

**Ψυχολογική Υγεία-Ευεξία και Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες.**

**Η Περίπτωση των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών.**

**Η. Τσιάρα<sup>1</sup>, Στ. Ρόκα<sup>2</sup>, Γ. Μαυρίδης<sup>2</sup>, Μ. Γεντή<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

<sup>2</sup> Σ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

**Περίληψη**

Η σκοπός της εργασίας, ήταν η αναζήτηση της σχέσης μεταξύ της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας και των βασικών ψυχολογικών αναγκών ατόμων που συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικών παραδοσιακών χορών. Το δείγμα της έρευνας ήταν 234 ενήλικα άτομα (79 άνδρες & 155 γυναίκες) που μάθαιναν ελληνικούς χορούς σε πολιτιστικούς συλλόγους της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, με ηλικία 30 έως 60 ετών (Μ.Ο.= 41 ± 8.84) και μέσο όρο χρόνων συμμετοχής σε προγράμματα παραδοσιακών χορών 3.5 ± 1.2 χρόνια. Κατά την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν: α) η κλίμακα των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Vlachopoulos & Michailidou, 2006), με 12 θέματα ομαδοποιημένα σε τρεις παράγοντες: Αυτονομία, Ικανότητα και Κοινωνικές Σχέσεις, και β) η κλίμακα Subjective Exercise Experiences Scale (McAuley & Courneya, 1994), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Μαννονουιότις, Αργιριάδου & Παραιοάννου, 2010), με 12 θέματα, στους παράγοντες Θετική Ευεξία, Ψυχολογικό Στρες και Κόπωση. Σύμφωνα με την ανάλυση αξιοπιστίας οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων και των δύο οργάνων μέτρησης, κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach's  $\alpha$  από .69 έως .88). Από τις αναλύσεις διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες είχαν υψηλούς μέσους όρους στην αυτονομία, την ικανότητα και τις σχέσεις, στη θετική ευεξία και χαμηλές τιμές στο ψυχολογικό στρες και την κόπωση. Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι η αυτονομία είχε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τη θετική ευεξία και αρνητική με το ψυχολογικό στρες και την κόπωση, ενώ η ικανότητα και οι κοινωνικές σχέσεις σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά θετικά με τη θετική ευεξία. Τα αποτελέσματα της έρευνας, έδειξαν ότι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών συμμετεχόντων σε προγράμματα παραδοσιακού χορού, σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με τη μείωση του ψυχολογικού στρες, της κόπωσης και την αύξηση της θετικής ευεξίας. Προτείνεται, η εισαγωγή ανάλογων προγραμμάτων παραδοσιακών χορών στον ελεύθερο χρόνο των ενηλίκων για τη βελτίωση της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας και της ποιότητας ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: βασικές ψυχολογικές ανάγκες, ψυχολογική υγεία-ευεξία, παραδοσιακοί χοροί.