

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

**Φυσική Δραστηριότητα και Συναισθηματική Νοημοσύνη
Στην Τρίτη Ηλικία: Επιδράσεις του Παραδοσιακού Χορού**

**της
Αικατερίνης Ε. Γιάννη**

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών <<Ψυχολογία της Άσκησης>> του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

**Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα
Ζήση Βασιλική, Επίκουρη καθηγήτρια
Πολλάτου Ελιζάνα, Επίκουρη καθηγήτρια
Μιχαλοπούλου Μαρία, καθηγήτρια**

Τρίκαλα, 2013

© 2013
AIKATEPINH GIANNH
ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που αποφέρει πολλά οφέλη σε σώμα και πνεύμα και βελτιώνει την ποιότητα ζωής των χορευτών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα. Δευτερεύων σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των παραγόντων της ποιότητας ζωής και της ΣΝ ατόμων τρίτης ηλικίας. Στην έρευνα πήραν μέρος 150 άτομα (57 άντρες, 93 γυναίκες) ηλικίας 60-70 ετών που επιλέχθηκαν τυχαία από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας και εντάχθηκαν σε τρεις ομάδες των 50 ατόμων η καθεμία: Παραδοσιακού χορού, ασκούμενων και μη ασκούμενων. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Ελληνική Κλίμακα ΣΝ (ΕΚΣΥΝ, Tsaousis, 2008) και το ερωτηματολόγιο SF-36 για την ποιότητα ζωής (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Η ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα (one-way MANOVA) έδειξε για τη ΣΝ σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας στη Χρήση των Συναισθημάτων ($p < .001$) με τους χορευτές να έχουν υψηλότερα σκορ από τους ασκούμενους κι από τους μη ασκούμενους. Στον παράγοντα Έλεγχος των Συναισθημάτων βρέθηκε σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας ($p < .05$) με τους ασκούμενους να έχουν υψηλότερα σκορ από τους χορευτές. Στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον βρέθηκε σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας ($p < .05$), με τους χορευτές να έχουν υψηλότερα σκορ από τους ασκούμενους κι από τους μη ασκούμενους. Για την ποιότητα ζωής η one-way MANOVA έδειξε σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας στους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα ($p < .001$), Φυσικός Ρόλος ($p < .001$), Σωματικός Πόνος ($p < .001$), Γενική Υγεία ($p < .001$), Ζωτικότητα ($p < .001$), Κοινωνική Λειτουργικότητα ($p < .001$), Συναισθηματικός Ρόλος ($p < .001$), και Πνευματική Υγεία ($p < .001$) με τους χορευτές να έχουν υψηλότερο σκορ σε όλους τους παράγοντες σε σχέση με τις άλλες 2 άλλες ομάδες. Συμπερασματικά, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συγκεντρώνει πολλαπλά οφέλη για τους συμμετέχοντες, αφού με το συγκεκριμένο είδος φυσικής δραστηριότητας οι χορευτές εκτός από την ευχαρίστηση που νιώθουν, εξασκούν το σώμα τους, βελτιώνουν την υγεία τους και την ποιότητα ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: Συναισθηματική νοημοσύνη, ποιότητα ζωής, φυσική δραστηριότητα, άσκηση, παραδοσιακός χορός, ηλικιωμένοι

ABSTRACT

The traditional Greek dance is a kind of physical activity that brings positive benefits to the body and mind and improves the quality of life of dancers. The purpose of the present study was to investigate if older people who participate in activities that are related to Greek traditional dance show higher levels of Emotional Intelligence in comparison to people with the same age, who do sedentary life or they participate in another kind of physical activity. The second purpose of the study was to investigate the relationship between the factors of quality of life and EI of people in the elderly. The participants were 150 people (57 men, 93 women) from 60 to 70 years old, who randomly selected from different areas of Greece, and enrolled in three groups of 50 people. Each group had an equal number of traditional dancers, exercisers and non-exercisers. The participants completed the Greek Emotional Intelligence Scale (GEIS, Tsaousis, 2008) and the SF36 questionnaire about quality of life. According to the one-way MANOVA for EI there was a significant main effect of group in the factor Use of Emotions ($p < .001$), with the dancers having higher scores from the exercisers and non-exercisers. In the factor of Control of Emotions there was a significant main effect of group ($p < .05$), with the exercisers scoring higher from the dancers. In the factor of Caring and Empathy there was a significant main effect of group ($p < .05$), with the dancers having higher scores from the exercisers and non-exercisers. For the quality of life the one-way MANOVA showed that there was also a significant main effect of the group, with dancers scoring higher from the two other groups on the factors of Physical Functioning ($p < .001$), Physical Role ($p < .001$), Bodily Pain ($p < .001$), General Health ($p < .001$), Vitality ($p < .001$), Social Functioning ($p < .001$), Role Emotional ($p < .001$), and Mental Health ($p < .001$). In conclusion, the traditional Greek dance offers a lot of benefits for the participants, since it is not only a kind of physical activity that makes dancers feel better, but also improves their body, their health and their quality of life.

Keywords: Emotional intelligence, life quality, physical activity, exercise, traditional dance, elderly

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους ανθρώπους που συνέβαλλαν στη διαδικασία και ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής μου διατριβής, αρχίζοντας από την επιβλέπουσα επίκουρη καθηγήτρια κ. Βασιλική Ζήση που μου προσέφερε την πολύτιμη βοήθεια της με αμέριστη χαρά και διάθεση και συνεχίζοντας με την επιβλέπουσα επίκουρη καθηγήτρια κ. Πολλάτου Ελιζάνα και την καθηγήτρια Μιχαλοπούλου Μαρία. Έπειτα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συμμετέχοντες στην εργασία ανθρώπους της τρίτης ηλικίας για την υπομονή που επέδειξαν για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που τους δόθηκαν και όλους τους άλλους ανθρώπους που προσέφεραν την βοήθειά τους για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	ΣΕΛ
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	6
ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΛΑ	11
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	13
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	16
ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	17
ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	18
ΣΚΟΠΟΣ	19
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	20
ΜΗΔΕΝΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	21
ΟΡΙΣΜΟΙ	21
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	23
ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ	24
• ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ GARDNER (1983)	24
• ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ GOLEMAN (1995)	25
• ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΕΛΟ ΤΩΝ SALOVEY ΚΑΙ MAYER (1997)	26
• ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ BAR-ON (1997)	27
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ	27
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	31
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ	33
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	38
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ	39
ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	41

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΩΣ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	49
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	49
ΟΡΓΑΝΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	51
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	53
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	55
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	55
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	74
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	76
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	83
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	83
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΔΟΚΙΜΑΖΟΜΕΝΟΥ	84
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ	ΤΙΤΛΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
<i>Πίνακας 1</i>	Κατανομή του δείγματος ανά ομάδα.	49
<i>Πίνακας 2</i>	Ηλικία , μορφωτικό επίπεδο και συνολικός δείκτης άσκησης ανάλογα με την κατανομή των συμμετεχόντων σε ομάδες.	50
<i>Πίνακας 3</i>	Κάπνισμα ανά ομάδα συμμετεχόντων.	50
<i>Πίνακας 4</i>	Δείκτες α Cronbach για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης	52
<i>Πίνακας 5</i>	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τις 3 ομάδες.	56
<i>Πίνακας 6</i>	Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της ποιότητας ζωής για τις 3 ομάδες.	57

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Την τελευταία κυρίως δεκαετία, η Συναισθηματική Νοημοσύνη έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον τόσο του επιστημονικού, όσο και του ευρύτερου κοινού. Τα μοντέλα της ΣΝ εφαρμόζονται πλέον στο χώρο της εκπαίδευσης, στο χώρο της εργασίας και στο χώρο των επαγγελματιών της υγείας. Στους παραπάνω χώρους, δημιουργούνται προγράμματα που αφορούν τη ΣΝ με πολλαπλούς στόχους ανάλογους κάθε φορά με την περίπτωση. Στο σχολείο, τα προγράμματα έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της επίδοσης, τη θετική στάση απέναντι στο σχολείο και την αύξηση των κινήτρων μάθησης. Στην εργασία, τα προγράμματα στοχεύουν κυρίως στη διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας της ομαδικής εργασίας. Στα επαγγέλματα υγείας, η παρέμβαση των προγραμμάτων στοχεύει στην καλύτερη επικοινωνία των γιατρών με τους ασθενείς τους. Οι κλινικοί ψυχολόγοι χρησιμοποιούν διάφορα τεστ νοημοσύνης, ώστε να έχουν τη δυνατότητα κατανόησης και αντιμετώπισης των προβλημάτων των πελατών τους (Πλατσίδου, 2004). Επομένως, η ΣΝ έχει γίνει πρόσφατα πολύ δημοφιλής και όλο και περισσότερα προγράμματα ΣΝ σχεδιάζονται και εφαρμόζονται. Ωστόσο, η ΣΝ δεν αποτελεί καινούρια έννοια και η βάση της βρίσκεται σε παλαιότερες θεωρητικές απόψεις.

Μία από τις πρώτες αναφορές στον όρο της ΣΝ έγινε το 1985 από τον Leon Payne (Payne, 1985). Εντούτοις, υπάρχει παλαιότερη αναφορά για την έννοια της κοινωνικής νοημοσύνης από τον Thorndike (1920). Πολλά χρόνια αργότερα, ο Gardner (1983), εισήγαγε τη θεωρία του για τα πολλαπλά συστατικά της ΣΝ και τις δύο νέες διαστάσεις της ΣΝ: Την ενδοπροσωπική και τη διαπροσωπική. Μετά τη θεωρητική προσέγγιση του

Gardner (1983), ακολούθησαν τα θεωρητικά μοντέλα του Daniel Goleman (1995), των Salovey και Mayer (1997) και του Bar-On (1997).

Θεωρητικά μοντέλα

Στη θεωρία του ο Gardner (1983), συμπεριέλαβε δύο διαστάσεις: την ενδοπροσωπική και τη διαπροσωπική νοημοσύνη. Η ενδοπροσωπική νοημοσύνη αναφέρεται στην αυτογνωσία του ατόμου, στην ικανότητα δηλαδή να κατανοεί τον εαυτό του και τα συναισθήματά του. Η διαπροσωπική νοημοσύνη αποτελείται από τέσσερις διαφορετικές ικανότητες: α) την ηγεσία, β) την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί σχέσεις και να διατηρεί τη φιλία του με τους άλλους ανθρώπους, γ) την ικανότητα λύσης των συγκρούσεων και δ) την ικανότητα του ατόμου να αναλύει τα κοινωνικά γεγονότα.

Σύμφωνα με το μοντέλο του Goleman (1995), η ΣΝ αποτελείται από πέντε διαστάσεις: 1) τη γνώση, 2) τη διαχείριση των συναισθημάτων, η οποία περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, την ευσυνειδησία και την προσαρμοστικότητα 3) την κινητοποίηση του εαυτού, 4) την αναγνώριση των συναισθημάτων στους άλλους και 5) τη διαχείριση των σχέσεων, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία δεσμών και την επίδραση που έχουν τα άτομα της συναναστροφής τους στην καθημερινότητά τους.

Οι Salovey και Mayer (1997) διαχωρίζουν τις ικανότητες σε έξι βασικές κατηγορίες για να ορίσουν τη ΣΝ: 1) Την ικανότητα αντίληψης και αναγνώρισης των συναισθημάτων, 2) την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων, 3) την ικανότητα παρακίνησης του εαυτού του, 4) την ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων στους άλλους και 5) την ικανότητα διαχείρισης των σχέσεων. Επιπλέον, την ικανότητα της ηγεσίας, της δημοτικότητας και των διαπροσωπικών σχέσεων. 6) Το IQ και η ΣΝ, οι οποίες διαφέρουν ως ικανότητες και συχνά το νόημα τους συγχέεται. Το IQ είναι ένας τυπικός δείκτης νοημοσύνης, ενώ η ΣΝ είναι η συναισθηματική οξυδέρκεια.

Το θεωρητικό μοντέλο του Bar-On (1997) που αναφέρεται στη ΣΝ αποτελείται από πέντε τομείς ικανοτήτων : 1) Οι ενδοπροσωπικές ικανότητες, 2) οι διαπροσωπικές ικανότητες, 3) η ικανότητα προσαρμογής, 4) η ικανότητα διαχείρισης του άγχους και 5) η γενική διάθεση. Οι παραπάνω ικανότητες επηρεάζουν την ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις.

Παράγοντες που επηρεάζουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη

Η ΣΝ επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες και το επίπεδο της είναι διαφορετικό σε κάθε άτομο ανάλογα με τις δεξιότητες που έχει ανεπτυγμένες και το προσωπικό του προφίλ. Ένας από τους παράγοντες που επιδρά στη ΣΝ είναι η ηλικία. Οι Phillips και Allen (2003), διαπίστωσαν ότι υπάρχουν περίπλοκες αλλαγές που συσχετίζονται με την ηλικία στην αντίληψη της έντασης των συναισθημάτων των άλλων. Οι Farisseli, Ghini και Freedman (2006), ανέφεραν ότι υπάρχουν πολλές υποθέσεις σχετικά με τη ΣΝ και την ηλικία και υποστηρίζουν ότι υπάρχει μία ήπια σχέση ανάμεσα στη ΣΝ και την ηλικία και επίσης ότι μερικές “περιοχές” της ΣΝ αυξάνονται με την ηλικία. Επιπλέον, υπάρχουν στοιχεία της ΣΝ που δεν αυξάνονται με την ηλικία υποδεικνύοντας ότι κάποιες ικανότητες πρέπει να αναπτυχθούν διαμέσου της εκπαίδευσης. Οι Shiota και Levenson (2009), υποστήριξαν ότι η ρύθμιση των συναισθημάτων συμπεριλαμβάνει πολλαπλές στρατηγικές, οι οποίες βασίζονται σε διαφορετικές υποκείμενες ικανότητες που μπορεί να επηρεαστούν διαφορετικά από την ηλικία. Αξιολόγησαν τις ικανότητες νέων, μεσηλικών και ηλικιωμένων στην εφαρμογή 3 στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων (αποσπώμενη επανεκτίμηση, θετική επανεκτίμηση, καταστολή συμπεριφοράς) και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ηλικία επηρεάζει διαφορετικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων με διαφορετικούς τρόπους. Οι ηλικιωμένοι στην παρούσα μελέτη επέδειξαν περισσότερη

επιτυχία από τους νέους συμμετέχοντες και στα δύο είδη επανεκτίμησης, ενώ όχι στην καταστολή της συμπεριφοράς.

Η ΣΝ συσχετίζεται, επίσης, με την άσκηση και με κάποια συστατικά της προσωπικότητας και ο συσχετισμός αυτός διαφέρει από άτομο σε άτομο λόγω των ιδιαίτερων προσωπικών γνωρισμάτων του κάθε ατόμου και της διαφορετικής φυσικής, ψυχολογικής και συναισθηματικής του κατάστασης. Στην έρευνά τους οι Saklofske, Austin, Rohr και Andrews (2007), εξέτασαν τους συσχετισμούς της προσωπικότητας και της ΣΝ με τις πεποιθήσεις της άσκησης και της συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση έχοντας ως δείγμα 497 Καναδούς προπτυχιακούς φοιτητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ΣΝ συσχετίζεται με την άσκηση και με διαπροσωπικά, ενδοατομικά και υποσυνιστώμενα της γενικής υγείας και μετριάζει τη σχέση ανάμεσα στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση. Η προπόνηση μπορεί να διαδραματίσει ένα ρόλο στα προγράμματα προαγωγής υγείας με αλλαγές στις δεξιότητες της ΣΝ και οι συσχετισμοί προσωπικότητα-υγεία μπορούν να παρέχουν υποδείξεις για το πώς το προσωπικό προφίλ κάποιου είναι σχετικό με τις ανάγκες της υγείας.

Υπάρχει, επίσης, συσχετισμός ανάμεσα στη ΣΝ και την ποιότητα ζωής. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα ΣΝ δημιουργούν πιο ποιοτικές κοινωνικές σχέσεις και το άγχος τους είναι μειωμένο σε σχέση με άλλα άτομα που η ΣΝ τους είναι χαμηλή. Οι Καφέτσιος και Πετράτου (2005), μετά από την έρευνα που πραγματοποίησαν σε φοιτητές υποστηρίζουν ότι υπάρχουν σημαντικές σχέσεις ανάμεσα σε πλευρές της ΣΝ και στην κοινωνική στήριξη, τη μοναξιά και την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων, αλλά και μεταξύ της ΣΝ και του περιστασιακού άγχους.

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

Ο συσχετισμός ανάμεσα στη ΣΝ, την υγεία και την άσκηση είναι εμφανής, αφού τα άτομα που ασκούνται αυξάνουν τα επίπεδα της ΣΝ τους και βελτιώνουν τη φυσική, ψυχολογική και συναισθηματική τους υγεία.

Σύμφωνα με τον Τσαούση και Νικολάου (2005), η ΣΝ συσχετίζεται αρνητικά με τη φτωχή γενική υγεία. Η ΣΝ συσχετίζεται αρνητικά με συμπεριφορές υγείας όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ και θετικά με την άσκηση. Έπειτα, υπάρχει αρνητική σχέση ανάμεσα στα αυξημένα επίπεδα ΣΝ και στη χαμηλή σωματική και ψυχική υγεία. Επομένως, είναι εμφανές ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της ΣΝ και της λειτουργίας της υγείας.

Οι Fong-Li, Lu και Wang (2009) με την έρευνα που πραγματοποίησαν σε φοιτητές στο Ταϊβάν διαπίστωσαν ότι η συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να βελτιώσει τη φυσική, την ψυχολογική, καθώς επίσης και τη συναισθηματική υγεία των φοιτητών και η συμμετοχή στην άσκηση ενισχύει την υγεία και ότι συμβάλλει στον προσδιορισμό και στη διαχείριση της ΣΝ των φοιτητών. Η χρήση της άσκησης για ρύθμιση της διάθεσης συσχετίζεται σημαντικά με τη ΣΝ και έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα που ασκούνται για να ενισχύσουν τη διάθεση παρουσιάζουν υψηλότερα σκορ Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Solanski & Lane, 2010). Στην έρευνα της Rohr (2005), τα αποτελέσματα υποστήριξαν τη σημασία προαγωγής ισχυρότερων πεποιθήσεων στα πλεονεκτήματα της άσκησης καθώς συνεισφέρουν σε υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ωφέλιμα για την υγεία. Ένα ήπιο, μέτριας έντασης πρόγραμμα άσκησης μπορεί να παρέχει ένα επαρκές ερέθισμα να αυξήσει την αερόβια κατάσταση και να αυξήσει τα συναισθήματα σθένους σε ηλικιωμένους (Engels, Drouin, Zhu & Kazmierski, 1997). Επομένως, η άσκηση δίνει τη δυνατότητα σε άτομα όλων των ηλικιών να αυξήσουν τη ΣΝ τους και να βελτιώσουν τη γενική τους υγεία.

Τα οφέλη της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία

Η άσκηση βελτιώνει τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να αποκαλύπτουν πώς η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του μυαλού και προσπαθούν να καταλάβουν πώς αυτές οι αλλαγές στο μυαλό επηρεάζουν τις γνωστικές, αισθητηριακές, κινητικές και συναισθηματικές συμπεριφορές. Προγράμματα άσκησης μπορεί πιθανά να εμποδίσουν έναν αριθμό ψυχιατρικών διαταραχών (όπως κατάθλιψη και άγχος) και νευρολογικές διαταραχές (όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ και η νόσος του Πάρκινσον). Οι Yan και Zhou (2009), υποστήριξαν ότι η κινητική εξάσκηση αποφέρει θετικά αποτελέσματα στη γνωστική και κινητική λειτουργία των ηλικιωμένων και υποδεικνύουν ότι ένα κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης μπορεί να βοηθήσει την καθυστέρηση της προοδευτικής γνωστικής και κινητικής επιδείνωσης και τη δυσλειτουργία της μνήμης.

Ο Buchman και οι συνεργάτες του (2007) διαπίστωσαν ότι η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει το ρυθμό της αλλαγής στην κινητικότητα των ηλικιωμένων και σχετίζεται με δομικές αλλαγές στον εγκέφαλο. Οι Jacobson, Smith, Fronterhouse, Kline και Boolani (2012), υποστηρίζουν ότι παρατηρήθηκε βελτίωση στη μυϊκή αντοχή, στην ισορροπία και στη λειτουργική ικανότητα ηλικιωμένων που συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα άσκησης 12 εβδομάδων. Επιπλέον, μέσω της φυσικής δραστηριότητας, ηλικιωμένα άτομα αύξησαν τα επίπεδα της διάθεσής τους (Kanning & Schlicht, 2010). Συμπερασματικά, τα ηλικιωμένα άτομα επωφελούνται από τη φυσική δραστηριότητα τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

Τα οφέλη του ελληνικού παραδοσιακού χορού ως είδος άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχολογικής και φυσικής ευεξίας, οδηγεί σε πνευματικά οφέλη ως πρόγραμμα άσκησης και συνδέεται με την ποιότητα ζωής. Είναι ένα είδος άσκησης, το οποίο δεν απαιτεί πολλά έξοδα και

εξοπλισμό και απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Οι άνθρωποι με το χορό διασκεδάζουν, αναδημιουργούν και κοινωνικοποιούνται. Ο χορός παρέχει βελτίωση της υγείας και της ισορροπίας.

Σύμφωνα με την Κωνσταντινίδου και τους συνεργάτες της (2000), οι ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετέχουν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν θετικά συναισθήματα για την υγεία τους, φυσική και λειτουργική, και νιώθουν σίγουροι για τον εαυτό τους. Οι Μαυροβουνιώτης, Αργυριάδου και Παπαϊωάννου (2010) υποστηρίζουν ότι άτομα τρίτης ηλικίας που συμμετείχαν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού αύξησαν την ευεξία τους και μείωσαν το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Επιπλέον, η χρήση του χορού λειτουργεί ως ένα αποτελεσματικό μέσο φυσικής δραστηριότητας για βελτίωση του ελέγχου της στατικής και δυναμικής ισορροπίας στους ηλικιωμένους (Σοφινιάδη, Χατζητάκη, Δούκα & Γρούϊου, 2009).

Η Μπουγιέση (2011), εξέτασε τη διαφοροποίηση των παραγόντων της ΣΝ και της ποιότητας ζωής ανάλογα με την ηλικία και τη συμμετοχή σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού και διαπίστωσε ότι οι χορευτές είχαν καλύτερη ΣΝ και πραγματοποιούσαν καλύτερη χρήση των συναισθημάτων τους από τα άτομα που συμμετείχαν σε κάποιο άλλο είδος φυσικής δραστηριότητας και από τα άτομα που έκαναν καθιστική ζωή. Όσον αφορά την ποιότητα ζωής, οι χορευτές επέδειξαν καλύτερα σκορ σε σχέση με τις δύο άλλες ομάδες στο σωματικό πόνο, στη ζωτικότητα, στην πνευματική και γενική υγεία. Συμπερασματικά, οι ηλικιωμένοι μόνο θετικά οφέλη μπορούν να αποκομίσουν με τη συμμετοχή τους σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού.

1. Σκοπός

Σκοπός της έρευνας είναι να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν

υψηλότερο επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα. Δευτερεύων σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των παραγόντων της ποιότητας ζωής και της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) ατόμων τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν σε διαφορετικά είδη φυσικής δραστηριότητας.

2. Σημαντικότητα της ερευνητικής μελέτης

Η ΣΝ ατόμων τρίτης ηλικίας συνδέεται άμεσα με τη βελτίωση της σωματικής και της συναισθηματικής τους κατάστασης. Λαμβάνοντας υπόψη τα ερευνητικά στοιχεία, τα οποία υποστηρίζουν την παραπάνω πρόταση, η παρούσα έρευνα αναμένεται να συμβάλει στην ανάδειξη του ρόλου της φυσικής δραστηριότητας στη ΣΝ ηλικιωμένων ατόμων και στην ποιότητα ζωής τους.

3. Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις της έρευνας είναι οι ακόλουθες:

1. Η ομάδα χορού – χορευτές – θα διαφέρει από τις άλλες δύο ομάδες ελέγχου: ασκουμένων και μη ασκουμένων, ως προς τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, με τους χορευτές να έχουν μεγαλύτερο σκορ από τις άλλες δύο ομάδες.
2. Οι χορευτές θα διαφέρουν σημαντικά και θα έχουν καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τις άλλες δύο ομάδες.

4. Μηδενικές υποθέσεις

1. Η ομάδα χορού δε θα διαφέρει από τις άλλες δύο ομάδες ελέγχου-άσκησης ως προς τη Συναισθηματική Νοημοσύνη.
2. Η ομάδα χορού δε θα έχει καλύτερα σκορ στην ποιότητα ζωής από τις άλλες ομάδες.

5. Ορισμοί

Συναισθηματική Νοημοσύνη: Η ΣΝ είναι ένας τύπος επεξεργασίας πληροφοριών, ο οποίος περιλαμβάνει σαφή εκτίμηση των συναισθημάτων του ατόμου τόσο στον εαυτό του όσο και στους άλλους και προσαρμοσμένη ρύθμιση των συναισθημάτων ώστε να ενισχύεται η ποιότητα ζωής (Salovey & Mayer, 1990). Επιπλέον, η ΣΝ περιλαμβάνει ικανότητες όπως το να κινητοποιεί κανείς τον εαυτό του προς την επίτευξη στόχων και να επιμένει παρά τις ματαιώσεις που δέχεται, το να ελέγχει τις παρορμήσεις του και να μπορεί να καθυστερεί την ικανοποίησή του, όταν πρέπει, το να μπορεί να ρυθμίζει τη διάθεσή του και να μην επιτρέπει στο άγχος και την ανησυχία να παρεμποδίζουν την ικανότητά του για ορθή σκέψη, να διαθέτει ενσυναίσθηση και αισιοδοξία (Goleman, 1995).

6. Περιορισμοί έρευνας

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Μία από τις πρώτες αναφορές στον όρο της ΣΝ έγινε το 1985 από τον Leon Payne (1985). Εντούτοις, υπάρχει παλαιότερη αναφορά για την έννοια της κοινωνικής νοημοσύνης από τον Thorndike (1920), ο οποίος χαρακτήρισε την κοινωνική νοημοσύνη ως την "ικανότητα που έχει κάποιος να καταλαβαίνει τους γύρω του και να αντιμετωπίζει με σοφία τις ανθρώπινες σχέσεις". Πολλά χρόνια αργότερα, ο Gardner (1983), εισήγαγε τη θεωρία του για τα πολλαπλά συστατικά της ΣΝ και τις δύο νέες διαστάσεις της ΣΝ: Την ενδοπροσωπική και τη διαπροσωπική. Ο Gardner (1983) υποστήριξε ότι για να αναπτύξει κάποιος την ενδοπροσωπική, τη διαπροσωπική και την κοινωνική του νοημοσύνη θα πρέπει να έχει την ικανότητα να διατηρεί καλή και άμεση επαφή με τα εσωτερικά του συναισθήματα. Μετά τη θεωρητική προσέγγιση του Gardner (1983), ακολούθησαν τα θεωρητικά μοντέλα του Daniel Goleman (1995) που βασίζεται στην επαγγελματική απόδοση και στην ηγεσία, του Salovey και Mayer (1997), το οποίο βασίζεται στην ευφυΐα και του Bar-On (1997), το οποίο εστιάζεται στην ανταπόκριση του ατόμου στις περιβαλλοντικές απαιτήσεις.

Θεωρίες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Όλες οι θεωρητικές προσεγγίσεις που ερμηνεύουν τη ΣΝ την περιγράφουν ως μία σύνθετη έννοια που συγκεντρώνει μία σειρά από διαστάσεις (ικανότητες, χαρακτηριστικά, δεξιότητες) και σχετίζεται με διάφορα πεδία της ανθρώπινης φύσης, όπως το γνωστικό και το

δυναμικό πεδίο, την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά. Ανάλογα με το πού εστιάζουν οι διάφορες θεωρίες μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες: α) θεωρίες ικανότητας, β) θεωρίες προσωπικότητας και γ) θεωρίες επίδοσης. Οι θεωρίες ικανότητας περιγράφουν τη ΣΝ ως μία ικανότητα του νου, η οποία έχει αντιστοιχίες ως προς τη δομή και την οργάνωσή της με τα υπόλοιπα είδη νοημοσύνης που αναφέρονται ως επί το πλείστον σε γνωστικές ικανότητες. Οι θεωρίες της προσωπικότητας θεωρούν τη ΣΝ ως ένα συνδυασμό από ικανότητες προσαρμογής και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και οι θεωρίες επίδοσης προσπαθούν να εξηγήσουν και να προβλέψουν την επίδοση και την αποτελεσματικότητα κάποιου στην εργασία με βάση την προσωπικότητά του.

Το θεωρητικό μοντέλο του Gardner (1983): Ο Gardner (1983), διατύπωσε στο βιβλίο του "Frames of Mind", τη θεωρία του για τα πολλαπλά συστατικά της νοημοσύνης, η οποία είναι καθοριστική για την επιτυχία της ζωής του ανθρώπου. Στη θεωρία του συμπεριέλαβε δύο νέες διαστάσεις: την ενδοπροσωπική και τη διαπροσωπική νοημοσύνη. Η ενδοπροσωπική νοημοσύνη αναφέρεται στην αυτογνωσία του ατόμου, στην ικανότητα δηλαδή να κατανοεί τον εαυτό του και τα συναισθήματά του. Η διαπροσωπική νοημοσύνη αποτελείται από τέσσερις διαφορετικές ικανότητες: α) την ηγεσία, β) την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί σχέσεις και να διατηρεί τη φιλία του με τους άλλους ανθρώπους, γ) την ικανότητα λύσης των συγκρούσεων και δ) την ικανότητα του ατόμου να αναλύει τα κοινωνικά γεγονότα. Πιο συγκεκριμένα, η διαπροσωπική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα κάποιου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα και τα κίνητρα των ατόμων που βρίσκονται γύρω του καθώς και στην ικανότητα ανταπόκρισης και συνεργασίας με τα άλλα άτομα.

Το θεωρητικό μοντέλο του Goleman (1995): Ο Goleman περιγράφει τη ΣΝ ως "μία δομή που περιλαμβάνει κάποιες ικανότητες, όπως να κινητοποιεί κανείς τον εαυτό του για να επιτύχει τους στόχους του παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, να ελέγχει την παρορμητικότητά

του, να μπορεί να καθυστερεί την ικανοποίησή του, όταν είναι απαραίτητο, να μπορεί να ρυθμίζει τη διάθεσή του και να μην επιτρέπει στο άγχος και στις ανησυχίες του να τον εμποδίζουν να σκέφτεται ορθά και να διαθέτει ενσυναίσθηση και αισιοδοξία''. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό η ΣΝ αποτελείται από πέντε διαστάσεις: 1) τη γνώση, 2) τη διαχείριση των συναισθημάτων, η οποία περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, την ευσυνειδησία και την προσαρμοστικότητα 3) την κινητοποίηση του εαυτού, 4) την αναγνώριση των συναισθημάτων στους άλλους και 5) τη διαχείριση των σχέσεων, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία δεσμών και την επίδραση που έχουν τα άτομα της συναναστροφής τους στην καθημερινότητά τους (Goleman,1995).

Το θεωρητικό μοντέλο των Salovey και Mayer (1997): Οι Salovey και Mayer (1997) στο θεωρητικό τους μοντέλο για τη ΣΝ περιλαμβάνουν εκτός από την ενδοπροσωπική και τη διαπροσωπική ΣΝ, και κάποιες άλλες ικανότητες που αναφέρονται στο γνωστικό και στο συναισθηματικό σύστημα οργάνωσης της σκέψης του ανθρώπου. Διαχωρίζουν τις ικανότητες σε έξι βασικές κατηγορίες για να ορίσουν τη ΣΝ: 1) Την ικανότητα αντίληψης και αναγνώρισης των συναισθημάτων: Είναι η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματά του και να νιώθει σιγουριά για αυτά, ώστε να παίρνει τις προσωπικές του αποφάσεις. 2) Την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων: Είναι η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται και να αντιμετωπίζει τα συναισθήματά του, τα οποία μπορεί να είναι άγχος, θυμός, ανησυχία, θλίψη. Έπειτα, το άτομο να είναι ικανό να αντιμετωπίσει τις αρνητικές συνέπειες από μία αποτυχημένη διαχείριση των συναισθημάτων του, ώστε να αποφευχθεί κάποια καταθλιπτική συμπεριφορά. 3) Την ικανότητα παρακίνησης του εαυτού του: Είναι η ικανότητα που έχει το άτομο να ελέγχει, να οργανώνει τα συναισθήματα του και να τα τοποθετεί σε μία σειρά με βάση τους στόχους που επιθυμεί να εκπληρώσει. Οι άνθρωποι που έχουν την παραπάνω ικανότητα είναι πιο δημιουργικοί και αποτελεσματικοί. 4) Την

ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων στους άλλους: Είναι η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων και να επικοινωνεί με τα άλλα άτομα πιο αποτελεσματικά. 5) Την ικανότητα διαχείρισης των σχέσεων: Είναι η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματα των άλλων. Επιπλέον, την ικανότητα της ηγεσίας, της δημοτικότητας και των διαπροσωπικών σχέσεων. 6) Το IQ και η ΣΝ, οι οποίες διαφέρουν ως ικανότητες και συχνά το νόημα τους συγχέεται. Το IQ είναι ένας τυπικός δείκτης νοημοσύνης, ενώ η ΣΝ είναι η συναισθηματική οξυδέρκεια.

Το θεωρητικό μοντέλο του Bar-On (1997): Το θεωρητικό μοντέλο του Bar-On που αναφέρεται στη ΣΝ αποτελείται από πέντε τομείς ικανοτήτων που ο καθένας περιλαμβάνει έναν αριθμό ειδικών δεξιοτήτων: 1) Οι ενδοπροσωπικές ικανότητες περιλαμβάνουν τις δεξιότητες της συναισθηματικής αυτογνωσίας, διαβεβαίωσης, αυτοεκτίμησης, αυτοπραγμάτωσης και ανεξαρτησίας, 2) οι διαπροσωπικές ικανότητες αφορούν τη δεξιότητα της κοινωνικής υπευθυνότητας, των διαπροσωπικών σχέσεων και της ενσυναίσθησης, 3) η ικανότητα προσαρμογής αναφέρεται στη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων, στις απαιτήσεις της καθημερινότητας και την ευελιξία, 4) η ικανότητα διαχείρισης του άγχους περιλαμβάνει την ανοχή στο άγχος και τον έλεγχο του αυθορμητισμού και 5) η γενική διάθεση που αφορά την ευτυχία και την αισιοδοξία. Οι παραπάνω ικανότητες και δεξιότητες επηρεάζουν την ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις.

Συναισθηματική Νοημοσύνη και ηλικία

Υπάρχει μικρή εμπειρική απόδειξη ως προς την επίδραση της ηλικίας στην αντίληψη της έντασης των συναισθημάτων. Επιπλέον, υπάρχουν περίπλοκες αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία στην αντίληψη της έντασης των συναισθημάτων των άλλων. Γενικότερα, υπάρχει μία τάση για τους πιο νέους ενήλικες να αντιλαμβάνονται αρνητικά συναισθήματα σε

σύγκριση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες. Εντούτοις, υπάρχουν συστατικά της ΣΝ που δεν αυξάνονται με την ηλικία υποδεικνύοντας ότι μερικές ικανότητες πρέπει να αναπτυχθούν μέσω εκπαίδευσης.

Με την έρευνά τους οι Phillips και Allen (2003), είχαν σαν σκοπό να εξετάσουν εάν οι νεώτεροι ή οι μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες διαφέρουν στις αξιολογήσεις τους ως προς την ένταση των συναισθημάτων των άλλων (χαρά, φόβος, θυμός, θλίψη), όπως παρουσιάστηκε στις φωτογραφίες με εκφράσεις προσώπων και λεκτικών περιγραφών στο κείμενο, το οποίο δόθηκε προς αξιολόγηση. Οι συμμετέχοντες ήταν 91 υγιείς ενήλικες συμμετέχοντες (42 νεώτεροι ενήλικες: 18 άνδρες και 24 γυναίκες, 49 μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες: 16 άνδρες και 33 γυναίκες). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες αντιλήφθηκαν σε μικρότερο βαθμό τη συναισθηματική ένταση σε λυπημένα και χαρούμενα πρόσωπα. Συγκρινόμενοι με το γκρουπ των ηλικιωμένων, οι νεώτεροι ενήλικες αντιλήφθηκαν τις ουδέτερες εκφράσεις των προσώπων και ήταν "πρωταγωνιστές" στις ιστορίες που χρησιμοποιήθηκαν για την αναγνώριση των συναισθημάτων έντασης καθώς είχαν εμπειρία υψηλότερων επιπέδων φόβου. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες παρουσιάζουν κάποιες πτυχές συναισθημάτων που απεικονίστηκαν σε εκφράσεις προσώπων και γράφτηκαν στο κείμενο σαν λιγότερο έντονα. Αυτό εν μέρει αντανακλά καλύτερη συναισθηματική προσαρμογή με την ηλικία. Για τις ουδέτερες εκφράσεις προσώπων, δεν υπάρχει καμία επίδραση στις αξιολογήσεις της συναισθηματικής έντασης [$F(1,85)=1.87$]. Υπήρχε μία διαφορά ανάμεσα στα τέσσερα συναισθήματα που αξιολογήθηκαν [$F(3,255)=74.36, p<0.001$], με ουδέτερες εκφράσεις προσώπων, εμφανίζοντας υψηλότερη ένταση θλίψης συγκρινόμενη με τα άλλα τρία συναισθήματα. Υπήρχε, επίσης, μία αλληλεπίδραση μεταξύ της ηλικίας και του τύπου του αξιολογούμενου συναισθήματος, [$F(3,255)= 5.79, p<0.001$]. Έπειτα, οι μεγαλύτερης και μικρότερης ηλικίας ενήλικες δε διέφεραν στις αξιολογήσεις των ουδέτερων προσώπων όταν αξιολογούνταν η ευτυχία, η θλίψη ή τα επίπεδα φόβου. Με βάση τη μελέτη

διαπιστώνεται ότι υπάρχουν περίπλοκες αλλαγές που συσχετίζονται με την ηλικία στην αντίληψη της έντασης των συναισθημάτων των άλλων.

Οι Farisseli, Ghini και Freedman (2006), ανέφεραν ότι υπάρχουν πολλές υποθέσεις σχετικά με τη ΣΝ και την ηλικία. Σύμφωνα με τις διαπιστώσεις τους, η λαϊκή λογοτεχνία και η "κοινή γνώμη" επιβεβαιώνουν ότι οι ηλικιωμένοι είναι περισσότερο ενήμεροι, σοφοί και συγκρατημένοι. Η υπάρχουσα έρευνα υποδεικνύει μία ήπια σχέση ανάμεσα στη ΣΝ και την ηλικία και υποστηρίζει ότι μερικές "περιοχές" της ΣΝ αυξάνονται με την ηλικία. Επιπλέον, υπάρχουν στοιχεία της ΣΝ που δεν αυξάνονται με την ηλικία υποδεικνύοντας ότι κάποιες ικανότητες πρέπει να αναπτυχθούν διαμέσου της εκπαίδευσης. Χρησιμοποιώντας ένα ερωτηματολόγιο σχετικό με τη ΣΝ, η μελέτη 405 Αμερικανών ανθρώπων δείχνει ότι η ΣΝ αυξάνεται ήπια με την ηλικία. Η σχέση είναι $r=.13$ ($p<.01$) – ήπια αλλά σημαντική. Με βάση τη μελέτη υπάρχουν πολλοί νέοι άνθρωποι με υψηλή ΣΝ, και πολλοί γέροι με χαμηλότερη ΣΝ. Ωστόσο, υπάρχει μία ελαφρώς ανοδική τάση. Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω μίας στατιστικής μεθόδου λεγόμενης LINEAR Regression για να ανακαλύψει εάν η ηλικία προβλέπει τη νοημοσύνη. Η έρευνα δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι παρουσιάζουν πιθανόν υψηλότερα επίπεδα ΣΝ. Τα αποτελέσματα επίσης προτείνουν ότι η ΣΝ είναι μία αναπτυσσόμενη ικανότητα. Είναι πιθανόν ότι οι συσσωρευμένες προσδοκίες ζωής συμβάλλουν στη ΣΝ.

Οι Shiota και Levenson (2009), εξέτασαν τις επιδράσεις της ηλικίας σε πειραματικά καθοδηγούμενη αποσπώμενη επανεκτίμηση, θετική επανεκτίμηση και κατάπιξη συναισθηματικής συμπεριφοράς. Η ρύθμιση των συναισθημάτων συμπεριλαμβάνει πολλαπλές στρατηγικές, οι οποίες βασίζονται σε διαφορετικές υποκείμενες ικανότητες που μπορεί να επηρεαστούν διαφορετικά από την ηλικία. Αξιολογήθηκαν οι ικανότητες νέων, μεσηλικών και ηλικιωμένων στην εφαρμογή 3 στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων (αποσπώμενη επανεκτίμηση, θετική επανεκτίμηση, καταστολή συμπεριφοράς) σε ένα

εργαστηριακό περιβάλλον χρησιμοποιώντας τυποποιημένο συναισθηματικό ερέθισμα και μία πολλαπλή μέθοδο προσέγγισης για να αξιολογηθεί η επιτυχία της ρύθμισης. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν τη σχετιζόμενη με την ηλικία μείωση της ικανότητας για εφαρμογή αποσπώμενης επανεκτίμησης, ενίσχυση της ικανότητας για εφαρμογή θετικής επανεκτίμησης και διατήρηση της ικανότητας για εφαρμογή καταστολής της συμπεριφοράς.

Το σχέδιο των αποτελεσμάτων δείχνει ότι η ηλικία επηρεάζει διαφορετικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων με διαφορετικούς τρόπους. Επιπλέον, τα αποτελέσματα δείχνουν την αξία της μελέτης ρύθμισης των συναισθημάτων κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες εργαστηρίου χρησιμοποιώντας μία πολλαπλή μέθοδο προσέγγισης για επιβεβαίωση της επιτυχίας της ρύθμισης. Οι πιο μεγάλοι σε ηλικία συμμετέχοντες ήταν περισσότερο επιτυχημένοι. Οι ηλικιωμένοι στην παρούσα μελέτη επέδειξαν περισσότερη επιτυχία από τους νέους συμμετέχοντες και στα δύο είδη επανεκτίμησης, ενώ όχι στην καταστολή της συμπεριφοράς.

Συμπερασματικά, οι ηλικιωμένοι παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ΣΝ τις περισσότερες φορές κι αυτό οφείλεται στις συσσωρευμένες εμπειρίες τους από τη ζωή.

Συναισθηματική Νοημοσύνη και ψυχολογικές δεξιότητες

Η ΣΝ και η χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων σχετίζονται με ψυχολογικές καταστάσεις που συνήθως συνδέονται με αυξημένη απόδοση. Είναι πιθανό ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν ψυχολογικές δεξιότητες και ταυτόχρονα έχουν ανεπτυγμένη τη ΣΝ τους ρυθμίζουν πιο αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους και είναι αποδοτικότεροι σε δραστηριότητες που είτε αφορούν την καθημερινή τους ζωή είτε πιο συγκεκριμένα σε ένα άθλημα στο οποίο οι ίδιοι συμμετέχουν.

Οι Lane, Thelwell, Lowther και Devonport (2009), εξέτασαν τις σχέσεις ανάμεσα στη ΣΝ και στις ψυχολογικές δεξιότητες σε αθλητές με μέσο όρο ηλικίας 21 ετών. Τα

αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα, τα οποία χρησιμοποιούσαν πιο συχνά τις ψυχολογικές δεξιότητες επέδειξαν υψηλότερο επίπεδο ΣΝ και είχαν την ικανότητα να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους. Επιπλέον, η ΣΝ συσχετίζεται με τη χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων σε πρακτικό και ανταγωνιστικό περιβάλλον.

Στην έρευνά τους οι Zizzi, Deaner και Hirschhorn (2003), σχεδίασαν τη μελέτη τους σαν μία προκαταρκτική εξερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη ΣΝ και στην αθλητική απόδοση σε ένα δείγμα 61 παικτών μπίτζμπολ ηλικίας 18-23 ετών προερχόμενοι από έξι ομάδες μπίτζμπολ φοιτητών από τα βορειοανατολικά των Ηνωμένων Πολιτειών. Από τους 61 συμμετέχοντες, οι 40 ταξινομήθηκαν σε αυτούς που χτυπάνε τη μπάλα (66%) και οι 21 ταξινομήθηκαν σε αυτούς που ρίχνουν τη μπάλα (34%). Κάθε ομάδα συμπλήρωσε μία κλίμακα ΣΝ σε μία αίθουσα με ήσυχο περιβάλλον την περίοδο της εποχής της Άνοιξης του 2000. Τα δεδομένα προτείνουν ότι τα συστατικά της ΣΝ εμφανίζονται να συσχετίζονται μέτρια με την απόδοση ρίψης της μπάλας, αλλά δε βρέθηκαν να συσχετίζονται καθόλου με την απόδοση χτυπήματος της μπάλας. Ενώ, αυτοί που ρίχνουν τη μπάλα έχουν την ικανότητα να υπαγορεύουν το ρυθμό, αυτοί που χτυπάνε τη μπάλα πρέπει να αντιδράσουν. Αυτοί που ρίχνουν τη μπάλα έχουν υψηλότερη ΣΝ, διότι έχουν περισσότερο χρόνο να σκεφτούν, ενώ εκείνοι που χτυπάνε τη μπάλα χρησιμοποιούν τις δεξιότητες της ΣΝ σε λιγότερο χρόνο. Το χτύπημα είναι μία υψηλού επιπέδου δεξιότητα που απαιτεί ένα συνδυασμό όρασης, συντονισμό χεριού-ματιού, συγχρονισμό, τεχνική και δύναμη που πρέπει να αποδειχθεί σε ένα κλάσμα δευτερολέπτου. Η διαδικασία ρίψης της μπάλας, ως εκ τούτου, συχνά απαιτεί αναγνώριση του συναισθηματικού επιπέδου των άλλων και αποτελεσματική επικοινωνία (λεκτική και μη λεκτική) με τους συναθλητές.

Λίγα χρόνια αργότερα, ο Lane και οι συνεργάτες του (2010) εξέτασαν το βαθμό στον οποίο η ΣΝ σχετίζεται με μεταβολές στα συναισθήματα πριν τη βέλτιστη και δυσλειτουργική αθλητική απόδοση. Οι συμμετέχοντες αθλητές (n= 284) συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο

που αφορούσε τη ΣΝ και 2 ερωτηματολόγια που αφορούσαν συναισθήματα, α) συναισθήματα που είχαν πριν τη βέλτιστη απόδοση και β) συναισθήματα που είχαν πριν τη δυσλειτουργική απόδοση. Συνεπείς με τις θεωρητικές προβλέψεις, επαναλαμβανόμενα αποτελέσματα MANOVA κατέδειξαν ευχάριστα συναισθήματα συνδεδεμένα με τη βέλτιστη απόδοση και δυσάρεστα συναισθήματα συνδεδεμένα με τη δυσλειτουργική απόδοση. Τα άτομα που εμφανίζουν χαμηλότερα σκορ στην κλίμακα της ΣΝ εμφανίζουν δυσάρεστα συναισθήματα πριν τη δυσλειτουργική απόδοση. Συνεπώς, τα άτομα με υψηλά σκορ ΣΝ έχουν την ικανότητα να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας τις ψυχολογικές τους δεξιότητες και είναι πιο αποδοτικοί στις δραστηριότητές τους.

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

Τα άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης βελτιώνουν τη φυσική, ψυχολογική και συναισθηματική τους υγεία. Η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διαχείριση των συναισθημάτων των ατόμων αποτελεσματικότερα, στην ενίσχυση της διάθεσης τους, στη βελτίωση των λειτουργικών τους ικανοτήτων και στην αύξηση της γενικής τους υγείας. Επομένως, υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στη ΣΝ, την υγεία και την άσκηση.

Στην έρευνα των Ciarrochi, Deane και Anderson (2000), έγινε η υπόθεση ότι η ΣΝ θα ήταν μία μοναδική συνεισφορά στην κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στο άγχος και σε 3 μεταβλητές της πνευματικής υγείας: την κατάθλιψη, την απελπισία και τον αυτοκτονικό ιδεασμό. Μαθητές πανεπιστημίου (n=302) συμμετείχαν στη μελέτη, η οποία συμπεριελάμβανε αξιολόγηση του στρες της ζωής, της ΣΝ και της πνευματικής υγείας. Η ανάλυση έδειξε ότι το στρες συσχετιζόταν με: α) μεγαλύτερη κατάθλιψη, απελπισία και αυτοκτονικό ιδεασμό ανάμεσα σε ανθρώπους με υψηλή συναισθηματική αντίληψη και β) μεγαλύτερο αυτοκτονικό ιδεασμό ανάμεσα σε εκείνους που είχαν χαμηλή ενσυναίσθηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ΣΝ είναι σημαντική στην κατανόηση του δεσμού μεταξύ του

στρες και της πνευματικής υγείας. Οι άνθρωποι που αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά τους εμφανίστηκαν να είναι ισχυρότερα επηρεασμένοι από το στρες από τους λιγότερο οξυδερκείς συμφοιτητές τους, εκφράζοντας υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, απελπισίας και αυτοκτονικού ιδεασμού. Οι άνθρωποι με υψηλή τη δεξιότητα της ενσυναίσθησης ανταποκρίνονταν στο στρες με λιγότερο αυτοκτονικό ιδεασμό από τους άλλους και παρουσίασαν συμπτώματα κατάθλιψης και απελπισίας. Σύμφωνα με τους A. Byrne και D. G. Byrne (1993) και με βάση τη διερεύνησή τους για το σύνδεσμο που υπάρχει ανάμεσα στις θεραπείες της άσκησης και την κατάθλιψη διαπιστώθηκε ότι τα προγράμματα άσκησης λειτουργούν ως αντι-καταθλιπτικά και αντι-αγχωτικά κι ενισχύουν αποτελεσματικά τη διάθεση.

Η έρευνα των Τσαούση και Νικολάου (2005), εξετάζει τη σχέση των χαρακτηριστικών της ΣΝ, όπως η αντίληψη, ο έλεγχος, η χρήση και η κατανόηση των συναισθημάτων, με την ψυχική υγεία. Στο πρώτο στάδιο της μελέτης, 365 άτομα συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια ΣΝ και γενικής υγείας. Υπήρχε η υπόθεση ότι η ΣΝ θα συσχετιζόταν αρνητικά με τη φτωχή γενική υγεία. Στο δεύτερο στάδιο της μελέτης 212 εργαζόμενοι συμπλήρωσαν το ίδιο ερωτηματολόγιο της ΣΝ και επίσης παρείχαν βασικές πληροφορίες που αφορούσαν την ψυχική και φυσική υγεία και άλλες συμπεριφορές της υγείας, όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ και η άσκηση. Επίσης, έγινε η υπόθεση ότι η ΣΝ θα συσχετιζόταν αρνητικά με το κάπνισμα και το αλκοόλ και θετικά με την άσκηση. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν και τις 2 υποθέσεις και παρείχαν επιπλέον επιβεβαίωση στους ισχυρισμούς ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της ΣΝ και της λειτουργίας της υγείας. Τα ευρήματα της τρέχουσας έρευνας παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη στους ισχυρισμούς ότι υπάρχει αρνητική σχέση ανάμεσα στα αυξημένα επίπεδα ΣΝ και στη χαμηλή σωματική και ψυχική υγεία. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν διαφορές ανάμεσα στα δύο γκρουπ (μαθητές, εργαζόμενοι), αφού στη χρήση των συναισθημάτων οι

εργαζόμενοι επέδειξαν υψηλότερο επίπεδο ΣΝ από ότι οι μαθητές (εργαζόμενοι, $M=82.93$, $SD=16.79$; μαθητές $M=77.18$; $SD=17.08$; $t(361)=-3.21$, $p=0.001$).

Η έρευνα των Fong-Li, Lu και Wang (2009) είχε σαν σκοπό να συγκρίνει τη ΣΝ, τη φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία (HRPF), και την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία (HRQL), για τα διαφορετικά επίπεδα ΦΔ σε μαθητές πανεπιστημίου στο Ταϊβάν καθώς επίσης και να εξερευνήσει την προβλεψιμότητα των επιπέδων ΦΔ, της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (HRPF), και την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία (HRPF) προς τη ΣΝ. Οι συμμετέχοντες φοιτητές ($n=599$), οι οποίοι ανέφεραν ένα συνιστώμενο επίπεδο ΦΔ σκόραραν σημαντικά υψηλότερα από τους ανεπαρκείς και αδρανείς ομολόγους τους στη ΣΝ. Οι μεταβλητές της "φυσικής δραστηριότητας", της "πνευματικής υγείας", του "γένους", της "κοινωνικής λειτουργίας", και της "ευκαμψίας" βρέθηκαν να είναι ο καλύτερος γραμμικός συνδυασμός με σημαντικότητα ($p<0.05$) για να προβλέψει τη ΣΝ σε φοιτητές στο Ταϊβάν. Διεξήχθη το συμπέρασμα ότι η συμμετοχή στη ΦΔ θα έπρεπε να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να βελτιώσει τη φυσική, την ψυχολογική, καθώς επίσης και τη συναισθηματική υγεία των φοιτητών. Έτσι, η σημασία της αύξησης της συμμετοχής στην άσκηση σε πανεπιστημιακό επίπεδο θα έπρεπε να ενισχυθεί και να εφαρμοστεί. Η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει ότι η συμμετοχή στην άσκηση ενισχύει την υγεία και θα έπρεπε να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για τους φοιτητές να προσδιορίσουν και να διαχειριστούν τη ΣΝ.

Στην έρευνά τους οι Solanski και Lane (2010) είχαν σαν σκοπό να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ της αντίληψης της ΣΝ και των πεποιθήσεων στο βαθμό στον οποίο η άσκηση οδηγεί στην ενίσχυση της διάθεσης. Εθελοντές συμμετέχοντες ($N=315$), προερχόμενοι από κέντρα υγείας και φυσικής κατάστασης της περιοχής του Μπέρμιγχαμ του Ηνωμένου Βασιλείου, συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ΣΝ τους και μία κλίμακα ρύθμισης της διάθεσης για άσκηση. Όλοι οι συμμετέχοντες συμμετείχαν υποχρεωτικά στο πρόγραμμα

άσκησης 1 φορά την εβδομάδα σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες όπως ποδόμυλος, βάδισμα, τρέξιμο, καρδιαγγειακή άσκηση σε μηχανήματα γυμναστικής, προπόνηση με βάρη και γιόγκα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ΣΝ συσχετιζόταν σημαντικά με τις πεποιθήσεις ότι η άσκηση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως μία στρατηγική ρύθμισης της διάθεσης ($r=0.45, P<0.01$). Η χρήση της άσκησης για ρύθμιση της διάθεσης συσχετίζεται σημαντικά με τη ΣΝ και έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα που ασκούνται για να ενισχύσουν τη διάθεση παρουσιάζουν υψηλότερα σκορ ΣΝ. Στην έρευνα της Rohr (2005), τα αποτελέσματα υποστήριξαν τη σημασία προαγωγής ισχυρότερων πεποιθήσεων στα πλεονεκτήματα της άσκησης καθώς συνεισφέρουν σε υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ωφέλιμα για την υγεία. Επιπρόσθετα, σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων όσον αφορά την αντίληψή τους για τα οφέλη της άσκησης σύμφωνα με τη συναισθηματική και κοινωνική αποτελεσματικότητα αναλογικά με τις καθημερινές απαιτήσεις.

Οι Engels, Drouin, Zhu και Kazmierski (1997) εξέτασαν τα αποτελέσματα ενός ήπιου, μέτριας έντασης προγράμματος άσκησης στις λειτουργικές ικανότητες και επίπεδα διάθεσης σε ηλικιωμένους (ηλικία 68.6 ± 5.6 , mean \pm SD). Οι συμμετέχοντες είναι 23 άτομα τρίτης ηλικίας, τα οποία χωρίστηκαν τυχαία σε δύο γκρουπ άσκησης: το πρώτο γκρουπ αποτελούνταν από άτομα τα οποία είχαν βάρος στον καρπό και το δεύτερο γκρουπ αποτελούνταν από άτομα που δεν είχαν βάρος στον καρπό, ενώ 11 άτομα συμπεριλήφθηκαν σε ένα γκρουπ ελέγχου-χωρίς άσκηση. Το πρόγραμμα άσκησης διήρκησε 10 εβδομάδες, 3 ημέρες την εβδομάδα με 60 λεπτά διάρκεια και εμπεριείχε ήπιας έντασης αερόβιο χορό (50-70% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού), συνδυάζοντας ασκήσεις για προαγωγή της φυσικής κατάστασης, της ευλυγισίας και της ισορροπίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι α) δε παρατηρήθηκε καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο γκρουπ άσκησης (με ή χωρίς βάρος στον καρπό και β) ένα πρόγραμμα άσκησης μέτριας έντασης παρέχει ένα επαρκές ερέθισμα

να αυξήσει την αερόβια κατάσταση και να αυξήσει τα συναισθήματα σθένους σε ηλικιωμένους.

Αρκετά χρόνια αργότερα, οι Hui, Chui και Woo (2009), εξέτασαν την επίδραση του αερόμπικ στην υγεία των ηλικιωμένων. Οι συμμετέχοντες ήταν 111 ηλικιωμένοι από μία επαρχία του Hong Kong, οι οποίοι χωρίστηκαν σε μία πειραματική ομάδα 57 ατόμων και σε μία ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα συμμετείχε σε 23 μαθήματα αερόμπικ για 12 εβδομάδες, 2 φορές την εβδομάδα, ενώ η ομάδα ελέγχου δε συμμετείχε στα μαθήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα της πειραματικής ομάδας βελτίωσαν τη δυναμική τους ισορροπία, την ευκινησία και την αντοχή τους.

Συμπερασματικά, άτομα όλων των ηλικιών που εμπλέκονται σε δραστηριότητες άσκησης, άντρες και γυναίκες, αυξάνουν τη ΣΝ τους, τη φυσική τους ικανότητα και τη γενική τους υγεία.

Συναισθηματική Νοημοσύνη, προσωπικότητα και άσκηση

Η ΣΝ συσχετίζεται με την άσκηση και με κάποια επιπλέον συστατικά της προσωπικότητας και ο συσχετισμός αυτός διαφέρει από άτομο σε άτομο λόγω των ιδιαίτερων προσωπικών γνωρισμάτων του κάθε ατόμου και της διαφορετικής φυσικής, ψυχολογικής και συναισθηματικής του κατάστασης.

Στην έρευνά τους οι Saklofske, Austin, Rohr, Jac και Andrews (2007), εξέτασαν τους συσχετισμούς της προσωπικότητας και της ΣΝ με τις πεποιθήσεις της άσκησης και της συμπεριφοράς απέναντι στην άσκηση έχοντας ως δείγμα 497 Καναδούς προπτυχιακούς φοιτητές. Βρέθηκε ότι η θετική πεποίθηση στην άσκηση συσχετιζόταν αρνητικά με το νευρωτισμό και με άλλα γνωρίσματα της προσωπικότητας και της ΣΝ. Η άσκηση βρέθηκε να είναι θετικά συσχετιζόμενη με την εξωστρέφεια και αρνητικά συσχετιζόμενη με το νευρωτισμό. Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ΣΝ συσχετίζεται με την άσκηση και με

διαπροσωπικά, ενδοατομικά και υποσυνιστώμενα της γενικής υγείας και μετριάζει τη σχέση ανάμεσα στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά απέναντι στην άσκηση. Η προπόνηση μπορεί να διαδραματίσει ένα ρόλο στα προγράμματα προαγωγής υγείας με αλλαγές στις δεξιότητες της ΣΝ και οι συσχετισμοί προσωπικότητα-υγεία μπορούν να παρέχουν υποδείξεις για το πώς το προσωπικό προφίλ κάποιου είναι σχετικό με τις ανάγκες της υγείας.

Συναισθηματική Νοημοσύνη, ποιότητα ζωής και κοινωνική στήριξη

Η ΣΝ συσχετίζεται με την υγεία και ταυτόχρονα με την κοινωνική στήριξη και την ποιότητα ζωής. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα ΣΝ δημιουργούν πιο ποιοτικές κοινωνικές σχέσεις και το άγχος τους είναι μειωμένο σε σχέση με άλλα άτομα που η ΣΝ τους είναι χαμηλή.

Στην έρευνά τους οι Austin, Saklofske και Egan (2005), αξιολόγησαν ένα γκρουπ Καναδών (N=500) και Σκωτσέζων (N=204) και διαπίστωσαν ότι η ΣΝ, η προσωπικότητα, η αλεξιθυμία, η ικανοποίηση από τη ζωή, η κοινωνική στήριξη και η υγεία συνδέονται μεταξύ τους. Η ΣΝ βρέθηκε να είναι αρνητικά συνδεδεμένη με την αλεξιθυμία και την κατανάλωση αλκοόλ, ενώ θετικά συνδεδεμένη με την ικανοποίηση από τη ζωή, το κοινωνικό μέγεθος του δικτύου και την ποιότητα ζωής. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι η ΣΝ είναι πιο έντονα συνδεδεμένη από ότι η προσωπικότητα με το κοινωνικό μέγεθος του δικτύου, αλλά η κοινωνική ποιότητα του δικτύου, η ικανοποίηση από τη ζωή, η κατανάλωση αλκοόλ και η κατάσταση της υγείας βρέθηκαν να είναι έντονα συνδεδεμένα με την προσωπικότητα.

Στην έρευνά τους οι Καφέτσιος και Πετράτου (2005), εξέτασαν την επίδραση της ΣΝ ως ικανότητας και της κοινωνικής στήριξης στην ψυχική ευημερία και στην ποιότητα ζωής των ατόμων και ειδικότερα των νέων γυναικών (155 φοιτήτριες από δύο πανεπιστήμια της Αθήνας και Κρήτης), ελέγχοντας ταυτόχρονα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Τα αποτελέσματα των συσχετίσεων έδειξαν σημαντικές σχέσεις ανάμεσα σε πλευρές της ΣΝ και

στην κοινωνική στήριξη, τη μοναξιά και την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων αλλά και μεταξύ της ΣΝ και του περιστασιακού άγχους. Πιο αναλυτικά, τα άτομα με υψηλή ικανότητα ΣΝ (αντίληψη, διευκόλυνση, οργάνωση και ικανότητα των συναισθημάτων) είχαν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς. Αντίστοιχα, όσο υψηλότερες ικανότητες διέθεταν ως προς την αντίληψη και διευκόλυνση των συναισθημάτων τους τόσο λιγότερο άγχος ένιωθαν, ενώ όσο πιο καλά κατόρθωναν να κατανοούν και να οργανώνουν τα συναισθήματά τους, τόσο καλύτερη ήταν και η ποιότητα των κοινωνικών τους σχέσεων.

Τα οφέλη της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία

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

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να αποκαλύπτουν πώς η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του μυαλού και προσπαθούν να καταλάβουν πώς αυτές οι αλλαγές στο μυαλό επηρεάζουν τις γνωστικές, αισθητηριακές, κινητικές και συναισθηματικές συμπεριφορές. Έπειτα, η άσκηση μπορεί πιθανά να εμποδίσει έναν αριθμό ψυχιατρικών διαταραχών (όπως κατάθλιψη και άγχος) και νευρολογικές διαταραχές (όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ και η νόσος του Πάρκινσον). Η καθιστική ζωή επηρεάζει το μυαλό και μειώνει την πνευματική ικανότητα (Kleim, 2011). Με την έρευνά τους οι White και Wojcicki (2010), υποστηρίζουν ότι οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι είναι περισσότερο φυσικά δραστήριοι έχουν υψηλότερη πνευματική ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και είναι καλύτεροι στο σχεδιασμό και στον προγραμματισμό. Επιπλέον, παρουσιάζουν βελτίωση στη μνήμη τους και είναι λιγότερο πιθανό να πάθουν Αλτσχάιμερ

ακόμη κι αν έχουν τα γονίδια που εκθέτουν εκείνους σε τέτοιου είδους νόσους. Οι Yan και Zhou (2009), υποστήριξαν ότι η κινητική εξάσκηση αποφέρει θετικά αποτελέσματα στη γνωστική και κινητική λειτουργία των ηλικιωμένων και υποδεικνύουν ότι ένα κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης μπορεί να βοηθήσει την καθυστέρηση της προοδευτικής γνωστικής και κινητικής επιδείνωσης και τη δυσλειτουργία της μνήμης.

Η Cyarto και οι συνεργάτες της (2010), υποστήριξαν με την έρευνά τους την επιρροή της φυσικής δραστηριότητας στη γνωστική λειτουργία ασθενών με Αλτσχάιμερ. Οι συμμετέχοντες ήταν 230 ασθενείς με Αλτσχάιμερ από τρεις περιοχές της Αυστραλίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σημειώθηκε βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας των ασθενών με τη νόσο του Αλτσχάιμερ και βελτίωση της ποιότητας ζωής των ίδιων και των "φροντιστών" τους.

Ο Buchman και οι συνεργάτες του (2007), εξέτασαν σε ποιο βαθμό η φυσική δραστηριότητα συσχετίζεται με την αλλαγή στην κινητικότητα σε ηλικιωμένους ανθρώπους. Οι συμμετέχοντες ήταν 886 συμμετέχοντες, οι οποίοι συμπλήρωσαν 19 γνωστικά τεστ, τα οποία χρησιμοποιήθηκαν για να μετρήσουν τη γνώση. Έπειτα, ακολούθησε ένα τεστ με βάδιση και χρησιμοποιήθηκαν και δυναμόμετρα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει το ρυθμό της αλλαγής στην κινητικότητα των ηλικιωμένων και σχετίζεται με δομικές αλλαγές στο μυαλό, συμπεριλαμβάνοντας βάρος μυαλού και αγγειογένεση.

Οι Jacobson, Smith, Fronterhouse, Kline και Boolani (2012), είχαν σαν σκοπό να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα δυναμικών ασκήσεων στην αντοχή των μυών και στη λειτουργική ικανότητα ηλικιωμένων συμμετεχόντων ακολουθώντας εποπτευόμενη προπόνηση 12 εβδομάδων. Οι ηλικιωμένοι (N=53) τυχαία χωρίστηκαν στο πειραματικό γκρουπ και στο γκρουπ ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις ($P<.05$)

στο πειραματικό γκρουπ σε σχέση με το γκρουπ ελέγχου στη μυϊκή αντοχή, στην ισορροπία και στη λειτουργική ικανότητα.

Τον ίδιο χρόνο, οι Alburquerque-Sendin, Barberio-Mariano, Bandao-Santana, D.A.N. Rebelatto, & J.R. Rebelatto (2012), είχαν σαν σκοπό με τη μελέτη τους να προσδιορίσουν τις επιδράσεις της φυσικής κατάστασης σε ηλικιωμένες γυναίκες. Ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης ενός χρόνου (123 μαθήματα) εφαρμόστηκε για γυναίκες από 60 χρονών και πάνω. Διεξήχθησαν 4 φυσικές αξιολογήσεις, στις οποίες το βάρος, το ύψος, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), αρτηριακή πίεση, ο ρυθμός της καρδιάς, η δύναμη της λαβής, η ευλυγισία, η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (Vo_{2max} , και η στατική και η δυναμική ισορροπία αξιολογήθηκαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα προσαρμοσμένη σε ηλικιωμένες γυναίκες μπορεί αποτελεσματικά να αλλάξει τη μείωση της φυσικής ικανότητας που σχετίζεται με την ηλικία. Τα άτομα του γκρουπ των 60-65 χρόνων ήταν πιο ικανά να μετατρέψουν τη φυσική δραστηριότητα σε υγιή οφέλη τόσο σε βραχυπρόθεσμο όσο και σε μακροπρόθεσμο επίπεδο. Τα άτομα του γκρουπ πάνω από 65 χρονών επωφελήθηκαν λιγότερο από τη φυσική δραστηριότητα.

Οι Kanning και Schlicht (2010), μέσω της έρευνάς τους επιβεβαίωσαν την επιρροή της φυσικής δραστηριότητας στη διάθεση των ηλικιωμένων. Οι συμμετέχοντες ήταν 13 άτομα, τα οποία συμπλήρωσαν ένα ημερολόγιο για μία περίοδο 10 εβδομάδων. Απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικές με μία έως τρεις δραστηριότητες που έκαναν οι ίδιοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σημειώθηκε 28% αλλαγή του επιπέδου της διάθεσης όσον αφορά δραστηριότητες όπως κηπουρική και περπάτημα και 72% παρατηρείται αλλαγή στη διάθεση όσον αφορά δραστηριότητες, όπως ένα δείπνο ή η ανάγνωση ενός βιβλίου. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν θετικές αλλαγές στη διάθεση, όταν πριν αρχίσουν μία έντονη δραστηριότητα ένιωθαν απογοητευμένοι.

Επομένως, η φυσική δραστηριότητα σε ηλικιωμένα άτομα μπορεί να αποφέρει πολλά οφέλη που συνδέονται με τη φυσική και λειτουργική τους ικανότητα και να οδηγήσει σε ένα ποιοτικό τρόπο διαβίωσης.

Τα οφέλη του ελληνικού παραδοσιακού χορού ως είδος άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συμβάλλει στην βελτίωση της ψυχολογικής και φυσικής ευεξίας, οδηγεί σε πνευματικά οφέλη ως πρόγραμμα άσκησης και συνδέεται με την ποιότητα ζωής. Οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι συμμετέχουν σε δραστηριότητες που αφορούν τον ελληνικό παραδοσιακό χορό εμφανίζονται να έχουν καλύτερη εικόνα για το σώμα τους και τη λειτουργία του και να είναι πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Οι Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου και Καμπίτσης (2000), υποστήριξαν ότι οι ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετέχουν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν θετικά συναισθήματα για την υγεία τους, φυσική και λειτουργική, και νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους σε σχέση με συνομηλίκους τους, οι οποίοι δε συμμετέχουν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Η έρευνα των Σοφιανίδη, Χατζητάκη, Δούκα και Γρούϊου (2009), είχε σαν σκοπό να εξετάσει την επίδραση ενός 10 εβδομάδων προγράμματος ελληνικού παραδοσιακού χορού σε δείκτες στατικής και δυναμικής ισορροπίας σε 26 υγιείς ηλικιωμένους κατοίκους κοινότητας, οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία είτε για το παρεμβατικό γκρουπ, το οποίο παρακολουθούσε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού για 10 εβδομάδες (1 ώρα, 2 μαθήματα την εβδομάδα, $n=14$), είτε για το γκρουπ ελέγχου ($n=12$). Η ισορροπία εκτιμήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση γράφοντας τις παραλλαγές του κέντρου – της – πίεσης (COP) και την κινηματική του κορμού κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του Sharpened Romberg test, στάση με το ένα πόδι (1-leg ,OL, stance), και τη δυναμική μετατόπιση του βάρους (WS). Μετά την πρακτική, το γκρουπ χορού μείωσε σημαντικά το εκτόπισμα του κέντρου – της – πίεσης και

την ταλάντωση του κορμού στη στάση με το 1 πόδι. Μία σημαντική αύξηση στην κλίμακα της περιστροφής του κορμού σημειώθηκε κατά τη διάρκεια της απόδοσης της δυναμικής μετατόπισης του βάρους στο οβελιαίο και μετωπιαίο επίπεδο. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τη χρήση του χορού ως ένα αποτελεσματικό μέσο της φυσικής δραστηριότητας για βελτίωση του ελέγχου της στατικής και δυναμικής ισορροπίας στους ηλικιωμένους.

Στην έρευνά τους οι Μαυροβουνιώτη, Αργυριάδου και Παπαϊωάννου (2010) είχαν σαν σκοπό να εξετάσουν την επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Οι συμμετέχοντες ήταν 125 άτομα με μέσο όρο ηλικίας 76 ετών (75 γυναίκες, 36 άντρες), οι οποίοι χωρίστηκαν στην ομάδα ελέγχου (35 άτομα), στην οποία παρακολουθούσαν τηλεόραση και συμμετείχαν στη συζήτηση και στην πειραματική ομάδα (76 άτομα), στην οποία συμμετείχαν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που συμμετείχαν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού είχαν αυξήσει την ευεξία τους και είχαν μειώσει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη.

Στη μελέτη τους οι Malkogeorgos, Zaggelidou και Georgescu (2011), υποστηρίζουν ότι ο χορός είναι ο τέλειος τρόπος για να αναπτύξει κάποιος τη φυσική του κατάσταση και τις κοινωνικές δεξιότητες καθώς και την πνευματική υγεία. Είναι ένα είδος άσκησης, το οποίο δεν απαιτεί πολλά έξοδα και εξοπλισμό και απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Οι άνθρωποι με το χορό διασκεδάζουν, αναδημιουργούν και κοινωνικοποιούνται. Ο χορός παρέχει βελτίωση της υγείας και της ισορροπίας για τους ασκούμενους καθώς και μία αίσθηση ψυχολογικής ευεξίας.

Η Μπουγιέση (2011), είχε σαν σκοπό με την έρευνά της να εξετάσει τη διαφοροποίηση των παραγόντων της ΣΝ και της ποιότητας ζωής ανάλογα με την ηλικία και τη συμμετοχή σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι χορευτές είχαν καλύτερη ΣΝ από την ομάδα ελέγχου-άσκησης και από την ομάδα μη ασκούμενων. Οι χορευτές πραγματοποιούσαν καλύτερη χρήση των συναισθημάτων τους τόσο από τους

ασκούμενους όσο κι από τους μη ασκούμενους. Οι χορευτές μεγαλύτερης ηλικίας διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους και μη ασκούμενους της ίδιας ηλικιακής κατηγορίας στον παράγοντα ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον και οι χορευτές μέσης ηλικίας εμφανίζουν σκορ αντίστοιχα με τα άτομα μικρότερης ηλικίας. Όσον αφορά την ποιότητα ζωής, οι χορευτές επέδειξαν καλύτερα σκορ σχεδόν σε όλους τους παράγοντες σε σχέση με τις δύο άλλες ομάδες με μόνη εξαίρεση τον παράγοντα της φυσικής λειτουργικότητας. Βρέθηκε ότι τα άτομα μικρότερης ηλικίας είχαν καλύτερη φυσική λειτουργικότητα ($p < .05$) από τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα. Για την κοινωνική λειτουργικότητα ($p < .001$) και το συναισθηματικό ρόλο ($p < .01$), οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν υψηλότερα σκορ από τους νεώτερους. Για το σωματικό πόνο βρέθηκε σημαντική διαφορά ($p < .05$) των χορευτών με τις άλλες δύο ομάδες, με τους χορευτές να κατέχουν τα καλύτερα σκορ. Για τη ζωτικότητα οι μη ασκούμενοι βρέθηκε να έχουν σημαντικά ($p < .05$) χαμηλότερο σκορ από τις δύο άλλες ομάδες, χορευτές και ασκούμενοι. Για το συναισθηματικό ρόλο και την πνευματική υγεία βρέθηκε σημαντική διαφορά ($p < .05$), της ομάδας των χορευτών από τις άλλες δύο ομάδες, με τους χορευτές να έχουν τα υψηλότερα σκορ. Για τη γενική υγεία, οι χορευτές παρουσίασαν καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες και σημαντική διαφορά από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Συμπερασματικά, τόσο για τη ΣΝ όσο και για την ποιότητα ζωής, οι χορευτές έχουν καλύτερα επίπεδα και από τους συμμετέχοντες σε άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας.

Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε προγράμματα παραδοσιακού χορού είναι περισσότερο δραστήριοι, μειώνουν τον σωματικό πόνο και βελτιώνουν τη λειτουργική τους ικανότητα και τη γενική τους υγεία. Επομένως, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός βελτιώνει τη σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων και συμβάλλει σε μία καλύτερη ποιότητα ζωής

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν 150 άτομα (57 άντρες, 93 γυναίκες) ηλικίας 60-70 ετών που επιλέχθηκαν τυχαία από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, κυρίως Τρίκαλα Θεσσαλίας, Λάρισα, Γρεβενά και Αθήνα. Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: α) Την πειραματική ομάδα, η οποία αποτελούνταν από χορευτές, δηλαδή από άτομα που συμμετείχαν συστηματικά σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, για τουλάχιστον τους τελευταίους 12 μήνες, β) την 1^η ομάδα ελέγχου, η οποία ασχολούνταν με κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας εκτός από το χορό και γ) τη 2^η ομάδα ελέγχου, η οποία απαρτιζόταν από άτομα, τα οποία δε συμμετείχαν σε κανένα πρόγραμμα άσκησης. Η κάθε ομάδα αποτελούνταν από 150 άτομα. Στον Πίνακα 1 φαίνεται η κατανομή του δείγματος ανά ομάδα.

Πίνακας 1. Κατανομή του δείγματος ανά ομάδα.

	Άνδρες	Γυναίκες	Σύνολο
Χορευτές	18	32	v=50
Ασκούμενοι	18	32	v=50
Μη ασκούμενοι	21	29	v=50
Σύνολο	57	93	150

Καταγράφηκαν ακόμη, κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Στον Πίνακα 2 φαίνονται αυτά τα χαρακτηριστικά του δείγματος ανάλογα με την κατανομή τους στις ομάδες.

Πίνακας 2. Ηλικία, μορφωτικό επίπεδο και συνολικός δείκτης άσκησης ανάλογα με την κατανομή των συμμετεχόντων σε ομάδες

	Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Ηλικία	65.23	2.21	65.00	2.80	66.50	1.92	65.40	2.45
Εκπαίδευση	6.00	2.14	5.28	2.00	6.04	1.92	5.77	2.00
Συνολικός δείκτης άσκησης	26.18	9.83	23.66	10.47	13.00	6.00	21.00	10.61

Ο συνολικός δείκτης άσκησης καταγράφηκε, κυρίως για να διασφαλιστεί ότι οι χορευτές και οι ασκούμενοι θα έχουν περίπου τα ίδια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 2, όντως οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων ήταν μικρές και η ανάλυση διακύμανσης (one way ANOVA) έδειξε ότι δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($p>.05$).

Επιπλέον, καταγράφηκε η σχέση των συμμετεχόντων με το κάπνισμα. Στον Πίνακα 3 φαίνεται ο αριθμός των καπνιστών και των μη καπνιστών του δείγματος, ανάλογα με την κατανομή τους στις ομάδες.

Πίνακας 3. Κάπνισμα ανά ομάδα συμμετεχόντων

Ενεργός συστηματικός καπνιστής	Χορευτές	Ασκούμενοι	Μη ασκούμενοι	Σύνολο
ΟΧΙ	45	40	36	121
ΝΑΙ	4	10	14	28
Χαμένη τιμή	1	0	0	1
Σύνολο	50	50	50	150

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

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

Όργανα Μέτρησης

Χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 3 ερωτηματολόγια, ένα για τη συναισθηματική νοημοσύνη, ένα για την ποιότητα ζωής και ένα για τη φυσική δραστηριότητα παρουσιασμένα συνολικά σε 11 σελίδες. Όλα τα εργαλεία μέτρησης είναι έγκυρα και αξιόπιστα.

A) *Συναισθηματική Νοημοσύνη*: Είναι η Ελληνική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΕΚΣΥΝ; Tsaousis, 2008): Πρόκειται για μία κλίμακα 52 ερωτήσεων με 5 διαβαθμίσεις, όπου ο συμμετέχων θα επιλέξει σε κάθε ερώτηση, εκείνη την απάντηση που τον αντιπροσωπεύει περισσότερο. Μέσω των ερωτήσεων αξιολογούνται 4 βασικές συναισθηματικές δεξιότητες: 1) Έλεγχος των Συναισθημάτων, 2) Χρήση των Συναισθημάτων, 3) Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και 4) Αναγνώριση και έκφραση των Συναισθημάτων. Με βάση τους πρώτους ελέγχους που έγιναν από τον κατασκευαστή της, η κλίμακα έχει καλή εγκυρότητα .85 και αξιοπιστία .89 (Tsaousis, 2008). Στον Πίνακα 4 φαίνονται οι δείκτες εσωτερικής συνοχής (α Cronbach) για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην παρούσα έρευνα.

B) *Ποιότητα Ζωής*: Το ερωτηματολόγιο SF-36 αφορά την ποιότητα ζωής και έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες. Στην παρούσα έρευνα έχει προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005). Αποτελείται από 36 ερωτήσεις, οι οποίες κατανέμονται σε οκτώ παράγοντες: 1) τη φυσική λειτουργικότητα, 2) το φυσικό ρόλο, 3) το σωματικό πόνο, 4) τη γενική υγεία, 5) τη ζωτικότητα, 6) την κοινωνική λειτουργικότητα, 7) το συναισθηματικό ρόλο και την πνευματική υγεία. Οι τέσσερις πρώτοι παράγοντες αφορούν τη Σωματική Υγεία και οι τέσσερις τελευταίοι παράγοντες

αφορούν την Πνευματική Υγεία. Το SF-36 είναι ένα διεθνώς έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής και έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες (Ware & Sherbourne, 1992).

Πίνακας 4. Δείκτες α του Cronbach για τους παράγοντες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Μεταβλητή	Δείκτες α του Cronbach
Έλεγχος Συναισθημάτων	.67
Χρήση Συναισθημάτων	.83
Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον	.80
Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων	.86

Διαδικασία συγκέντρωσης δεδομένων

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

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 15. Αρχικά, έγινε ανάλυση εσωτερικής συνοχής (Scale reliability analysis) για τις ερωτήσεις της ΣΝ. Έγινε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ ως προς την ομάδα. Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι τέσσερις παράγοντες της ΣΝ: α) Έλεγχος των Συναισθημάτων, β) Χρήση των Συναισθημάτων, γ) Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και δ) Έκφραση και Αναγνώριση των Συναισθημάτων. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν η ομάδες (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Ακολούθησε εξέταση μονομεταβλητών τεστ για να μελετηθούν οι επιδράσεις της ομάδας μεμονωμένα σε κάθε παράγοντα. Οι αναλύσεις των post hoc τεστ έγιναν με τεστ Bonferroni. Για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (SF36) ως προς την ομάδα έγινε μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι οκτώ παράγοντες του SF-36 (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία). Η ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν η ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Επιπλέον, τα post hoc τεστ έγιναν με το τεστ του Bonferroni.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Η μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ΣΝ (Χρήση Συναισθημάτων, Έλεγχος Συναισθημάτων, Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον, Αναγνώριση και Έκφραση Συναισθημάτων) ως προς την ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Στον Πίνακα 5 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις σε όλους τους παράγοντες της ΣΝ και για τις τρεις ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα (*Wilk's Λ* =0.63, *F*_{8,288}=9.40, *p*<.001, η^2 =2.10).

Από τα μονομεταβλητά τεστ, βρέθηκε σημαντική επίδραση της ομάδας στη Χρήση των Συναισθημάτων (*F*_{2,147}=28.06, *p*<.001, η^2 =2.80), στον Έλεγχο των Συναισθημάτων (*F*_{2,147}=7.56, *p*<.05, η^2 =.90) και στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον (*F*_{2,147}=6.69, *p*<.05, η^2 =.80). Στην Αναγνώριση και Έκφραση των Συναισθημάτων δε βρέθηκε σημαντική επίδραση της ομάδας (*F*_{2,147}=1.72, *p*>.05, η^2 =.20). Από τα post-hoc τεστ του Bonferroni βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στην κλίμακα που αφορά στη Χρήση των Συναισθημάτων και από τους μη ασκούμενους (*MD*=0.84, *p*<.001) και από τους ασκούμενους (*MD*=0.40, *p*<.05). Επίσης, οι ασκούμενοι υπερείχαν σημαντικά από τους μη ασκούμενους (*MD*=0.44, *p*<.001).

Στην κλίμακα που αφορά τον Έλεγχο των Συναισθημάτων οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους χορευτές (*MD*=0.36, *p*<.001), ενώ δε διέφεραν

σημαντικά από τους μη ασκούμενους ($MD=0.20, p>.05$). Επίσης, οι χορευτές δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους ($MD=0.16, p>.05$).

Στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους ($MD=0.25, p<.05$) κι από τους μη ασκούμενους ($MD=0.19, p<.05$). Αντίθετα, οι ασκούμενοι δε διέφεραν από τους μη ασκούμενους ($MD=0.06, p>.05$).

Πίνακας 5. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Συναισθηματικής Νοημοσύνης για τις 3 ομάδες.

	Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Χρήση Συναισθημάτων	4.09	0.52	3.69	0.58	3.25	0.57	3.68	0.65
Έλεγχος Συναισθημάτων	1.83	0.43	2.20	0.60	2.00	0.33	2.01	0.49
Ενσυναίσθηση & Ενδιαφέρον	4.51	0.33	4.26	0.46	4.32	0.26	4.36	0.37
Αναγνώριση & Ενδιαφέρον	1.67	0.55	1.85	0.59	1.70	0.43	1.74	0.53

Ποιότητα Ζωής

Στον Πίνακα 6 φαίνονται οι μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής των τριών ομάδων. Εκτελέστηκε μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία), ως προς την ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ($Wilk's \Lambda=0.39, F 16.280=10.46, p<.001, \eta^2=3.70$).

Πίνακας 6. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για τις τρεις ομάδες.

	Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Φυσική Λειτουργικότητα	83.90	16.36	72.10	17.56	52.60	15.66	69.53	20.92
Φυσικός Ρόλος	94.00	18.60	84.50	20.76	62.50	26.37	80.33	25.68
Σωματικός Πόνος	80.12	15.76	70.96	16.37	50.74	15.09	67.27	19.91
Γενική Υγεία	85.08	18.54	75.22	18.76	55.34	23.35	71.88	23.71
Ζωτικότητα	82.80	9.75	74.50	16.91	57.80	13.71	71.70	17.20
Κοινωνική Λειτουργικότητα	83.94	12.67	74.88	12.43	57.18	17.66	72.00	18.18
Συναισθηματικός Ρόλος	96.70	20.44	86.74	20.16	68.82	24.71	84.09	24.61
Πνευματική Υγεία	78.88	10.90	70.32	17.84	65.12	11.63	71.44	14.85

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 6, οι χορευτές σε όλους τους παράγοντες της Ποιότητας Ζωής είχαν καλύτερα σκορ από τους ασκούμενους και τους μη ασκούμενους.

Βρέθηκε σημαντική επίδραση της ομάδας για τη Φυσική Λειτουργικότητα ($F_{2,147}=45.65, p<.001, \eta^2=3.80$), για το Φυσικό Ρόλο ($F_{2,147} = 26.61, p<.001, \eta^2=2.70$), το Σωματικό Πόνο ($F_{2,147}=45.54, p<.001, \eta^2=3.80$), τη Γενική Υγεία ($F_{2,147}=27.74, p<.001, \eta^2=2.70$), τη Ζωτικότητα ($F_{2,147}=42.75, p<.001, \eta^2=3.70$), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ($F_{2,147}=44.31, p<.001, \eta^2=3.80$), το Συναισθηματικό Ρόλο ($F_{2,147}=20.87, p<.001, \eta^2=2.20$) και την Πνευματική Υγεία ($F_{2,147}=12.66, p<.001, \eta^2=1.50$).

Από τα post-hoc τεστ του Bonferroni βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Φυσική Λειτουργικότητα από τους μη ασκούμενους ($MD=31.30, p<.001$) και από τους ασκούμενους ($MD=11.80, p<.05$). Επίσης, οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους ($MD=19.50, p<.001$).

Στον παράγοντα που αφορά το Φυσικό Ρόλο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=31.50$, $p<.001$), καθώς επίσης και οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=22.00$, $p<.001$). Αντίθετα, οι χορευτές δε διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους ($MD=9.50$, $p>.05$).

Οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά το Σωματικό Πόνο από τους ασκούμενους ($MD=9.16$, $p<.05$) και από τους μη ασκούμενους ($MD=29.38$, $p<.001$). Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=20.22$, $p<.001$).

Στην κλίμακα της Γενικής Υγείας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=29.74$, $p<.001$), ενώ δε διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους ($MD=9.86$, $p>.05$). Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=19.88$, $p<.001$).

Στον παράγοντα της Ζωτικότητας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους ($MD=8.30$, $p<.05$) και από τους μη ασκούμενους ($MD=25.00$, $p<.001$). Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=16.70$, $p<.001$).

Στην κλίμακα της Κοινωνικής Λειτουργικότητας, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους ($MD=9.06$, $p<.05$) και από τους μη ασκούμενους ($MD=26.76$, $p<.001$). Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=17.70$, $p<.001$).

Στον παράγοντα που αφορά το Συναισθηματικό Ρόλο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=27.88$, $p<.001$), καθώς επίσης και οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους ($MD=17.92$, $p<.001$). Οι χορευτές και οι ασκούμενοι δε διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους ($MD=9.96$, $p>.05$).

Στον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($MD=13.76$, $p<.001$) και από τους ασκούμενους ($MD=8.56$, $p<.05$). Αντίθετα, οι ασκούμενοι δε διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους ($MD=5.20$, $p>.05$).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα. Δευτερεύων σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των παραγόντων της ποιότητας ζωής και της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) ατόμων τρίτης ηλικίας, καθώς και του επιπέδου της φυσικής τους δραστηριότητας.

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

Επιπλέον, οι κινήσεις του ελληνικού παραδοσιακού χορού απαιτούν ελευθερία, αρμονία, φυσικότητα και ζωντάνια, συναισθήματα τα οποία πηγάζουν από το σώμα, αλλά κυρίως από την ψυχή και το πνεύμα του ανθρώπου. Έτσι, ο χορευτής παράλληλα με την ενδυνάμωση του σώματός του, οξύνει και το πνεύμα του, γεγονός το οποίο τον οδηγεί σε μία καλύτερη ποιότητα ζωής.

Οι Σοφιανίδη, Χατζητάκη, Δούκα και Γρούϊος (2009), διαπίστωσαν τη θετική επίδραση ενός προγράμματος 10 εβδομάδων ελληνικού παραδοσιακού χορού σε δείκτες στατικής και δυναμικής ισορροπίας σε υγιείς ηλικιωμένους. Οι ηλικιωμένοι βελτίωσαν

σημαντικά τη σωματική τους κατάσταση και η χρήση του χορού διαπιστώθηκε ότι είναι ένα αποτελεσματικό μέσο φυσικής δραστηριότητας. Σύμφωνα με την Κωνσταντινίδου και τους συνεργάτες της (2000), οι ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν θετικά συναισθήματα για την υγεία τους, φυσική και λειτουργική, και νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους σε σχέση με συνομηλίκους τους, οι οποίοι δε συμμετέχουν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Φυσική Λειτουργικότητα και το Φυσικό Ρόλο από τους μη ασκούμενους και από τους ασκούμενους.

Οι Μαυροβουνιώτης, Αργυριάδου και Παπαϊωάννου (2010), υποστήριξαν τη σημασία του παραδοσιακού χορού στην αύξηση της ευεξίας και στη μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης ατόμων τρίτης ηλικίας. Στην παρούσα έρευνα, στον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας και της Ζωτικότητας, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους. Ο χορός είναι ο τέλειος τρόπος για να αναπτύξει κάποιος τη φυσική του κατάσταση και τις κοινωνικές του δεξιότητες καθώς και την πνευματική του υγεία. Οι άνθρωποι με το χορό διασκεδάζουν, αναδημιουργούν και κοινωνικοποιούνται. Ο χορός παρέχει βελτίωση της υγείας και της ισορροπίας για τους ασκούμενους καθώς και μία αίσθηση ψυχολογικής ευεξίας (Malkogeorgos, Zaggelidou, & Georgescu, 2011). Στην παρούσα εργασία, στην κλίμακα της Κοινωνικής Λειτουργικότητας και στο Συναισθηματικό Ρόλο, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους και από τους μη ασκούμενους.

Η Μπουγιέση (2011), υποστήριξε ότι οι χορευτές είχαν καλύτερη ΣΝ από την ομάδα ελέγχου-άσκησης και από την ομάδα μη ασκούμενων. Οι χορευτές πραγματοποιούσαν καλύτερη Χρήση των Συναισθημάτων τους τόσο από τους ασκούμενους όσο κι από τους μη ασκούμενους. Στην έρευνά μας, βρέθηκε ότι οι

χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στην κλίμακα που αφορά στη Χρήση των Συναισθημάτων και στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον και από τους μη ασκούμενους και από τους ασκούμενους. Επιπλέον, στην έρευνα της Μπουγιέση (2011), στην ποιότητα ζωής, οι χορευτές επέδειξαν καλύτερα σκορ σχεδόν σε όλους τους παράγοντες. Στην παρούσα έρευνα, σε όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής βρέθηκε επίσης ότι οι χορευτές επέδειξαν καλύτερα σκορ.

Όπως παρατηρούμε από τα παραπάνω, οι χορευτές παρουσιάζουν υψηλότερη ΣΝ και έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής σε σχέση με άλλα άτομα που είτε κάνουν καθιστική ζωή, είτε ασχολούνται με κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα. Ο χορός είναι ένα μέσο έκφρασης των συναισθημάτων του εσωτερικού κόσμου του ανθρώπου και αποτελεί επίσης ένα μέσο επικοινωνίας για τους χορευτές. Η γλώσσα του σώματος αποκαλύπτει τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου και μέσω του σώματος ο χορός που περιέχει συναίσθημα, κίνηση και ύφος αποκαλύπτει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του χορευτή. Μέσω του χορού ο ένας χορευτής μπορεί να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα του άλλου χορευτή που βρίσκεται κοντά του μεταδίδοντας ο ένας τα μηνύματα στον άλλο είτε σκόπιμα, είτε άθελά του. Επιπλέον, για να δημιουργηθεί ο χορός και να είναι συντονισμένες οι κινήσεις του κορμιού και των βημάτων είναι απαραίτητη η ύπαρξη συνεργασίας και ομαδικότητας μεταξύ των χορευτών και με αυτό τον τρόπο αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων. Δικαιολογημένα, λοιπόν, ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη της ΣΝ των ανθρώπων που συμμετέχουν στις δραστηριότητες που τον εμπεριέχουν.

Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τη ΣΝ, οι χορευτές στην παρούσα έρευνα στον παράγοντα Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον καθώς και στην κλίμακα Χρήσης των Συναισθημάτων επέδειξαν καλύτερα σκορ, πράγμα το οποίο αποδεικνύει ότι οι ίδιοι διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους και αντιλαμβάνονται τα

συναισθήματα των άλλων ανθρώπων γύρω τους περισσότερο αποτελεσματικά από ότι οι ασκούμενοι και οι μη ασκούμενοι. Εντούτοις, στην κλίμακα που αφορά τον Έλεγχο των Συναισθημάτων, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους χορευτές, γεγονός που φανερώνει ότι οι χορευτές ίσως να μη μπορούν να ελέγξουν με ευκολία το θυμό τους, τη θλίψη τους, τη χαρά τους και τέτοιου είδους άλλα συναισθήματα. Με την έρευνά τους οι Solanski και Lane (2010), απέδειξαν ότι φυσικές δραστηριότητες όπως ποδόμυλος, βόδιμα, τρέξιμο, καρδιαγγειακή άσκηση σε μηχανήματα γυμναστικής, προπόνηση με βάρη και γιόγκα ενισχύουν τη διάθεση και αυξάνουν τα επίπεδα της ΣΝ ηλικιωμένων ατόμων.

Στην Αναγνώριση και Έκφραση των Συναισθημάτων δε σημειώθηκε καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων και μπορεί να γίνει η υπόθεση ότι η Αναγνώριση και Έκφραση των Συναισθημάτων είναι μία διαδικασία που δεν απαιτεί ιδιαίτερη δεξιότητα στην εκτέλεσή της για τους περισσότερους ανθρώπους.

Η ΣΝ συνδέεται άμεσα με την υγεία τόσο σωματικά όσο και πνευματικά. Με την έρευνά τους οι Ciarrochi, Deane και Anderson (2002), αποδεικνύουν ότι το στρες συσχετιζόταν με: α) μεγαλύτερη κατάθλιψη, απελπισία και αυτοκτονικό ιδεασμό ανάμεσα σε ανθρώπους με υψηλή συναισθηματική αντίληψη και β) μεγαλύτερο αυτοκτονικό ιδεασμό ανάμεσα σε εκείνους που είχαν χαμηλή ενσυναίσθηση. Οι άνθρωποι με υψηλή τη δεξιότητα της ενσυναίσθησης ανταποκρίνονταν στο στρες με λιγότερο αυτοκτονικό ιδεασμό από τους άλλους και παρουσίασαν συμπτώματα κατάθλιψης και απελπισίας. Σύμφωνα με τον Τσαούση και Νικολάου (2005), η ΣΝ συσχετίζεται αρνητικά με συμπεριφορές υγείας όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ και θετικά με την άσκηση. Έπειτα, υπάρχει αρνητική σχέση ανάμεσα στα αυξημένα επίπεδα ΣΝ και στη χαμηλή σωματική και ψυχική υγεία. Επομένως, είναι εμφανές ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της ΣΝ και της λειτουργίας της υγείας.

Για την ποιότητα ζωής, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω οι χορευτές επέδειξαν καλύτερα σκορ από τους ασκούμενους κι από τους μη ασκούμενους σε όλους τους παράγοντες. Ο χορός είναι μια διαδικασία που αποφέρει πολλά οφέλη για την υγεία του ανθρώπου, αφού ο άνθρωπος μέσω του χορού εξασκεί το σώμα του, καλλιεργεί το πνεύμα του και την ψυχή του, εντάσσεται σε ομάδες, κοινωνικοποιείται, ανανεώνεται φυσικά και ψυχικά με αποτέλεσμα η ποιότητα ζωής του να βελτιώνεται.

Για τη Φυσική Λειτουργικότητα βρέθηκε σημαντική διαφορά ($p < .05$) των χορευτών με τις άλλες δύο ομάδες, με τους χορευτές να έχουν τα καλύτερα σκορ. Έπειτα, βρέθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ασκούμενων και των μη ασκούμενων ($p < .001$). Παρόμοια αποτελέσματα συναντούμε στην έρευνα των Hui, Chui και Woo (2009), οι οποίοι εξέτασαν την επίδραση του αερόμπικ στην υγεία ηλικιωμένων ατόμων. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν 23 μαθήματα αερόμπικ για 12 εβδομάδες, 2 φορές την εβδομάδα και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα βελτίωσαν τη δυναμική τους ισορροπία, την ευκινησία και την αντοχή τους. Έπειτα, στην έρευνα των Engels, Drouin, Zhu και Kazmierski (1997), στην οποία συμμετείχαν ηλικιωμένα άτομα σε ένα ήπιο, μέτριας έντασης πρόγραμμα που διήρκεσε 10 εβδομάδες, 3 ημέρες την εβδομάδα με 60 λεπτά διάρκεια, τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση της αερόβιας κατάστασης και των λειτουργικών τους ικανοτήτων. Η χρήση του χορού είναι ένα αποτελεσματικό μέσο της φυσικής δραστηριότητας για βελτίωση του ελέγχου της στατικής και δυναμικής ισορροπίας στους ηλικιωμένους (Σοφινίδη, Χατζητάκη, Δούκα και Γρούϊου, 2009). Η φυσική δραστηριότητα και ο χορός ως ένα είδος φυσικής δραστηριότητας αποτελεί έναν από τους καλύτερους τρόπους άσκησης, αφού ενεργοποιεί ένα σημαντικό αριθμό μυών, βελτιώνει την καρδιομυϊκή αντοχή, το αναπνευστικό σύστημα και τη λειτουργία του μεταβολισμού και επιπλέον την ισορροπία των ηλικιωμένων ατόμων, πράγμα το οποίο τους βοηθάει να αποφεύγουν τυχόν πτώσεις.

Στον παράγοντα που αφορά το Φυσικό Ρόλο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$), καθώς επίσης και οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Τα αποτελέσματα συμφωνούν με την έρευνά των Jacobson, Smith, Fronterhouse, Kline και Boolani (2012), οι οποίοι συμπεριέλαβαν ένα δείγμα ατόμων τρίτης ηλικίας, το οποίο συμμετείχε σε προπόνηση 12 εβδομάδων για αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας δυναμικών ασκήσεων στην αντοχή των μυών τους και στη λειτουργική ικανότητα τους και το συμπέρασμα ήταν ότι οι ηλικιωμένοι βελτίωσαν σημαντικά τη μυϊκή αντοχή, την ισορροπία και τη λειτουργική τους ικανότητα.

Οι Albuquerque – Sendin, Barberio – Mariano, Bandao – Santana, D.A.N. Rebelatto, & J.R. Rebelatto (2012), εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα φυσικής κατάστασης ενός χρόνου (123 μαθήματα) σε γυναίκες από 60 χρονών και πάνω και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η φυσική δραστηριότητα προσαρμοσμένη σε ηλικιωμένες γυναίκες μπορεί αποτελεσματικά να αλλάξει τη μείωση της φυσικής ικανότητας που σχετίζεται με την ηλικία. Σύμφωνα με την Κωνσταντινίδου και τους συνεργάτες της (2000), ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν θετικά συναισθήματα για την υγεία τους, φυσική και λειτουργική, και νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους σε σχέση με συνομηλίκους τους, οι οποίοι δε συμμετέχουν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού. Έτσι, εξάγεται το συμπέρασμα ότι άτομα ηλικιωμένα που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες και χορευτικά προγράμματα βελτιώνουν τη φυσική και λειτουργική τους ικανότητα.

Οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά το Σωματικό Πόνο από τους ασκούμενους ($p < .05$) και από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμφωνούν με την έρευνα της

Μπουγιέση (2011), στην οποία για το σωματικό πόνο βρέθηκε σημαντική διαφορά ($p < .05$) των χορευτών με τις άλλες δύο ομάδες, με τους χορευτές να κατέχουν τα καλύτερα σκορ. Έτσι, αποδεικνύεται ότι τα άτομα που χορεύουν μειώνουν το σωματικό τους πόνο, αφού μέσω του χορού βελτιώνεται η ευλυγισία των αρθρώσεών τους και εξασκούνται όλες οι μυϊκές ομάδες με αποτέλεσμα η σωματική τους υγεία να είναι σε καλή κατάσταση.

Στην κλίμακα της Γενικής Υγείας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$), ενώ δε διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους ($p > .05$). Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Η Μπουγιέση (2011), υποστήριξε ότι στη γενική υγεία οι χορευτές παρουσίασαν καλύτερα επίπεδα από τις άλλες δύο ομάδες και σημαντική διαφορά από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Οι Fong-Li, Lu και Wang (2009), παρατήρησαν με την έρευνά τους, την οποία εφάρμοσαν σε φοιτητές, ότι η συμμετοχή στη ΦΔ είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να βελτιώσει τη φυσική, την ψυχολογική, καθώς επίσης και τη συναισθηματική υγεία.

Στον παράγοντα της Ζωτικότητας, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους ($p < .05$) και από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Στην έρευνά τους οι Μαυροβουνιώτη, Αργυριάδου και Παπαϊωάννου (2010), στην οποία ηλικιωμένα άτομα συμμετείχαν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα αυτά είχαν αυξήσει την ευεξία τους και είχαν μειώσει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη, πράγμα το οποίο πιθανόν να αύξησε τη ζωικότητά τους. Είναι λογικό οι άνθρωποι που κάνουν καθιστική ζωή να παρουσιάζουν μειωμένη ζωικότητα, αφού οι μυς τους βρίσκονται σε αδράνεια και τα άτομα αυτά είναι λιγότερο δραστήρια.

Στην κλίμακα της Κοινωνικής Λειτουργικότητας, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους ($p < .05$) και από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Οι άνθρωποι με το χορό διασκεδάζουν, αναδημιουργούν και κοινωνικοποιούνται. Με την ένταξή τους στην ομάδα χορού, οι χορευτές συνάπτουν κοινωνικές σχέσεις και έρχονται σε επαφή με πολλούς ανθρώπους και αναπτύσσουν και καλλιεργούν το συλλογικό πνεύμα με αποτέλεσμα τη δημιουργική ανάπτυξη της προσωπικότητας και της διαμόρφωσης κοινωνικής στάσης και συμπεριφοράς.

Στον παράγοντα που αφορά το Συναισθηματικό Ρόλο οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$), καθώς επίσης και οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους ($p < .001$). Η Μπουγιέση (2011), υποστήριξε ότι οι χορευτές στην κλίμακα του συναισθηματικού ρόλου παρουσίασαν σημαντική διαφορά ($p < .05$), σε σχέση με την ομάδα των ασκούμενων και των μη ασκούμενων ($p < .05$). Οι Kanning και Schlicht (2010), μέσω της έρευνάς τους επιβεβαίωσαν την επιρροή της φυσικής δραστηριότητας στη διάθεση των ηλικιωμένων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σημειώθηκε 28% αλλαγή του επιπέδου της διάθεσης όσον αφορά δραστηριότητες όπως κηπουρική και περπάτημα. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν θετικές αλλαγές στη διάθεση, όταν πριν αρχίσουν μία έντονη δραστηριότητα ένιωθαν απογοητευμένοι.

Στον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους ($p < .001$) και από τους ασκούμενους ($p < .05$). Στη μελέτη τους οι Malkogeorgos, Zaggelidou και Georgescu (2011), υποστηρίζουν ότι ο χορός είναι ο τέλειος τρόπος για να αναπτύξει κάποιος τη φυσική του κατάσταση και τις κοινωνικές δεξιότητες καθώς και την πνευματική υγεία. Με την έρευνά τους οι White και Wojcicki (2010), επιβεβαιώνουν την παραπάνω διαπίστωση, αφού υποστηρίζουν ότι οι

ηλικιωμένοι, οι οποίοι είναι περισσότερο φυσικά δραστήριοι έχουν υψηλότερη πνευματική ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και είναι καλύτεροι στο σχεδιασμό και στον προγραμματισμό.

Συμπερασματικά, οι χορευτές έχουν υψηλότερα επίπεδα ΣΝ και ποιότητας ζωής σε σχέση με άτομα της ίδιας ηλικίας που ασχολούνται με άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας, όπως κηπουρική, περπάτημα, πλέξιμο ή με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Εκείνοι που παρουσιάζουν τα χαμηλότερα επίπεδα ΣΝ και ποιότητας ζωής είναι τα αδρανή άτομα που δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο ενδιαφέρον και απασχόληση και διαφέρουν σημαντικά από τα άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού και από τα άτομα που γενικά ασκούνται. Από τις παραπάνω διαπιστώσεις εξάγεται το συμπέρασμα ότι η άσκηση σε οποιαδήποτε της μορφή και υπό τις κατάλληλες συνθήκες και ένταση μπορεί να αποφέρει μόνο θετικά αποτελέσματα για τη συναισθηματική, πνευματική, σωματική και γενική υγεία του ατόμου και ο χορός ως φυσική δραστηριότητα έρχεται να ενισχύσει την επίδρασή του στη Φυσική Λειτουργικότητα, στο Φυσικό Ρόλο, στο Σωματικό Πόνο, στη Γενική Υγεία, στη Ζωτικότητα, στην Κοινωνική Λειτουργικότητα, στο Συναισθηματικό Ρόλο και στην Πνευματική Υγεία. Έτσι, η διαφοροποίηση του χορού από τα άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας όσον αφορά τα πλεονεκτήματά του είναι εμφανής.

Ο χορός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης, αφού από την αρχαιότητα αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος της ζωής των ανθρώπων. Ο χορός είναι ο παλαιότερος τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων του ανθρώπου, αφού από την αρχαιότητα αποτελεί μέσω της κίνησης ένα σημαντικό στοιχείο στη ζωή του ανθρώπου που τον συναντά στη ζωή του από τη γέννησή τους μέχρι το τέλος του (Μαυροβουνιώτης, Μαλκογεώργος και Αργυριάδου, 2001). Ο χορός είναι ένα είδος φυσικής δραστηριότητας, στον οποίο μπορούν να συμμετέχουν όλες οι ηλικίες και για τους ηλικιωμένους είναι ένα είδος άσκησης που βελτιώνει την κινητικότητά τους και τη διάθεσή τους χωρίς την

παρουσία τραυματισμών, σε αντίθεση με άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας που μπορούν να θεωρηθούν επικίνδυνα για την υγεία τους.

Τα οφέλη, τα οποία αποφέρει ο χορός είναι πολλαπλά, αφού δεν είναι μόνο συνδεδεμένα με τη φυσική κατάσταση του ατόμου, αλλά επίσης με την πνευματική και συναισθηματική υγεία του ατόμου, την κοινωνικοποίησή του και τη σύναψη σχέσεων με τους γύρω του. Ο χορός αυξάνει τη ΣΝ του ανθρώπου και τον καθιστά ικανό να επικοινωνεί με τους γύρω του σε προσωπικό, ομαδικό και επαγγελματικό επίπεδο. Ο χορευτής έχοντας αυξημένη τη ΣΝ του, διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων πιο αποτελεσματικά, αναπτύσσει κοινωνικές σχέσεις και αυξάνει τις δραστηριότητές του, πράγμα το οποίο τον κάνει πιο ζωτικό. Συμπερασματικά, η ποιότητα ζωής των χορευτών μέσω του χορού βελτιώνεται και τα άτομα είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τον εαυτό τους και από τη ζωή τους.

Ο χορός είναι ένα δημοφιλές είδος φυσικής δραστηριότητας και τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον για τον ελληνικό παραδοσιακό χορό έχει επεκταθεί. Κατά καιρούς έχουν γίνει έρευνες για την προέλευση και την εξέλιξη του παραδοσιακού χορού, αλλά μόνο όσον αφορά θεωρητικά στοιχεία. Οι έρευνες που αφορούν τον ελληνικό παραδοσιακό χορό με ποσοτικά δεδομένα είναι λιγοστές. Θα ήταν καλό να γίνουν μελλοντικές έρευνες που να αφορούν την επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού στη ΣΝ και στους παράγοντες της ποιότητας ζωής σε άτομα μικρότερης ηλικίας με παρεμβατικά προγράμματα χορού στο σχολείο και σε ενήλικες μεγαλύτερης και μικρότερης ηλικίας ως μέσο φυσικής δραστηριότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

1. Οι χορευτές είχαν καλύτερη ΣΝ από τις δύο άλλες ομάδες. Συγκεκριμένα, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στην κλίμακα που αφορά στη Χρήση των Συναισθημάτων και την Ενσυναίσθηση και Ενδιαφέρον από τους ασκούμενους και τους μη ασκούμενους. Επίσης, στον παράγοντα Χρήση των Συναισθημάτων οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους. Προφανώς, ο χορός αποτελεί μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων και συμβάλλει τόσο στη διαχείριση των συναισθημάτων τους όσο και στην αντίληψη των συναισθημάτων των άλλων.
2. Στην κλίμακα που αφορά τον Έλεγχο των Συναισθημάτων οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους χορευτές, γεγονός που φανερώνει ότι οι χορευτές ίσως να μη μπορούν να ελέγξουν με ευκολία το θυμό τους, τη θλίψη τους, τη χαρά τους και τέτοιου είδους άλλα συναισθήματα.
3. Οι χορευτές είχαν καλύτερα σκορ από τις δύο άλλες ομάδες στους περισσότερους από τους παράγοντες της ποιότητας ζωής που αξιολογήθηκαν. Συγκεκριμένα, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Φυσική Λειτουργικότητα, το Φυσικό Ρόλο, το Σωματικό Πόνο, τη Ζωτικότητα, την Κοινωνική Λειτουργικότητα από τους μη ασκούμενους και από τους ασκούμενους. Επίσης, οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους.

- 4 Στην κλίμακα της Γενικής Υγείας και του Συναισθηματικού Ρόλου, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους, ενώ δε διέφεραν σημαντικά από τους ασκούμενους. Επίσης, οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους. Στον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους και από τους ασκούμενους. Αντίθετα, οι ασκούμενοι δε διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους. Επομένως, ο χορός συντείνει στην αλληλεπίδραση ψυχής και σώματος και όλοι οι παράγοντες που οδηγούν στην ποιότητα ζωής συνυπάρχουν με αρμονία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Albuquerque -Sendin, F., Barberio-Mariano, E., Brandao-Santana, N., Rebellato, D.A.N., & Rebellato, J.R. (2012). Effects of an adapted physical activity program on the physical condition of elderly women: an analysis of efficiency. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 16(4), 328-336.
- Anagnostopoulos, F., Niakas, D., Pappa, E. (2005). Construct validation of the Greek SF-36. *Health Survey Quality of Life Research*, 8, 1959-1965.
- 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. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canada, Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J.D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, 363-388, San Francisco, John Willey & Sons, Inc.
- Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization. In J. Ciarrochi, J.P. Forgas, & J.D. Mayer (Eds), *Emotional intelligence in everyday 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.

- Bar-On, R. & Parker, J.D.A. (2000). *The Bar-On EQ-I:YV: Technical manual*. Toronto, Canada, Multi-Health Systems.
- Buchman, A.S., Wilson, R.S., Boyle, P.A., Tang, Y., Fleischman, D.A., & Bennett, D.A. (2007). Physical activity and leg strength predict decline in mobility performance in older persons. *The American Geriatrics Society*, 55, 1618-1623.
- Byrne, A. & Byrne, D.G. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(6), 565-574.
- Ciarrochi, J., Deane, F.P., & Anderson, S. (2000). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and individual differences*, 32(2002), 197-209.
- Cyarto, E.V., Cox, K.L., Almeida, O.P., Flicker, L., Ames, D., Byrne, G., et al. (2010). The fitness of the aging brain study II (FABS II): protocol for a randomized controlled clinical trial evaluating the effect of physical activity on cognitive function with Alzheimer's disease. *National Ageing Research Institute*, 11, 120-127.
- Engels, H.J., Drouin, J., Zhu, W., & Kazmierski, J.F. (1998). Effects of low-impact, moderate-intensity exercise training with and without wrist weights on functional capacities and mood states in older adults. *Gerontology*, 44(4), 239-244.
- Fong-Li, G., Lu, F., & Wang, H. (2009). Emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55-63.
- Farisseli, L., Ghini, M., & Freedman, J. (2006). Age and emotional intelligence. *Six Seconds*. www.6seconds.org.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York, Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

- Hui, E., Chui, B.T., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49, 45-50.
- Jacobson, B.H., Smith, D., Fronterhouse, J., Kline, C., & Boolani, A. (2012). Assessment of the benefit of powered exercises for muscular endurance and functional capacity in elderly participants, *Journal of Physical Activity and Health*, 9, 1030-1035.
- Kanning, M. & Schlich, W. (2010). Be active and become happy: an ecological momentary assessment of physical activity and mood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 253-261.
- Καφέτσιος, Κ., & Πετράτου, Α. (2005). *Ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, κοινωνική στήριξη και ποιότητα ζωής*. Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ελλάς.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτσης, Χρ. (2000). *Dance movement therapy effects on life satisfaction of elderly people*. In: Proceedings of the 6th World Leisure Congress, Bilbao, 207 pp.
- Kleim, J. (2011). *Exercise and the brain: exciting discoveries underscore how exercise benefits brain health and boosts lifelong learning*. American Public University, America.
- Lane, A.M., Devonport, T.J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., & Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 388-392.
- Lane, A., Thelwell, R., Lowther, J., & Devonport, T. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *EJ Applied Psychology*, 5, 67-73.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*, 3-31, New York, Basic Books.
- Μακαβέλου, Π., Μιχαλοπούλου, Μ., Μακαβέλου, Σ., Υφαντίδου, Γ., Κουρτέσης, Θ., & Ζέτου, Ε. (2005). Επιδράσεις ηλικίας και φύλου στη φυσική δραστηριότητα

- ενηλίκων στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3 (2), 176-186.
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., & Georgescu, L. (2011). The effect of dance practice on health: a review, *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 8(1), 100-112.
- Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2008). Χορός, Ηλικιωμένα Άτομα και Ψυχοσωματική Υγεία. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6, 222-231.
- Μαυροβουνιώτης, Φ., Μαλκογεώργος, Α., & Αργυριάδου, Ε. (2001). *Ελληνικοί χοροί*. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: Εκδοτική Αιγινίου.
- Μπουγιέση, Μ. (2011). *Διαφοροποίηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ενηλίκων από τη συστηματική ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάς.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17 (4), 433-442.
- Payne, W. L. (1985). A study of emotion: Developing emotional intelligence, self-integration, relating to fear, pain and desire. *Dissertation Abstracts*, 47, no. 01A: 0203.
- Phillips, L.H. & Allen, R. (2003). Adult aging and the perceived intensity of emotions in faces and stories. *Aging Clinical and Experimental Research*, 16(3), 1-10.
- Πλατσίδου, Μ. (2004). Συναισθηματική νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες Αγωγής*, 27-39.
- Rohr, B.A. (2005). *Emotional intelligence correlates with exercise attitudes*. Unpublished dissertation. University of Saskatchewan, Saskatoon.

- 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.
- Shiota, M.N. & Levenson, R.W. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression. *Psychology and Aging, 24*(4), 890-900.
- Sofianidis, G., Hatzitaki, V., Douka, S., & Grouios, G. (2009). Effect of a 10-week traditional program on static and dynamic balance control in elderly adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 17*, 167-180.
- Solanski, D. & Lane, A.M. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian Journal of Sports Medicine, 4*, 195-200.
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine, 140*, 227-235.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health, 21*, 77-86.
- Ware, J.E., & Sherbourn, C.D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care, 30*, 473-483.
- White, S.M. & Wojcicki, T.R. (2010). Staying mentally sharp through physical activity. *A*

Quarterly Publication of the American College of Sports Medicine, 4.

Yan, J.H. & Zhou, C.L. (2009). Effects of motor practice on cognitive disorders in older adults. *European Group for Research into Elderly and Physical Activity*, 6, 67-74.

Zizzi, S.J., Deaner, H.R., & Hirschhorn, D.K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

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

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

Σκοπός της έρευνας είναι να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες παραδοσιακού χορού παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε άλλου είδους φυσικές δραστηριότητες. Δευτερεύων σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των παραγόντων της ποιότητας ζωής και της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ) ατόμων τρίτης ηλικίας, καθώς και του επιπέδου της φυσικής τους δραστηριότητας.

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 6987253570.

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

Γιάννη Αικατερίνη

Όνοματεπώνυμο και
υπογραφή παρατηρητή

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

ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΝΥΜΑ

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

ΑΝΤΡΑΣ:

ΓΥΝΑΙΚΑ:

1. Μορφωτικό Επίπεδο

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

2. Εργασία

Ποιο είναι το επάγγελμά σας; _____

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν τη σημερινή και την προηγούμενη εμπειρία σας με την άσκηση. Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (μιας πρόσφατης εβδομάδας), πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνετε τις ακόλουθες ασκήσεις για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερο χρόνο σας;. (Γράψτε πόσες φορές την εβδομάδα ασκήσατε έντονα-μέτρια-ήπια, για περισσότερο από 15').

ΦΟΡΕΣ / ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- | | |
|--|-------|
| Α) έντονη άσκηση – η καρδιά χτυπά γρήγορα (π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης) | _____ |
| Β) μέτρια άσκηση –όχι εξαντλητική (π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλεις, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκούς και παραδοσιακούς χορούς) | _____ |
| Γ) ήπια άσκηση – ελάχιστη προσπάθεια (π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα, δουλείες σπιτιού, κηπουρική). | _____ |

Αν γυμνάζεσαι συστηματικά τι ακριβώς κάνεις... _____

Πόσες φορές την εβδομάδα... _____

Πόσες ώρες κάθε φορά... _____

Βάλε σε κύκλο την απάντησή σου

Έχεις ποτέ δοκιμάσει να καπνίσεις έστω και 1 ή 2 ρουφηξιές; Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/>
Έχεις ποτέ καπνίσει περισσότερα από 1 τσιγάρα καθημερινά για έναν ολόκληρο μήνα; Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/>
Έχεις καπνίσει έστω και μία μέρα τον προηγούμενο μήνα; Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/>
Έχεις καπνίσει κατά τις 20 ή περισσότερες μέρες του προηγούμενου μήνα; Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/>
Καπνίζεις περισσότερα από 10 τσιγάρα καθημερινά; Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/>
Πόσα τσιγάρα κάπνισες κατά μέσο όρο/ημέρα την προηγούμενη εβδομάδα; _ _ _ (σημείωσε αριθμό)
Πόσα τσιγάρα κάπνισες χθες; _ _ _ (σημείωσε τον αριθμό)

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 Χ τον τον κύκλο που περιγράφει καλύτερα την απάντησή σας. Αν δεν είστε απόλυτα βέβαιος/ βέβαιη για την απάντησή σας, παρακαλούμε δώστε την απάντηση που νομίζετε ότι ταιριάζει καλύτερα στην περίπτωσηή σας.

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

Άριστη Πολύ καλή Καλή Μέτρια Κακή

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

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 τραπέζιου, 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 ενός ορόφου σκαλοπάτια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ε. Στο ανέβασμα αρκετών (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 πάνω από ένα χιλιόμετρο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Η. Στο περπάτημα μερικών εκατοντάδων μέτρων	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Θ. Στο περπάτημα εκατό μέτρων	<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, 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 το συνολικό χρόνο που συνήθως ξοδεύετε στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B. Καταφέρατε λιγότερα πράγματα από ότι θα θέλατε	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Γ. Περιορίσατε τα είδη 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 τη δουλειά σας ή με άλλες καθημερινές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα συναισθηματικών προβλημάτων (π.χ. κατάθλιψη, άγχος);

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

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

Καθόλου Λίγο Μέτρια Αρκετά Πάρα πολύ

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

Καθόλου Λίγο Μέτρια Αρκετά Πάρα πολύ

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 πλησιάζει περισσότερο στο πώς 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 απελπισία και μελαγχολία;	<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 κούραση;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Συνεχώς Το μεγαλύτερο διάστημα Μερικές φορές Μικρό διάστημα Καθόλου

11. 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 όλοι οι γνωστοί μου	<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"/>