911)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Kabat-Zinn, J. (1990/2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniv. ed.). Bantam Dell.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856–867.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. London: Constable.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289–303.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114–119.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). Cultivating self-compassion in trauma survivors. In V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper, & D. I. Rome (Eds.), *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices* (pp. 43–58). New York, NY: The Guilford Press.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 603–612.
- Patsiopoulos, A. T., & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42, 301–307.
- Yager, G. G., & Tovar-Blank, Z. G. (2007). Wellness and counselor education. *The Journal of Humanistic Counseling*, 46, 142–153.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.
- Lama, D. (2001). *An open heart: practicing compassion in everyday life*. London: Hodder & Stoughton.

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 1120–1144.
- Gilbert, P., & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*, 353–379.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*, 727–755.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Personality and Individual Processes, 92*, 887–904.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35*, 514–524.
- Neff, K. D., & Germer, G. K. (2013). A pilot study and randomized control trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 28–44.
- Ingstrup, M. S., Mosewich, A. D., & Holt, N. (2017). The development of self-compassion among women varsity athletes. *The Sport Psychologist, 31*, 317–331.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 169–183.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical, and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*, 23–33.
- Nyklicek, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased

mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 331–340.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
- Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 251–255.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18, 258–264.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts builds lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163–169.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164–176.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to on self. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105–115.

- Homans. (2010). *Apollo's Angels: A History of Ballet* . Νέα Υόρκη: Random House. σελ. 1–4.
- Clarke, Mary; Crisp, Clement (1992). *Μπαλέτο: Μια εικονογραφημένη ιστορία. Μεγάλη Βρετανία: Hamish Hamilton.* σελ. 17–19.
- Craine, Deborah; MacKrell, Judith (2000). *The Oxford Dictionary of Dance* . Oxford University Press .
- Greskovic, (1998). *Μπαλέτο 101: Ένας πλήρης οδηγός για να μάθεις και να αγαπάς το μπαλέτο.* Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: Hyperion Books. σελ. 46–57.
- Wulff, Helena (1998). *Μπαλέτο πέρα από τα σύνορα: Καριέρα και πολιτισμός στον κόσμο των χορευτών* .
- Lesko, Kathleen Menzie. *Jeannne Devereaux, Prima Ballerina of Vaudeville and Broadway*, σελ. 3, 28-9, McFarland & Company, Inc., Jefferson, North Carolina, 2017, ISBN 978-1-4766-6694-5.
- Grant. (1982). *Τεχνικό Εγχειρίδιο και Λεξικό Κλασικού Μπαλέτου* . Νέα Υόρκη, ΗΠΑ: Εκδόσεις Dover.
- Chasteen, John Charles (2004). *Εθνικοί ρυθμοί, αφρικανικές ρίζες: Η βαθιά ιστορία του λαϊκού χορού της Λατινικής Αμερικής* . University of New Mexico Press.
- Κάστρο, Ντόναλντ (Ιανουάριος 1990). «The Soul of the People: The Tango as a Source for Argentine Social History». *Σπουδές στον λαϊκό πολιτισμό της Λατινικής Αμερικής*. 9 : 279.
- Termine, Laura (30 Σεπτεμβρίου 2009). «Αργεντινή, Ουρουγουάη θάβουν τσεκούρι για να αρπάξουν την τιμή του τανγκό» . *Μπουένος Άιρες* . Ανακτήθηκε στις 2 Απριλίου 2010.
- "Culture: The Tango". *Ιστοσελίδα Πολυμέσων Αρχείων της UNESCO*. UNESCO. Ανακτήθηκε στις 30 Νοεμβρίου 2010 .
- «Το Τάνγκο». *Λίστες Άυλης Κληρονομιάς*. UNESCO. Ανακτήθηκε στις 30 Νοεμβρίου 2010 .
- Miller, Marilyn Grace (2004). *Άνοδος και Πτώση της Κοσμικής Φυλής*. University of Texas Press. σελ. 82–89.
- Denniston, 2007. «Couple Dancing and the Beginning of Tango».
- Giménez, Gustavo Javier (30 Σεπτεμβρίου 2010). "Expresiones músico- religiosas como mecanismos de legitimación Culture. El caso de la comunidad africana en

Buenos Aires entre 1776-1852". Instituto Ravignani, Facultad de Filosofía y Letras, UBA. Π. 5.

- Knowles, Mark. 2009. "Το κακό βαλς και άλλοι σκανδαλώδεις χοροί".
- Denniston. C. 2012. "Η ιστορία του χορού τανγκό". Ανακτήθηκε στις 7 Μαΐου 2012 .
- «Ο ΟΗΕ ανακηρύσσει το τανγκό μέρος της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς». Sydney Morning Herald. 30 Σεπτεμβρίου 2009. Ανακτήθηκε στις 30 Σεπτεμβρίου 2009.
- Poosson, Sylvain (Φθινόπωρο 2004). «Entre Tango y Payada: Η έκφραση των Μαύρων στην Αργεντινή του 19ου αιώνα». Confluencia. 20: 87–99.
- Megenney, William W. (2003). «The River Plate «Tango»: Ετυμολογία και καταγωγή». Αφρό-ισπανική κριτική. 22 (2): 39–45. JSTOR 23054732 .
- Michel Plisson, Tango du noir au blanc , Actes Sud, 2004.
- Robert Farris Thompson, Tango: The Art History of Love , Knopf Doubleday Publishing Group, 2010, pg.277
- Esther Thwadi-Yimbu (2017). "Tango Negro : et si les racines du tango étaient (aussi) africaines;".
- Bosch, J.A., de Geus, E.J.C., Carroll, D., Goedhart, A.D., Anane, L.A., van Zanten, J.J.V., et al. (2009). A general enhancement of autonomic and cortisol responses during social evaluative threat. Psychosomatic Medicine, 71(8), 877–885.
- Dickerson, S.S., & Kemeny, M.E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. Psychological Bulletin, 130(3), 355–391.
- Jones, M.V., Meijen, C., McCarthy, P.J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. International Review of Sport and Exercise Psychology, 2(2), 161–180
- Burns, V.E. (2006). Psychological stress and immune function. In M. Gleeson (Ed.), Immune function in sport and exercise (pp. 221–245). London: Elsevier.
- Gaab, J., Rohleder, N., Nater, U.M., & Ehlert, U. (2005). Psychological determinants of the cortisol stress response: The role of anticipatory cognitive appraisal. Psychoneuroendocrinology, 30(6), 599–610.

- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9(1), 1–18.
- Eubank, M., Collins, D., Lovell, G., Dorling, D., & Talbot, S. (1997). Individual temporal differences in precompetition anxiety and hormonal concentration. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1031–1039.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., & Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), 263–268.
- Rohleder, N., Beulen, S.E., Chen, E., Wolf, J.M., & Kirschbaum, C. (2007). Stress on the dance floor: The cortisol stress response to social-evaluative threat in competitive ballroom dancers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 69–84.
- Miller, G.E., Chen, E., & Zhou, E.S. (2007). If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychological Bulletin*, 133(1), 25–45.
- Cassady, H., Clarke, G., & Latham, A. M. (2004). Experiencing evaluation: A case study of girls' dance. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 9(1), 23-36.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A test of objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 57-64.
- Price, B. R., & Pettijohn, T. F. II. (2006). The effect of ballet dance attire on body and self-perceptions of female dancers. *Social Behavior and Personality*, 34(8), 991-998.
- Dearborn, K., Haring, K., Young, C., & O'Rourke, E. (2006). Mirror and phrase difficulty influence dancer attention and body dissatisfaction. *Journal of Dance Education*, 6(4), 116-123.
- Gammage, K. L., Martin Ginis, K. A., & Hall, C. R. (2004). Self-presentational efficacy: Its influence on social anxiety in an exercise context. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 179-190.
- Katula, J. A., McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1998). Mirror, mirror on the wall... exercise environment influences on self-efficacy. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 319-332.



- Martin Ginis, K. A., Prapavessis, H., & Haase, A. M. (2008). The effects of physique-salient and physique non-salient exercise videos on women's body image, self-presentational concerns, and exercise motivation. *Body Image*, 5, 164-172.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-22). New York: Academic.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- McAuley, E., & Burman, G. (1993). The Social Physique Anxiety Scale: Construct validity in adolescent females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(9), 1049-1053.
- Ravaldi, C., Vannacci, A., Bolognesi, E., Mancini, S., Faravelli, C., & Ricca, V. (2006). Gender role, eating disorder symptoms, and body image concern in ballet dancers. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 529-535.
- Berry, K.-A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., & McHugh, T.-L. F. (2010). An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 293-312.
- Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C., & McHugh, T.-L. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and Identity*, 9, 363-382.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 103-123.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R. E., Neifer, C. B., & Fleming, T. L. (2006). Coping with social physique anxiety in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 39, 275-275.
- Kruisselbrink, L. D., Dodge, A. M., Swanburg, S. L., & MacLeod, A. L. (2004). Influence of same-sex and mixed-sex exercise settings on the social physique anxiety and exercise intentions of males and females. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 616-622.
- Carleton, R. N., McCreary D. R., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. G. (2006). Brief Fear of Negative Evaluation Scale—revised. *Depression and Anxiety*, 23, 297-303.

- Mesagno, C., Harvey, J. T., & Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 60-68.
- Ridgers, N. D., Fazey, D. M. A., & Fairclough, S. J. (2007). Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 77(2), 339-349.
- Clabaugh, A., & Morling, B. (2004). Stereotype accuracy of ballet and modern dancers. *Journal of Social Psychology*, 144(1), 31-48.
- Druss, R. G., & Silverman, J. A. (1979). Body image and perfectionism of ballerinas: Comparison and contrast with anorexia nervosa. *General Hospital Psychiatry*, 1(2), 115-121.
- Raedeke, T. D., Focht, B. C., & Scales, D. (2007). Social environmental factors and psychological responses to acute exercise for socially physique anxious females. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 463-476.
- Spink, K. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 1075-1078.
- Crawford, S., & Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes towards exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 70-82.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1133-1143.

.....