



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό  
Τόμος 17 (1), 23 - 32  
Δημοσιεύτηκε: Μάρτιος 2019



Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 17 (1), 23 - 32  
Released: March 2019

www.pe.uth.gr/emag

ISSN 1790-3041



## Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, Θετικά και Αρνητικά Συναισθήματα, Αυτοεκτίμηση και Υποκειμενική Αίσθηση Ζωτικότητας

Βασιλική Πετράκη, Νικολάος Διγγελίδης, & Χαράλαμπος Κρομμύδας

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Περίληψη

Η άσκηση στο χώρο εργασίας ως μέσο προαγωγής της υγείας, επιφέρει θετικά αποτελέσματα στον εργαζόμενο, στον εργοδότη, αλλά και στην κοινωνία γενικότερα. Πόσο μάλλον στο χώρο του νοσοκομείου, όπου οι επαγγελματίες υγείας και το υπόλοιπο προσωπικό εκτίθενται καθημερινά σε στρεσογόνους παράγοντες. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού, ως μορφή άσκησης, στα συναισθήματα, στην υποκειμενική ζωτικότητα και την αυτοεκτίμηση των εργαζομένων σε νοσοκομειακό περιβάλλον. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 200 εργαζόμενοι/ες (Μ.Ο. ηλικίας:  $44.99 \pm 9.75$  έτη) σε νοσοκομεία (επαγγελματίες υγείας και υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου), οι οποίοι/ες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Η ομάδα παρέμβασης αποτελούνταν από 100 άτομα (28 άνδρες, 72 γυναίκες) όπου συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα ελληνικού παραδοσιακού χορού, ενώ οι υπόλοιποι 100 (28 άνδρες, 72 γυναίκες) δεν ασχολούνταν με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό (ομάδα ελέγχου). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό (ομάδα παρέμβασης) είχε υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές θετικά συναισθήματα, υποκειμενική αίσθηση ζωτικότητας, αυτοεκτίμηση, και χαμηλότερο σκορ στη μεταβλητή αρνητικά συναισθήματα σε σύγκριση με την ομάδα που δεν ασχολούνταν με τον παραδοσιακό χορό (ομάδα ελέγχου). Με βάση τα παραπάνω, η ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό φαίνεται ότι μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων σε νοσοκομειακό περιβάλλον.

Λέξεις κλειδιά: *άσκηση στο χώρο εργασίας, παραδοσιακός χορός, συναισθήματα, ποιότητα ζωής*

## Research

### Traditional Greek Dance, Positive and Negative Affect, Self-Esteem and Subjective Vitality

Vasiliki Petraki, Nikolaos Digelidis, & Haralampos Krommydas

Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly

---

#### Abstract

Exercise in the workplace as a health promotion tool, has positive effects on the workers, the employers and society in general. Let alone in the hospital, where health professionals and other staff exposed daily to stressors factors. The purpose of the study is to explore whether Greek traditional dance, as a kind of exercise, promotes and enhances dancers' emotions, subjective vitality and self-esteem. Two hundred employees (Mean age:  $44.99 \pm 9.75$  years) in public health system (health professionals and hospital staff) voluntarily participated in the present study and were randomly assigned to two groups. The experimental group consisted of 100 people (28 men and 72 women) who participated in Greek traditional dance lessons, while the control group consisted of 100 hospital employees (28 men and 72 women). The results showed that the traditional dancers (experimental group) displayed significantly higher scores in positive affect, subjective vitality, self-esteem and lower scores in negative affect compared to the non-dancers (control group). Based on the above, traditional dance seems to improve the quality of life of employees in a hospital setting.

Keywords: *exercise in the workplace, traditional dance, emotions, well-being*

---

## Εισαγωγή

Ανατρέχοντας στην αρχαιότητα, οι Έλληνες φιλόσοφοι θεωρούσαν την τέχνη του χορού ως μια ιδανική ολοκλήρωση σώματος και πνεύματος. Ο Πλάτωνας, θεωρούσε ότι ο «αχόρευτος» άνθρωπος ήταν και ακαλλιέργητος, γι' αυτό και η μουσική ήταν προϋπόθεση κάθε πεπαιδευμένου Αθηναίου πολίτη και συνέδεε τις λέξεις χαρά - χορός (Ζωγράφου, 2003). Ένας μεγάλος αριθμός μελετών έχει δείξει ότι ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός είναι μια φυσική δραστηριότητα που προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία, τη φυσική κατάσταση, τα θετικά συναισθήματα και την ποιότητα ζωής των ατόμων που έχουν επιλέξει να ασχοληθούν με αυτόν (π.χ., Μαννονουιότις, Αργιριάδου, & Παραϊοαννου, 2010; Γέντη, Σερμπέζης, Δούδα, & Κούλη, 2008; Ζήση, Γιάννη, Μπουγιέση, Πολλάτου, & Μιχαλοπούλου, 2014; Καραναστάση, Παναγοπούλου, Σερμπέζη, Δούδα & Καμπά, 2009; Μαυρίδου, Γουλιμάρης, Φιλίππου, Ρόκκα, & Μπεμπέτσος, 2013; Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου & Πολλάτου, 2011). Πιο συγκεκριμένα, η Ζήση και οι συνεργάτες της (2014) έχοντας ως δείγμα ηλικιωμένους άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 60-70 ετών, βρήκαν ότι τα άτομα που συμμετείχαν συστηματικά σε παραδοσιακό χορό ανέφεραν καλύτερη ποιότητα ζωής σε σχέση με αυτούς/ες που ασκούσαν, αλλά δεν έκαναν χορό και σε σχέση με αυτούς/ες που έκαναν καθιστική ζωή. Παρόμοια δεδομένα έχουν βρει και άλλοι ερευνητές έχοντας ως δείγμα παιδιά και εφήβους (Δαργινίδου & Γουλιμάρης, 2016), νεαρούς ενήλικες (Μπουγιέση κα., 2011) και ηλικιωμένους (Μαννονουιότις et al., 2010). Επιπλέον, όπως αναφέρεται από τους Βασιλόπουλο, Ράμμου και Ρούπα (2017, σελ. 92), «η χοροθεραπεία σε ασθενείς με ψυχικές ασθένειες μπορεί να συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους, στην ανύψωση του συναισθήματος, στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και στην κοινωνική ένταξη των ασθενών».

Ο χορός επίσης είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη μουσική. Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση της μουσικής έχει θετική επίδραση στην ευχαρίστηση και την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα φυσικής αγωγής (π.χ., Digelidis, Karagiorgis, Paparavliou, & Παραϊοαννου, 2014; Χατζηπέτρου, Διγγελίδη, Παπαϊωάννου, & Πολλάτου, 2013). Σε άλλη μελέτη, οι Kokaridas, Anastasiou, Broupi, Krommidas, Syros και Parayianni (2017) έχουν βρει ότι η χρήση μουσικής κατά τη διάρκεια προγραμμάτων άσκησης σε ενήλικες με άνοια βελτίωσε σημαντικά τη γενική διάθεσή τους και μείωσε το άγχος τους. Τέλος, σε έρευνα ανασκόπησης των Karageorghis και Priest (2012), βρέθηκε ότι, σε δραστηριότητες μεγάλης διάρκειας, η αυτο-επιλεγμένη μουσική βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει την αντιλαμβανόμενη κόπωση και οδηγεί σε βελτίωση της απόδοσης των αθλητών και ασκουμένων.

Ο χώρος εργασίας αποτελεί μια από τις κυριότερες πηγές χρόνιου στρες, το οποίο αυξάνει τον κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και μυοσκελετικών παθήσεων (π.χ., Carayon, Smith, & Haims, 1999; Kivimäki, Leino-Arjas, Luukkonen, Riihimäki, Vahtera, & Kirjonen, 2002). Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τους χώρους υγείας (π.χ., νοσοκομεία), μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι επαγγελματίες υγείας (γιατροί, νοσηλεύτές, κα.) είναι εκτεθειμένοι σε μεγάλο εργασιακό στρες, ως αποτέλεσμα των αρνητικών παραγόντων με τους οποίους έρχονται καθημερινά σε επαφή, όπως είναι το ασταθές ωράριο εργασίας, η έκθεση σε τραυματικά γεγονότα, η εργασία με υψηλές πνευματικές απαιτήσεις και άλλα παρόμοια (π.χ., Boran, Shawaheen, Khader, Amarin, & Rice, 2011; Koinis, Giannou, Drantaki, Angelaina, Stratou, & Saridi, 2015; Moustaka & Constantinidis, 2010; Σαρίδη, Καρρά, & Σουλιώτη, 2016).

Στις μέρες μας, η προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας είναι ιδιαίτερα σημαντική και περιλαμβάνει κάθε ενέργεια στην οποία προβαίνουν οι εργοδότες, οι εργαζόμενοι και η κοινωνία ευρύτερα, με στόχο τη βελτίωση του επιπέδου υγείας και ευεξίας στην εργασία (π.χ., Reed, Prince, Elliott, & Mullen, 2017; To, Chen, Magnussen, & To, 2013; Wong, Gilson, van Uffelen, & Brown, 2012). Άλλωστε, είναι καλά τεκμηριωμένο ότι η εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης στο χώρο εργασίας (σε χώρους που διαθέτουν οι ίδιοι οι οργανισμοί ή επιχειρήσεις) μπορεί να επηρεάσει θετικά τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων αυξάνοντας τα επίπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας, μειώνοντας το δείκτη μάζας του σώματος τους και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους (π.χ., Allen & McCarthy, 2016; Andersen & Zebis, 2014; Chenoweth, 2008; Reed et al., 2017; To et al., 2013; Wong et al., 2012). Επιπλέον, η εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης μπορεί να επιφέρει σημαντικές βελτιώσεις και σε άλλους τομείς του εργασιακού τους περιβάλλοντος (π.χ., προσέλευση στην εργασία, μείωση εργασιακού στρες, ικανοποίηση από την εργασία, βελτίωση εργασιακών σχέσεων μεταξύ του προσωπικού, αύξηση απόδοσης, κα.) (π.χ., Chenoweth, 2008; Martin, 2005; Meyers, Woerkom & Bakker, 2013; Mills, Fleck & Kozikowski, 2013).

Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν τη σημαντικότητα της εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης στους χώρους υγείας. Επομένως, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση του Ελληνικού παραδοσιακού χορού, ως μορφή άσκησης, στα συναισθήματα, στην υποκειμενική ζωτικότητα και την αυτοεκτίμηση των εργα-

ζομένων σε νοσοκομειακό περιβάλλον (ιατροί, νοσηλευτές, υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου). Θα πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι οι λόγοι για τους οποίους επιλέχθηκε ο παραδοσιακός χορός, αντί για άλλη μορφή άσκησης, για τη συγκεκριμένη ομάδα-στόχο (εργαζόμενοι σε χώρους υγείας) ήταν η δυνατότητα συμμετοχής ατόμων με διάφορο επίπεδο φυσικής κατάστασης και ικανοτήτων, ο χαμηλός βαθμός επικινδυνότητας, η δυνατότητα να πραγματοποιηθεί ένα ανάλογο πρόγραμμα σε οποιοδήποτε χώρο, καθώς δε χρειάζεται ιδιαίτερες υποδομές, και γιατί τα άτομα της ομάδας παρέμβασης είχαν χρόνια εμπειρίας στον παραδοσιακό χορό.

Στην παρούσα μελέτη αρχικά εξετάστηκε εάν υπάρχουν διαφορές στις εξεταζόμενες μεταβλητές (θετικά και αρνητικά συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση) μεταξύ των εργαζομένων που συμμετείχαν σε μαθήματα Ελληνικού παραδοσιακού χορού στο χώρο εργασίας τους (ομάδα παρέμβασης) και των εργαζομένων που δεν συμμετείχαν σε μαθήματα Ελληνικού παραδοσιακού χορού (ομάδα ελέγχου). Τέλος, εξετάστηκε εάν υπάρχουν διαφορές στις εξεταζόμενες μεταβλητές λόγω φύλου (άνδρες, γυναίκες) και αλληλεπίδρασης φύλου (άνδρες, γυναίκες) και ομάδας (πειραματική, ελέγχου). Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι δεν έχει πραγματοποιηθεί άλλη μελέτη σε χώρους υγείας (νοσοκομείο), η οποία έχει χρησιμοποιήσει τον Ελληνικό παραδοσιακό χορό ως κύρια φυσική δραστηριότητα των εργαζομένων. Το κενό αυτό έρχεται να συμπληρώσει η παρούσα μελέτη.

## Μεθοδολογία

### Δείγμα

Για την πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας, 200 εργαζόμενοι/ες (56 άνδρες και 144 γυναίκες) συμμετείχαν εθελοντικά (Μ.Ο. ηλικίας:  $44.99 \pm 9.75$  έτη). Όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες (επαγγελματίες υγείας και διοικητικό προσωπικό νοσοκομείου) εργαζόταν σε νοσοκομεία της Περιφέρειας Αθηνών. Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες, την ομάδα παρέμβασης (28 άνδρες και 72 γυναίκες) και την ομάδα ελέγχου (28 άνδρες και 72 γυναίκες). Τα άτομα της ομάδας παρέμβασης συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα Ελληνικού παραδοσιακού χορού (1 φορά την εβδομάδα, 1 ώρα και 30 λεπτά τη φορά) σε ειδικό χώρο ενός νοσοκομείου των Αθηνών. Αντίθετα, τα άτομα της ομάδας ελέγχου δεν ασχολούνταν με τον Ελληνικό παραδοσιακό χορό. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν σχετικό έντυπο συναίνεσης και η μελέτη είχε την έγκριση της Επιτροπής Βιοηθικής και Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

### Όργανα μέτρησης

Στην αρχή του ερωτηματολογίου περιλαμβάνονται ερωτήσεις κλειστού τύπου που αφορούν δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (φύλο, ηλικία, τόπος καταγωγής, οικογενειακή κατάσταση, εκπαίδευση, ειδικότητα, έτη ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό). Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω κλίμακες:

(1) Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (PANAS, Positive and Negative Affect Scale; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 20 θέματα, με λέξεις τυχαία κατανεμημένες, οι οποίες περιέχουν θετικούς και αρνητικούς αυτοχαρακτηρισμούς για συναισθήματα που μπορεί κάποιος να βιώνει. Μετά το γενικό πρόθεμα «Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου...» οι συμμετέχοντες απαντούσαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ απόλυτα). Η κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων έχει ήδη μεταφραστεί και χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα από άλλους ερευνητές στο χώρο της εκπαίδευσης και της υγείας (π.χ., Giakoumaki, Karagiannopoulou, Rózsa, Zourarakis, Karamaouna, & Cloninger, 2016; Sideridis, Mouzaki, Simos, & Protorapas, 2006; Μιλής, 2015). Στην παρούσα μελέτη, ο δείκτης  $\alpha$  του Cronbach για το θετικό συναίσθημα ήταν .85 και για το αρνητικό συναίσθημα .88 αντίστοιχα.

(2) Κλίμακα Υποκειμενικής Αίσθησης της Ζωτικότητας (Ryan & Frederick, 1997). Αυτό το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 5 ερωτήσεις που σχετίζονται με τη μέτρηση της υποκειμενικής ζωτικότητας των συμμετεχόντων στην καθημερινή τους ζωή. Μετά το γενικό πρόθεμα «Πώς αισθανθήκατε ΓΕΝΙΚΑ τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες», οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνταν να απαντήσουν σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert από το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ απόλυτα). Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί ήδη στον ελλαδικό χώρο κυρίως στο χώρο του παιδικού αθλητισμού (π.χ., Krommidas, Papaioannou, Zourbanos, Tzioumakis et al., 2011; Papaioannou, Appleton, Torregrosa, Jowett et al., 2013; Κρομμύδας, Γαλάνης, Παπαϊωάννου, Τζιουμάκης κ.α., 2016). Ο συντελεστής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου στην παρούσα μελέτη ήταν .87.

(3) Κλίμακα Γενικής Αυτοεκτίμησης (Physical Self-Description Questionnaire; Marsh, Martin, & Jackson,

2010). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 5 ερωτήσεις που εξετάζουν το πώς αισθάνεται το άτομο στην καθημερινή του ζωή. Μετά το γενικό πρόθεμα «Σκέψου ΓΕΝΙΚΑ πώς αισθάνθηκες τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες», οι ασκούμενοι/ες απαντούσαν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (Συμφωνώ απόλυτα). Η κλίμακα γενικής αυτο-εκτίμησης του Marsh και των συνεργατών του (2010) έχει ήδη χρησιμοποιηθεί σε έρευνες στο χώρο του Ελληνικού αθλητισμού (π.χ., Krommidas et al., 2011; Παραϊοαννου et al., 2013). Στην παρούσα μελέτη, η κλίμακα είχε συντελεστή αξιοπιστίας .69.

### Διαδικασία

Για τη διεξαγωγή της παρούσας μελέτης μοιράστηκαν συνολικά 200 ερωτηματολόγια σε εργαζόμενους/ες σε νοσοκομεία της Περιφέρειας Αθηνών. Η συλλογή των δεδομένων ξεκίνησε το Φεβρουάριο και ολοκληρώθηκε τον Απρίλιο. Οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο μόνο μια φορά (μια μέτρηση) στο χώρο εργασίας τους (νοσοκομείο). Το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο και ο χρόνος συμπλήρωσης ήταν περίπου 15 λεπτά συνολικά. Αφού οι συμμετέχοντες/ες ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας, διευκρινίστηκε η εθελοντική και ανώνυμη συμμετοχή τους, επισημάνθηκε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και ότι τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν για ερευνητικούς σκοπούς.

### Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων των ερωτηματολογίων έγινε με το στατιστικό πακέτο PASW (Statistical Package for the Social Sciences) έκδοση 21.0. Αρχικά, ελέγχθηκε η εσωτερική συνοχή των κλιμάκων του ερωτηματολογίου χρησιμοποιώντας τον συντελεστή αξιοπιστίας  $\alpha$  του Cronbach (Cronbach, 1951) και ακολούθησε η περιγραφική ανάλυση των δεδομένων (μέση τιμή και τυπική απόκλιση). Στη συνέχεια, εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης για να εξεταστεί η σχέση μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών (θετικό συναίσθημα, αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα και αυτοεκτίμηση). Τέλος, πραγματοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης (Two-Way Manova) για να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν διαφορές στις εξαρτημένες μεταβλητές (θετικό και αρνητικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση) ως προς το φύλο, την πειραματική ομάδα (παρέμβασης, ελέγχου) και την αλληλεπίδραση φύλου και πειραματικής ομάδας. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο  $p < .05$ .

### Αποτελέσματα

#### Περιγραφικά στοιχεία

Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, τόπος καταγωγής, οικογενειακή κατάσταση, εκπαίδευση, ειδικότητα, έτη ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό) των συμμετεχόντων στην παρούσα έρευνα παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 1.

**Πίνακας 1.** Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

		N	Ομάδα Παρέμβασης	Ομάδα Ελέγχου
Φύλο	Άνδρας	56	28	28
	Γυναίκα	144	72	72
	Σύνολο	200	100	100
Ηλικία	Μέση τιμή (Τυπική Απόκλιση)		46.42 (9.92)	43.60 (9.43)
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/η	57	29	28
	Έγγαμος/η	111	50	61
	Διαζευγμένος/η	25	17	8
	Δεν απάντησαν	7	4	3
	Σύνολο	200	100	100
Επίπεδο εκπαίδευσης	Απολυτήριο λυκείου	37	23	14
	Πτυχίο ΑΕΙ/ΤΕΙ	90	42	48
	Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό	69	32	37
	Δεν απάντησαν	4	3	1
	Σύνολο	200	100	100

Ειδικότητα	Ιατρός	45	21	24
	Νοσηλεύτης/τρια	100	49	51
	Υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου	55	30	25
	Σύνολο	200	100	100
Έτη ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό		Μέση τιμή (Τυπική Απόκλιση)	6.74 (4.55)	

### Αναλύσεις αξιοπιστίας και συσχέτισης

Οι αναλύσεις αξιοπιστίας και συσχέτισης των εξεταζόμενων μεταβλητών παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 2. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι το θετικό συναίσθημα σχετίζεται θετικά με την υποκειμενική ζωτικότητα και την αυτοεκτίμηση, ενώ αντίθετα το αρνητικό συναίσθημα σχετίζεται αρνητικά με τις δύο τελευταίες μεταβλητές (υποκειμενική ζωτικότητα και αυτοεκτίμηση).

**Πίνακας 2.** Συντελεστές αξιοπιστίας και ανάλυση συσχέτισης μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών.

Μεταβλητές	<i>a</i>	1	2	3	4
1. Θετικό συναίσθημα	.85	-			
2. Αρνητικό συναίσθημα	.88	-.28**	-		
3. Υποκειμενική ζωτικότητα	.87	.73**	-.35**	-	
4. Αυτοεκτίμηση	.69	.56**	-.36**	.58**	-

\*\*  $p < .01$

### Πολυμεταβλητή ανάλυση διακόμενου διπλής κατεύθυνσης (Two-Way Μανουα)

Τα αποτελέσματα από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακόμενου διπλής κατεύθυνσης (Two-Way Μανουα) έδειξαν στατιστικά μη σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση για το φύλο (Wilks'  $\lambda = .958$ ,  $F_{4,193} = 2.116$ ,  $p = .08$ ,  $\eta^2 = .04$ ), αλλά και την αλληλεπίδραση φύλου και πειραματικής ομάδας (Wilks'  $\lambda = .980$ ,  $F_{4,193} = .996$ ,  $p = .411$ ,  $\eta^2 = .02$ ). Αντίθετα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική πολυμεταβλητή επίδραση για την πειραματική ομάδα (Wilks'  $\lambda = .793$ ,  $F_{4,193} = 12.575$ ,  $p = .001$ ,  $\eta^2 = .21$ ). Εξέταση των μονομεταβλητών αναλύσεων, έδειξε στατιστικά σημαντική επίδραση της πειραματικής ομάδας για το θετικό συναίσθημα ( $F_{1,200} = 21.625$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .10$ ), το αρνητικό συναίσθημα ( $F_{1,200} = 29.651$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .13$ ), την υποκειμενική ζωτικότητα ( $F_{1,200} = 30.647$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .14$ ), και την αυτοεκτίμηση ( $F_{1,200} = 17.773$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .08$ ). Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι τα άτομα της πειραματικής ομάδας (χορευτές) είχαν υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές θετικό συναίσθημα, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση και χαμηλότερο σκορ στο αρνητικό συναίσθημα από τα άτομα της ομάδας ελέγχου (που δεν ήταν χορευτές). Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και οι στατιστικά σημαντικές διαφορές στις εξεταζόμενες μεταβλητές της παρούσας έρευνας παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 3.

**Πίνακας 3.** Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές στις εξεταζόμενες μεταβλητές.

Μεταβλητές	Ομάδα	Φύλο	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>N</i>
Θετικό Συναίσθημα	Ομάδα Παρέμβασης	Άνδρες	3.88	.48	28
		Γυναίκες	3.89	.49	72
		Σύνολο*	3.89	.48	100
	Ομάδα Ελέγχου	Άνδρες	3.58	.59	28
		Γυναίκες	3.37	.64	72
		Σύνολο*	3.43	.63	100
	Σύνολο	Άνδρες	3.73	.55	56
		Γυναίκες	3.63	.63	144
		Σύνολο	3.66	.61	200
Αρνητικό Συναίσθημα	Ομάδα Παρέμβασης	Άνδρες	1.28	.39	28
		Γυναίκες	1.61	.57	72
		Σύνολο*	1.52	.54	100

	Ομάδα Ελέγχου	Άνδρες	1.85	.67	28	
		Γυναίκες	2.07	.68	72	
		Σύνολο*	2.01	.68	100	
	Σύνολο	Άνδρες	1.56	.61	56	
		Γυναίκες	1.84	.67	144	
		Σύνολο	1.76	.67	200	
Ζωτικότητα	Ομάδα Παρέμβασης	Άνδρες	3.81	.53	28	
		Γυναίκες	3.84	.60	72	
		Σύνολο*	3.83	.58	100	
	Ομάδα Ελέγχου	Άνδρες	3.36	.59	28	
		Γυναίκες	3.12	.79	72	
		Σύνολο*	3.19	.75	100	
	Σύνολο	Άνδρες	3.58	.60	56	
		Γυναίκες	3.48	.79	144	
		Σύνολο	3.51	.74	200	
	Αυτοεκτίμηση	Ομάδα Παρέμβασης	Άνδρες	4.24	.43	28
			Γυναίκες	4.14	.39	72
			Σύνολο*	4.17	.40	100
Ομάδα Ελέγχου		Άνδρες	3.91	.51	28	
		Γυναίκες	3.86	.51	72	
		Σύνολο*	3.87	.51	100	
Σύνολο		Άνδρες	4.07	.50	56	
		Γυναίκες	4.00	.47	144	
		Σύνολο	4.02	.48	200	

*M.O.* = Μέσος όρος; *T.A.* = Τυπική Απόκλιση; *N* = Αριθμός συμμετεχόντων; \*  $p < .001$

### Συζήτηση - Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση της επίδρασης του Ελληνικού παραδοσιακού χορού, ως μορφή άσκησης, στα συναισθήματα, την υποκειμενική ζωτικότητα και την αυτοεκτίμηση των εργαζομένων σε νοσοκομειακό περιβάλλον (ιατροί, νοσηλευτές, υπόλοιπο προσωπικό νοσοκομείου).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό (ομάδα παρέμβασης) είχε υψηλότερα σκορ στις μεταβλητές θετικά συναισθήματα, υποκειμενική αίσθηση ζωτικότητας, αυτοεκτίμηση, και χαμηλότερο σκορ στη μεταβλητή αρνητικά συναισθήματα σε σύγκριση με την ομάδα που δεν ασχολούνταν με τον παραδοσιακό χορό (ομάδα ελέγχου). Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφωνούν πλήρως με μια σειρά μελετών που δείχνουν ότι τα άτομα που συμμετείχαν σε μαθήματα παραδοσιακού χορού είχαν καλύτερη ποιότητα ζωής σε σχέση με τα άτομα που δεν συμμετείχαν σε μαθήματα παραδοσιακού χορού (π.χ., Μανρονουιότις et al., 2010; Δαργινίδου & Γουλιμάρης, 2016; Ζήση κα., 2014; Μπουγιέση κα., 2011). Επιπλέον, συμφωνούν με μια πλειάδα παρεμβατικών προγραμμάτων άσκησης σε χώρους εργασίας που δείχνουν ότι έχουν σημαντική επίδραση στην ποιότητα ζωής των εργαζομένων (π.χ., Reed et al., 2017; To et al., 2013; Wong et al., 2012).

Περιορισμός στην παρούσα μελέτη αποτελεί το δείγμα της που είναι εργαζόμενοι/ες μέσης ηλικίας σε νοσοκομεία των Αθηνών. Για τον παραπάνω λόγο, ενδεχομένως τα αποτελέσματά της να μην μπορούν να γενικευθούν σε άλλους πληθυσμούς εργαζομένων. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να εξετάσουν την επίδραση αντίστοιχων προγραμμάτων άσκησης με παραδοσιακό χορό στο άγχος, τη διάθεση, την ικανοποίηση με τη ζωή και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των εργαζομένων.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι μέσα από την ανάπτυξη κατάλληλων δραστηριοτήτων, όπως είναι αυτή του Ελληνικού παραδοσιακού χορού, δίνονται ευκαιρίες για βίωση της απόλαυσης, γιατί με τις ρυθμικές κινήσεις του σώματος και τη συνοδεία της μουσικής, διεγείρεται το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων κι αυτό φαίνεται ότι επιστρέφει πίσω στους ανθρώπους σε ζωτικότητα-ενεργητικότητα. Είναι μία μορφή δραστηριότητας ψυχαγωγική, απολαυστική και ελκυστική για τα άτομα και μπορεί να γίνει εύκολα και ανέξοδα μιας και δεν απαιτείται ειδικός εξοπλισμός για την ένταξη ενός ατόμου σε αυτή. Η έμπρακτη απασχόληση του αν-

θρώπου με την τέχνη των Μουσών, σύμφωνα με τη καθηγήτρια ρυθμικής, χορογράφο, πιανίστα και μουσικοπαιδαγωγό, Πολυξένη Ματεΰ (1978), δεν είναι πολυτέλεια και χαμένος χρόνος. Άλλωστε, στη σκέψη του Έλληνα, ο χορός αποτελούσε και αποτελεί μορφή και έκφραση του Ελληνικού πολιτισμού και συνυπάρχει με όλα τα υπόλοιπα στοιχεία του, όπως είναι η γλώσσα, η μουσική, η φορεσιά ή οποιοδήποτε άλλο πολιτισμικό στοιχείο.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Ο χρόνος που εργάζεται ο σύγχρονος άνθρωπος απορροφά ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς του και το εργασιακό περιβάλλον ως εκ τούτου επηρεάζει θετικά ή αρνητικά την ποιότητα ζωής του. Με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται ότι ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να συμβάλει θετικά στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των εργαζομένων στους χώρους των νοσοκομείων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

### Βιβλιογραφία

- Allen, M. S., & McCarthy, P. J. (2016). Be happy in your work: The role of positive psychology in working with change and performance. *Journal of Change Management*, 16, 55-74.
- Andersen, L. L., & Zebis, M. K. (2014). Process evaluation of workplace interventions with physical exercise to reduce musculoskeletal disorders. *International Journal of Rheumatology*, 2014, ID 761363. doi:10.1155/2014/761363
- Boran, A., Shawaheen, M., Khader, Y., Amarin, Z., & Rice, V. H. (2011). Work-related stress among health professionals in northern Jordan. *Occupational Medicine*, 62, 145-147.
- Carayon, P., Smith, M. J., & Haims, M. C. (1999). Work organization, job stress, and work-related musculoskeletal disorders. *Human Factors*, 41(4), 644-663.
- Chenoweth, D. H. (2008). *Προγράμματα αγωγής Υγείας και άσκησης στον εργασιακό χώρο*. (Επιμέλεια: Ι. Τριγώνης). Αθήνα: Τελέθριο.
- Cronbach, L. J. (1951). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>nd</sup> Eds). New York: Academic Press.
- Digelidis, N., Karageorghis, C. I., Papapavlou, A., & Papaioannou, A. G. (2014). Effects of asynchronous music on students' lesson satisfaction and motivation at the situational level. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33, 326-341.
- Giakoumaki, S. G., Karagiannopoulou, L., Rózsa, S., Zouraraki, C., Karamaouna, P., & Cloninger, C. R. (2016). Psychometric properties of the Greek TCI-R and its clinical correlates: schizotypy and the self-regulation of affective and cognitive functioning. *PeerJ*, 4, e1830. doi:10.7717/peerj.1830
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 5(1), 44-66.
- Kivimäki, M., Leino-Arjas, P., Luukkonen, R., Riihimäki, H., Vahtera, J., & Kirjonen, J. (2002). Work stress and risk of cardiovascular mortality: Prospective cohort study of industrial employees. *British Medical Journal*, 325, 857-861.
- Koinis, A., Giannou, V., Drantaki, V., Angelaina, S., Stratou, E., & Saridi, M. (2015). The impact of healthcare workers job environment on their mental-emotional health. Coping strategies: the case of a local general hospital. *Health Psychology Research*, 3(1), 12-17.
- Kokaridas, D., Anastasiou, D., Broupi, A., Krommidas, C., Syros, A., & Papayianni, E. (2017). Exercise program, Greek traditional music and mood profile of patients with dementia: a pilot study. *European Psychomotricity Journal*, 9(1), 33-45.
- Krommidas, C., Papaioannou, A., Zourbanos, N., Tzioumakis, G., Ampatzoglou, G., Gioti, G., & Alexiou, V. (2011). The relationships between goal orientations, self-determination, self-esteem, enjoyment of sport, subjective vitality, anxiety and moral behavior in Greek youth soccer players. *Proceedings of the 13<sup>th</sup> FEPSAC European Congress of Sport Psychology*, Madeira, Portugal.
- 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.
- Marsh, H. D., Martin, A. J. & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the Physical Self Description Questionnaire: New strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport & Exercise Physiology*, 32, 438-482.



Πετράκη κ.α. / Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό, 17 (2019), 23 – 32

- Martin, A. J. (2005). The role of positive psychology in enhancing satisfaction, motivation, and productivity in the workplace. *Journal of Organizational Behavior Management*, 24, 113-133.
- Meyers, M. C., Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22, 618-632.
- Mills, M. J., Fleck, C. R., & Kozikowski, A. (2013). Positive psychology at work: A conceptual review, state-of-practice assessment, and a look ahead. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 153-164.
- Moustaka, E., & Constantinidis, T. C. (2010). Sources and effects of work-related stress in nursing. *Health Science Journal*, 4(4), 210-216.
- Papaioannou, A. G., Appleton, P. R., Torregrosa, M., Jowett, G. E., Bosselut, G., Gonzalez, L., ... Zourbanos, N. (2013). Moderate-to-vigorous physical activity and personal well-being in European youth soccer players: Invariance of physical activity, global self-esteem and vitality across five countries. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 351-364.
- Reed, J. L., Prince, S. A., Elliott, C. G., Mullen, K. A., Tulloch, H. E., Hiremath, S., ... Reid, R. D. (2017). Impact of workplace physical activity interventions on physical activity and cardiometabolic health among working-age women: A systematic review and meta-analysis. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 10(2), e003516. doi:10.1161/CIRCOUTCOMES.116.003516
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Sideridis, G. D., Mouzaki, A., Simos, P., & Protopapas, A. (2006). Classification of students with reading comprehension difficulties: the roles of motivation, affect, and psychopathology. *Learning Disability Quarterly*, 29, 159-180.
- To, Q. G., Chen, T. T. L., Magnussen, C. G., & To, K. G. (2013). Workplace physical activity interventions: A systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 27(6), 113-123.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wong, J. Y. L., Gilson, N. D., van Uffelen, J. G. Z., & Brown, W. J. (2012). The effects of workplace physical activity interventions in men: A systematic review. *American Journal of Men's Health*, 6(4), 303-313.
- Βασιλόπουλος, Α., Ράμμου, Μ., & Ρούπα, Ζ. (2017). Ο χορός ως μέσο θεραπείας και αποκατάστασης της αναπηρίας των ψυχικά πασχόντων. *Διεπιστημονική Ημερίδα Υγείας*, 9(3), 92-97.
- Γέντη, Μ., Σερμπέζης, Β., Δούδα, Ε., & Κούλη, Ο. (2008). Επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής και ελληνικών παραδοσιακών χορών στην ψυχολογική διάθεση και στις φυσιολογικές ανταποκρίσεις ενήλικων γυναικών. *Επιστήμη του Χορού*, 2, 1-15. Διαθέσιμο στο <http://elepex.gr/images/stories/defterostomos/genti-epidراسi-paremvatikon-full-text.pdf>.
- Δαργινίδου, Λ., & Γουλιμάρης, Δ. (2016). Ποιότητα ζωής και παραδοσιακός χορός. *44<sup>th</sup> World Congress on Dance Research*, Athens, Greece
- Ζήση, Β., Γιάννη, Α., Μπουγιέση, Μ., Πολλάτου, Ε., & Μιχαλοπούλου, Μ. (2014). Συστηματική συμμετοχή σε παραδοσιακό χορό ή άσκηση; Διαφοροποιήσεις στην ποιότητα ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12(1), 1-8.
- Ζωγράφου, Μ. (2003). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση* (2<sup>η</sup> έκδοση). Αθήνα: Art Work.
- Καραναστάση, Δ., Παναγοπούλου, Β., Σερμπέζης, Β., Δούδα, Ε., & Καμπάς, Α. (2009). Επιδράσεις του χορού στην ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων. *Πρακτικά 17<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού* (σελ. 21), Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Κρομμύδας, Χ., Γαλάνης, Ε., Παπαϊωάννου, Α., Τζιουμάκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Κεραμίδας, Π., & Διγγελίδης, Ν. (2016). Η σχέση του Ενδυναμωτικού και Αποδυναμωτικού κλίματος ομάδας με την ευχαρίστηση και την ποιότητα ζωής στο παιδικό ποδόσφαιρο της Ελλάδας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 14(2), 19-35.
- Ματέυ, Π. (1978). *Ροθμική*. Αθήνα: Νάκας.

Πετράκη κ.α. / Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό, 17 (2019), 23 – 32

- Μαυρίδου, Ζ., Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Ρόκκα, Σ., & Μπεμπέτος, Ε. (2013). Διερεύνηση της υποκειμενικής ζωτικότητας και των βασικών ψυχολογικών αναγκών σε δραστηριότητες παραδοσιακών χορών. *Πρακτικά 21<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού* (σελ. 22-26). Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Μιλής, Π. Ν. (2015). *Η βίωση θετικών συναισθημάτων, το νόημα ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών* (Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή). Σχολή Ανθρωπιστικών & Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- Μπουγιέση, Μ., Ζήση, Β., Γρηγορίου, Σ., & Πολλάτου, Ε. (2011). Διαφοροποίηση παραγόντων της ποιότητας ζωής μέσα από συστηματική συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό σε νεαρούς ενήλικες και μεσήλικες. *Αναζητήσεις στη Φυσική αγωγή & τον Αθλητισμό*, 9(2), 131-140.
- Σαρίδη, Μ., Καρρά, Α., & Σουλιώτης, Κ. (2016). Εργασιακό stress και επαγγελματίες υγείας σε περίοδο οικονομικής κρίσης. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 33(1), 73-83.
- Χατζηπέτρου, Β., Διγγελίδης, Ν., Παπαϊωάννου, Α., & Πολλάτου, Ε. (2013). *Το είδος της μουσικής και η επίδραση του στη διάθεση και στο άγχος των μαθητών*. Διαθέσιμο στο <http://ir.lib.uth.gr/bitstream/handle/11615/2110/P0002110.pdf?sequence=1>.

**Υπεύθυνος έκδοσης:** Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής. **Υπεύθυνη συντακτικής επιτροπής:** Όλγα Κούλη. **Επιμελητές έκδοσης:** Θεόδωρος Γιάννης, Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιμούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανιδής, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Ευάγγελος Γαλάνης, Βασίλης Μπούγλας.

**Editor -in- Chief:** Hellenic Academy of Physical Education. **Head of the editorial board:** Olga Kouli. **Editorial Board:** Theodorakis Giannis, Vaso Zissi, Vasilis Gerodimos, Antonis Chatzigeorgiadis, Thanassis Tsiokanos, Athanasios Jamurtas, Giorgos Tzetzis, Thomas Kourtessis, Evangelos Albanidis, Konstantina Dipla. **Editorial management:** Evangelos Galanis, Vasilis Bouglas.