



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**« ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΧΟΡΕΥΤΡΙΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ »**

**Νίκου Κωνσταντίνα
Κουμπή-Καραντζιά Μαγδαληνή-Ελισάβετ**

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Δόντη Αναστασία

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

© Copyright

Νίκου Κωνσταντίνα
Κουμπή-Καραντζιά Μαγδαληνή Ελισάβετ

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Φεβρουάριο του 2024.

Ο/Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων - όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

« ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΧΟΡΕΥΤΡΙΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΧΟΡΟΥ»

Περίληψη

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να εξετάσει μεταβολές στην ψυχική διάθεση χορευτριών πριν και μετά από ένα μάθημα χορού. Στην έρευνα συμμετείχαν 53 ενήλικες χορεύτριες κλασσικού και σύγχρονου χορού, επαγγελματικού επιπέδου. Για τη διερεύνηση των αλλαγών στην ψυχική κατάσταση των χορευτριών χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης διάθεσης κατάστασης, Προφίλ των Καταστάσεων της Διάθεσης (Profile of Mood States, POMS, 1992, Shacham, 1983). Το ερωτηματολόγιο περιέχει 37 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν τους ακόλουθους έξι παράγοντες: Ένταση, Κατάθλιψη, Επιθετικότητα, Ενεργητικότητα, Κόπωση και Σύγχυση. Το συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου υπολογίζεται προσθέτοντας τις τιμές των παραγόντων Ένταση, Κατάθλιψη, Επιθετικότητα, Κόπωση, και Σύγχυση, αφαιρώντας την τιμή του παράγοντα Ενεργητικότητα, και προσθέτοντας 100. Τα αποτελέσματα της εργασίας έδειξαν ότι μετά το μάθημα χορού, η Ένταση, Κατάθλιψη, Επιθετικότητα, και Σύγχυση μειώθηκαν σημαντικά καθώς και το συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου ($p < 0,001$). Αντίθετα, ο παράγοντας Ενεργητικότητα αυξήθηκε σημαντικά ($p < 0,001$) ενώ αμετάβλητος έμεινε ο παράγοντας της Κόπωσης ($p = -,360$). Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι ένα μάθημα χορού έχει θετική επίδραση στις περισσότερες παραμέτρους διάθεσης των χορευτριών παρά τις απαιτήσεις επαγγελματικού επιπέδου. Είναι ωστόσο πιθανόν, οι απαιτήσεις του μαθήματος να σχετίζονται με το αίσθημα κόπωσης των χορευτριών που παραμένει αμετάβλητο. Περαιτέρω έρευνα πρέπει να εξετάσει σε μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων και άλλα είδη χορού την επίδραση του χορού στη διάθεση και ψυχική υγεία των συμμετεχόντων.

Λέξεις κλειδιά: χορός, χοροθεραπεία, κατάθλιψη, κόπωση

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	iii
Πίνακας Περιεχομένων	v-vi
Κατάλογος Πινάκων	vi
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ. 1
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	σελ. 1-2
1.2. Σημασία της έρευνας	σελ. 2-3
1.3. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας.....	σελ.3
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	σελ. 4
2.1. Ψυχική Διάθεση.....	σελ. 4-6
2.2 Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης (POMS)	σελ. 6-9
2.3 Χορός – Ψυχοθεραπεία.....	σελ. 10-18
2.4 Ψυχολογικές αποκρίσεις στον χορό.....	σελ. 18-20
2.5 Ψυχική Διάθεση και χορός.....	σελ. 20-24
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	σελ. 25
3.1. Συμμετέχουσες.....	σελ. 25
3.2 Όργανα μέτρησης.....	σελ. 25
3.2.1 Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (Profile of Mood States-POMS)	σελ. 25-26
3.3 Χορήγηση Ερωτηματολογίων.....	σελ. 26
3.4 Στατιστική Ανάλυση.....	σελ. 27
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	σελ. 28
4.1. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής.....	σελ. 28
4.2. Δείκτες επαγωγικής στατιστικής.....	σελ. 29

4.2.1 Διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου μεταξύ των χορευτριών πριν και μετά το μάθημα.....σελ. 29

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑσελ. 30-32

VI. ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ. 33-43

VII. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑσελ. 43

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑσελ. 44-51

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για τις υπό εξέταση μεταβλητές.....σελ. 28
Πίνακας 1.2. Διαφορές στις απαντήσεις των χορευτών πριν και μετά το μάθημα.....σελ. 29

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Σύμφωνα με τον Gardner (1987), οι διαθέσεις είναι συνηθισμένες καταστάσεις αισθήσεων. Είναι συναισθηματικές καταστάσεις διαδεδομένες και προσωρινές. Έχουν κατεύθυνση (ανάλογη με τον τύπο του αισθήματος που βιώνεται) και ένταση (ανάλογη με τον ενθουσιασμό). Ο όρος διάθεση αναφέρεται στα βασικά αισθήματα της υποκειμενικής κατάστασης ενός ατόμου σε οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή (Russell & Snodgrass (1987). Σύμφωνα με τον Lazarus (1991) οι διαθέσεις είναι αντιδράσεις στον τρόπο με τον οποίο κρίνουμε τις σχέσεις μας με το περιβάλλον. Αναφέρονται στα μεγαλύτερα υπαρξιακά ζητήματα της ζωής ενός ατόμου, δηλαδή στην ευημερία. Οι αυτό-αναφορικές μετρήσεις της διάθεσης κυριαρχούν στον τομέα της ψυχολογίας και έχουν χρησιμοποιηθεί εκτενώς για την εξερεύνηση των υποκειμενικών καταστάσεων διαθέσεων σε αθλητές. Σε σύγκριση με άλλες υποκειμενικές εμπειρίες, όπως οι συναισθηματικές καταστάσεις, οι διαθέσεις περιγράφονται ως λιγότερο έντονες αλλά πιο διαρκείς και συχνά δεν αποδίδονται σε σαφή αιτία. Οι υπάρχουσες μετρήσεις διαθέσεων έχουν πολυδιάστατο χαρακτήρα και περιλαμβάνουν κλίμακες που στοχεύουν να καλύψουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά στοιχεία (Lazarus, 1991).

Η διάθεση ωστόσο, θεωρείται βασική πτυχή της ψυχολογικής ευημερίας (Ryff, 1989). Καθώς οι άνθρωποι βιώνουν συνεχώς μια ψυχική κατάσταση (Thayer, 1996), πιστεύεται ότι αποτελεί έναν δείκτη, ή βαρόμετρο, των πιο βασικών λειτουργιών του σώματος σε οποιαδήποτε στιγμή. Η **διάθεση κατάστασης** (*moodstate*) αποτελεί την παροδική, ψυχολογική αντίδραση σε ένα περιβαλλοντικό ερέθισμα και τον δείκτη των βασικότερων λειτουργιών του σώματος σε κάθε στιγμή (Thayer, 1996). Είναι μια άμεση εκδήλωση συναισθηματικής κατάστασης σε κάποιο ερέθισμα. Η **προδιάθεση** (**trait**) αναφέρεται σε σχετικά σταθερά χαρακτηριστικά ή ιδιότητες της προσωπικότητας (Maltby, Day, & Macaskill, 2007), τα οποία δύσκολα αλλάζουν και είναι πολύ σημαντικά για την αξιολόγηση του ατόμου. Περιγράφει, δηλαδή, τον τρόπο που, συνήθως, αισθάνεται ένα άτομο (Baumeister, 1991; Baumeister & Tice, 1988). Η διάθεση προδιάθεσης (*moodtrait*) είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου. Τα

χαρακτηρολογικά χαρακτηριστικά περιγράφονται ως προδιαθέσεις για την έκφραση συγκεκριμένων σκέψεων και συναισθημάτων (Peter Goldie, 2002).

Έχει διαπιστωθεί ότι η σωματική δραστηριότητα αποτελεί την πιο αποτελεσματική μέθοδο για την αυτορρύθμιση της ψυχικής κατάστασης (Thayer, Newman & McClain, 1994). Η φυσική δραστηριότητα, ο χορός και ο αθλητισμός έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές μέθοδοι για τη μείωση αρνητικών συναισθημάτων (Thayer, Newman, & McClain, 1994). Για παράδειγμα, σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε με επαγγελματίες χορευτές, οι αλλαγές στη διάθεσή τους μετά από δύο διαφορετικά μαθήματα χορού έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ένα θετικό προφίλ διάθεσης και πριν και μετά από τα δύο μαθήματα χορού (Terry et.al 1999).

Ο χορός συμβάλλει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, προάγοντας την αυτοέκφραση και αναπτύσσοντας κοινωνικές δεξιότητες. Παρέχει ένα περιβάλλον όπου οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν σύνδεση και συντροφικότητα με άλλους χορευτές, βοηθώντας στην οικοδόμηση κοινωνικής εμπιστοσύνης και στη μείωση του κοινωνικού άγχους (Thayer, Newman, & McClain, 1994).

Το περιβάλλον του χορού ωστόσο έχει κάποια χαρακτηριστικά, όπως η συνεχής πίεση για υψηλή απόδοση από πολύ μικρή ηλικία και η διατήρηση συγκεκριμένου σωματότυπου και χαμηλού βάρους, τα οποία δεν είναι γνωστό πως επιδρούν σε επιμέρους τομείς της συναισθηματικής κατάστασης των χορευτών (Theodorakou & Donti, 2014). Οι επαγγελματίες χορευτές αφιερώνουν πολύ χρόνο στην προπόνηση, με αποτέλεσμα η κόπωση, ο πόνος και η επιμονή να είναι συνηθισμένα (Theodorakou & Donti, 2014). Ωστόσο, δεν υπάρχουν μελέτες που να έχουν εξετάσει την επίδραση ενός μαθήματος χορού στην διάθεση κατάστασης επαγγελματιών χορευτριών οι οποίες βρίσκονται κάτω από συνεχή πίεσης εμφάνισης και απόδοσης. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εξετάσει τη διάθεση κατάστασης καθώς και τις επιμέρους παραμέτρους που την αποτελούν, επαγγελματιών χορευτριών πριν και μετά από ένα μάθημα χορού.

1.2. Σημασία της έρευνας

Αντικείμενο της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει την επίδραση ενός μαθήματος χορού στην ψυχική διάθεση χορευτριών. Σύμφωνα με τη μελέτη των Terry,

Lane, Lane, & Keohane, 1999, ο χορός είχε θετικό αντίκτυπο στην ψυχική κατάσταση των χορευτριών. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση της επίδρασης μίας συνεδρίας χορού στη διάθεση χορευτριών επαγγελματικού επιπέδου και πιθανόν να συνδεθούν με παραμέτρους σωματικής και ψυχικής υγείας.

Είναι γνωστό πως το περιβάλλον του χορού, θέτει απαιτήσεις τόσο όσον αφορά το σώμα όσο και την απόδοση των χορευτών (Theodorakou & Donti, 2014). Ωστόσο, η άμεση επίδρασή του σε παραμέτρους ευεξίας και διάθεσης έχει πολύ λιγότερο ερευνηθεί, γεγονός το οποίο αποτέλεσε τον σκοπό αυτής της εργασίας. Η ψυχική υγεία των χορευτών και ασκούμενων θα πρέπει να ενσωματωθεί σε όλες τις πτυχές της υγείας και της κοινωνικής πολιτικής, του σχεδιασμού ενός συστήματος υγείας και της παροχής υγειονομικής περίθαλψης

1.3. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Η παρούσα εργασία παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς. Ένας περιορισμός προκύπτει από το ότι τα στοιχεία και οι πληροφορίες έχουν αντληθεί, ως επί τω πλείστον, από διεθνή βιβλιογραφία και όχι από προσωπική έρευνα. Ειδικότερα, παρά την προσπάθεια αναζήτησης είναι πιθανόν σχετικές έρευνες να μην εντοπίστηκαν, καθώς μελετήθηκε βιβλιογραφία κυρίως γραμμένη στην αγγλική γλώσσα.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Ψυχική Διάθεση

Με τον όρο ψυχική διάθεση εννοείται η θετική ψυχική κατάσταση και ευεξία, χωρίς άγχος και κατάθλιψη. Η ψυχική διάθεση, ορίζεται από ψυχολογικούς και φυσιολογικούς παράγοντες όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η κόπωση, η ενεργητικότητα κ.ά. (McNair, Lorr, & Droppleman 1971). Ορισμένοι ερευνητές έχουν περιγράψει τις προσεγγίσεις τους ως αξιολόγηση "συναισθηματικών πρακτικών" (Hargreaves, 1998; Steinberg, 2008).

Η τάση του να βρίσκεται κάποιος σε ένταση σε μια σειρά από καταστάσεις, αποτελεί ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, ενώ η εκδήλωση της έντασης, αυτή καθ' αυτή, είναι ειδική για την κάθε κατάσταση και αποτελεί την διάθεσηκατάστασης. Η«διάθεσηκατάστασης» ορίζεται ως μια σειρά παροδικών συναισθημάτων που ποικίλλουν σε ένταση και διάρκεια, περιλαμβάνοντας περισσότερα από ένα συναισθήματα, όπως αναλύθηκε από τους Lane και Terry (2013).

Από μια ψυχολογική προοπτική, η διάθεση κατάσταση είναι πιθανόν να έχει ισχυρότερη επίδραση στη συμπεριφορά, από ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Cox, 2004). Με τον ίδιο τρόπο, που μπορούν να καθοριστούν και να μετρηθούν οι επιδράσεις της προσωπικότητας στην αθλητική συμπεριφορά, μπορούν επίσης να καθοριστούν και οι επιδράσεις της διάθεσης κατάσταση (situation) (περιβάλλοντος) στην αθλητική συμπεριφορά.

Ένας τρόπος που χρησιμοποιούν οι αθλητικοί ψυχολόγοι για να ποσοτικοποιήσουν μεταβολές της διάθεσης, είναι η μέτρηση της διάθεσης(Rueda et al., 2017). Οι διαθέσεις κυμαίνονται, καθώς αλλάζει κατάσταση. Επιπλέον, στη βιβλιογραφία εξετάζονται και διάφορες τροποποιήσεις στη διάθεση που προκαλούνται στους θεατές που παρακολουθούν παραστάσεις χορού και τσίρκου, ερευνώντας διάφορα στοιχεία της εμπειρίας, καθώς και τα αποτελέσματα που μπορεί να έχουν τόσο στους θεατές όσο και στους καλλιτέχνες, τόσο σε φυσικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο (Rueda et. al., 2017). Αυτό ισχύει επίσης για ορισμένες μελέτες στην εκπαίδευση των τεχνών, που επικεντρώνονται στα αισθητικά συναισθήματα και την αξιολόγησή τους

υπέρ των φοιτητών των τεχνών, προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών (Mohammad, 2018).

Η διάθεση κατάστασης (moodstate) θεωρείται ως μια ειδική για την κατάσταση, και κατά κάποιο τρόπο παροδική, ψυχολογική αντίδραση σε ένα περιβαλλοντικό ερέθισμα. Σε προηγούμενη έρευνα υπογραμμίστηκε η σημασία της διάθεσης ως ψυχολογικής λειτουργίας, θεωρώντας τη διάθεση ένα εξαιρετικό δείκτη, ή βαρόμετρο, των βασικότερων λειτουργιών του σώματος σε κάθε στιγμή (Thayer, 1996). Η διάθεση θεωρείται επιπλέον βασική όψη της ψυχολογικής ευημερίας (Ryff, 1989), και οι προβλεπτές της διάθεσης έχουν συνεπώς, έντονο ενδιαφέρον για ερευνητές, κλινικούς και το γενικό κοινό.

Η σωματική δραστηριότητα έχειδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική συμπεριφορά για τη βελτίωση της διάθεσης (Thayer, Newman, & McClain, 1994). Ιδιαίτερα ο χορός έχει εντοπιστεί ως αποτελεσματικός τρόπος αυτο-ρύθμισης της διάθεσης (Thayer, Newman, & McClain, 1994).

Σε μια μετα-ανάλυση των Arent, Landers και Entier (2000), που πραγματοποιήθηκαν έρευνες, που γινόταν διάκριση της ψυχολογικής διάθεσης σε αρνητική και θετική πριν την άσκηση. Παρατηρήθηκε πως υπήρχε βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης των ατόμων ακόμα και σε προγράμματα που δεν εμφάνισαν σημαντικές φυσιολογικές προσαρμογές. Σημαντικό είναι, επίσης, να σημειωθεί πως στις έρευνες με προφανείς φυσιολογικές προσαρμογές η βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης ήταν μεγαλύτερη. Τονίστηκε επίσης πως η άσκηση έχει ευεργετικά οφέλη στη βελτίωση της διάθεσης των ηλικιωμένων ατόμων χωρίς αυτό να σχετίζεται με την ένταση της άσκησης. Για τους ηλικιωμένους, η άσκηση σε χαμηλή ένταση είτε σε μέτρια ή υψηλή επιφέρει βελτίωση στην ψυχολογική τους διάθεση.

Σύμφωνα με την προαναφερθείσα μετα-ανάλυση, η ψυχολογική διάθεση των ατόμων παρουσιάζει βελτίωση, όταν τα ίδια ασκούνται, χωρίς να παίζει ρόλο εάν είναι υγιείς ή εάν έχουν προβλήματα υγείας και μπορούν να ασκούνται (Arent, Landers, & Entier, 2000). Σε κάποιες μελέτες, σημαντικό ρόλο παίζει και το είδος της άσκησης. Με άλλα λόγια, στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχολογική διάθεση των ατόμων προέκυψαν ύστερα από προγράμματα προπόνησης δύναμης, προπόνησης αντοχής αλλά και μετά από προγράμματα που συνδύαζαν την αντοχή και δύναμη (Arent,

Landers,&Entier, 2000). Τέλος, οι προπονήσεις που περιλαμβάνουν παραμέτρους δύναμης και αντοχής είχαν καλύτερα αποτελέσματα όσον αφορά την ψυχολογική διάθεση των ατόμων σε σύγκριση με την αερόβια άσκηση (Arent, Landers, & Entier, 2000).

2.2 Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης (POMS)

Το Προφίλ των Καταστάσεων της Διάθεσης (Profile of Mood States, POMS, 1992) είναι το ερωτηματολόγιο μέτρησης της διάθεσης κατάστασης που έχει χρησιμοποιηθεί πολύ στην αθλητική ψυχολογία. Οι LeUnes και Burger (1998) παρατήρησαν ότι το POMS χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στον αθλητισμό το 1975 και αναφέρεται σε 257 άρθρα δημοσιευμένα κατά την περίοδο μεταξύ του 1975 και 1998. Το POMS, το οποίο αρχικά αναπτύχθηκε από τους McNair, Lorr και Droppleman (1971, 1981, 1992), αποτελείται από 65 θέματα τα οποία μετρούν έξι καταστάσεις της διάθεσης: ένταση, κατάθλιψη, θυμός, ενεργητικότητα, κόπωση και σύγχυση. Οι πέντε από αυτές τις καταστάσεις της διάθεσης είναι αρνητικές από τη φύση τους, ενώ μια είναι θετική (ενεργητικότητα). Από την αρχική μορφή του POMS, έχουν αναπτυχθεί δύο επιπρόσθετες επίσημες εκδοχές του, το 1971

Το POMS είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς που χρησιμοποιείται για να καταγράψει τις συναισθηματικές διαθέσεις ενός ατόμου. Υπάρχουν δύο εκδόσεις του, μια για να περιγράψει τη γενική ψυχική διάθεση του ατόμου (διάθεση προδιάθεσης) και μια για να μετρήσει τις συναισθηματικές διαθέσεις της στιγμής (διάθεση κατάστασης). Η αρχική έκδοση του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει 65 ερωτήματα που ανήκουν σε 6 παράγοντες (McNair, Lorr, & Droppleman, 1971). Πενήντα οκτώ από τα αρχικά ερωτήματα αποτυπώνουν έξι παράγοντες: *Ένταση, Κατάθλιψη (Καταθλιπτική διάθεση), Θυμός, Ενέργεια, Κόπωση και Σύγχυση*. Άλλα επτά ερωτήματα αντιπροσωπεύουν την *Φιλικότητα*. Η *Φιλικότητα* ήταν δύσκολο να αναπαραχθεί σε ορισμένες μελέτες επικύρωσης που διενήργησαν οι συγγραφείς του POMS. Αυτός είναι ο λόγος που οι ερευνητές απέκλεισαν συστηματικά τα ερωτήματα που αντιπροσωπεύουν την έβδομη κατάσταση διάθεσης, εκφράζοντας την ανεπάρκεια του POMS να αντιμετωπίζει τα θετικά, ευχάριστα συναισθήματα. Παρόλα αυτά, πρόσφατες εκδόσεις του αρχικού τεστ υποστηρίζουν ότι η *Φιλικότητα* μπορεί να θεωρηθεί ως ξεχωριστός δείκτης της

διαπροσωπικής λειτουργίας . Επιπλέον, παρά την περιορισμένη εμβέλεια των ευχάριστων καταστάσεων διαθέσεων που καλύπτονται, λόγω των προαναφερθέντων λόγων, λίγες προσαρμογές διατήρησαν το στοιχείο της Φιλικότητας.

Στο POMS, οι αθλητές εμφανίζουν ένα χαρακτηριστικό μοτίβο σκορ, γνωστό ως το «προφίλ του παγόβουνου», ένα μοντέλο που μπορεί να βοηθήσει στην πρόβλεψη της αθλητικής επίδοσης. Ο Lane και ο Terry(1999) ανέπτυξαν έναν θεωρητικό σχήμα του αντίκτυπου των καταστάσεων διαθέσεων στην επίδοση βασισμένο στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των βαθμολογιών των παραγόντων του POMS. Το θεωρητικό τους μοντέλο τονίζει τις σχέσεις της κατάθλιψης με άλλες απρόσμενες καταστάσεις, ιδίως με την ένταση και τον θυμό. Το POMS είναι διαθέσιμο για χρήση τόσο σε ενήλικες όσο και σε εφήβους, και το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από δεκαπέντε γλώσσες. Από μια μεθοδολογική σκοπιά, η εσωτερική του δομή φαίνεται σχετικά σταθερή, εκτός από τον παράγοντα της *Σύγχυσης*, που θεωρήθηκε ως γνωστική κατάσταση.

Προηγούμενη έρευνα έχει εντοπίσει επιπλέον παράγοντες (π.χ. διάφορες περιγραφές καταστάσεων διαθέσεων, μορφές απάντησης ή συνθήκες αξιολόγησης), που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την κατανόηση και συγκρισιμότητα των απαντήσεων για την κατάσταση διάθεσης. Από όλους τους πιθανούς ρυθμιστές, ξεχωρίζει ένας παράγοντας: οι συνθήκες αξιολόγησης της κατάστασης διάθεσης, δηλαδή οι συνθήκες χρόνου και τόπου υπό τις οποίες καταγράφεται η απάντηση για την κατάσταση διάθεσης. Σε αυτήν την προοπτική, το ερωτηματολόγιο POMS έχει διανεμηθεί πριν και μετά τον αγώνα και εκτός του αγωνιστικού πλαισίου. Ο Terry και ο Lane (1999) υπέθεσαν ότι οι καταστάσεις διάθεσης θα διέφεραν σημαντικά, εξαρτώμενες από τις συνθήκες κατά τις οποίες αξιολογούνταν οι αθλητές. Οι Terry, Lane και Fogarty (1999)εξέτασαν εάν η δομή του POMS θα μπορούσε να αναπαραχθεί σε διάφορα δείγματα εφήβων και ενηλίκων σε δύο διαφορετικές καταστάσεις: πριν από τον αγώνα και στην αίθουσα διδασκαλίας. Παρόλο που κινούνταν προς την αναμενόμενη κατεύθυνση, τα αποτελέσματα των αναλύσεων επιβεβαίωσης των ομάδων ήταν αρκετά ικανοποιητικά μόνο όταν η δομή του παράγοντα ήταν περιορισμένη να είναι ίδια σε όλα τα δείγματα. Οι στατιστικές εκτιμήσεις της προσαρμογής θεωρήθηκαν ικανοποιητικές μόνο όταν οι φορτίσεις των

παραγόντων και οι συνδιακύμανσεις των παραγόντων ήταν επίσης περιορισμένες να είναι ίδιες.

Υπάρχει επίσης μια συντομότερη έκδοση που περιέχει μόνο 37 ερωτήματα με την ίδια δομή Shacham (1983). Ο εξεταζόμενος απαντάει χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 0 ("καθόλου") έως το 4 ("εξαιρετικά"), περιγράφοντας πώς αισθάνεται συνήθως ή αυτή τη στιγμή, ανάλογα με τον σκοπό της έρευνας. Το POMS αναλύεται σε έξι παράγοντες: *Ένταση*, *Κατάθλιψη*, *Επιθετικότητα*, *Ενεργητικότητα*, *Κόπωση* και *Σύγχυση*. Κάθε παράγοντας περιλαμβάνει συγκεκριμένα ερωτήματα που σχετίζονται με τις σχετικές συναισθηματικές καταστάσεις.

Το συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου υπολογίζεται προσθέτοντας τις τιμές των παραγόντων *Ένταση*, *Κατάθλιψη*, *Επιθετικότητα*, *Κόπωση*, και *Σύγχυση*, αφαιρώντας την τιμή του παράγοντα *Ενεργητικότητα*, και προσθέτοντας 100. Το πρόσθετο 100 εισάγεται για να διασφαλιστεί πάντα θετικό σκορ. Στον ελληνικό πληθυσμό χρησιμοποιείται η συντομευμένη έκδοση του ερωτηματολογίου με ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας (Cronbach) κυμαίνεται από 0.73 έως 0.93 σε διάφορα δείγματα, π.χ. σε ένα δείγμα 485 ατόμων ηλικίας 18-30 ετών, $\alpha=0.93$. Όσον αφορά τη δομική εγκυρότητα, παρατηρείται ότι και σε ελληνικό πληθυσμό, με παραγοντική ανάλυση (KMO=.943 και Bartlett's Test of Sphericity $p<.001$, $N=485$), διατηρείται η δομή των 6 παραγόντων που εξηγούν το 66.34% της συνολικής διακύμανσης.

Το POMS έχει χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο αριθμό μελετών. Για παράδειγμα, οι Lewis και συν. (2016) μελέτησαν τις χορευτικές παρεμβάσεις και τα σωματικά οφέλη για τους ηλικιωμένους, ειδικά αυτούς με νόσο του Πάρκινσον με χρήση του POMS. Η μελέτη αξιολόγησε τα ψυχολογικά οφέλη του χορού. Συνολικά 37 συμμετέχοντες, είτε με νόσο του Πάρκινσον ($n = 22$) ή μάρτυρες αντιστοίχισης ηλικίας ($n = 15$) συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια διάθεσης πριν και μετά από 10 εβδομάδες χορευτικής παρέμβασης. Μια συνολική μείωση στη συνολική διαταραχή της διάθεσης και μια συγκεκριμένη μείωση του θυμού παρατηρήθηκε. Επιπλέον, λιγότερη κόπωση βρέθηκε για εκείνους που αρχικά είχαν υψηλότερο σκορ στην κατάθλιψη. Αυτό υποδηλώνει ότι ο χορός μπορεί να προσφέρει οφέλη στη διάθεση τόσο σε άτομα με νόσο του Πάρκινσον όσο και σε ηλικιωμένους.

Η μελέτη των Lane και Lovejoy (2001) έδειξε ότι ο θυμός, η σύγχυση, η κόπωση, η ένταση και το σθένος μειώθηκαν σημαντικά στο ερωτηματολόγιο POMS σε αυτούς που ασκούνται υποστηρίζοντας, έτσι, την άποψη ότι η άσκηση μειώνει την αρνητική διάθεση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μείωση του θυμού, της σύγχυσης, της κόπωσης και της έντασης και η αύξηση του σθένους ήταν σημαντικά μεγαλύτερη στην ομάδα καταθλιπτικής διάθεσης. Ωστόσο, τα ευρήματα έδειξαν ότι αυτή η επίδραση της άσκησης ήταν σημαντικά μεγαλύτερη μεταξύ των ατόμων που αναφέραν συμπτώματα καταθλιπτικής διάθεσης πριν από την άσκηση σε σχέση με υγιή άτομα (Lane&Lovejoy, 2001).

Η έρευνα των McInman και Berger (1993) εξέτασε τη σχέση μεταξύ βραχυπρόθεσμων αλλαγών στην αυτοαντίληψη και τη διάθεση που σχετίζονται με τη συμμετοχή στον αερόβιο χορό. Γυναίκες συμμετέχουσες στον αερόβιο χορό (n = 75) και φοιτήτριες (n = 42) συμπλήρωσαν το POMS και ερωτηματολόγια αυτοαντίληψης (Self-Description Questionnaire III) πριν και μετά τις αντίστοιχες δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές θετικές αλλαγές για τους συμμετέχοντες στον αερόβιο χορό σε συγκεκριμένες διαστάσεις της διάθεσης.

Παρόμοιες αναλύσεις για την αυτοαντίληψη αποκάλυψαν σημαντικές, αλλά αδύναμες αλλαγές σε 10 από τις 13 κλίμακες από τους συμμετέχοντες στην αερόβια άσκηση. Ούτε η έκταση της αλλαγής της διάθεσης, ούτε το άγχος της κοινωνικής σωματικής διάπλασης, μεσολάβησαν σε αλλαγές στην αυτοαντίληψη. Γενικά, οι συσχετίσεις μεταξύ της αυτοαντίληψης και των κλίμακων διάθεσης δεν ήταν υψηλές, αν και η αυτοαντίληψη για τη συναισθηματική σταθερότητα, η αυτοαντίληψη για τη φυσική εμφάνιση και η συνολική αυτοαντίληψη συσχετίστηκαν μέτρια με συγκεκριμένες διαστάσεις της διάθεσης (McInman & Berger, 1993).

Τέλος, η μελέτη του Rooney (2022) είχε ως στόχο να διερευνήσει τις αλλαγές της διάθεσης κατάστασης με βάση τον τύπο άσκησης και την ένταση της άσκησης σε (N=140) συμμετέχοντες σε εμπορικό γυμναστήριο. Η ολική διαταραχή της διάθεσης μειώθηκε σημαντικά μετά την άσκηση σε σύγκριση με πριν από την άσκηση. Ωστόσο, δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στις αλλαγές της διάθεσης με βάση τον τύπο και την ένταση της άσκησης. Επομένως, για γενικό πληθυσμό είναι πιο σημαντικό το να ασκείται με κάποιο τύπο άσκησης που να του αρέσει.

2.3 Χορός – Χοροθεραπεία

Η πολιτιστική παραγωγή σε διάφορα μέρη του κόσμου εκδηλώνεται μέσα από διαφορετικές παραγωγές και εκφραστικές γλώσσες: μουσικές, λογοτεχνικές, ακουστικο-οπτικές, και ανάμεσά τους, εκφράσεις που σχετίζονται με τις ανθρώπινες κινητικές δεξιότητες (Perez & Thomas, 2000). Σε αυτό το πλαίσιο, η ανθρώπινη έκφραση εκδηλώνεται επίσης μέσω της έκφρασης των σωμάτων, των παιχνιδιών και των χορών διάφορων πολιτισμών.

Κάθε χορευτική μορφή σε κάθε χώρα ή περιοχή του κόσμου δείχνει ποικίλες μορφές έκφρασης και επικοινωνίας (Stuckey & Nobel, 2010). Η έκφραση του σώματος και ο χορός συμβάλλουν στη συναισθηματική ευημερία, λόγω της εξαιρετικής πολιτιστικής ποικιλομορφίας των πρακτικών, των διαπροσωπικών σχέσεων που δημιουργούν και των αποφάσεων που λαμβάνονται κατά την πρακτική τους (Stinson, 2000; Mau, 2015). Η γλώσσα του σώματος και ο χορός αντιπροσωπεύουν πεδία ανακάλυψης και πειραματισμού με συναισθήματα άγνωστα στους συμμετέχοντες. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για την εργασία στον συμβολικό λόγο και την επικοινωνία των συναισθημάτων (Debois et. al., 2007).

Ο χορός είναι μια παγκόσμια ανθρώπινη δραστηριότητα που ενσωματώνει τον συντονισμό της πρόθεσης των κινήσεων του σώματος, που εκτελούνται σε συγχρονισμό με ρυθμικά ερεθίσματα, συνήθως μαζί με άλλα άτομα (Mackrell, 2022). Κάθε χορευτική μορφή σε κάθε χώρα ή περιοχή του κόσμου δείχνει ποικίλες μορφές έκφρασης και επικοινωνίας (Stuckey & Nobel, 2010). Οι ανθρώπινες κινητικές δεξιότητες συνδέονται με τις διάφορες μορφές σχέσης με άλλους χορευτές, με τον χώρο που χρησιμοποιείται για τον χορό, με τις διάφορες ρυθμικές δομές, και με τα αντικείμενα που καμιά φορά χρησιμοποιούνται στους χορούς (Mateu, 2010). Ο χορός αποκαλύπτει την ποιητική, συμβολική και αναφορική λειτουργία της ανθρώπινης έκφρασης.

Πέραν αυτού, μια εξειδικευμένη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας βοηθά στην εξήγηση πτυχών της φυσιολογικής και συναισθηματικής ευημερίας τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε κοινωνιολογικό και κοινοτικό επίπεδο (Douka et. al., 2019). Υπάρχουν πολλές μελέτες σχετικά με παραδοσιακούς χορούς, λαϊκούς χορούς, χορό τζαζ,

μεταξύ άλλων χορευτικών μορφών, και τα οφέλη που φέρνουν από συναισθηματικής άποψης σε όλες τις ηλικίες, συνθήκες ή κοινωνικά καθεστώτα, συμπεριλαμβανομένων όλων των ειδών αναπηριών (Bremer, 2007; Alpert et. al., 2009). Ο χορός προσφέρει πολλά οφέλη στην ψυχική υγεία και στη λειτουργία του εγκεφάλου. Η εκμάθηση νέων πραγμάτων, όπως διαφορετικές κινήσεις και στυλ χορού, οξύνει την ικανότητα του εγκεφάλου να θυμάται λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής και να μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της άνοιας (Akandere & Demir, 2011; Alpert, 2011). Η εμπειρία του χορού δεν είναι μόνο απλώς μια ευεργετική φυσική εμπειρία που συνιστάται από οργανισμούς όπως το Εθνικό Κέντρο του Βρετανικού Ιδρύματος Καρδιάς για τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία, αλλά προσφέρει επίσης έναν τρόπο στον άνθρωπο να είναι κοινωνικός, να διασκεδάζει, προωθώντας ένα πνεύμα κοινότητας και ειρήνης.

Υπάρχουν πολυάριθμα είδη χορού και ποικίλες κατηγοριοποιήσεις των μορφών του. Τα είδη χορού είναι «το μπαλέτο, ο μοντέρνος χορός, ο κοινωνικός χορός, ο μουσικός χορός σκηνής, ο ψυχαγωγικός χορός και ο εθνικός χορός» (Σταυροπούλου, 2014). Το μπαλέτο είναι κλασικός είδος χορού με καθορισμένους κανόνες και κινησιολογία. Ο μοντέρνος ή σύγχρονος χορός, από την άλλη, χαρακτηρίζεται από ελευθερία κινήσεων. Στον κοινωνικό χορό ανήκουν διάφορα είδη χορού (όπως το τάνγκο) που λαμβάνουν χώρα σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Επιπλέον, ο ψυχαγωγικός χορός διαθέτει φολκλωρικά στοιχεία. Τέλος, οι εθνικοί χοροί, που στην χώρα είναι οι παραδοσιακοί χοροί, έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό την συλλογικότητα των χορευτών, τόσο σε εκτελεστικό επίπεδο όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο (Παπασπύρου, 2019). Τα ψυχικά πλεονεκτήματα του χορού εξαρτώνται από το είδος του χορού που μαθαίνεις.

Από την πρώιμη ανθρώπινη ιστορία, υπήρξαν θεραπευτικά πιθανά αποτελέσματα που σχετίζονται με χορευτικές δραστηριότητες (Hanna, 2006; Ritter & Low, 1996). Ωστόσο, το ενδιαφέρον στη συστηματική αξιολόγηση της θεραπευτικής επίδρασης του χορού σε κλινικούς πληθυσμούς είναι σχετικά πρόσφατο. Για παράδειγμα, έχουν αναφερθεί θετικά αποτελέσματα του χορού ως θεραπεία σε ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον (Hackney, Kantorovich, & Earhart, 2007) και της κατάθλιψης (Jeong, Hong, Soo, Park, Kim, & Suh, 2005). Οι Lestekai Rust (1990), επίσης, εξέτασαν τις αλλαγές στο άγχος σε φοιτητές που συμμετείχαν σε μαθήματα χορού κατά τη διάρκεια μιας περιόδου τριών μηνών, και τα συνέκριναν με τα αποτελέσματα φοιτητών που συμμετείχαν σε

μουσικό συγκρότημα, σε ομάδα φυσικής αγωγής και σε μαθηματική ομάδα. Οι συγγραφείς βρήκαν σημαντικές μειώσεις στο άγχος μόνο στην ομάδα χορού (Leste & Rust, 1990).

Ο χορός φαίνεται να είναι ευεργετικός στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και στην τόνωση της αυτοπεποίθησης, ενισχύοντας την αυτοέκφραση και αναπτύσσοντας κοινωνικές δεξιότητες (Alpert, 2011). Ο χορός επίσης, παρέχει ένα περιβάλλον στο οποίο τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν μια αίσθηση σύνδεσης και συντροφικότητας με άλλους χορευτές (Alpert, 2011). Αυτή η ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών βοηθά στην οικοδόμηση κοινωνικής εμπιστοσύνης και στη μείωση του κοινωνικού άγχους (Alpert, 2011).

Τα άτομα που ασχολούνται με τον χορό μαθαίνουν τη σημασία της εργατικότητας και της επιμονής. Αυτή η ορμή και το κίνητρο πιθανόν οδηγεί σε μια αίσθηση ολοκλήρωσης (Alpert, 2011). Οι σωματικές κινήσεις του χορού έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τα επίπεδα του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης. Όπως και η αερόβια άσκηση, ο χορός ανακουφίζει από το άγχος και την ένταση (Alpert, 2011). Ο χορός επίσης έχει αναφερθεί ότι αυξάνει την εμπειρία της «ροής», η οποία είναι μια σχεδόν διαλογιστική κατάσταση που επιτρέπει στον χορευτή να επικεντρωθεί αποκλειστικά στις κινήσεις, τη μουσική και το ρυθμό. Αυτή η εμπειρία εστίασης και ροής συμβάλλει επίσης στην καλύτερη επίγνωση της ψυχικής κατάστασης του ατόμου (Alpert, 2011).

Επιπλέον, ο χορευτής που εξασκείται και μαθαίνει μια χορογραφία, ασκεί τα κέντρα μνήμης του εγκεφάλου του και ενισχύει τη συγκέντρωσή του (Alpert, 2011). Οι χορογραφίες διδάσκουν επίσης δεξιότητες αναγνώρισης προτύπων (Alpert, 2011). Οι χορευτές συχνά μαθαίνουν μια χορογραφία βλέποντας τους άλλους και παρατηρώντας τις δικές τους ενέργειες για να τελειοποιήσουν τις κινήσεις. Αντίστοιχα, η έρευνα για την παρατήρηση του χορού επηρεάζεται από μελέτες πάνω στο "σύστημα κατοπτρικών νευρώνων" (ή δίκτυο παρατήρησης) σε ανθρώπους (Karpati et. al., 2015). Η παρατήρηση και η προσομοίωση των ενεργειών φαίνεται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στην κατανόηση του χορού (Karpati et. al., 2015).

Ο χορός αναπτύσσει την έκφραση μέσω της κίνησης (Mackrell, 2022). Οι χορευτές προσπαθούν να αντιμετωπίσουν δύσκολα συναισθήματα και να τα απελευθερώσουν μέσα από τα βήματα και τις χορογραφίες που μαθαίνουν κατά τη

διάρκεια του μαθήματος χορού (Mackrell, 2022). Η παράσταση βοηθά στην επέκταση αυτής της έκφρασης τοποθετώντας τον χορευτή μπροστά σε άλλα άτομα. Αυτό που ένα άτομο μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφράσει λεκτικά στους άλλους, μπορεί συχνά να το εκφράσει στον χορό. Αυτή η ανάπτυξη συναισθηματικής έκφρασης σχετίζεται άμεσα με τη ροή και τη μείωση της κατάθλιψης (Akandere & Demir, 2011). Εάν ένας χορευτής μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του κατά τη διάρκεια της ροής του χορού, μπορεί επίσης συχνά να έχει επίγνωση του τρόπου με τον οποίο αισθάνεται. Το να μπορεί κάποιος να αναγνωρίσει αυτά τα συναισθήματα υποστηρίζεται ότι είναι ένας τρόπος για να αποφύγει την κατάθλιψη (Alpert, 2011).

Ο χορός, όντας ένα ολιστικό σύστημα επηρεάζει θετικά πολλές και διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου (Alpert, 2011). Η δημιουργία «ροής» και «εστίασης» προσδίδει μια αίσθηση ενσυνειδητότητας που είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την καταπολέμηση καταστάσεων όπως το άγχος. Επίσης, η οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης μπορεί να έχει άμεση επίδραση στο κοινωνικό άγχος (Alpert, 2011). Οι χορευτές τείνουν να τονίζουν την προσωπική ερμηνεία της κίνησης, την αποδοχή της φυσικής απόκρισης του σώματος στη βαρύτητα και τη δυνατότητα του χορευτή να αυτοσχεδιάσει (Akandere & Demir, 2011). Επιπρόσθετα, έχει βρεθεί πως οι χορευτές συχνά καταναλώνουν λιγότερο αλκοόλ, έχουν λιγότερο άγχος, θυμό, φοβίες ή/και στρες, ενώ τα ποσοστά κατάθλιψης είναι μικρότερα. Παρατηρείται επίσης μείωση των εχθρικών συναισθημάτων σε αυτά τα άτομα (Akandere & Demir, 2011).

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι ο χορός μπορεί να επιδράσει σημαντικά στη διάθεση ενός ατόμου. Έχει αποδειχθεί ότι τα μαθήματα χορού προσφέρουν «αίσθηση ψυχολογικής ευεξίας», μειώνοντας το άγχος και την κατάθλιψη, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα, τα κίνητρα, τη χαλάρωση, την υγεία, την ευφυΐα, την αυτοπεποίθηση και την ενέργεια (Akandere & Demir, 2011). Στη μελέτη των Akandere και Demir (2011) βρέθηκε ότι οι μαθητές παρακολουθώντας μαθήματα χορού όχι μόνο ένιωθαν καλύτερα για τον εαυτό τους από μια παρόμοια ομάδα που παρακολούθησε ένα ακαδημαϊκό μάθημα, αλλά αισθάνονταν επίσης καλύτερα για τον εαυτό τους από τους μαθητές που συμμετείχαν σε ενεργό αθλητισμό. Μέσω του χορού, η κίνηση μετατρέπεται σε μια σκόπιμη φράση δράσης που περικλείει το σώμα, το συναίσθημα και τη γνώση (Akandere & Demir, 2011).

Η χορευτική κινητική θεραπεία (Dance Movement Therapy - DMT) είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης, που βασίζεται στην υπόθεση της διασύνδεσης σώματος και νου και της θεραπευτικής δύναμης του χορού. Η American Dance Therapy Association (ADTA) την ορίζει ως (ADTA, 2018; Koch, 2019): *«την ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης για την προώθηση της συναισθηματικής, κοινωνικής, γνωστικής και σωματικής ολοκλήρωσης του ατόμου, με σκοπό τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας»*. Επιπλέον, η European Association Dance Movement Therapy το 2018, προσθέτει την «πνευματική ολοκλήρωση» σε αυτήν τη λίστα. (Koch, 2019)

Ενώ η χρήση του χορού ως θεραπευτικής τέχνης είναι πιθανώς τόσο παλιά όσο η ανθρωπότητα, η χοροθεραπεία έγινε καθιερωμένο επάγγελμα στις δυτικές χώρες από τη δεκαετία του 1940, όταν οι πρώτοι πρωτοπόροι ανέπτυξαν επαγγελματικές ιδέες χοροθεραπείας, οι οποίες διαδόθηκαν στις ανατολικές χώρες και παγκοσμίως ξεκινώντας από τη δεκαετία του 1990. Οι περισσότεροι επαγγελματίες που ασχολούνται με την χοροθεραπεία εργάζονται σε ψυχιατρικά νοσοκομεία, κέντρα αποκατάστασης, σχολεία και ιδιωτικά ιατρεία (Goodill, 2005).

Περισσότερες μελέτες σχετικά με την αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας θα μπορούσαν να προσφέρουν χρήσιμα στοιχεία σε ασθενείς, θεραπευτές, ερευνητές, εκπαιδευτικούς και ενώσεις υγειονομικής περίθαλψης (Kochet. al., 2014).

Ο Koch (2019) έχει διακρίνει πέντε ομάδες μηχανισμών μέσω των οποίων λειτουργούν οι θεραπείες δημιουργικών τεχνών που ισχύουν επίσης για την χοροθεραπεία και τον χορό:

- ηδονισμός (ευχαρίστηση και παιχνίδι, προσανατολισμός εκτός στόχου),
- αισθητική εμπειρία (βίωση ομορφιάς, σώμα-μυαλό ενότητα, ενότητα με έναν σύντροφο, κ.λπ.) και την αυθεντική έκφρασή του,
- μη λεκτικό νόημα (επικοινωνία, έκφραση συναισθημάτων και ρύθμιση, κοινωνική αλληλεπίδραση),
- ενεργητικός μεταβατικός χώρος (βίωση δραστηριότητας, αυτο-αποτελεσματικότητα, εποικοδομητικοί πόροι, δοκιμαστική δράση, ερμηνεία, τελετουργίες και μετασχηματισμός) και
- δημιουργία (παραγωγικότητα).

Επιπλέον, υπάρχουν μηχανισμοί όπως η κίνηση αυτή καθαυτή (διέγερση, ορμονικές αλλαγές, φυσιολογικές αλλαγές μέσω της κίνησης), ο χορός από μόνος του που σχετίζονται με διακριτές αλλαγές σχήματος και ποιότητας κίνησης (Kochetal., 2014).

Άλλοι πιο συγκεκριμένοι θεραπευτικοί μηχανισμοί συνδέονται με τεχνικές της χοροθεραπείας (Bräuningger, 2014) όπως:

- η μίμηση,
- η ανάλυση κίνησης,
- οι μη λεκτικές μεταφορές,
- οι ευφάνταστες τεχνικές,
- οι τεχνικές διαλογισμού,
- η ενδοσκόπηση και
- η εστίαση

Επιπρόσθετα, υπάρχουν και συγκεκριμένοι ομαδικοί μηχανισμοί αλλαγής. Για παράδειγμα, εάν η παρέμβαση γίνεται σε ένα ομαδικό περιβάλλον, μηχανισμοί όπως η συνοχή, η εμπειρία του να είσαι μέρος κάτι μεγαλύτερου, η αμοιβαία εμπιστοσύνη, οι διορθωτικές συναισθηματικές εμπειρίες, η ενδυνάμωση, η αμοιβαία υποστήριξη, η διερεύνηση κοινωνικών ρόλων και η ενεργητική διαπροσωπική μάθηση είναι σημαντικοί. Απαιτείται περισσότερη έρευνα σχετικά με τον θεραπευτικό μηχανισμό της χοροθεραπείας και των χορευτικών παρεμβάσεων (Bräuningger, 2014). Στην παρούσα κατάσταση, παράλληλα με την ανάπτυξη της γνώσης για τους μηχανισμούς της χοροθεραπείας (Koch, 2019) και των μεθόδων έρευνας που βασίζονται στις τέχνες, η εφαρμογή της έρευνας είναι ζωτικής σημασίας για την αναγνώριση και την ανάπτυξη του κλινικού πεδίου της χοροθεραπείας.

Η παρουσία θεραπευτικής σχέσης είναι μια βασική διαφορά μεταξύ του χορού ως μορφής διδασκαλίας ή πρακτικής από τη μια πλευρά και της χοροθεραπείας ως μορφής ψυχοθεραπείας από την άλλη (Karkou & Sanderson, 2006). Αυτή η σχέση εκτιμάται επίσης ιδιαίτερα ως παράγοντας αλλαγής για ανθρώπους με κατάθλιψη που συχνά βιώνουν απομόνωση και μοναξιά.

Η βιβλιογραφία στις ανθρωπιστικές και υπαρξιακές προσεγγίσεις της ψυχοθεραπείας υποδηλώνει ότι μια ουσιαστική αλληλεπίδραση είναι βασική στη θεραπευτική διαδικασία. Τα πιο πρόσφατα χρόνια, αρκετοί ψυχοθεραπευτές

υποστηρίζουν ότι αυτή η σχέση είναι επίσης ο κύριος παράγοντας της θεραπευτικής αλλαγής και συνδέεται άμεσα με τα θεραπευτικά αποτελέσματα. Η τεχνική του mirroring χρησιμοποιείται συχνά σε αυτή την πρακτική ως τρόπος ενίσχυσης των ενσωματωμένων σχέσεων και συζητείται σε σχέση με μελέτες στη νευρο-επιστήμη. Το σύστημα αισθητηριοκινητικού κατοπτρισμού, για παράδειγμα, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σχετικό, προσφέροντας μια πρόσθετη εξήγηση του μηχανισμού πίσω από την τεχνική του κατοπτρισμού, αν και η νευρο-επιστήμη δεν εξηγεί πλήρως τις ψυχολογικές διεργασίες πίσω από αυτή την πολύπλοκη πρακτική (Rona, 2017).

Το mirroring στη Χοροθεραπεία/Κινητική Θεραπεία (DMT) χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης. Ο καθρέφτης στο DMT περιλαμβάνει τον θεραπευτή να μιμείται τις κινήσεις, τα συναισθήματα ή τις προθέσεις που εκφράζει ο πελάτης μέσω των δικών του κινήσεων. Ο κατοπτρισμός στο DMT μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση των συναισθηματικών προθέσεων των άλλων μέσω της ενεργοποίησης του συστήματος κατοπτρικών νευρώνων (MNS). Το σύστημα νευρώνων καθρέφτη είναι ένα δίκτυο νευρώνων στον εγκέφαλο που ενεργοποιείται τόσο όταν ένα άτομο εκτελεί μια ενέργεια όσο και όταν παρατηρεί κάποιον άλλο να εκτελεί την ίδια ενέργεια. Αυτό το σύστημα θεωρείται ότι παίζει ρόλο στην κατανόηση και ενσυναίσθηση με τις πράξεις και τις προθέσεις των άλλων (Behrendsetal, 2012 Kochetal, 2014; Martin, 2014;).

Η χοροθεραπεία εφαρμόζεται ευρέως, συχνά με άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη, ή κατάθλιψη που δεν διαγιγνώσκεται. Υπάρχει, ένα σχετικά μεγάλο σύνολο μελετών που σχετίζονται με την άσκηση και τις επιπτώσεις της άσκησης στη διάθεση. Στη μελέτη τους για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας της άσκησης ως θεραπεία για την κατάθλιψη, οι Mala, Karkou και Meekums (2012) επισημαίνουν την ανάγκη για πιο διεξοδική έρευνα που να παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον τύπο, τη συχνότητα και την ένταση της άσκησης που χρησιμοποιήθηκε στη δοκιμή. Οι Bradshaw, Lovell και Hams (2005) τονίζουν την ανάγκη εφαρμογής της θεραπείας σε συγκεκριμένες ομάδες ασθενών εντός συγκεκριμένων ρυθμίσεων. Για παράδειγμα, πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στα επίπεδα και την αιτιολογία της κατάθλιψης για τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες. Τα σωματικά προβλήματα και η απομόνωση είναι ιδιαίτεροι παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη συμπτωμάτων κατάθλιψης σε άτομα ηλικίας μεταξύ 60 και 74 ετών (Sjosten & Kivela, 2005; Williams & Tappen,

2007). Επιπλέον, οι μελέτες δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε βραχυπρόθεσμη βελτίωση της διάθεσης (Sjosten & Kivela, 2005; Williams & Tappen, 2007), αλλά δεν υπάρχουν στοιχεία για σημαντικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Υπάρχει ανάγκη για μακροχρόνιες μελέτες της επίδρασης της άσκησης στην κατάθλιψη, με τη συμμετοχή μεγαλύτερων ομάδων (Sjosten & Kivela, 2005; Williams & Tappen, 2007).

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο η χοροθεραπεία μπορεί να είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση είναι γιατί αξιοποιεί ασυνείδητα, δυσπρόσιτα ή ταμπού συναισθήματα και σκέψεις. Η ενεργοποίηση της φαντασίας είναι ένα συστατικό της μορφής αυτής της θεραπείας που συζητήθηκε ήδη από τον Dosamantes-Alperson (1981) στο πλαίσιο της προσέγγισης που είναι γνωστή ως Authentic Movement (García-Díaz, 2018). Η ενεργή φαντασία επιτρέπει την πρόσβαση σε δύσκολα συναισθήματα, και ιδιαίτερα στον θυμό, που για τα άτομα με κατάθλιψη μπορεί να εσωτερικεύεται, επιτιθέμενος στον εαυτό του. Έχοντας κατά νου αυτήν την ψυχοδυναμική εξήγηση της κατάθλιψης, είναι επομένως πιθανό η φαντασία να λειτουργεί ως όχημα για να εκφράσει δύσκολα συναισθήματα και, μέσω συμβολισμών και μεταφοράς, να τα επεξεργαστεί με ασφαλή τρόπο, βρίσκοντας λύσεις στις υποκείμενες δυσκολίες κάποιου (Karkou & Sanderson, 2006). Αυτή η πρόταση υποδηλώνει ότι η χοροθεραπεία θα μπορούσε να έχει βαθιές και μακροχρόνιες επιπτώσεις που δεν υπάρχουν για παρεμβάσεις που δεν αντιμετωπίζουν τους υποκείμενους λόγους της κατάθλιψης.

Ήδη από το 1985, ο Schmais υποστήριξε ότι η ενσωμάτωση μεταξύ νου και σώματος είναι ένας βασικός θεραπευτικός παράγοντας για την χοροθεραπεία. Η ολοκλήρωση μπορεί να συμβεί μέσω του στοχασμού σε υλικό κίνησης που μπορεί να είναι ή να μην είναι σύμφωνο με τις σκέψεις και τα συναισθήματα κάποιου. Η διερεύνηση νέων και απροσδόκητων συνδέσεων μεταξύ γνωστών πραγμάτων, δηλαδή η εμπλοκή σε μια δημιουργική διαδικασία (Karkou & Sanderson, 2006), μπορεί επίσης να έχει έναν ολοκληρωμένο χαρακτήρα.

Οι συμμετέχοντες με κατάθλιψη που πρόκειται να αντιμετωπίσουν προσωπικές εμπειρίες μέσω της κίνησης και του χορού επωφελούνται από τη δυνατότητα να ενταχθούν σε ομάδες χοροθεραπείας και τα υποκινούμενα συμπτώματά τους μειώνονται περισσότερο από ό,τι αν λάμβαναν απλώς τη συνήθη ψυχολογική και ιατρική τους

θεραπεία. Αυτά τα ευρήματα συμφωνούν με προηγούμενη έρευνα μεταξύ μικρότερου αριθμού συμμετεχόντων με κατάθλιψη στη Φινλανδία (Punkanen et. al., 2014) καθώς και σε διεθνείς μετα-αναλύσεις (Koch et.al., 2007; Karkou et. al., 2019). Η έρευνα υποστηρίζει ότι οι ομάδες χοροθεραπείας μπορούν να είναι μια ωφέλιμη και οικονομικά αποδοτική μορφή βραχυπρόθεσμης ομαδικής θεραπείας. Η φαρμακευτική αγωγή, μερικές φορές σε συνδυασμό με την λεκτική ψυχοθεραπεία ή συμβουλευτική, είναι η κυρίαρχη μέθοδος θεραπεία της κατάθλιψης. Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένα στοιχεία που υποδηλώνουν ότι παρεμβάσεις που βασίζονται στην κίνηση και το σώμα, όπως π.χ η χορευτική/κινητική θεραπεία (DMT), μπορεί να βελτιώσει την καταθλιπτική διάθεση (Koch, Morlinghaus, &Fuchs, 2007; Mala, Karkou, &Meekums, 2012). Για παράδειγμα, οι Stewart et. al. (1994) απέδειξαν ότι υπήρχε σημαντική μείωση της καταθλιπτικής διάθεσης τις ημέρες παρέμβασης σε πέντε από τα δώδεκα μαθήματα. Κανένα από τα υποκείμενα δεν έδειξε σημαντική αύξηση της καταθλιπτικής διάθεσης, ενώ επτά άτομα δεν έδειξαν καμία αλλαγή στη διάθεση.

2.4 Ψυχολογικές αποκρίσεις στον χορό

Οι επαγγελματίες χορευτές αφιερώνουν σημαντικό μέρος του χρόνου τους στην πρακτική του χορού, αντιμετωπίζοντας διάφορες ψυχολογικές πτυχές και έντονη φυσική εργασία, όπου η κόπωση, ο πόνος και η επιμονή γίνονται σταθερά στοιχεία στην καριέρα τους. Η ανισορροπία στην αγορά εργασίας συχνά καθιστά την επαγγελματική επιτυχία αναγκαίοτητα περισσότερο παρά απλώς στόχο (Hamilton, 1991). Η πλειονότητα των βιβλιογραφικών πηγών που ασχολούνται με αυτό το θέμα σημειώνει ότι για να είναι επιτυχημένοι, οι χορευτές πρέπει να έχουν εξαιρετική αφοσίωση στον χορό, μεγάλη ικανότητα εργασίας για να έχουν τη δυνατότητα να διατηρούνται, καθώς και μια σταθερή ανοχή στον σωματικό πόνο. Φαίνεται ότι τα φυσικά και τα ψυχολογικά στοιχεία συνδέονται, καθώς ο πόνος και οι τραυματισμοί συνδέονται με μια πολύπλοκη συνδυαστική επίδραση βιοψυχοκοινωνικών παραγόντων (Cahalan et. al., 2015). Πρέπει να ληφθεί υπόψη η κόπωση στην πρακτική του χορού, καθώς αν οι χορευτές προπονούνται για πολύ καιρό ή καταβάλλουν μεγάλη φυσική προσπάθεια, η συγκέντρωσή τους μπορεί να μειωθεί και να οδηγήσει σε νοητική κόπωση (Megias, 2009). Επομένως, οι καταστάσεις νοητικής κόπωσης συνδέονται αναπόσπαστα με

θέματα συναισθηματικής φύσης και ενεργειακής αποδοτικότητας (Blaser & Hökelmann, 2009).

Οι Wainwright και Turner (2004) περιγράφουν τα απαραίτητα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ο χορευτής για να επιτύχει, όπως η νοητική δύναμη μαζί με την ικανότητα εργασίας, το ταλέντο και το πάθος για τον χορό. Ο εντοπισμός στρες και στρατηγικών αντιμετώπισης για τον χορό μπορεί να αποτελέσει βάση για προγράμματα παρέμβασης που μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του στρες μέσω της ανάπτυξης αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης (Noh, Morris, & Andersen, 2009). Στο μπαλέτο, οι χορευτές που παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα χαρακτηριστικών άγχους τείνουν να χρησιμοποιούν τις πιο ακατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης που επικεντρώνονται στα συναισθηματικά, σε αντίθεση με εκείνους που έχουν χαμηλό επίπεδο χαρακτηριστικών άγχους (Barrell & Terry, 2003).

Η φυσική ανάπτυξη και η ψυχολογική δύναμη στον χορό είναι το ίδιο σημαντικές όπως και στον τομέα του αθλητισμού. Όπως δηλώνει η Tamara Rojo (2016), αυτή η πτυχή θεωρείται θεμελιώδης για την ανάπτυξη μιας επιτυχημένης επαγγελματικής καριέρας. Επιπλέον, τα αποτελέσματα της έρευνάς της δείχνουν ότι οι επαγγελματίες χορευτές είναι άνθρωποι που ακολουθούν τους κανόνες, τις αρχές και τους καλούς τρόπους, επισημαίνοντας την ικανότητά τους για πειθαρχία.

Η σύνδεση μεταξύ του σώματος του χορευτή και των συναισθημάτων του του επιτρέπει να είναι ενήμερος για το τι κάνει, να νιώθει την κίνηση και να της δίνει νόημα. Ως αποτέλεσμα, ο χορός μπορεί να κατανοηθεί ως ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την ανάπτυξη συναισθηματικών ικανοτήτων (De Rueda, Villén, & Aragón, 2013). Μια ποιοτική μελέτη εξέτασε τα συναισθήματα των φοιτητών που σπούδαζαν στην Αυτοκρατορική Ακαδημία Χορού, μέσω της διαχείρισης των "Profile of Mood States" (POMS) πριν και μετά την αξιολόγηση των σπουδαστών (Tedesco et. al., 2017). Σε αυτήν τη συγκεκριμένη μελέτη, οι συγγραφείς υπογραμμίζουν την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα προκειμένου να βελτιώσουν τυχόν προσεγγίσεις σε υποκείμενες καταστάσεις που συνδέονται με την πρακτική, την προηγούμενη εκπαίδευση στο χορό και την αξιολόγηση της απόδοσης, καθώς όλα αυτά έχουν παραμεληθεί σε θέματα ακαδημαϊκής έρευνας. Ένα άλλο ενδιαφέρον στοιχείο που επηρεάζει τα συναισθήματα των φοιτητών κατά την εκτέλεση κινήσεων γλώσσας και χορού είναι εάν παρατηρούνται ή όχι, και από ποιον. Η

συναισθηματική επιρροή ποικίλλει ανάλογα με το αν ο "θεατής" είναι ένα ζευγάρι φοιτητών, το μισό της τάξης, ολόκληρη η τάξη, ή εάν είναι εξωτερικό κοινό. Επίσης, ποικίλλει ανάλογα με το εάν πρόκειται για μια εργασία με προηγούμενη προετοιμασία ή μια εργασία αυθόρμητη (Canales-Lacruz, 2011).

Σύμφωνα με πιο πρόσφατες ποιοτικές μελέτες που χρησιμοποιούν τον χορό ως παράμετρο για την αξιολόγηση της ευεξίας και των ψυχολογικών καταστάσεων σε ηλικιωμένους, η εστίαση είναι στις τελετουργικές ή λαογραφικές πτυχές του χορού (Belza, Walwick, Shiu-Thornton, Schwartz, & LoGerfo, 2004; Hui, Chui, & Woo 2008). Οι Belzakai συν. (2004) για παράδειγμα, στρατολόγησαν 71 ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας διαφορετικών φυλών μέσω κοινοτικών φορέων για να συμμετάσχουν σε έρευνα με σκοπό να εξεταστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική δραστηριότητα μεταξύ των εθνικά ποικιλόμορφων ηλικιωμένων. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι η αντίληψη των συμμετεχόντων για τη βελτίωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων (π.χ. κόπωση, αρνητικές σκέψεις) ήταν τέτοια που δικαιολογούσαν την ανάπτυξη ενός ειδικού προγράμματος λαϊκών χορών που είχε ως στόχο να δώσει τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να διατηρήσουν την ανεξαρτησία και να απομακρυνθούν από την απομόνωση. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η άσκηση μειώνει τις φυσιολογικές αντιδράσεις που προκαλεί το άγχος. Επιπλέον, χαρακτηριστικό είναι πως βρέθηκε ότι η άσκηση έχει ευεργετική επίδραση και στη γνωστική λειτουργία. Η βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών βοηθά στην βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης, λόγω της αύξησης της νορεπινεφρίνης, η οποία συνδέεται με τη μνήμη και τη διάθεση του ατόμου (Petruzzello et. al., 1991)

2.5 Ψυχική διάθεση και χορός

Η ευχάριστη διάθεση έχει συνδεθεί με χημικές ουσίες (όπως η νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη) που εκκρίνονται στον εγκέφαλο και επηρεάζουν την ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου (Wirpfiel, 2011). Έχει αναφερθεί επίσης ότι, κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης, η έκκριση αυτών των ουσιών παρουσιάζει στον εγκέφαλο δράση ανάλογη την αντίστοιχη της μορφίνης, προκαλώντας ψυχική κατάσταση γενικής ευφορίας, τόσο κατά τη διάρκεια της άσκησης όσο και μετά το πέρας αυτής (ChinPaw, & deJong, 2002).

Η ανάπτυξη παραμέτρων της ψυχικής υγείας επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως τη συμμετοχή σε άσκηση και χορό (Lerdal, Celius, & Pedersen, 2013; McKinley et. al., 2008; Μανρονουγιωτίς και συν. (2010) ,Sevimli, 2010; Rathore, & Choudhary, 2013;). Η έκφραση μέσω την κίνησης σε ένα περιβάλλον συνεργασίας προκαλεί έντονα θετικά συναισθήματα στους αθλητές με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες και ικανότητες (Sáez de Ocáriz et al., 2014). Η κατάσταση διάθεσης των αθλητών εικάζεται ότι θα είναι συναισθηματικά διαφορετική πριν και αφού εκτελέσουν ένα μάθημα χορού (Serra et. al., 2020).

Ο χορός ως δραστηριότητα φαίνεται να προκαλεί βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης. Για παράδειγμα, σε μια πρόσφατη μελέτη, διαπιστώθηκε ότι ο χορός ταγκό οδήγησε σε θετικές αλλαγές στις συναισθηματικές καταστάσεις των ατόμων (Quiroga et. al., 2009). Ο ερασιτεχνικός χορός θα μπορούσε να θεωρηθεί ως δραστηριότητα για αύξηση του ελεύθερου χρόνου των ανθρώπων, όπου μεγάλος όγκος ερευνών αποκαλύπτει τη σημασία της τακτικής ενασχόλησης με τη σωματική άσκηση για την πρόληψη αρκετών χρόνιων ασθενειών καθώς και για τη βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας και της συνολικής ποιότητας ζωής (Haskell et. al., 2007; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Το ίδιο συμπεραίνει και ο Kreutz (2008) καθώς ο χορός περιλαμβάνει ευκαιρία για σωματική άσκηση, κοινωνική αλληλεπίδραση και συναισθηματική ανταμοιβή. Τέτοιες δραστηριότητες που καλλιεργούν θετικά συναισθήματα βοηθούν στη βελτιστοποίηση της υγείας και της ευεξίας, διευρύνοντας τους συνήθεις τρόπους σκέψης, με την δημιουργία ατομικών εμπειριών για την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων (Fredrickson, 2000).

Σε έρευνα που σύγκρινε τέσσερις διαφορετικές μορφές άσκησης και χορού: α) πατινάζ, β) μυϊκή ενδυνάμωση, γ) hip-hop χορό και δ) aerobic φάνηκε ότι τα επίπεδα άγχους ήταν χαμηλότερα και τα επίπεδα θετικής διάθεσης υψηλότερα για τους συμμετέχοντες στα δύο είδη χορού, από ότι στο πατινάζ και στη μυϊκή ενδυνάμωση (Kim, 2007). Παρόμοια αποτελέσματα φάνηκαν και στην έρευνα των Pierce και Pate (1994) όπου υπήρξε μείωση της επιθετικότητας, της κατάθλιψης, της κόπωσης και αύξηση της ζωτικότητας. Οι Leste και Rust (1990), εξέτασαν τις αλλαγές στο άγχος σε φοιτητές που συμμετείχαν σε μαθήματα χορού κατά τη διάρκεια μιας περιόδου τριών μηνών, και τα σύγκρινε με τα αποτελέσματα συμμετεχόντων σε μουσικό συγκρότημα,

ομάδα φυσικής αγωγής και ομάδα μαθηματικών. Οι συγγραφείς βρήκαν σημαντικές μειώσεις στο άγχος μόνο στην ομάδα χορού.

Σε μια μελέτη από τον Romero-Martín και συν. (2017), όσον αφορά το φύλο, οι άνδρες κατέγραφαν πιο έντονες συναισθηματικές τιμές από τις γυναίκες σε παιχνίδια κίνησης, καθώς και σε αρνητικά και αμφίβολα συναισθήματα, ενώ είχαν παρόμοια συμπεριφορά σε συνεδριακές πρακτικές, έκφραση και εσωτερίκευση στην εκπαίδευση. Η εργασία στο χορό σε ζευγάρια ή μικτές ομάδες είναι μια ευκαιρία τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια να βιώσουν συναισθήματα χαράς και όχι αντιπαράθεσης, σύγκρισης μεταξύ τους. Αυτό είναι επίσης ένας τρόπος για να αναδείξουν τα συναισθήματά τους. Σύμφωνα με τον Mateu το 2021 σε μελέτη που επικεντρώνεται στην αξιολόγηση των συναισθηματικών καταστάσεων χορευτών πριν και μετά την αξιολόγηση χορογραφιών, σε 167 συμμετέχοντες, το ερωτηματολόγιο Προφίλ Καταστάσεων Ψυχικής Διάθεσης (POMS) δείχνει μείωση στις παραμέτρους αρνητικής ψυχικής διάθεσης, συμπεριλαμβανομένων των κλιμάκων άγχους-αγωνίας, δραστηριότητας-δύναμης, κόπωσης-ακινησίας και του συνολικού σκορ κατάστασης ψυχικής διάθεσης. Η μελέτη των Thayer, Newman και McClain το 1994 εξέτασε αν ο χορός επηρεάζει θετικά την ψυχική διάθεση και εάν παράγοντες όπως ο ανταγωνισμός, επηρεάζουν διαφορετικά τις συναισθηματικές καταστάσεις. Η έρευνα αποκάλυψε ενδιαφέρουσες αλλαγές στην ηδονιστική τάση που σχετίζονται με τον ανταγωνιστικό χορό και το χορό αναψυχής. Η ηδονιστική τάση ήταν σημαντικά υψηλότερη μετά τον χορό στο γκρουπ των χορευτών αναψυχής.

Η ακρόαση μουσικής βρέθηκε να είναι ο δεύτερος πιο αποτελεσματικός παράγοντας ενίσχυσης της διάθεσης (Thayer, Newman, & McClain, 1994). Ο χορός είναι μια δραστηριότητα που συνδυάζει άσκηση και μουσική, λίγες μελέτες όμως έχουν εξερευνήσει τον ρόλο του στην αισθητική ρύθμιση. Προηγούμενες έρευνες έχουν συνήθως δείξει ότι η χοροθεραπεία και ο χορός στην αίθουσα έχουν θετική επίδραση στην ευημερία ατόμων με κοινωνικά, φυσικά ή ψυχολογικά προβλήματα (Kiere, Stöckigt, & Keil, 2012).

Άλλες έρευνες σχετικά με τις αλλαγές στη διάθεση μετά το χορό των Lane, Hewston, Redding και Whyte (2003), που εξέτασαν τις καταστάσεις διάθεσης σε επαγγελματίες χορευτές πριν και μετά από δύο διαφορετικά μαθήματα χορού: (1) στυλ

Jose Limon (χαρακτηριζόμενο από ελαφρύ ρεύμα κίνησης) και (2) στυλ Martha Graham (χαρακτηρισμένο από εκτενείς κινήσεις). Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ένα θετικό προφίλ διάθεσης μετά από κάθε μάθημα χορού· η ενεργητικότητα αυξήθηκε μετά το μάθημα Limon αλλά παρέμεινε αμετάβλητη μετά το μάθημα Graham. Ωστόσο ο χορός δεν έχει πάντα θετική επίδραση στη διάθεση καθώς έρευνες έχουν υποδείξει ότι οι παράγοντες περιβαλλοντικού πλαισίου μπορούν να επηρεάσουν τις συναισθηματικές καταστάσεις και συνεπώς οι αλλαγές στη διάθεση μετά από ανταγωνιστική δραστηριότητα φαίνεται να διαφέρουν από αυτές που ακολουθούν μη ανταγωνιστική άσκηση (Abele & Brehm, 1993). Μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα οφέλη της διάθεσης που σχετίζονται με την άσκηση είναι υψηλότερα σε σχετική απουσία ανταγωνισμού (Berger & Motl, 2000). Ο ανταγωνισμός μπορεί να είναι επιβλαβής για τη διάθεση για πολλούς λόγους, συμπεριλαμβανομένης της ανησυχίας για αρνητικά αποτελέσματα ή πώς άλλοι θα κρίνουν την απόδοση ενός (Berger & Motl, 2000).

Η μελέτη των Schimmack και Grob το 2000, αξιολόγησε την ψυχική διάθεση τριών ομάδων ερασιτεχνών, επαγγελματιών και αγωνιστικών χορευτών πριν και μετά από το μάθημα. Η έρευνα έδειξε ενδιαφέρουσες μεταβολές στο Hedonic Tone (HT) που ήταν σημαντικά υψηλότερο μετά το χορό στην ομάδα των ερασιτεχνών χορευτών. Τα υψηλά σκορ HT αντικατοπτρίζουν τη χαρά, την αισιοδοξία και την ευτυχία, ενώ τα χαμηλά συνδέονται με τη θλίψη, την κατάθλιψη και τη δυσαρέσκεια (Matthews κ.ά., 1990). Βρέθηκε ότι οι ερασιτέχνες χορευτές ένιωσαν γενικά θετικά μετά τον χορό και είχαν αυξημένη ενέργεια σε σχέση με τους επαγγελματίες. Αυτό είναι συναφές με προηγούμενα ευρήματα, που έδειξαν ότι ο ερασιτεχνικός χορός αυξάνει την ευχαρίστηση μειώνει την κατάθλιψη και τη ψυχολογική αγωνία (Kierpe κ.ά., 2012). Η κοινωνική αξιολόγηση και ο ανταγωνισμός με άλλους μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα στρες (Humphreys & Revelle (1984 ; Koolhaas et. al, 2011), καθώς η μεγαλύτερη προσπάθεια μπορεί να αντικατοπτρίζεται σε μεγαλύτερη χρήση πόρων (γνωστικών, συναισθηματικών και φυσικών), οδηγώντας σε αίσθηση κόπωσης (χαμηλή ενέργεια). Αυτή η ερμηνεία είναι σύμφωνη με την παρατήρηση ότι η παρατεταμένη έκθεση σε καταστάσεις υψηλού πνεύματος κινητοποίησης οδηγεί τελικά σε κατάσταση αυξημένης κόπωσης (Humphreys & Revelle, 1984). Πράγματι, μετά τον ανταγωνισμό, η ενεργητική διέγερση (EA) των ανταγωνιστών ήταν χαμηλότερη από τον των ψυχαγωγικών χορευτών.

Είναι ενδιαφέρον να σκεφτεί κανείς για τα αποτελέσματα μιας επιπλέον μέτρησης του ΕΑ σε μεταγενέστερο χρονικό σημείο· είναι δυνατόν οι χορευτές που έλαβαν μέρος σε ανταγωνισμό να είχαν ακόμη μεγαλύτερη κόπωση τότε, καθώς έχει αναφερθεί ότι η αντίδραση της ενέργειας στην άσκηση είναι καθυστερημένη (Thayer, 1996).

Γενικά, ο ερασιτεχνικός χορός προκαλεί θετικές μεταβολές στη διάθεση. Οι ερασιτέχνες χορευτές στις μελέτες ανέφεραν αύξηση ενέργειας και μείωση επιθετικότητας μετά τον χορό σε σχέση με τους επαγγελματίες. Όπως έχουν παρατηρήσει οι Berger και Motl (2000), η βελτίωση της διάθεσης μετά τη σωματική δραστηριότητα είναι υψηλότερη σε συνθήκες σχετικής έλλειψης ανταγωνισμού. Είναι δυνατόν κατά την προετοιμασία για παράσταση, οι χορευτές να νιώθουν ανταγωνισμό (Berger & Molt, 2000). Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εξετάσουν, εκτός από την προσωπικότητα των συμμετεχόντων και άλλους παράγοντες, όπως το επίπεδο κινητοποίησης, την εμπειρία στον χορό και τις προηγούμενες εμπειρίες ανταγωνιστικής δραστηριότητας.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Συμμετέχουσες

Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει τις μεταβολές τις διάθεσης πριν και μετά ενός μαθήματος χορού, χορευτριών ηλικίας 18-30 ετών. Στην μελέτη έλαβαν μέρος 53ενήλικες χορεύτριες κλασσικού και σύγχρονου χορού. Οι χορεύτριες ήταν σπουδάστριες επαγγελματικού επιπέδου. Βασική προϋπόθεση για τη συμμετοχή στην έρευνα τέθηκε το να είναι οι χορεύτριες ενεργές, να εξακολουθούν να έχουν την ιδιότητα της χορεύτριας και να μην ασχολούνται μόνο με τη διδασκαλία. Ως κατώτατο όριο ηλικίας τέθηκε η ηλικία των 18 ετών .

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με την χορήγηση ενός ερωτηματολογίου, που αφορά στη διάθεση κατάστασης με σκορ από 0 έως 4, πριν και μετά την διδακτική ώρα (βλέπε Παράρτημα Α). Η κάθε συμμετέχουσα ενημερώθηκε για την διαδικασία και υπέγραψε έντυπο συναίνεσης. Πριν λάβουν μέρος στη μελέτη, οι χορεύτριες ενημερώθηκαν πλήρως σχετικά με τη διαδικασία και τον σκοπό της έρευνας, καθώς και για το ότι η συμμετοχή τους δεν ενέχει κάποιο σωματικό ή ψυχολογικό κίνδυνο. Μετά το πέρας της μελέτης, υπάρχει δυνατότητα να δοθεί σε κάθε ασκούμενη που το επιθυμεί, ατομικός φάκελος με τα αποτελέσματα των μετρήσεων.

3.2. Όργανα μέτρησης

3.2.1 Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (Profile of Mood States-POMS)

Το Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (Profile of Mood States – POMS' McNair, Lorr, & Droppleman, 1971; Shacham, 1983; Ζέρβας, Εκκεκάκης, Ψυχουντάκη, & Κάκκος, 1993) είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς, το οποίο περιγράφει τις συναισθηματικές διαθέσεις της στιγμής (έκδοση κατάστασης) ή τη γενική ψυχική διάθεση (έκδοση προδιάθεσης) του ατόμου. Η αρχική μορφή του ερωτηματολογίου αποτελείται από 65 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν 6 παράγοντες (McNair, Lorr, & Droppleman, 1971), ενώ αργότερα ο Shacham (1983) πρότεινε μια σύντομη μορφή με την ίδια δομή και μόνο 37 θέματα. Και στις δύο μορφές του ερωτηματολογίου ο εξεταζόμενος, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 0 («καθόλου») έως το 4 («εξαιρετικά»), απαντάει με βάση το πώς αισθάνεται συνήθως (έκδοση προδιάθεσης) ή αυτή τη στιγμή (έκδοση κατάστασης), ανάλογα με το σκοπό της εκάστοτε χορήγησης.

Το Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης -και στις δύο εκδόσεις του- αποτελείται από έξι παράγοντες: *Ένταση* (1, 10, 15, 16, 22, 27), *Κατάθλιψη* (4, 8, 12, 14, 20, 23, 28, 33), *Επιθετικότητα* (2, 7, 11, 19, 21, 25, 31), *Ενεργητικότητα* (5, 9, 13, 24, 32, 35), *Κόπωση* (3, 18, 26, 29, 37) και *Σύγχυση* (6, 17, 30, 34, 36). Η συνολική τιμή του Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης βγαίνει από την εξίσωση: Συνολική Ψυχική Διάθεση = Ένταση + Κατάθλιψη + Επιθετικότητα + Κόπωση + Σύγχυση - Ενεργητικότητα +100. Το 100 το προσθέτουμε για να έχουμε πάντα θετική τιμή).

Στον ελληνικό πληθυσμό χρησιμοποιείται η συντομευμένη έκδοση του ερωτηματολογίου με ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας α Cronbach του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από .73 έως .93 σε διαφορετικά δείγματα (π.χ. σε δείγμα 485 ατόμων, ηλικίας 18-30 ετών, $\alpha=.93$). Όσον αφορά στη δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, φαίνεται ότι και σε ελληνικό πληθυσμό -με διερευνητική παραγοντική ανάλυση (KMO=.943 και Bartlett's Test of Sphericity $p<.001$, $N=485$)- διατηρείται η δομή των 6 παραγόντων, οι οποίοι ερμηνεύουν το 66.34% της συνολικής διακύμανσης.

3.3 Χορήγηση Ερωτηματολογίων

Η διαδικασία επικοινωνίας με τις σχολές χορού και τις συμμετέχουσες, πραγματοποιήθηκε μεταξύ των μηνών Νοεμβρίου – Ιανουαρίου του 2023. Πριν από τη συμμετοχή των χορευτριών στην έρευνα, αποστάλθηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή/και μέσω επικοινωνίας μια ενημερωτική επιστολή πρόσκλησης συμμετοχής στην έρευνα η οποία εμπεριείχε λεπτομερείς πληροφορίες αναφορικά με το περιεχόμενο, τη σημασία συμμετοχής στη μελέτη, τον σκοπό και τη μεθοδολογία της έρευνας, καθώς επίσης και ενημέρωση για την ανώνυμη κι εθελοντική συμμετοχή στη μελέτη, τη διαβεβαίωση του απόρρητου των δεδομένων και της πιθανής συνολικής δημοσιοποίησης των αποτελεσμάτων.

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε δια ζώσης. Με την άδεια των δασκάλων χορού οι ερευνήτριες επισκέφθηκαν τους χώρους μαθήματος και μοίρασαν τα ερωτηματολόγια. Σχετικά με τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, δόθηκε η οδηγία ότι πρέπει να απαντηθούν όλα τα ερωτήματα, καθώς και η υπόδειξη ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Τα δεδομένα των ερωτηματολογίων κωδικοποιήθηκαν προκειμένου να διασφαλιστεί η ανωνυμία των συμμετεχόντων.

3.4 Στατιστική Ανάλυση

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS (IBM SPSS Statistics Version 25.0) των WINDOWS. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε ως $p = 0.05$. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων της μελέτης αυτής χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές μέθοδοι: για την ανάλυση των υπό εξέταση μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν αρχικά δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, κατανομή συχνοτήτων). Για να εξεταστούν οι διαφορές μεταξύ των χορευτριών πριν και μετά το μάθημα έγινε t-test μεταξύ εξαρτημένων δειγμάτων.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην ενότητα αυτήν παρουσιάζονται τα ευρήματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων τα οποία συλλέχθηκαν στην έρευνα. Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζονται τα οι απαντήσεις των συμμετεχουσών στους παράγοντες του ερωτηματολογίου αυτο-αναφοράς που αποτυπώνουν τις υπό εξέταση ψυχολογικές παραμέτρους (Πίνακας 4.1).

Στη δεύτερη υπό ενότητα, παρουσιάζονται οι διαφορές στους επιμέρους τομείς του ερωτηματολογίου μεταξύ των συμμετεχουσών πριν και μετά το μάθημα (Πίνακας 4.2).

4.1 Δείκτες περιγραφικής στατιστικής

Στον Πίνακα 4.1 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων των ερωτηματολογίων της έρευνας

Πίνακας 4.1 Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για τις υπό εξέταση μεταβλητές (N = 53)

Παράγοντες ερωτηματολογίων	Μέσος όρος (N =X)	Τυπική Απόκλιση
EAT-26		
Ένταση πριν	8,0566	4,53370
Ένταση μετά	3,7925	2,75512
Κατάθλιψη πριν	6,5660	6,75252
Κατάθλιψη μετά	1,7547	2,60108
Επιθετικότητα πριν	4,7547	4,75518
Επιθετικότητα μετά	1,0943	1,96375
Ενέργεια πριν	10,5577	4,27677
Ενέργεια μετά	18,3654	4,91109
Κόπωση πριν	7,4906	5,50742
Κόπωση μετά	7,8113	4,83996
Σύγχυση πριν	6,6604	4,09006
Σύγχυση μετά	3,1132	3,01062
POMSΣύνολο πριν	123,4038	22,68908
MSΣύνολο μετά	99,5000	13,80182

4.2 Δείκτες επαγωγικής στατιστικής

4.2.1 Διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου μεταξύ των χορευτριών πριν και μετά το μάθημα

Σε ό,τι αφορά στις χορεύτριες, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλους τους επιμέρους παράγοντες του ερωτηματολογίου (ένταση, κατάθλιψη, επιθετικότητα, ενέργεια, και σύγχυση) και στο συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου εκτός του παράγοντα της κόπωσης (Πίνακας 4.2).

Πίνακας 4.2. Διαφορές στις απαντήσεις των χορευτριών πριν και μετά το μάθημα

Μεταβλητή	t	p
Ένταση πριν	6,377	<0,001
Ένταση μετά		
Κατάθλιψη πριν	5,973	<0,001
Κατάθλιψη μετά		
Επιθετικότητα πριν	5,988	<0,001
Επιθετικότητα μετά		
Ενέργεια πριν	-9,368	<0,001
Ενέργεια μετά		
Κόπωση πριν	-3,61	,360
Κόπωση μετά		
Σύγχυση πριν	7,104	<0,001
Σύγχυση μετά		
POMSΣύνολο πριν	7,497	<0,001
POMSΣύνολο μετά		

V.ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί η θετική ή αρνητική επίδραση του χορού πριν και μετά από ένα μάθημα χορού, κλασικού και μοντέρνου ρεπερτορίου σε επαγγελματίες χορεύτριες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά το μάθημα χορού, η ψυχική διάθεση των χορευτριών ήταν καλύτερη σε σχέση με πριν το μάθημα, τόσο ως προς το συνολικό σκορ όσο και ως προς κάθε μεταβλητή του υπό εξέταση ερωτηματολογίου εκτός της κόπωσης. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν με προγενέστερες μελέτες οι οποίες υποστηρίζουν ότι ο χορός συμβάλλει στην εσωτερική ηρεμία και συγκρότηση του ατόμου (Mazczuk, 1987).

Εστιάζοντας σε κάθε παράγοντα ξεχωριστά διαπιστώθηκε ότι η ένταση και η επιθετικότητα μειώθηκαν μετά από το μάθημα χορού ($p=0.001$) (Πίνακας 4.2). Αναλυτικότερα ο μέσος όρος της έντασης απο 8,0566 μειώθηκε σε 3,7925 και η επιθετικότητα απο 4,7547 σε 1,0943 (Πίνακας 4.1). Η παρούσα μελέτη συνάδει με άλλες έρευνες όπως των Terry και συν., (1999) όπου εξέτασαν τις αλλαγές στη διάθεση μετά από δύο διαφορετικά στυλ σύγχρονου χορού σε ένα δείγμα επαγγελματιών χορευτών για να αξιολογήσουν τον θυμό, τη σύγχυση, την κατάθλιψη, την κόπωση, την ένταση και τη δύναμη. Τα στυλ διαχωρίζονταν στην τεχνική του Jose Limon και στην τεχνική Graham. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην τεχνική του Limon η διάθεση των χορευτριών βελτιώθηκε έναντι της τεχνικής Graham, χωρίς όμως να υπάρχουν μεγάλες διαφορές. Αντίθετα στην δική μας έρευνα τόσο οι χορεύτριες του κλασικού όσο και του σύγχρονου χορού παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στην διάθεση και στην ενέργεια τους, γεγονός που υποδηλώνει θετική εξέλιξη μετά από το μάθημα χορού. Είναι γνωστό πως η κατάλληλη άσκηση ελαττώνει την ένταση, προκαλεί μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, όπως του θυμού και της επιθετικότητας (Κουθούρης & συν., 2022). Εφόσον ο χορός αποτελεί σωματική δραστηριότητα, σύμφωνα με τον Thayer (1996) υποστηρίζεται ότι η ένταση μειώνεται περισσότερο μετά από εντατική και έντονη άσκηση.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο χορός έχει δείξει ευεργετικά αποτελέσματα στην κατάθλιψη και άλλες ψυχολογικές παραμέτρους (Adam et al., 2016; Boing et al., 2018; Murrock & Graor 2014, 2016; Pinniger et al., 2012; Vankova et al., 2014;), φαίνεται

ότι σαν μορφή άσκησης είναι πιθανό να βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της διάθεσης. Στην παρούσα μελέτη διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά στα επίπεδα κατάθλιψης (όπως μετρήθηκαν με το συνολικό σκορ του POMS) ($p=0,001$). Είναι πιθανόν, μέσα από τον χορό να ευνοείται η παραγωγή ενδορφινών και αύξηση της ανοχής στον πόνο (Karkou et.al. 2021). Συνεπώς, ο χορός μπορεί να μεταβάλλει τη διάθεση θετικά καθώς φαίνεται να μειώνει το άγχος και τα συμπτώματα της κατάθλιψης (Karkou et. al., 2021). Μια παλιότερη μελέτη βρήκε παρόμοιες ενδείξεις ότι η θεραπεία μέσω του χορού είναι αποτελεσματική απέναντι στην κατάθλιψη (Kiepe, Stockigt, & Keil 2012). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με αυτά τα ευρήματα και δείχνουν στατιστικά σημαντική μείωση στο συνολικό σκορ του POMS, καθώς και στους παράγοντες της έντασης, επιθετικότητας και σύγχυσης, ενώ αυξήθηκε η τιμή στον παράγοντα της ενέργειας.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η βελτίωση της διάθεσης είναι ένα πρωταρχικό πλεονέκτημα που προκύπτει από τη συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, χωρίς την ανάγκη μακροπρόθεσμης συμμετοχής (Berger et. al. 2000). Ωστόσο, τόσο η μακροπρόθεσμη όσο και η βραχυπρόθεσμη συμμετοχή, φαίνεται να βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση, την ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος, την αυτο-αποτελεσματικότητα και μειώνουν το αίσθημα άγχους και κατάθλιψης (Berger et. al. 2000.). Παρόμοια ευρήματα έδειξε και η έρευνα των Mateu, και συν., (2021) όπου διερεύνησαν τις ψυχικές καταστάσεις που αντιλαμβάνονται οι φοιτητές πριν και μετά την αξιολόγηση μιας εργασίας στο μάθημα της Έκφρασης του Σώματος και Χορού με παρουσίαση δύο διαφορετικών χορογραφιών. Οι φοιτητές σε εκείνη τη μελέτη, πριν και μετά την εκτέλεση των χορογραφιών τους συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο POMS όπου παρατηρήθηκε μείωση των τιμών των μεταβλητών κατάθλιψης και θυμού. Η κόπωση παρέμεινε σε αντίστοιχες με πριν το μάθημα τιμές, κάτι που συνέβη και στην δική μας έρευνα ($t= -3,61$) (Πίνακας 4.2).

Σύμφωνα με την έρευνα των Timothy και συν. (2008) όπου μελετήθηκε η επίδραση της άσκησης για 6 εβδομάδες στα συναισθήματα που αφορούσαν την ενέργεια και την κόπωση σε αδρανείς, υγιείς νέους ενήλικες που αναφέρουν διαρκή κόπωση. Η επίδραση της άσκησης στο αίσθημα κόπωσης είχε σχέση με την ένταση της άσκησης. Το 1991, σε μια συνδιάσκεψη της Deutsche Ver-einigung für Sport wissenschaft (Γερμανικός

Σύλλογος Αθλητικής Επιστήμης), με αναφορά στον Laurig, οι συγγραφείς ο Willimcik, Daus, Olivier (1991) ανέφεραν το γνωστό φαινόμενο από την επιστήμη έργου που δηλώνει ότι όταν οι νοητικοί και φυσικοί πόροι μειώνονται λόγω κόπωσης, η απαίτηση αυξάνεται, αν και η φόρτιση παραμένει η ίδια. Επιπλέον οι Willimcik, Daus, και Olivier(1991) πρότειναν την μεταφορά αυτής της έννοιας στον τομέα της κινητικής αθλητικής επιστήμης. Στα χρόνια που ακολούθησαν, η πρότασή τους είχε αυξημένη επιρροή στη διδασκαλία της απόδοσης και της εκπαίδευσης. Το ίδιο υποστήριξε και Schnabel (2003), πρότεινε με τον ίδιο τρόπο, όταν συμβαίνει μια φόρτιση στην προπόνηση, ενεργοποιείται μια απαίτηση, η οποία ανάγεται σε κόπωση. Οι Berger και Owen πρότειναν επίσης ότι κάθε είδους άσκηση προσφέρει αίσθηση ικανοποίησης, μειώνει την ένταση και αυξάνει την ενέργεια (Berger & Owen, 1998). Στην παρούσα μελέτη βλέπουμε αύξηση της ενέργειας των χορευτριών μετά το μάθημα χορού ($p < 0,001$, $t = -9368$), με μέσο όρο από 10,5577 να αυξάνεται στο 18,3654 (Πίνακας 4.1).

Σε αντίστοιχη έρευνα, των Μανρονουιουτις και συν. (2010) παρατηρήθηκαν παρόμοια αποτελέσματα, επιβεβαιώνοντας την επίδραση της συμμετοχής σε ελληνικούς χορούς και αερόβια χοροκίνηση στην ψυχολογική κατάσταση των γυναικών. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε αύξηση στον ενθουσιασμό, την ευφορία και την κόπωση, και μια μείωση στην ένταση, την κατάθλιψη, τον θυμό και τη σύγχυση, στη συνολική διαταραχή της διάθεσης και στην κατάσταση άγχους. Αντίθετα στην δική μας έρευνα όπως προαναφέρθηκε παραπάνω τα επίπεδα της κόπωσης δεν άλλαξαν.

Η θετική διάθεση που πηγάζει από την άσκηση, η αυξανόμενη αυτοεκτίμηση και η ικανοποίηση του ατόμου αποτελούν στοιχεία για τη βελτίωση σωματικής και ψυχικής ανάκαμψης. Παράλληλα, καθιστά τον ασκούμενο περισσότερο κινητικό και λειτουργικό, περισσότερο παραγωγικό, στον τομέα της εργασίας του (Yoon , 2013). Διαπιστώνεται από τα παραπάνω ,η θετική συμβολή του χορού στην ψυχική διάθεση των χορευτών με καθοριστική πτώση στην κατάθλιψη, ένταση, επιθετικότητα και σημαντική αύξηση στην ενέργεια τους. Εν κατακλείδι, σίγουρα χρειάζονται περισσότερες έρευνες πάνω στην επιρροή της άσκησης με χορό στην ψυχική διάθεση για να καταγραφεί αν παρόμοιες παρεμβάσεις βοηθούν στους γνωστικούς και προσωπικούς παράγοντες που συνδέονται με τις αλλαγές στη διάθεση κατά την χορευτική δραστηριότητα.

VI. ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abbass, A. A., Kisely, S. R., Town, J. M., Leichsenring, F., Driessen, E., De Maat, S., & Crowe, E. (2014). Short-term psychodynamic psychotherapies for common mental disorders. *Cochrane database of systematic reviews*, (7).
- Akandere, M., & Demir, B. (2011). The effect of dance over depression. *Collegium antropologicum*, 35(3), 651-656.
- Alpert, P. T. (2011). The health benefits of dance. *Home Health Care Management & Practice*, 23(2), 155-157.
- Arent, S. M., Landers, D. M., & Etnier, J. L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of Aging and physical Activity*, 8(4), 407-430.
- Arroll, B., Elley, C. R., Fishman, T., Goodyear-Smith, F. A., Kenealy, T., Blashki, G., & MacGillivray, S. (2009). Antidepressants versus placebo for depression in primary care. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).
- Behrends A., Möller S., & Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. *The Arts in Psychotherapy* 39 (2012) 107– 116
- Belza, B., Walwick, J., Schwartz, S., LoGerfo, J., Shiu-Thornton, S., & Taylor, M. (2004). pEERREVIEWED: older Adult perspectives on physical Activity and Exercise: voices From Multiple cultures. *Preventing chronic disease*, 1(4).
- Berger B.G. & McInman A., Exercise and the quality of life, (in:) R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant, eds, *Handbook of Research on Sport Psychology*, New York: McMillian, 1993, pp. 729- 760.) Biddle S.J.H., Fox K.R. & Boutcher S.H., Physical activity and psychological well being, London Routledge, 2000.)
- Berger B.G. & Owen D.R., Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, Hatha yoga and fencing, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1988, 59:148-159

- Biddle, S. (1995). *Exercise and Psychosocial Health. Research Quarterly for Exercise and Sport, 66(4), 292-297.*
- Boing, L., Baptista, F., Pereira, G.S., Sperandio, F.F., Moratelli, J., Cardoso, A.A., Borgatto, A.F., de Azevedo Guimaraes, 2018. Bene ~ fits of belly dance on quality of life, fatigue, and depressive symptoms in women with breast cancer e a pilot study of a non-randomised clinical trial. *J. Bodyw. Mov. Ther. 22, 460e466.*
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.10.003>
- Boushard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, R. & Me Pherson, D. (1990). Exercise, fitness and health. A consensus of current knowledge. Champaign IL: *Human Kinetics.*
- Bharadwaj, P., Pai, M. M., & Suziedelyte, A. (2017). *Mental health stigma. Economics Letters, 159, 57-60.*
- Bradshaw, T., Lovell, K., & Harris, N. (2005). *Healthy Living Interventions and Schizophrenia: a Systematic Review. Journal of advanced nursing, 49(6), 634-654.*
- Bräuninger, I. (2014). Specific dance movement therapy interventions—Which are successful? An intervention and correlation study. *The Arts in Psychotherapy, 41(5), 445-457.*
- Blood AJ, Zatorre RJ (2001) Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proc Natl Acad Sci U S A 98: 11818-11823.* doi:10.1073/pnas.191355898. PubMed: 11573015
- Burns JL, Labbé E, Williams K, McCall J (1999) Perceived and physiological indicators of relaxation: as different as Mozart and Alice in chains. *Appl Psychophysiol Biofeedback 24: 197-202.* doi:10.1023/A:1023488614364. PubMed: 10652638.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., & Mead, G. E. (2013). *Exercise for depression. Cochrane database of systematic reviews, (9).*
- Cox, A. D., Fesik, S. W., Kimmelman, A. C., Luo, J., & Der, C. J. (2014). Drugging the undruggable RAS: Mission possible?. *Nature reviews Drug discovery, 13(11), 828-851.*
- Curran, S. L., Andrykowski, M. A., & Studts, J. L. (1995). Short form of the profile of mood states (POMS-SF): psychometric information. *Psychological assessment, 7(1), 80.*
- Chodzko-Zajko, W. J. (1991). Physical fitness, cognitive performance, and aging. *Medicine & Science in Sports & Exercise.*
- Craft, L. L., & Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and

- depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 339-357.
- Dennis, C. L., & Hodnett, E. D. (2007). Psychosocial and psychological interventions for treating postpartum depression. *Cochrane database of systematic reviews*, (4).
- Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Fox, K. (Ed.). (2000). Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.
- Framer, M. (1988). Physical activity and depressive symptoms: the NHANES 1 epidemiologic follow-up study. *Am J epidemiol*, 128, 1340-1351.
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3, 1 –25.
- Etnier, J.L., Salazar, W., Landers, D.M., Petruzzello, S.J., Han, M., & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 249-277.
- García-Díaz, S. (2018). The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 17-26.
- Gardner, M. P. (1987). Effects of mood states on consumer information processing. In J. N. Sheth & E. C. Hirschman (Eds.), *Research in Consumer Behavior* (pp. 113–135). Greenwich, CT: JAI
- Garrido, S., & Davidson, J. (2013). Music and mood regulation: A historical enquiry into individual differences and musical prescriptions through the ages. *Australian Journal of Music Therapy*, 24, 89–109.
- Goodill, S. W. (2005). Dance/movement therapy for adults with cystic fibrosis: Pilot data on mood and adherence. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11(1), 76.
- Hackney, M. E., Kantorovich, S., & Earhart, G. M. (2007). A study on the effects of Argentine tango as a form of partnered dance for those with Parkinson disease and the healthy elderly. *American Journal of Dance Therapy*, 29(2), 109-127.
- Hanna, J. L. (2006). Marian Chace Foundation Annual Lecture: October 2005 The Power of Dance Discourse: Explanation in Self-Defense. *American Journal of Dance Therapy*, 28(1), 3-20.
- Haro, J. M., Arbabzadeh-Bouchez, S., Brugha, T. S., DeGirolamo, G., Guyer, M. E., Jin, R.,

- &Kessler, R. C. (2006). Concordance of the Composite International Diagnostic Interview Version 3.0 (CIDI 3.0) with standardized clinical assessments in the WHO World Mental Health surveys. *International journal of methods in psychiatric research*, 15(4), 167-180.
- Haskell, W., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, E., Blair, S., Franklin, B., et al. (2007). Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1 – 13.
- Hetrick, S. E., McKenzie, J. E., Cox, G. R., Simmons, M. B., & Merry, S. N. (2012). Newer generation antidepressants for depressive disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11).
- Hui, E., Chui, B. T. K., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49(1), e45-e50.
- Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711-1720.
- JuslinPN, Sloboda J (2010) Handbook of music and emotion. USA: Oxford University Press
- Quiroga Murcia, C., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino: The Effects of Music and Partner. *Music and Medicine*, 1, 14 –21
- iFightDepression (2022). Ανακτήθηκε 04/08/2022 από: <https://ifightdepression.com/gr/%CE%A3%CF%85%CE%BC%CF%80%CF%84%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%84%CE%B7%CF%82%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7%CF%82>
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). *Arts therapies: A research-based map of the field*. Elsevier Health Sciences.
- Karkou, V., Dudley-Swarbrick, I., Starkey, J., Parsons, A., Aithal, S., OmylinskaThurston, J., Verkooijen, H. M., vandenBoogaard, R., Dochevska, Y., Djjobova, S., Zdravkov, I., Dimitrova, I., Moceviciene, A., Bonifacino, A., Asumi, A. M., Forgiione, D., Ferrari, A., Grazioli, E., Cerulli, C., . . . Parisi, A. (2021). Dancing with health: Quality of life and physical improvements from an EU collaborative dance programme with women following breast cancer treatment. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 635578.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635578>

- Kathleen Lira Yoon, John Maltby & Jutta Joormann (2013) A pathway from neuroticism to depression: examining the role of emotion regulation, *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 26:5, 558-572, DOI: 10.1080/10615806.2012.734810
- Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019). Effectiveness of dance movement therapy in the treatment of adults with depression: a systematic review with meta-analyses. *Frontiers in Psychology*, 936.
- Karkou, V., Fullarton, A., & Scarth, S. (2009). Finding a way out of the labyrinth through dance movement psychotherapy. *Arts Therapies in Schools: Research and Practice*, 59.
- Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E., Penhune, V. B., & Hyde, K. L. (2015). Dance and the brain: a review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 140-146.
- Kessler, R. C., & Bromet, E. J. (2013). *The epidemiology of depression across cultures. Annual review of public health*, 34, 119.
- Kessler, R. C., de Jonge, P., Shahly, V., van Loo, H. M., Wang, P. S. E., & Wilcox, M. A. (2014). *Epidemiology of depression*.
- Khalfa S, Bella SD, Roy M, Peretz I, Lupien SJ (2003) Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Ann N Y Acad Sci* 999: 374-376. doi:10.1196/annals.1284.045. PubMed: 14681158.
- Kim, S., & Kim, J. (2007). Mood after various brief exercise and sport modes: aerobics, hip-hop dancing, ice skating, and body conditioning. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 1265-1270.
- Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The arts in Psychotherapy*, 34(4), 340-349.
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46-64.
- Koch, S. C., Riege, R. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, 1806.
- Krawczynski, M. & Olszeski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical

- activity program for persons 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 57- 63.
- Kreutz, G. (2008). Does partnered dance promote health? The case of tango argentino. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128, 79 – 84.
- Lane, A. M., & Lovejoy, D. J. (2001). The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(4), 539-545.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. *New York: Oxford University Press*
- Leach, C., Lucock, M., Barkham, M., Stiles, W. B., Noble, R., & Iveson, S. (2006). Transforming between Beck Depression Inventory and CORE-OM scores in routine clinical practice. *British Journal of clinical Psychology*, 45(2), 153-166.
- Lerdal, A., Celius, E.H., & Pedersen, G. (2013). Prescribed exercise: a prospective study of health-related quality of life and physical fitness among participants in an Officially sponsored municipal physical training program. *Journal of Physical Activity & Health*, 10, 1016-1023.
- Lesté, A., & Rust, J. (1990). Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 12(1), 19-25.
- Lewis, C., Annett, L. E., Davenport, S., Hall, A. A., & Lovatt, P. (2016). Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease. *Journal of Health Psychology*, 21(4), 483-492.
- Luppino, F. S., de Wit, L. M., Bouvy, P. F., Stijnen, T., Cuijpers, P., Penninx, B. W., & Zitman, F. G. (2010). Overweight, obesity, and depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 220-229.
- Mackrell (n.d.). Ανακτήθηκε 04/08/2022 από: <https://www.britannica.com/art/dance/Dance-as-dramatic-expression-or-abstract-form>
- Mala, A., Karkou, V., & Meekums, B. (2012). Dance/Movement Therapy (D/MT) for depression: A scoping review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(4), 287-295.
- Marie-Sophie Kiepe, MPH, Barbara Stöckigt, MD, Thomas Keil, MD, MSc *(2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: Institute of Social Medicine, Epidemiology and Health Economics, Charité University Medical Centre Berlin, Germany. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.001>
- McEwen BS (1998) Protective and Damaging Effects of Stress Mediators. *N Engl J Med*

- 338: 171-179. doi:10.1056/NEJM199801153380307. PubMed: 9428819.
- Martin, M., (2014) Moving on the spectrum:Dance/movement therapy as a potential early intervention tool for children with Autism Spectrum Disorders, *The Arts in Psychotherapy* 41 (2014) 545–553
- Mavrouniotis, F.H., Argiriadou, E.A., & Papaioannou, C.S., (2010). Greek traditional dances and quality of old people’s life. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 14, 209-218.
- Mazczuk, M. (1987). Ο ρόλος του λαϊκού χορού στη ζωή του ανθρώπου στη φάση του σύγχρονου πολιτισμού μας. Πρακτικά 1ου Διεθνούς Συνεδρίου για την έρευνα του λαϊκού χορού εκδ. Αθήνα: Δ.Ο.Α.Τ.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D., Jerome, G., Kramer, A. & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31, 608-617.
- McDonald, D. G., & Hodgdon, J. A. (1991). The Psychological Effects of Aerobic Fitness Training: Research and Theory. *Springer-Verlag Publishing*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3182-0>
- McInman, A. D., & Berger, B. G. (1993). Self-concept and mood changes associated with aerobic dance. *Australian Journal of Psychology*, 45(3), 134-140.
- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16, 435-453.
- Meekums, B., Karkou, V., & Nelson, E. A. (2015). Dance movement therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2).
- Moore, K., Babyak, M., Wood, C., Napolitano, M., Kharti P., Craighead, E., Herman, S., Krisman, R. & Blumenthal. (1999). The association between physical activity and depression in older depressed adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7, 55-61.
- Nyklicek I, Thayer JF, Van Doornen LJP (1997) Cardiorespiratory differentiation of musically induced emotions. *International Journal of Psychophysiology* 11: 304-321.
- Nater UM, Abbruzzese E, Krebs M, Ehlert U (2006) Sex differences in emotional and psychophysiological responses to music stimuli. *International Journal of Psychophysiology* 62: 300-308. doi:10.1016/j.ijpsycho.2006.05.011. PubMed: 16828911

- Poehlman, E. , Gardner, A., & Coran, M. (1992). Influence of endurance training on energy intake, norepinephrine kinetics and metabolic rate in older individuals. *Metabolism: Clinical Experimental*, 41, 941-948.
- Peters, H. J. (2012). Dance/dance movement therapy and general wellbeing, depression, and anxiety: A meta-analysis (Doctoral dissertation, University of Tasmania).
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. Outcomes and mechanisms. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 11(3), 143–182. <https://doi.org/10.2165/00007256-199111030-00002>
- Pierce, E. F., & Pate, D. W. (1994). Mood Alterations in Older Adults following Acute Exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 79(1), 191–194. doi:10.2466/pms.1994.79.1.191
- 10.2466/pms.1994.79.1.191
- Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. R., & Rahman, A. (2007). No health without mental health. *The Lancet*, 370(9590), 859-877.
- Punkanen, M., Saarikallio, S., & Luck, G. (2014). Emotions in motion: short-term group form dance/movement therapy in the treatment of depression: a pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 493-497.
- Rathore, N.S. & Choudhary, M.K. (2013). Impact of yoga on emotional intelligence and subjective well-being: a pre and post analysis. *Indian Streams Research Journal*, (3) issue7, 1-5.
- Ritter, M., & Low, K. G. (1996). Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 23(3), 249-260.
- Rooney, N. (2022). Exploring Mood Changes Based on Exercise Type and Intensity.
- Rosenberg, M. (1965). Society and adolescent self-image. *Princeton University Press*
- Rova, M. (2017). Embodying kinaesthetic empathy through interdisciplinary practice-based research. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 164-173.
- Russell, J. A., & Snodgrass, J. (1987). Emotion and the environment. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 245– 280).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. doi:10.1037/0022- 3514.57.6.1069

- Sáez de Ocáriz, U., Lavega, P., Mateu, M., and Rovira, G. (2014). Emociones positivas y educación 923 de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. RIE. Revista de 924 Investigación Educativa, 32(2), 309-326
- Serra MM, Spadafora LS, Valle AA, Coll EF and De_vesSG(2020) Student moods before and after body expression and dance assessments. Gender perspective. *Frontiers Psychology*. 11:3700
- SCHNABEL G, HARRE D, KRUG J, BORDE A. Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag; 2003.
- Shinohara, K., Honyashiki, M., Imai, H., Hunot, V., Caldwell, D. M., Davies, P., & Churchill, R. (2013). Behavioural therapies versus other psychological therapies for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10).
- Sjösten, N., & Kivelä, S. L. (2006). The effects of physical exercise on depressive symptoms among the aged: a systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 21(5), 410-418.
- Solomon, D. A., Keller, M. B., Leon, A. C., Mueller, T. I., Lavori, P. W., Shea, M. T., & Endicott, J. (2000). Multiple recurrences of major depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 157(2), 229-233.
- Steinert, C., Munder, T., Rabung, S., Hoyer, J., & Leichsenring, F. (2017). Psychodynamic therapy: as efficacious as other empirically supported treatments? A meta-analysis testing equivalence of outcomes. *American Journal of Psychiatry*, 174(10), 943-953.
- Stewart, N. J., McMullen, L. M., & Rubin, L. D. (1994). Movement therapy with depressed inpatients: A randomized multiple single case design. *Archives of Psychiatric Nursing*, 8(1), 22-29.
- Thayer, R. E. (1996). The origin of everyday moods. *New York: Oxford University Press*.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Selfregulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910–925. doi:10.1037/0022-3514.67.5.910
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17, 861-872
- Theodorakou, K., & Donti, O. (2013). Prevalence of eating disorders and psychological parameters in elite female gymnasts: The relation to body image and body mass index.

AthlitikiPsychologia, 24, 1-4.

- Williams, C. L., & Tappen, R. M. (2007). Effect of exercise on mood in nursing home residents with Alzheimer's disease. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*®, 22(5), 389-397.
- Wilson, K., Mottram, P. G., & Vassilas, C. (2008). Psychotherapeutic treatments for older depressed people. *Cochrane Database of Systematic Reviews, (1)*.
- Warburton, D.E., Nicol, C.W., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal, 174, 801– 809.*
- WILLIMCIK K, DAUGS R, OLIVIER N. Belastung und Beanspruchung als Einflussgrößen der Sportmotorik. In: N. Olivier, R. Dausgs (Hrsg.). Sportliche Bewegung und Motorik unter Belastung. 9. Symposium „Ansätze interdisziplinärer Forschung im Bereich der Sportwissenschaft“ der dvs-Sektion „Bewegung und Training“ vom 17.1. bis 18.1.1991 in Saarbrücken. Clausthal-Zellerfeld, Oberharzer Druckerei; 1991; 6-28.

V.Π ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Θεοδωράκης, Ι., Ζουρμπάνος, Ν., & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2015). "Η ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης [Κεφάλαιο]"
- Κουθούρης, Χ., Ζαφειρούδη, Α., Πατσιαούρας, Α., Μπεκιάρη, Α., Ζήση, Β., & Δαλαμήτρος, Α. (2022). Κινητική Αναψυχή: Φύση, Σπορ, Τέχνες. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
- Παπασπύρου, Χ., (2019). Τα οφέλη του χορού σε ειδικές κατηγορίες ατόμων (No. GRI-2019-26332). Aristotle University of Thessaloniki.
- Σταυροπούλου, Γ. (2014). "Χορός: Δυναμώνει το σώμα, Ισορροπεί την ψυχή". Διπλωματική Εργασία. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο Έρευνας

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Συμπληρώστε τα παρακάτω στοιχεία:

ΟΝ/ΜΟ:.....

Είδος δραστηριότητας:

ΜΠΑΛΕΤΟ

ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Πριν το πρόγραμμα

Μετά το πρόγραμμα

Ημερομηνία Γέννησης .../.../...

■ Πιο κάτω είναι μια λίστα λέξεων που περιγράφει το πώς αισθάνεται ο άνθρωπος.

■ Παρακαλώ να διαβάσεις κάθε μία δήλωση προσεκτικά.
Έπειτα από τις απαντήσεις που

βρίσκονται δεξιά, σημείωσε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα το

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ

Οι αριθμοί αναφέρονται στις παρακάτω εκτιμήσεις:

0=καθόλου. 1=λίγο. 2=μέτρια, 3=αρκετά. 4=εξαιρετικά

1.ΣΕ ΕΝΤΑΣΗ

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

2.ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

3.ΕΞΑΣΘΕΝΗΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

4.ΣΤΕΝΑΧΩΡΗΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

5. ΜΕ ΖΩΝΤΑΝΙΑ

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

6.ΜΕ ΣΥΓΧΥΣΗ

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

7.ΕΞΑΓΡΙΩΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

8.ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

9.ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ/Α

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

10.ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΝΕΥΡΑ

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

11.ΓΚΡΙΝΙΑΡΗΣ/Α

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

12.ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΚΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

13.ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

14.ΑΠΕΛΠΙΣΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

15.ΑΝΗΣΥΧΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

16.ΤΑΡΑΓΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

17.ΑΔΥΝΑΤΟ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΕΙΣ

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

18. ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

19. ΕΝΟΧΛΗΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

20. ΑΠΟΘΑΡΡΥΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

21. ΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

22. ΝΕΥΡΙΚΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

23. ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

24. ΕΥΔΙΑΘΕΤΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

25. ΔΗΚΤΙΚΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

26. ΕΞΑΝΤΛΗΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

27. ΑΓΧΩΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

28. ΑΒΟΗΘΗΤΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

29. ΑΠΟΚΑΜΩΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

30. ΣΑΣΤΙΣΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

31. ΕΞΩ ΦΡΕΝΩΝ

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

32. ΓΕΜΑΤΟΣ ΖΩΗ

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

33. ΧΩΡΙΣ ΑΞΙΑ

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

34. ΞΕΧΑΣΙΑΡΗΣ/Α

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

**35. ΑΚΜΑΙΟΣ/Α
ΣΦΡΙΓΗΛΟΣ/Η**

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

**36. ΑΒΕΒΑΙΟΣ/Η
ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ**

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

37. ΕΞΟΥΘΕΝΩΜΕΝΟΣ/Η

0 1 2 3 4
/-----/-----/-----/-----/-----/

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ !!!!!

Παράρτημα Β: Αρχείο ενημέρωσης συμμετεχουσών

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΩΝ

Ημερομηνία

Σκοπός της μελέτης

Στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Αθηνών, διεξάγεται ερευνητική μελέτη με επιστημονικό υπεύθυνο την κ. Αναστασία Δόντη. Σκοπός αυτής της μελέτης είναι να εξετάσει τις μεταβολές τις διάθεσης πριν και μετά ενός μαθήματος χορού, χορευτριών ηλικίας 18-30 ετών.

Μεθοδολογία

Σε αυτήν τη μελέτη θα πάρουν μέρος ενήλικες χορεύτριες κλασσικού και σύγχρονου χορού. Η έρευνα θα γίνει με την χορήγηση δύο ερωτηματολογίων στις χορεύτριες πριν και μετά την διδακτική ώρα.

Μετά το πέρας της μελέτης, θα δοθεί σε κάθε ασκούμενη που το επιθυμεί, ατομικός φάκελος με τα αποτελέσματα των μετρήσεων. Δημοσίευση των αποτελεσμάτων θα γίνει μόνο ανώνυμα.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Δηλώνω ότι ενημερώθηκα λεπτομερώς για τον σκοπό, τις διαδικασίες μέτρησης που περιλαμβάνει η συμμετοχή μου σε αυτήν την έρευνα και ότι δέχομαι να λάβω μέρος. Η συμμετοχή μου στην έρευνα είναι ανώνυμη, γίνεται εθελοντικά και μπορώ να τη διακόψω, οποιαδήποτε στιγμή το θελήσω.

Η Δηλούσα

.....

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΟΡΕΥΤΡΙΑΣ

Όνοματεπώνυμο:.....

Ημερομηνία γεννήσεως:

Χορευτική εμπειρία (έτη):

Ώρες/Συχνότητα προπονήσεων ανά εβδομάδα:.....