

**Ψυχολογική Υγεία-Ευεξία και Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες.
Η Περίπτωση των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών.**

Η. Τσιάρα¹, Στ. Ρόκκα², Γ. Μαυρίδης², Μ. Γεντή²

¹ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

² Σ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Εισαγωγή

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η διατήρηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής, είναι σημαντικό συστατικό για τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς η συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, μπορεί να καθυστερήσει χρόνια προβλήματα υγείας (American College of Sports Medicine, 1998; Hogan, 2005), να επεκτείνει τα χρόνια ζωής των συμμετεχόντων, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους, την ψυχολογική υγεία και ευεξία (Netz, Wu, Becker & Tenenbaum, 2005). Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους εξοντωτικά ταχείς ρυθμούς και τις ολοένα αυξανόμενες απαιτήσεις, καθιστούν τη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες άσκησης, αναψυχής και υγείας άκρως απαραίτητη (Ζαφειρούδη & Χατζηγεωργιάδης, 2008).

Ο παραδοσιακός χορός, ως καλλιτεχνική δημιουργία συνδέεται άμεσα με την κοινωνία και την ιστορία κάθε τόπου, ενώ παράλληλα εξυπηρετεί την ανάγκη του ατόμου για χαλάρωση, ψυχαγωγία, διακοπή από τη μονοτονία της καθημερινότητας, αλλαγή του τρόπου ζωής και διασκέδαση. Αποτελεί, μορφή συλλογικής έκφρασης του λαϊκού πολιτισμού αλλά και μέσο φυσικής άσκησης, καθώς οι παραδοσιακοί χοροί, πέρα από το ότι συνεισφέρουν σημαντικά στη διατήρηση και τη μετάδοση της ελληνικής παράδοσης στις επόμενες γενεές, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων (Γουλιμάρης, Φιλίππου, Κώτης & Γεντή, 2008). Η έλλειψη ανταγωνισμού, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσα από το συγκεκριμένο τρόπο δραστηριοποίησης, η ανάπτυξη των κοινωνικών συναναστροφών και η βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης αυτών που συμμετέχουν σε χορευτικές δραστηριότητες, αιτιολογούν γιατί ο χορός είναι μια δραστηριότητα αναψυχής (Γεντή, 2008).

Η παραδοσιακή χορευτική δημιουργία, απασχόλησε αρκετούς ερευνητές από τη δεκαετία του 80' και μετά (Loutzaki, 1989; Ζωγράφου, 1989; Δήμας, 1989; Νιώρα, Λουτζάκη, Κουτσούμπα & Τυροβολά, 2011). Στις επιστημονικές έρευνες, εισάγονται καινούργιες ιδέες από τους χώρους των επιστημών του ανθρώπου και του χορού, έχοντας ως στόχο τη σφαιρική αντιμετώπιση του χορού, χρησιμοποιώντας μεθόδους και τεχνικές που έχουν ήδη εφαρμοσθεί σε άλλα επιστημονικά πεδία, με σκοπό να γίνει γνωστή και να κατανοηθεί η λαϊκή χορευτική δημιουργία όχι μόνον ως προϊόν αλλά σε συνδυασμό με το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο παράγεται και αναδημιουργείται. Η Λουντζάκη (1981-1982) και ο Ράφτης (1985) ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν σημαντική αλλαγή του χορού τη δεκαετία του 80', συνδέοντας το χορό με τις εθιμοτυπικές παραδόσεις αλλά και με το περιβάλλον λειτουργίας του (Ζωγράφου, 2003).

Η μελέτη του παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα, σύμφωνα με τους Σερμπέζης και Γουλιμάρη (2001), άρχισε να εξελίσσεται τη δεκαετία του 90' ως κινητικό αντικείμενο διδασκαλίας και φαίνεται να σχετίζεται κυρίως με την ανωτατοποίηση των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Η διάδοσή του, και κατά συνέπεια η διατήρηση της λαϊκής παράδοσης, οφείλεται κατά ένα μεγάλο βαθμό στην παρουσία αλλά και την αύξηση του αριθμού των συλλόγων παραδοσιακών χορών, που με τη δράση τους εξασφαλίζουν τη συμμετοχή ενός μεγάλου αριθμού ατόμων (Σερμπέζης, 1999). Οι πολιτιστικοί χορευτικοί σύλλογοι, αποτελούν καταλυτικό παράγοντα που επεμβαίνει με πολλούς τρόπους στον παραδοσιακό πολιτισμό μιας περιοχής και συντελεί στην προσαρμογή του στη σύγχρονη πραγματικότητα, με τη σπουδαιότερη ίσως παρέμβαση, στη συσπείρωση των νέων γύρω από τους πολιτιστικούς συλλόγους, κυρίως μέσα από τις χορευτικές δραστηριότητες και τον εθισμό τους στη συνέχιση των μορφών αυτών πολιτισμού (Βαρβούνης, 1995). Αυξημένη όμως είναι και η συμμετοχή κυρίως των ενηλίκων σε δραστηριότητες ελληνικών παραδοσιακών χορών, και αυτή η ζήτηση έχει οδηγήσει στη δημιουργία μιας σημαντικής αγοράς εργασίας, στην οποία απασχολείται ένας μεγάλος αριθμός στελεχιακού δυναμικού με δυνατότητα μελλοντικής αύξησής του (Γουλιμάρης & Γεντή, 2010; Γουλιμάρης, Σερμπέζης & Ταξιλάρης, 1998).

Οι ενήλικες χορευτές, αποτελούν ένα πολύ σημαντικό ποσοστό ατόμων που πλαισιώνουν τις χορευτικές δραστηριότητες των πολιτιστικών συλλόγων (Filippou, Goulimaris, Baxevanos & Genti, 2010). Η προσέλκυση των ενηλίκων σε χορευτικές δραστηριότητες, καθιστά αναγκαία τη διερεύνηση των παραγόντων που ωθούν τα άτομα για τη συμμετοχή τους στον παραδοσιακό χορό. Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών, έχει προσπαθήσει να εξηγήσει τις ψυχολογικές

διαδικασίες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των ατόμων σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και αναψυχής, αφού η διατήρηση της πελατειακής βάσης είναι η σημαντικότερη πρόκληση για τα διοικητικά στελέχη των επιχειρήσεων και οργανισμών του χώρου αυτού (Kyle, Absher, Hammitt & Cavin, 2006; Iwasaki & Havitz, 2004). Στην έρευνά τους οι Δούκα, Μπαλάσκα, Πολλατίδου και Τσιφτελίδου (2011), κατέγραψαν ότι η ελάττωση του άγχους και η χαλάρωση, μπόρεσαν να προβλέψουν ένα σημαντικό ποσοστό της πρόθεσης για συνεχιζόμενη συμμετοχή στα προγράμματα παραδοσιακών χορών και υποστήριξαν ότι οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εστιάσουν σε διαφορετικές ομάδες συμμετεχόντων, προκειμένου να εφαρμοσθούν πιο ολοκληρωμένα θεωρητικά πλαίσια για τη μέτρηση της παρακίνησης, όπως είναι η θεωρία του αυτό-καθορισμού.

Η θεωρία του αυτό-καθορισμού (Self Determination Theory), σημαντική για την κατανόηση των ψυχολογικών καθοριστικών παραγόντων της συμπεριφοράς, ως προς τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και αναψυχής, αναφέρεται στη σχέση και στο βαθμό εμπλοκής ενός ατόμου με κάποια δραστηριότητα, βάσει τόσο της εσωτερικής πηγαίας ευχαρίστησης και ικανοποίησης που αισθάνεται αυτός που συμμετέχει όσο και βάσει λόγων οι οποίοι δεν έχουν σχέση με το βαθμό ικανοποίησης που αντλεί το άτομο κατά τη δραστηριότητα (Ryan & Deci, 2000; Vallerand, 2001). Στα πλαίσια της θεωρίας, οι Deci και Ryan (1985), πρότειναν την ύπαρξη τριών ψυχολογικών κινητήριων δυνάμεων οι οποίες καθορίζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου. Η εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation), είναι η συμμετοχή στη δραστηριότητα για την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που αντλεί απλά και μόνον από τη συμμετοχή του σε αυτήν, η εξωτερική παρακίνηση (extrinsic motivation), που εκφράζει τη συμπεριφορά η οποία προκύπτει από εξωτερικές πηγές ελέγχου, και η απουσία παρακίνησης (amotivation), η οποία εκφράζει τη συμπεριφορά η οποία δεν είναι ούτε εσωτερικά αλλά ούτε και εξωτερικά παρακινούμενη.

Επιπρόσθετα, η θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan 2000), αξιώνει τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, που είναι κεντρικές για την ανάπτυξη της αυτοκαθοριζόμενης λειτουργίας, της αυτοκαθοριζόμενης συμπεριφοράς και της ψυχολογικής ευεξίας. Οι τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες είναι η αυτονομία, η ικανότητα και η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις. Η ανάγκη για αυτονομία (need for autonomy), εκφράζει την ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ότι η δραστηριότητα στην οποία αναμειγνύεται έχει επιλεγεί ελεύθερα από το ίδιο και το εκφράζει απόλυτα. Η ανάγκη για ικανότητα (need for competence), αντανακλά την ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται αποτελεσματικό στην εκτέλεση μιας δραστηριότητας και στη γενικότερη αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον. Τέλος, η ανάγκη για σχέσεις με τους

σημαντικούς άλλους (need for relatedness), αντανακλά την ανάγκη του ατόμου να αισθάνεται ότι υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση εμπιστοσύνης και σεβασμού με τα άλλα άτομα κατά τη συμμετοχή στη δραστηριότητα, το αίσθημα του «ανήκειν» στην ομάδα των ατόμων με τα οποία αλληλεπιδρά κατά την εκτέλεσή της.

Όσο περισσότερο, οι σημαντικοί άλλοι που ορίζουν το κοινωνικό περιβάλλον, συνεισφέρουν στην ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών, τόσο αυτό-καθοριζόμενα εξωτερικά κίνητρα θα αναφέρουν τα άτομα, τόσο υψηλότερα θα διατηρηθούν τα επίπεδα των εσωτερικών κινήτρων και τόσο χαμηλότερα θα είναι πιθανόν τα επίπεδα της απουσίας κινήτρων (Βλαχόπουλος, 2012; Gange, Ryan & Bargam, 2003). Όσο περισσότερο ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες, τόσο περισσότερο αυτοκαθοριζόμενη είναι η συμπεριφορά των ατόμων και μέγιστη η δέσμευσή τους για τη συμμετοχή στη δραστηριότητα (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006; Vlachopoulos, 2007), καθώς τα άτομα θα επιλέξουν δραστηριότητες και εμπειρίες για να ικανοποιήσουν αυτές τις θεμελιώδεις ανάγκες. Αν μία δραστηριότητα ικανοποιεί την ατομική ανάγκη για ικανότητα, αυτονομία και σχέσεις, η δραστηριότητα θα βιωθεί ως ευχάριστη και διασκεδαστική. Αντίθετα, αν η συμμετοχή σε μία δραστηριότητα δεν ικανοποιεί τις ανάγκες, η δέσμευση στη δραστηριότητα δε θα συμβεί για εσωτερικούς λόγους.

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών οδηγεί σε μεγαλύτερη ψυχολογική ευεξία και έχει θετικές επιδράσεις σε διάφορα πλαίσια συμπεριφοράς όπως στην εκπαίδευση (Reiss, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000; Sheldon, Ryan & Reiss, 1996), στα σπορ (Gagne, Ryan & Bargman, 2003; Reinboth, Duda, Ntoumanis, 2004) και στην άσκηση (Markland, 1999; Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

Οι Standage, Duda και Pensgaard (2005), εξέτασαν τη σχέση του κλίματος παρακίνησης στο έργο με την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της προσωπικής ευεξίας, σε 183 επί πτυχίο φοιτητές ενός Βρετανικού Πανεπιστημίου. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν πως από τους συμμετέχοντες, αυτοί που ήταν σε συνθήκες συνδεδεμένοι με την προσπάθεια (έργο) ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ψυχολογικής ευεξίας, από εκείνους που ήταν εκτεθειμένοι στο εγώ.

Οι Gagne, Ryan και Bargmann (2003), μελέτησαν τη σχέση υποστήριξης της αυτονομίας με τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, στην επίδραση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας, 33 αθλητριών γυμναστικής. Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι η ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών οδήγησε σε υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας για τις νεαρές αθλήτριες. Οι

Reinboth, Duda και Ntoumanis (2004), διερεύνησαν τις σχέσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της προπόνησης, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ευεξίας, σε 265 νεαρούς Βρετανούς αθλητές. Τα αποτελέσματα, υποστήριξαν ότι η ικανοποίηση των τριών ψυχολογικών αναγκών οδηγεί σε μεγαλύτερη ευεξία και προωθεί την επίτευξη στόχων των νεαρών αθλητών.

Σε παρόμοια έρευνα οι Reinboth και Duda (2006), αξιολόγησαν τη σχέση μεταξύ του κλίματος παρακίνησης, της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και των φυσιολογικών και ψυχολογικών δεικτών ευεξίας σε αθλητικές ομάδες κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου και συγκεκριμένα σε 128 Βρετανούς κολεγιακούς αθλητές. Μια θετική αύξηση στο κλίμα παρακίνησης προς το έργο, ενίσχυσε την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και οι αλλαγές αυτές επέδρασαν θετικά στα επίπεδα υποκειμενικής ζωτικότητας και ευεξίας των αθλητών, επιβεβαιώνοντας τη θεωρία του αυτοκαθορισμού.

Οι Murcia, Gimeno και Camacho (2007), με δείγμα 561 άτομα, και όργανο μέτρησης το ερωτηματολόγιο των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών, διαπίστωσαν ότι όσο μεγαλύτερη ικανοποίηση των τριών βασικών αναγκών βιώνει ο ασκούμενος στα ομαδικά προγράμματα άσκησης, τόσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα συμμετοχής, τόσο περισσότερο αναπτύσσει τις κοινωνικές του σχέσεις, αυξάνεται η επιμονή του για την επίτευξη του στόχου του και η δέσμευσή του για τη δραστηριότητα.

Η Τριανταφυλλίδου (2008), στην έρευνά της εξέτασε τη σχέση των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα ασκησιογενή συναισθήματα (αναζωογόνηση, ηρεμία, σωματική εξάντληση, θετική δέσμευση), με δείγμα 423 ασκούμενους, με ηλικία από 18 έως 64 ετών οι οποίοι συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης σε ιδιωτικά και δημοτικά γυμναστήρια. Η ερευνήτρια, υποστήριξε ότι υπάρχει μια ισχυρή θετική πρόβλεψη μεταξύ των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα ασκησιογενή συναισθήματα, ηρεμία, αναζωογόνηση και θετική δέσμευση, ενώ αντίθετα αρνητική πρόβλεψη όσον αφορά τη σωματική εξάντληση.

Οι Καπράλου, Μπεμπέτσος, Μαυρίδης και Αντωνίου (2010), στην έρευνά τους εξέτασαν το βαθμό ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομίας, ικανότητας, κοινωνικών σχέσεων), σε συμμετέχοντες σε οργανωμένα προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων. Στην έρευνα συμμετείχαν 384 ασκούμενοι (169 άνδρες και 215 γυναίκες), ηλικίας 18 έως 51 ετών. Τα αποτελέσματα, υποστήριξαν ότι οι ασκούμενοι στα προγράμματα ιδιωτικών γυμναστηρίων, οι οποίοι βιώνουν υψηλή αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις, έχουν συστηματική συμμετοχή και παραμένουν στο γυμναστήριο. Πιθανόν, η

ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών ενισχύουν τη συμμετοχή και δημιουργούν θετικές συμπεριφορές για συστηματική συμμετοχή ή δια βίου άσκηση.

Οι Μαυρίδου, Γουλιμάρης, Φιλίππου, Ρόκκα και Μπεμπέτσος (2013), στην έρευνα που πραγματοποίησαν με δείγμα 236 συμμετέχοντες (97 άνδρες και 139 γυναίκες), από πολιτιστικούς συλλόγους της Κομοτηνής, ερευνήσαν το βαθμό στον οποίο η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνικές σχέσεις μπορεί να προβλέψει τα επίπεδα υποκειμενικής ζωτικότητας, ενήλικων συμμετεχόντων σε προγράμματα παραδοσιακών χορών. Οι ερευνητές, υποστήριξαν ότι η αυτονομία και οι κοινωνικές σχέσεις στον παραδοσιακό χορό, συμβάλλουν στην αύξηση της υποκειμενικής ζωτικότητας ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας και πρότειναν ότι στα προγράμματα των παραδοσιακών χορών θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, καθώς τα άτομα τείνουν να εσωτερικεύουν δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν και οδηγούν σε υψηλότερα επίπεδα ζωτικότητας και ευεξίας.

Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, υγείας και αναψυχής, επιδρά επίσης θετικά τόσο στις γνωστικές λειτουργίες όσο και στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας. Η επιστημονική έρευνα, έχει αναδείξει τη σύνδεση της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας με την υποκειμενική ευημερία και ευτυχία, την αισιόδοξη σκέψη, την παρουσία θετικής διάθεσης, την ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), την αυτονομία, τις θετικές και δημιουργικές σχέσεις με τους άλλους, την επίτευξη στόχων (Ryan & Deci, 2001) καθώς και άλλες συνιστώσες όπως η αυτό-αποδοχή, η αυτοεκτίμηση, ο σκοπός και το νόημα στη ζωή (Sin & Lyubomirsky, 2009; Seligman, 2008; Ostir, Markides, Peek & Goodwin, 2001).

Οι Willis και Campbell (1992), υποστήριξαν ότι η ψυχολογική υγεία «είναι μία θετική κατάσταση πνευματικής ευεξίας, στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους». Σύμφωνα με τους McAuley και Courneya (1994), η ψυχολογική ή πνευματική υγεία αποτελείται από αρνητικά και θετικά αισθήματα ή συναισθηματικές καταστάσεις, οι οποίες μπορεί να διαχωριστούν σε ψυχολογική δυσφορία (άγχος, κατάθλιψη, ανησυχία, στρεσογόνα ή αρνητικά αισθήματα) και στην ψυχολογική ή θετική ευεξία (θετικά αισθήματα, χαρούμενη διάθεση, αισιόδοξη σκέψη, υποκειμενική ευημερία). Η θετική ευεξία, επιτρέπει τη μέγιστη αποτελεσματικότητα και ευτυχία, την ικανότητα να διατηρούν τα άτομα σταθερά μια θετική διάθεση, πνευματική ετοιμότητα, κοινωνικά διακριτική συμπεριφορά και μια ευχάριστη προδιάθεση. Τα αποτελέσματα των ερευνών κατέγραψαν ότι τα οφέλη από την

ψυχολογική υγεία-ευεξία των ατόμων, είναι ορατά στη μακροζωία, τη μείωση του κόστους υπηρεσιών στην ψυχική υγεία και την καλύτερη πρόγνωση ψυχικών διαταραχών (Fredrickson, 2008; Seligman, Rashid & Parks, 2006; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Ο παραδοσιακός χορός είναι σήμερα μία από τις πλέον δημοφιλείς δραστηριότητες αναψυχής στην Ελλάδα καθώς ολοένα και μεγαλύτερος αριθμός ενηλίκων αναζητά τρόπους άσκησης και επιλέγει τα προγράμματα των ελληνικών παραδοσιακών χορών για τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης, ευκαιρία για κοινωνική επαφή και εκτόνωση από την καθημερινότητα (Θεοδωράκης, Αλεξανδρή, Πανοπούλου & Βλαχόπουλος, 2008). Οι πολιτιστικοί σύλλογοι προσφέρουν τέτοιες δραστηριότητες-υπηρεσίες στα μέλη τους και στόχος τους είναι η συσπείρωση ακόμη μεγαλύτερου αριθμού ατόμων γύρω από αυτές (Γουλιμάρης, 1998). Όμως, η επιστημονική έρευνα που αφορά τη διερεύνηση της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και τη σχέση της με την ψυχική υγεία-ευεξία στα προγράμματα παραδοσιακού χορού, δεν έχει προσελκύσει ακόμη το ενδιαφέρον των ερευνητών στον ελληνικό χώρο.

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών και την ψυχολογική ευεξία σε υγιείς ενήλικες, οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα εκμάθησης παραδοσιακών χορών.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 234 υγιείς ενήλικες (79 άνδρες & 155 γυναίκες), με ηλικία από 30 έως 60 έτη ($M.O. = 41$, $T.A. = \pm 8,84$) και μέσο όρο $3,5 \pm 1,2$ χρόνια. συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα παραδοσιακών χορών, τα οποία υλοποιούνταν από πολιτιστικούς συλλόγους μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη.

Διαδικασία

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο του προσωπικά συμπληρωμένου ανώνυμου ερωτηματολογίου. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους συμμετέχοντες στους χώρους διδασκαλίας, αμέσως μετά τη λήξη του προγράμματος, αφού προηγουμένως τους είχε εξηγηθεί ότι: α) η συμμετοχή στην έρευνα είναι εθελοντική, β) ότι θα έπρεπε να

δίνουν ειλικρινείς απαντήσεις, γ) ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις και δ) ότι τα δεδομένα της έρευνας θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τις ανάγκες της έρευνας.

Όργανα μέτρησης

Για τη διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν δύο όργανα μέτρησης: α) η κλίμακα των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών στην Άσκηση (Basic Psychological Needs in Exercise Scale; Vlachopoulos & Michailidou, 2006), με 12 θέματα σε τρεις παράγοντες: α) Αυτονομία (4 ερωτήσεις π.χ., “Ο τρόπος που χορεύω συμφωνεί απόλυτα με τις επιλογές και τα ενδιαφέροντά μου”), β) της Ικανότητας (4 ερωτήσεις π.χ., “Αισθάνομαι ότι έχω πάρα πολύ μεγάλη πρόοδο στο χορό σε σχέση με το αποτέλεσμα που θέλω να πετύχω”) και γ) των Κοινωνικών σχέσεων (4 ερωτήσεις π.χ., “Οι σχέσεις μου με τους άλλους συγχορευτές είναι πάρα πολύ φιλικές”). Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων μετά το πρόθεμα «στο χώρο διδασκαλίας του παραδοσιακού συλλόγου μου» δίνονταν σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1= «δε συμφωνώ», έως το 5= «συμφωνώ πάρα πολύ», και β) η κλίμακα Subjective Exercise Experiences Scale (McAuley & Courneya, 1994), ή η Κλίμακα Υποκειμενικών Εμπειριών της Άσκησης (ΚΥΕΑ), η οποία έχει σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους (Μανρονουνιότης, Argiriadou & Παραϊοάννου, 2010). Περιλαμβάνει 12 θέματα, που αντιπροσωπεύουν τους τρεις παράγοντες της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας: α) Θετική Ευεξία (4 ερωτήσεις π.χ., “θετικά ή σπουδαία”), β) Ψυχολογικό Στρες (4 ερωτήσεις π.χ., “αποθαρρυσμένος/η), και γ) Κόπωση (4 ερωτήσεις π.χ., “ εξασθενημένος/η ή κουρασμένος/η”). Οι απαντήσεις μετά το πρόθεμα «πως αισθάνεστε αυτή τη στιγμή μετά τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα των παραδοσιακών χορών.....π.χ. υπέροχα ή άκεφα, ή αποκαμωμένος», δίνονταν σε επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 = «καθόλου», 4 = «μέτρια» και 7 = «πάρα πολύ».

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκαν, ανάλυση αξιοπιστίας για την εσωτερική συνοχή των παραγόντων (Reliability analysis), ανάλυση συχνοτήτων (Frequencies analysis), περιγραφική στατιστική (Descriptive analysis) και η ανάλυση συσχετίσεων (Pearson Correlation).

Αποτελέσματα

Όπως προέκυψε από την ανάλυση συχνοτήτων και την περιγραφική στατιστική, όλοι οι συμμετέχοντες ήταν υγιείς ενήλικες, με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος. Οι γυναίκες αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό (66.2%) του συνολικού δείγματος και οι άνδρες το 33.8% (πίνακας 1).

Πίνακας 1. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά δείγματος.

M.O. = μέσοι όροι, T.A. = τυπική απόκλιση

Σωματομετρικά στοιχεία	Άνδρες (n=79)	Γυναίκες (n=155)	Σύνολο (n=234)
	M.O. (±T.A.)	M.O. (±T.A.)	M.O. (±T.A.)
Ύψος	1.76 (±8.59)	1.65 (±6.96)	1.69 (±7.88)
Βάρος	74 (±11.84)	62 (±10.30)	66 (±11.50)
Δείκτης Μάζας Σώματος	23.99 (±3.28)	22.81 (±3.15)	23.15 (±3.21)

Ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων, ήταν ηλικίας από 50 έως 60 χρόνων (n =90) και στα ίδια περίπου ποσοστά ακολουθούσε η ηλικία από 30 έως 40 έτη (n=81) και από 41 έως 50 (n=63). Ο διαχωρισμός του δείγματος σε ηλικιακές ομάδες ανά δεκαετία, έγινε σύμφωνα με προτάσεις ερευνών που προηγήθηκαν σε ομαδικά προγράμματα άσκησης (Bharshankar et al., 2003; Oken, et al., 2006). Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος δήλωσε ότι ήταν απόφοιτοι Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (52.1%) και απόφοιτοι των ΑΕΙ/ΤΕΙ (41%) και μόνον ένα μικρό ποσοστό ήταν απόφοιτοι των ΙΕΚ (πίνακας 2).

Πίνακας 2. Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.

A= απόλυτες τιμές, % = σχετικές τιμές

	Ηλικία						Μορφωτικό επίπεδο					
	30 - 40		41 - 50		51 - 60		B/άθμια		ΑΕΙ/ΤΕΙ		ΙΕΚ	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
Άνδρες	20	8.5	22	9.4	37	15.8	38	16.2	41	17.5	-	-
Γυναίκες	61	26.1	41	17.5	53	22.7	84	35.9	55	23.5	16	6.8
Σύνολο	81	34.6	63	26.9	90	38.5	122	52.1	96	41.0	16	6.8

Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων, εξετάστηκε με τον υπολογισμό του συντελεστή άλφα Cronbach's. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλές τιμές σε όλους τους παράγοντες και των δύο οργάνων μέτρησης (Πίνακας 3), με τον υψηλότερο συντελεστή να παρουσιάζεται στον παράγοντα «Σχέσεις» $\alpha = .88$, ακολουθούσε η «Ικανότητα» $\alpha = .83$, και η «Αυτονομία» $\alpha =$

.81., και για το δεύτερο όργανο μέτρησης, τον υψηλότερο συντελεστή στον παράγοντα «Θετική ευεξία» $\alpha = .78$, τον παράγοντα «Κόπωση» $\alpha = .76$, και το χαμηλότερο στον παράγοντα «Ψυχολογικό στρες» $\alpha = .69$. Ως προς τους μέσους όρους των παραγόντων, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες εμφάνισαν υψηλές τιμές στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, με τη μεγαλύτερη να παρουσιάζεται στον παράγοντα «Σχέσεις» (M.O.=4.27), σε πενταβάθμια κλίμακα απαντήσεων. Επίσης, σημειώθηκαν υψηλοί μέσοι όροι στον παράγοντα «Θετική ευεξία» (M.O.=5.94), σχεδόν έλλειψη του παράγοντα «Ψυχολογικού στρες» (M.O.=1.57), καθώς και χαμηλοί μέσοι όροι στον παράγοντα «Κόπωση» (M.O.=2.09) στην επταβάθμια κλίμακα απαντήσεων.

Για να εξετασθεί η σχέση μεταξύ των παραγόντων της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών και της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας στους συμμετέχοντες στην έρευνα, υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (r). (Πίνακας 3). Από τις συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων, διαπιστώθηκε ότι η αυτονομία είχε στατιστικά σημαντική θετική σχέση με τη θετική ευεξία ($r = .367$, $p < .01$), αρνητική αλλά όχι στατιστικά σημαντική με το ψυχολογικό στρες ($r = -.022$, $\text{sig} = .739$) και την κόπωση ($r = -.028$, $\text{sig} = .672$). Η ικανότητα παρουσιάζει υψηλή θετική συσχέτιση με τη θετική ευεξία ($r = .254$, $p < .01$), και αρνητική με το ψυχολογικό στρες ($r = -.19$, $\text{sig} = .772$), ενώ οι κοινωνικές σχέσεις σχετίζονται στατιστικά σημαντικά θετικά με τη θετική ευεξία ($r = .395$, $p < .01$).

Πίνακας 3. Μέσοι όροι, Τυπικές Αποκλίσεις - Αποτελέσματα Ανάλυσης Συσχέτισης Pearson, για τους παράγοντες των δύο ερωτηματολογίων.

Παράγοντες	1.	2.	3.	4.	5.	6.	M.O.	T.A.	alpha
1. Αυτονομία	1.00						4.23	.69	.81
2. Ικανότητα	.621**	1.00					4.12	.66	.83
3. Σχέσεις	.416**	.204**	1.00				4.27	.69	.88
4. Θετική ευεξία	.367**	.254**	.395**	1.00			5.94	.79	.78
5. Ψυχολογικό Στρες	-.022	-.019	-.021	-.277**	1.00		1.57	.74	.69
6. Κόπωση	-.028	-.073	.076	-.089	.359**	1.00	2.09	.91	.76

Σημείωση: * $p < .05$ και ** $p < .01$

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες στα προγράμματα των παραδοσιακών χορών, εμφάνισαν υψηλούς μέσους όρους ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών, με τον υψηλότερο να παρουσιάζεται στις σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους. Επίσης, όσον αφορά την ψυχολογική υγεία-ευεξία, διαπιστώθηκε ότι μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα των παραδοσιακών χορών οι χορευτές παρουσίασαν υψηλούς μέσους όρους θετικής ευεξίας και σχεδόν παντελή έλλειψη ψυχολογικού στρες και χαμηλό μέσο όρο στην κόπωση. Ανάλογα, οι Παπαϊωάννου, Αργυριάδου και Μαυροβουνιώτης (2010), διερεύνησαν την επίδραση των ελληνικών παραδοσιακών χορών στη βελτίωση της ευεξίας εβδομήντα οκτώ ηλικιωμένων γυναικών, ηλικίας 65 ετών και άνω, μέλη των Κέντρων Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων. Από τα αποτελέσματα της έρευνάς τους, προέκυψε ότι μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα των παραδοσιακών χορών, μειώθηκε στατιστικά σημαντικά το ψυχολογικό στρες στις ηλικιωμένες γυναίκες, αυξήθηκε σημαντικά η θετική ευεξία και παρέμεινε σχεδόν σταθερή η κόπωση. Η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών ενήλικων συμμετεχόντων, μέσα από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα των παραδοσιακών χορών έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της θετικής ευεξίας και γενικά της ψυχολογικής υγείας. Τα αποτελέσματα της έρευνας, έρχονται σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες (Wilson, Mack, Blanchard & Grey, 2009; Deci & Ryan, 2008) που υποστήριξαν ότι η συμμετοχή σε μια αυτόνομη δραστηριότητα και η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών κατά τη διάρκειά της, οδηγεί στην αύξηση της ευεξίας και των θετικών συναισθημάτων και οι υψηλοί δείκτες ψυχολογικής υγείας και ευεξίας γενικεύονται σε όλες τις ηλικίες και σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Παρόμοια, οι Sibel, Karapolat, Durmaz, Ibisglu, Cakir (2009), κατέγραψαν ότι μετά τη συμμετοχή σε προγράμματα παραδοσιακών χορών της Τουρκίας, μειώθηκε το άγχος, βελτιώθηκε η ψυχολογική διάθεση και η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων γυναικών. Ανάλογες έρευνες, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν με δείγμα όμως άτομα τρίτης ηλικίας, υποστήριξαν ότι η συμμετοχή σε προγράμματα χορού, προκαλεί μείωση του άγχους και της έντασης, αύξηση της αυτοπεποίθησης και της εικόνας του σώματος και βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης (Berrol, Wee & Katz, 1997; Kim, June & Rhayun, 2002, Mavrouniotis et al., 2010). Επίσης, μείωση του περιστασιακού άγχους και βελτίωση της κατάστασης διάθεσης, βρέθηκε μετά από μία μονάδα εξάσκησης, διάρκειας 45 λεπτών με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς τόσο σε ενήλικα όσο και σε ηλικιωμένα άτομα (Αργυριάδου & Μαυροβουνιώτης, 2001; Konstantinidou, Harahousou & Kabitsis, 2000).

Ο παραδοσιακός χορός βελτιώνει όχι μόνον τη φυσική κατάσταση, αλλά σημαντικά την ψυχολογική υγεία και ευεξία των συμμετεχόντων. Έρευνες, οι οποίες εξέτασαν τη σχέση μεταξύ των χορών και της ψυχολογικής διάθεσης, με το ερωτηματολόγιο «Προφίλ Καταστάσεων Διάθεσης» υπογραμμίζουν ότι ο χορός βοηθάει στη βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης, γιατί μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και την ένταση και αυξάνει την ενεργητικότητα και τη ζωτικότητα (Σερμπέζης, Κούλη & Βασιλείου, 2007).

Συμπερασματικά, στα προγράμματα παραδοσιακών χορών θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, καθώς τα άτομα τείνουν να εσωτερικεύουν δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν και οδηγούν σε υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής υγείας-ευεξίας. Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί ως μορφή φυσικής δραστηριότητας ελεύθερου χρόνου και αναψυχής, οδηγεί σε σημαντικές βελτιώσεις στην ψυχολογική υγεία των ενηλίκων και προτείνεται η ενθάρρυνση των ηλικιωμένων για συμμετοχή, προκειμένου να επωφεληθούν από τις επιδράσεις της, τόσο για τη βελτίωση της ψυχολογικής υγείας και ευεξίας όσο και της ποιότητας ζωής τους.

Βιβλιογραφία

- American College of Sports Medicine Position Stand (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 975 - 991.
- Αργυριάδου, Ε. & Μαυροβουνιώτης, Φ. (2001). Αλλαγές στις καταστάσεις διάθεσης και στο άγχος μετά από εκτέλεση ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Πρακτικά 4^ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, Θεσσαλονίκη: Ε.Γ.Β.Ε.
- Βαρβούνης, Μ.Γ. (1995). *Εξελίξεις και μετασχηματισμοί στον ελληνικό παραδοσιακό πολιτισμό*. Ευρωπαϊκή Λέσχη: Fragmenta.
- Berrol, F.C., Wee, L.O., & Katz, S.S. (1997). Dance movement therapy with older adult who have sustained neurological insult: A demonstration project. *American Journal of dance therapy*, 19(2), 135-160.
- Bharshankar, J.R., Deshpande, V.N., Kaore, S.B., & Gosavi, G.B. (2003). Effects of yoga on cardiovascular system in subjects above 40 years. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 47(2), 202-206.

- Βλαχόπουλος, Σ.Π. (2012). Κατανοώντας τους καθοριστικούς παράγοντες της τακτικής συμμετοχής και της ψυχικής υγείας στην άσκηση: μια προσέγγιση μέσα από τη θεωρία του αυτοκαθορισμού. *Πρακτικά 12^ο Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας*, Αθήνα.
- Γεντή, Μ. (2008). *Η επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων ελληνικών παραδοσιακών χορών και αερόβιας γυμναστικής στην καρδιοαναπνευστική αντοχή και ψυχική διάθεση ενήλικων γυναικών*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή, Ελλάδα.
- Γουλιμάρης, Δ. (1998) *Μελέτη της οργανωτικής δομής και λειτουργίας των φορέων παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα και το Βέλγιο. Η ευρωπαϊκή διάσταση*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή, Ελλάδα.
- Γουλιμάρης, Δ., & Γεντή, Μ. (2010). Επαγγελματική ασφάλεια και επαγγελματική ικανοποίηση. Η περίπτωση των ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Επιστημονικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 7(2), 38-50.
- Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Κώτης, Ι. & Γεντή, Μ. (2008). Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. *Επιστήμη του Χορού*, 2, 16-30.
- Γουλιμάρης, Δ., Σερμπέζης, Β. & Ταξιλάρης, Κ. (1998). Ο προσανατολισμός των δραστηριοτήτων των φορέων παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα και στο Βέλγιο, *Πρακτικά του 6^ο Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Δήμας Η. (1989). *Ο παραδοσιακός χορός στο Συρράλο: Λαογραφική ανθρωπολογική προσέγγιση*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιωάννινα, Ελλάδα.

- Δούκα, Σ., Μπαλάσκα, Π., Πολλατίδου, Π. & Τσιφτελίδου, Σ. (2011). Διερεύνηση της Σχέσης Μεταξύ Κινήτρων Συμμετοχής και Προσκόλλησης σε Προγράμματα Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 8 (2), 1 – 7.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 9, 2240-2265.
- Filippou, F., Goulimaris, D., Baxevanos, S. & Genti, M. (2010). Adult attendance in Greece traditional dancing classes. *Exercise and Quality of Life*, 2(1), 15-28.
- Fredrickson, B. L. (2008). Promoting positive affect. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 449–468). New York: Guilford Press.
- Gange, M., Ryan, R.M. & Bargam, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390.
- Ζαφειρούδη, Α. & Χατζηγεωργιάδης, Α. (2008). Περιβαλλοντικό ενδιαφέρον, ανθρώπινη συμπεριφορά και συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής* 5(2), 23 – 40.
- Ζωγράφου, Μ. (2003). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση*. Art work.
- Ζωγράφου, Μ. (1989). *Λαογραφική – ανθρωπολογική προσέγγιση του σέρα χορού των ποντίων*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιωάννινα, Ελλάδα.
- Hogan, M. (2005). Physical and cognitive activity and exercise for older adults: A review. *International Journal of Aging & Human Development*, 60, 95-126.
- Θεοδωράκης, Ν., Αλεξανδρή, Κ., Πανοπούλου, Κ. & Βλαχόπουλος, Σ. (2008). Παράγοντες που επηρεάζουν ανασταλτικά την ανάμειξη σε δραστηριότητες παραδοσιακού χορού. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6, 212-221.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M.E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 45-72.
- Καπράλου, Α., Μπεμπέτσος, Ε., Μαυρίδης, Γ. & Αντωνίου, Π. (2010). Σχέση των βασικών ψυχολογικών αναγκών με την ταύτιση στην άσκηση και διαφορές ως προς τα χρόνια

- συμμετοχής ασκουμένων σε ιδιωτικά γυμναστήρια. *Πρακτικά 18ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*, Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ.
- Kim, C.G., June, K.J. & Rhayun, S. (2002). Effects of health promotion program on cardiovascular risk factors, health behaviours and life satisfaction in institutionalized elderly women. *Journal of Korea Gerontology Society*, 19(3), 51-64.
- Konstantinidou, M., Harahousou, Y. & Kabitsis, Ch. (2000). Dance movement therapy effects on life satisfaction of elderly people. *Proceeding of the 6th World Leisure Congress*, Bilbao.
- Kyle, G.T, Absher, J., Hammitt, W. & Cavin, J. (2006). An examination of the motivation involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28, 467-585.
- Loutzaki, I. (1989). *Dance as cultural message. A study of dance style among the Greek refugees from Northern Thrace in Micro Monastiri, Neo Monastiri and Aeginion*. Unpublished doctoral dissertation. Belfast: The Queen's University of Belfast.
- Λουντζάκη, Ρ. (1981-82). *Οι χοροί των Μεγάλρων και η γραφική παράσταση τους με τη μέθοδο κινησιογραφίας του Laban*, Εθνογραφικά, 3.
- Markland, D. (1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 351-361.
- McAuley, E. & Courneya, K. (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 163-177.
- Μαυρίδου, Ζ., Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Ρόκκα, Σ. & Μπεμπέτσος, Ε. (2013). Διερεύνηση της υποκειμενικής ζωτικότητας και των βασικών ψυχολογικών αναγκών σε δραστηριότητες παραδοσιακών χορών. *Πρακτικά 21^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*, Κομοτηνή, Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ.
- Mavrouniotis, F., Argiriadou, E. & Papaioannou, Chr. (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 14(3), 209-218.
- Murcia, J.A., Gimeno, E.C. & Camacho, A.M. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioural Regulation in

- Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *Sports Med. Phys. Fitness*, 47(3), 366-374.
- Netz, Y., Wu, M., Becker, B.J. & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychological and Aging*, 20, 272-284.
- Νιώρα, Ν., Λουτζάκη, Ρ., Κουτσούμπα, Μ. & Τυροβολά, Β. (2011). Χορός και θεωρία της επιτέλεσης: όψεις των παραστασιακών πολιτισμικών πρακτικών. Ανασκοπική μελέτη. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 9 (1), 24 – 43.
- Ostir, G.V., Markides, K.S., Peek, K. & Goodwin, J.S. (2001). The associations between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Med.*, 63, 210–215.
- Παπαϊωάννου, Χ., Αργυριάδου, Ειρ. & Μαυροβουνιώτης, Φ. (2010). Η επίδραση των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στην ευεξία ηλικιωμένων γυναικών. *Περιοδικό Γυναίκα & Άθληση*, 7, 25-38.
- Ράφτης, Α. (1995). *Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού χορού. Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δώρα Στράτου»*. Αθήνα: ΣΑΛΤΟ.
- Reinboth, M. & Duda, J.L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior need satisfaction and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. & Ryan, R.M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In: S. Fiske (Ed), *Annual review of psychology* (Vol 52, pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

- Seligman, M.E.P. (2008). Positive Health. *International Association of Applied Psychology*, 57, Supplement s1, 3-18.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. & Parks, A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 774-788.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M. & Reis, H.T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy is the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Σερμπέζης, Β. & Γουλμάρης, Δ. (2001). Προς μια επιστημονική διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού. *Άθληση & Κοινωνία*, 29, 54-56.
- Σερμπέζης, Β. (1999). Τοπικές συμβιωτικές ομάδες και πολιτισμική αλλαγή κατά τον 20^ο αιώνα. Η περίπτωση των Σαρακατσάνων της Βαλκανικής, Η Διαχρονική Εξέλιξη του Παραδοσιακού Χορού στην Ελλάδα. *Πρακτικά 1^ο Πανελληνίου Συνεδρίου Λαϊκού Πολιτισμού*, Σέρρες.
- Σερμπέζης, Β., Κούλη, Ο. & Βασιλείου, Α. (2007). Η επιρροή ελληνικών χορών, αερόμπικ και μυϊκής ενδυνάμωσης, στην ψυχολογική διάθεση ενήλικων γυναικών με και χωρίς χρόνιες παθήσεις. *Επιστήμη του Χορού*, 1, 30-38.
- Sibel, E., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisglu, U. & Cakir, S. (2009). A randomised controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48, 84-98.
- Sin, N.L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Standage, M., Duda, J.L. & Pensgaard, A.M. (2005). The effect of competitive outcome and task-involving, ego-involving, and cooperative structures on the psychological well-being of individuals engaged in a co-ordination task: A self-determination approach. *Motivation and Emotion*, 29, 41-68.

- Τριανταφυλλίδου, Ω. (2008). *Η σχέση των βασικών ψυχολογικών αναγκών με τα ασκησιογενή συναισθήματα*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.
- Vallerand, R.J. (2001). *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in Sport and exercise*. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vlachopoulos, S.P. (2007). Psychometric evaluation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in community exercise programs: A cross-validation approach. *Hellenic Journal of Psychology*, 4, 52–74.
- Vlachopoulos, S.P. & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179–201.
- Willis, J.D. & Campbell, L.F. (1992). *Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Wilson, P.M., Mack, D.E., Blanchard, C.M. & Grey, C.E. (2009). The role of perceived psychological need satisfaction in exercise-related affect. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 183-206.