**QUALITY OF LIFE AND TRADITIONAL DANCING**

L.Darginidou, D.Goulimaris

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

*ldargini@phyed.duth.gr*

**Abstract**

Research supports that taking part in physical activity is beneficial for all ages and in aspects like physical and psychological well-being as well as sociability, which help considerably in improving quality of life. Participating in dancing activities for entertainment- especially traditional dancing- can greatly contribute to vitality, managing emotions and developing social relationships. The purpose of this study was to examine the quality of life of teenagers who participate in traditional dancing programmers organized by non-profitable cultural clubs-institutions. People who participated in this study were 109 teenagers-dancers of traditional dancing clubs. An instrument of measurement was “KIDSCREEN-52: An evaluation of the quality of life of teenagers and children- a European approach”. Questionnaires were handed out after the end of the lessons in the dance rooms. What was used for the analysis of data were elements of descriptive statistics and credibility analysis in accordance to *Cronbach’s a.* In conclusion it was evident that dancers of traditional dances exhibited higher average (much higher than the average of Greek children and teenagers) in all aspects of quality of life. Bearing in mind that higher average means higher quality of life, we can assume that dancers of traditional dances enjoy a good quality of life.

*Keywords: Greek Traditional Dance, quality of life*

**ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ**

Λ. Δαργινίδου , Δ. Γουλιμάρης.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

*ldargini@phyed.duth.gr*

**Περίληψη**

Πολλά αποτελέσματα ερευνών υποστηρίζουν, ότι η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες προσφέρει οφέλη σε όλες τις ηλικίες και σε τομείς όπως η σωματική ευεξία, η ψυχολογική ευεξία, η κοινωνικότητα, που βοηθούν σημαντικά την βελτίωση της ποιότητας ζωής. Ιδιαιτέρως η συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες αναψυχής και συγκεκριμένα σε παραδοσιακούς χορούς, συμβάλει στην ζωτικότητα, το άτομο διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, αναπτύσσει κοινωνικές σχέσεις. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η ποιότητα ζωής εφήβων, οι οποίοι συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών, που πραγματοποιούνται από πολιτιστικούς φορείς μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Στην μελέτη πήραν μέρος 109 έφηβοι χορευτές/τριες παραδοσιακών χορών. Για τους σκοπούς της έρευνας, ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «KIDSCREEN-52: Εκτίμηση της ποιότητας ζωής σε παιδιά και εφήβους -Μια Ευρωπαϊκή προσέγγιση της Δημόσιας Υγείας (2002-2004)». Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στις αίθουσες διδασκαλίας παραδοσιακών χορών μετά την λήξη των μαθημάτων. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία περιγραφικής στατιστικής και ανάλυση αξιοπιστίας με τον υπολογισμό του α του Cronbach. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι χορευτές/τριες παραδοσιακών χορών παρουσίασαν υψηλούς μέσους όρους (πολύ πιο πάνω από τον μέσο όρο των ελλήνων εφήβων και των παιδιών) σε όλες τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής. Γνωρίζοντας ότι υψηλότεροι μέσοι όροι σημαίνουν και υψηλότερη ποιότητα ζωής, μπορούμε να θεωρήσουμε ότι οι χορευτές/τριες παραδοσιακών χορών βιώνουν μια καλή ποιότητα ζωής.

*Λέξεις -κλειδιά: Ποιότητα ζωής, ελληνικός παραδοσιακός χορός*

**Εισαγωγή**

Ο όρος ποιότητα ζωής είναι μια έννοια με ευρύ περιεχόμενο και περιλαμβάνει πολλές διαστάσεις, όπως ψυχολογικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές. Οι εμπειρίες και οι προσδοκίες του κάθε ατόμου είναι πολύ σημαντικές για την ποιότητα ζωής του (Levi & Drotar, 1998). Βασικοί παράμετροι της ποιότητας ζωής σχηματίζονται από την φυσική δραστηριότητα, την υιοθέτηση καλών τρόπων συμπεριφοράς, την αύξηση της ζωτικότητας και την προσωπική ευδαιμονία που βιώνει το κάθε άτομο (Levi & Drotar, 1998; Starfield & Riley, 1998). Η ποιότητα ζωής διαχωρίζεται σε αντικειμενική και υποκειμενική. Η αντικειμενική αποτελείται από τις εξωτερικές καταστάσεις, όπως το οικονομικό επίπεδο, ο τόπος διαμονής, το φυσικό περιβάλλον, η συνοχή της οικογένειας, η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας. Η υποκειμενική είναι η αντίληψη που βιώνει το άτομο για την ποιότητα της ζωής του.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHOQUOL,1998) προσδιορίζει την ποιότητα ζωής, σαν την υποκειμενική αντίληψη που έχει το κάθε άτομο όσον αφορά την θέση του στην ζωή και στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, σε σχέση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα αλλά και τις ανησυχίες που έχει.

Η ποιότητα ζωής των ατόμων κάθε ηλικίας σε ένα κράτος αποδεικνύεται από το επίπεδο εκπαίδευσης, την καλή κατάσταση της υγείας, την κοινωνική ασφάλεια, τη δυνατότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής, που έχουν σκοπό την βελτίωση, την διατήρηση αλλά και την αποκατάσταση σωματικής και ψυχικής υγείας (Dobbinson, Hayman & Livingston, 2006; Kemperman &Timmermans,2008). Παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ποιότητα ζωής είναι η οικογενειακή ζωή, η υγεία, η παιδεία, η φιλία, το οικονομικό επίπεδο. Επίσης, εκτός από τα προηγούμενα, η ποιότητα ζωής περιλαμβάνει και την συμμετοχή παιδιών και νέων σε δραστηριότητες κοινωνικές, πολιτιστικές και αθλητικές (Finance Canada, 2000).

Πολλά αποτελέσματα ερευνών υποστηρίζουν, ότι η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες προσφέρει οφέλη σε όλες τις ηλικίες, σε τομείς όπως η σωματική ευεξία, η ψυχολογική ευεξία, η κοινωνικότητα, που βοηθούν σημαντικά την βελτίωση της ποιότητας ζωής (Garrett, Brasure, Schmitz, Schultz, & Huber, 2004). Επομένως, τα παιδιά από την σχολική ηλικία, πρέπει να ακολουθούν έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής, για να μπορέσουν να προστατευθούν από σοβαρές σωματικές και ψυχολογικές ασθένειες (Garret et al. 2004; Vail, 2007). Ιδιαιτέρως η συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες αναψυχής και συγκεκριμένα σε παραδοσιακούς χορούς, συμβάλει στην ζωτικότητα, το άτομο διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, αναπτύσσει κοινωνικές σχέσεις. Ο παραδοσιακός χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν μέσο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων, επειδή θεωρείται αερόβια άσκηση (Πίτση, Σμήλιος, Τοκμακίδης, Σερμπέζης & Γουλιμάρης, 2008). Επίσης συμβάλλει στην ψυχαγωγία και διασκέδαση των συμμετεχόντων, μέσω του οποίου εκφράζονται συναισθήματα και αναπτύσσονται κοινωνικές συναναστροφές (Γουλιμάρης, Φιλίππου, Κώτης & Γεντή, 2008).

Η επίδραση του παραδοσιακού χορού στην ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων, ελάχιστα έχει μελετηθεί. Η συμμετοχή ηλικιωμένων γυναικών σε παραδοσιακούς χορούς, βρέθηκε ότι βοηθά στη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης και όλων των παραγόντων που αποτελούν την ποιότητα ζωής (Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου & Καμπίτσης, 2002).

Η εργασία των Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου και Πολλάτου, το 2011, εξέτασε την διαφοροποίηση παραγόντων της ποιότητας ζωής, μέσα από συστηματική συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό σε νεαρούς ενήλικες και μεσήλικες. Αναφέρεται ότι ο παραδοσιακός χορός δε συμβάλλει μόνο στην δημιουργία πολιτιστικής ταυτότητας και διατήρηση των εθίμων, αλλά είναι και είδος άσκησης, που συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων.

Η επίδραση του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην ποιότητα ζωής των εφήβων έχει μελετηθεί ελάχιστα, γεγονός το οποίο παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

Σκοπός της εργασίας είναι να εξεταστεί η ποιότητα ζωής εφήβων, οι οποίοι συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών, που πραγματοποιούνται από πολιτιστικούς φορείς και συλλόγους μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Ερευνητική υπόθεση είναι ότι οι έφηβοι ηλικίας 13 ετών θα παρουσιάζουν υψηλές τιμές σε όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής.

**Μεθοδολογία**

*Δείγμα*

Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 109 χορευτές, ηλικίας 13 ετών. Προϋπόθεση επιλογής τους ήταν η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών, που πραγματοποιούνταν από πολιτιστικούς φορείς και συλλόγους μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα της περιφέρειας Α.Μ.Θ. Επιλέχτηκαν ώστε να παρακολουθούν μαθήματα παραδοσιακών χορών τους τελευταίους δώδεκα τουλάχιστον μήνες και με συχνότητα συμμετοχής δυο φορές την εβδομάδα το λιγότερο. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα 1.

**Πίνακας 1:** Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.

ΦΥΛΟ % ΕΜΠΕΙΡΙΑ %

45 αγόρια 41,3 1-3 έτη 59,6

64 κορίτσια 58,7 4-6έτη 40,3

*Συλλογή δεδομένων*

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο « Η Μελέτη Kidscreen: Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής σχετιζόμενης με την υγεία των παιδιών και των εφήβων» (Τούντας, κ.α., 2006).Είναι η ελληνική εφαρμογή του προγράμματος «KIDSCREEN-52: Εκτίμηση της ποιότητας ζωής σε παιδιά και εφήβους -Μια Ευρωπαϊκή προσέγγιση της Δημόσιας Υγείας (2002-2004)», (KIDSCREEN Group Europe, 2006). Καλύπτεται η φυσική, συναισθηματική, διανοητική και κοινωνική λειτουργικότητα και ευημερία των μαθητών. Χρησιμοποιήθηκε σε μελέτες και διατριβές στην Ελλάδα (Γιαννακόπουλος, 2010; Γκόλτσιου, 2011). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 52 θέματα και αξιολογεί τις 10 διαστάσεις-παράγοντες της ποιότητας ζωής :

1. Σωματική ευεξία: Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης και ενέργειας. Περιέχει 4 θέματα π.χ. «Σε γενικές γραμμές πως θα έλεγες ότι είναι η υγεία σου»
2. Ψυχολογική ευεξία: Εξετάζει τα θετικά συναισθήματα και την ικανοποίηση από την ζωή. Περιέχει 6 θέματα π.χ. «Η ζωή σου ήταν ευχάριστη;»
3. Διάθεση και Συναισθήματα: Εντοπίζει την βίωση τα αγχογόνων και καταθλιπτικών συναισθημάτων και διαθέσεων του εφήβου. Περιέχει 7 θέματα π.χ. «Ένιωθες ότι τα κάνεις όλα στραβά;»
4. Αντίληψη Εαυτού: Εξετάζει την αυτοαντίληψη και την εικόνα σώματος που βιώνει ο έφηβος. Περιέχει 5 θέματα π.χ. «Ανησυχούσες για την εμφάνιση σου ;»
5. Αυτονομία: Αξιολογεί τις ευκαιρίες για ελεύθερο χρόνο, ψυχαγωγία και κοινωνικές σχέσεις. Περιέχει 5 θέματα π.χ. «Μπορούσες να επιλέγεις τι θα κάνεις τον ελεύθερο χρόνο σου;»
6. Σχέσεις με Γονείς και Οικογενειακή Ζωή: Εξετάζεται η ατμόσφαιρα στο σπίτι. Περιέχει 6 θέματα π.χ. «Οι γονείς σου σε καταλαβαίνουν;»
7. Συνομήλικοι και Κοινωνική υποστήριξη : Εξετάζεται η ποιότητα των σχέσεων με φίλους και συνομηλίκους. Περιέχει 6 θέματα π.χ. «Μπορούσες να βασιστείς στους φίλους σου;»
8. Σχολικό Περιβάλλον: Εξετάζεται η γνωστική ικανότητα του εφήβου ως προς την μάθηση και συγκέντρωση και τα συναισθήματά του για το σχολείο. Περιέχει 6 θέματα π.χ. « Ήσουν χαρούμενος στο σχολείο;»
9. Εσύ και οι άλλοι στο σχολείο –Εκφοβισμός (Bullying): Εξετάζει τα συναισθήματα απόρριψης από συνομηλίκους στο σχολείο. Περιέχει 3 θέματα π.χ. «Σε κορόιδευαν τα άλλα αγόρια και κορίτσια;»
10. Οικονομικοί πόροι: Εκτιμά την αντίληψη του εφήβου για τους οικονομικούς του πόρους. Περιέχει 3 θέματα π.χ. «Είχες αρκετά χρήματα για τα έξοδά σου;»

Τα θέματα απαντώνται σε κλίμακα Likert 5 σημείων ( καθόλου-λίγο-μέτρια –πολύ- υπερβολικά) με χρονική αναφορά την τελευταία εβδομάδα.

*Διαδικασία και στατιστικές αναλύσεις*

Για την διανομή και συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ζητήθηκε η γραπτή συναίνεση των γονέων των συμμετεχόντων και η συναίνεση υπευθύνων μαθημάτων σε πολιτιστικούς φορείς και συλλόγους στην περιφέρεια Α.Μ.Θ. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν παρουσία της ερευνήτριας, διαβεβαιώθηκε το απόρρητο των απαντήσεων και η εθελοντική συμμετοχή. Ο χρόνος συμπλήρωσης ήταν 20 λεπτά περίπου. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία περιγραφικής στατιστικής (μέσος όρος, τυπική απόκλιση) και ανάλυση αξιοπιστίας με τον υπολογισμό του α του Cronbach.

**Αποτελέσματα**

*Ανάλυση αξιοπιστίας*

Ο έλεγχος αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου υπολογίστηκε με τις τιμές a του Cronbach για κάθε παράγοντα χωριστά. Όπως φαίνεται στον πίνακα 2, το a Cronbach’s κυμάνθηκε ικανοποιητικά από 0.62 έως 0.85.

Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι, όλοι οι παράγοντες έχουν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή.

**Πίνακας 2:** Ανάλυση αξιοπιστίας ερωτηματολογίου

Παράγοντες Cronbach’s alpha

1. Σωματική ευεξία 0,79
2. Ψυχολογική ευεξία 0,85
3. Διάθεση και Συναισθήματα 0,76
4. Αντίληψη Εαυτού 0,68
5. Αυτονομία 0,83
6. Σχέσεις με Γονείς και Οικογενειακή Ζωή 0,62
7. Συνομήλικοι και Κοινωνική υποστήριξη 0,73
8. Σχολικό Περιβάλλον 0,84
9. Εσύ και οι άλλοι στο σχολείο –Εκφοβισμός (Bullying) 0,69
10. Οικονομικοί πόροι 0,81

*Μέσοι όροι και τυπική απόκλιση*

Στον πίνακα 3 φαίνονται οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της ποιότητας ζωής. Παρατηρούμε ότι μεγαλύτερο μέσο όρο παρουσιάζει ο παράγοντας «εσύ και οι άλλοι στο σχολείο-εκφοβισμός» και μικρότερο ο παράγοντας «αυτονομία».

**Πίνακας 3**: Μέσοι όροι και τυπική απόκλιση των παραγόντων ποιότητας ζωής

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Παράγοντες** | **M.O.** | **T.A.** |
| 1.Σωματική ευεξία | 3,75 |  |
| 2.Ψυχολογική ευεξία | 4,07 | 0,49 |
| 3.Διάθεση και Συναισθήματα | 4,21 | 0,55 |
| 4. Αντίληψη Εαυτού | 4,05 | 0,72 |
| 5.Αυτονομία | **3,47** | **0,90** |
| 6.Σχέσεις με Γονείς και Οικογενειακή Ζωή | 4,32 | 0,46 |
| 7.Συνομήλικοι και Κοινωνική υποστήριξη | 4,08 | 0,53 |
| 8.Σχολικό Περιβάλλον | 4,25 | 0,92 |
| 9.Εσύ και οι άλλοι στο σχολείο –Εκφοβισμός | **4,70** | **0,50** |
| 10.Οικονομικοί πόροι | 3,92 | 0,90 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Συζήτηση-Συμπεράσματα**

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστεί η ποιότητα ζωής εφήβων, οι οποίοι συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών, που πραγματοποιούνται από πολιτιστικούς φορείς και συλλόγους.

Από την ερμηνεία των υψηλών βαθμολογιών σε όλες τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής κατά την έρευνά μας, διαπιστώνουμε, ότι η ομάδα των χορευτών παραδοσιακών χορών ηλικίας 13 ετών, έχει πολύ καλή ποιότητα ζωής. Αυτό προκύπτει και μετά από την ερμηνεία των βαθμολογιών που χαρακτηρίζουν το εύρος της κάθε διάστασης της ποιότητας ζωής, μέσω των ακραίων τιμών που δίνει η μελέτη KIDSCREEN για την χώρα μας ( Τούντας, κ. α.,2006). Επιβεβαιώνεται η ερευνητική μας υπόθεση, ότι οι έφηβοι χορευτές θα έχουν υψηλούς μέσους όρους στις διαστάσεις της ποιότητας ζωής.

Οι υψηλές τιμές στις διαστάσεις της ποιότητας ζωής των χορευτών παραδοσιακών χορών περιγράφουν άτομα, τα οποία είναι: α) Υγιή, ενεργητικά και δραστήρια. β) Νιώθουν ευτυχισμένα, βλέπουν την ζωή θετικά, είναι ικανοποιημένα από την ζωή τους, εύθυμα και ευχαριστημένα. γ) Αισθάνονται καλά και έχουν καλή διάθεση. δ) Έχουν αυτοπεποίθηση, αίσθημα υψηλής αυτοεκτίμησης και είναι ευχαριστημένα με τον εαυτό τους και την εμφάνισή τους. ε) Έχουν την αίσθηση ότι είναι ελεύθερα άτομα να αποφασίζουν, θεωρούν τον εαυτό τους αυτόνομο και ανεξάρτητο. στ) Αισθάνονται ασφάλεια, κατανόηση και αγάπη από τους ανθρώπους γύρω τους και έχουν πρόσωπα για να τους στηρίζουν, να τους φροντίζουν και θεωρούν ότι οι γονείς τους είναι διαθέσιμοι και δίκαιοι. ζ) Έχουν ισχυρό αίσθημα του ‘ανήκειν’ στην ομάδα των συνομηλίκων, είναι αποδεκτοί απ’ αυτήν και στηρίζονται σ’ αυτήν. η) Στο σχολείο έχουν αίσθημα χαράς, καλή επίδοση στο σχολείο και απολαμβάνουν την σχολική ζωή. θ) Δεν αισθάνονται εκφοβισμό, είναι αποδεκτά από τους άλλους και αντιμετωπίζονται με σεβασμό. ι) Έχουν αίσθημα ευμάρειας και είναι ικανοποιημένα από τους οικονομικούς πόρους της ζωή τους, που τους αξιοποιούν και τους απολαμβάνουν. Άλλωστε ο παραδοσιακός χορός αποτελεί μια δραστηριότητα ζωής και είναι μια ψυχική εμπειρία με πολλά φυσικά οφέλη (Birkel,1998).

Μερικές φορές στο σχολείο παρατηρούνται εκδηλώσεις βίας και επιθετικότητας, οι οποίες αποτελούν εκδηλώσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Μια μορφή σχολικής βίας είναι και ο σχολικός εκφοβισμός (Bullying). Η έρευνα φανέρωσε, ότι οι χορευτές παραδοσιακών χορών παρουσιάζουν τον μεγαλύτερο μέσο όρο στην διάσταση της ποιότητας ζωής « Εσύ και οι άλλοι- εκφοβισμός». Σημειώνουμε ότι μεγαλύτεροι μέσοι όροι σημαίνουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Οι χορευτές 13 ετών νοιώθουν λιγότερα αισθήματα απόρριψης στο σχολείο και λιγότερο άγχος απέναντι στην ομάδα συνομηλίκων. Δεν αισθάνονται ότι μια ομάδα συμμαθητών ή ένας συμμαθητής τους κάνουν ή λένε κακόβουλα και επώδυνα πράγματα σ’ αυτούς. Λείπουν τα αρνητικά συναισθήματα από καταστάσεις επαναλαμβανομένων πειραγμάτων σε έναν μαθητή και μάλιστα με τρόπο που δεν αρέσει σ’ αυτόν. Αυτό εξηγείται από το ότι, η φύση του παραδοσιακού χορού είναι ένα φαινόμενο κοινωνικό και πολιτισμικό. Είναι γνωστό ότι οι συμμετέχοντες σε παραδοσιακό χορό διασκεδάζουν, αναδημιουργούν, κοινωνικοποιούνται και βελτιώνουν τη φυσική και ψυχική τους υγεία ( Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου & Πολλάτου, 2011). Η έννοια της ομάδας διαπερνά την συνείδηση των χορευτών και επηρεάζει την κοινωνική συμπεριφορά τους , τόσο κατά την διάρκεια του χορού, όσο και στην ζωή τους (Cooper & Thomas,2002) και δεν υπάρχει κίνδυνος θυματοποίησης και εκφοβισμού.

Ο ελεύθερος χρόνος είναι μια έννοια που γίνεται αντιληπτή σαν μια θετική δύναμη που βελτιώνει την ζωή των ατόμων και της κοινωνίας (Kelly & Godbey, 1992). Οι έξοδοι με την παρέα είναι μια διαδεδομένη απασχόληση ελεύθερου χρόνου για την πλειονότητα των εφήβων. Άλλωστε η δημιουργία υγιών σχέσεων με συνομηλίκους αποτελεί σημαντικό αναπτυξιακό έργο κατά την εφηβεία. Στη διάσταση «αυτονομία» του ερωτηματολογίου της ποιότητας ζωής εξετάζονται οι ευκαιρίες που έχει το παιδί/έφηβος να δημιουργήσει τον δικό του χρόνο για ψυχαγωγία και κοινωνικές σχέσεις. Εξετάζεται η ελευθερία του παιδιού/εφήβου να παίρνει αποφάσεις για τις καθημερινές του δραστηριότητες και να είναι ανεξάρτητο. Επίσης εξετάζεται κατά πόσο το παιδί/έφηβος εκτιμά ότι του διατίθενται ευκαιρίες για να συμμετέχει σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες και χόμπι.

Στην έρευνα οι χορευτές παραδοσιακών χορών, στην διάσταση «αυτονομία» παρουσίασαν τον μικρότερο μέσο όρο. Είναι παρατηρημένο ότι τα παιδιά, μεγαλώνοντας μπορούν να επιλέξουν και να διαχειριστούν καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο τους.

Σημειώνουμε ότι στην έρευνα συμμετείχαν μόνο χορευτές ηλικίας 13 ετών. Ίσως η ηλικία των χορευτών κατά την έρευνα, να επηρέασε τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι έφηβοι χορευτές παραδοσιακών χορών εμφανίζουν ικανοποιητικά θετικές όλες τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής σε επιβεβαίωση της ερευνητικής μας υπόθεσης.

.

**Βιβλιογραφία**

Birkel, D.A.G. (1998). Aging brain, aging mind: Activities for the older adult: Integration of the body and the mind. *JOPERD*, 69, 23-28

Cooper, L. & Thomas, H. (2002).Growing old gracefully: Social dance in the third age. *Ageing & Society*, 22, 689-708.

Dobbinson, J.S.,Hayman, J.A. & Livingston, P.M. (2006). Prevalence of health promotion policies in sports clubs in Victoria. *Australia Health Promotion*, 21(2), 121-129.

Finance Canada, (2000). Ημερομηνία ανάκτησης: 12-11-2016.http://www.fin.gc.ca.

Garrett, A. N., Brasure, M., Schmitz, H.K., Schultz, M.M., & Huber, R.M. (2004). Physical inactivity: Direct cost to a health plan. *American Journal of* Preventive Medicine, 27(4), 304-309.

Γιαννακόπουλος, Γ.(2010).Η πρώιμη ανίχνευση των συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων των εφήβων στο ελληνικό σχολείο: Τοπαράδειγμα του ερωτηματολογίου Δυνατοτήτων και Δυσκολιών. Διδακτορική διατριβή, ΕΚΠΑ <http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/25359#page/1/mode/2up>.

Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Κώτης, Ι., & Γέντη, Μ. (2008). Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. *Επιστήμη του Χορού*, 2, 16-30.

Γκόλτσιου, Κ. (2009). [Μελέτη ποιότητας ζωής που σχετίζεται με τη υγεία σε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα μαθητών Α’ βάθμιας δημόσιας εκπαίδευσης](http://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/24116).Διδακτορικήδιατριβή,ΕΚΠΑ. <http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/24116#page/1/mode/2up>

Kelly, J. R., & Godbey, G. C. (1992). *The sociology of leisure*. State College: Venture Publishing.

Kemperman, M., & Timmermans, H. J. P. (2008). Influence of socio-demographics and residential environment on leisure activity participation. *Leisure Sciences*,30 (4), 306-324.

KIDSCREEN Group Europe, (2006). Kidscreen-52. Questionnaire for Kids and Adolescents 8–18 Years Old, 2006. Available at: http://www.kidscreen.org. Accessed: 3 July 2015.

Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτσης, Χρ. (2002). Η χοροθεραπεία ως μια τεχνική ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης για τα άτομα τρίτης ηλικίας. *Γυναίκα και Άθληση*, 1, 37-49.

Levi, R., Drotar, D. (1998). Critical issues and needs in health-related quality of life assessment of children and adolescents with chronic health conditions*.* In measuring *health-related quality of life in children and adolescents implications for research and practice*. Edited by Drotar D. Mahwah, N. J, Lawrence Erlbaum Associates, 3-23.

Μπουγιέση, Μ., Ζήση Β., Γρηγορίου, Σ., & Πολλάτου, Μ. (2011). Διαφοροποίηση Παραγόντων της Ποιότητας Ζωής Μέσα Από συστηματική συμμέτοχη σε Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό σε Νεαρούς Ενήλικες και Μεσήλικες. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 9, 131 -140.

Πίτση, Α., Σμήλιος, Η., Τοκμακίδης, Σ.Π., Σερμπέζης, Β., & Γουλιμάρης, Δ. (2008). Καρδιακή συχνότητα και πρόσληψη οξυγόνου ατόμων μέσης ηλικίας κατά την εκτέλεση ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό,* 6, 329-339.

Starfield, B., Riley, A. (1998). Profiling health and illness in children and adolescents.

In: Drotar D, editor. *Quality of Life Assessment in Children and Adolescents with Chronic Health Conditions.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Σερμπέζης, Β. (1995). *Συγκριτική μελέτη μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε παιδιά ηλικίας 9-11 ετών*. Διδακτορική Διατριβή, Κομοτηνή: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Τούντας, Γ.,Τσιάντης, Ι.,Δημητρακάκη, Χ.,Πετανίδου, Δ.,Τζαβάρα, Χ.,Διαρεμέ, Σ.,

κ.ά., (2006). Η Μελέτη Kidscreen: Αξιολόγηση της ποιότητας ζωής σχετιζόμενης με την υγεία των παιδιών και των εφήβων. Ημερομηνία ανάκτησης:15-12-2016.από http://www.neaygeia.gr/UserFiles/File/MELETH\_KIDSCREEN.pdf

Vail, K. (2007). Community Development and Sport Participation. *Journal of Sport*

*Management*, 21, 571-596.

WHO Quality of Life, (1998). The WHOQOL Group (1998). The World Health

Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and General psychometric properties. *Social Science and Medicine* 46, 1569-1585.