



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Αθλητικός Τουρισμός
Οργάνωση Δρωμένων, Χορός



4^ο Συνέδριο Αθλητικού Τουρισμού, Χορού και Αναψυχής (ΑΤΟΧΑ)

Αθλητισμός & Πολιτισμός: Ένας Διάλογος για την Ανάπτυξη των Προορισμών

10 & 11 Φεβρουαρίου 2023

Πανεπιστημιούπολη Δ.Π.Θ.

Εγκαταστάσεις Σ.Ε.Φ.Α.Α. & εξ αποστάσεως

Πρακτικά Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

2ος Τόμος Πρακτικών

Σύντομων Δημοσιεύσεων

ISSN 2585-2884



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ.....	3
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ.....	5
ΤΟΠΙΚΗ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΑ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ «ΤΡΙΟ» ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΑΣΤΟΥ ΑΡΚΑΔΙΑ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Γ., ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ Χ, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ., ΛΑΝΤΖΟΣ Β.....	6
ΜΠΟΡΕΙ Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΝΤΙΛΗΠΤΗ ΑΠΟ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΡΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ; ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΙΑΚΑΣ, Σ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ, Ε., ΜΑΤΣΟΥΚΑ, Ο. & ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ, Δ.....	11
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΕΦΗΒΩΝ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ ΔΑΡΓΙΝΙΔΟΥ Λ.....	16
ΕΦΗΒΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ ΔΑΡΓΙΝΙΔΟΥ Λ.....	22
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ. ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ, Ε. & ΜΠΟΥΝΑ-ΒΑΙΛΑ, Α.	28
ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ TANGO ΠΙΤΣΗ Α., ΛΙΝΑΡΔΑΤΟΣ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.	33
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ Ή ΑΝΑΨΥΧΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ ΜΙΧΟΥΛΗ Ε., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΚΩΣΤΑ Γ., ΤΡΙΓΩΝΗΣ Ι.....	39
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΓΜΑ ΚΝΗΜΙΑΙΟΥ ΠΛΑΤΩ ΣΕ ΠΟΔΗΛΑΤΗ ΚΑΛΟΒΟΛΟΣ Σ.Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.....	44
Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ. ΜΑΛΑΒΑΖΟΥ Χ., ΤΡΙΓΩΝΗΣ Ι., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ., ΚΩΣΤΑ Γ.....	49
«ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ» . ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ. ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗ Χ., ΚΩΣΤΑ Γ.	54



ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Γουλιμάρης Δημήτριος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Αντωνίου Παναγιώτης, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Αστραπέλλος Κωνσταντίνος, Διδάσκων Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Δούδα Ελένη, Κοσμήτορας, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Κώστα Γεώργιος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Λιονάκη Σοφία, Γραμματειακή Υποστήριξη του ΠΜΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Ματσούκα Ουρανία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Μπούνα Ανδρομάχη, Διδάκτωρ Κοινωνιολογίας Παν/μιο Ιωαννίνων

Νάσιου Ελπινίκη, Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Τριγώνης Ιωάννης, Μέλος ΕΕΠ, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Τσίτσκαρη Ευστρατία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Πασχαλίδου Κατερίνα, Υποψ. Διδάκτωρ Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Υφαντίδου Γεωργία, Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Φιλίππου Φίλιππος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Επιστημονική Επιτροπή

Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Αντωνίου Παναγιώτης, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Γουλιμάρης Δημήτριος, Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Δέρρη Βασιλική, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Δούδα Ελένη, Κοσμήτορας, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Κουτσούμπα Μαρία, Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Ε.Κ.Π.Α.

Κώστα Γεώργιος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Λάιος Αθανάσιος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Ματσούκα Ουρανία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.



Μάργαρη Ζωή, Εντεταλμένη Ερευνήτρια Κέντρον Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας -

Ακαδημία Αθηνών

Μπάτσιου Σοφία, Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Μπεμπέτσος Ευάγγελος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Πίτση Αθηνά, Διδακτικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΠΔ 407, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Ρόκκα Στυλιανή, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Τριγώνης Ιωάννης, Μέλος ΕΕΠ, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Τσίτσαρη Ευστρατία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Υφαντίδου Γεωργία, Επίκουρη Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Φιλίππου Φίλιππος, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητοί φίλοι, αγαπητές φίλες,

ο πολιτισμός και ο τουρισμός ως πεδία ανάπτυξης ενός μεγάλου εύρους δραστηριοτήτων συνδέονται με το γίνεσθαι των τοπικών κοινωνιών αλλά και συμβάλλουν σημαντικά στην τοπική οικονομική ανάπτυξη και στην τόνωση της κοινωνικής συνοχής και ταυτότητας. Από το μετερίζι που υπηρετούμε εργαζόμαστε συνεχώς για την παραγωγή και αξιοποίηση της γνώσης με στόχευση τη σύνδεση της με την τοπική ανάπτυξη. Στα πλαίσια των προσπαθειών μας, το κεντρικό θέμα του συνεδρίου συνδέεται με την επιδίωξή μας, να αξιοποιηθεί το ανθρώπινο δυναμικό, η παραγόμενη γνώση, οι φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης και οι φορείς του ιδιωτικού τομέα που αναπτύσσουν σχετικές δράσεις.

Το 4ο Συνέδριο Αθλητικού Τουρισμού, Χορού και Αναψυχής αποτελεί δράση του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών "Αθλητικός Τουρισμός, Οργάνωση Δρωμένων, Χορός" της Σ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.

Στα πλαίσια του Συνεδρίου πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση ογδόντα επτά επιστημονικών εργασιών, δυο σεμιναρίων και μιας στρογγυλής τράπεζας. Η αυξημένη συμμετοχή, κυρίως νέων ερευνητών, αντικατοπτρίζουν την δυναμική των δυο γνωστικών αντικειμένων.

Η βελτίωση της ποιότητας του στελεχειακού δυναμικού αποτελεί σταθερό και διαρκές στόχο μας γιατί αυτή προσδιορίζει την ποιότητα και το είδος των πρωτοβουλιών, των δραστηριοτήτων και της αποτελεσματικότητας των ενεργειών του.

5

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής

Δημήτρης Γουλιμάρης

Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Πρόεδρος Ο.Ε.





ΤΟΠΙΚΗ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΑ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ «ΤΡΙΟ» ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΑΣΤΟΥ ΑΡΚΑΔΙΑΣ.

LOCAL DANCE PECULIARITY. THE CASE OF THE DANCE "TRIO" IN THE COMMUNITY OF PRASTOS IN ARCADIA

ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ Γ.¹, ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ Χ², ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΛΑΝΤΖΟΣ Β.¹
ΣΤΑΘΟΡΟΥΛΟΥ Γ.¹, ΠΑΡΑΚΟΣΤΑΣ Σ.², ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΛΑΝΤΖΟΣ Β.¹

¹ ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ,

² ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

¹ SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION & SPORTS SCIENCE, NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS,

² DEPARTMENT OF PRIMARY EDUCATION, UNIVERSITY OF IOANNINA

Περίληψη

Ο χορός «Τρίο» αποτελεί έναν από τους βασικούς χορούς της περιοχής της Τσακωνιάς. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η διερεύνηση των χορευτικών μορφών που αυτός παρουσιάζει στην κοινότητα του Πραστού Αρκαδίας. Ο χορός «Τρίο» στην κοινότητα του Πραστού δεν έχει μία και μόνη χορευτική μορφή, αλλά χορεύεται με μορφικές διαφοροποιήσεις. Σύμφωνα με τους πληροφορητές το «Τρίο» χορευόταν και εξακολουθεί να χορεύεται σε όλες τις εθιμικές περιστάσεις, θρησκευτικού (Απόκριες με θεματολογία γάμου) ή κοσμικού χαρακτήρα (γλέντια, πανηγύρια, στο τέλος του γαμήλιου γλεντιού). Η μορφή του κάθε φορά καθορίζεται από κανόνες (τόπος, ηλικία χορευτών, ρυθμική αγωγή, γόητρο πρωτοχορευτή). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιείται με βάση την εθνογραφική μέθοδο και προέρχεται από πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές. Οι πρωτογενείς πηγές αναφέρονται στα δεδομένα που συλλέγονται από την επιτόπια έρευνα με τη μορφή της συμμετοχικής παρατήρησης και της συνέντευξης. Οι δευτερογενείς πηγές αφορούν στα δεδομένα που συλλέγονται με βάση τη βιβλιογραφική και την αρχαική εθνογραφική έρευνα. Η καταγραφή του χορού γίνεται με βάση το σύστημα σημειογραφίας του Laban, ενώ για την ανάλυση της χορευτικής μορφής υιοθετείται το δομο-μορφολογικό μοντέλο. Τέλος, η ταξινόμηση γίνεται με βάση το βασικό δομικό σχήμα, σε επίπεδο χορευτικής φράσης, του ελληνικού παραδοσιακού χορού, του χορού «στα τρία». Συμπερασματικά, θα σημειώναμε ότι η χορευτική επιτέλεση του εν λόγω χορού κάθε φορά ποικίλει, ανάλογα με το συγκεκριμένο: τους χορευτές, τους οργανοπαίκτες, την ατομική δημιουργικότητα και την τοπική κοινωνική αποδοχή.

Λέξεις κλειδιά: Τρίο, Τσακωνιά, Πραστός, Laban, δομικο-μορφολογική και τυπολογική ανάλυση



Abstract

"Trio" dance is one of the main dances of the Tsakonia region. The purpose of this research paper is to investigate the dance forms that are presented in Prastos municipality in Arcadia. "Trio" dance in the community of Prastos does not have a single dance form, but it appears with its own dance specificity. According to the respondents, "Trio" was danced and is still danced in all customary occasions, religious (the Carnival) or secular (festivals, at the end of the wedding celebration), and is for the participants the climax of the feast. Its form is determined each time by "rules" (location, age of dancers, tempo, leader's prestige). The data collection is based on the ethnographic method and derives from primary and secondary sources. Primary sources refer to data collected from field research in the form of participant observation and interview. Secondary sources refer to the data collected based on bibliographic and archival ethnographic research. The recording of the dance is based on Labanotation system, while the structural-morphological model is adopted for the analysis of the dance form. Finally, the classification is based on the basic structural scheme, at the level of a dance phrase, of the Greek traditional dance, the dance "sta tria". In conclusion, we would note that the dance performance of this dance varies each time, depending on the context: the dancers, the instrumentalists, individual creativity and local-social acceptance.

Key words: Trio, Tsakonia, Prastos, Laban, structural-morphological and typological analysis

7

Εισαγωγή

Η περιοχή της Τσακωνιάς εμφανίζει τη δική της πολιτισμική φυσιογνωμία, η οποία σε κάθε περίπτωση διαμορφώνεται σε σχέση με τα ιστορικά και κοινωνικά συγκείμενα. Ο Πραστός ιστορικά αποτελεί την παλιά πρωτεύουσα της Τσακωνιάς και σήμερα ένα ορεινό χωριό, του οποίου οι κάτοικοι μοιράζουν τη ζωή τους ανάμεσα στον ορεινό Πραστό και τον πεδινό Άγιο Άνδρέα. Οι κύριοι χοροί της κοινότητας είναι ο Συρτός, ο Τσάμικος, ο Τσακόνικος και το Τρίο.

Σκοπό της παρούσας εργασίας αποτελεί η μελέτη των χορευτικών μορφών που παρουσιάζει ο χορός «Τρίο» σε τοπικό επίπεδο και συγκεκριμένα στην κοινότητα του Πραστού Αρκαδίας.

Μέθοδος

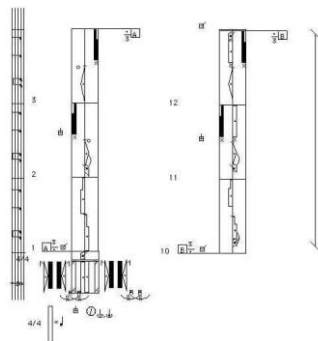
Στην παρούσα έρευνα η συλλογή των εθνογραφικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με βάση την επιτόπια εθνογραφική μέθοδο και τις συνακόλουθες τεχνικές της (συνέντευξη, συμμετοχική παρατήρηση, βιντεοσκόπηση), καθώς και ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (Buckland, 1983; Kaerpler, 1999; Tompson, 2002; Thomas & Nelson, 2003; Γκέφου-Μαδιανού, 2017). Για τη σημειογραφική καταγραφή του χορού «Τρίο» γίνεται χρήση του σημειογραφικού συστήματος του Laban (Labanotation) (Κουτσούμπα, 2005), ενώ η δομικο-μορφολογική μέθοδος χρησιμοποιείται για την ανάλυση της δομής και μορφής του χορού (Τυροβολά, 1994, 2010).



Εθνογραφικά δεδομένα

Ο χορός «Τρίο» συναντάται σε όλη την περιοχή της Τσακωνιάς. «Μπάλος» (Λεωνίδιο), «Αναταϊστέ» (Τυρός) και «Τρίο» (Πραστός) αποτελούν διαφορετικά ονόματα του ίδιου χορού. Σχετικά με τη θέση που κατέχει ο συγκεκριμένος χορός στα τοπικά γλέντια καθώς και την κατάσταση στην οποία έφερνε τους τελευταίους γλεντζέδες η Αρτεμισία αναφέρει στη συνέντευξή της πως «το τρίο το βάζαμε τελευταία που ήμασταν στα κέφια και θέλαμε να κάνουμε τα δικά μας. Ξέραμε δεν ξέραμε όλοι μπαίναμε μέσα. Εκεί μαθαίναμε. Το τελευταίο ήταν το τρίο. Με το τρίο σταματάγαμε τον χορό» (Συνέντευξη στη Γ. Σταθοπούλου τον Μάρτιο του 2018). Αυτά τα λόγια δείχνουν πως το «Τρίο» ανήκει στην κατηγορία εκείνων των χορών που σηματοδοτούν το τέλος κάθε γλεντιού και που ακόμα και τον πιο δύσκολο ή αχόρευτο θαμώννα τον σήκωνε για χορό.

Πώς χορεύεται, όμως, το «Τρίο» στον Πραστό; Ο Θανάσης είπε στη συνέντευξή του πως «πηγαίναμε δυο-τρεις φορές το αργό και μία δύο...τα πηδητά...» (Συνέντευξη στη Γ. Σταθοπούλου (12/2/2022)). Άρα ο Θανάσης λέει πως ο χορός έχει δύο μέρη που εναλλάσσονται μεταξύ τους (Σχήμα 1, Πίνακας 1).



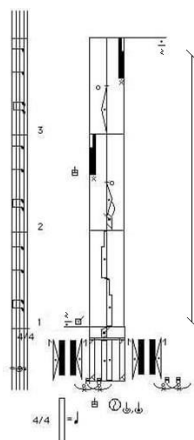
Σχήμα 1: Ο χορός "Τρίο" με το σημειογραφικό σύστημα Laban

Πίνακας 1: Εμπλουτισμένος κινητότυπος του χορού "Τρίο", όπως το χόρευσε ο Μιχάλης Σ.

	<i>Τρίο</i> , Πραστός Αρκαδίας (περιοχή Β. Κυνουρίας-Τσακωνιά) 4/4 (2+2), AB, A/εν.Φ, ΑΓΑΓΑ,
F1	$\begin{array}{c} \rightarrow \\ T1 [\delta^{2/4} + \alpha^{2/4}] + T2 [\delta^{2/4} + (\delta)\alpha_{1,2}^{2/4}] + T3 [\alpha_o^{2/4} + (\alpha_o)\delta_{1,2}^{2/4}] \\ \rightarrow \qquad \qquad \qquad \rightarrow \qquad \qquad \qquad \uparrow \qquad \qquad \qquad \leftarrow \qquad \qquad \qquad \uparrow \end{array}$
F2	$\begin{array}{c} \hat{\rightarrow} T1 [\{(\alpha)\delta_7^{1/16} - \delta^{3/16}\} + \{(\delta)\alpha_7^{1/16} - \alpha^{3/16}\}] + T2 [\{(\alpha)\delta_7^{1/16} - \delta^{3/16}\} + (\delta)\alpha_1^{2/4}] + \\ \hat{\rightarrow} \qquad \qquad \qquad \uparrow \qquad \qquad \qquad \hat{\rightarrow} \qquad \qquad \qquad \hat{\rightarrow} \qquad \qquad \qquad \uparrow \\ + T3 [\{(\delta)\alpha_7^{1/16} - \alpha^{3/16}\} + (\alpha_o)\delta_1^{2/4}] \\ \hat{\leftarrow} \qquad \qquad \qquad \uparrow \qquad \qquad \qquad \hat{\leftarrow} \qquad \qquad \qquad \uparrow \end{array}$









Από την άλλη, ο Μιχάλης Τ. είπε πως «το καθαρό πρασιώτικο...δεν αλλάζει» (Συνέντευξη στη Γ. Σταθοπούλου (12/2/2022)) (Σχήμα 2, Πίνακας 2).



Σχήμα 2: Ο χορός "Τρίο" με το σημειογραφικό σύστημα Laban

Πίνακας 2: Εμπλουτισμένος κινητότυπος του χορού "Τρίο", όπως το χόρευσε ο Μιχάλης Τ.

	Τρίο, Πραστός Αρκαδίας (περιοχή Β. Κυνουρίας-Τσακωνιά) 4/4 (2+2), Α/ΟΦ, ΑΓΑΓΑ, 
F	$T1 [\delta^{2/4} + \alpha^{2/4}] + T2 [\delta^{2/4} + (\delta)\alpha_{1,2}^{2/4}] + T3 [\alpha_o^{2/4} + (\alpha_o)\delta_{1,2}^{2/4}]$ <p style="text-align: center;">      </p>

Με βάση τα εθνογραφικά δεδομένα οι ντόπιοι χορεύουν το ίδιο τραγούδι και με τους δύο τρόπους. Στην πρώτη περίπτωση (Σχήμα 1) το «Τρίο» αποτελείται από δύο χορευτικές φράσεις που εναλλάσσονται μεταξύ τους ανάλογα με τη μουσική συνοδεία, ενώ στη δεύτερη περίπτωση (Σχήμα 2) η χορευτική φράση επαναλαμβάνεται αυτούσια καθόλη τη διάρκεια του μουσικού κομματιού.

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, από τα προαναφερθέντα φαίνεται πως ο χορός «Τρίο» στην κοινότητα του Πραστού δεν έχει μία και μόνη χορευτική μορφή, αλλά εμφανίζεται με τη δική του χορευτική ιδιαιτερότητα. Οι διάφορες μορφές του τονίζουν τη ρευστότητα του χορευτικού φαινομένου, όπως αυτό προκύπτει από τον λόγο των πληροφορητών. Το «Τρίο» χορευόταν και εξακολουθεί να χορεύεται σε όλες τις εθμικές περιστάσεις, είτε αυτές είναι θρησκευτικού είτε κοσμικού χαρακτήρα και αποτελεί για τους συμμετέχοντες την αποκορύφωση του γλεντιού, καθώς είναι η στιγμή που περιμένουν. Μία σειρά από συμπλέγματα που διαμορφώνουν το πώς τελικά θα χορευτεί ο χορός αυτός είναι: Πρώτον, οι χορευτές (η ηλικία, το φύλο, η οικογένεια ή η παρέα που χορεύει, το γόητρο του πρωτοχορευτή και η ατομική δημιουργικότητα). Δεύτερον, οι οργανοπαίχτες, που ορίζουν τη ρυθμική αγωγή του τραγουδιού. Βασικό επιδραστικό παράγοντα αποτελεί ο τόπος στον οποίο



επιτελείται ο χορός. Ο χορός δύναται να συμβεί είτε στο ίσωμα της πλατείας δίνοντας στους χορευτές τη δυνατότητα της διμέρειας, είτε στο τουράκι του κάστρου παλιότερα, είτε στην άκρη μιας αυλής προσπαθώντας να ισορροπήσουν. Τέλος, η αποδοχή από την τοπική κοινωνία των διαφορετικών ή καινούργιων χορευτικών προσθηκών αποτελεί ασυνείδητη επιδίωξη κάθε χορευτή. Με βάση όλα τα παραπάνω ο χορός «Τρίο» είναι μέρος ενός ευρύτερου πλαισίου, όπου το χορευτικό φαινόμενο έχει μεγάλη δυναμική, η οποία καθορίζεται από τα παραπάνω συμπλέγματα.

Βιβλιογραφία

- Buckland, Th. J. (1983). Definitions of folk dance: some explorations. In *Folk Music Journal*, 4(4), 315-332.
- Γκέφου- Μαδιανού, Δ. (2017). Πολιτισμός και εθνογραφία. Από τον εθνογραφικό ρεαλισμό στην πολιτισμική κριτική. Πατάκη.
- Kaeppler, A. (1999). The mystique of fieldwork. In T. Buckland (Ed.), *Dance in the Field. Theory Methods and Issues in Dance Ethnography* (pp. 13-25). Macmillan Press.
- Κουτσούμπα, Μ. (2005). *Σημειογραφία της Χορευτικής Κίνησης. Το πέρασμα από την προϊστορία στην ιστορία του χορού*. Προπομπός.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα. (Τόμος Α')*. (Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης Κ. Καρτερολιώτης). Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη. (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1996).
- Thompson, P. (2002). *Φωνές στο παρελθόν. Προφορική ιστορία*. Πλέθρον.
- Τυροβολά, Β. (1994). *Ο Χορός "Στα Τρία" στην Ελλάδα. Δομική-Μορφολογική και Τυπολογική Προσέγγιση*. Αθήνα: Διδακτορική διατριβή, Τμήμα Μουσικών Σπουδών, Φιλοσοφική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Τυροβολά, Β. (2010). Φορμαλισμός και Μορφολογία. Η εννοιολογική οπτική και η μεθοδολογική χρήση τους στην προσέγγιση και την ανάλυση της μορφής του χορού. Στο Η. Δήμας, Β. Τυροβολά & Μ. Κουτσούμπα, *Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του* (σσ. 127-178). αυτό-έκδοση.



ΜΠΟΡΕΙ Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΝΤΙΛΗΠΤΗ ΑΠΟ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΡΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ; ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ.

CAN THE ASSESSMENT OF QUALITY OF LIFE BE PERCEIVED DIFFERENTLY BY ADOLESCENTS THROUGH THEIR PARTICIPATION IN EXTRACURRICULAR PHYSICAL AND MUSICAL ACTIVITIES? A CASE STUDY.

ΤΙΑΚΑΣ, Σ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ, Ε., ΜΑΤΣΟΥΚΑ, Ο. & ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ, Δ.
TIAKAS S., TSITSKARI E., MATSOUKA O. & GOULIMARIS D.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να μελετήσει πώς οι έφηβοι/ες μπορούν να αξιολογήσουν την ποιότητα ζωής τους αναλόγως με το αν συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας και μουσικής. Στην έρευνα συμμετείχαν 214 μαθητές/τριες των τριών τάξεων του Γυμνασίου και της Α' τάξης και Β' τάξης Λυκείου του Μουσικού Γυμνασίου και Λυκείου Κομοτηνής. Οι μαθητές και οι μαθήτριες συμμετείχαν στην έρευνα, απαντώντας σε ερωτήσεις από το ερωτηματολόγιο «KIDSCREEN-52», που αξιολογεί την ποιότητα ζωής, και πιο συγκεκριμένα τους παράγοντες: α) Σωματική ευεξία, β) Ψυχολογική ευεξία, γ) Διάθεση και Συναισθήματα, δ) Αντίληψη, ε) Αυτονομία, στ) Σχέσεις με γονείς και οικογενειακή ζωή, ζ) Συνομήλικοι και κοινωνική υποστήριξη, η) Οικονομικοί πόροι, θ) Σχολικό περιβάλλον, ι) Εσύ και οι άλλοι στο σχολείο-Εκφοβισμός. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει αξιοποιηθεί επανειλημμένα σε ελληνικό πληθυσμό μαθητών και έχει επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα και αξιοπιστία του. Σχηματίστηκαν τρεις ομάδες: α) μια ομάδα εφήβων που ασχολούνται με φυσικές δραστηριότητες και σε εξωσχολικό χρόνο, β) μια ομάδα εφήβων που ασχολούνται με μουσικές δραστηριότητες και σε εξωσχολικό χρόνο και γ) μια ομάδα εφήβων, που δεν ασχολείται εξωσχολικά με κάποια φυσική δραστηριότητα ή μουσική. Πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις, αναλύσεις αξιοπιστίας και αναλύσεις διακύμανσης. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι μαθητές/τριες που ασχολούνταν και εξωσχολικά με κάποια φυσική δραστηριότητα αξιολόγησαν πιο θετικά τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής τους : «Σωματική Ευεξία», «Διάθεση και Συναισθήματα», «Σχολικό Περιβάλλον» και «Εσύ και οι άλλοι στο σχολείο-Σχολικός Εκφοβισμός». Επίσης, οι μαθητές/τριες, που ασχολούνταν με τη μουσική περισσότερο, αξιολόγησαν θετικότερα τις ακόλουθες διαστάσεις της ποιότητας της ζωής τους: «Ψυχολογική Ευεξία», «Αυτονομία», «Σχέση με Γονείς και Οικογενειακή Ζωή». Τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν τη σημασία της συμμετοχής σε δραστηριότητες άσκησης και μουσικής προς όφελος



της ψυχικής υγείας των μαθητών/τριών και θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από όσους λαμβάνουν αποφάσεις που αφορούν στην ανάπτυξη των παιδιών.

Λέξεις κλειδιά: Ποιότητα ζωής, έφηβοι, φυσική δραστηριότητα, μουσική δραστηριότητα.

Abstract

The purpose of this research was to study how teenagers can evaluate their quality of life according to whether they actively participate in physical activity and music activities. 214 students of the three grades of the Gymnasium and the 1st grade and 2nd grade of the Lyceum of the Music School of Komotini participated in the research. The students answered questions of the "KIDSCREEN-52" questionnaire, which assesses the quality of life, through the following factors: a) Physical well-being, b) Psychological well-being, c) Mood and Emotions, d) Perception, e) Autonomy, f) Relationships with parents and family life, , g) Peers and social support, , h) Financial resources, i) School environment, j) You and others at school-Bullying. The specific questionnaire has been used repeatedly in a Greek student population and its validity and reliability have been confirmed. Three groups were formed: i) A group of teenagers engaged in physical activities and in extracurricular time, ii) a group of teenagers who engage in musical extracurricular activities and iii) a group of teenagers who do not engage in physical activity or music outside of school. Descriptive analyses, reliability analyzes and analyzes of variance were performed. The results showed that the students who engaged in extracurricular physical activity evaluated more positively the following quality of life dimensions: "Physical Well-being", "Mood and Emotions", "School Environment" and "You and the others at school-School Bullying". Also, the students, who were involved in music more, evaluated the following quality of life dimensions more positively: "Psychological Well-being", "Autonomy", "Relationship with Parents and Family Life". The results of the research indicate the importance of participation in exercise and music activities for the benefit of students' mental health and should be taken into account by those who make decisions regarding children's development.

Key words: Quality of life, adolescents, physical activity, musical activity.

Εισαγωγή

Ο όρος ποιότητα ζωής είναι δύσκολο να αποδοθεί πλήρως. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2019) προσδιορίζει την ποιότητα ζωής, σαν την υποκειμενική αντίληψη που έχει το κάθε άτομο όσον αφορά τη θέση του στη ζωή στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, σε σχέση με τους προσωπικούς του στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες που έχει. Τα τελευταία χρόνια δίνεται μεγάλη σημασία στην ποιότητα ζωής της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, η οποία σχετίζεται με την ψυχολογική ευεξία και την



επιτυχία του ατόμου κατά την ενήλικη ζωή. Φαίνεται ότι οι κυριότεροι παράγοντες που περιγράφουν την ποιότητα ζωής των παιδιών και των εφήβων είναι: 1) *Σωματική ευεξία*, δηλαδή, 2) *Ψυχολογική ευεξία*, 3) *Διάθεση και συναισθήματα*, 4) *Αντίληψη εαυτού*, 5) *Αυτονομία*, 6) *Σχέσεις με γονείς και οικογενειακή ζωή*, 7) *Συνομήλικοι και κοινωνική υποστήριξη*, 8) *Οικονομικοί Πόροι*, 9) *Σχολικό Περιβάλλον*, 10) *Εσύ και οι άλλοι - Εκφοβισμός*, δηλαδή τα συναισθήματα απόρριψης από τους συνομήλικους (Ravens-Siberer, Erhart & Power, 2003).

Ένα από τα σημαντικά θέματα στη ζωή του εφήβου, είναι πως στην εφηβεία γίνονται αλλαγές στο σώμα αλλά και στην εμφάνιση. Σχετικές έρευνες απέδειξαν πως οι έφηβοι που ασκούνται συστηματικά, έχουν καλή σωματική και ψυχολογική υγεία (Τσιτώτας, Διγγελίδη & Κοτρώτσιου, 2018). Αναλόγως, η ενασχόληση του εφήβου με μουσικές δραστηριότητες, όπως η εκμάθηση κάποιου μουσικού οργάνου βοηθάει τον έφηβο να ανακαλύψει την αίσθηση του ήχου (Κασπαρίδου, 2006).

Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί το κατά πόσο η συμμετοχή των εφήβων μαθητών/τριών ενός μουσικού σχολείου σε κάποιου είδους φυσική ή μουσική δραστηριότητα, εκτός των σχολικών ωρών διδασκαλίας, μπορούν να διαφοροποιήσουν τον τρόπο που οι έφηβοι αξιολογούν τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής τους.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 214 μαθητές και μαθήτριες, που φοιτούσαν σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου καθώς και στην Α και Β τάξη του Λυκείου. Εξαιρέθηκαν οι μαθητές/τριες της Γ τάξης του Λυκείου. Το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ομάδες συμμετεχόντων μαθητών και μαθητριών: i) έφηβοι που ασχολούνταν μόνο με φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) σε εξωσχολικό χρόνο, ii) έφηβοι που ασχολούνταν μόνο με μουσική δραστηριότητα σε εξωσχολικό χρόνο και iii) έφηβοι που δεν ασχολούνταν ούτε με φυσική δραστηριότητα ούτε με μουσική δραστηριότητα σε εξωσχολικό χρόνο.

Συλλογή Δεδομένων

Όργανο μέτρησης για την έρευνα αποτέλεσε το ερωτηματολόγιο της ποιότητας ζωής «KIDSCREEN-52», με δέκα παράγοντες οι οποίοι είναι: 1) *Σωματική ευεξία* με 4 ερωτήσεις (π.χ. «Σε γενικές γραμμές πως θα έλεγες ότι είναι η υγεία σου;»), 2) *Ψυχολογική ευεξία*, με 6 ερωτήσεις (π.χ. «Η ζωή σου είναι ευχάριστη;»), 3) *Διάθεση και τα συναισθήματα*, με 7 ερωτήσεις (π.χ. «Νοιώθεις ότι κάτι πάει στραβά;»), 4) *Αντίληψη εαυτού*, με 5 ερωτήσεις(π.χ. «Ανησυχείς για την εμφάνισή σου;»), 5) *Αυτονομία*, με 5 ερωτήσεις (π.χ. «Μπορείς να επιλέγεις τι θα κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου;»), 6) *Σχέσεις με γονείς – Οικογενειακή Ζωή*, με 6 ερωτήσεις(π.χ. «Οι γονείς σου σε καταλαβαίνουν;»), 7) *Συνομήλικοι και κοινωνική υποστήριξη*, με 6 ερωτήσεις(π.χ. «Μπορείς να βασιστείς στους φίλους σου;»), 8) *Οικονομικοί πόροι*, με 3 ερωτήσεις (π.χ. «Έχεις αρκετά χρήματα για τα έξοδά σου;»), 9)



Σχολικό περιβάλλον με 6 ερωτήσεις (π.χ. «Είσαι χαρούμενος στο σχολείο;»), και 10) *Εσύ και οι άλλοι – Εκφοβισμός* με 3 ερωτήσεις (π.χ. «Σε κοροϊδεύουν τα άλλα αγόρια και κορίτσια;»), όπως έχουν προσαρμοστεί σε ελληνικό πληθυσμό εφήβων (Karasimoroulou, Derri & Zervoudaki, 2012). Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-θμια κλίμακα Likert. Για την υλοποίηση της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου από τους/τις μαθητές/τριες, αιτήθηκε και λήφθηκε άδεια τόσο από την Επιτροπή Ηθικής & Δεοντολογίας του ΔΠΘ, όσο και από την Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση στην Κομοτηνή.

Στατιστική Ανάλυση

Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν περιγραφικές αναλύσεις και αναλύσεις διακύμανσης με έναν παράγοντα (one way ANOVA).

Αποτελέσματα

Οι περιγραφικές αναλύσεις έδειξαν ότι όλοι οι μαθητές αξιολογούν μέτρια προς χαμηλά τους παράγοντες που συνιστούν την ποιότητα ζωής τους. Μεγαλύτερο μέσο όρο παρουσίασε ο παράγοντας «*Εσύ και οι άλλοι – Εκφοβισμός*» και μικρότερο ο παράγοντας «*Συνομήλικοι και Κοινωνική Υποστήριξη*» (Πίνακας 1). Η ανάλυση διακύμανσης one-way ANOVA έδειξε ότι οι μαθητές αξιολογούν διαφορετικά κάποιους από τους παράγοντες της ποιότητας ζωής τους, ανάλογα με το αν συμμετέχουν εξωσχολικά ή μη τόσο σε δραστηριότητες άσκησης όσο και μουσικής. Αναλυτικά τα αποτελέσματα φαίνονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1: Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και αποτελέσματα της One Way ANOVA

ΟΜΑΔΕΣ/ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	μεΦΔ		μεΜουσική		χΦΔχΜ		Σύνολο		F	sig.
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.		
Σωματική ευεξία	3,22	0,62	3,13	0,62	2,79	0,61	3,15	0,63	4,39	0,01
Ψυχολογική ευεξία	2,98	0,30	2,99	0,44	3,11	0,43	3,00	0,37	1,10	0,33
Διάθεση και Συναισθήματα	3,73	0,94	3,36	1,10	3,18	1,18	3,55	1,04	4,41	0,01
Αντίληψη Εαυτού	2,93	0,80	2,96	0,80	2,92	0,64	2,94	0,78	0,04	0,96
Αυτονομία	2,76	0,83	2,88	1,01	2,92	1,11	2,82	0,92	0,51	0,60
Σχέσεις με Γονείς και Οικογενειακή Ζωή	2,84	0,42	3,42	0,90	3,10	0,71	3,06	0,70	17,00	0,00
Συνομήλικοι και Κοινωνική υποστήριξη	2,42	0,85	2,69	1,07	2,70	1,13	2,54	0,96	2,11	0,12
Οικονομικοί πόροι	2,83	0,45	2,94	0,50	2,97	0,54	2,88	0,48	1,48	0,23
Σχολικό Περιβάλλον	2,99	0,27	2,97	0,24	3,02	0,28	2,99	0,26	0,23	0,80
Εσύ και οι άλλοι στο σχολείο – Εκφοβισμός	4,33	0,84	4,23	1,08	4,11	1,09	4,28	1,10	0,61	0,54



Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η έρευνα αυτή αποσκοπούσε να μελετήσει αν η συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες άσκησης και μουσικής διαφοροποιεί τον τρόπο που οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τους παράγοντες αξιολόγησης της ποιότητας της ζωής τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι μαθητές/τριες που ασχολούνταν περισσότερες ώρες την εβδομάδα με φυσικές δραστηριότητες αξιολόγησαν θετικότερα τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής τους ως προς τους παράγοντες «Σωματική Ευεξία», «Διάθεση και Συναισθήματα», «Σχολικό Περιβάλλον» και «Εσύ και οι άλλοι – Εκφοβισμός». Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες φαίνεται ότι ευνοεί την αντίληψη των μαθητών σε θέματα που σχετίζονται με την εικόνα για το σώμα τους, για τα συναισθήματα και τη διάθεσή τους (Μπερτάκη, Μιχαλοπούλου, Αργυροπούλου και Μπιτζίδου, 2007).

Όσον αφορά τους μαθητές/τριες που ασχολούνται περισσότερες ώρες την εβδομάδα με μουσικές δραστηριότητες, αξιολόγησαν και εκείνοι θετικότερα τις διαστάσεις της ποιότητας της ζωής τους σε παρόμοιους παράγοντες: «Εσύ και οι άλλοι – Εκφοβισμός», «Διάθεση και Συναισθήματα», «Σχέσεις με Γονείς – Οικογενειακή Ζωή» και «Σωματική Ευεξία»). Η μουσική συμβάλει στην ολοκληρωτική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου, και ειδικά στην ικανότητά του να προσαρμόζεται σε κάθε περιβάλλον (Γκούτζιου, 2018).

Βιβλιογραφία

- Κασπαρίδου Π. (2006) Εξωσχολικές δραστηριότητες των μαθητών στον ελεύθερο χρόνο, Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα
- Karasimopoulou, S., Derri, B., & Zervoudaki, E. (2012). Children's perceptions about their health-related quality of life: effects of a health education-social skills program. *Health Education Research*, 27(5), 780-793.
- Μπερτάκη Χ., Μιχαλοπούλου Μ., Αργυροπούλου Ε.Χ., Μπιτζίδου Χ. (2007). Φυσική Δραστηριότητα Μαθητών και Μαθητριών Λυκείου στην Ελλάδα, *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(3), 386-395
- Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., & Power, M. (2003). Item-response-theory analyses of child and adolescent self-report quality of life data: the European cross cultural research instrument KIDSCREEN. *Value in Health*, 11(4), 645-658.
- Τσιτώτας Κ., Διγγελίδης Ν., Κοτρώτσιου Ε. (2018). Φυσική Δραστηριότητα Παιδιών και Γονέων και η Σχέση με την Σωματική Αυτοαντίληψη, την Γενική Σωματική Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 16(2), 84-95.
- World Health Organization (2019). New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk. Ανακτήθηκε από: <https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>.



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΕΦΗΒΩΝ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ.

INVESTIGATION OF THE IMPACT OF EDUCATIONAL PROGRAMS OF TRADITIONAL DANCES ON THE AUTONOMY OF ADOLESCENTS AS A FACTOR OF THEIR QUALITY OF LIFE.

ΔΑΡΓΙΝΙΔΟΥ Λ.
DARGINIDOU L.

*ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE*

Περίληψη

Η αυτονομία ως διάσταση της ποιότητας ζωής εφήβων, είναι ο βαθμός της αίσθησης ικανότητας αυτών να διαμορφώνουν την ζωή τους και να παίρνουν αποφάσεις για την υλοποίηση των καθημερινών δραστηριοτήτων τους. Κατά τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου των εφήβων περιλαμβάνονται κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και σύμφωνα με έρευνες, παρουσιάζονται θετικά αποτελέσματα στην αυτοεκτίμηση, στην ανάπτυξη της προσωπικής ταυτότητας, στην ευεξία, στην ικανοποίηση από τη ζωή, άρα στην ποιότητα ζωής τους. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακών χορών, στην αυτονομία των εφήβων, ως παράγοντα της ποιότητας ζωής τους. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 280 μαθητές/τριες Α΄ γυμνασίου. Χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: α) 97 έφηβοι/βες χωρίς συμμετοχή σε συστηματική φυσική δραστηριότητα (ελέγχου) β) 84 έφηβοι/βες με συμμετοχή σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων, δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με θέμα τον παραδοσιακό χορό, διάρκειας 9 μηνών (πειραματική 1) γ) 99 έφηβοι/βες με συμμετοχή για πρώτη φορά σε εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού σε πολιτιστικούς συλλόγους, διάρκειας 9 μηνών (πειραματική 2). Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας «αυτονομία» του ερωτηματολογίου της ποιότητας ζωής «KIDSCREEN-52». Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις. Για την εύρεση διαφορών μεταξύ των ομάδων και μεταξύ των μετρήσεων, έγινε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δυο παράγοντες (ομάδα-μέτρηση), από τους οποίους ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος (μέτρηση). Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των δυο παραγόντων, ούτε κύρια επίδραση του ανεξάρτητου παράγοντα «ομάδα», αλλά στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «μέτρηση» και μείωση των μέσων όρων της «αυτονομίας» μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης, όπως και μεταξύ πρώτης και τρίτης μέτρησης μόνο. Μεταξύ των ομάδων, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία μέτρηση. Όλες οι ομάδες συμμετεχόντων εφήβων εκτίμησαν μείωση της αυτονομίας τους και μείωση των ευκαιριών να



συμμετέχουν σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες και χόμπι. Επομένως τα εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακών χορών δεν επιδρούν στην αυτονομία των εφήβων, ως παράγοντας της ποιότητας ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: παραδοσιακός χορός, εκφοβισμός, έφηβοι/βες

Abstract

The article discusses a study conducted to investigate the impact of traditional dance educational programs on the autonomy of adolescents as a factor in their quality of life. The research included a sample of 280 students from the 1st grade of Gymnasium, divided into three groups: a control group, an experimental group participating in school activities with traditional dance theme, and an experimental group participating for the first time in traditional dance educational programs in cultural clubs. The autonomy factor of the KIDSCREEN-52 quality of life questionnaire was used as a measurement instrument, and three measurements were made. The results showed that there was no statistically significant interaction between the two factors, nor a main effect of the independent factor "group," but a statistically significant main effect of the repeated factor "measurement." All groups of adolescent participants reported a decrease in their autonomy and a decrease in opportunities to participate in social, recreational activities and hobbies. The study concludes that traditional dance education programs do not affect the autonomy of adolescents as a factor. The article highlights the importance of free time activities for adolescents, particularly in the development of self-esteem, personal identity, well-being, and life satisfaction, which are important factors in their quality of life. However, this study shows that traditional dance education programs may not be an effective means of promoting autonomy among adolescents. The study could have implications for educators and policymakers in developing effective programs to promote autonomy and well-being among adolescents. Further research may be needed to explore other interventions that could positively impact the autonomy of adolescents.

Key words: Greek traditional dances, autonomy, adolescents

Εισαγωγή

Η αυτονομία αποτελεί διάσταση της ποιότητας ζωής και περιλαμβάνει τις ευκαιρίες των εφήβων να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις, ψυχαγωγία και αναψυχή στον ελεύθερο χρόνο τους. Περιγράφεται από την ικανότητα των εφήβων να παίρνουν αποφάσεις για τις καθημερινές τους δραστηριότητες, ώστε να είναι ανεξάρτητοι/τες και αυτάρκεις (Τούντας, κ. α., 2006).

Μέσα από τον ελεύθερο χρόνο τους οι έφηβοι εκφράζουν την ταυτότητά τους, τις επιθυμίες, τα таланτά τους, βρίσκουν το νόημα και την ικανοποίηση από την ζωή τους (Vuran, 2007). Όταν οι



έφηβοι υλοποιούν τις δραστηριότητές τους, σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους, θεωρούνται ικανοί και επαρκείς να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους.

Οι ευκαιρίες για δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου συσχετίζονται με προσαρμοστική συμπεριφορά και μείωση προβληματικών συμπεριφορών (Sigafoos & Kerr, 1994). Ο τρόπος με τον οποίο οι έφηβοι αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους συσχετίζεται με την ψυχική, αλλά και τη σωματική τους υγεία και ανάπτυξη (Bartko & Eccles, 2003). Γι' αυτό η διαχείριση του ελεύθερου χρόνου αποτελεί ένα από τους σημαντικότερους συντελεστές για την κοινωνικοποίησή τους, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. Επίσης, όταν οι έφηβοι εμπλέκονται έντονα σε δραστηριότητες αναψυχής, η προσωπική τους ικανοποίηση μεγαλώνει (Hills, Argyle & Reevesb, 2000). Όταν κατά τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου περιλαμβάνονται και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, σύμφωνα με έρευνες, παρουσιάζονται θετικά αποτελέσματα στην αυτοεκτίμηση, στην ανάπτυξη της προσωπικής ταυτότητας, στην ευεξία και στην ικανοποίηση από τη ζωή (Eccles & Barber, 1999; Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield, 2010).

Ο χορός είναι δραστηριότητα αναψυχής (Γουλιμάρης, Φιλίππου, Κώτης & Γεντή, 2008). Η διδασκαλία και η μάθηση του υλοποιείται με εκπαιδευτικά προγράμματα, σε συλλόγους δραστηριοτήτων χορού, οι οποίοι οργανώνουν χορευτικές δραστηριότητες και παραστάσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό (Σερμπέζης, 1995; Φιλίππου, 2002).

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακών χορών συνεισφέρουν στην εκπαίδευση των εφήβων (Δαργινίδου, Γεντή & Γουλιμάρης, 2021; Δαργινίδου & Γουλιμάρης, 2019; Darginidou, Goulimaridis, Mavridis & Genti, 2017). Γι' αυτό στα σχολεία υπάρχει η ευκαιρία εθελοντικής συμμετοχής μαθητών/τριων σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων με θέμα τον χορό, που έχουν στόχο να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Οι συμμετέχοντες σε παραδοσιακούς χορούς υποστηρίζονται, ώστε με ελευθερία να οδηγηθούν στην αυτοαποτελεσματικότητα, αυτοπραγμάτωση και προσωπική ολοκλήρωση (Ζήκος & Παναγιωτοπούλου, 1990), ενισχύοντας την αυτοαντίληψη και αυτογνωσία τους (Μπουρνέλλη, 2003).

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακών χορών στην αυτονομία των εφήβων, ως παράγοντα της ποιότητας ζωής τους.

Μέθοδος

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 280 έφηβοι μαθητές/τριες, 12-13 ετών, οι οποίοι/ες φοιτούσαν στην Α τάξη γυμνασίου. Σχηματίστηκαν τρεις ομάδες. Η «ομάδα ελέγχου» αποτελείτο από 97 έφηβους/βες, οι οποίοι/ες δεν ασχολήθηκαν συστηματικά με καμιά φυσική δραστηριότητα σε εξωσχολικό χρόνο. Η «πειραματική 1» ομάδα αποτελείτο από 84 έφηβους/βες, οι οποίοι/ες συμμετείχαν για πρώτη



φορά, σε εξωσχολικό χρόνο, μόνο σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με θέμα τους παραδοσιακούς χορούς και με διάρκεια 9 μηνών. Η «πειραματική 2» ομάδα αποτελείτο από 99 έφηβους/βες, οι οποίοι/ες συμμετείχαν για πρώτη φορά, σε εξωσχολικό χρόνο, μόνο σε οργανωμένα προγράμματα παραδοσιακού χορού συλλόγων με διάρκεια 9 μηνών.

Συλλογή δεδομένων

Όργανο μέτρησης για την έρευνα αποτέλεσε ο παράγοντας «αυτονομία» του ερωτηματολογίου της ποιότητας ζωής «KIDSCREEN-52», ο οποίος έχει εφαρμοστεί και στον ελληνικό πληθυσμό (Karasimopoulou, Derri & Zervoudaki, 2012; Τούντας κ.α., 2006). Έγιναν τρεις μετρήσεις. Η δεύτερη μέτρηση έγινε επτά μήνες μετά την πρώτη και η τρίτη μέτρηση έγινε δυο εβδομάδες μετά την δεύτερη.

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές μέθοδοι στατιστικής, ανάλυση αξιοπιστίας, ανάλυση διακύμανσης one way-ANOVA και ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο παράγοντες (ομάδα-μέτρηση) εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος (μέτρηση).

Αποτελέσματα

Κατά την ανάλυση αξιοπιστίας, σε κάθε μέτρηση, όλες οι τιμές Cronbach's α ήταν καλές ($\alpha > .60$). Η ανάλυση διακύμανσης One-Way ANOVA έδειξε, ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά, μεταξύ των ομάδων, κατά την αρχική μέτρηση ($F_{(2,278)}=1.180, p=0.30$). Για να διαπιστωθεί η ύπαρξη στατιστικά σημαντικών διαφορών, μεταξύ του δείγματος, που διαχωρίζεται βάσει ενός ανεξάρτητου (ομάδα) και ενός επαναλαμβανόμενου παράγοντα (μέτρηση) ως προς τις την «αυτονομία», έγινε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Από την ανάλυση διακύμανσης δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δυο παραγόντων ($F_{(4,554)}=1.439, p>.05$), ούτε κύρια επίδραση του ανεξάρτητου παράγοντα «ομάδα» ($F_{(2,277)}=1.555, p>.05$), αλλά στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «μέτρηση» ($F_{(4,554)}=12.218, p<.05$). Από το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκε ότι, ανεξάρτητα από το αν πρόκειται για ομάδα πειραματική ή ελέγχου υπάρχει στατιστικά σημαντική μείωση της αυτονομίας μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης, όπως και μεταξύ πρώτης και τρίτης μέτρησης μόνο. Παρατηρώντας τους μέσους όρους (Πίνακας 1) παρατηρούμε μείωση μέσων όρων της αυτονομίας και διατήρησή της μείωσης στην τρίτη μέτρηση για κάθε ομάδα. Όσον αφορά την διαφοροποίηση μεταξύ των ομάδων για την αυτονομία της ποιότητας ζωής, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές κατά την δεύτερη μέτρηση ($F_{(2,277)}=2.029, p>.05$), ούτε κατά την τρίτη μέτρηση ($F_{(2,277)}=1.544, p>.05$).



Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις μετρήσεων αυτονομίας της ποιότητας ζωής εφήβων (αντίληψεις εφήβων) για τις τρεις ομάδες κατά τις τρεις μετρήσεις

		ΕΛΕΓΧΟΥ		ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ 1		ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ 2		ΣΥΝΟΛΑ	
		Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.
	1η ΜΕΤΡΗΣΗ	3.60	0.68	3.51	0.48	3.49	0.47	3.53	0.55
ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	2η ΜΕΤΡΗΣΗ	3.37	0.58	3.45	0.45	3.31	0.42	3.37	0.49
	3η ΜΕΤΡΗΣΗ	3.34	0.58	3.45	0.44	3.34	0.42	3.37	0,49

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η αυτονομία αναφέρεται στην αίσθηση ενός ατόμου για τον εαυτό του και την αντίληψη του διαχωρισμού του (τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά) από τους άλλους και ως παράγοντας της ποιότητας ζωής. Μελετήθηκε το επίπεδο της αυτονομίας των εφήβων, επειδή αυτό θεωρείται σημαντικό εξελικτικό χαρακτηριστικό συγκρότησης της προσωπικότητας. Συγκεκριμένα εξετάστηκε ο βαθμός της αίσθησης ικανότητας των εφήβων να διαμορφώνουν την ζωή τους και να παίρνουν αποφάσεις για την υλοποίηση των καθημερινών δραστηριοτήτων τους.

Διερευνήθηκαν οι εκτιμήσεις των εφήβων για την αυτονομία τους, όταν αυτοί συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακών χορών. Γενικότερα όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν πολύ καλή αντίληψη «αυτονομίας», ότι αισθάνονται ελεύθεροι να αποφασίζουν και θεωρούν τον εαυτό τους ανεξάρτητο και αυτόνομο, επειδή οι μέσοι όροι της «αυτονομίας» κυμάνθηκαν από 3,37 έως 3,53 της πενταβάθμιας κλίμακας (Πίνακας 1).

Από όλες τις ομάδες συμμετεχόντων εφήβων, παρατηρήθηκε ότι μειώθηκαν οι ευκαιρίες να συμμετέχουν σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες και χόμπι. Θεωρούν ότι η κατάκτηση της γνώσης και οι απαιτήσεις από τα σχολικά μαθήματα απαιτεί περισσότερο χρόνο, επομένως αυξάνονται οι σχολικές υποχρεώσεις. Είναι γνωστό ότι η αίσθηση του ελεύθερου χρόνου με την φοίτηση στο γυμνάσιο μειώνεται, κάτι που έγινε αντιληπτό από τους εφήβους όλων των ομάδων της έρευνας.

Η έρευνα συμφωνεί με έρευνες, που υποστηρίζουν ότι, όσο μεγαλώνει η φοίτηση σε ανώτερες τάξεις στο σχολείο και η ηλικία των εφήβων, τόσο μειώνεται η συμμετοχή αυτών σε φυσικές δραστηριότητες, λόγω των σχολικών υποχρεώσεων. (Αυγερινός, Στάθη, Almond & Κιουμουρτζόγλου, 2002; Lee, 2003; McMeeking & Purkayastha, 1995).

Επομένως τα εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακών χορών δεν επιδρούν στην αυτονομία των εφήβων ως παράγοντας της ποιότητας ζωής τους



Βιβλιογραφία

- Αυγερινός, Α., Στάθη, Α., Almond, L. & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2002). Τρόπος ζωής και φυσική δραστηριότητα Ελλήνων μαθητών. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής*, 3, 18-30.
- Bartko, W.T. & Eccles, J.S. (2003). Adolescent participation in structured and unstructured activities: a person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 233–242.
- Γουλιμάρης, Δ, Φιλίππου, Φ., Κώτης, Ι. & Γεντή, Μ. (2008). Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. *Επιστήμη του Χορού*, 2, 16-30.
- Darginidou, L., Goulimaris, D., Mavridis, G. & Genti, M. (2017). Physical activities, recreational activities, and social skills of adolescents. *Sport Science 10, Suppl. 1*, 76-82. <https://www.sposci.com/TEXT/TxAr10S1.html>
- Δαργινίδου, Λ., Γεντή, Μ. & Γουλιμάρης, Δ. (2021). Η συμβολή εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακού χορού στην προτίμηση μαθητών σε ομαδική εργασία στο σχολείο. *2ο συνέδριο αθλητικού τουρισμού, χορού και αναψυχής «Χορός και διεπιστημονικές προσεγγίσεις-Αθλητικός τουρισμός και αναψυχή το 2021»*, Κομοτηνή
- Δαργινίδου, Λ. & Γουλιμάρης, Δ. (2019). Σπουδές στο χορό. Αντιλήψεις γονέων για την ψυχολογική ευεξία της ποιότητας ζωής εφήβων μαθητών παραδοσιακού χορού. Εισήγηση στο *1ο διεπιστημονικού συνεδρίου «Αθλητισμός και Τέχνη: Επιστημονικός και Καλλιτεχνικός διάλογος»* Ιωάννινα. <https://drive.google.com/file/d/1FBpLoBOsUN01Q4zFTT3VTfgR2h1w4Fek/view>
- Eccles, J.S. & Barber, B.L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: what kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14, 10–43.
- Φιλίππου, Φ. (2002). Συντελεστές παραστάσεων παραδοσιακού χορού στη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα: το παράδειγμα του Ν. Ημαθίας. Α δημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Δ.Π.Θ., ΤΕΦΑΑ.
- Hills, P., Argyle, M. & Reevesb, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 763–779.
- Karasimopoulou, S., Derri, B. & Zervoudaki, E. (2012). Children’s perceptions about their health-related quality of life: effects of a health education–social skills program. *Health education research*, 27(5), 780–793.
- Lee, M. (2003). *Korean adolescents’ “examination hell” and their use of free time*. S. Verma & R. Larson (Eds.), 99, 9-21.
- McMeeking, D. & Purkayastha, B. (1995). I can’t have my mom running me everywhere adolescents, leisure, and accessibility. *Journal of Leisure Research*, 27(4), 360-378.
- Μπουρνέλλη Π. (2003) Ο Δημιουργικός χορός στην εκπαίδευση. *Φυσική Αγωγή- Αθλητισμός-Υγεία*, 14-15, 43-55.
- Sigafoos, J., & Kerr, M. (1994). Provision of leisure activities for the reduction of challenging behavior. *Behavioral Interventions*, 9(1), 43-53.
- Σερμπέζης, Β. (1995). *Συγκριτική μελέτη μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε παιδιά ηλικίας 9-11 ετών*. Α δημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Δ.Π.Θ., ΤΕΦΑΑ.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S. & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological wellbeing. *Journal of Adolescence*, 33, 173–186.
- Τούντας, Γ., Τσιάντης, Ι., Δημητρακάκη, Χ., Πετανίδου, Δ., Τζαβάρα, Χ., Διαρεμέ, Σ., Παπαδοπούλου, Κ. & Στοϊκίδου, Μ., (2006). *Μελέτη Kidscreen: Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής σχετιζόμενης με την υγεία των παιδιών και των εφήβων*. Ημερομηνία ανάκτησης: 15-2-2012. <http://www.neaygeia.gr>
- Vuran, S. (2007). Empowering leisure skills in adults with autism: an experimental investigation through the most to least prompting procedure. *International Journal of Special Education*, 22(3), 174-181.
- Ζήκος, Ι. & Παναγιωτοπούλου, Α. (1990). *Φαινομενολογία του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού*, Αθήνα: ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ.



ΕΦΗΒΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ

TEENAGE STUDENTS PARTICIPATING IN TRADITIONAL DANCE PROGRAMS AND BULLYING. PARENTS' PERCEPTIONS

ΔΑΡΓΙΝΙΔΟΥ Λ.
DARGINIDOU L.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Περίληψη

Ο εκφοβισμός είναι ολέθριος για τη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και την κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση των αντιλήψεων γονέων σχετικά με την επίδραση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακού χορού, στην αποφυγή-πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού των παιδιών τους. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 280 γονείς μαθητών/τριων Α' γυμνασίου. Χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: α) 97 γονείς με παιδιά χωρίς συμμετοχή σε συστηματική φυσική δραστηριότητα (ελέγχου) β) 84 γονείς με παιδιά που συμμετέχουν σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με θέμα τον παραδοσιακό χορό, διάρκειας 9 μηνών (πειραματική 1) γ) 99 γονείς με παιδιά, που συμμετέχουν για πρώτη φορά σε εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού πολιτιστικών συλλόγων, διάρκειας 9 μηνών (πειραματική 2). Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας «εσύ και οι άλλοι στο σχολείο-εκφοβισμός» του ερωτηματολογίου της ποιότητας ζωής «KIDSCREEN-52» για γονείς. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις. Για την εύρεση διαφορών μεταξύ των ομάδων και μεταξύ των μετρήσεων, έγινε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα, ως προς δυο παράγοντες, από τους οποίους, ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος (μέτρηση). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των δυο παραγόντων. Στατιστικά σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «μέτρηση» φάνηκε στην «ομάδα ελέγχου», σε όλες τις μετρήσεις, όπως και στην «πειραματική 1» ομάδα, μεταξύ πρώτης και τρίτης μέτρησης. Στην «ομάδα ελέγχου» μειώθηκαν οι μέσοι όροι, από την πρώτη στην δεύτερη μέτρηση και διατηρήθηκαν στην τρίτη, ενώ στην «πειραματική 1» ομάδα μειώθηκαν μόνο στην τρίτη μέτρηση. Κατά τη δεύτερη και τρίτη μέτρηση υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ όλων των ομάδων, με μεγαλύτερο μέσο όρο στην «πειραματική 2» ομάδα και με μικρότερο στην «ομάδα ελέγχου». Συμπεραίνουμε ότι τα εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού συμβάλλουν στην αποφυγή φαινομένων εκφοβισμού και οι συμμετέχοντες/ουσες σε αυτά μαθητές/τριες Α' γυμνασίου «προστατεύονται»



από το να γίνονται θύτες ή θύματα σχολικού εκφοβισμού, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των γονέων τους.

Λέξεις κλειδιά: παραδοσιακός χορός, εκφοβισμός, γονείς εφήβων

Abstract

Bullying is detrimental to the physical health, mental well-being, and social development of adolescents. In a study involving 280 parents of adolescent students aged 12-13, «bullying» was used as a measurement factor in the questionnaire for the quality of life "KIDSCREEN-52" for parents. Three groups were formed: the control group, made up of 97 parents whose children did not participate in any physical activity in their free time; the experimental group 1, made up of 84 parents whose children participated for the first time in extracurricular school activities about traditional dances; and the experimental group 2, made up of 99 parents whose children participated for the first time in extra-curricular traditional dancing programs organized by non-profit cultural societies. Three measurements were taken, and descriptive methods of statistics were used for data analysis. Analysis of variance was performed for dependent samples with respect to two factors, one of which was repeated (measurement). The results showed a statistically significant interaction between the two factors. A statistically significant effect of the repeated factor "measurement" was seen in the "control group" in all measurements, as well as in the "experimental 1" group between the first and the third measurements. In the "control group," the means decreased from the first to the second measurement and were maintained in the third measurement, while in the "experimental 1" group they decreased only in the third measurement. During the second and third measurements, there were statistically significant differences between all groups, with a higher mean in the "experimental 2" group. We conclude that educational programs of traditional dance contribute to the avoidance of bullying phenomena and that participants in these programs are "protected" from becoming perpetrators or victims of school bullying, according to the estimates of their parents.

Key words: Greek traditional dances, bullying, adolescents

Εισαγωγή

Η βιβλιογραφία ορίζει γενικά τον εφηβικό εκφοβισμό, σαν συγκεκριμένη μορφή επιθετικότητας, η οποία είναι σκόπιμη, επαναλαμβανόμενη και έχει επακόλουθο μια ανισότητα εξουσίας, μεταξύ του θύματος και δραστών (Wang, Iannotti & Nansel, 2009; Rigby, 2008).

Ο εκφοβισμός, ως πρόβλημα παγκόσμιας δημόσιας υγείας, επηρεάζει σημαντικό αριθμό εφήβων (Craig, et al, 2009). Είναι ολέθριος για τη σωματική υγεία, την ψυχική ευεξία και την κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων. Τα παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό νιώθουν διαρκή αγωνία,



ένταση, τρόπο εξαιτίας της απειλής βίας και του εξευτελισμού που βιώνουν (Boivin, Hymel & Hodges, 2001). Εμφανίζουν μια αντίθεση να εμφανιστούν στο σχολείο και μια αποφυγή φοίτησης στο σχολείο, που είναι συχνά υποπροϊόντα εκφοβισμού, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και τη θετική κοινωνικοποίηση (Junonen, Nishina & Graham, 2000).

Οι επιπτώσεις του εκφοβισμού στα θύματα έχουν στενά συνδεθεί με δυσκολίες σωματικής και ψυχικής υγείας (Hymel, Rocke-Henderson & Bonanno, 2005). Όλα αυτά έχουν επίδραση στην ποιότητα ζωής των εφήβων.

Αίτια του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού, αναφέρονται η έλλειψη συμμετοχής σε σχολικές δραστηριότητες εκ μέρους των εφήβων και η έλλειψη εξωσχολικών δραστηριοτήτων, οι οποίες λειτουργούν θετικά στην εκτόνωση του άγχους (Τσιάντης, 2008; Δαργινίδου, Γουλιμάρης, Δέρρη & Κώστα, 2018). Σχετικές έρευνες αναφέρουν ότι οι έφηβοι/βες, οι οποίοι ασχολούνται με τον χορό αντιμετωπίζουν επιθετικότητα, λεκτική και σωματική παρενόχληση, ακόμη και βία (Gard, 2006; Lehikoinen, 2006; Williams, 2003). Επίσης μελέτες τονίζουν το όφελος και την αξία της ανάπτυξης φιλίας μεταξύ των εφήβων (Bollmer, Milich, Harris & Maras, 2005) και υποστηρίζουν, ότι η ύπαρξη περισσότερων φίλων μειώνει την πιθανότητα θυματοποίησης και εκφοβισμού (Wang, Iannotti & Nansel, 2009). Άλλωστε και η φύση και η ποιότητα των φιλικών σχέσεων μεταξύ των εφήβων μπορεί να αποτελεί προβλεπτικό και προστατευτικό παράγοντα κατά του σχολικού εκφοβισμού (Mishna, 2004; Dunn, 2004).

Οι έφηβοι που συμμετέχουν σε παραδοσιακούς χορούς παρακινούνται από την θέλησή τους να διασκεδάσουν, να νοιώσουν μέλη της ίδιας ομάδας, να κάνουν φίλους και να τους συναντούν (Δούλιας, Κοσμίδου, Παυλογιάννης & Πατσιαούρας, 2005). Η διδασκαλία και η μάθηση του παραδοσιακού χορού υλοποιείται με εκπαιδευτικά προγράμματα, σε συλλόγους δραστηριοτήτων χορού και στα σχολεία σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων με θέμα τον χορό. Επίσης τα προγράμματα παραδοσιακού χορού συμβάλλουν στην εκπαίδευση των εφήβων (Δαργινίδου, Γουλιμάρης & Υφαντίδου, 2017; Darginidou, Goulimaris, Toubalidou & Filippou, 2020; Darginidou & Goulimaris, 2016).

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση των αντιλήψεων γονέων σχετικά με την επίδραση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακού χορού στην αποφυγή-πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού των παιδιών τους.

Μέθοδος

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 280 γονείς με παιδιά εφήβους, τα οποία φοιτούσαν στην Α τάξη γυμνασίου. Σχηματίστηκαν τρεις ομάδες: Η «ομάδα ελέγχου» αποτελείτο από 97 γονείς, των οποίων



τα παιδιά δεν ασχολήθηκαν συστηματικά με καμιά φυσική δραστηριότητα σε εξωσχολικό χρόνο. Η «πειραματική 1» ομάδα αποτελείτο από 84 γονείς, των οποίων τα παιδιά συμμετείχαν για πρώτη φορά, σε εξωσχολικό χρόνο, μόνο σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με θέμα τους παραδοσιακούς χορούς, διάρκειας 9 μηνών. Η «πειραματική 2» ομάδα αποτελείτο από 99 γονείς, των οποίων τα παιδιά συμμετείχαν για πρώτη φορά, σε εξωσχολικό χρόνο, μόνο σε οργανωμένα προγράμματα παραδοσιακού χορού συλλόγων, διάρκειας 9 μηνών.

Συλλογή δεδομένων

Όργανο μέτρησης της έρευνας ήταν ο παράγοντας «εσύ και οι άλλοι στο σχολείο-εκφοβισμός» του ερωτηματολογίου της ποιότητας ζωής «KIDSCREEN-52», έκδοση για γονείς, ο οποίος έχει χρησιμοποιηθεί στον ελληνικό πληθυσμό (Karasimoroulou, Derri & Zervoudaki, 2012; Τούντας κ.α., 2006). Έγιναν τρεις μετρήσεις. Η δεύτερη μέτρηση έγινε επτά μήνες μετά την πρώτη και η τρίτη μέτρηση έγινε δυο εβδομάδες μετά την δεύτερη.

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές μέθοδοι στατιστικής, ανάλυση αξιοπιστίας, ανάλυση διακύμανσης one way-ANOVA και ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο παράγοντες (ομάδα-μέτρηση) εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος (μέτρηση).

Αποτελέσματα

Κατά την ανάλυση αξιοπιστίας, σε κάθε μέτρηση, όλες οι τιμές Cronbach's α ήταν καλές ($\alpha > .60$). Η ανάλυση διακύμανσης One-Way ANOVA έδειξε, ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά, μεταξύ των ομάδων, κατά την αρχική μέτρηση ($F_{(2,278)}=2.047, p=0,13$). Από την ανάλυση διακύμανσης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δυο παραγόντων ($F_{(4,554)}=19.851, p<.05$). Αναλύοντας την αλληλεπίδραση, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «μέτρηση» στους γονείς της «ομάδας ελέγχου» ($F_{(2,278)}=53.691, p<.05$), σε όλες τις μετρήσεις και στους γονείς της «πειραματικής 1» ομάδας ($F_{(2,278)}=3.482, p<.05$) μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης. Παρατηρώντας τους μέσους όρους (Πίνακας 1) διαπιστώνουμε ότι στους γονείς των εφήβων της «ομάδας ελέγχου» μειώθηκαν οι μέσοι όροι από την πρώτη στην δεύτερη μέτρηση και διατηρήθηκαν στην τρίτη μέτρηση. Στους γονείς των εφήβων της «πειραματικής 1» ομάδας μειώθηκαν στην τρίτη μέτρηση. Όσον αφορά την διαφοροποίηση των αντιλήψεων μεταξύ των ομάδων, κατά την δεύτερη και τρίτη μέτρηση υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ όλων των ομάδων γονέων. Παρατηρώντας τους μέσους όρους, κατά την δεύτερη και τρίτη μέτρηση, ο μεγαλύτερος μέσος όρος εμφανίστηκε στους γονείς των εφήβων της «πειραματικής 2» ομάδας και ο μικρότερος στην «ομάδα ελέγχου» (Πίνακας 1).



Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις του παράγοντα «εσύ και οι άλλοι στο σχολείο-εκφοβισμός» για τις τρεις ομάδες κατά τις τρεις μετρήσεις

		ΕΛΕΓΧΟΥ		ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ 1		ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ 2		ΣΥΝΟΛΑ	
Μετρήσεις		Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.
ΕΣΥ ΚΑΙ ΟΙ	1^η ΜΕΤΡΗΣΗ	4.79	0.50	4.80	0.36	4.87	0.18	4.82	0.37
ΑΛΛΟΙ ΣΤΟ	2^η ΜΕΤΡΗΣΗ	4.43	0.44	4.72	0.33	4.85	0.20	4.67	0.38
ΣΧΟΛΕΙΟ- ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ	3^η ΜΕΤΡΗΣΗ	4.50	0.49	4.71	0.34	4.88	0.17	4.70	0.39

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Έγινε διερεύνηση των αντιλήψεων γονέων, σχετικά με την επίδραση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακού χορού στην αποφυγή-πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού των παιδιών τους. Γενικότερα η ομάδα των γονέων με εφήβους, οι οποίοι συμμετείχαν σε εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού, ανέφεραν ότι τα παιδιά τους διαθέτουν πολύ καλές σχέσεις με τους άλλους και δεν αντιμετωπίζουν φαινόμενα εκφοβισμού και δεν διαφοροποίησαν τις αντιλήψεις τους κατά την διάρκεια των μετρήσεων.

Έρευνες αναφέρουν ότι δεν παρουσιάζεται παραβατική συμπεριφορά σε παιδιά, όταν αυτά και οι γονείς τους συμμετέχουν σε παρεμβατικά προγράμματα. Οι γονείς γίνονται αρωγοί και προασπιστές της συμπεριφοράς των παιδιών και εμφανίζεται βελτίωση των σχέσεων μεταξύ παιδιών-εκπαιδευτικών-γονέων (Banks, 1997; Smith & Sharp, 1994).

Η αναψυχή και ο χορός σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα επιθετικότητας, αντικοινωνικής συμπεριφοράς και εγκληματικότητας των συμμετεχόντων (Rhodes & Spencer, 2005). Ιδίως τα εκπαιδευτικά προγράμματα παραδοσιακού χορού, ίσως επειδή το περιβάλλον είναι πιο προστατευτικό (ύπαρξη ελέγχου φοίτησης, περισσότερων ενηλίκων, έλεγχος συμμετοχής κ.α.) συμβάλουν και ευνοούν την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων με τους άλλους και κατ' επέκταση οι συμμετέχοντες σε αυτά έφηβοι/βες δεν αντιμετωπίζουν φαινόμενα εκφοβισμού, σύμφωνα με την αντίληψη των γονέων τους.

Βιβλιογραφία

- Banks, R. (1997). *Bullying in Schools*. Elementary and Early Childhood Education.
 Boivin, M., Hymel, S. & Hodges, E. (2001). Toward a process view of peer rejection and peer harassment. In J. Juvonen and S. Graham (Eds.), *Peer Harassment in School*, 265- 289.



- Bollmer, J., Milich, R., Harris, J. & Maras, M. (2005). A Friend in Need: The Role of Friendship Quality as a Protective Factor in Peer Victimization and Bullying. *Journal of Interpersonal Violence*, 20:701–712.
- Craig, W., Harel-Fish, Y., Fogel-Grinvald, H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., et al (2009). A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *International Journal of Public Health*, 54: 216–224.
- Darginidou, L. & Goulimaris, D. (2016). Cooperative Learning as a Preference of Adolescent Students: The Case of Dance Activities. *6th international conference on humanities and social sciences, London, United Kingdom* <http://www.mcser.org/images/books-proceedings/pdf/Book%20of%20Proceedings%20%20ICHSS%202016%20-%20ONLINE.pdf>
- Darginidou, L., Goulimaris, D., Toubalidou, S-T & Filippou, F. (2020). Participation of Adolescent Pupils in Recreational Activities with Greek Dances and Their Preference for Group Work at School. *Sport Mont*, 18(1), 15-18.
- Dunn, W. (2004). *Public Policy Analysis*. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, Inc.
- Δαργινίδου, Λ., Γουλιμάρης, Δ., Δέρρη, Β. & Κώστα, Γ. (2018). Η συμβολή των εκπαιδευτικών προγραμμάτων παραδοσιακού χορού στην πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού. Εισήγηση στο 26ο διεθνές συνέδριο φυσικής αγωγής και αθλητισμού, Δ.Π.Θ. Κομοτηνή (σελ44). <http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2018/abook18.pdf>
- Δαργινίδου, Λ., Γουλιμάρης, Δ. & Υφαντίδου, Γ. (2017). Αξιολόγηση των κοινωνικών δεξιοτήτων μαθητών γυμνασίου. Εισήγηση στο 2ο διεθνές συνέδριο «Αξιολόγηση στην εκπαίδευση», Αλεξανδρούπολη, <http://e-library.ipode.gr/praktika/CP37>.
- Δούλιας, Ε., Κοσμίδου, Ε., Παυλογιάννης, Ο. & Πατσιαούρας, Α. (2005). Διερεύνηση των Κινήτρων Συμμετοχής Εφήβων σε Ομάδες Παραδοσιακών Χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(2), 107 – 112.
- Gard, M. (2006). *Men Who Dance: Aesthetics, Athletics and the Art of Masculinity*. Peter Lang, New York.
- Hymel, S., Roche-Henderson, N. & Bonanno, R. (2005). Moral Disengagement: A Framework for Understanding Bullying among Adolescents. *Journal of Social Sciences*, 8, 1–11.
- Juononen, J., Graham, S. & Schuster, M. (2003). Bullying among Young Adolescents: The Strong, the Weak, and the Troubled. *Pediatrics* 112, 1231–1237.
- Karasimopoulou, S., Derri, B. & Zervoudaki, E. (2012). Children’s perceptions about their health-related quality of life: effects of a health education–social skills program. *Health education research*, 27(5): 780–793.
- Lehikoinen, K. (2006). *Stepping Queerly: Discourses in Dance Education for Boys in Late 20th Century Finland*. Oxford: Peter Lang.
- Mishna, F. (2004). A qualitative study of bullying from multiple perspectives. *Children & Schools*, 26(4), 234-247.
- Rhodes, J. & Spencer, R. (2005). *Someone to watch over me: Mentoring programs in the after-school lives of children and adolescents*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.
- Rigby, K. (2008). *Σχολικός Εκφοβισμός. Σύγχρονες Απόψεις*. Αθήνα.
- Smith, P.K., & Sharp, S. (1994). *School bullying: Insights and perspectives*. London.
- Τούντας, Γ., Τσιάντης, Ι., Δημητρακάκη, Χ., Πετανίδου, Δ., Τζαβάρα, Χ., Διαρεμέ, Σ., κ. συν., (2006). Μελέτη Kidscreen: Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής σχετιζόμενη με την υγεία των παιδιών και των εφήβων. Ημερομηνία ανάκτησης: 15-2-2012. <http://www.neaygeia.gr>
- Τσιάντης, Ι., (2008). *Ενδοσχολική Βία*. 11ο Πρόγραμμα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας, Αθήνα.
- Wang, M.T. (2009). School climate support for behavioral and psychological adjustment: Testing the mediating effect of social competence. *School Psychology Quarterly*, 24: 240–251.
- Wang, J., Iannotti, R. & Nansel, T. (2009). School Bullying among Adolescents in the United States: Physical, Verbal, Relational, and Cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45 (4), 368–375.
- Williams, D. (2003). *Examining Psychosocial Issues of Adolescent Male Dancers*. Doctoral dissertation, Maywood University, USA.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ. ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

THE ROLE OF DANCE TO THE CONSTRUCTION OF FEMALE IDENTITY OVER TIME. A CASE STUDY

¹ ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ, Ε. & ΜΠΟΥΝΑ-ΒΑΙΛΑ, Α.

² ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ, Ε. & ΒΟΥΝΑ-ΒΑΙΛΑ, Α.

¹ ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

² ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ & ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

¹ SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE, NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS

² DEPARTMENT OF PUBLIC AND COMMUNITY HEALTH, UNIVERSITY OF WEST ATTICA

Περίληψη

Ο χορός, όπως και τα άλλα είδη της προφορικής παράδοσης συμβάλλουν στη διαμόρφωση και την κατασκευή του κοινωνικού φύλου και μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες πηγές για την αναζήτηση συλλογικών εικόνων του φαντασιακού που αφορούν την κοινωνική θέση της γυναίκας στην κοινότητα. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει τον τρόπο που επενεργεί ο χορός στη διαχρονία του στην κατασκευή του κοινωνικού φύλου. Αναλυτικότερα, μέσα από την ανάλυση της μορφής του χορού Κασάπικου στη Νέα Βύσσα Έβρου, η εργασία αυτή επιχειρεί να αναδείξει τη θέση και τον ρόλο της γυναίκας στην παραδοσιακή και σύγχρονη κοινωνία της κοινότητας. Με τον όρο παραδοσιακή κοινωνία εννοείται η κοινωνία της Νέας Βύσσας μέχρι τον εξαστισμό της (τέλη της δεκαετίας του 1960). Η συλλογή των εθνογραφικών δεδομένων βασίστηκε στην εθνογραφική μέθοδο, όπως αυτή διεξάγεται στο πλαίσιο μιας «ανθρωπολογίας οίκου» του χορού. Πιο συγκεκριμένα τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν μέσω συνεντεύξεων από τους πληροφορητές, μέσω της συμμετοχικής παρατήρησης, καθώς και μέσω φωτογραφιών. Τους πληροφορητές της έρευνας αποτέλεσαν ογδόντα τρεις κάτοικοι της Νέας Βύσσας διαφορετικού φύλλου και ηλικίας (20-96 ετών). Το σύστημα σημειογραφίας του Laban χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή των χορογραφικών συνθέσεων του χορού «Κασάπικου», ενώ για την ανάλυση της δομής και της μορφής τους εφαρμόστηκε η δομική-μορφολογική και τυπολογική μέθοδος ανάλυσης και για τη σύγκριση τους χρησιμοποιήθηκε η συγκριτική μέθοδος. Τέλος, η ερμηνεία των δεδομένων έγινε στη βάση της θεωρητικής οπτικής της κοινωνικής κατασκευής της έμφυλης ταυτότητας, όπως αυτή εμφανίζεται στις ανθρωπολογικές απόψεις του χορού και ιδιαίτερα στη Hanna (1988). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι ο χορός Κασάπικος χορεύεται διαφορετικά στην παραδοσιακή και σύγχρονη κοινωνία της κοινότητας, καθώς εντοπίστηκαν διαφορές στα μορφο-συντακτικά και



συστατικά στοιχεία του χορού. Στην παραδοσιακή κοινωνία της κοινότητας, μέσα από τον υπό μελέτη χορό, αναδεικνύεται η ιεραρχία των φύλων και η υποτέλεια της γυναίκας, ενώ στη σύγχρονη κοινωνία η ισότητα των δύο φύλων.

Λέξεις κλειδιά: χορός, κοινωνικό φύλο, έμφυλοι ρόλοι, έμφυλες ταυτότητες, κοινωνικά στερεότυπα, αντιλήψεις.

Abstract

Dance, like other types of oral tradition, contribute to the formation and construction of social gender and can be useful source for the search for collective images of the imaginary concerning the social position of women in the community. The aim of this research is to study the way that dance acts in its timelessness in the construction of social gender. More specifically, through the analysis of the form of the Kasapikos dance in Nea Vyssa Evros, this paper attempts to highlight the position and role of women in the traditional and modern society of the community. By the term traditional society is meant the society of Nea Vyssa until its urbanization (end of the 1960s). The collection of ethnographic data was based on the ethnographic method, as it is applied in the study of dance. More specifically, the data was collected through interviews with the informants, through participant observation, as well as through photographs. The research informants were eighty-three residents of Nea Vyssa of different backgrounds and ages (20-96 years). Laban's notation system was used to record the choreographic compositions of the Kasapikos dance, while the structural-morphological and typological method of analysis was applied to analyze their structure and form, and the comparative method was used to compare them. Finally, the interpretation of the data was based on the theoretical perspective of the social construction of gender identity, as it appears in the anthropological views of dance and especially in Hanna (1988). From the analysis of the data it was found that the Kasapikos dance is danced differently in the traditional and modern society of the community, as differences were identified in the form-syntactic and component elements of the dance. In the traditional society of the community, through the dance under study, the hierarchy of the sexes and the subordination of the woman are highlighted, while in the modern society the equality of the two sexes.

Keywords: dance, gender, gender roles, gender identities, social stereotypes, perceptions.

Εισαγωγή

Η Νέα Βύσσα είναι μία αστική κοινότητα του βορείου Έβρου και οι κάτοικοί της είναι πρόσφυγες από την Ανατολική Θράκη, στην οποία συνδιαλέγονταν οικογένειες από διάφορες εθνοπολιτισμικές ομάδες, όπως Ιταλία, Βοσνία, Αδριανούπολη, Φιλιπούπολη, Χίο, Βάρνα, Σαράντα Εκκλησιές, παράλια Μικράς Ασίας, Καππαδοκία, Πόντο και άλλες περιοχές. Αυτός είναι και ο λόγος που αυτή η



κοινότητα έχει ένα χορευτικό ρεπερτόριο διαφορετικό από την υπόλοιπη ελληνική Θράκη (Filirridou, 2022). Πιο συγκεκριμένα και σε αντίθεση με την υπόλοιπη Θράκη, στη Νέα Βύσσα κυριαρχούν οι Καρσιλαμάδες και ο Κασάπικος, χοροί που υπάρχουν κυρίως στο χορευτικό ρεπερτόριο των παραλιών της Μικράς Ασίας, αλλά και στην Κωνσταντινούπολη. Οι Καρσιλαμάδες στη Νέα Βύσσα χορεύονται είτε από άντρες, είτε από γυναίκες, ενώ ο Κασάπικος χορεύεται και από τα δύο φύλα, ωστόσο και σε αυτόν τον χορό υπάρχει η διάκριση άρρεν/θήλυ, καθώς οι άντρες χορεύουν μπροστά στον χορό και οι γυναίκες ακολουθούν. Το γεγονός αυτό παρατηρείται μέχρι και σήμερα, παρότι, πλέον, στις πρώτες θέσεις του χορού τοποθετούνται και γυναίκες.

Στη βάση της θέσης ότι ο χορός, όπως και τα άλλα είδη της προφορικής παράδοσης συμβάλλουν στη διαμόρφωση και στην κατασκευή του κοινωνικού φύλου και μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες πηγές για την αναζήτηση συλλογικών εικόνων του φαντασιακού που αφορούν την κοινωνική θέση της γυναίκας στην κοινότητα, σε αυτήν την εργασία επιλέχθηκε να μελετηθεί ο χορός Κασάπικος, προκειμένου να διαπιστωθεί πως ο χορός αυτός επενεργεί στην κατασκευή του κοινωνικού φύλου στη διαχρονία του. Ειδικότερα, μέσα από την ανάλυση της μορφής του χορού Κασάπικου στη Νέα Βύσσα Έβρου, η εργασία αυτή επιχειρεί να αναδείξει τη θέση και τον ρόλο της γυναίκας στην παραδοσιακή και σύγχρονη κοινωνία της κοινότητας. Με τον όρο παραδοσιακή κοινωνία εννοείται η κοινωνία της Νέας Βύσσας μέχρι τον εξαστισμό της, δηλαδή μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1960.

Μέθοδος

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με βάση την εθνογραφική μέθοδο, όπως αυτή διεξάγεται στο πλαίσιο μιας «ανθρωπολογίας οίκου» του χορού. Πιο συγκεκριμένα τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν μέσω συνεντεύξεων από τους πληροφορητές, μέσω της συμμετοχικής παρατήρησης, καθώς και μέσω παλαιών φωτογραφιών. Τους πληροφορητές της έρευνας αποτέλεσαν ογδόντα τρεις κάτοικοι της Νέας Βύσσας διαφορετικού φύλλου και ηλικίας (20-96 ετών). Η καταγραφή των χορογραφικών συνθέσεων του Κασάπικου έγινε βάσει του συστήματος σημειογραφίας του Laban (Κουτσούμπα, 2005). Για την ανάλυση της δομής και της μορφής τους χρησιμοποιήθηκε η δομική μορφολογική και τυπολογική μέθοδος ανάλυσης (Τυροβολά, 2001), ενώ για τη σύγκριση τους η συγκριτική μέθοδος (Ογκουρτσώφ, 1983). Τέλος, η ερμηνεία των δεδομένων έγινε στη βάση της θεωρητικής οπτικής της κοινωνικής κατασκευής της έμφυλης ταυτότητας, όπως αυτή εμφανίζεται στις ανθρωπολογικές απόψεις του χορού και ιδιαίτερα στη Hanna (1988).

Περιγραφή και ανάλυση των δεδομένων

Από την ανάλυση και τη σύγκριση των δεδομένων διαπιστώνεται ότι : Στην παραδοσιακή κοινωνία της Νέας Βύσσας, στον Κασάπικο, οι χορευτές τοποθετούνταν στον κύκλο σε απλή διάταξη με τους άντρες να προηγούνται, με λαβή από τους ώμους (T), και τις γυναίκες να ακολουθούν συνδεδεμένες μεταξύ τους με λαβή από τις παλάμες με χαλαρά λυγισμένους τους αγκώνες (W),



κινώντας τα χέρια δεξιά-αριστερά, κρατώντας ένα μαντήλι διπλωμένο στο δεξί τους χέρι. Ο τελευταίος άντρας και η πρώτη στη σειρά γυναίκα συνδέονταν με λαβή από τις παλάμες (W) και πάντα είχαν συγγενική σχέση μεταξύ τους. Η χορογραφική σύνθεση του Κασάπικου ήταν διαφορετική για τους άνδρες και τις γυναίκες. Όσον αφορά το χορευτικό ύφος, οι κινήσεις των ανδρών ήταν δυναμικές και πηδηχτές. Ο χορός τους ήταν αυτοσχεδιαστικά ελεύθερος σε όλο το σώμα με παραλλαγές στη βασική χορευτική φράση. Αντίθετα, η χορευτική έκφραση των γυναικών ήταν συντηρητική και περιοριζόταν από το αυστηρό κοινωνικό πλαίσιο, όπως ακριβώς περιοριζόταν και η όλη συμπεριφορά τους. Ειδικά, οι νεότερες ηλικιακά γυναίκες φρόντιζαν να χορεύουν με σεμνότητα και σοβαρή έκφραση, γνωρίζοντας ότι από αυτό θα κριθεί και η έγγαμη ζωή τους (Σαμαράς, 2005). Οι κινήσεις των γυναικών ήταν μικρές και στρωτές, χωρίς ταλαντεύσεις του κορμού και του κεφαλιού και με απουσία αυτοσχεδιασμού. Το σώμα τους κινούνταν δηλαδή με τέτοιο τρόπο που δεν προκαλούσε τα βλέμματα των ανδρών σε επιμέρους σημεία του κορμού τους. Στη σύγχρονη κοινωνία ο Κασάπικος αποτελείται πλέον από μία χορευτική φράση, ίδια για τους άντρες και τις γυναίκες. Τα δύο φύλα δύναται να τοποθετούνται στον χορό και σε ανάκατη σχέση, με τη γυναίκα πολλές φορές να κυριαρχεί και να σέρνει τον χορό. Η λαβή είναι από τους ώμους και για τα δύο φύλα και οι κινήσεις τους είναι δυναμικές και αυτοσχεδιαστικά ελεύθερες σε όλο το σώμα.

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Με βάση όλα όσα έχουν ειπωθεί μέχρι τώρα, διαπιστώνεται ότι μέχρι και τη δεκαετία του 1960 το κυρίαρχο φύλο στην κοινότητα της Νέας Βύσσης είναι οι άνδρες, οι οποίοι αποτελούν την κύρια κινητήρια δύναμη μέσα στην οικογένεια και είναι οι μόνοι που έχουν λόγο στη λήψη αποφάσεων (Filippidou, 2022). Το γεγονός αυτό φαίνεται τόσο από τον τρόπο εκτέλεσης του χορού τους, που είναι δυναμικός, και αυτοσχεδιαστικά ελεύθερος σε όλο το σώμα, όσο και από τοποθέτησή τους στον κύκλο του χορού, όπου τοποθετούνται πάντα μπροστά από τις γυναίκες. Αντίθετα, οι γυναίκες εμφανίζονται ως αδύναμα και παθητικά «αντικείμενα» στο συγκεκριμένο κοινωνικό σύστημα και διακατέχονται από ταπεινοφροσύνη, σεμνότητα και ντροπή (Filippidou, 2022). Το γεγονός αυτό φαίνεται από τον τρόπο που εκτελούν τον χορό τους, ο οποίος είναι α) περιορισμένος αυτοσχεδιαστικά, β) στρωτός, χωρίς κάμψεις και στροφές του κορμού και του κεφαλιού και γ) τα χέρια τους κινούνται χαμηλά και κλειστά μπροστά από το σώμα. Επίσης, στον κύκλο του χορού, τοποθετούνται πίσω από τους άντρες και συνδέονται μαζί τους, μόνον εφόσον είναι συγγενικά πρόσωπα και πάλι χωρίς επαφή, καθώς παρεμβάλλεται ανάμεσα στα δύο φύλα ένα μαντήλι. Επομένως, κατά τη χρονική αυτή περίοδο οι γυναίκες όχι μόνο πρέπει να είναι, αλλά και να δείχνουν ήθος. Αυτό το πετυχαίνουν καταπιέζοντας τον εαυτό τους ακόμα και στον χορό, καθώς φέρουν την «ευθύνη» της προστασίας της ανδρικής και κατ' επέκταση οικογενειακής τιμής.



Από τη δεκαετία του 1970 και μετά αντανακλάται στον χορό Κασάπικο η θεσμική ισότητα των δύο φύλων. Στη συγχρονία, οι γυναίκες εμφανίζονται να έχουν πρωταγωνιστικό και κυρίαρχο ρόλο σε όλες τις εθιμικές και χορευτικές περιστάσεις. Έτσι, σήμερα το γυναικείο φύλο δεν εμφανίζεται πλέον υποδεέστερο των ανδρών, αλλά αποκτά περισσότερη ελευθερία, ανεξαρτητοποιείται και αμφισβητεί την ανδρική κυριαρχία. Το γεγονός αυτό γίνεται αντιληπτό καταρχάς από τη θέση της γυναίκας στον χορό, την οποία πολλές φορές τη βρίσκουμε στις πρώτες θέσεις, ανάμεσα σε ανδρικά μη συγγενικά πρόσωπα, αλλά και από τον τρόπο εκτέλεσης του χορού του γυναικείου φύλου, ο οποίος εμφανίζεται δυναμικός με περισσότερη αυτοσχεδιαστική ελευθερία, συνάδοντας με αυτόν των αντρών.

Συμπερασματικά, από την ανάλυση του χορού Κασάπικου στην παραδοσιακή και σύγχρονη κοινωνία της Νέας Βύσσας διαπιστώθηκε ότι οι έμφυλες σχέσεις στην κοινότητα αυτή δεν παραμένουν σταθερές, αλλά εξελίσσονται ανάλογα με τις κοινωνικές συνθήκες. Άλλωστε, ο χορός είναι ένα δομημένο κινητικό σύστημα που όσο επιτελείται επαναπροσδιορίζεται, αναδημιουργείται και προσαρμόζεται εκ νέου στις ανάγκες αυτών που χορεύουν. Τα δεδομένα της έρευνας μας οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι ο ρόλος της γυναίκας και ο τρόπος με τον οποίο κάνει τις προσωπικές της επιλογές ή ασκεί εξουσία είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της σχέσης δομής και δράσης με το κοινωνικό σύστημα και τους αντίστοιχους περιορισμούς που αυτό θέτει. Έτσι, ενώ στην παραδοσιακή κοινωνία η Νέα Βύσσα διακατέχεται από πατριαρχισμό με το γυναικείο φύλο να είναι υποταγμένο στο ανδρικό, στη σύγχρονη κοινωνία, μετά τις αλλαγές στις δομές της κοινωνίας, οι γυναίκες χορεύουν όπως αυτές θέλουν και με όποιον αυτές θέλουν. Επομένως, το φύλο αναπαρίσταται και κατασκευάζεται πολιτισμικά μέσω των χορευτικών πρακτικών, επιβεβαιώνοντας ή προκαλώντας την κυρίαρχη ιδεολογία της κοινωνίας για τον ανδρισμό και τη θηλυκότητα (Μπούνα, 2019). Εντούτοις, η παράδοση ως δυναμική διαδικασία συνεχίζεται, αλλά αναπροσαρμόζεται στις σύγχρονες απαιτήσεις της όχι πια κλειστής κοινωνίας.

Βιβλιογραφία

- Filippidou, E. (2022). Dance Stereotypes. Reflection of gender relations in the 'Karsilama' dance in Greece. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, VI(XI), 839-844.
- Hanna, J. (1988). *Dance, sex and gender*. Chicago: The University of Chicago Press
- Κουτσούμπα, Ι.Μ. (2005). *Σημειογραφία της Χορευτικής κίνησης. Το πέρασμα από την προϊστορία στη ιστορία του χορού*. Αθήνα: Προπομπός.
- Μπούνα, Α. (2019). *Η κερασσθίτισσα νύφη. Αφηγήσεις ζωής και ανθρωπολογική ανάλυση*. Αθήνα: Δωδώνη.
- Ογκουρτσώφ, Π.Α. (1983). Συγκριτική-ιστορική μέθοδος. Στο *Μεγάλη Σοβιετική Εγκυκλοπαίδεια* (σελ. 298-299). Αθήνα: Ακάδημος.
- Σαμαράς, Δ. (2005). *Κιράσσοβο, μνήμες-διηγήσεις από το χωριό μας*. Αθήνα: Πέτρα.
- Τυροβολά, Κ.Β. (2001). *Ο Ελληνικός Χορός: Μια Διαφορετική Προσέγγιση*. Αθήνα: Gutenberg.



ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ TANGO

CONSTRAINTS OF ADULT PARTICIPATION IN ORGANIZED TANGO CLASSES

ΠΙΤΣΗ Α., ΛΙΝΑΡΔΑΤΟΣ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.
PITSI A., LINARDATOS G., FILIPPOU F., GOULIMARIS D.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

Περίληψη

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι ανασταλτικοί παράγοντες για τους οποίους ενήλικες συμμετέχοντες αποχωρούν από οργανωμένα μαθήματα tango. Άνδρες και γυναίκες (n=292) 18-60 ετών από διάφορες περιοχές της χώρας, συμμετείχαν εθελοντικά στη διεξαγωγή της μελέτης. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω της κλίμακας «ανασταλτικών παραγόντων στην αναψυχή» των Alexandris και Carroll (1997) που έχει χρησιμοποιηθεί στον ελληνικό χώρο με τους εξής παράγοντες: «Ατομικοί/Ψυχολογικοί», «Έλλειψη γνώσεων», «Υπηρεσίες/εγκαταστάσεις», «Έλλειψη ενδιαφέροντος», «Πρόσβαση/Οικονομικά», «Έλλειψη Παρέας» και «Έλλειψη χρόνου». Το ερωτηματολόγιο προσαρμόστηκε κατάλληλα για τις ανάγκες της έρευνας με στατιστικά σημαντικούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ($\alpha > .71$) σε κάθε παράγοντα. Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (One-way ANOVA) προκειμένου να διερευνηθούν οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, των ηλικιακών κατηγοριών, των αποχωρησάντων και μη αποχωρησάντων, της οικογενειακής και επαγγελματικής κατάστασης, του μορφωτικού επιπέδου και του τύπου κατοικίας των συμμετεχόντων, σε σχέση με τους ανασταλτικούς παράγοντες. Οι αποχωρήσαντες είχαν υψηλότερες τιμές στους παράγοντες «έλλειψη ενδιαφέροντος» ($p = 0,003$), «έλλειψη χρόνου» ($p = 0,000$) και «ατομικοί/ψυχολογικοί παράγοντες» ($p = 0,06$) συγκριτικά με τους μη αποχωρήσαντες. Στο σύνολο του δείγματος, παρουσίασαν υψηλότερες τιμές αποχώρησης στον παράγοντα «πρόσβαση/οικονομικά», οι γυναίκες από τους άντρες, η ηλικιακή κατηγορία 18-29 από τις κατηγορίες 40-49 και 50-59 ετών, οι ελεύθεροι από τους παντρεμένους και οι κάτοικοι του χωριού από τους κατοίκους της πόλης. Δεν σημειώθηκε καμία επίδραση του μορφωτικού επιπέδου και της επαγγελματικής κατάστασης στους ανασταλτικούς παράγοντες. Συμπεραίνεται ότι κυρίως δομικοί-εξωτερικοί ανασταλτικοί παράγοντες και εν μέρει ενδοπροσωπικοί-ενδοατομικοί είναι αυτοί που οδήγησαν στην αποχώρηση και αυτοί που θεωρούνται πιο πιθανοί να αποτρέψουν την εμπλοκή των μη αποχωρησάντων.

Λέξεις κλειδιά: Tango, Αποχώρηση, Ενδοπροσωπικοί-Ενδοατομικοί Ανασταλτικοί παράγοντες, Δομικοί-Εξωτερικοί Ανασταλτικοί παράγοντες, Διαπροσωπικοί Ανασταλτικοί παράγοντες



Abstract

The aim of the study was to investigate the inhibiting factors why adult participants withdraw from organised tango classes. Men and women (n=292) aged 18-60 years from different regions of the country volunteered to participate in the study. Data were collected through Alexandris and Carroll's (1997) "Leisure Constraints Scale" that has been used in Greece with the following factors: "Individual/psychological", "Lack of knowledge", "Services/facilities", "Lack of interest", "Accessibility/financial", "Lack of Partners" and "Lack of time". The questionnaire was appropriately adapted for the needs of the study with statistically significant internal consistency indices ($\alpha > .71$) on each factor. One-way ANOVA was applied to explore the differences between gender, age categories, dropout and non-dropout, marital and occupational status, educational level and place of residence of the participants in relation to the constraints. Leavers had higher values on the factors "lack of interest" ($p = 0.003$), "lack of time" ($p = 0.000$) and "personal/psychological factors" ($p = 0.06$) compared to non-leavers. Across the sample, higher dropout values on the factor "access/financial" were found among women than men, the 18-29 age group than the 40-49 and 50-59 age groups, single than married, and village residents than city residents. There was no effect of educational level and occupational status on the constraints. It is concluded that it is mainly structural-external constraints and partly intrapersonal-intraindividual constraints that led to dropout and those that are considered more likely to prevent the engagement of non-dropouts.

Key words: tango, withdrawal, Intrapersonal-Individual Constraints, Structural-External Constraints, Interpersonal Constraints

Εισαγωγή

Το τάνγκο, ένας χορός με παρτενέρ, γεννήθηκε στα τέλη του 19^{ου} αιώνα στην Αργεντινή και την Ουρουγουάη, κυρίως στα προάστια του Μπουένος Άιρες και του Μοντεβιδέο, και στη συνέχεια εξαπλώθηκε στον υπόλοιπο κόσμο. Στο αρχές του 20ου αιώνα έγινε δημοφιλές στο Παρίσι, το Λονδίνο, το Βερολίνο και σε άλλες ευρωπαϊκές πρωτεύουσες και στη συνέχεια στη Νέα Υόρκη. Το πρώιμο τάνγκο ήταν γνωστό ως Tango criollo. Στη συνέχεια όμως εξελίχθηκε με πολλές μορφές, αποτέλεσμα της επιρροής που δέχτηκε από τον ευρωπαϊκό και τον αφρικάνικο κυρίως πολιτισμό. Συνοδεύεται από διάφορα είδη μουσικής που προέρχονται κυρίως από τη συγχώνευση ποικίλων ευρωπαϊκών μουσικών μορφών, αλλά και από ποικιλία μουσικών οργάνων το ακορντεόν, το κοντραμπάσο, το φλάουτο, η κιθάρα, το πιάνο. Στο τάνγκο, τόσο ο άντρας όσο και η γυναίκα συμμετέχουν εξίσου αλλά με διαφορετικούς ρόλους. Ο άνδρας παίζει τον ενεργό και πρωταγωνιστικό ρόλο, ενώ η γυναίκα παίζει έναν πιο δεκτικό και ευαίσθητο ρόλο (Israili & Israili, 2018).

Όπως όλα τα είδη χορού επιδρούν ευεργετικά στον άνθρωπο, [23-26], έτσι και το αργεντινικό τάνγκο, έχει αποδειχθεί ότι ωφελεί την κοινωνική, ψυχική και σωματική ευεξία, ατόμων κάθε ηλικίας,



τόσο υγιή (Witko's, and Hartman-Petrycka, 2021; Brustio, Liubicich, Chiabrero & Rabaglietti, 2017) ατόμου (dos Santos Delabary, Komerowski, Monteiro, Costa & Haas, 2017; Pinniger, Brown, Thorsteinsson & McKinley, 2012), όσο και ασθενή με διάφορες παθήσεις (Oei, Rieser, Becker, Groß, Matthes, Schad & Thronicke, 2021).

Στις μέρες μας ένας πολύ μεγάλος αριθμός ανθρώπων παγκοσμίως έχει εντάξει το αργεντινικό τάνγκο στον ελεύθερο χρόνο του ως δραστηριότητα αναψυχής. Στην Ελλάδα, ενώ τα τελευταία χρόνια υπάρχει μεγάλη ανταπόκριση-συμμετοχή σε οργανωμένα μαθήματα τάνγκο, παρατηρείται και μεγάλο ποσοστό αποχώρησης από αυτά. Η πιθανότητα επανόδου-ενασχόλησης και πάλι με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα αναψυχής, ενισχύει την προσπάθεια διερεύνησης των ανασταλτικών παραγόντων που ωθούν τα άτομα στη συγκεκριμένη απόφαση, η οποία έχει αντίκτυπο τόσο στη γενικότερη λειτουργία των σχολών τάνγκο όσο και στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων.

Οι παράγοντες που αναστέλλουν τα άτομα από δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου ορίζονται ως ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής και βρίσκονται στο επίκεντρο ερευνητικών προσπαθειών, σε χώρους τόσο των αθλητικών όσο και των κοινωνικών επιστημών (Alexandris & Carroll, 1997). Τη μεγαλύτερη αποτρεπτική δύναμη ασκούν οι ενδοπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες, ακολουθούν οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες, ενώ τη μικρότερη επίδραση ασκούν οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες.

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων που επηρεάζουν και κατά συνέπεια αποτρέπουν τη συμμετοχή ενήλικων μαθητών σε οργανωμένα μαθήματα tango, αλλά και η διερεύνηση των πιθανών διαφορών που μπορεί οφείλονται στην αποχώρηση ή μη από τα μαθήματα, στο φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή και επαγγελματική κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και τον τόπο κατοικίας τους.

Μέθοδος

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν 292 ενήλικες άνδρες και γυναίκες ηλικίας από 18 έως 60 ετών οι οποίοι διαχωρίστηκαν σε αποχωρήσαντες (n=178) και μη αποχωρήσαντες (n=114) και σε τέσσερις ηλικιακές ομάδες (18-29, 30-39, 40-49 και 50-60 ετών). Κατηγοριοποιήθηκαν επίσης ανάλογα με την οικογενειακή τους κατάσταση, σε ελεύθερους, παντρεμένους και διαζευγμένους, ανάλογα με τον τόπο κατοικίας, σε κατοίκους πόλεων, χωριών και κωμοπόλεων διαφόρων περιοχών της Ελλάδας, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο, σε απόφοιτους δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, και ανάλογα με την επαγγελματική κατάσταση, σε εργαζόμενους του δημοσίου ή ιδιωτικού τομέα.



Συλλογή δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «ανασταλτικών παραγόντων στην αναψυχή» των Alexandris & Carroll (1997). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο που διερευνά όλες τις διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων και έχει χρησιμοποιηθεί στον ελληνικό χώρο με ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας, προσαρμόστηκε για τον χορό τάνγκο και περιελάμβανε 30 ερωτήσεις κατανεμημένες σε 7 παράγοντες που ήταν οι: «Ατομικοί/Ψυχολογικοί παράγοντες» με 7 ερωτήσεις, «Έλλειψη χρόνου» με 4 ερωτήσεις, «Έλλειψη γνώσεων» με 4 ερωτήσεις, «Υπηρεσίες/εγκαταστάσεις» με 5 ερωτήσεις, «Πρόσβαση/Οικονομικά» με 4 ερωτήσεις, «Έλλειψη Παρέας» με 3 ερωτήσεις, «Έλλειψη ενδιαφέροντος» με 3 ερωτήσεις. Σε κάθε ερώτηση οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα Likert, με τιμές από το 1 «Διαφωνώ απόλυτα» έως το 5 «Συμφωνώ απόλυτα».

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές αναλύσεις των δεδομένων: α. Στοιχεία περιγραφικής στατιστικής, β. Ανάλυση εσωτερικής συνοχής και αξιοπιστίας, γ. ανάλυση διακύμανσης για κάθε παράγοντα (One-way ANOVA) προκειμένου να διερευνηθούν οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, των ηλικιακών κατηγοριών, της οικογενειακής και επαγγελματικής κατάστασης, του μορφωτικού επιπέδου, του τόπου κατοικίας των συμμετεχόντων, και των αποχωρησάντων και μη αποχωρησάντων από τα οργανωμένα μαθήματα.

Αποτελέσματα

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι μέσοι όροι των ανασταλτικών παραγόντων κυμάνθηκαν σε χαμηλά επίπεδα, ενώ παράλληλα εμφάνισαν ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας (Πίνακας 1). Επιπλέον, από την ανάλυση διακύμανσης (One-way Anova) διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των αποχωρησάντων και μη αποχωρησάντων στους παράγοντες «έλλειψη ενδιαφέροντος» με τιμές $M.O.=1,95$, $p=0,003$ και $F(1,289)=8,931$ και «έλλειψη χρόνου» με τιμές $M.O.=2,58$, $p=0,000$ και $F(1,291)=12,481$, και οριακή διαφορά, στους «Ατομικούς/ψυχολογικούς παράγοντες» με τιμές $M.O.=1,72$, $p=0,06$ και $F(1,290)=3,416$, με τους μέσους όρους αυτών που αποχώρησαν να κυμαίνονται υψηλότερα από τους αντίστοιχους των μη αποχωρησάντων. Σημαντική διαφορά σημειώθηκε μεταξύ ανδρών και γυναικών στον παράγοντα «πρόσβαση/Οικονομικά», με υψηλότερες τιμές να εμφανίζονται στις γυναίκες ($M.O.=2,12$, $p=0,053$ και $F(1,289)=3,603$), μεταξύ των ηλικιακών ομάδων ($p=0,023$ και $F(3,290)=3,239$), με τα άτομα ηλικίας 18 έως 29 ετών να διαφοροποιούνται μόνο από τις ηλικιακές κατηγορίες 40-49 και 50-60 ετών, σημειώνοντας υψηλότερες τιμές ($M.O.=2,39$), μεταξύ των επιπέδων της οικογενειακής κατάστασης ($p=0,019$ και



F_{2,290}=3,999) με τους ελεύθερους να διαφοροποιούνται σημαντικά μόνο από τους παντρεμένους, σημειώνοντας υψηλότερες τιμές (M.O.=2,17), και τέλος, μεταξύ των κατοίκων πόλεων, χωριών και κωμοπόλεων ($p=0,051$ και $F_{2,290}=2,935$) με τους κατοίκους των χωριών να διαφοροποιούνται σημαντικά μόνο από τους κατοίκους των πόλεων, σημειώνοντας υψηλότερες τιμές (M.O.=2,41). Δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω μορφωτικού επιπέδου και επαγγελματικής κατάστασης σε κανέναν από τους ανασταλτικούς παράγοντες.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και δείκτες αξιοπιστίας των ανασταλτικών παραγόντων

Ανασταλτικοί Παράγοντες	M.O	TA	Cronbach's Alpha
Ατομικοί/ψυχολογικοί	1,67	0,62	0.749
Έλλειψη γνώσεων	1,59	0,71	0.771
Πρόσβαση/Οικονομικά	2.04	0,92	0.822
Υπηρεσίες/Εγκαταστάσεις	1,75	0,79	0.744
Έλλειψη ενδιαφέροντος	1,84	0,8	0.712
Έλλειψη παρέας	2,70	1,17	0.839
Έλλειψη χρόνου	2,42	0,95	0.730

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Στην παρούσα μελέτη έγινε μια προσπάθεια διερεύνησης και ανάδειξης των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής ενηλίκων σε οργανωμένα μαθήματα τάνγκο, προκειμένου να δημιουργηθούν όσο το δυνατόν οι προϋποθέσεις εκείνες που θα αποτρέψουν την αποχώρησή τους. Πρώτος σε σειρά ανασταλτικός παράγοντας αναδείχθηκε η έλλειψη παρέας, ακολουθεί η έλλειψη χρόνου και τρίτος παράγοντας η πρόσβαση/οικονομικά. Οι αποχωρήσαντες από τα οργανωμένα μαθήματα τάνγκο στην παρούσα μελέτη, ανέφεραν την έλλειψη χρόνου και την έλλειψη ενδιαφέροντος ως τους σημαντικότερους λόγους που τους ανάγκασαν να διακόψουν τη συγκεκριμένη δραστηριότητα σε σύγκριση με αυτούς που συνεχίζουν ακόμη. Άλλοι ερευνητές ανέφεραν επίσης την έλλειψη χρόνου ως αποτρεπτικό παράγοντα συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής (Alexandris & Carroll, 1997; Alexandris & Carroll, 1999; Alexandris & Stodolska, 2004; Γουλιμάρης, 2015). Στις μέρες μας οι κάθε είδους υποχρεώσεις τόσο στον οικογενειακό περίγυρο όσο και στον εργασιακό, μειώνουν σημαντικά τον ελεύθερο χρόνο του ατόμου. Η υιοθέτηση περισσότερο ευέλικτων προγραμμάτων, ως μέριμνα των σχολών χορού, θα μπορούσε να περιορίσει το συγκεκριμένο εμπόδιο. Οικονομικοί λόγοι αλλά και η δυνατότητα πρόσβασης, φαίνεται ότι



αποτρέπουν σημαντικά τις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες, εύρημα που έχει αναδειχθεί και σε προηγούμενες μελέτες (Alexandris & Carroll, 1997b; Γουλιμάρης, 2015), τις μικρότερες ηλικίες, τους ελεύθερους οικογενειακών υποχρεώσεων, αλλά και τους κατοίκους των χωριών, από το να συμμετάσχουν σε οργανωμένα μαθήματα τάνγκο.

Συμπερασματικά:

- Οι αποχωρήσαντες, συγκριτικά με τους μη αποχωρήσαντες, θεωρούν πιο σημαντικούς κυρίως τους ανασταλτικούς παράγοντες «έλλειψη ενδιαφέροντος» και «έλλειψη χρόνου» και λιγότερο τους «ατομικούς/ψυχολογικούς παράγοντες».
- Οι γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες, η ηλικιακή κατηγορία 18-29 ετών συγκριτικά με τις κατηγορίες 40-49 και 50-59 ετών, οι ελεύθεροι από τους παντρεμένους και οι κάτοικοι των χωριών συγκριτικά με τους κατοίκους των πόλεων, δηλώνουν ότι ο παράγοντας «πρόσβαση/οικονομικά» είναι ο βασικότερος ανασταλτικός παράγοντας.
- Δεν υπάρχει επίδραση του μορφωτικού επιπέδου και της επαγγελματικής κατάστασης των συμμετεχόντων στους ανασταλτικούς παράγοντες.
- Δομικοί-εξωτερικοί ανασταλτικοί παράγοντες είναι κυρίως αυτοί που οδηγούν στην αποχώρηση των ενηλίκων από οργανωμένα μαθήματα Tango.

Βιβλιογραφία

- Israili, Z. H. & Israili, S. J. (2018). Tango Dance: Therapeutic Benefits: A Narrative Review. *International Journal Advances in Social Science and Humanities*, 5(9) 14-26.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997a). An analysis of leisure constraints based on different recreation sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 19, 1-15.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997b). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1999). Constraints on recreational sport participation in adults in Greece: Implications for providing and managing sport services. *Journal of Sport Management*, 13, 317-332.
- Alexandris, K., & Stodolska, M. (2004). The influence of perceived constraints on the attitudes toward recreational sport participation. *Society and Leisure*, 27, 197-217.
- Brustio, P. R., Liubicich, M. E., Chiabrero, M. & Rabaglietti, E. (2018). Dancing in the golden age: a study on physical function, quality of life, and social engagement. *Geriatric Nursing*, 39(6), 635-639.
- Γουλιμάρης Δ. (2015). Χορευτικές Δραστηριότητες και Παράγοντες που Αναστέλλουν την Συμμετοχή Ενηλίκων. *Επιστήμη του Χορού*, 8.
- Dos Santos Delabary, M., Komerovski, I. G., Monteiro, E. P., Costa, R. R., & Haas, A. N. (2018). Effects of dance practice on functional mobility, motor symptoms and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review with meta-analysis. *Aging clinical and experimental research*, 30, 727-735.
- Oei, S. L., Rieser, T., Becker, S., Groß, J., Matthes, H., Schad, F. & Thronicke, A. (2021). TANGO: effect of tango Argentino on cancer-associated fatigue in breast cancer patients—study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 22(1), 1-12.
- Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary therapies in medicine*, 20(6), 377-384.
- Witkoś, J., & Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine tango for health promotion, physical well-being as well as emotional, personal & social life on a group of women who dance. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5894.



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ Ή ΑΝΑΨΥΧΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ

INVESTIGATION OF MOTIVES FOR THE PARTICIPATION OF GREEK CLIMBERS IN COMPETITIVE OR RECREATIONAL TYPE EVENTS

ΜΙΧΟΥΛΗ Ε., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο., ΚΩΣΤΑ Γ., ΤΡΙΓΩΝΗΣ Ι.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Περίληψη

Τις δυο τελευταίες δεκαετίες, ολοένα και μεγαλύτερος αριθμός ατόμων ασχολείται με αθλήματα περιπέτειας και υψηλού κινδύνου (Dean 2012), με ιδιαίτερη έμφαση στο άθλημα της αναρρίχησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθούν τα κίνητρα συμμετοχής των Ελλήνων αναρριχητών/τριων, οι οποίοι/ες έχουν συμμετάσχει σε διοργανώσεις αγωνιστικού ή αναψυχικού αναρριχητικού τύπου. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελείται από 300 άτομα άνω των 18 ετών. Οι συμμετέχοντες, έχουν ασχοληθεί με την αναρρίχηση είτε σε εσωτερικό (τεχνητή αναρριχητική πίστα), είτε σε εξωτερικό χώρο. Για την μελέτη των κινήτρων χρησιμοποιήθηκε το Participation Motivation Questionnaire (PMQ) των Gill, Gross και Huddleston (1983) το οποίο αξιολογεί την παρακίνηση για συμμετοχή σε αθλήματα και δραστηριότητες και αποτελεί παγκοσμίως ένα έγκυρο και αξιόπιστο όργανο μέτρησης. Προσαρμόστηκε για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Πατσιαούρα, Κεραμιδά και Παπανικολάου (2004). Το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε μέλη αναρριχητικών συλλόγων αναψυχικού ή αγωνιστικού τύπου. Το όργανο μέτρησης αποτελείται από 30 ερωτήσεις, οι οποίες κατανομούνται σε οκτώ παράγοντες: η βελτίωση δεξιοτήτων (ικανότητες-δεξιότητες), επιτυχία και αύξηση του κύρους, δημιουργία νέων φιλιών, αποβολή της περιττής ενέργειας, συμμετοχή σε ομάδα, για λόγους υγείας και φυσικής κατάστασης, η πρόκληση της στιγμής και τελευταίος παράγοντας η διασκέδαση. Τα αποτελέσματα της έρευνας μετρήθηκαν με το στατιστικό πρόγραμμα Windows SPSS Statistics 26.

Λέξεις κλειδιά: κίνητρα συμμετοχής, υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, ακραία αθλήματα, αναρρίχηση.

Abstract

In the last two decades, an increasing number of people are engaged in adventure and high-risk sports (Dean 2012), with a particular emphasis on the sport of climbing. The purpose of this research is to investigate the participation motivations of Greek climbers, who have participated in competitive or recreational climbing events. The sample of this research consists of 300 people over 18 years old. The



participants have engaged in climbing either indoors (artificial climbing track) or outdoors. To study motivation, the Participation Motivation Questionnaire (PMQ) by Gill, Gross and Huddleston (1983) was used, which assesses the motivation to participate in sports and activities and is a globally valid and reliable measurement instrument. Adapted for the Greek population by Patsiaoura, Keramidis and Papanikolaou (2004). The questionnaire was given to members of recreational or competitive climbing clubs. The measuring instrument consists of 30 questions, which are divided into eight factors: the improvement of skills (skills-skills), success and prestige increase, creation of new friendships, elimination of unnecessary energy, participation in a group, for reasons of health and fitness, the challenge of the moment and last factor the fun. Survey results were measured with the Windows SPSS Statistics 26 statistical program.

Key words: motivations, recreational outdoor activities, extreme sports, climbing

Εισαγωγή

Όλοι οι άνθρωποι για να πραγματοποιήσουν κάποια δραστηριότητα ή κάποιο άθλημα παρακινούνται από κάποια εσωτερική ή εξωτερική δράση, η οποία ονομάζεται κίνητρο. Για κάποιους ανθρώπους το κίνητρο είναι εσωτερικό, ένα έναυσμα το οποίο προέρχεται από μια εσωτερική δύναμη η οποία ωθεί τον άνθρωπο με στόχο την δραστηριοποίηση του σε κάτι. Για κάποιους άλλους είναι εξωτερικό, κάποια εξωτερική δύναμη η οποία προέρχεται από το εξωτερικό περιβάλλον. Υπάρχουν και άνθρωποι στους οποίους η συγκεκριμένη δύναμη πηγάζει είτε από το εσωτερικό του ατόμου είτε από το εξωτερικό του περιβάλλον. Τα εξωτερικά κίνητρα αποτελούνται από συμπεριφορές οι οποίες ωθούν τα άτομα να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες λόγω ύπαρξης εξωτερικών αμοιβών ή κοινωνικής αποδοκμασίας (Deci, 1975).

Η αναψυχή είναι ψυχαγωγία, ανακούφιση, διασκέδαση, ξεκούραση, ψυχική ηρεμία και γαλήνη (Παπανούτσος, 1974). Ο Gold (1979), θεωρεί πως κύρια σημασία έχουν τα συναισθήματα των ανθρώπων οι οποίοι συμμετέχουν και όχι το είδος των δραστηριοτήτων, των προγραμμάτων ή των εγκαταστάσεων στις οποίες πραγματοποιούνται. Τα προγράμματα υπαίθριας αναψυχής ανάλογα με τους στόχους που εκπληρώνουν διαχωρίζονται σε τέσσερις βασικούς τομείς (Priest, & Gass, 1997): α) τομέας ανάπτυξης δεξιοτήτων και διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού στην ύπαιθρο, β) τομέας αγωγής υπαίθρου (υπαίθρια αναψυχή στο σχολείο, γ) τομέας υπαίθριας θεραπευτικής αναψυχής και δ) τομέας υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής και ακραίων αθλημάτων.

Τα αθλήματα ή οι δραστηριότητες υψηλής επικινδυνότητας, οι οποίες έχουν αναφερθεί από πληθώρα ερευνών αποκαλούνται «ακραία αθλήματα» και αφορούν δράσεις όπως είναι ο αιωροπτερισμός, το ακραίο σκι, το καγιάκ ορμητικών νερών (white water kayak), η ορειβασία, η



ελεύθερη κατάδυση και η ελεύθερη αναρρίχηση (Cogan & Brown, 1999; Jack & Ronan, 1998; Zarevski, Marusic, Zolotic, Bunjevac, & Vukosav, 1998; Wagner & Houlihan, 1994).

Έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί για το άθλημα της αναρρίχησης. Σύμφωνα με την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) αναρρίχηση (climbing) ή αναρρίχηση βράχου (rock climbing/ crag climbing) είναι το σκαρφάλωμα με καλοκαιρινές συνθήκες σε οποιαδήποτε κορφή βουνού από την ορθοπλαγιά, δηλαδή από την απόκρημνη πλευρά της. Σύμφωνα με τον Θεοδωρόπουλος (2001) αναρρίχηση είναι η προώθηση πάνω στο βράχο με τη χρήση χεριών και ποδιών χρησιμοποιώντας μόνο το ανάγλυφο του βράχου δηλαδή τις τυχαίες εσοχές και προεξοχές για την ανάβαση.

Μέθοδος

Δείγμα: Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελείται από ενήλικες, άνδρες και γυναίκες αναρριχητές/τριες, από 18 – 65 ετών, οι οποίοι/ες πραγματοποιούν αναρρίχηση είτε σε κλειστό (αναρριχητικός τοίχος) είτε σε ανοιχτό χώρο (βουνά, χαμηλά βράχια). Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 200 άτομα, τα οποία είναι μέλη αναρριχητικών συλλόγων που εδρεύουν στη χώρα και ελεύθεροι αναρριχητές, που πραγματοποιούν αναρρίχηση είτε για λόγους αναψυχής είτε για αγωνιστικούς λόγους.

Μετρήσεις: Για την εκπλήρωση των σκοπών της ερευνητικής διατριβής διεξήχθη έρευνα με τη χρήση ερωτηματολογίου, το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν ανώνυμη και εθελοντική, και οι συμμετέχοντες δίνοντας τη συγκατάθεσή τους πήραν μέρος στην έρευνα.

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τρεις ενότητες. Στην πρώτη ενότητα δίνονται πληροφορίες για τη διεξαγωγή και τον σκοπό της έρευνας, στη δεύτερη ενότητα βρίσκονται 13 ερωτήσεις κλειστού τύπου με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, την συχνότητα συμμετοχής στο άθλημα, τις προτιμήσεις των ερωτηθέντων όσον αφορά τον εξοπλισμό και την επιλογή των αναρριχητικών πεδίων. Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει το ερωτηματολόγιο Participation Motivation Questionnaire.

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στους συμμετέχοντες ηλεκτρονικά μέσω ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης (facebook) αλλά και μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με την μορφή Google Forms. Η διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν σύντομη με μέσο όρο συμπλήρωσης τα δέκα λεπτά. Όλες οι ερωτήσεις δόθηκαν με απαντήσεις πολλαπλής επιλογής. Οι ερωτώμενοι είχαν τη δυνατότητα να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο οποιαδήποτε χρονική στιγμή και από οποιοδήποτε σημείο επιθυμούν.

Όργανα Μέτρησης: Για την αξιολόγηση της παρακίνησης σε φυσικές δραστηριότητες χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Participation Motivation Questionnaire (PMQ) (Gill et al.,



1983). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 30 μεταβλητές, και αξιολογεί οκτώ λόγους παρακίνησης οι οποίοι είναι οι εξής:

Απόρριψη πλήξης, θέση και αναγνώριση, πρόκληση, βελτίωση δεξιοτήτων, άσκηση και υγεία, ομάδα, φιλία και δημοφιλία. Οι απαντήσεις και των 30 ερωτήσεων του ερωτηματολογίου δίνονται σε 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (συμφωνώ απόλυτα).

Στην έρευνά μας τα κίνητρα θα μελετηθούν με την προσαρμοσμένη στα ελληνικά κλίμακα του Πατσιαούρα, Κεραμίδα και Παπανικολάου (2004). Το ερωτηματολόγιο αποτελεί ένα αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο μέτρησης και έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές έρευνες του εξωτερικού (Kirkby et al., 1999; Wang & Wiese - Bjornstal, 1996). Επίσης, το ίδιο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε και σε έρευνες στην Ελλάδα (Δούλιας, 2005; Κεραμίδας, 2004; Κυριαζή, 2004; Πατσιαούρας, 2004).

Αποτελέσματα – Συζήτηση – Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0.05$) σε σχέση με τον παράγοντα πρόκληση ως προς το φύλο, όπου ο παράγοντας πρόκληση έχει στατιστικά σημαντικά διαφορά. Συγκεκριμένα, οι άνδρες αναρριχητές εμφανίζονται να παρακινούνται εντονότερα από τον παράγοντα «πρόκληση» σε σχέση με τις γυναίκες αναρριχήτριες. Επιπλέον, στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0.05$) υπήρξε στον παράγοντα βελτίωση δεξιοτήτων σε σχέση με το μηνιαίο εισόδημα των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, όσο αυξάνεται το μηνιαίο εισόδημα τόσο μειώνεται η παρακίνηση με σκοπό τη βελτίωση των δεξιοτήτων. Δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τους οκτώ παράγοντες παρακίνησης του ερωτηματολογίου σε σχέση με το εκπαιδευτικό επίπεδο. Τέλος δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κινήτρων συμμετοχής μεταξύ των αναρριχητών αθλητικής και αναρρίχησης αναψυχής. Τα κυριότερα κίνητρα, από τα οποία παρακινούνται περισσότερο οι Έλληνες αναρριχητές και αναρριχήτριες είναι η άσκηση για λόγους υγείας, η πρόκληση από την οποία διακατέχονται κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης της αναρρίχησης, η εκμάθηση και η βελτίωση δεξιοτήτων. Συμπερασματικά, φαίνεται πως υπάρχει ανάγκη να βρεθούν τρόποι που θα αυξήσουν την συμμετοχή των ατόμων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και ειδικότερα στο άθλημα της αναρρίχησης.

Βιβλιογραφία

- Deci, E. L. (1975). *The intrinsic motivation of behavior*. In *Intrinsic motivation* (pp. 93-125). Springer, Boston, MA.
- Θεοδωρόπουλος, Α. (2001) *Αναρρίχηση, Αναλυτικός Τεχνικός Οδηγός* Αθήνα: Ανάβαση
- Κεραμίδας, Π. Δ. (2004). *Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής νεαρών αθλητών στο ποδόσφαιρο (Master's thesis)*. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- Κυριαζή, Μ. (2004). *Παράγοντες παρακίνησης των παιδιών στη συμμετοχή τους στον παραδοσιακό χορό (Bachelor's thesis)*. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



- Kirkby, R. J., Kolt, G. S., Habel, K., & Adams, J. (1999). Exercise in older women: Motives for participation. *Australian Psychologist*, 34(2), 122-127.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cogan, N., & Brown, R. (1999). Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports. Based on material submitted in part fulfillment of requirements for the degree of M.A., University of Glasgow and on a paper presented at the 8th International Conference on Reversal Theory, London, July 1997. *Personality and Individual Differences*, 27(3), 503-518. doi:10.1016/s0191-8869(98)00259-1
- Gold, S. (1979, May). Urban Leisure Environments to Come. *Parks & Recreation Magazine*, 32, 24-41.
- Jack, S., & Ronan, K. (1998). Sensation seeking among high- and low-risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083. doi:10.1016/s0191- 8869(98)00081-6.
- Παπανούτσος Ευάγγελος, 1974, *Πρακτική Φιλοσοφία*, Εκδόσεις Δωδώνη, Αθήνα.
- Πατσιαούρας, Α., Κεραμίδας, Π., & Παπανικολάου, Ζ. (2004). Προσαρμογή του ερωτηματολογίου παρακίνησης για συμμετοχή στον αθλητισμό (PMQ) σε ελληνικό πληθυσμό. *Πρακτικά από το 3rd International Congress on Sport Psychology & 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας*, σελ. 53, 26-28 Νοεμβρίου 2004. Τρίκαλα.
- Zarevski, P., Marušić, I., Zolotić, S., Bunjevac, T., & Vukosav, Ž. (1998). Contribution of Arnett's inventory of sensation seeking and Zuckerman's sensation seeking scale to the differentiation of athletes engaged in high and low risk sports. *Personality and Individual Differences*, 25(4), 763-768. doi:10.1016/s0191-8869(98)00119-6



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΓΜΑ ΚΝΗΜΙΑΙΟΥ ΠΛΑΤΩ ΣΕ ΠΟΔΗΛΑΤΗ

REHABILITATION PROGRAM AFTER TIBIAL PLATEAU FRACTURE IN A CYCLIST

ΚΑΛΟΒΟΛΟΣ Σ.Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Περίληψη

Το κάταγμα του κνημιαίου πλατώ είναι ένας τραυματισμός που μπορεί να προέλθει με διάφορους τρόπους, όπως από αθλητική δραστηριότητα ή τροχαίο ατύχημα. Συνήθως προέρχεται από πτώση του ατόμου και προκαλείται λόγω των μεγάλων δυνάμεων που θα δημιουργηθούν κατά την κρούση του κνημιαίου πλατώ είτε με κάποια επιφάνεια, είτε με το μοιραίο οστό. Σκοπός της μελέτης ήταν να πραγματοποιηθεί βιβλιογραφική ανασκόπηση για την αντιμετώπιση και την αποκατάσταση του κατάγματος του κνημιαίου πλατώ, καθώς και η παρακολούθηση και σύγκριση ενός προγράμματος αποκατάστασης του, με τις αρχές σχεδιασμού και προοδευτικότητας που αναφέρονται στην βιβλιογραφία. Τα κατάγματα έχουν χωριστεί σε 6 τύπους ανάλογα με την μορφολογία τους και μπορεί να είναι αποσπαστικά, καταθλιπτικά ή συνδυασμός και των δύο. Το χρονοδιάγραμμα της αποκατάστασης χωρίζεται με βάση τις αρχές σχεδιασμού και προοδευτικότητας του προγράμματος. Κύριο στοιχείο στην διαμόρφωση του προγράμματος αποκατάστασης λαμβάνει η φόρτιση του χειρουργημένου μέλους, η οποία πρέπει να γίνει σταδιακά και με την έγκριση του χειρουργού ιατρού. Είναι σημαντικό ο ειδικός της αποκατάστασης να προσαρμόσει το πρόγραμμα της αποκατάστασης ανάλογα με τις οδηγίες του χειρουργού. Σημαντική είναι και η αξιολόγηση των σωματικής και ψυχολογικής κατάστασης του ασθενή. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσε άνδρας με κάταγμα του κνημιαίου πλατώ που προήλθε από πτώση με το ποδήλατο κατά την διάρκεια προπόνησης ορεινής ποδηλασίας. Η παρακολούθηση του διάρκεσε από την δεύτερη εβδομάδα του προγράμματος αποκατάστασης του, έως και την ενδέκατη. Τα αποτελέσματα του προγράμματος που υλοποιήθηκε ήταν θετικά καθώς ο ασθενής παρουσίασε αύξηση του εύρους κίνησης της άρθρωσης, αύξηση της δύναμης του τετρακέφαλου μυός, βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας του χειρουργημένου άκρου και ολική φόρτιση του μέλους στο προαπαιτούμενο χρονικό διάστημα. Συμπερασματικά, το κάταγμα του κνημιαίου πλατώ μπορεί να αποκατασταθεί σε μεγάλο βαθμό, ωστόσο είναι σημαντικό να ακολουθείται πιστά το πρόγραμμα αποκατάστασης για την γρηγορότερη και ασφαλέστερη αποκατάσταση και επιστροφή του ασθενή στην καθημερινότητα του.

Λέξεις κλειδιά: κάταγμα, κνημιαίο πλατώ, αποκατάσταση, πρωτόκολλο, φόρτιση μέλους



Abstract

Fracture of the tibial plateau is an injury that can occur in a number of ways, such as from a sports activity or a car accident. It usually comes from a fall of the person and is caused due to the great forces that will be created during the impact of the tibial plateau either with the impact surface or with the femur bone. The purpose of the study was to perform a bibliographic analysis for the treatment and rehabilitation of the tibial plateau fracture, as well as the monitoring and comparison of a rehabilitation program, with the principles of planning and progression mentioned in the literature. The fractures have been divided into 6 types according to their morphology and can be split, depressed or a combination of both. The schedule of rehabilitation is divided based on the principles of program planning and progressivity. The main element in the formulation of the rehabilitation program is the weight-bearing of the operated limb, which must be done gradually and with the approval of the surgeon. It is up to the rehabilitation specialist to adjust the major rehabilitation program according to the surgeon's instructions. The assessment of the patient's physical and mental condition is also important. The sample of the study was a man with tibial plateau fracture resulting from a fall on the bicycle during mountain biking training. His follow-up lasted from the second week of his rehabilitation program until the eleventh. The results of the rehabilitation program were positive as the patient showed an increase in the range of motion of the knee joint, an increase in the strength of the quadriceps muscle, an improvement in the proprioception of the operated limb and full weight-bearing on the limb in the required period of time. In conclusion, the tibial plateau fracture can be rehabilitated to a large extent, however it is important to faithfully follow the rehabilitation program for the fastest and safest rehabilitation and return of the patient to his daily activities.

Key words: fracture, tibial plateau, rehabilitation, protocol, weight bearing

Εισαγωγή

Σε τροχαία ατυχήματα είναι σχεδόν σίγουρο πως θα προκληθούν μυοσκελετικές κακώσεις στους εμπλεκόμενους και συχνά παρατηρείται και κάταγμα του κνημιαίου πλατώ. Ο τραυματισμός αυτός προκαλείται κυρίως λόγω της κρούσης του μηριαίου οστού επάνω στο οστό της κνήμης. Έτσι υπάρχει περίπτωση ο τραυματισμός αυτός να συμβεί και σε κάποιον αθλητή ή ασκούμενο κυρίως από κάποια πτώση. Το κάταγμα του πλατώ της κνήμης είναι ένας τραυματισμός κατά τον οποίο σπάζετε το οστό και τραυματίζεται ο χόνδρος που καλύπτει το πάνω άκρο της κνήμης (κάτω μέρος του γόνατος). Το σπάσιμο μπορεί να κυμαίνεται από ένα μόνο ράγισμα στο κόκκαλό έως το σπάσιμο σε πολλά κομμάτια.



Μέθοδος

Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσε άνδρας με κάταγμα κνημιαίου πλατώ που προήλθε από πτώση με ποδήλατο κατά την διάρκεια προπόνησης ορεινής ποδηλασίας. Ο ασθενής παρακολουθήθηκε από την δεύτερη εβδομάδα της έναρξης του κύκλου αποκατάστασης του έως και την ενδέκατη. Το πρωτόκολλο αποκατάστασης που ακολούθησε καταγράφηκε και συγκρίθηκε με τα ευρήματα που προέκυψαν από την βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε. Οι πληροφορίες συλλέχθηκαν με την βοήθεια των μηχανών αναζήτησης, Google, Google Scholar και PubMed.

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Αρχικά το κάταγμα του κνημιαίου πλατώ δεν παρουσιάζει πάντα την ίδια μορφολογία. Ο Schatzker με τους συνεργάτες του (1979) δημοσίευσαν το σύστημα ταξινόμησής του κατάγματος του κνημιαίου πλατώ, χωρίζοντας τα σε 6 τύπους ανάλογα με τα μορφολογικά τους χαρακτηριστικά και κύρια κριτήρια είναι αν το κάταγμα είναι αποσπαστικό, θλιπτικό ή συνδυασμός και των δύο. Το κάταγμα του κνημιαίου πλατώ αντιμετωπίζεται χειρουργικά και ανάλογα με τον τύπο του κατάγματος χρησιμοποιείται διαφορετική χειρουργική τεχνική. Μετά το χειρουργείο η άρθρωση του γόνατος ακινητοποιείται και ο ασθενής δεν μπορεί να περπατήσει. Το χρονικό διάστημα της ακινητοποίησης διαφέρει κάθε φορά όμως προτείνεται να μην ακινητοποιείται περισσότερο από 2 εβδομάδες (Polat B, Gurpinar & Polat A.E., 2019). Είναι σημαντικό οι ασκήσεις κινητοποίησης του γόνατος να ξεκινήσουν όσο το δυνατόν πιο σύντομα (Scotland & Wardlaw, 1981). Επίσης, σημαντικό είναι να μην παραμεληθούν άρθρωση της ποδοκνημικής και του ισχίου του τραυματισμένου μέλους. Ένα από τα κύρια σημεία της θεραπείας του ασθενή είναι η μεταφορά βάρους στο πάσχων άκρο. Η διαδικασία αυτή θα πρέπει να γίνει σταδιακά και ο ασθενής θα έχει ταχύτερα και μεγαλύτερα αποτελέσματα στο τέλος του προγράμματος αποκατάστασης. Το κάταγμα του κνημιαίου πλατώ μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητα του ασθενή σε διάφορους τομείς. Ένας από αυτούς είναι η μετακίνηση του. Έτσι, εξίσου σημαντικό είναι ο ασθενής να μην υιοθετήσει λανθασμένο πρότυπο βάδισης κατά την διάρκεια του κύκλου αποκατάστασης του. Είναι λογικό ο τραυματισμός να επηρεάσει τις σωματικά και ψυχολογικά τον ασθενή και είναι σοφό να αξιολογείται η κατάσταση του. Αξιολογώντας τις σωματικές παραμέτρους του ασθενή, όπως μυϊκά ελλείματα και ανισορροπίες, σύσταση σώματος και κυρίως λειτουργικά ελλείματα, θα μπορέσουμε όχι μόνο να επαληθεύσουμε την ορθότητα του προγράμματος αποκατάστασης και να παρακολουθήσουμε την πρόοδο του ασθενή, αλλά να προσαρμόσουμε και ένα πιο στοχευμένο πρόγραμμα για την γρηγορότερη και καλύτερη αποκατάσταση του ασθενή. Για τον ασθενή, ένας τραυματισμός προκαλεί και ψυχολογική επιβάρυνση. Ο καλύτερος τρόπος για τον έλεγχο της ψυχολογικής κατάστασης του ασθενή είναι η αξιολόγηση της με ειδικά σχεδιασμένα ερωτηματολόγια. Η θεραπεία του κατάγματος του κνημιαίου



πλατώ, στοχεύει στην επίτευξη της ανατομικής μείωσης της επιφάνειας της άρθρωσης και της σταθερής οστεοσύνθεσης της προκειμένου να καταστεί δυνατή η πρώιμη κινητοποίηση, ώστε να αποφευχθούν επιπλοκές, όπως η δυσκαμψία της άρθρωσης και γενικές μετεγχειρητικές επιπλοκές, όπως η εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση ή η πνευμονική εμβολή (Paragelopoulos et al., 2006). Ο συγκεκριμένος τραυματισμός χρειάζεται αρκετό χρόνο για να αποκατασταθεί και έτσι η κάθε μια από τις φάσεις της αποκατάστασης διαρκεί για εβδομάδες έως ότου επέλθει η επόμενη. Στην βιβλιογραφία αναφέρονται 6 φάσεις αποκατάστασης, όπου η κάθε μία αποσκοπεί σε ένα συγκεκριμένο στόχο.

Πρόγραμμα Παρέμβασης

Στόχος του προγράμματος αποκατάστασης που εφαρμόστηκε ήταν η ανάκτηση του εύρους κίνησης του γόνατος, η πλήρης φόρτιση του τραυματισμένου μέλους, η ενδυνάμωση των μυών του άκρου, η βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας του και η επανεκμάθηση του σωστού πρότυπου βάδισης. Συγκεκριμένα, οι συνεδρίες αρχικά περιλάμβαναν, παθητικές διατάσεις, ασκήσεις κινητικότητας και διατάσεις PNF, για την βελτίωση του εύρους κίνησης και ασκήσεις ανοιχτής κινητικής αλυσίδας για την ενδυνάμωση των μυών. Έπειτα, προστέθηκε αερόβια άσκηση με την μορφή στατικού ποδηλάτου και ασκήσεις μερικής φόρτισης του μέλους με βάρος. Σταδιακά, εντάχθηκαν ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας και ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας με τα δύο πόδια, όπου σταδιακά και προς το τέλος του προγράμματος αποκατάστασης πραγματοποιήθηκαν με το κάθε άκρο ξεχωριστά. Στο τέλος της παρακολούθησης του προγράμματος αποκατάστασης, ο ασθενής κατάφερε να φορτίσει πλήρως το τραυματισμένο άκρο με το σωματικό του βάρος και να αποκτήσει το μεγαλύτερο μέρος του εύρους κίνησης της άρθρωσης του γόνατος.

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Το κάταγμα του κνημιαίου πλατώ, είναι ένας τραυματισμός που χρειάζεται σχεδόν πάντα χειρουργική επέμβαση και συνήθως προκαλείται λόγω πτώσης του ατόμου. Το κάταγμα μπορεί να διαφέρει μορφολογικά και έτσι οι ερευνητές έχουν καταλήξει σε 6 τύπους κατάγματος, το οποίο μπορεί να είναι αποσπαστικό, καταθλιπτικό ή και τα 2. Μετεγχειρητικά ο ασθενής δεν είναι σε θέση να περπατήσει και υπάρχει πιθανότητα να παρουσιάζει οξύ πόνο. Η αποκατάσταση του ασθενή ξεκινάει με την κινητικότητα της άρθρωσης του γόνατος, κάποιες φορές αμέσως μετά το χειρουργείο. Έτσι, αρχικός στόχος είναι η ανάκτηση του εύρους κίνησης της άρθρωσης και μετέπειτα η ενδυνάμωση των μυών που δρουν σε αυτή, χρησιμοποιώντας τεχνικές διατάσεων και ασκήσεις ενδυνάμωσης ανοιχτής κινητικής αλυσίδας. Όταν ο χειρουργός δώσει την έγκριση του προκειμένου να ξεκινήσει η φόρτιση του μέλους με βάρος, τότε στο πρόγραμμα αποκατάστασης προστίθενται ασκήσεις ενδυνάμωσης κλειστής κινητικής αλυσίδας, ασκήσεις για την μερική φόρτιση του μέλους



που σταδιακά θα μετατραπεί σε πλήρης φόρτιση και ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ξεκινήσει και η εκμάθηση του σωστού πρότυπου βάδισης. Είναι καλό να πραγματοποιείται και αξιολόγηση του ασθενή τόσο στην βελτίωση της λειτουργικότητας και των φυσικών ικανοτήτων του, όσο και στον ψυχολογικό τομέα. Η αποκατάσταση του κατάγματος του κνημιαίου πλατώ μπορεί να διαρκέσει έως ή και περισσότερο από 6 μήνες ανάλογα με την σοβαρότητα του τραυματισμού και το προσδοκώμενο επίπεδο των φυσικών ικανοτήτων που πρέπει να αποκτήσει ο ασθενής και συνήθως έχει να κάνει με το επίπεδο της επιβάρυνσης των καθημερινών του δραστηριοτήτων και της αθλητικής του δραστηριότητας. Τέλος, ακολουθώντας τις αρχές σχεδιασμού και προσδευτικότητας, το πρόγραμμα αποκατάστασης θα επιφέρει σίγουρη βελτίωση στο τραυματισμένο μέλος, χωρίς επιπλοκές και στο βέλτιστο χρονικό διάστημα.

Βιβλιογραφία

Papagelopoulos, P.J., Partsinevelos, A.A., Themistocleous, G.S., Mavrogenis, A.F., Korres, D.S. & Soucacos P.N. (2006). Complications after tibia plateau fracture surgery. *Injury*, 37(6), 475-84.

Polat, B., Gurpinar, T., Polat, A.E. & Ozturkmen, Y. (2019). Factors influencing the functional outcomes of tibia plateau fractures after surgical fixation. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 22(12), 1715–1721.

Schatzker, J., McBroom, R. & Bruce, D. (1979). The tibial plateau fracture: the Toronto experience: 1968–1975. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 138, 94–104.

Scotland, T. & Wardlaw, D. (1981). The use of cast-bracing as treatment for fractures of the tibial plateau. *The Journal of Bone and Joint Surgery*, 63B (4), 575–578.



Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ.

THE EVOLUTION OVER TIME OF HEALTH PROMOTION AND EXERCISE PROGRAMS IN ENTERPRISES

ΜΑΛΑΒΑΖΟΥ Χ., ΤΡΙΓΩΝΗΣ Ι., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ., ΚΩΣΤΑ Γ.

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Περίληψη

Η εφαρμογή προγραμμάτων υγείας και άσκησης στον εργασιακό χώρο, είναι μία πολιτική που εφαρμόζεται με επιτυχία εδώ και δεκαετίες σε πολλές επιχειρήσεις, μικρές και μεγάλες, σε πολλά κράτη σε όλο τον κόσμο. Η επιτυχία των παραπάνω προγραμμάτων αποτυπώνεται στην βελτίωση δεικτών υγείας των εργαζομένων, στην αύξηση της παραγωγικότητας και των κερδών των επιχειρήσεων που τα εφαρμόζουν. Η μορφή και η ποικιλία των δράσεων που υλοποιούνται στο πλαίσιο της προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο, ποικίλουν και εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στον χρόνο. Παρατηρείται μία μετάβαση από τα προγράμματα corporate fitness στα προγράμματα wellness. Η πανδημία Covid-19 φαίνεται να εδραιώνει και να ενισχύει την αλλαγή στα προγράμματα αυτά. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να αναλύσει την μετεξέλιξη των προγραμμάτων προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο σε σχέση με τον χρόνο, στην προσπάθεια να γίνουν ακόμη πιο αποτελεσματικά και ωφέλιμα, τόσο για τους εργαζομένους όσο και για τις επιχειρήσεις. Μελετήθηκαν 120 βιβλιογραφικές πηγές (άρθρα, βιβλία, διατριβές, νομοθετικές διατάξεις) ενώ ανακτήθηκαν δεδομένα από 15 ιστοσελίδες. Η αναζήτηση περιορίστηκε σε μελέτες που ήταν γραμμένες στην αγγλική και ελληνική γλώσσα και υπήρχε πρόσβαση σε ολόκληρο το κείμενο. Αρχικά περιγράφεται η ιστορική διαδρομή των προγραμμάτων και στη συνέχεια εξετάζεται η στρατηγική τους, τα οφέλη και η εξέλιξή τους σήμερα. Εξυπηρετώντας το εξεταζόμενο θέμα και το σκοπό της βιβλιογραφικής έρευνας, οι μελέτες που αναζητήθηκαν δεν είχαν χρονολογικό περιορισμό. Συμπερασματικά, φαίνεται πως οι επιχειρήσεις επενδύουν στην ποιότητα ζωής των εργαζομένων και πως τα προγράμματα μετεξελίσσονται σε μία ολιστική παρέμβαση των επιχειρήσεων σε πολλούς παράγοντες βελτίωσης δεικτών υγείας των εργαζομένων τους.

Λέξεις κλειδιά: Προγράμματα υγείας και άσκησης, Επιχειρήσεις, Ευεξία, Υγεία, Παραγωγικότητα.

Abstract

The implementation of health and exercise programs in the workplace is a policy that has been successfully implemented for decades in many companies, large and small, in many countries around



the world. The success of the above programs is reflected in the improvement of employee health indicators, in the increase of productivity and profits of the companies that implement them. The form and variety of actions implemented in the context of health promotion in the workplace vary and show significant differences over time. There is a shift from corporate fitness programs to wellness programs. The Covid-19 pandemic appears to be consolidating and reinforcing change in these programs. The purpose of this research was to analyse the evolution of workplace health promotion programs over time, in an effort to make them even more effective and beneficial, both for employees and for businesses. In total, approximately 120 bibliographic sources (articles, books, theses, legislative provisions) were studied, while data were retrieved from 15 websites. Keywords such as: health and exercise programs, productivity, mental health, wellness were used in the search. The search was limited to studies written in English and Greek and full text was available. First, the historical path of the programs is described, and then their strategy, benefits and evolution today are examined. Serving the examined topic and the purpose of the bibliographic research, the studies searched had no chronological limitation. In conclusion, it seems that companies are investing in the quality of life of employees, and that the programs are evolving into a holistic intervention by companies in many factors to improve the health indicators of their employees.

Keywords: Health and physical exercise programs, Business, Wellness, Health, Productivity.

Εισαγωγή

Με βάση τα αυξανόμενα στοιχεία που συνδέουν τις υπερβολικές καθιστικές συμπεριφορές και τα δυσμενή αποτελέσματα για την υγεία, έχουν αναπτυχθεί και βελτιώνονται συνεχώς οι στρατηγικές της δημόσιας υγείας για τη μείωση των καθιστικών συμπεριφορών και την αύξηση των επιπέδων της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικίες (Thivel, D., et al 2018). Εκτιμάται ότι το 60% του παγκόσμιου πληθυσμού αποτελεί μέρος του εργατικού δυναμικού και δαπανά κατά μέσο όρο το 60% των ωρών αφύπνισης στην εργασία (WHO/WEF 2008). Έτσι, είναι δυνατόν να επηρεαστεί η συμπεριφορά υγείας μεγάλου ποσοστού του ενήλικου πληθυσμού παγκοσμίως μέσω παρεμβάσεων στο χώρο εργασίας. Η επιτυχία των προγραμμάτων προαγωγής υγείας και άσκησης των εργαζομένων αποτυπώνεται τόσο στην βελτίωση δεικτών υγείας των εργαζομένων, αλλά και στην αύξηση της παραγωγικότητας και των κερδών των επιχειρήσεων που εφαρμόζουν ανάλογα προγράμματα (Forastieri V., 2014). Σκοπός της μελέτης ήταν να αναλύσει την μετεξέλιξη των προγραμμάτων προαγωγής υγείας και άσκησης στον εργασιακό χώρο σε σχέση με το χρόνο, στην προσπάθεια να γίνουν ακόμη πιο αποτελεσματικά και ωφέλιμα, τόσο για τους εργαζομένους όσο και για τις επιχειρήσεις.



Μέθοδος

Η μελέτη αποτελεί μία δευτερογενή ποιοτική έρευνα βασισμένη στη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Έγινε αναζήτηση δεδομένων από δημοσιευμένα επιστημονικά άρθρα, βιβλία, άρθρα από παγκόσμιους φορείς, νομοθετικές διατάξεις και στατιστικές αναλύσεις στις βάσεις δεδομένων, όπως το Google Scholar, PubMed και Academia, ενώ τα άρθρα από παγκόσμιους οργανισμούς, οι νομοθετικές διατάξεις και οι στατιστικές αναλύσεις από επίσημες αντίστοιχες ιστοσελίδες. Η αναζήτηση περιορίστηκε σε μελέτες που ήταν γραμμένες στην αγγλική και ελληνική γλώσσα και υπήρχε πρόσβαση σε ολόκληρο το κείμενο. Εξυπηρετώντας το εξεταζόμενο θέμα και το σκοπό της βιβλιογραφικής έρευνας, οι μελέτες που αναζητήθηκαν δεν είχαν χρονολογικό περιορισμό.

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Τον 19ο αιώνα ξεκίνησαν οι πρώτες ιδιωτικές προσπάθειες από εργοδότες με σκοπό την αναψυχή των εργαζομένων τους, προβλέποντας τα οφέλη που θα έχουν στις επιχειρήσεις τους. Στην πορεία η Βιομηχανική επανάσταση, με τον νέο τρόπο εργασίας, έφερε νέα προβλήματα και τα εργατικά ατυχήματα και οι τραυματισμοί αυξήθηκαν. Η ανάγκη για την αντιμετώπιση του αλκοολισμού και τον ψυχικών διαταραχών, ειδικά από όσους είχαν γυρίσει από τον πόλεμο, δημιουργεί την ανάγκη στις εταιρείες να προσφέρουν παρεμβάσεις ευεξίας που αφορούν τα θέματα αυτά (Owens, 2006). Το έντονο πρόβλημα είδαν και οι αρμόδιοι φορείς των κρατών και ότι χρειαζόταν άμεσα μέτρα, οπότε το 1970 ψηφίζεται ο νόμος για την Ασφάλεια και την Υγεία στην εργασία. Αρχικά τα προγράμματα έδιναν έμφαση στην σωματική πτυχή της υγείας και οι εργοδότες προσέφεραν προγράμματα άσκησης και ενημερώσεις για πρόληψη της υγείας και τη διακοπή του καπνίσματος. Το 1986 το κίνημα για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία (OSH) άρχισε να ενθαρρύνει την εφαρμογή προγραμμάτων ψυχικής υγείας, κυρίως στις ασθένειες που σχετίζονται με το άγχος. Μέχρι το 2000, τα προγράμματα άσκησης και υγείας είχαν μπει σε πολλές επιχειρήσεις, ένα ολοκληρωμένο σχέδιο Προαγωγής Υγείας, κυρίως στις ΗΠΑ όπου το υγειονομικό κόστος των εργαζομένων έχει μεταφερθεί από την πολιτεία στους εργοδότες (Reardon, 1998). Υπερσύγχρονα γυμναστήρια και ποδηλατικές διαδρομές δημιουργούνται, ενώ πλέον οι έρευνες παρουσιάζουν τα κυριότερα οφέλη των προγραμμάτων. Αυτά είναι η διατήρηση της υγείας των εργαζομένων, η μείωση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης, η μείωση των απουσιών, η ενίσχυση της πρόσληψης και της διατήρησης των εργαζομένων, η βελτίωση του ηθικού και η αύξηση της παραγωγικότητας (Trigonis I., 2002). Τα προγράμματα άσκησης και υγείας αρχίζουν να εξελίσσονται, εντάσσονται καινούριες πρακτικές, ενισχύονται οι πόροι που διαθέτουν οι εργοδότες, ακολουθώντας τις ανάγκες της εποχής με σκοπό να γίνουν αποδοτικότερα. Οι κρατικοί φορείς πιστεύουν όλο και περισσότερο στις παρεμβάσεις αυτές προωθώντας τις επιχειρήσεις να τις εντάξουν στην οργανωτική τους κουλτούρα. Οι



επιχειρήσεις και ο κόσμος τις δύο τελευταίες δεκαετίες βιώνουν δραματική καινοτομία και πρόοδο στην τεχνολογία. Η υιοθέτηση μιας ολιστικής στρατηγικής όπου καλλιεργεί μια κουλτούρα ευημερίας στον εργασιακό χώρο ήταν επιτακτική. Με τη μεταβαλλόμενη φύση της εργασίας και τα νέα χαρακτηριστικά του εργατικού δυναμικού, αναδύονται συνέχεια νέες προκλήσεις. Οι προοπτικές για τον τρόπο αντιμετώπισης αυτών των προκλήσεων αλλάζουν ανάλογα με αυτές τις εξελίξεις καθώς και με την εξέλιξη της γνώσης και τον αντίκτυπο ευρύτερων κοινωνικοοικονομικών και πολιτικών παραγόντων. Τα αναδυόμενα ζητήματα όπως οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, ο αυξανόμενος επιπολασμός των μη μεταδοτικών ασθενειών και η στροφή προς την ευημερία (και όχι απλώς την ασφάλεια και την υγεία) απαιτούν νέους τρόπους σκέψης για την αντιμετώπιση της ευεξίας στο χώρο εργασίας. Η πανδημία covid-19 με τα νέα δεδομένα που φέρνει στη ζωή όλων των εργαζομένων επιβάλλει τη μετεξέλιξη των προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας. Η εργασία από το σπίτι, η αύξηση του στρες και η έλλειψη κοινωνικοποίησης, είναι κάποια από τα νέα δεδομένα. Το πένθος, η απομόνωση, η απώλεια εισοδήματος και ο φόβος πυροδοτούν ψυχικά συνθήκες υγείας ή επιδείνωση των υφιστάμενων. Στη σημερινή κοινωνία, οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν προγράμματα ευεξίας που όχι μόνο υιοθετούν μια ολιστική προσέγγιση στην ευεξία, αλλά να είναι ευέλικτα, αποτελεσματικά και προσαρμοσμένα στις ανάγκες των εργαζομένων τους. Σήμερα, τα εταιρικά προγράμματα ευεξίας δεν είναι απλώς πρωτοβουλίες για την υγεία μιας χρήσης, αλλά μεγάλα έργα που ενσωματώνουν πολλά οφέλη που έχουν σχεδιαστεί για να καλλιεργήσουν ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον (Shortlister Team, 2022).

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Φαίνεται ότι οι επιχειρήσεις επενδύουν στην ποιότητα ζωής των εργαζομένων τους και επικεντρώνονται σε πιο ουσιαστικές, ολιστικές προσεγγίσεις που μπορούν να αντιμετωπίσουν τη συναισθηματική, κοινωνική και οικονομική ευημερία. Οι επενδύσεις μιας εταιρείας στην υγεία και την ευεξία των εργαζομένων της θα «αποδώσουν» για την εταιρεία μακροπρόθεσμα και φυσικά θα ωφελήσουν τους εργαζόμενους, τους συναδέλφους τους, τις οικογένειες, τις κοινότητες και την κοινωνία στο σύνολό της. Μεγάλες και μικρές επιχειρήσεις από όλους τους τομείς και οι κοινωνικοί φορείς σε όλο τον κόσμο, υποστηρίζουν τα προγράμματα υγείας και άσκησης στον εργασιακό χώρο και βλέπουν τα προγράμματα αυτά ως το κλειδί για την μείωση του υγειονομικού κόστους, την αύξηση της παραγωγικότητας και της εκπαίδευσης των εργαζομένων για μια πιο υγιεινή ζωή δια βίου.



Βιβλιογραφία

- Forastieri V., (2014). Improving health in the workplace: ILO's framework for action. ILO. https://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_329350/lang--en/index.htm
- Michael R. Rucker, (2016). The Interesting History of Workplace WellnessMike, Rucker, Ph.D. *michaelrucker.com*
- Owens, D. M. (2006). EAPs for a diverse world: Employers that provide culturally competent employee assistance programs show employees they care. *HR Magazine*, 51(10), 91–96.
- Reardon, J. (1998). The history and impact of worksite wellness. *Nursing Economics*, 16(3), 117–121.
- Shortlister Editorial Team (2022). A Holistic Approach to Corporate Wellness Offerings. <https://www.myshortlister.com/insights/holistic-approach-to-corporate-wellness-offerings>
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in public health*, 6, 288. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- WHO (2008) . Global plan of action on workers' health 2008–2017. World Health Organization (WHO), Geneva (Switzerland)
- Trigonis, I., Harahousou, Y., Kabitsis, C., Tzetzis, G., Matsouka, O. (2002). Employees' aspects, needs and motives for involvement in a corporate fitness program in Greece. *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*, Volume 49 (2): 11-16.



«ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ» . ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ.

“EXERCISE AND GOLDEN AGE”. INVESTIGATION BETWEEN SATISFACTION AND DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS AMONG PARTICIPANTS. THE CASE STUDY OF THE MUNICIPALITY OF PIRAEUS.

**ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗ Χ., ΚΩΣΤΑΓ.
CHR. KARATHANASI, G. KOSTA**

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE, DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Περίληψη

Ο σκοπός της έρευνας ήταν διττός. Από τη μία η σκιαγράφηση ενός προφίλ των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα «Άσκηση και Τρίτη Ηλικία» και από την άλλη η διερεύνηση των επιπέδων ικανοποίησης. Το δείγμα αποτελείται από άτομα που συμμετέχουν στο εν λόγω πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας όπως αυτό υλοποιείται μέσα από τα Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) ΤΟΥ Δήμου Πειραιά. Τα ερευνητικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν ήταν η «Κλίμακα Ικανοποίησης Πελατών» (CustomerSatisfactionScale) των Alexandrisetal., (1999) που αποτελείται από έξι παράγοντες και 25 ερωτήσεις: 1) εγκαταστάσεις και υπηρεσίες (7 ερωτήσεις), 2) προσωπικό (4 ερωτήσεις), 3) χαλάρωση (4 ερωτήσεις), 4) διανόηση (4 ερωτήσεις), 5) υγεία και φυσική κατάσταση (3 ερωτήσεις) και 6) κοινωνικότητα (3 ερωτήσεις) και ένα δημογραφικό ερωτηματολόγιο στο οποίο δημιουργήθηκε με βάση τις ανεξάρτητες μεταβλητές. Η δειγματοληψία ήταν σταδιακή και τυχαία ώστε να εξασφαλιστεί η αντικειμενικότητα του δείγματος. Πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου με το δείκτη Cronbach'sAlpha, περιγραφική στατιστική για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και αξιολογήθηκαν η Συνολική Ικανοποίηση (ΣΙ) και οι επιμέρους υποκλίμακες της, με βάση τους Μέσους Όρους (ΜΟ) και τις Τυπικές Αποκλίσεις (ΤΑ). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο δείκτης αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου ήταν υψηλός ($\alpha = .917$) όπως επίσης και η συνολική ικανοποίηση αλλά και οι υποκλίμακές της. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες στα προγράμματα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία που υλοποιούνται στα ΚΑΠΗ του Δήμου Πειραιά εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης. Περαιτέρω διερεύνηση σε μεγαλύτερο δείγμα και διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ ανεξάρτητων και εξαρτημένης μεταβλητής απαιτείται με σκοπό μία πιο σφαιρική και πιο εις βάθος διερεύνηση των λόγων της ικανοποίησης στον εν λόγω πληθυσμό.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική δραστηριότητα, Τρίτη ηλικία, Ικανοποίηση



Abstract

The purpose of the research was twofold. On the one hand, the sketching of a profile of the participants in the "Exercise and Third Age" program, and on the other hand, the exploration of the levels of satisfaction. The sample consists of people participating in the physical activity program as it is implemented through the Centers for Open Protection of the Elderly (KAPI) of the Municipality of Piraeus. The research tools used were Alexandris et al., (1999) "Customer Satisfaction Scale", consisting of six factors and 25 questions: 1) facilities and services (7 questions), 2) staff (4 questions), 3) relaxation (4 questions), 4) intellect (4 questions), 5) health and fitness (3 questions) and 6) sociability (3 questions) and a demographic questionnaire which was created based on independent variables. Sampling was gradual and random to ensure the objectivity of the sample. Carried plausibility control of the questionnaire with the Cronbach's *Alpha* index, descriptive statistics for the demographic characteristics of the sample and the Total Satisfaction (TS) and its individual subscales were evaluated, based on the Means (M) and the Standard Deviations (SD). The results showed that the reliability index of the questionnaire was high ($\alpha = .917$) as well as the overall satisfaction and its subscales. In conclusion, the participants in the Exercise and Third Age programs that are implemented in KAPI of the Municipality of Piraeus show high levels of satisfaction. Further investigation into a larger sample and investigation of the relationship between independent and dependent variables is required in order to investigate more comprehensively and in more depth the reasons for satisfaction in this population.

Key words: Physical activity, Third age, Satisfaction

Εισαγωγή

Η ικανοποίηση του πελάτη είναι μια συνολική συναισθηματική απόκριση με διαβαθμισμένη ένταση, όπου ο ακριβής τύπος της συναισθηματικής απόκρισης και το επίπεδο έντασής της που βιώνει ο πελάτης πρέπει να καθορίζονται με ακρίβεια από τον ερευνητή σε σχέση με το ενδιαφέρον του περιεχομένου, το οποίο είναι χρονοβόρο και καθορισμένο με περιορισμένη διάρκεια και που εστιάζει στα βασικά χαρακτηριστικά του προϊόντος ή της υπηρεσίας που πρέπει να καταναλωθεί (Giese & Cote, 2000). Στον τομέα των υπηρεσιών αναψυχής, η συμμετοχή των πελατών σε σωματικές δραστηριότητες αναψυχής είναι ένας παράγοντας που δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα και αντιλήψεις σχετικά με τις δραστηριότητες, οι οποίες αποτελούν προάγγελο ικανοποίησης (Beard & Ragneb, 1980). Η υποκειμενική και συναισθηματική κρίση σε συνδυασμό με τη συσσώρευση εμπειριών, όπως αναφέρθηκε παραπάνω ως ικανοποίηση πελατών (Giese & Cote, 2000) είναι σημαντικοί παράγοντες για την αξιολόγηση της ικανοποίησης και της παροχής υπηρεσιών, οδηγώντας στο συμπέρασμα ότι η ικανοποίηση αφορά περισσότερο την αξιολόγηση της εμπειρίας



της υπηρεσίας στην οποία ο πελάτης συμμετείχε, παρά στην υπηρεσία ως ένα σύνολο χαρακτηριστικών (Costa, Glinia, Goudas, & Antoniou, 2004). Η διερεύνηση της ικανοποίησης των ηλικιωμένων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα "Άσκηση και τρίτη ηλικία" με βάση συγκεκριμένα κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά έχει διπλό σκοπό. Αφενός, η σκιαγράφηση ενός προφίλ των συμμετεχόντων και, αφετέρου, η διερεύνηση των επιπέδων ικανοποίησης με βάση τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Τα χαρακτηριστικά αυτά αφορούν το Φύλο, την Ηλικία, την Οικογενειακή Κατάσταση, το Εισόδημα, το εάν έχουν Παιδιά ή όχι, το εάν Διαμένουν στην ίδια Πόλη με τα Παιδιά τους και με τον τόπο κατοικίας τους μέχρι και την Ηλικία των 18 Ετών, τα Έτη συμμετοχής στα συγκεκριμένα προγράμματα, τη Συχνότητα Συμμετοχής σε εβδομαδιαία βάση καθώς και τη συμμετοχή σε συγκεκριμένο Πρόγραμμα, που αποτελούν και τις ανεξάρτητες μεταβλητές. Βάσει των συγκεκριμένων ανεξάρτητων μεταβλητών πραγματοποιείται έλεγχος με κατάλληλα στατιστικά κριτήρια των μηδενικών υποθέσεων που τέθηκαν εξ αρχής προς διερεύνηση. Τα αποτελέσματα που σχετίζονται με το δημογραφικό προφίλ θα αποκαλύψουν ένα μέρος της κατάτμησης της συγκεκριμένης αγοράς που αφορά τη σωματική δραστηριότητα και τις υπηρεσίες αναψυχής, ενώ η δεύτερη προσέγγιση θα αποκαλύψει τα επίπεδα συνολικής ικανοποίησης και τους μεμονωμένους παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό, όπως είναι αντιληπτή από τους συμμετέχοντες με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Μέθοδος

Δείγμα

Το μέγεθος του δείγματος αποτελείται από 57 άτομα (54 γυναίκες και 3 άνδρες), τα οποία συμμετείχαν στα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας με την ονομασία *Άσκηση και Τρίτη Ηλικία*, όπως αυτά προβλέπονται από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού(ΓΓΑ) και υλοποιούνται μέσω της τοπικής αυτοδιοίκησης, μέσα σε δομές των δήμων και των κοινοτήτων. Στη συγκεκριμένη περίπτωση τα άτομα συμμετείχαν στα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μέσω των Κέντρων Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) του Δήμου Πειραιά.

Ερευνητικά εργαλεία, μεταβλητές και δειγματοληψία

Τα ερευνητικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν ήταν η «Κλίμακα Ικανοποίησης Πελατών» (CustomerSatisfactionScale) των Alexandrisetal., (1999) που αποτελείται από έξι παράγοντες και 25 ερωτήσεις: 1) εγκαταστάσεις και υπηρεσίες (7 ερωτήσεις), 2) προσωπικό (4 ερωτήσεις), 3) χαλάρωση (4 ερωτήσεις), 4) διανόηση (4 ερωτήσεις), 5) υγεία και φυσική κατάσταση (3 ερωτήσεις) και 6) κοινωνικότητα (3 ερωτήσεις) και ένα δημογραφικό ερωτηματολόγιο στο οποίο δημιουργήθηκε με βάση τις ανεξάρτητες μεταβλητές. Οι παράγοντες ήταν το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, η οικογενειακή κατάσταση, το ετήσιο εισόδημα, το επάγγελμα, η ύπαρξη παιδιών, η διαμονή με τα



παιδιά στην ίδια πόλη, ο τόπος διαμονής μέχρι τα 18 έτη, το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχουν, η συχνότητα συμμετοχής ανά εβδομάδα και τα έτη συμμετοχής στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Η δειγματοληψία ήταν σταδιακή και τυχαία ώστε να εξασφαλιστεί η αντικειμενικότητα του δείγματος (Καμπίτσης, 2004). Στους συμμετέχοντες τονίστηκε ο εθελοντικός και προαιρετικός χαρακτήρας της συμμετοχής και παράλληλα η ανωνυμία των απαντήσεων και ο ερευνητικός σκοπός και μόνο της χρήσης τους.

Στατιστική ανάλυση

Στην παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου με το δείκτη Cronbach's Alpha, περιγραφική στατιστική για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος και αξιολογήθηκαν η Συνολική Ικανοποίηση (ΣΙ) και οι επιμέρους υποκλίμακες Διανόηση (Δ), Κοινωνικότητα (Κ), Χαλάρωση (Χ), Υγεία και Φυσική Κατάσταση (ΥΦΚ), Εγκαταστάσεις και Υπηρεσίες (ΕΥ), και Προσωπικό(Π), με βάση μέτρα κεντρικής τάσης με επιλογή του Μέσου Όρου (ΜΟ) και της διασποράς με επιλογή της Τυπικής Απόκλισης (ΤΑ).

Αποτελέσματα

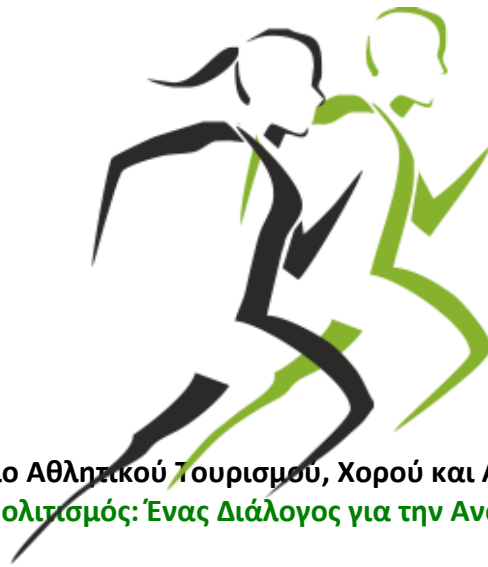
Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο δείκτης αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου ήταν υψηλός ($\alpha = .917$) όπως επίσης και η ικανοποίηση στο σύνολο αλλά και στις υποκλίμακες του ερωτηματολογίου {[ΣΙ, (ΜΟ = 4.77, ΤΑ = 0.29)], [Δ, (ΜΟ = 4.650, ΤΑ = 0.29)], [Κ, (ΜΟ = 4.72, ΤΑ = 0.35)], [Χ, (ΜΟ = 4.99, ΤΑ = .06)], [ΥΦΚ, (ΜΟ = 4.88, ΤΑ = 0.25)], [ΕΥ, (ΜΟ = 4.53, ΤΑ = 0.80)] και [Π, (ΜΟ = 4.83, ΤΑ = 0.46)]}. Τα αποτελέσματα παρουσιάζουν υψηλούς μέσους όρους και μικρές διασπορές τόσο στη συνολική ικανοποίηση όσο και στις επιμέρους υποκλίμακες που αποτελούν την εξαρτημένη μεταβλητή.

Συζήτηση – Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες στα προγράμματα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία που υλοποιούνται στα ΚΑΠΗ του Δήμου Πειραιά εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης. Περαιτέρω διερεύνηση σε μεγαλύτερο δείγμα και διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ ανεξάρτητων και εξαρτημένης μεταβλητής απαιτείται με σκοπό μία πιο σφαιρική και πιο εις βάθος διερεύνηση των λόγων της ικανοποίησης στον εν λόγω πληθυσμό.

Βιβλιογραφία

- Alexandris, K., Papadopoulos, P., Palialia, E. & Vasiliadis, T. (1999). Customer satisfaction: A comparison between public and private sport and fitness clubs in Greece. *European Journal for Sport Management*, 6(1), 40-54.
- Beard, J. & Ragneb, M. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Costa, G., Glinia, E., Goudas, M., & Antoniou, P. (2004). Recreational services in resort hotels: Customer satisfaction aspects. *Journal of Sport & Tourism*, 9(2), 117-126.
- Giese, J. L., & Cote, J. A. (2000). Defining consumer satisfaction. *Academy of Marketing Science Review*, 1(1), 1-22.
- Καμπίτσης, Χ. (2004). *Η Έρευνα στις Αθλητικές Επιστήμες. Στατιστική Ανάλυση – Εκτίμηση*. Θεσσαλονίκη: Τσιαρτσιάνης Αθανάσιος & ΣΙΑΕΠΕ.



**4^ο Συνέδριο Αθλητικού Τουρισμού, Χορού και Αναψυχής (ΑΤΟΧΑ)
Αθλητισμός & Πολιτισμός: Ένας Διάλογος για την Ανάπτυξη των Προορισμών**

**10 & 11 Φεβρουαρίου 2023
Πανεπιστημιούπολη Δ.Π.Θ.
Εγκαταστάσεις Σ.Ε.Φ.Α.Α. & εξ αποστάσεως**

Επιμέλεια Έκδοσης: Γουλιμάρης Δημήτρης, Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.
σε συνεργασία με: Πασχαλίδου Κατερίνα