



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**



Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

«Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού
στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική
ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις
απόψεις των χοροδιδασκάλων»

«Research on the contribution of dance on mental, emotional, social
and physical – motor wellbeing of individuals and especially of
refugees, through the views of dance teachers»

Νίκη Ντρίζου

Επιβλέπων καθηγητής: Χαρίλαος Ζάραγκας

Ιωάννινα, Ιούνιος 2025

Η συλλογή και η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που υποβάλλονται πραγματοποιείται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις του Ν.4624/19 και του Κανονισμού (ΕΕ)2016/2019. Το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων συλλέγει και επεξεργάζεται τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα αποκλειστικά στο πλαίσιο της υλοποίησης του σκοπού της παρούσας διαδικασίας. Για το χρονικό διάστημα που τα προσωπικά δεδομένα θα παραμείνουν στη διάθεση του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων το υποκείμενο έχει τη δυνατότητα να ασκήσει τα δικαιώματά του σύμφωνα με τους όρους του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα 2016/679 (Ε.Ε.) και τα οριζόμενα στα άρθρα 34 και 35 Ν. 4624/2019. Υπεύθυνη Προσωπικών Δεδομένων του Ιδρύματος είναι η κα. Σταυρούλα Σταθαρά (email: dpo@uoi.gr).



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**



«Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού
στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική
ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις
απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Νίκη Ντρίζου

Επιβλέπων Καθηγητής:

Χαρίλαος Ζάραγκας, Καθηγητής,
Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών,
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

1. Χαρίλαος Ζάραγκας, Καθηγητής,
Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών,
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
2. Αμαρυλλίς (Λήδα) Στεργίου,
Καθηγήτρια, Παιδαγωγικό Τμήμα
Νηπιαγωγών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
3. Θεόδωρος Θάνος, Καθηγητής,
Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών,
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Ιωάννινα, Ιούνιος 2025

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

‘‘It’s just easier to laugh than to cry. If I cry, I ‘ll cry alone. But if you laugh, we can do it together. I guess no one knows how strong they can be until it’s their turn to deal with tragedy.’’

(Yusra Mardini, *Butterfly: From Refugee to Olympian, My story of Rescue, Hope and Triumph*, 2018).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Ευχαριστίες

Στο σημείο αυτό, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν, με οποιονδήποτε τρόπο, στην ολοκλήρωση της παρούσης έρευνας. Αρχικά, οφείλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, η οποία με στήριξε αδιάκοπα και με ενθάρρυνε καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος.

Οφείλω θερμές ευχαριστίες στον αξιόλογο επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Χαρίλαο Ζάραγκα, Καθηγητή του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, ο οποίος ανέλαβε την επίβλεψη της παρούσης εργασίας. Παράλληλα, μου παρείχε ουσιαστική υποστήριξη και καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας, καθώς και χρήσιμες συμβουλές.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τα άλλα δύο μέλη της τριμελούς εξεταστικής επιτροπής, την κυρία Αμαρυλλίς (Λήδα) Στεργίου, Καθηγήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, καθώς και τον κύριο Θεόδωρο Θάνο, καθηγητή του ίδιου Τμήματος, για τις συστάσεις και τις διορθώσεις τους στην έρευνα.

Τέλος, οφείλω να ευχαριστήσω όλες τις χοροδιδασκάλες και χοροθεραπεύτριες, τόσο από τον γενικό όσο και από τον προσφυγικό πληθυσμό, οι οποίες, με τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους, συνέβαλαν ουσιαστικά, προσφέροντάς μου πολύτιμο υλικό για την επεξεργασία και ανάλυση των ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων, όπως επίσης και για την εξαγωγή των σχετικών συμπερασμάτων

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Περίληψη

Τα τελευταία δέκα χρόνια, η Ελλάδα βίωσε ριζικές αλλαγές στα μέχρι πρότινος οικεία κοινωνικά και πολιτικά δεδομένα, εξαιτίας των εμφύλιων συρράξεων και των πολέμων στην Ανατολική Μεσόγειο και την Αφρική. Εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τις χώρες καταγωγής τους και να αναζητήσουν ασφαλέστερα καταφύγια σε χώρες της Δυτικής και Κεντρικής Ευρώπης. Κατά την άφιξή τους στις χώρες υποδοχής, οι πρόσφυγες παρουσιάζουν όχι μόνο σωματικά, αλλά και ψυχικά τραύματα, γεγονός που συχνά οδηγεί στην εκδήλωση συμπτωμάτων διαφόρων ψυχικών διαταραχών. Παρόμοια συμπτώματα ενδέχεται να εμφανίσουν και άτομα του γενικού πληθυσμού, τα οποία έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα κατά την παιδική, εφηβική ή ενήλικη ζωή τους. Οι εν λόγω διαταραχές επηρεάζουν καθοριστικά τη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία τόσο των προσφύγων όσο και του γενικού πληθυσμού. Σκοπός της παρούσας ποιοτικής έρευνας είναι η διερευνήσει των απόψεων των χοροδιδασκάλων αναφορικά με τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων, και ειδικά των προσφύγων. Το δείγμα της έρευνας περιελάμβανε εννέα (N=9) χοροθεραπεύτριες και χοροδιδασκάλους, καθώς και σαράντα τρία (N=43) ερευνητικά άρθρα στο πλαίσιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Ως ερευνητικά εργαλεία χρησιμοποιήθηκαν: α) η ποιοτική ημι – δομημένη συνέντευξη και β) η βιβλιογραφική ανασκόπηση, ενώ για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε η παραγωγική θεματική ανάλυση. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι ο χορός, ως μορφή αερόβιας άσκησης, και η χοροκινητική θεραπεία, ως μία μορφή μη λεκτικής ψυχοθεραπείας, μπορούν να συμβάλλουν ουσιαστικά στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική υγεία και ευεξία των προσφύγων και του γενικού πληθυσμού. Τέλος, η έρευνα εστιάζει στις απόψεις των χοροδιδασκάλων και χοροθεραπευτριών, προκειμένου να αποτυπωθούν οι κινησιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που καθιστούν τη φυσική δραστηριότητα του χορού και τη χοροκινητική θεραπεία παρεμβατικά εργαλεία για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ευεξίας.

Λέξεις – Κλειδιά

Φυσική δραστηριότητα χορού, χοροκινητική θεραπεία, ψυχική υγεία, πρόσφυγες, γενικός πληθυσμός.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

«Research on the contribution to physical activity of dance on
mental, emotional, social and physical-motor wellbeing of
individuals and especially of refugees, through the views of dance
teachers»

Niki Ntrizou

Abstract

Over the past ten years, Greece has undergone radical changes in its her previously familiar social and political conditions, due to the civil conflicts and wars in the Middle East and Africa. Hundreds of thousands of people were forced to leave their countries of origin and seek safer refugee in countries of Western and Central Europe. Upon their arrivals in host countries, refugees experience not only physical, but also psychological trauma, a fact that often leads to the manifestation of symptoms of various mental health disorders. Similar symptoms may also appear in individuals from the general population who have experienced traumatic events during their childhood, adolescence or adulthood. These disorders have a significant impact on the cognitive, emotional, social and psychomotor well – being of both refugees and the general population. The aim of this qualitative research is to explore the views of dance teachers regarding the contribution of the physical activity of dance on cognitive, emotional, social and psychomotor well – being of individuals and especially the refugees. The research sample included nine (N=9) dance movement therapists and dance teachers, as well as forty – three (N=43) research articles as part of the literature review. The research tools which were used were: a) the qualitative semi – structured interview and b) the literature review, while for the data analysis, the productive thematic analysis was applied. The results indicated that dance, as a form of aerobic exercise, and dance movement therapy, as a form of non-verbal psychotherapy, can significantly contribute to the cognitive, emotional, social and psychomotor health and well – being of refugees and the general population. Finally, the research focuses on the views of dance teachers and dance

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

movement therapists, in order to capture the kinesiological and psychological factors that make the physical activity of dance and dance movement therapy effective intervention tools for enhancing the mental health and well – being.

Keywords

Physical activity of dance, dance movement therapy, mental health, refugees, general population.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	v
Περίληψη.....	vi
Abstract	vii
Περιεχόμενα	ix
Κατάλογος Σχημάτων	xii
Συντομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xiii
Κεφάλαιο 1 ^ο : Προβληματική της έρευνας	1
1.1. Εισαγωγή.....	1
1.2. Σκοπός της έρευνας.....	4
1.3. Ερευνητικά ερωτήματα & Ερευνητικές υποθέσεις.....	5
1.3.1. Ερευνητικά ερωτήματα	5
1.3.2. Ερευνητικές υποθέσεις.....	5
1.4. Εννοιολογικοί ορισμοί	6
1.5. Σημασία της έρευνας.....	14
1.6. Παραδοχές της έρευνας.....	15
1.7. Θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας	16
Κεφάλαιο 2 ^ο : Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	18
2.1. Εισαγωγή.....	18
2.2. Θεωρίες σχετικές με το υπό εξέταση θέμα	18
2.2.1. Θεωρίες ΧΚΘ.....	18
2.2.2. Διαγνωστικά κριτήρια DSM-5	29
2.3. Θεωρίες κινητικής μάθησης.....	45
2.3.1. Η θεωρία επεξεργασίας της πληροφορίας (ΘΕΠ).....	45
2.3.2. Οικολογική προσέγγιση (ΟΠ).....	49
2.3.3. Προσέγγιση των δυναμικών συστημάτων (ΠΔΣ)	50
2.4. Πυραμίδα Κινητικής Ανάπτυξης (ΠΚΑ)	52
2.5. Στάδια κινητικής ανάπτυξης	54
2.5.1. Στάδια μάθησης Fitts & Posner.....	54
2.5.2. Στάδια κινητικής μάθησης Bernstein	58
2.5.3. Στάδια κινητικής μάθησης Gentile	61
2.6. Θεωρίες γνωστικής μάθησης	61

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

2.6.1.	Γνωστική θεωρία Jean Piaget.....	61
2.6.2.	Κοινωνικογνωστική θεωρία Lev Vygotsky	63
2.6.3.	Κοινωνικογνωστική θεωρία μάθησης Albert Bandura	66
2.7.	Σύγχρονες έρευνες σχετικές με το υπό εξέταση θέμα.....	68
2.7.1.	Έρευνες για τη ΦΔ του χορού	68
2.7.2.	Σύγχρονες έρευνες για την ΧΚΘ	73
Κεφάλαιο 3 ^ο : Μεθοδολογία έρευνας.....		84
3.1.	Εισαγωγή.....	84
3.2.	Ερευνητική προσέγγιση	84
3.3.	Δεδομένα της έρευνας.....	85
3.4.	Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας	85
3.5.	Ερευνητικές μέθοδοι & Ερευνητικά εργαλεία	88
3.6.	Πληθυσμός, δείγμα και δειγματοληψία	90
3.7.	Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	94
3.8.	Ζητήματα δεοντολογίας	95
3.9.	Περιορισμοί έρευνας.....	96
Κεφάλαιο 4 ^ο : Αποτελέσματα έρευνας.....		97
4.1.	Αποτελέσματα πρώτου ερευνητικού ερωτήματος	97
4.2.	Αποτελέσματα δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος.....	101
Κεφάλαιο 5 ^ο : Έλεγχος υποθέσεων της έρευνας.....		110
5.1.	Έλεγχος πρώτης ερευνητικής υπόθεσης	110
5.2.	Έλεγχος δεύτερης ερευνητικής υπόθεσης.....	119
5.3.	Έλεγχος τρίτης ερευνητικής υπόθεσης	122
5.4.	Έλεγχος τέταρτης ερευνητικής υπόθεσης	126
5.5.	Έλεγχος πέμπτης ερευνητικής υπόθεσης	136
5.6.	Έλεγχος έκτης ερευνητικής υπόθεσης	138
Κεφάλαιο 6 ^ο : Συμπεράσματα – Συζήτηση – Προτάσεις.....		145
6.1.	Συμπεράσματα	145
6.2.	Συζήτηση.....	149
6.3.	Διδακτικές οδηγίες & Εκπαιδευτικές εφαρμογές.....	151
6.3.1.	Διδακτικές οδηγίες	151
6.3.2.	Εκπαιδευτικές εφαρμογές	152

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

6.4. Μελλοντικές ερευνητικές προτάσεις	156
Βιβλιογραφία.....	158
Παράρτημα Α. Ερωτήσεις συνεντεύξεων – Πρωτόκολλο συνεντεύξεων & Ενδεικτικές συνεντεύξεις.....	170
Παράρτημα Β. Βιβλιογραφικός χάρτης έρευνας.....	198

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Κατάλογος Σχημάτων

Σχήμα 1. Θεωρητικό πλαίσιο έρευνας	16
Σχήμα 2. Πυραμίδα κινητικής ανάπτυξης	52
Σχήμα 3. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	93

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

UNHCR	United Nations High Commissioner for Refugees
ΓΑΔ	Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή
ΔΜΣ	Δείκτης Μάζας Σώματος
ΔΜΤΣ	Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες
ΖΕΑ	Ζώνη Επικείμενης Ανάπτυξης
ΘΕΠ	Θεωρία Επεξεργασίας της Πληροφορίας
κ.ά.	και άλλοι / άλλους / άλλες / άλλα
ΜΚΔ	Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή
ΟΔΣ	Οξεία Διαταραχή Στρες
ΟΠ	Οικολογική Προσέγγιση
ΠΔΣ	Προσέγγιση των Δυναμικών Συστημάτων
ΠΚΑ	Πυραμίδα Κινητικής Ανάπτυξης
Π.Ο.Υ.	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
π.χ.	παραδείγματος χάριν
σ.α.	σωματική αδράνεια
ΣΑ	Σωματική Άσκηση
ΣΔ	Σωματική Δραστηριότητα
ΣΕ	Σωματική Ευεξία
ΣΥ	Σωματική Υγεία
ΦΑ	Φυσική Άσκηση
ΦΔ	Φυσική Δραστηριότητα
ΧΚΘ	Χοροκινητική Θεραπεία
ΨΑ	Ψυχική Ανθεκτικότητα
ΨΔ	Ψυχική Διαταραχή
ΨΕ	Ψυχική Ευεξία
ΨΥ	Ψυχική Υγεία

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Κεφάλαιο 1^ο: Προβληματική της έρευνας

1.1. Εισαγωγή

Οι συνεχείς εμφύλιες συρράξεις, οι ένοπλες συγκρούσεις, τα αυταρχικά πολιτικά καθεστώτα και οι πόλεμοι σε χώρες της Ανατολικής Μεσογείου, της Ασίας και της Αφρικής οδήγησαν στην αύξηση των προσφυγικών και μεταναστευτικών ροών προς τις χώρες της βόρειας και κεντρικής Ευρώπης, καθώς μεγάλος αριθμός ατόμων αναγκάστηκε να εγκαταλείψει τις πατρογονικές του εστίες. Η Ελλάδα και η Ιταλία, από την αρχή της προσφυγικής κρίσης το 2015 μέχρι και σήμερα, αποτελούν δύο από τις κύριες πύλες εισόδου στην Ευρώπη. Οι πρόσφυγες καταφθάνουν στα σύνορα είτε δια θαλάσσης, με παλιά πλοία και φουσκωτές λέμβους, είτε μέσω της ξηράς, διασχίζοντας μεγάλες αποστάσεις με τα πόδια. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), μέχρι τον Δεκέμβριο του 2024, στην Ελλάδα κατέφθασαν μόνο διά θαλάσσης 54.417 πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, εκ των οποίων το 16% ήταν γυναίκες, το 28% παιδιά και το 56% άνδρες. Οι χώρες προέλευσης των προσφύγων είναι η Συρία, το Αφγανιστάν, η Αίγυπτος, η Ερυθραία, η Παλαιστίνη και άλλες (κ.ά.). Οι πρόσφυγες έχοντας βιώσει τραυματικά γεγονότα και συχνά υποστεί κάθε μορφή βίας, κακοποίησης, επηρεάζονται επιπλέον από τις συνθήκες μετακίνησής και διαβίωσής τους στις δομές όπου φιλοξενούνται. Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ευεξία τους. Με άλλα λόγια επηρεάζεται η ψυχική τους υγεία (ΨΥ), εκδηλώνοντας συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες (ΔΜΤΣ), κατάθλιψης και άγχους. Επιπρόσθετα, μπορεί να εμφανίσουν καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση και διαβήτη. Ειδικότερα, στα παιδιά οι τραυματικές εμπειρίες, η ανασφάλεια, η μακροχρόνια αποχή τους από το σχολείο, οι συνεχείς μετακινήσεις, η ένταξη στα νέα πολιτισμικά δεδομένα, η κοινωνική απομόνωση, αλλά και το γεγονός ότι πολλά από αυτά τα παιδιά φτάνουν ασυνόδευτα στη χώρα υποδοχής, έχει ως αποτέλεσμα την μεταβολή του εσωτερικού και εξωτερικού τους κόσμου. Αναλυτικότερα, τα παιδιά πρόσφυγες είναι πιο ευάλωτα στην εμφάνιση της ΔΜΤΣ, όπως επίσης στην εκδήλωση συμπτωμάτων κατάθλιψης, στρες και άγχους. Παράλληλα, τα άτομα αναφέρουν σωματικές ενοχλήσεις, διαταραχές ύπνου και ότι επηρεάζεται η κοινωνική και συναισθηματική τους ευεξία και ευημερία (Αργυροπούλου, Ζορμπαλά, Καφαράκη, Μποζίκη, Ντρίζου, Πολυμενίδου,

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Σταλίκια & Χάλκη, 2025 · Τσίγκανου, Χαλκιά & Λεμπέση, 2020 · UNHCR, 2019 · UNICEF Ελλάδα, χ.χ. · Operational Data Portal, 2025 · Grigoropoulos & Ntova, 2022 · Nijs & Nicolaou, 2021 · Siddiqui, Lindblad & Bennet, 2014).

Όλα όσα προαναφέρθηκαν σε συνδυασμό με τη σωματική αδράνεια (σ.α.) έχουν ως αντίκτυπο την επιδείνωση των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης. Όσον αφορά τους προσφυγικούς και μεταναστευτικούς πληθυσμούς η φυσική άσκηση (ΦΑ) και φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες, διότι αποτελούν ένα μέσο θεραπείας των ψυχικών διαταραχών (ΨΔ) και συμβάλλουν στην ευεξία των ατόμων. Η UNHCR αναγνωρίζει την αξία της ΦΔ, ως ένα μέσο θεραπείας των ατόμων που έχουν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός. Τα αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι η συμμετοχή των συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων στη ΦΑ και ΦΔ μπορεί να επιφέρουν την ανακούφιση από τον πόνο και την ένταση, την εναρμόνιση νου και σώματος, τη βελτίωση του ύπνου και της ΨΥ. Η τακτική σωματική δραστηριότητα (ΣΔ) των ατόμων έχει θετικά αποτελέσματα στα συμπτώματα της ΔΜΤΣ, της κατάθλιψης και του άγχους. Επίσης, το άτομο αντιλαμβάνεται τη φυσική του κατάσταση, τη δύναμη της λαβής του χεριού και βελτιώνεται η καρδιοαναπνευστική του ικανότητα. Η ΦΔ μπορεί να εφαρμοστεί εντός των δομών που φιλοξενούνται οι πρόσφυγες. Βέβαια, οι συνθήκες διαβίωσης στις δομές, αλλά και τα βιώματα των προσφύγων, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τις παρεμβάσεις που υλοποιούνται στα πλαίσια της άσκησης και του αθλητισμού (Knappe, Colledge & Gerber, 2019 · Siddiqui et al., 2014).

Σε παγκόσμιο επίπεδο, τα παιδιά και οι έφηβοι εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα ΦΔ. Ο καθιστικός τρόπος ζωής, όπως και η διατροφή, μπορούν να δημιουργήσουν στα παιδιά μία σειρά από προβλήματα υγείας και παχυσαρκίας. Η ΦΔ που απευθύνεται στο γενικό πληθυσμό, αποτελεί μία αποτελεσματική μέθοδο ενίσχυσης της δημόσιας υγείας και αποτροπής της εκδήλωσης σωματικών προβλημάτων υγείας, όπως: καρδιακά προβλήματα, υπέρταση, οστεοπόρωση κ.ά. Παράλληλα, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση προβλημάτων ΨΥ, όπως η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές. Επιπλέον, βελτιώνεται σημαντικά η ποιότητα ζωής των ατόμων. Ωστόσο, η έντονη ΦΔ επηρεάζει σημαντικά τη ΨΥ των ατόμων. Ο αντίκτυπος της ενδέχεται είτε να αποτελεί ένα μέσο πρόληψης ή θεραπείας, είτε να προκαλεί άλλα προβλήματα που χρήζουν άμεση διάγνωση και θεραπεία. Η τακτική ΦΑ των ατόμων μπορεί να επιφέρει σημαντικά αποτελέσματα στα άτομα που βιώνουν συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους. Ακόμη, στα

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

άτομα που πάσχουν από ποικίλες παθήσεις, παραδείγματος χάριν (π.χ.) από ινομυαλγία, σημειώνεται βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Παράλληλα, δρα ανασταλτικά στη χρήση νικοτίνης και στην αντιμετώπιση της εμμηνόπαυσης. Επιπρόσθετα, άλλα αξιόλογα οφέλη σημειώνονται στη διάθεση των ατόμων, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους, στη ζωτικότητα, στην εικόνα του σώματος, αλλά και στη γενική ευεξία. Τέλος, ως μέσο αύξησης της ΦΔ προτείνεται ο χορός, ο οποίος αποτελεί μία ομαδική και διασκεδαστική δραστηριότητα, η οποία συμβάλλει στην ισορροπία, τον συντονισμό και στη διατήρηση του υγιεινού τρόπου ζωής των ατόμων. Ακόμη, δρα προληπτικά στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (Peluso & De Andrade, 2005 · Dos Santos, Queiroz, Reischak-Oliveira & Rodrigues-Krause, 2021 · Ζάραγκας & Θάνος, 2014).

Ο χορός αποτελεί ένα ψυχοθεραπευτικό εργαλείο με σημαντικά οφέλη τόσο στην υγεία όσο και στην ποιότητα ζωής των ατόμων. Η χοροκινητική θεραπεία (ΧΚΘ), ως μία μη λεκτική μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί την κίνηση για την προώθηση της συναισθηματικής, διανοητικής και σωματικοκινητικής λειτουργίας και ένταξης των ατόμων, συμβάλλει ουσιαστικά στη συνολική ευεξία και στην ψυχοκοινωνική τους αποκατάσταση. Παράλληλα, βελτιώνονται σημαντικά οι γνωστικές και συναισθηματικές δεξιότητες των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από την κίνηση ενισχύεται η αυτοέκφραση, η αυτογνωσία και η επικοινωνία μεταξύ των ατόμων. Επιπρόσθετα, εναρμονίζει το νου με το σώμα, θέτει σε λειτουργία τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και εστιάζει σε ψυχοκοινωνικά ζητήματα. Βέβαια, μέσω της ενίσχυσης της ΨΥ αναδύονται σημαντικά οφέλη, καθώς διευκολύνεται η αντιμετώπιση του ψυχολογικού τραύματος, το οποίο ενδέχεται να οδηγήσει στη ΔΜΤΣ. Η ΧΚΘ ως μέσο αντιμετώπισης της ΔΜΤΣ βοηθά το άτομο να κατανοήσει το τραύμα, να αποκτήσει νέες δεξιότητες, έτσι ώστε να αποφεύγει τα συμπτώματα της και να εκφράζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του με νέους τρόπους. Επιπλέον, το άτομο μπορεί να διαχειριστεί το στρες και ταυτόχρονα τη μείωσή του. Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η ΧΚΘ στους αιτούντες άσυλο και πρόσφυγες. Αναλυτικότερα, ενισχύεται η ΨΥ τους. Η συγκεκριμένη μέθοδος θεραπείας εφαρμόζεται σε ποικίλες πληθυσμιακές κοινωνικές ομάδες, είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο. Ειδικότερα, σε περιπτώσεις προσφύγων και αιτούντων άσυλο, προτείνεται η εφαρμογή δραστηριοτήτων, οι οποίες προωθούν την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, παρά τα τραυματικά γεγονότα που βίωσαν στο παρελθόν τα συγκεκριμένα άτομα. Σημαντικό είναι να αναφερθεί το γεγονός, ότι ο αριθμός των

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

μελετών που εστιάζουν στη ΧΚΘ σε πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο είναι αρκετά περιορισμένος. Τα αποτελέσματα άλλων ερευνών έδειξαν ότι βελτιώνεται σημαντικά η ποιότητα ζωής των ατόμων, μειώνονται τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, ενισχύονται οι μηχανισμοί αντιμετώπισης, ενώ παράλληλα περιορίζονται και τα σωματικά συμπτώματα που προκαλούν δυσφορία (Tomaszewski, Belot, Essadek, Onumba-Bessonnet & Clesse, 2023 · Bräuninger, 2014 · Verreault, 2017).

Ο σκοπός της παρούσης εργασίας είναι να ερευνήσει αφενός τη συμβολή της ΦΔ του χορού γενικά στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικότερα των προσφύγων και αφετέρου να εξετάσει τους παράγοντες της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ και πως αυτοί επιδρούν στο τραύμα, στη κατάθλιψη και το άγχος στη ζωή των προσφύγων.

Η εργασία αποτελείται συνολικά από έξι κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο διατυπώνεται η προβληματική της έρευνας, ενώ στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι σχετικές με την έρευνα θεωρίες. Στη συνέχεια, στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας και στο τέταρτο κεφάλαιο ακολουθούν τα αποτελέσματα της έρευνας. Επιπλέον, το πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζει τον έλεγχο των ερευνητικών υποθέσεων. Τέλος, στο έκτο κεφάλαιο παρατίθενται τα συμπεράσματα της έρευνας, προτείνονται εκπαιδευτικές εφαρμογές και διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

1.2. Σκοπός της έρευνας

Ο σκοπός της έρευνας είναι να μελετήσει τις απόψεις των χοροδιδασκάλων σχετικά με τη συμβολή της ΦΔ του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

1.3. Ερευνητικά ερωτήματα & Ερευνητικές υποθέσεις

1.3.1. Ερευνητικά ερωτήματα

Παρακάτω διατυπώνονται τα ερευνητικά ερωτήματα που πρόκειται να εξεταστούν και να αναλυθούν περαιτέρω στην παρούσα έρευνα.

- Ποια είναι η συμβολή της ΦΔ του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικότερα των προσφύγων;
- Ποιοι είναι οι παράγοντες της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ και πως αυτοί επιδρούν στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στη ζωή των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο;

1.3.2. Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις που πρόκειται να εξεταστούν στην παρούσα έρευνα είναι οι ακόλουθες:

1. **1α.:** Ο χορός συμβάλλει στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων.
- 1**β.:** Ο χορός συμβάλλει στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των προσφύγων.
2. Υπάρχουν κινησιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες της ΦΔ του χορού, οι οποίοι επιδρούν στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στη ζωή των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο.
3. Υπάρχουν κινησιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες της ΧΚΘ, οι οποίοι επιδρούν στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στη ζωή των ατόμων του γενικού πληθυσμού και των προσφύγων.
4. Υπάρχουν κινησιολογικές και ψυχολογικές διεργασίες στη ΧΚΘ, οι οποίες επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

5. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις ως προς την επιλογή και εφαρμογή των τεχνικών της ΦΔ του χορού στους ενήλικες και στα παιδιά με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο.
6. Υπάρχουν διαφορές στις απόψεις μεταξύ χοροθεραπευτριών και χοροδιδασκάλων σχετικά με τη συμβολή της χορευτικής δραστηριότητας στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική κατάσταση των ατόμων και ειδικά των προσφύγων.

1.4. Εννοιολογικοί ορισμοί

Σε αυτό το σημείο ακολουθεί η αποσαφήνιση των εννοιολογικών όρων που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν μέσα στην έρευνα.

- **Άγχος:** Ως «*άγχος*» ορίζεται ένα συναίσθημα που προκαλεί ανησυχία και έντονα σωματικά συμπτώματα στα άτομα που βιώνουν επικείμενο κίνδυνο, καταστροφή ή ατυχία. Το σώμα για να αντιμετωπίσει αυτή την κατάσταση, ανταποκρίνεται: α) με το τέντωμα των μυών, β) με την ταχύπνοια και γ) με την ταχυκαρδία. Πρέπει να διευκρινιστεί, ότι η έννοια *άγχος* δε σχετίζεται με αυτή του φόβου. Το *άγχος* σχετίζεται με μια μακροχρόνια και αόριστη απειλή, σε αντίθεση με τον φόβο, ο οποίος αφορά μία βραχυχρόνια και συγκεκριμένη απειλή (APA Dictionary of Psychology, 2018).
- **Αιτών άσυλο:** Προσδιορίζεται το άτομο που δεν έχει αναγνωριστεί ακόμη ως πρόσφυγας και δεν έχει λάβει διεθνή προστασία. Επιπρόσθετα, το άτομο αυτό έχει αιτηθεί από τη χώρα υποδοχής, να του παρασχεθεί άσυλο. Παράλληλα, δεν δύναται να απελαθεί ούτε να επιστρέψει στην πατρογονική του εστία, διότι η ζωή του τίθεται σε κίνδυνο. Σημαντικό είναι να αναφερθεί το γεγονός, ότι όλοι οι αιτούντες άσυλο δεν θα αναγνωριστούν ως πρόσφυγες, αλλά όλοι οι πρόσφυγες κάποια στιγμή υπήρξαν αιτούντες άσυλο (UNHCR, n.d. · Amnesty International, n.d.).
- **Ανθεκτικότητα:** Ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να μπορεί να προσαρμόζεται συναισθηματικά, ψυχικά και συμπεριφορικά σε εξωτερικές και εσωτερικές προκλήσεις. Η παραπάνω διαδικασία προσαρμογής επηρεάζεται από τον τρόπο

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

σκέψης, την κοινωνική υποστήριξη και τον τρόπο διαχείρισης. Η ικανότητα αυτή εξελίσσεται μέσω της εξάσκησης (APA Dictionary of Psychology, 2018).

- **Αυτοαποτελεσματικότητα:** Σύμφωνα με τον Bandura ως «αυτοαποτελεσματικότητα» ορίζεται οι αντιλήψεις που έχει κάποιος γύρω από τις ικανότητές του για την οργάνωση και εκτέλεση των κατάλληλων ενεργειών για την επίτευξη καθορισμένων στόχων (Barnett, 2014).
- **Αυτογνωσία/Αυτεπίγνωση:** Ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τις ανάγκες, τις δυνάμεις και τις αξίες του. Επιπλέον, ενισχύει την αυτοπεποίθηση του ατόμου και την εμπιστοσύνη του σε δύσκολες καταστάσεις (Corbin, Lindsey & Welk, 2020).
- **Αυτοεκτίμηση:** Αφορά την αξιολόγηση που κάνει το ίδιο το άτομο στον εαυτό του. Αν αξιολογεί τον εαυτό του θετικά, τότε αισθάνεται ικανοποιημένο και ικανό με βάση τις δεξιότητές του. Αντίθετα, όταν η αξιολόγηση είναι αρνητική, τότε δεν αισθάνεται ικανοποιημένο και βιώνει αίσθημα ανικανότητας (Dunn & Craig, 2021· Κουρμούση, 2017).
- **Αυτοέκφραση:** Ορίζεται η ελεύθερη έκφραση των σκέψεων, συναισθημάτων, στάσεων, παρορμήσεων και ικανοτήτων του ατόμου, μέσω της λεκτικής επικοινωνίας, των τεχνών, του αθλητισμού και άλλων μέσων (APA Dictionary of Psychology, 2018).
- **Αυτοπεποίθηση:** Αποτελεί μέρος της αυτοαντίληψης και σχετίζεται με προσωρινά ή μόνιμα χαρακτηριστικά, τα οποία σχετίζονται με την εσωτερική αντίληψη κάποιου για τις ικανότητές του να εκπληρώσει συγκεκριμένες υποχρεώσεις (Cleland Donnelly, Mueller & Gallahue, 2019).
- **Αυτορρύθμιση / Αυτοέλεγχος:** Ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να ελαχιστοποιήσει τη βοήθεια που δέχεται και να προσπαθήσει μόνο του να ελέγξει τη συμπεριφορά του, χωρίς την αρωγή κάποιου άλλου προσώπου. Αποτελεί μία μακροχρόνια διαδικασία, η οποία κατακτάται σταδιακά, όταν το άτομο αντιλαμβάνεται και εμπεδώνει τη διαφορά ανάμεσα στο καλό και κακό, στην αποδεκτή και μη αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά, στην αξία της υπακοής, στους κανόνες της κοινωνίας, αλλά και στις προκλήσεις της (Κουρμούση, 2017).
- **Διανοητική ευεξία:** Ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να αποκτά νέες γνώσεις και να αξιοποιεί πληροφορίες, με σκοπό να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής του και να

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ενισχύει τη λειτουργικότητα του. Το άτομο που διαθέτει διανοητική ευεξία, χαρακτηρίζεται ως καλά ενημερωμένο (Corbin et al., 2020).

- **Διανοητική υγεία:** Αφορά ένα άτομο που δεν αντιμετωπίζει εγκεφαλικές ασθένειες και διαθέτει τις γνωστικές λειτουργίες που καθιστούν δυνατή τη μάθηση. Η διανοητική υγεία θεωρείται ένας βασικός παράγοντας που συμβάλλει στη διανοητική ευεξία (Corbin et al., 2020).
- **ΔΜΤΣ:** Σύμφωνα με το DSM-IV-TR αποτελεί μία ΨΔ που αναπτύσσεται όταν το άτομο βιώνει ή είναι μάρτυρας ενός τραυματικού γεγονότος, κατά το οποίο νιώθει ότι απειλείται η ζωή του, η σωματική του ακεραιότητα, νιώθει ανασφάλεια, βιώνει τρόμο, φόβο και αδυναμία. Το άτομο αναβιώνει αυτό το γεγονός μέσα από αναμνήσεις, όνειρα και εφιάλτες. Παράλληλα, αποφεύγει ενέργειες ή χώρους που επαναφέρουν στη μνήμη του το τραυματικό γεγονός. Ακόμη, επιθυμεί να απομακρύνεται και να αποξενώνεται από τους γύρω του. Επιπλέον, προκαλείται χρόνια σωματική διέγερση, όπως: αντιδράσεις τρόμου, διαταραγμένος ύπνος, ενοχές, δυσκολίες συγκέντρωσης και άλλα. Υπάρχουν δύο είδη ΔΜΤΣ: α) η χρόνια ΔΜΤΣ και β) η καθυστερημένη ΔΜΤΣ. Η οξεία ΔΜΤΣ εκδηλώνεται όταν τα συμπτώματα εκδηλώνονται σε χρονικό διάστημα μικρότερο των 4 εβδομάδων. Αντίθετα, το DSM-5-TR αναφέρει ότι η ΔΜΤΣ εκδηλώνεται: α) είτε με την έμμεση έκθεση του ατόμου στο τραύμα, β) είτε όταν κάποιο οικείο πρόσωπο βιώνει το τραυματικό γεγονός, γ) είτε ακόμη μέσα από την επαναλαμβανόμενη επαφή του ατόμου με στοιχεία του τραύματος. Δεν απαιτείται η ύπαρξη φόβου και αδυναμίας. Τέλος, τα συμπτώματα έχουν αλλάξει και γίνεται αναφορά και για παιδιά κάτω των 6 ετών (APA Dictionary of Psychology, 2023).
- **Ενήλικας:** Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) ορίζει ως «*ενήλικα*», το άτομο που βρίσκεται σε ηλικία άνω των 19 ετών. Βέβαια, το συγκεκριμένο ηλικιακό όριο ενδέχεται να αλλάζει με βάση την εκάστοτε εθνική νομοθεσία. Ακόμη, στην τετραλογία Fallot, ως ενήλικας ορίζεται το άτομο που βρίσκεται σε ηλικία άνω των 18 ετών (Canêo & Neirotti, 2017).
- **Ευεξία:** Περιλαμβάνει πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες της ζωής του ατόμου (κοινωνικός, συναισθηματικός/ψυχικός, πνευματικός και σωματικός), οι οποίοι δρουν ενισχυτικά στη ζωή του ατόμου και στην αποτελεσματικότερη προσφορά του στην κοινωνία. Ακόμη, αφορά την αίσθηση εφορίας και αυτοαποτελεσματικότητας του ατόμου. Τέλος, σχετίζεται θετικά με την καλή υγεία (Corbin et al., 2020).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- **Ευημερία:** Ορίζεται μία θετική κατάσταση την οποία βιώνει το άτομο και εξαρτάται από κοινωνικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές παραμέτρους. Το ενδιαφέρον εστιάζεται κυρίως στη δίκαιη κατανομή πόρων, στην ευημερία του συνόλου και της βιωσιμότητας. Η ευημερία μίας κοινωνίας εξαρτάται από τους εξής παράγοντες: την ανθεκτικότητά της, τις ικανότητες για δράση και τον τρόπο με τον οποίο καλείται να επιλύσει προκλήσεις (World Health Organization, 2021).
- **Κατάθλιψη:** Αποτελεί μία κατάσταση που προκαλεί αρνητικά συναισθήματα στο άτομο, όπως δυστυχία, δυσαρέσκεια, θλίψη, απαισιοδοξία, απογοήτευση και άλλα. Το καταθλιπτικό άτομο παρουσιάζει κοινωνικές, γνωστικές, σωματικές αλλαγές, αλλαγές στις διατροφικές του συνήθειες, στις συνήθειες ύπνου, στην έλλειψη συγκέντρωσης και άλλα. Ακόμη, αποτελεί μία ψυχιατρική διαταραχή (APA Dictionary of Psychology, 2018).
- **Κίνηση:** Είναι μία από τις βασικές λειτουργίες του νευρικού συστήματος και ένα βασικό χαρακτηριστικό της σωματικής ύπαρξης. Οι πολύπλοκες διαδικασίες του φλοιού σχετίζονται με την βασική ανάγκη του ατόμου να κινηθεί ή να απομακρυνθεί από τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Ακόμη, η κίνηση και οι αισθήσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις νοητικές διεργασίες (Schmalzl, Crane – Godreau & Payne, 2014).
- **Κοινωνική ευεξία:** Ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί με τα άτομα γύρω του, να επισυνάπτει ουσιαστικές και θετικές σχέσεις, με αποτέλεσμα να ενισχύεται η ποιότητα ζωής τόσο του ίδιου όσο και των γύρων του. Το άτομο που χαρακτηρίζεται από κοινωνική ευεξία, κατέχει πιο ενεργό ρόλο στην κοινωνία σε σχέση με ένα μοναχικό άτομο (Corbin et al., 2020).
- **Κοινωνική υγεία:** Αφορά ένα άτομο που δεν πάσχει από νόσους ή παθήσεις, οι οποίες επηρεάζουν σημαντικά την λειτουργικότητα των ατόμων στην κοινωνία και ταυτόχρονα τις αντικοινωνικές συμπεριφορές (Corbin et al., 2020).
- **Μετανάστας:** Δεν υπάρχει ένας κοινός ορισμός για την έννοια του μετανάστη σε διεθνές επίπεδο. Η εκάστοτε χώρα έχει θεσπίσει τη δική της μεταναστευτική πολιτική για την αντιμετώπιση αυτών των ατόμων. Γενικότερα, ως «μετανάστας» ορίζεται το άτομο που φεύγει εκούσια από τη χώρα καταγωγής τους, για την εύρεση καλύτερων συνθηκών ζωής. Οι λόγοι μετανάστευσης είναι πολυσύνθετοι και δεν μπορούν να κατηγοριοποιηθούν απόλυτα. Οι μετανάστες έχουν τη δυνατότητα να επιστρέψουν στη χώρα καταγωγής τους, όποτε οι ίδιοι το επιθυμούν, χωρίς να τίθεται η ζωή τους σε

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κίνδυνο (Amnesty International, n.d. · Edwards, 2016 · Στεργίου & Σιμοπούλου, 2019 · Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου, χ.χ. · Αργυροπούλου κ.ά., 2025).

- **Παιδί:** Σύμφωνα με την Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, ως «παιδί» ορίζεται κάθε άτομο ηλικίας κάτω των 18 ετών, ανεξάρτητα από φύλο, προέλευση, θρησκεία, εθνοτικής και κοινωνικής καταγωγής και άλλα. Τα παιδιά αναγνωρίζονται από παθητικοί αποδέκτες φιλανθρωπίας σε ανθρώπινα όντα με διαφορετικά ανθρώπινα δικαιώματα (UNICEF Ελλάδα, χ.χ.).
- **Παλιννοστούντας:** Ορίζεται το άτομο που έχει αναγνωριστεί ως πρόσφυγας ή είναι εσωτερικά εκτοπισμένος και επιστρέφει στη χώρα καταγωγής του ή στον τόπο, όπου διέμενε πριν την μετακίνησή του, είτε εκούσια, είτε στα πλαίσια μίας οργανωμένης διαδικασίας, έτσι ώστε να μείνει μόνιμα και η ένταξή του δεν έχει επιτευχθεί πλήρως. Ακόμη, στην συγκεκριμένη ομάδα συγκαταλέγονται άτομα που εντάσσονται στη ρήτρα παύσης σύμφωνα με τη Σύμβαση του 1951 και άλλων νομικών κειμένων. Η UNHCR αναλαμβάνει την προστασία των παλιννοστούντων και την εύρεση λύσεων στα ζητήματα που προκύπτουν (UNHCR, n.d.).
- **Παχυσαρκία:** Ο Π.Ο.Υ. ορίζει ως «παχυσαρκία» και «υπερβολικό βάρος» μία ασυνήθιστη και υπερβολική συγκέντρωση λίπους, η οποία έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου. Για να θεωρηθεί κάποιος ότι βρίσκεται στο επίπεδο της παχυσαρκίας πρέπει ο δείκτης μάζας σώματός (ΔΜΣ) του να είναι άνω των 25, ενώ αν ο ΔΜΣ είναι 30, τότε το άτομο θεωρείται υπέρβαρο (APA Dictionary of Psychology, 2023).
- **Πνευματική ευεξία:** Αφορά την ικανότητα ενός ατόμου να προάγει ένα σύστημα αξιών, να δρα σύμφωνα με τις αντιλήψεις του, να θέτει και να επιτυγχάνει ουσιαστικούς στόχους για τη ζωή του. Η ψυχική ευεξία (ΨΕ) βασίζεται στην αντίληψη ότι μία ανώτερη δύναμη διευκολύνει το άτομο να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του. Ένα άτομο που διαθέτει ΨΕ θεωρείται ολοκληρωμένο (Corbin et al., 2020).
- **Πνευματική υγεία:** Αποτελεί το βασικό στοιχείο της πνευματικής ευεξίας. Επομένως, η πνευματική υγεία ταυτίζεται με την πνευματική ευεξία (Corbin et al., 2020).
- **Ποιότητα ζωής:** Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., ως «ποιότητα ζωής» ορίζεται η αυτοαντίληψη του ατόμου για την θέση του μέσα στην κοινωνία, σύμφωνα με τις αξίες και τις συνθήκες που τη διέπουν. Ακόμη, επηρεάζεται σημαντικά από τους στόχους που θέτει το ίδιο το άτομο, τις προσδοκίες του, τα πρότυπα που έχει, όπως επίσης και

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

τις ανησυχίες του. Επιπλέον, το άτομο που έχει μία καλή ποιότητα ζωής, νιώθει ανεξάρτητο και μπορεί να υλοποιήσει τις καθημερινές του δραστηριότητες με ελάχιστα ή με μηδαμινά εμπόδια. Τέλος, η κοινωνία πρέπει να έχει υποστηρικτικό ρόλο με θετική διάθεση (Μπουγιέση, Γιάννη & Ζήση, 2014 · Corbin et al., 2020).

- **Πρόσφυγας:** Στη Σύμβαση της Γενεύης το 1951 στο 'περί προσφύγων', όπως επίσης στο συμπληρωματικό Πρωτόκολλο του 1967, ως «πρόσφυγας» ορίζεται κάθε άτομο που εξαναγκάζεται να εγκαταλείψει τη χώρα του, λόγω δικαιολογημένου φόβου, διότι έχει δεχθεί διωγμούς λόγω φυλής, θρησκείας, εθνικότητας, κοινωνικής ομάδας, πολιτικών πεποιθήσεων, πολέμων, βίας και άλλα. Όσον αφορά τα παιδιά πρόσφυγες, οι αιτίες φυγής τους από τη χώρα καταγωγής τους, μπορεί να οφείλονται σε εξαναγκαστικές στρατολογήσεις, κατά τη διάρκεια εμφύλιων συρράξεων, ενδοοικογενειακή βία, ενδεχόμενο κίνδυνο ακρωτηριασμού των γεννητικών τους οργάνων (κυρίως σε κορίτσια) και σεξουαλικής εκμετάλλευσης. Παράλληλα, τόσο στους ενήλικους όσο και στα παιδιά πρόσφυγες, παραβιάζονται τα ανθρώπινα δικαιώματά τους. Ακόμη, οι πρόσφυγες δεν επιθυμούν να λαμβάνουν την προστασία της χώρας καταγωγής τους ή ίδια η χώρα τους δεν μπορεί να τους την εξασφαλίσει. Τέλος, δικαιούνται παροχή διεθνούς προστασίας και δεν μπορούν να επιστρέψουν στη χώρα καταγωγής τους, διότι οι ζωές τους τίθενται σε κίνδυνο (Grigoropoulos & Ntova, 2022 · Amnesty International, n.d. · Edwards, 2016 · Αργυροπούλου κ.ά., 2025 · Dieterich – Hartwell, Goodill & Koch, 2020).
- **Συναισθήματα:** Ορίζονται οι ταχείες μεταβολές στους σωματικούς, γνωστικούς και λειτουργικούς μηχανισμούς. Οι συγκεκριμένες μεταβολές αποτελούν μία απάντηση σε κάτι νέο, στην πρόκληση, στην απώλεια, στην επίθεση και στην ματαίωση. Τα βασικά συναισθήματα είναι οκτώ: χαρά, λύπη, θυμός, αηδία, ενδιαφέρον, έκπληξη και ενθουσιασμός. Στα παιδιά προστίθενται τα συναισθήματα της ζήλιας, της ντροπής, της περηφάνιας και της ικανοποίησης (Κουρμούση, 2017).
- **Συναισθηματική ευεξία:** Περιγράφει την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει τις καθημερινές προκλήσεις και τα συναισθήματά του με ευνοϊκό και δυναμικό τρόπο. Το άτομο που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική ευεξία, θεωρείται ευτυχισμένο (Corbin et al., 2020).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- **Συναισθηματική ρύθμιση:** Αφορά τη διαδικασία κατά την οποία το άτομο ελέγχει και ρυθμίζει από μόνο του τις ενδογενείς και εξωγενείς αντιδράσεις στα συναισθήματα του, έτσι ώστε να χαρακτηρίζεται ως συναισθηματικά υγιές (Κουρμούση, 2017).
- **Συναισθηματική υγεία:** Το άτομο χωρίς ψυχικά ή νοητικά προβλήματα, τα οποία το χαρακτηρίζουν ως ανίκανο, διαθέτει συναισθηματική ευεξία. Ορισμένοι ερευνητές ταυτίζουν τη νοητική υγεία και ευεξία με τη συναισθηματική υγεία και ευεξία (Corbin et al., 2017).
- **Σωματική δραστηριότητα:** Ορίζεται οποιαδήποτε σωματική κίνηση εκτελείται από τους σκελετικούς μύες και δαπανάται ενέργεια. Τα οφέλη της ΣΔ απορρέουν μέσα από ποικίλους τρόπους και δεν απαιτείται αναγκαία η άσκηση (Södergren, Sundquist, Johansson & Sundquist, 2008).
- **Σωματική ευεξία (ΣΕ):** Σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να αποδίδει ορθά στην εργασία του και να αξιοποιεί αποτελεσματικά τον ελεύθερο χρόνο του. Η ΣΕ αφορά επίσης την καλή σωματική ευρωστία και τις κατάλληλες κινητικές δεξιότητες. Το άτομο που θεωρείται ότι έχει κατακτήσει τη ΣΕ, χαρακτηρίζεται ως εύρωστο (Corbin et al., 2020).
- **Σωματική υγεία (ΣΥ):** Το άτομο που θεωρείται σωματικά υγιές δεν προσβάλλεται από ασθένειες που επηρεάζουν τα φυσιολογικά του συστήματα (π.χ. καρδιά). Επιπλέον, βρίσκεται σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο σωματικής ευρωστίας και ευεξίας (Corbin et al., 2020).
- **Στρες:** Ως «στρες» ορίζεται μία σωματική ή ψυχολογική απάντηση σε ένα εσωτερικό ή εξωτερικό στρεσογόνο ερέθισμα. Το στρες επηρεάζει σημαντικά τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα του ατόμου που το βιώνει. Κάποια από τα συμπτώματα εκδήλωσής του είναι: ταχυπαλμία, εφίδρωση, ξηροστομία, δύσπνοια και άλλα. Το έντονο στρες εκδηλώνεται ως γενικό σύνδρομο προσαρμογής. Παράλληλα, προκαλούνται αλλαγές στο νου και στο σώμα του ατόμου, ψυχολογικές και σωματικές διαταραχές, ασθένειες ΨΥ και ΣΥ, καθώς επίσης μείωση ποιότητας ζωής (APA Dictionary of Psychology, 2018).
- **Τραύμα:** Αποτελεί ένα γεγονός ή κατάσταση, η οποία προκαλεί έντονο φόβο, αίσθημα αδυναμίας ή σύγχυση, τα οποία επηρεάζουν σημαντικά τις αντιλήψεις, τη συμπεριφορά και τη λειτουργικότητα του ατόμου μακροχρόνια. Οι αιτίες πρόκλησης του τραύματος μπορεί να είναι είτε λόγω ανθρώπινης ενέργειας είτε λόγω φυσικών

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

φαινομένων. Τα άτομα συχνά αρνούνται να δεχθούν, ότι ο κόσμος είναι δίκαιος και ασφαλής. Παράλληλα, ως «*τραύμα*» ορίζεται κάθε σοβαρή σωματική βλάβη (APA Dictionary of Psychology, 2018).

- **Υγεία:** Ορίζεται ως η μέγιστη ευεξία, η οποία συμβάλει στην ποιότητα ζωής του ατόμου. Παράλληλα, δε σχετίζεται μόνο με την πρόληψη και αποφυγή ασθενειών, αλλά σχετίζεται επίσης με την νοητική, κοινωνική, συναισθηματική, πνευματική και ΣΕ, συμπεριλαμβάνοντας του κληρονομικούς και προσωπικούς παράγοντες του εκάστοτε ατόμου (Corbin et al., 2020).
- **Φυσική άσκηση:** Ορίζεται ένας συγκεκριμένος τύπος ΣΔ σχεδιασμένος, διαρθρωμένος και επαναλαμβανόμενος, ο οποίος στόχο έχει την ενίσχυση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης του ατόμου (Södergren et al., 2008).
- **Φυσική δραστηριότητα:** Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. ως «*ΦΔ*» ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση εκτελείται από το σώμα του ατόμου και απαιτεί την κατανάλωση ενέργειας. Τα επίπεδα μέτριας και έντονης ΦΔ συμβάλλουν στη καλή διατήρηση της υγείας και της ευεξίας του ατόμου. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι ΦΔ, όπως: περπάτημα, ποδηλασία, παιχνίδι και άλλοι. Η έντονη ΦΔ, όπως επίσης και η καθιστική ζωή μπορούν να αυξήσουν τα μη μεταδιδόμενα νοσήματα και να επιβαρύνουν την υγεία του ατόμου (World Health Organization, 2024).
- **Ψυχική ανθεκτικότητα (ΨΑ):** Σύμφωνα με τους Grigoropoulos και Ntova (2022), η ΨΑ είναι η ικανότητα του ατόμου να διατηρεί και να επανακτά τη ΨΥ του παρά τις αντιξοότητες που βιώνει. Η προσαρμογή του ατόμου στα νέα δεδομένα επηρεάζεται σημαντικά από βιολογικούς, συμπεριφοριστικούς, οικογενειακούς και άλλους κοινωνικούς παράγοντες. Επιπλέον, δεν υφίσταται ένας γενικότερος ορισμός για την ΨΑ, αλλά θεωρείται η ικανότητα θετικής προσαρμογής. Η ενίσχυσή της επηρεάζεται από την οικοδόμηση σχέσεων με τους φροντιστές, την κοινωνική υποστήριξη και από άλλους παράγοντες.
- **Ψυχική υγεία:** Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., η «*ψυχική υγεία*» ορίζεται ως μια κατάσταση Ψ.Ε, κατά την οποία το άτομο αναπτύσσει τις κατάλληλες δεξιότητες για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων. Επιπλέον, συνειδητοποιεί τις ικανότητές του, μαθαίνει και εργάζεται αποτελεσματικά, ώστε να συνεισφέρει στην κοινωνία. Παράλληλα, η ΨΥ συνδέεται με την υγεία και την ευεξία, υποστηρίζει τις ικανότητες λήψης αποφάσεων σε ομαδικό και ατομικό επίπεδο, την οικοδόμηση σχέσεων, όπως

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

επίσης και τη διαμόρφωση της κοινωνίας. Ακόμη, αποτελεί ένα από τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα που συμβάλλουν στην κοινοτική, προσωπική και κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη του ατόμου. Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι η ΨΥ δε σχετίζεται με την απουσία ψυχικών διαταραχών, αλλά κάθε άνθρωπος τη βιώνει διαφορετικά (World Health Organization, 2022).

- **Χορός:** Ως «χορός» ορίζεται η ρυθμική κίνηση του σώματος συχνά με τη συνοδεία μουσικής εντός ενός συγκεκριμένου χωρικού πλαισίου, έτσι ώστε να μπορεί το άτομο να εκφράσει μία ιδέα, τα συναισθήματά του, να απελευθερώσει την ενέργειά του και να λαμβάνει ευχαρίστηση μέσω της κίνησης. Παράλληλα, ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, Αριστοτέλης ορίζει ως χορό μια ρυθμική κίνηση, η οποία αποσκοπεί στην αναπαράσταση του χαρακτήρα των ατόμων, καθώς επίσης και στις πράξεις τους. Τέλος, ο J. Martin τον 20^ο αιώνα ορίζει ως «χορό», τη σωματική έκφραση των εσωτερικών συναισθημάτων του ατόμου. Η συγκεκριμένη άποψη στηρίζεται στην εξπρεσιονιστική σχολή του σύγχρονου αμερικανικού χορού, όπου ο χορός χρησιμοποιεί την κίνηση ως μέσο έκφρασης των συναισθημάτων του ατόμου ή του εσωτερικού του κόσμου που δεν μπορεί να ερμηνευθεί με τη λογική (Mackrell, 2025).
- **Χορο / Κινησιοθεραπεία:** Η Ένωση Χοροθεραπευτών στις ΗΠΑ και στο Ηνωμένο Βασίλειο ορίζουν τη «χορο / κινησιοθεραπεία» ως ένα μέσο ψυχοθεραπείας, όπου μέσω της κίνησης προάγεται η συναισθηματική, κοινωνική, διανοητική και σωματική ένταξη του ατόμου. Επιπλέον, χρησιμοποιεί τη μουσική, τη ΦΑ χαμηλής έντασης και αισθητηριακά ερεθίσματα, με σκοπό την προαγωγή της ΣΥ και ΨΥ, χωρίς τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής (Νικολίτσα, 2018 · Tomaszewski et al, 2023 · Joo, Kaba & Gil, 2023).

1.5. Σημασία της έρευνας

Οι πρόσφυγες, μετανάστες και αιτούντες άσυλο που καταφθάνουν στις χώρες υποδοχής έχουν υπάρξει μάρτυρες ή έχουν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός είτε στις χώρες καταγωγής τους, είτε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους για την αναζήτηση ενός ασφαλέστερου καταφυγίου σε κάποια χώρα της Ευρώπης. Η εμπειρία ενός τραυματικού γεγονότος μπορεί να προκαλέσει στο άτομο διάφορες ΨΔ, όπως άγχος, στρες, κατάθλιψη

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

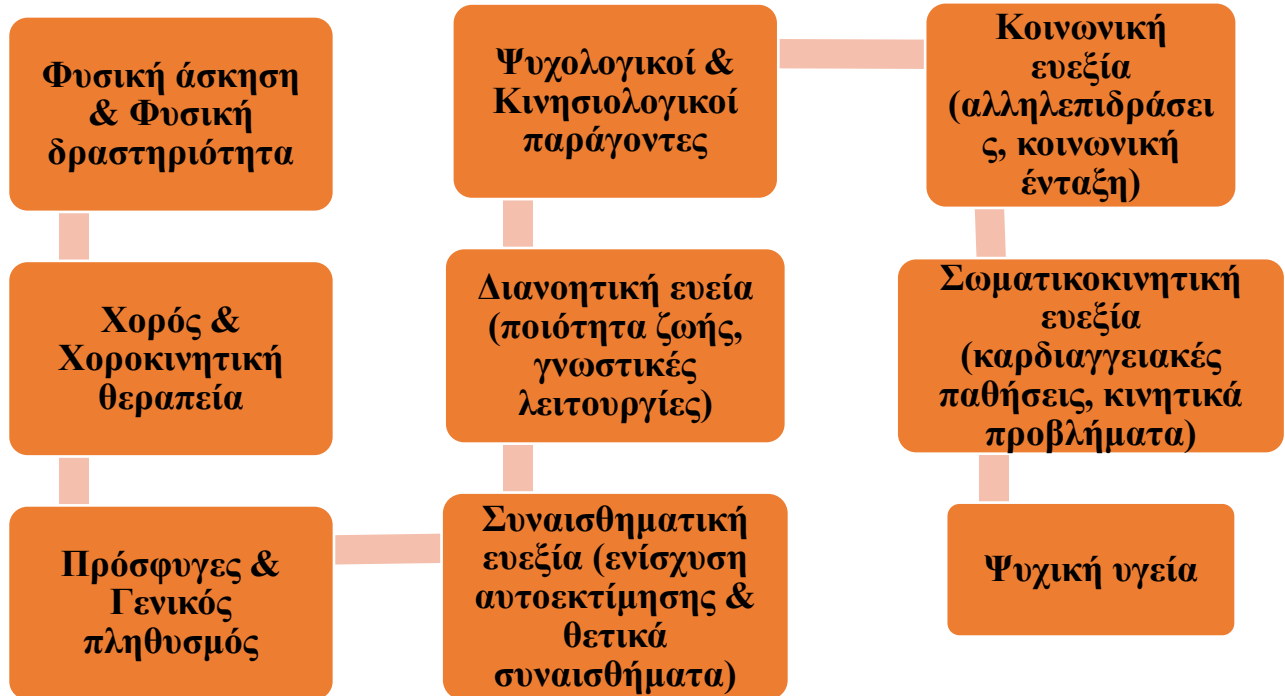
και τραύμα. Ένα αποτελεσματικό μέσο ψυχοθεραπείας, ούτως ώστε να επανέλθει η Ψ.Ε στο άτομο είναι η ΧΚΘ. Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διερευνηθεί ο αντίκτυπος της ΦΔ του χορού στη ΨΥ και ειδικότερα στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες σε άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο. Ακόμη, διερευνώνται οι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες, όπως το φύλο, η οικογένεια, η θρησκεία, το επίπεδο εκπαίδευσης, η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση και άλλοι, οι οποίοι άλλοτε δρουν ενθαρρυντικά και άλλοτε κατασταλτικά για τη συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής ή σε μαθήματα/συνεδρίες ΧΚΘ και στον επιπολασμό της παχυσαρκίας σε παιδιά και ενήλικους πρόσφυγες. Τέλος, προτείνονται διάφορες διδακτικές προσεγγίσεις και εκπαιδευτικές εφαρμογές για την ενίσχυση της ΨΥ των παιδιών με προσφυγική εμπειρία.

1.6. Παραδοχές της έρευνας

Η ΦΔ και η ΦΑ αποτελούν δύο αποτελεσματικές μεθόδους για την προαγωγή της ψυχικής, κοινωνικής, συναισθηματικής, κοινωνικής, σωματικής και κινητικής ευεξίας των ατόμων. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι θεραπείας μία εκ των οποίων είναι η ΧΚΘ. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από το χορό το άτομο μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα το άγχος του και άλλες ΨΔ που βιώνει, όπως στρες, ΔΜΤΣ ή κατάθλιψη. Ενδεικτικά, βελτιώνεται η αυτοεκτίμησή του, η ποιότητα ζωής του, μειώνονται σημαντικά τα σωματικά προβλήματα π.χ. καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία κ.ά. Γενικότερα, η ΧΚΘ ως μία σύγχρονη μέθοδος θεραπείας, υποστηρίζει τη σύνδεση του νου με το σώμα και τον ενεργητικό ρόλο του ατόμου στην αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών που βιώνει. Ωστόσο, σε ερευνητικό επίπεδο, για τα ελληνικά δεδομένα, βρέθηκε περιορισμένος έως ελάχιστος αριθμός άρθρων που να αναφέρονται στα οφέλη της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των προσφύγων. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διερευνήσει αρχικά ποια είναι η συμβολή της ΦΔ του χορού γενικά στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικότερα των προσφύγων. Ακόμη, καλείται να απαντήσει στα ερωτήματα για το ποιοι είναι οι παράγοντες της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ; και πως αυτοί επιδρούν στο τραύμα, στη κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στη ζωή των προσφύγων.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των πρόσφυγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

1.7. Θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας



Σχήμα 1. Θεωρητικό πλαίσιο έρευνας

Στο Σχήμα 1 παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας στο οποίο αποτυπώνονται οι σχέσεις των μεταβλητών που πρόκειται να διερευνηθούν περαιτέρω. Πιο συγκεκριμένα, εξετάζεται η συμβολή της ΦΔ και της ΦΑ, τόσο στους πρόσφυγες όσο και στο γενικό πληθυσμό, μέσω της ΧΚΘ και του χορού στη διανοητική (π.χ. βελτίωση της ποιότητας ζωής και της λειτουργικότητας του ατόμου), τη συναισθηματική (π.χ. ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και ενδυνάμωση θετικών συναισθημάτων), την κοινωνική (π.χ. αλληλεπίδραση με άλλους και κοινωνική ένταξη) και τη σωματικοκινητική ευεξία (π.χ. αντιμετώπιση καρδιαγγειακών και κινητικών προβλημάτων). Παράλληλα, διερευνώνται οι κινησιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που καθιστούν τη ΦΔ του χορού και τη ΧΚΘ αποτελεσματικά παρεμβατικά εργαλεία για την ενίσχυση της ΨΥ και ΨΕ.

Η φιλοσοφική βάση της παρούσας έρευνας αντλεί στοιχεία από την κονστρουκτιβιστική και τη μετασχηματιστική θεωρία. Στο πλαίσιο της κονστρουκτιβιστικής θεωρίας, η

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

παρούσα έρευνα επιδιώκει να διερευνήσει τον αντίκτυπο της ΦΔ του χορού και ειδικότερα της ΧΚΘ στο άγχος, το στρες, την κατάθλιψη και το τραύμα, τόσο στους πρόσφυγες όσο και στο γενικό πληθυσμό. Μέρος των ευρημάτων της έρευνάς βασίζονται στις αφηγήσεις των συνεντευξιαζόμενων υποκειμένων της έρευνας, οι οποίες αντανακλούν τα νοήματα που αποδίδουν στις παρελθούσες ή παρούσες εμπειρίες τους. Ως εκ τούτου, αναδύεται μία ετερογένεια απόψεων, η οποία δεν επιδέχεται αυστηρή κατηγοριοποίηση. Παράλληλα, οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων είναι ανοιχτού τύπου, ευρείες και γενικευμένες, προκειμένου να αναδειχθούν οι απόψεις των συμμετεχόντων με τον πληρέστερο δυνατό τρόπο. Τέλος, στόχος της έρευνας είναι η κατανόηση και η ερμηνεία των νοημάτων που αποδίδουν οι συμμετέχουσες στις εμπειρίες τους, και όχι η διαμόρφωση θεωριών (Creswell & Creswell, 2019).

Στο πλαίσιο της μετασχηματιστικής κοσμοθεωρίας, το ερευνητικό δείγμα της παρούσας μελέτης, δηλαδή οι πρόσφυγες, ανήκει σε φυλετική και εθνική μειονότητα. Παράλληλα, η έρευνα αποσκοπεί στη διερεύνηση του τρόπου, με τον οποίο η ΦΔ του χορού και η ΧΚΘ συμβάλλουν στην ΨΕ του ατόμου, αντιμετωπίζοντας το άγχος, το στρες, την κατάθλιψη και τη ΔΜΤΣ. Επομένως, η εμπλοκή ατόμων με προσφυγικό υπόβαθρο σε τέτοιου είδους παρεμβάσεις συνέβαλε στον σχεδιασμό των ερωτήσεων που τέθηκαν στις χοροθεραπεύτριες και τις χοροδιδασκάλους κατά τη διαδικασία των συνεντεύξεων. Επιπλέον, τα ερευνητικά δεδομένα συλλέγονται και αναλύονται με βάση τις αρχές της μετασχηματιστικής προσέγγισης. Τέλος, καταβάλλεται προσπάθεια ώστε να ληφθούν υπόψη και να ικανοποιηθούν οι ανάγκες όλων των συμμετεχόντων στην έρευνα (Creswell & Creswell, 2019).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Κεφάλαιο 2º: Βιβλιογραφική ανασκόπηση

2.1. Εισαγωγή

Το παρόν θέμα της έρευνας συνδυάζει θεωρίες χορού, ΧΚΘ, θεωρίες για τις διαταραχές ΨΥ του DSM – 5 – TR, θεωρίες κινητικής και γνωστικής μάθησης, όπως επίσης σύγχρονες θεωρίες για τη ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ. Παρακάτω, ακολουθεί εκτενέστερα η ανάλυση της εκάστοτε θεωρίας.

2.2. Θεωρίες σχετικές με το υπό εξέταση θέμα

2.2.1. Θεωρίες ΧΚΘ

Θεωρία Marian Chace

Η Marian Chace υποστήριξε την ομαδική ψυχοθεραπεία ως ένα ενιαίο, ολοκληρωμένο και ανεξάρτητο σύστημα θεραπείας, το οποίο χρησιμοποιεί λεκτικές και μη λεκτικές μεθόδους. Η θεωρία αυτή επηρεάστηκε από τον H.S. Sullivan, ο οποίος αποδέχεται την ικανότητα και επιθυμία για επικοινωνία και κατανόηση των ατόμων που πάσχουν από τη διαταραχή της σχιζοφρένειας. Ακόμη, η Chace εστίασε στη μη λεκτική επικοινωνία και στη χρήση της για θεραπεία. Μέσω της μουσικής, προσπάθησε να εμπνεύσει, να κινητοποιήσει, να υποστηρίξει τα άτομα να συμμετέχουν στη χοροθεραπεία, αλλά επίσης και να εκφραστούν, μέσω των εναλλακτικών μουσικών τύπων που ο Laban τους χαρακτήρισε ως Προσπάθειες (Efforts). Η ερευνήτρια χρησιμοποιώντας τη μέθοδο παρατήρησης των κινήσεων του ατόμων με ψυχικά προβλήματα και απαντώντας σε αυτές, πέτυχε την απελευθέρωση του ατόμου από τη ψυχωτική απομόνωση (Νικολίτσα, 2018). Η Chace προάγοντας την ενσυναίσθηση μέσω της κίνησης, χρησιμοποιώντας τη μη λεκτική επικοινωνία, τον κυκλικό σχηματισμό, τη μουσική και την ομαδική ρυθμική κίνηση, κατάφερε, να εδραιώσει τις βασικές τεχνικές και μεθόδους χοροθεραπείας. Ο χορός αποτέλεσε ένα μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης με όσα άτομα ήταν στο περιθώριο. Το σύστημα χοροθεραπείας της ερευνήτριας αποτελείται από τέσσερά χαρακτηριστικά γνωρίσματα:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- i. **Σωματική δράση:** Η χοροθεραπεία διεξάγεται σε κύκλο χρησιμοποιώντας τόσο τη λεκτική όσο και τη μη λεκτική επικοινωνία. Ο κυκλικός σχηματισμός επιτυγχάνει τη στενή σύνδεση των μελών της ομάδας. Ο χοροθεραπευτής αποτελεί ένα ενεργό μέλος της ομάδας και αναλαμβάνει τον ρόλο του καθοδηγητή με βασικές, επαναλαμβανόμενες και συνεχείς κινήσεις. Επιπλέον, προσπαθεί να παρακινήσει όλα τα μέλη της ομάδας, να καθιερώσει τη βλεμματική επαφή, να χρησιμοποιήσει εντός της ομάδας τις κινήσεις που υποδεικνύουν τα μέλη της και να ενισχύσει τις αβίαστες μεταβολές στην ποιότητα της κίνησης, έτσι ώστε να μπορέσει να παρέμβει, όποτε κρίνεται αναγκαίο (Νικολίτσα, 2018).
- ii. **Συμβολισμός:** Ενώ τα άτομα κινούνται, τα πλαίσια μεταξύ ζεστάματος και αβίαστης ομαδικής κίνησης δεν είναι ευκρινή. Επομένως, αρχίζουν να ξεπροβάλλουν συναισθήματα και οι κινήσεις της ομάδας να γίνονται πιο εκφραστικές. Μέσα από τις κινήσεις και τη φαντασία του ατόμου, αναπαρίστανται διάφορα παρελθοντικά γεγονότα, εικόνες και αναμνήσεις. Επομένως, μέσω της χοροθεραπείας και της κίνησης, όσα προαναφέρθηκαν κοινοποιούνται στην ομάδα. Ακόμη, η χρήση λέξεων μέσω της αφήγησης στην ομάδα μετατρέπουν το ασυνείδητο σε συνειδητό. Τέλος, οι κινήσεις της ομάδας επεκτείνονται, αποσαφηνίζονται, βελτιώνονται και εξελίσσονται, ούτως ώστε να διευκρινιστεί η κατεύθυνσή της (Νικολίτσα, 2018).
- iii. **Θεραπευτικές Κινητικές Σχέσεις:** Η χοροθεραπεύτρια ως ενεργό μέλος της ομάδας μέσω του δικού της σώματος, του τόνου της φωνής της και των ενσυνείδητων κινήσεων της, προσπαθεί να κατανοεί, να εκφράζεται έμμεσα και να αντιδρά κιναισθητικά στις συναισθηματικές αντιδράσεις των ατόμων. Αναλυτικότερα, η χοροθεραπεύτρια δείχνει αποδοχή για τα συναισθήματα του εκάστοτε μέλους της ομάδας, έτσι ώστε να μπορέσει να οικοδομήσει μαζί του μία σχέση εμπιστοσύνης, ασφάλειας και ενσυναίσθησης για το ψυχικό του κόσμο, όπου αυτό διαφαίνεται μέσω των κινήσεων (Νικολίτσα, 2018).
- iv. **Σύνδεση μέσα από ρυθμική δραστηριότητα:** Η ροή στη συνεχή ομαδική κίνηση βοηθά στην ρύθμιση των έντονων συναισθημάτων των μελών της ομάδας και παράλληλα οργανώνει και διευθετεί μια ουσιώδη δομή. Επομένως, παρέχονται κοινές εμπειρίες, επιτυγχάνεται η ομαδική συνοχή, ενεργοποιεί τη συμμετοχή

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

όλων των ατόμων και επιτυγχάνει την αυτορρύθμιση των μελών με ΨΔ (Νικολίτσα, 2018).

Οι τύποι παρεμβάσεων, μέσω της χοροθεραπείας που προτείνει η Chace είναι οι εξής:

- i. Καθρέφτισμα / ενσυναισθητική αντανάκλαση (Νικολίτσα, 2018)
- ii. Αποσαφήνιση, ανάπτυξη και μελέτη της εκφραστικής κίνησης (Νικολίτσα, 2018)
- iii. Προώθηση και αλληλεπιδραστικές κινήσεις (Νικολίτσα, 2018).

Θεωρία Rudolf Laban

Ο Rudolf Laban ήταν ο ιδρυτής του Ευρωπαϊκού Σύγχρονου Χορού και στο έργο του εστίασε το ενδιαφέρον του γύρω από το Χορό ως μία μορφή τέχνης και μετέβαλε τη θεωρία του. Παράλληλα, εισήγαγε τη Χορολογία, ως μία θεμελιώδη μέθοδο ανάλυσης του Χορού και επινόησε ένα «σημειογραφικό σύστημα γραφής για το Χορό», ενώ στη συνέχεια μετονομάστηκε σε κινησιογραφία και στις μέρες μας ονομάζεται σημειογραφικό σύστημα Laban. Μέσα από την θεωρία του μελέτησε το Χορό στην κοινότητα και θεώρησε πως ο ρόλος της εκπαίδευσης του Χορού πρέπει να αλλάξει και να προσφέρεται σε όλα τα μέλη της κοινότητας, χωρίς περιορισμούς (Νικολίτσα, 2018).

Ο ερευνητής εστίασε το ενδιαφέρον του σε όλες τις πτυχές ανάλυσης του κόσμου των αντικειμένων και των ορατών φαινομένων, όπου ξεκίνησε να παρουσιάζει και να διδάσκει μία νέα μέθοδο ψυχοφυσικής οργάνωσης της σωματικής κίνησης, η οποία ήταν άμεσα συνδεδεμένη με το ρυθμό και το χώρο. Επιπλέον, πολλά χρόνια αργότερα, μελέτησε την ανθρώπινη κίνηση ως ένα μέσο συμπεριφοράς, όπου μετέπειτα ονομάστηκε Χοροθεραπεία και αποτέλεσε ένα θεμέλιο για την κινητική έκφραση των ηθοποιών. Πιο συγκεκριμένα, η θεωρία του δέχτηκε επιρροές από ποικίλους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες που περιέβαλαν τα πλαίσια που μελετούσε. Σύμφωνα με κάποιους παραδοσιακούς περιορισμούς που κυριαρχούσαν στην εποχή του Laban, η έκφραση των συναισθημάτων αντιμετωπιζονταν με σκεπτικισμό, παρέχοντας τη δυνατότητα για απελευθέρωση του συναισθανόμενου σώματος. Το έργο του συγκεκριμένου ερευνητή είναι διαχρονικό και εφαρμόζεται μέχρι και στις μέρες μας (Νικολίτσα, 2018).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Θεωρία Irmgard Bartenieff

Η Irmgard Bartenieff μελέτησε τις αναπτυξιακές αρχές και τις θεωρίες του προηγούμενου ερευνητή. Η ερευνήτρια εφάρμοσε μία μέθοδο φυσικής επανεκπαίδευσης, η οποία ονομάστηκε «Θεμελιώδεις Αρχές της Bartenieff», όπου περιλαμβάνονται έννοιες και αρχές της κίνησης. Οι ασκήσεις αυτές είναι οι εξής: thigh lift, forward pelvic shift, lateral pelvic shift, body half, diagonal knee drop και arm circle. Οι Θεμελιώδεις Αρχές της Bartenieff εξελίχθηκαν σταδιακά και σε συνδυασμό με τη θεραπευτική, καλλιτεχνική και εκπαιδευτική πρακτική και έρευνα. Σκοπό είχαν να ενισχύσουν την αίσθηση του σώματος και της κίνησής του, ενώ ταυτόχρονα το άτομο καλούνταν να κατανοήσει τον τρόπο και το λόγο για τον οποίο ένα σώμα κινείται. Οι παραπάνω Θεμελιώδεις Αρχές εφαρμόζονται στην εκάστοτε ανθρώπινη δραστηριότητα και ενισχύουν τη στοιχειώδη δομή στήριξης του σώματος και τη συσχέτιση μεταξύ της δομής και του περιβάλλοντος που βρίσκεται το σώμα, έτσι ώστε μέσα από τα ποικίλα αναπτυξιακά στάδια να εκτελούνται πιο περίπλοκες κινήσεις στο χώρο (Νικολίτσα, 2018).

Η θεωρία κίνησης της Bartenieff σχετίζονταν με την ανάπτυξη του παιδιού, τους πολιτιστικούς/εθνικούς χορούς, τη μη λεκτική επικοινωνία και τη σωματική αποκατάσταση. Το πιο σημαντικό στοιχείο στη θεωρία της ερευνήτριας είναι η αντίληψη για την πλήρη σωματική συνδεσιμότητα, όπου το σώμα μπορεί να κατανοηθεί ως ένας αδιαίρετος οργανισμός που τα μέρη του αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Επιπρόσθετα, στόχο είχε την ενδυνάμωση της λειτουργικότητας και της εκφραστικότητας του σώματος του ατόμου. Ακόμη, εισήχθησαν έννοιες σχετικές με το χορό και την κίνηση, έτσι ώστε να κατανοηθεί ο σκοπός για τον οποίο εκτελείται μία κίνηση, όπου ενθάρρυνε το άτομο να λάβει μέρος στην αποκατάστασή του. Επομένως, όσο χαμηλότερη ήταν η προσπάθεια που κατέβαλλε, τόσο καταπονούνταν οι μύες και οι αρθρώσεις του σώματος (Νικολίτσα, 2018).

Στη βρεφική και παιδική ηλικία τα νευρομυϊκά αναπτυξιακά μοτίβα αποτελούν νευροφυσιολογικές επεκτάσεις του κινητικού συστήματος. Μέσα από αυτά δηλώνονται οι αντανακλαστικές, ελεγχόμενες και εξισορροπητικές αντιδράσεις και απαντήσεις στο σώμα του μωρού καθ' όλα τα αναπτυξιακά του στάδια. Ενώ το άτομο εξελίσσεται, αρχίζει να αποκτά συγκεκριμένα συμπεριφοριστικά και κινητικά μοτίβα, τα οποία το βοηθούν να γίνει πιο λειτουργικό και εκφραστικό με βάση τις δυνάμεις του (Νικολίτσα, 2018).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Τα μοτίβα εξελίσσονται με μία καθορισμένη σειρά και αλληλουχία. Το εκάστοτε μοτίβο προτρέπει το άτομο να κινείται αυθόρμητα και ταυτόχρονα να εξελίσσεται σε ψυχολογικό επίπεδο. Όταν τα αναπτυξιακά νευρομυϊκά μοτίβα δεν ολοκληρωθούν στο σύνολό τους, κατά την ολοκλήρωση της ανάπτυξης, τότε το άτομο εξελίσσει άλλα εξισορροπητικά μοτίβα που ενδέχεται να μην του παρέχουν πλήρη υποστήριξη, με αποτέλεσμα να τους δημιουργούνται σε μετέπειτα χρόνο σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Ο σχηματισμός των μοτίβων που σχετίζονται με τις σχέσεις, το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον του σώματος πραγματοποιείται στο νευρομυϊκό σύστημα. Τα μοτίβα συνδεσιμότητας λειτουργούν ασυνείδητα στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου (Νικολίτσα, 2018).

Η θεωρία της Bertenieff παρουσιάζει τις τρεις αρχές της κίνησης του ανθρώπινου σώματος. Οι παραπάνω αρχές κατατίθενται παρακάτω:

- i. **Η αλλαγή είναι πρωταρχική – το περιεχόμενο της κίνησης είναι η αλλαγή.** Με άλλα λόγια, ενώ το άτομο κινείται αλλάζει διαρκώς, αλλά αυτό που απασχολείσαι την ερευνήτρια είναι σε ποιο βαθμό το άτομο επιθυμεί το ίδιο να αλλάξει, προς ποια κατεύθυνση και στον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται την αλλαγή που συμβαίνει (Νικολίτσα, 2018).
- ii. **Η σχέση είναι βασική – η σχέση είναι ένωση.** Το άτομο κατέχει την ικανότητα να εντάσσεται. Μέσω της κίνησης το άτομο εντάσσεται τόσο στον εαυτό του, όσο και στο χώρο και τα άτομα που το περιβάλλουν (Νικολίτσα, 2018).
- iii. **Ο σχηματισμός μοτίβων είναι σημαντικός.** Μέσω των ενεργοποιήσεων των νευρομυϊκών οδών για την ικανοποίηση των αναγκών και την εκπλήρωση των προθέσεων του ατόμου, δημιουργούνται νέα μοτίβα στο νευρικό σύστημα, τα οποία σχετίζονται με τη λειτουργικότητα και την εκφραστικότητα της κίνησης του ατόμου. Ακόμη, τα συγκεκριμένα μοτίβα έχουν υποστηρικτική λειτουργία για τον τρόπο σύνδεσης του ατόμου με τον εαυτό του και τα άτομα που το περιβάλλουν (Νικολίτσα, 2018).

Γενικότερα, η θεωρία της Bertenieff εστίασε στα θεμελιώδη ανθρώπινα κινητικά μοτίβα, τα οποία έχουν ως βάση τα βρεφικά αντανakλαστικά, τα αναπτυξιακά στάδια και την κατανόηση των αρχικών αναπτυξιακών ρυθμίσεων του οργανισμού (Νικολίτσα, 2018).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Θεωρία Judith Kestenberg

Η Judith Kestenberg επιθυμούσε να κατανοήσει και να μελετήσει την κίνηση των βρεφών. Η Kestenberg επηρεασμένη από τη Bertenoeff ερεύνησε τον τρόπο με τον οποίο κινείται ένα άτομο με βάση το αναπτυξιακό του στάδιο, γνωστό ως Kestenberg Movement Profile (KMP). Παράλληλα, συσχέτισε την ψυχαναλυτική θεωρία με τον τρόπο που αναλύεται η κίνηση κατά τον Laban, παρ' όλο που το KMP σχετίζεται κυρίως με την παρατήρηση και όχι τόσο με την ψυχαναλυτική θεωρία. Επομένως, στη θεωρία του Freud, η ερευνήτρια προσθέτει την ουρηθρική, πρωκτική φάση και μία φάση σχετική με τα εσωτερικά γεννητικά όργανα. Παράλληλα, η ερευνήτρια σημειώνει αλλαγές στο ρυθμό της έντασης και ηρεμίας του μυϊκού τόνου του σώματος και των μοτίβων τους. Τα συγκεκριμένα ρυθμικά μοτίβα είναι θεμελιώδεις χαρακτηριστικές κινήσεις που αντικατοπτρίζουν τις ανάγκες των ατόμων. Η Kestenberg σημειώνει δέκα μοτίβα ρυθμών, χωρισμένα σε ζευγάρια, με βάση το εάν είναι απολαυστικής ή μαχητικής ποιότητας και εξελίσσονται τα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής των ατόμων και επηρεάζουν και την ενήλικη ζωή τους με τις αυθόρμητες εκδηλώσεις των αναγκών τους. Παρακάτω αναφέρονται τα μοτίβα:

- i. Μοτίβα απολαυστικής ποιότητας
 - Πιπίλισμα
 - Στρίψιμο / Σφουγγάρισμα
 - Χαλαρό τρέξιμο / Περιπλάνηση
 - Παλινδρομική κίνηση
 - Άλμα
- ii. Μοτίβα μαχητικής ποιότητας
 - Δάγκωμα
 - Πίεση – χαλάρωση
 - Ξεκίνημα – διακοπή
 - Εκτόξευση
 - Εμβολισμός

(Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

Όλα τα παραπάνω εκδηλώνονται διαμέσου όλων των μελών του σώματος και καθ' όλη την εξελικτική πορεία του ατόμου σε χαμηλότερο ή υψηλότερο βαθμό και οι αλλαγές σημειώνονται σωματικά (όργανα), συμπεριφοριστικά και στην ομιλία. Οι αλλαγές στον ρυθμό της κίνησης εμφανίζονται συνδυαστικά. Ακόμη, οι επιλογές του εκάστοτε ατόμου

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

για έναν ακριβή ρυθμό κίνησης φανερώνουν έναν ιδιαίτερο τρόπο εκτόνωσης των ενορμήσεων (Νικολίτσα, 2018).

Βασικό σημείο της θεωρίας της Kestenberg είναι να εξετάσει πως η μυϊκή κίνηση ελέγχεται από το Εγώ, χωρίς να εξυπηρετεί τις ανάγκες του Εκείνου, εξετάζοντας τη διάκριση μεταξύ της οργανικής και ανόργανης ύλης. Στο ανθρώπινο σώμα, η ελαστικότητα αφορά την ικανότητα των μυών να μεταβάλλουν το μήκος τους, ενώ η πλαστικότητα αφορά την αναπνοή, η οποία επηρεάζει σημαντικά τον όγκο και το σχήμα του σώματος. Η μυϊκή τάση και το βάθος της αναπνοής μεταβάλλονται από την ευχαρίστηση - δυσαρέσκεια, ενόχληση – ανακούφιση, έλξη ή απώθηση προς ένα συγκεκριμένο θέμα. Παρακάτω παρουσιάζονται και αναλύονται οι ροές (Κήτα, 2012).

Η **Ροή Τάσης** σχετίζεται με την μεταβαλλόμενη μυϊκή τάση, η οποία αναλύει την ενέργεια και τη διάθεση του ατόμου να πλησιάζει ή να απομακρύνεται από το περιβάλλον. Ακόμη, χαρακτηρίζεται ως ελεύθερη (έκφραση συναισθημάτων και ενορμήσεων), συγκρατημένη (έκφραση ανασταλτικών λειτουργιών μέσω της συγκρατημένης ροής κίνησης) και ουδέτερη/ελεύθερη (απελευθέρωση και έλλειψη μυϊκής ελαστικότητας σε παθολογικές καταστάσεις). Μέσα από τη συγκρατημένη και ουδέτερη/ελεύθερη ροή τάσης παρατηρούμε πότε το άτομο εκφράζει ή συγκρατεί τα συναισθήματά του στο περιβάλλον. Ακόμη, η Ροή Τάσης μπορεί να μένει αμετάβλητη ή να αναπροσαρμόζεται, εκδηλώνει αυξημένη ή μειωμένη ένταση και αλλάζει είτε ξαφνικά είτε προοδευτικά. Μέσα από την παρατήρηση της μυϊκής τάσης προκύπτει ο ρυθμός, ο οποίος αποτελεί ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο με την πάροδο του χρόνου. Οι κινητικοί ρυθμοί δεν περιλαμβάνουν μεταβολές στην κίνηση – ακινησία. Όσο πιο απλός είναι ένας ρυθμός έχει ίσα μέρη ουδέτερης/ελεύθερης και συγκρατημένης ροής και σταδιακά αλλάζει και η ποιότητά του, ενώ όσο γίνεται πιο σύνθετος παρατηρούνται αλλαγές στη ροή και στην ποιότητα. Η μεταβλητότητα του ρυθμού της μυϊκής τάσης παρουσιάζει κάποια επαναλαμβανόμενα μοτίβα. Αυτά είναι τα ακόλουθα:

i. Στοματικοί ρυθμοί

- **Πιπίλισμα** (0-6 μηνών) αποτελεί το απολαυστικό / λιβιδικό αναπτυξιακό στάδιο. Το άτομο λαμβάνει ευχαρίστηση μέσω της στοματικής κοιλότητας, της γλώσσας, των χειλών και άλλων μερών του στόματος. Ο ρυθμός είναι σταθερός και συνεχής μεταξύ της Συγκρατημένης και Ελεύθερης/Ουδέτερης Ροής. Το άτομο για να ανακουφιστεί και να ικανοποιήσει τις ανάγκες του αναζητά τη θηλή. Το άτομο

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

λαμβάνει πολυδιάστατη θρέψη, νιώθει ασφάλεια, ενδυναμώνει τις σχέσεις, παράλληλα συνδέεται, συμβιώνει, συγχωνεύει και συντονίζει το δεσμό με την μητέρα του. Τέλος, το άτομο αποκτά την ικανότητα της αυτορρύθμισης (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

- **Δάγκωμα** (6-12 μηνών) αποτελεί το μαχητικό / επιθετικό αναπτυξιακό στάδιο. Το άτομο λαμβάνει ευχαρίστηση μέσω των δοντιών, του τραβήγματος των μαλλιών, τσιμπήματα και χτυπήματα χεριών ή ποδιών. Ο ρυθμός μεταβάλλεται σε Συγκεκριμένη και Ελεύθερη ροή με έντονες αλλαγές και αντίστροφη πορεία. Το άτομο καταναλώνει πιο στερεά τρόφιμα, εξάγει δόντια, διατηρεί, επικεντρώνει και εστιάζει την προσοχή του. Ακόμη, το άτομο αποκτά σωματικά όρια και αρχίζει να διαφοροποιεί τον εαυτό του από τους γύρω του και τον φροντιστή του (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

ii. Πρωκτικοί ρυθμοί

- **Στρίξιμο/στριφογύρισμα** (9-10 μηνών) αποτελεί το απολαυστικό / λιβιδικό αναπτυξιακό στάδιο. Τα μέρη του σώματος που το άτομο λαμβάνει ευχαρίστηση είναι οι σφιγκτήρες. Το άτομο αποκτά τη δυνατότητα να περιστρέφεται με αλλαγές στην ένταση και τη χαλάρωση. Παράλληλα, το άτομο αρχίζει να μπουσουλά, να στέκεται σε όρθια στάση και να σκαρφαλώνει. Επιπλέον, παίζει με την τροφή του ή με άλλα αντικείμενα και τα μοιράζεται με τους γύρω του. Ακόμη, το παιδί αρχίζει να απομακρύνεται από τη μητέρα και να χρησιμοποιεί το μεταβατικό αντικείμενο. Τέλος, το παιδί αρχίζει να συμμετέχει στο παιχνίδι, αρχίζει να αυτονομείται και να ανεξαρτητοποιείται από τη μητέρα του και καλλιεργείται η γενναιοδωρία του (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).
- **Πίεση – Χαλάρωση** (μετά από 18 μήνες) αποτελεί το μαχητικό / επιθετικό αναπτυξιακό στάδιο. Το άτομο λαμβάνει ευχαρίστηση από το κάτω μέρος της λεκάνης του σώματος. Παράλληλα, αρχίζει να αποκτά έλεγχο των σφιγκτήρων και του εντέρου του, προσπαθεί να μείνει σε όρθια και σταθερή θέση και την εναλλάσσει σε καθιστή. Ακόμη, αρχίζει να αλλάζει θέση στα αντικείμενα και να αισθάνεται το βάρος του καθώς κινείται στο χώρο. Όσα πράγματα ή άνθρωποι δεν βρίσκονται στο οπτικό του πεδίο, το άτομο παύει να τα αναζητεί. Εξελίσσει ένα δυναμικό χαρακτήρα, αντιμετωπίζει τους γύρω του και αρχίζει να μιλά για

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

τον εαυτό του. Τέλος, αντιλαμβάνεται την ύπαρξη του αντικειμένου που έχει βάρος (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

iii. Ουρηθρικοί ρυθμοί

- **Τρέξιμο με ρευστότητα / περιπλάνηση** (μετά τα 3 έτη) αποτελεί το απολαυστικό / λιβιδικό αναπτυξιακό στάδιο. Η ουροδόχος κύστη και η ουρήθρα είναι οι περιοχές που λαμβάνει ευχαρίστηση το άτομο. Παρατηρούνται αυξομειώσεις στο μυϊκό τόνο με μειωμένη ένταση, χωρίς ελεγχόμενη Ροή. Το σώμα του ατόμου αρχίζει να κινείται προς τα εμπρός και μέσα στο χώρο κινούμενο κατά μήκος του άξονα που διατρέχει το μπροστινό και πίσω μέρος του σώματος. Επιπλέον, το σώμα γίνεται πιο ευέλικτο και αποχωρεί η αρχική αντίσταση. Ακόμη, αρχίζει να αναπτύσσει το λόγο του. Τέλος, το παιδί κατακτά τις ικανότητες για απελευθέρωση, ανακούφιση, ευέλικτη κίνηση, τάση να επηρεάζεται και να προσαρμόζεται (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).
- **Ξεκίνημα – Διακοπή** (μετά τα 2,5 έτη) αποτελεί το μαχητικό/επιθετικό αναπτυξιακό στάδιο. Το μέρος που το άτομο λαμβάνει ευχαρίστηση είναι η ουρήθρα. Το στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από ξαφνικές αλλαγές στο ρυθμό. Το παιδί αρχίζει να ελέγχει την ούρηση, μεταβάλλει τον όγκο του θώρακα και της κοιλιάς του, για να κινείται προς τα εμπρός, ενώ ενισχύει την καμπύλη για να κινείται προς τα πίσω. Ακόμη, αντιλαμβάνεται και διαχειρίζεται ορθότερα τον χρόνο του και αποδέχεται την απουσία του γονέα και αποδέχεται τη μονιμότητα του αντικειμένου. Επίσης, μαθαίνει τα όρια του πότε πρέπει να ξεκινήσει και να σταματήσει (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

iv. Εσω - γεννητικοί ρυθμοί

- **Ταλάντευση** (3-4 ετών) αποτελεί μαχητικό / επιθετικό στάδιο ανάπτυξης. Στα κορίτσια η ευχαρίστηση προέρχεται από την ουρήθρα και τον κόλπο, αντίθετα στα αγόρια μέσα από τον προστάτη και το όσχεο. Ταυτόχρονα παρουσιάζονται συστολές και αυξομειώσεις στη ρυθμική ένταση. Το παιδί αρχίζει να εκφράζει συναισθήματα αγάπης, συνειδητοποιεί ότι δεν είναι βρέφος και αρχίζει να ζωγραφίζει κύκλους και πρόσωπα. Επιπρόσθετα, αρχίζει να χορεύει ρυθμικά και να περιστρέφεται. Ενώ συμμετέχει στο αφηγηματικό παιχνίδι. Προσθετικά, αρχίζει να φροντίζει τους γύρω του, αναγνωρίζει χρονικά τα γεγονότα που λαμβάνουν μέρος γύρω του, αναπτύσσεται η δημιουργική του σκέψη και ενοποιεί

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ποικίλα στοιχεία, αλληλεπιδρώντας με το περιβάλλον του (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

- **Εκτόξευση** (μετά τα 3,5 έτη) αποτελεί το μαχητικό / επιθετικό στάδιο. Στα κορίτσια η ευχαρίστηση προέρχεται από την ουρήθρα και τον κόλπο, αντίθετα στα αγόρια μέσα από τον προστάτη και το όσχεο. Παρατηρείται η ευρεία κίνηση με προοδευτική αύξηση της έντασης. Επιπλέον, το παιδί αποκτά τη δεξιότητα να αγαπήσει, να εντάσσει και να οργανώνει τις υποχρεώσεις του, όπως επίσης να είναι συνεπής με το χρόνο και στην ενέργεια που επενδύουν. Τέλος, αποκτούν ανεκτικότητα, αφοσίωση και αντοχή (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

v. Φαλλικοί ρυθμοί

- **Άλμα** (έως 4 ετών) αποτελεί το απολαυστικό/λιβιδικό στάδιο ανάπτυξης. Η ευχαρίστηση λαμβάνεται μέσα από τις συστολές της κλειτορίδας στα κορίτσια και του πέους στα αγόρια. Ταυτόχρονα, παρατηρούνται ξαφνικοί ρυθμοί με ήπιες μεταβολές. Ακόμη, το άτομο λαμβάνει ευχαρίστηση από όσα μπορεί να κάνει με το σώμα του. Επιπλέον, οι σωματικοί περιορισμοί είναι ρευστοί, ώστε να έχει τη δυνατότητα να ανακαλύπτει νέες διαστάσεις, αλληλεπιδρώντας με το σώμα του άλλου. Επίσης, παρατηρούνται μεταβολές στη διάθεση και στο ρόλο του ατόμου. Στους ψυχολογικούς συμπερασμούς παρατηρείται ακόμη το άτομο να εμπνέει τους γύρω του και να προκαλεί τον θαυμασμό τους. Προσθετικά γίνεται πιο εξωστρεφής και αναλαμβάνει πρωτοβουλίες (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).
- **Εμβολισμός** (μετά το 5^ο έτος) αποτελεί το μαχητικό / επιθετικό αναπτυξιακό στάδιο. Η ευχαρίστηση λαμβάνεται μέσα από τις συστολές της κλειτορίδας στα κορίτσια και του πέους στα αγόρια. Επιπρόσθετα, παρατηρούνται αιφνίδιες αυξομειώσεις στο ρυθμό. Παράλληλα, το άτομα μαθαίνει να ξεχωρίζει τα δύο φύλα, αντιλαμβάνεται την αρχή της ταυτότητας φύλου και αρχίζει να οργανώνει τις κινήσεις του. Επιπλέον, μαθαίνει και κατανοεί τα ζεύγη των αντιθέτων στο εκάστοτε επίπεδο. Ακόμη, το παιδί αρχίζει να εμβαθύνει σε λεπτομέρειες και να εκτελεί. Τέλος, θέτει υψηλούς στόχους και επικεντρώνεται σε αυτούς έως να επιτευχθούν όλοι (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

Στο εκάστοτε άτομο ήδη από τη βρεφική του ηλικία υπάρχουν αυτοί οι ρυθμοί, παρ' όλο που αδυνατεί να τους διαχειριστεί. Αυτό μεταλλάσσεται συνειδητά ή ασυνείδητα καθ' όλη

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

τη διάρκεια της ζωής του και αποτελούν θεμελιώδεις αμετάβλητες ποιότητες (Νικολίτσα, 2018).

Οι εξελικτικοί ρυθμοί εκδηλώνονται μέσα από τις κινήσεις του ατόμου. Παράλληλα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τη χοροθεραπεία ως ένα μέσο διάγνωσης και παρέμβασης, έτσι ώστε να επιτευχθεί η βέλτιστη ανάπτυξη του ατόμου (Νικολίτσα, 2018).

Η **Ροή Σχήματος** αναφέρεται στη πλαστικότητα του σώματος, δηλαδή στην ικανότητά του να διογκώνεται και να συρρικνώνεται κατά τη διάρκεια της αναπνοής. Η πλαστικότητα του σώματος καλύπτει τόσο τις βιολογικές ανάγκες του ατόμου όσο και τις αλληλεπιδράσεις του με τον εαυτό του και το περιβάλλον. Ακόμη, μέσω των μηχανισμών άμυνας το Εγώ διαχειρίζεται τη λήπινο και την επιθετικότητα, διασφαλίζοντας τη συναισθηματική ισορροπία μεταξύ του εαυτού του και των εξωτερικών στοιχείων. Επιπρόσθετα, το σώμα του ατόμου κινείται προς όλες τις κατευθύνσεις του διπολικού και μονοπολικού σχηματισμού. Ο διπολικός σχηματισμός αναφέρεται στην ομοιόμορφη μεταβολή του σωματικού σχήματος και αντικατοπτρίζει την αρχική, αδιάκριτη, συναισθηματική ανταπόκριση του μωρού στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Αντίθετα, ο μονοπολικός σχηματισμός αφορά την ανομοιόμορφη μεταβολή του σωματικού σχήματος και παράλληλα αποτελούν την αντίδραση του μωρού στα αναγνωρισμένα εξωτερικά ερεθίσματα. Επιπλέον, το σωματικό σχήμα προσαρμόζεται στις κατευθύνσεις του χώρου. Επομένως, η συμπεριφορά του σώματος όσον αφορά την προσέγγιση ή απομάκρυνση από το περιβάλλον σχετίζεται με την αίσθηση του εαυτού και τις σχέσεις που έχει με τον εαυτό του και τους γύρω του. Οι χωρικοί σχηματισμοί μαθαίνονται από το άτομο κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων χρόνων της ζωής του, ενώ κάθε κίνηση που εκτελείται αποτελεί ένα συνδυασμό του βασικού και βοηθητικού επιπέδου. Τέλος, συνθέτει τις πρώιμες εμπειρίες και αποτυπώνουν κατά την ενηλικίωσή τους τις πολυδιάστατες αλληλεπιδράσεις τους με τα εξωτερικά ερεθίσματα και τις εσωτερικευμένες αναπαραστάσεις του ατόμου (Νικολίτσα, 2018 · Κήτα, 2012).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

2.2.2. Διαγνωστικά κριτήρια DSM-5

Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (ΓΑΔ)

Η ΓΑΔ αναφέρεται στο υπερβολικό άγχος και την ανησυχία που έχει το άτομο και επηρεάζει τις καθημερινές του δραστηριότητες για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των έξι μηνών. Το ενήλικο άτομο αδυνατεί να διαχειριστεί το άγχος του και εκδηλώνει τρία από τα έξι συμπτώματα: αίσθημα νευρικότητας, ανησυχία, αίσθημα κόπωσης, δυσκολίες συγκέντρωσης, οξυθυμία, μυϊκή ένταση και δυσκολίες στον ύπνο, ενώ στα παιδιά εκδηλώνεται μόνο ένα. Ακόμη, τα παιδιά τείνουν να αναπτύσσουν τη ΓΑΔ λόγω της ανησυχίας τους για τις ικανότητες και την αποτελεσματικότητά τους. Άλλα συμπτώματα της διαταραχής είναι το τρέμουλο, οι ακούσιες συστολές μυών ή νευρών, αίσθημα τρόμου, μυϊκοί πόνοι, σωματικά συμπτώματα (π.χ. εφίδρωση), έντονες αντιδράσεις τρόμου, ταχυπαλμία, δύσπνοια, ζάλη, πονοκέφαλου, ευερεθιστότητα εντέρου και άλλα. Η ανάπτυξη της ΓΑΔ δεν αποδίδεται στη χρήση ουσιών ή σε κάποιο ιατρικό θέμα που αντιμετωπίζει το άτομο (American Psychiatric Association, 2013).

Η ΓΑΔ εκδηλώνεται πιο συχνά στις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες κυρίως στην ηλικία των τριάντα ετών, ενώ στη συνέχεια μειώνεται. Παράλληλα, τα άτομα από ανεπτυγμένες χώρες τείνουν να έχουν πιο έντονα συμπτώματα σε σχέση με άτομα από μη ανεπτυγμένες χώρες. Ακόμη, μπορούν να εμφανιστούν σε νεαρή ηλικία, αλλά σπάνια πριν από την έναρξη της εφηβικής περιόδου. Επιπρόσθετα, η ΓΑΔ είναι χρόνια και παρατηρούνται αυξομειώσεις στην ένταση των συμπτωμάτων της, ενώ η πιθανότητα να παύσει να εκδηλώνεται στο άτομο είναι πολύ σπάνια. Η εκδήλωση της σε ενήλικα άτομα σχετίζεται με θέματα που αφορούν την οικογένειά ή την ΣΥ τους, ενώ στα παιδιά σχετίζεται με θέματα που αφορούν το σχολείο ή άλλες δραστηριότητές τους. Συμπληρωματικά, τα νεαρά άτομα βιώνουν πιο έντονα συμπτώματα σε σχέση με τους ενήλικες. Επιπλέον, ο χρόνος εκδήλωσης της διαταραχής μπορεί να συνδέεται με συννοσηρότητα (American Psychiatric Association, 2013).

Στα παιδιά και στους εφήβους η ΓΑΔ, εκτός από τους λόγους που προαναφέρθηκαν, μπορεί να εξελιχθεί και λόγω σοβαρών κρίσεων, όπως ένας πόλεμος ή ένας σεισμός. Τα άτομα αυτά τείνουν να προσαρμόζονται αρκετά εύκολα, να είναι τελειομανή, να έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση, να νιώθουν αβεβαιότητα για τα επιτεύγματά τους και να αναζητούν συνεχώς επιβεβαίωση και αποδοχή. Συμπληρωματικά, η εκδήλωση της διαταραχής στα άτομα παιδικής ηλικίας πρέπει να ελέγχεται περισσότερο, διότι τα

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

συμπτώματα της ΓΑΔ μπορεί να μην οφείλονται αποκλειστικά σε αυτή, αλλά σε άλλες διαταραχές (American Psychiatric Association, 2013).

Οι αιτίες εκδήλωσης της ΓΑΔ μπορεί να οφείλονται σε συμπεριφοριστικούς παράγοντες (π.χ. νευρωτισμοί, συμπεριφοριστικοί ενδοιασμοί κ.ά.), σε περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ. υπερπροστατευτικοί γονείς, δυσκολίες παιδικής ηλικίας) και σε γενετικούς και φυσιολογικούς παράγοντες. Επίσης, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι πολιτισμικοί παράγοντες, όπου διαφοροποιείται σημαντικά ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα εκφράζουν τη διαταραχή. Επομένως, πρέπει ο αξιολογητής της διαταραχής να λαμβάνει υπόψη το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ζει και αναπτύσσεται το άτομο, έτσι ώστε να αντιλαμβάνεται τον βαθμό της ανησυχίας του ατόμου (American Psychiatric Association, 2013).

Η ΓΑΔ μπορεί να διαγνωστεί διαφορετικά ως αγχώδης διαταραχή λόγω άλλης ιατρικής πάθησης, αγχώδης κοινωνική διαταραχή, ΔΜΤΣ και διαταραχές προσαρμογής, κατάθλιψη, διπολική και ψυχωτική διαταραχή και άλλα. Τα άτομα με ΓΑΔ μπορεί να εμφανίζουν συννοσηρότητα με άλλες αγχώδεις διαταραχές ή με μονοπολική καταθλιπτική διαταραχή. Τα κοινά συμπτώματα αυτών των διαταραχών είναι η νευρωτική διάθεση και συναισθηματική αστάθεια, αν και τα συμπτώματα μπορεί να εκδηλώνονται και ανεξάρτητα από αυτές. Χαμηλότερα επίπεδα συννοσηρότητας της ΓΑΔ παρουσιάζονται με τη διαταραχή χρήσης ουσιών, διαταραχή συμπεριφοράς, ψυχωτικές διαταραχές, νευροαναπτυξιακές και νευρογνωστικές διαταραχές, (American Psychiatric Association, 2013).

Οξεία Διαταραχή Στρες (ΟΔΣ)

Τα άτομα εμφανίζουν την ΟΔΣ καθώς εκτίθενται παρατεταμένα ή ξαφνικά σε μία ή περισσότερες ακραίες καταστάσεις που απειλούν ή προκαλούν θάνατο. Συγκεκριμένα, οι αιτίες πρόκλησης μπορεί να είναι ένας σοβαρός τραυματισμός, σεξουαλική και σωματική κακοποίηση, πόλεμος, τρομοκρατική επίθεση, βασανιστήρια και άλλα. Όλα τα παραπάνω γεγονότα μπορεί να τα βιώσει το άτομο είτε ως θύμα είτε ως αυτόπτης μάρτυρας σε κάποιο συγγενικό ή φιλικό του πρόσωπο. Ταυτόχρονα, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά όλους τους λειτουργικούς τομείς του ατόμου. Η διάρκεια εκδήλωσης των συμπτωμάτων κυμαίνονται από τρεις ημέρες έως ένα μήνα και προκαλούν προβλήματα στην καθημερινή

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

λειτουργικότητα του ατόμου. Βέβαια, η ΟΔΣ δεν προκαλείται από την έκθεση του ατόμου σε σκηνές βίας μέσω των ηλεκτρονικών μέσων (American Psychiatric Association, 2013). Το άτομο μπορεί να εκδηλώνει εννέα ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα: εισβολή (επαναλαμβανόμενες ακούσιες τραυματικές αναμνήσεις, εφιάλτες, αναδρομές, έντονες ψυχολογικές ή σωματικές αντιδράσεις), αρνητική διάθεση (συνεχής αδυναμία παρουσίας θετικών συναισθημάτων), αποσχιστικά συμπτώματα (αλλοιωμένη αίσθηση του πραγματικού κόσμου, αδυναμία ανάκλησης σημαντικών στιγμών του τραύματος – επιλεκτική μνήμη), συμπτώματα αποφυγής (αποφυγή σκέψεων, αναμνήσεων, συναισθημάτων, προσώπων, αντικειμένων, δραστηριοτήτων που σχετίζονται με το τραύμα), συμπτώματα διέγερσης (δυσκολίες στον ύπνο, ευέξαπτη συμπεριφορά, εκρήξεις θυμού, έντονη επαγρύπνηση, προβλήματα συγκέντρωσης, έντονες αντιδράσεις τρόμου) (American Psychiatric Association, 2013).

Στα παιδιά το τραύμα από σεξουαλικές εμπειρίες μπορεί να περιέχει σεξουαλικές επαφές χωρίς βία ή τραυματισμό. Ακόμη, στα συμπτώματα εισβολής στα άτομα παιδικής ηλικίας (κάτω των 6 ετών) παρατηρείται οι σκηνές από το τραυματικό γεγονός να αναπαράγονται μέσω του επαναλαμβανόμενου παιχνιδιού ή γενικότερα μέσα από το παιχνίδι. Επιπρόσθετα, μπορεί να αναπαράγονται τρομακτικά όνειρα χωρίς σαφές περιεχόμενο. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του τραυματικού γεγονότος ή ακόμη και μετά την εκδήλωσή του, τα παιδιά μπορεί να μην εμφανίσουν αντιδράσεις φόβου, ενώ σύμφωνα με τους γονείς τους εκδηλώνουν συναισθήματα θυμού, ντροπής, απόσυρσης και άλλα. Τέλος, αν και ενδέχεται να αποφεύγουν μία κατάσταση που τους θυμίζει το τραυματικό γεγονός, να επιθυμούν να συζητούν συνέχεια γι' αυτό (American Psychiatric Association, 2013).

Ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται η ΟΔΣ από άτομο σε άτομο ποικίλει σημαντικά και περιλαμβάνουν άγχος και αντιδράσεις ή αναβίωση του τραυματικού γεγονότος. Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφερθεί ότι η διαταραχή είναι πιο έντονη, όταν οι παράγοντες που την προκαλούν σχετίζονται με το ίδιο το άτομο και είναι σκόπιμοι, ενώ παρατηρείται να εξελίσσεται η έντασή της και η ψυχολογική έκθεση του ατόμου σε αυτό. Επιπλέον, οι τρόποι που μπορεί να αναβιώσει το τραύμα είναι πολλοί όπως αισθητηριακά (π.χ. αίσθηση υψηλής θερμότητας), συναισθηματικά (π.χ. φόβο απειλής) ή φυσιολογικά (π.χ. δύσπνοια) (American Psychiatric Association, 2013).

Η διασχιστική διαταραχή εκδηλώνεται για μερικά δευτερόλεπτα ή ώρες έως μερικές ημέρες και το άτομο αναβιώνει το γεγονός στο παρόν. Επιπλέον, τα συμπτώματα είναι πιο

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

διαδεδομένα κατά τη διάρκεια ενός τραυματικού γεγονότος, ενώ αν συνεχίσουν μετά το πέρας των τριών ημερών θεωρείται ΟΔΣ. Στα παιδιά η αναβίωση των τραυματικών γεγονότων και η διασχιστική συμπεριφορά μπορεί να εκδηλωθεί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Παρ' όλα αυτά, κάποια άτομα ενδέχεται να μην αναβιώνουν το τραυματικό γεγονός και να βιώνουν ψυχολογική πίεση και σωματικές αντιδράσεις, όταν κάποιες σκηνές ενός γεγονότος μοιάζουν με το τραυματικό γεγονός (American Psychiatric Association, 2013).

Τα κίνητρα που σχετίζονται με το τραύμα, όπως οι συζητήσεις για τη συνειδητή μείωση των συναισθημάτων που σχετίζονται με αυτό, αποφεύγονται από το άτομο. Ακόμη, τα άτομα με ΟΔΣ μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευέξαπτα, νευρικά και να κάνουν έντονες εκρήξεις θυμού όταν δέχονται ξαφνικά και έντονα ερεθίσματα. Επιπλέον, τα άτομα κάνουν καταστροφικές ή αρνητικές σκέψεις για τη θέση τους, την ανταπόκριση τους στο τραυματικό συμβάν και τη πιθανή μελλοντική αναβίωσή τους. Παράλληλα, τα άτομα μπορεί να κατανοούν τα συμπτώματά τους με αρνητικό τρόπο και να θεωρούν πως έχουν μειωμένες νοητικές ικανότητες. Τα άτομα που πάσχουν από ΟΔΣ τον πρώτο μήνα βιώνουν κρίσεις πανικού που σχετίζονται με το τραύμα, ενώ μπορεί να εκδηλώσουν αλλοπρόσαλλη ή αυθόρμητη συμπεριφορά. Στα παιδιά εκδηλώνεται μέσω του άγχους αποχωρισμού σε συνδυασμό με την έντονη επιθυμία του ατόμου για περισσότερη προσοχή από τους φροντιστές του. Σε περίπτωση πένθους που ο θάνατος προκλήθηκε από το τραυματικό γεγονός, τα συμπτώματα της διαταραχής μπορεί να περιλαμβάνουν και οξεία αντίδραση θλίψης. Επομένως, η αναβίωση, η αποστασιοποίηση και τα συμπτώματα διέγερσης μπορεί να προκαλέσουν θλίψη. Συμπληρωματικά, τα συμπτώματα μετά από διάσειση εκδηλώνονται διαρκώς μετά από ελαφρύ τραυματισμό στον εγκέφαλο ή και σε άτομα με ΟΔΣ (American Psychiatric Association, 2013).

Η ΟΔΣ μπορεί να διαγνωστεί μετά από τρεις ημέρες μετά το συμβάν του τραυματικού γεγονότος, ενώ μετά το πέρας του ενός μήνα μπορεί να οδηγήσει σε ΔΜΤΣ ή να εξασθενίσει εντελώς. Ακόμη, τα συμπτώματα επιδεινώνονται όταν συνεχίζουν να υπάρχουν στρεσογόνα ή τραυματικά γεγονότα στη ζωή του ατόμου. Οι παράγοντες πρόκλησης της ΟΔΣ μπορεί να είναι συμπεριφοριστικοί (π.χ. ύπαρξη προηγούμενης ψυχικής διαταραχής, νευρωτισμός, ενοχή, απελπισία και άλλα), περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. έκθεση σε τραυματικό γεγονός), γενετικοί και φυσιολογικοί παράγοντες (π.χ. φύλο και επιπολασμός ΟΔΣ) (American Psychiatric Association, 2013).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Τα συμπτώματα εκδήλωσης της ΟΔΣ ενδέχεται να ποικίλουν ανάλογα με το πολιτισμικό πλαίσιο του εκάστοτε ατόμου, κυρίως για τη διασχιστική αντίδραση, εφιάλτες, αποφυγή τραύματος και τα σωματικά συμπτώματα. Τα πολιτισμικά σύνδρομα και οι ιδιοματισμοί διαμορφώνουν τα τοπικά στοιχεία των συμπτωμάτων της διαταραχής. Επιπρόσθετα, η ΟΔΣ είναι πιο συχνή στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες, διότι είναι πιο εύκολα να πέσουν θύματα οποιασδήποτε μορφής βίας (American Psychiatric Association, 2013). Διαφορετικές διαγνώσεις της ΟΔΣ ενδεικτικά είναι οι διαταραχές προσαρμογής, η διαταραχή πανικού, οι ψυχωτικές διαταραχές, η διαταραχή μετα-τραυματικού στρες και άλλα (American Psychiatric Association, 2013).

ΔΜΤΣ

Η ΔΜΤΣ εκδηλώνεται σε ενήλικες και σε παιδιά άνω των έξι ετών, ενώ διαφοροποιούνται τα συμπτώματα για τα παιδιά κάτω των έξι ετών. Οι αιτίες πρόκλησης της ΔΜΤΣ είναι η έκθεση σε πραγματικό ή επικείμενο κίνδυνο που μπορεί να προκληθεί θάνατος, σοβαρός τραυματισμός και σεξουαλική κακοποίηση. Το άτομο μπορεί να βιώσει το τραύμα είτε ως θύμα είτε ως αυτόπτης μάρτυρας σε κάποιο πρόσωπο του οικείου ή μη περιβάλλοντός του είτε ακόμη να εκτίθεται συνεχώς σε τραυματικά γεγονότα και σε λεπτομέρειες τους. Σε αυτό το σημείο πρέπει να διευκρινιστεί το γεγονός ότι η ΔΜΤΣ δεν μπορεί να προκληθεί στο άτομο από την έκθεσή του σε τραυματικά γεγονότα που προβάλλονται από τα ηλεκτρονικά μέσα. Τα συμπτώματα που μπορεί να εκδηλώσει ένα άτομο μπορεί να είναι ένα ή περισσότερα και αυτά είναι τα ακόλουθα: συχνές, μη ηθελημένες και οδυνηρές αναμνήσεις του τραυματικού γεγονότος, επαναλαμβανόμενα ανησυχητικά όνειρα το περιεχόμενο των οποίων συνδέεται με το τραύμα, διασχιστικές συμπεριφορές που το άτομο αναβιώνει το γεγονός, το άτομο βιώνει έντονη και διαρκή ψυχολογική ή σωματική ταραχή, κατά τη διάρκεια της έκθεσης του σε εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα που σχετίζονται με το τραύμα. Επιπρόσθετα, το άτομο αποφεύγει καταστάσεις, άτομα, αναμνήσεις, σκέψεις και οτιδήποτε άλλο σχετίζεται με το τραυματικό γεγονός. Επιπλέον, παρατηρούνται αλλαγές στις γνωστικές λειτουργίες και στη διάθεση του ατόμου, δυσκολία ανάκτησης σημαντικών στοιχείων του τραύματος, υπερβολικές αρνητικές σκέψεις τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για το περιβάλλον του, διαστρεβλωμένες αντιλήψεις για τους παράγοντες πρόκλησης και τις συνέπειες του τραύματος. Συμπληρωματικά, το άτομο

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

αδυνατεί να βιώσει θετικά συναισθήματα και μονίμως έχει αρνητικά συναισθήματα, δείχνει ελάχιστο ενδιαφέρον για σημαντικές δραστηριότητες και αρχίζει να απομονώνεται από τους γύρω του. Τέλος, σημειώνονται ενοχλητική συμπεριφορά, εκρήξεις θυμού, επικίνδυνα ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, αυξημένη εγρήγορση, έντονες αντιδράσεις σε ξαφνικά ερεθίσματα, δυσκολίες στη συγκέντρωση και στον ύπνο (American Psychiatric Association, 2013).

Η διάρκεια της ΔΜΤΣ είναι για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του ενός μήνα και έχει αρνητικές επιδράσεις στην καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου. Παράλληλα, δε σχετίζεται με τη χρήση ουσιών ή άλλων ιατρικών καταστάσεων. Ειδικότερα, δε συνδέεται με περιπτώσεις διασπαστικών συμπτωμάτων, όπου το άτομο βιώνει έντονα συμπτώματα αποστασιοποίησης, δηλαδή παρατηρεί τις νοητικές του διεργασίες ή το σώμα του σαν ένα τρίτο πρόσωπο, ή αποπραγματοποίησης, δηλαδή δεν βιώνει το ρεαλιστικό του περιβάλλον. Τα παραπάνω συμπτώματα ενδέχεται να καθυστερήσουν να εμφανιστούν σε χρονικό διάστημα μικρότερο των έξι μηνών (American Psychiatric Association, 2013).

Στα παιδιά κάτω των έξι ετών η διαταραχή εκδηλώνεται, σε περιπτώσεις που έχουν εκτεθεί σε κίνδυνο που προκαλεί θάνατο, σοβαρό τραυματισμό ή σε σεξουαλική κακοποίηση ή ενδέχεται να ήταν αυτόπτες μάρτυρες σε κάποιο από τα προαναφερόμενα περιστατικά και αφορούσαν ένα οικείο τους πρόσωπο ή ακόμη και να το πληροφορήθηκαν. Σε αυτό το σημείο να αναφέρουμε ότι η ΔΜΤΣ δεν προκαλείται από την έκθεση των παιδιών στα μέσα ενημέρωσης. Τα συμπτώματα που εκδηλώνει το άτομο είναι επαναλαμβανόμενες, μη εσκεμμένες και ενοχλητικές δυσάρεστες ή μη αναμνήσεις σχετικές με το τραύμα, οι οποίες προβάλλονται μέσω του παιχνιδιού. Επιπλέον, μέσω των επαναλαμβανόμενων ονείρων που προκαλούν ανησυχία και το περιεχόμενό τους ή οι συνέπειές τους συνδέονται με το τραύμα. Αυτό βέβαια μπορεί να μη γίνεται αντιληπτό ότι το ονειρικό περιεχόμενο σχετίζεται με το τραυματικό γεγονός. Παράλληλα, εκδηλώνονται διασχιστικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι οποίες συνδέονται με την αναβίωση του τραυματικού γεγονότος. Συμπληρωματικά, τα άτομα εκδηλώνουν έντονη ή συνεχή ψυχολογική ενόχληση σε εξωτερικά ή μη σήματα, τα οποία σχετίζονται με το τραύμα. Βέβαια, πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι εκδηλώνονται και συμπτώματα σωματικών ενοχλήσεων (American Psychiatric Association, 2013).

Τα συμπτώματα που εκδηλώνει ένα παιδί με ΔΜΤΣ μπορεί να είναι ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω: αποφυγή ερεθισμάτων, προσώπων, τοποθεσιών, συνομιλιών και άλλων

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

καταστάσεων που σχετίζονται με το τραυματικό γεγονός. Επίσης, το άτομο μπορεί να νιώθει ντροπή, θλίψη, φόβος, ενοχή και σύγχυση, χωρίς καμία εκδήλωση θετικών συναισθημάτων. Ακόμη, το παιδί εμφανίζει μειωμένο ενδιαφέρον για συμμετοχή στο παιχνίδι ή σε άλλες δραστηριότητες. Επιπρόσθετα, αρχίζει να απομακρύνεται από το κοινωνικό του περιβάλλον. Παράλληλα, παρατηρούνται αλλαγές στην ενεργοποίηση και αντίδρασή του, οι οποίες σχετίζονται με το τραύμα και γίνονται πιο έντονες, τόσο κατά την έναρξή του, όσο και κατά τη διάρκειά του. Οι συγκεκριμένες αλλαγές αφορούν ευέξαπτες συμπεριφορές, ξεσπάσματα θυμού (λεκτικά ή επιθετικά), υπεραγρύπνηση, έντονες αποκρίσεις σε ξαφνικά ερεθίσματα, δυσκολίες συγκέντρωσης και διαταραχές ύπνου. Η διάρκεια της ΔΜΤΣ στο παιδί είναι περισσότερο από ένα μήνα. Η ΔΜΤΣ προκαλεί δυσκολίες στις κοινωνικές του σχέσεις, οι οποίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά του στο σχολείο. Η συγκεκριμένη διαταραχή δε συνδέεται με τη χρήση ουσιών ή την λήψη κάποιας φαρμακευτικής αγωγής. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι τα διασχιστικά συμπτώματα μπορεί να εκδηλώνονται είτε ως εμπειρίες αποπραγματοποίησης είτε ως αποπροσωποποίησης. Τέλος, τα κριτήρια της διαταραχής μπορεί να εκδηλωθούν μετά το πέρας των έξι μηνών (American Psychiatric Association, 2013).

Άλλα συμπτώματα, τα οποία χρήζουν διάγνωση της ΔΜΤΣ, αποτελούν οι αναπτυξιακές παλινδρομήσεις κυρίως στα μικρά παιδιά με την απώλεια της ομιλίας. Ακόμη, το άτομο μπορεί να έχει ψευδο-παραισθήσεις και παρανοϊκές ιδέες. Επιπλέον, μπορεί να αντιμετωπίζει προβλήματα στη ρύθμιση των συναισθημάτων, στην εξασφάλιση σταθερών σχέσεων με τους γύρω του και διασχιστικά συμπτώματα. Επιπρόσθετα, σε περιπτώσεις βίαιου θανάτου, εκδηλώνονται συμπτώματα πένθους και ΔΜΤΣ (American Psychiatric Association, 2013).

Στα άτομα σχολικής και εφηβικής ηλικίας, παρατηρείται να παρουσιάζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, απομακρύνονται από τους συνομηλίκους τους και νιώθουν απαισιόδοξοι για το μέλλον. Παράλληλα, εκδηλώνουν ευερέθιστη και επιθετική συμπεριφορά απέναντι στους συνομηλίκους τους ή εντός του σχολικού χώρου. Επιπλέον, η αλόγιστη συμπεριφορά ενδέχεται να οδηγήσει σε ατυχήματα που προκαλούν τραυματισμό τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στους γύρω του, έντονες συγκινήσεις ή ακόμη σε ριψοκίνδυνες ενέργειες (American Psychiatric Association, 2013).

Η εκδήλωση της ΔΜΤΣ διαφοροποιείται μεταξύ των ποικίλων κοινωνικών ομάδων, λόγω της έκθεσής τους σε τραυματικά γεγονότα. Υψηλά επίπεδα της διαταραχής παρατηρούνται

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

σε επαγγέλματα που θέτουν τη ζωή των ατόμων που τα ασκούν σε κίνδυνο, καθώς και σε θύματα βιασμών, αιχμαλωσίας, στρατιωτικών συγκρούσεων, γενοκτονίας και άλλα. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι διαφοροποιήσεις στη ΔΜΤΣ παρατηρούνται και ανά ηλικιακό στάδιο. Αναλυτικότερα, τα άτομα νηπιακής, παιδικής και εφηβικής ηλικίας εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά της διαταραχής μετά από την έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός. Βέβαια, αυτό μπορεί να αποδίδεται στο γεγονός ότι στα διαγνωστικά κριτήρια δεν συμπεριλαμβάνονται τα κριτήρια ατομικής ανάπτυξης και τις ανάγκες των ατόμων αυτών των ηλικιακών σταδίων. Επιπρόσθετα, χαμηλά επίπεδα ΔΜΤΣ παρατηρούνται σε ηλικιωμένα άτομα ορισμένα από τα εκδηλούμενα συμπτώματα της διαταραχής με χαμηλή ένταση και επηρεάζουν σημαντικά τη δυσλειτουργία του ατόμου. Παράλληλα, στην Αμερική παρατηρείται οι Λατίνοι, οι Αφροαμερικάνοι και οι Αμερικανοί Ινδιάνοι να έχουν υψηλότερα ποσοστά ΔΜΤΣ μετά την έκθεσή τους σε κάποιο τραυματικό γεγονός (American Psychiatric Association, 2013).

Η ΔΜΤΣ μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιοδήποτε ηλικιακό στάδιο της ζωής του ατόμου και η εκδήλωσή της διαφοροποιείται. Όπως προαναφέρθηκε, τα συμπτώματα εκδηλώνονται τους τρεις πρώτους μήνες μετά την έκθεση του ατόμου στο τραύμα, ενώ μπορεί να αργήσει από μήνες έως έτη μέχρι να διαγνωστεί. Η καθυστερημένη έκφραση των συμπτωμάτων οφείλεται στο γεγονός ότι δεν πληρούνται όλα τα κριτήρια της διαταραχής εξ' αρχής. Επίσης, οι αντιδράσεις του ατόμου στο τραύμα στην αρχή μπορεί να θεωρούνται αντιδράσεις οξείας διαταραχής στρες. Ο χρόνος εκδήλωσης των συμπτωμάτων της ΔΜΤΣ ποικίλει από άτομο σε άτομο. Ακόμη, όταν έρχεται στο μυαλό του ατόμου σκηνές από το τραυματικό γεγονός, συνεχής έκθεση σε στρεσογόνες καταστάσεις ή σε βιωμένα τραυματικά γεγονότα που εκτυλίχθηκαν σε παρόντικό χρόνο. Ειδικότερα, στους ηλικιωμένους η επιδείνωση της υγείας του, της γνωστικής του λειτουργίας και η κοινωνική απομόνωση μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα της ΔΜΤΣ. Παράλληλα, παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα υπερδιέγερσης, αποφυγή, αρνητικές σκέψεις και διάθεση σε σχέση με νεότερους ενήλικες. Τέλος, η ΔΜΤΣ σε ηλικιωμένα άτομα μπορεί να προκαλέσει αρνητικές σκέψεις γύρω από θέματα υγείας, συχνότερη προσφυγή σε υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας και αυτοκτονικές τάσεις (American Psychiatric Association, 2013).

Οι παράγοντες κινδύνου και προστασίας της ΔΜΤΣ διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Οι **προτραυματικοί** μπορεί να είναι συμπεριφορικοί (συναισθηματικά προβλήματα παιδιών έως έξι ετών και προϋπάρχουσες ΨΔ), περιβαλλοντικοί (χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης, πρόωπη έκθεση παιδιού σε τραύμα, παιδικές δυσκολίες, πολιτισμικά χαρακτηριστικά, χαμηλή νοημοσύνη, μειονοτική φυλετική/εθνοτική ομάδα, οικογενειακό ψυχιατρικό ιστορικό, κοινωνική υποστήριξη πριν την έκθεση στο τραύμα) και γενετικοί ή ψυχολογικοί (φύλο, νεαρή ηλικία, γονότυπος) (American Psychiatric Association, 2013).
- Οι **περιτραυματικοί** παράγοντες είναι περιβαλλοντικοί (ένταση του τραύματος, τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το άτομο ότι απειλείται η ζωή του, τον προσωπικό τραυματισμό, τη διαπροσωπική βία, μέλη του στρατού, συμμετοχή σε βίαιες ενέργειες, ήταν μάρτυρας βιαιοπραγιών, πρόκληση θανάτου σε εχθρικό πρόσωπο, αποσχιστική συμπεριφορά) (American Psychiatric Association, 2013).
- Οι **μετατραυματικοί** παράγοντες είναι συμπεριφορικοί (αρνητική αξιολόγηση, ακατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης, ανάπτυξη οξείας διαταραχής στρες) και περιβαλλοντικοί (επαναλαμβανόμενη έκθεση σε ενοχλητικά ερεθίσματα, δυσμενείς εμπειρίες ζωής σε δεύτερο χρόνο, οικονομικές ή άλλου είδους απώλειες σχετικές με το τραύμα, κοινωνική στήριξη και οικογενειακή σταθερότητα) (American Psychiatric Association, 2013).

Ο κίνδυνος εκδήλωσης της διαταραχής και η σοβαρότητα της ΔΜΤΣ ποικίλει ανάλογα με την πολιτισμική ομάδα στην οποία ανήκει το άτομο, διότι η έκθεση στο τραύμα μπορεί να είναι διαφορετική, στις συνέπειες που έχει το τραύμα στη σοβαρότητα της διαταραχής και στους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες. Η εκδήλωση των συμπτωμάτων της ποικίλει σε πολιτισμικό επίπεδο, σχετικά με τα συμπτώματα αποφυγής, μουδιάσματος, ενοχλητικά όνειρα και σωματικά συμπτώματα. Τα πολιτισμικά σύνδρομα και τα ιδιώματα της δυσφορίας επηρεάζουν τη ΔΜΤΣ και τις συννοσηρές διαταραχές διαμορφώνοντας μοτίβα συμπεριφοράς και νοητικών διεργασιών που συνδέουν την έκθεση στο τραύμα με συγκεκριμένα συμπτώματα. Ακόμη, η πλήρης ανάλυση των τοπικών εκφράσεων της διαταραχής πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις πολιτισμικές αντιλήψεις σχετικά με τη δυσφορία. Συμπληρωματικά, η διαταραχή είναι πιο συχνή στις γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες, διότι είναι πιο πιθανό να υπάρξουν θύματα βιασμού ή άλλων μορφών βίας. Παράλληλα, παρατηρούνται διαφορές ως προς το φύλο σε διάφορα πολιτισμικά

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

περιβάλλοντα. Τέλος, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφερθεί ότι τα άτομα που έχουν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός μπορεί να εμφανίσουν τάσεις αυτοκτονίας (American Psychiatric Association, 2013).

Η ΔΜΤΣ μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κοινωνική, επαγγελματική και σωματική αναπηρία, όπως επίσης και την οικονομική κατάσταση του ατόμου για την ιατρική του κάλυψη. Παράλληλα, παρατηρείται χαμηλό επίπεδο λειτουργικότητας στις κοινωνικές, διαπροσωπικές, αναπτυξιακές και εκπαιδευτικές σχέσεις, στη ΣΥ και στην επαγγελματική του απόδοση. Ακόμη, στο γενικό πληθυσμό και στους απόστρατους, εκτός από τα παραπάνω, παρατηρείται δυσκολία στις οικογενειακές σχέσεις, απουσία από τον εργασιακό τους χώρο και χαμηλό εισόδημα (American Psychiatric Association, 2013).

Άλλες διαγνώσεις της ΔΜΤΣ μπορεί να είναι οι διαταραχές προσαρμογής, ΟΔΣ, κατάθλιψη, διαταραχές άγχους και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, ψυχωτικές διαταραχές και άλλα. Τα άτομα με την συγκεκριμένη διαταραχή είναι πολύ πιο πιθανόν να εμφανίσουν συννοσηρότητα με τουλάχιστον μία διαταραχή ΨΥ. Επίσης, στους άνδρες παρατηρούνται μεγαλύτερα ποσοστά συννοσηρότητας με τη διαταραχή χρήσης ουσιών και της διαταραχής αγωγής. Τα παιδιά παρουσιάζουν συννοσηρότητα με τις αντιθετική διαταραχή και διαταραχή αποχωρισμού, παρ' όλα αυτά, οι μορφές συννοσηρότητας τους διαφέρουν από αυτές των ενηλίκων. Τέλος, συννοσηρότητα παρουσιάζεται μεταξύ της ΔΜΤΣ και της σοβαρής νευρογνωστικής διαταραχής, όπου παρουσιάζονται ορισμένα κοινά συμπτώματα (American Psychiatric Association, 2013).

Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή (ΜΚΔ)

Τα συμπτώματα της ΜΚΔ εμφανίζονται μέσα στο ίδιο χρονικό διάστημα των δύο εβδομάδων και επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ατόμου. Το άτομο μπορεί να εκδηλώσει τουλάχιστον ένα από τα ακόλουθα συμπτώματα: καταθλιπτική διάθεση ή έλλειψη ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι στη συγκεκριμένη διαταραχή δεν περιλαμβάνονται συμπτώματα που σχετίζονται με ιατρικές καταστάσεις. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι αυτοαναφερόμενα για παρατεταμένο χρονικό διάστημα ή να προέρχονται από παρατηρήσεις τρίτων προσώπων για το άτομο που τα βιώνει. Επιπλέον, ο πάσχων μπορεί να χάσει αρκετά κιλά, χωρίς να ακολουθεί κάποια δίαιτα ή να κερδίσει βάρος. Παράλληλα, το άτομο μπορεί να παρουσιάσει

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

αυξημένη ή μειωμένη όρεξη για φαγητό σχεδόν σε καθημερινή βάση. Επιπρόσθετα, παρατηρούνται αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου, δηλαδή το άτομο μπορεί να κοιμάται πολλές ώρες ή να παραμένει άπνο σε καθημερινή βάση. Μία ακόμη αλλαγή που παρατηρείται από τρίτα πρόσωπα είναι στην ένταση της ψυχοκινητικής κατάστασης του ατόμου, όπου άλλοτε επιταχύνεται και άλλοτε επιβραδύνεται. Ακόμη, το άτομο μπορεί να έχει έντονο αίσθημα κόπωσης και έλλειψη ενέργειας σε καθημερινή βάση. Συμπληρωματικά, ο πάσχων νιώθει ανίκανος, έχει έντονες ενοχές, δυσκολεύεται να σκεφτεί ή να συγκεντρωθεί και είναι αρκετά διστακτικό (βάση δικών του παρατηρήσεων είτε άλλων) σε καθημερινή βάση. Τέλος, το άτομο διακατέχεται από συνεχείς σκέψεις θανάτου, αυτοκτονικές ιδέες ή απόπειρες αυτοκτονίας (American Psychiatric Association, 2013).

Τα όσα προαναφέρθηκαν έχουν ως αποτέλεσμα να προκαλούν στο άτομο κλινική δυσφορία, κοινωνική και επαγγελματική δυσκολία και ταυτόχρονα επιβαρύνει και άλλους τομείς της καθημερινής ζωής του ατόμου. Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφέρουμε το γεγονός ότι η ΜΚΔ δεν προκαλείται από τη χρήση ουσιών ή κάποιας άλλης ιατρικής κατάστασης (American Psychiatric Association, 2013).

Ένα άτομο σε μία κατάσταση απώλειας (π.χ. απώλεια προσώπου, οικονομική καταστροφή, αναπηρία και άλλα) μπορεί να αντιδρά με αισθήματα έντονης θλίψης, να κάνει επίμονες σκέψεις σχετικά με αυτή, να αντιμετωπίζει προβλήματα ύπνου και φαγητού, τα οποία προσομοιάζουν αρκετά με ένα επεισόδιο κατάθλιψης. Τα παραπάνω συμπτώματα αν και θεωρούνται αποδεκτά για την αντίδραση απέναντι σε μία απώλεια, πρέπει να ελεγχθεί εάν συνδέονται με κάποιο επεισόδιο ΜΚΔ. Επομένως, σύμφωνα με την κλινική κρίση πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τόσο το ιστορικό ενός ατόμου, όσο και το πολιτισμικό πλαίσιο που ζει, έτσι ώστε να κατανοηθεί ορθά ο τρόπος με τον οποίο εκφράζει το άτομο τη θλίψη του απέναντι σε μία απώλεια (American Psychiatric Association, 2013).

Η εκδήλωση ενός ΜΚΔ μπορεί να αποδοθεί σε σχιζοσυναισθηματική διαταραχή, σχιζοφρένεια, σχιζοφρενική διαταραχή, παρανοϊκή διαταραχή, σαφής ή ασαφής διαταραχές του φάσματος της σχιζοφρένειας και ψυχωτικές διαταραχές. Ακόμη, δεν εκδηλώνεται κάποιο μανιακό ή υπομανιακό επεισόδιο. Συμπληρωματικά, αυτό δεν ισχύει για τα επεισόδια που προέρχονται από τη χρήση ουσιών ή από κάποια ιατρική κατάσταση. Επίσης, τα διαγνωστικά κριτήρια καθορίζονται με βάση εάν το επεισόδιο είναι

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

μεμονωμένο ή επαναλαμβανόμενο (εκδήλωση 2 διαφορετικών επεισοδίων σε χρονικό διάστημα εντός 2 μηνών όπου δεν καλύπτονται τα κριτήρια για τη ΜΚΔ), την τρέχουσα σοβαρότητα, την παρουσία ψυχωτικών χαρακτηριστικών και το επίπεδο ύφεσής τους. Η τρέχουσα σοβαρότητα και τα ψυχωτικά χαρακτηριστικά εκδηλώνονται μόνο στην περίπτωση που καλύπτονται τα κριτήρια της ΜΚΔ τη χρονική στιγμή που εκδηλώνεται το επεισόδιο. Τα ακριβή κριτήρια ύφεσης χρησιμοποιούνται μόνο σε περιπτώσεις που δεν καλύπτονται ολοκληρωτικά τα κριτήρια της ΜΚΔ. Τα κριτήρια σοβαρότητας μπορούν να χαρακτηριστούν ως εξής: ήπια, μέτρια, έντονη, με ψυχωτικά χαρακτηριστικά, σε μερική ή πλήρη ύφεση και απροσδιόριστα. Ο προσδιορισμός μίας διάγνωσης πρέπει να ακολουθεί την εξής σειρά: ΜΚΔ, μεμονωμένο ή επαναλαμβανόμενο επεισόδιο, κριτήρια σοβαρότητας/ψυχωτικών χαρακτηριστικών/ύφεσης. Συγκεκριμένα, η ΜΚΔ μπορεί να συνοδεύεται με ανησυχητική δυσφορία, με μεικτά / μελαγχολικά / άτυπα χαρακτηριστικά, με ψυχωτικά χαρακτηριστικά σχετικά ή μη με τη διάθεση, με ψυχική αδράνεια, με την έναρξη της εγκυμοσύνης και με την εποχιακή εκδήλωση (American Psychiatric Association, 2013).

Η ΜΚΔ συνδέεται με υψηλά επίπεδα θνησιμότητας, τα οποία προέρχονται τόσο από την αυτοκτονία όσο και σε άλλους παράγοντες. Παράλληλα, τα άτομα εκδηλώνουν συναισθηματική αστάθεια, νευρικότητα, έντονη ανησυχία, εμμονικές επίμονες σκέψεις, άγχη, φοβίες, αδικαιολόγητος φόβος για την υγεία τους, αναφέρουν σωματικές ενοχλήσεις (π.χ. πονοκέφαλοι, κοιλιακό άλγος και άλλα). Ακόμη, στα άτομα που βρίσκονται στην παιδική ηλικία μπορεί να εκδηλωθεί και ως άγχος αποχωρισμού. Αν και βιβλιογραφικά αναφέρονται οι νευροανατομικοί, νευροενδοκρινολογικοί και νευροφυσιολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με τη ΜΚΔ, σε εργαστηριακό επίπεδο δεν υπάρχει ακόμη κάποιο τεστ, το οποίο να αποδίδει με ακρίβεια και ευαισθησία την εκδήλωση της ΜΚΔ. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η αυξημένη δραστηριότητα του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες έρευνες που σχετίζεται με επεισόδια ΜΚΔ, όπως επίσης με τη μελαγχολία, τα ψυχωτικά χαρακτηριστικά και τον κίνδυνο για αυτοκτονικές τάσεις. Επιπρόσθετα, υπάρχουν μοριακές μελέτες, οι οποίες έχουν αποδείξει ότι οι περιφερειακοί παράγοντες (π.χ. γενετικές μεταλλάξεις σε νευροτροφικούς παράγοντες, φλεγμονώδεις κυτοκίνες) σχετίζονται με τη διαταραχή. Τέλος, οι έρευνες λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας δίνουν πληροφορίες σχετικά με λειτουργικές ανωμαλίες αποκλειστικά για τα νευρικά συστήματα σχετικά με την

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

επεξεργασία των συναισθημάτων, την αναζήτηση ανταμοιβής και τη ρύθμιση συναισθημάτων σε ενήλικες με ΜΚΔ (American Psychiatric Association, 2013).

Η εκδήλωση της ΜΚΔ σε χρονικό διάστημα ενός έτους ανέρχεται στο 7% στις Η.Π.Α., όπου και διαφοροποιείται ανά ηλικιακή ομάδα. Τα άτομα που βρίσκονται στην ηλικία 18-29 ετών έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να εκδηλώσουν τη διαταραχή σε σχέση με όσους βρίσκονται στην ηλικία των 60 ετών και άνω. Επιπλέον, οι γυναίκες ήδη από την πρώτη περίοδο της εφηβείας είναι πιο πιθανό να εκδηλώσουν τη διαταραχή σε σχέση με τους άνδρες (American Psychiatric Association, 2013).

Η ΜΚΔ μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιοδήποτε ηλικιακό στάδιο και κυρίως την περίοδο της εφηβείας. Στις Η.Π.Α. σημειώνεται έξαρση της διαταραχής στο ηλικιακό στάδιο των 20 ετών, ενώ δεν είναι απίθανο να εκδηλωθεί και σε γηραιότερη ηλικία. Η έκβαση της διαταραχής διαφοροποιείται σημαντικά στην εκάστοτε περίπτωση. Σε κάποιες περιπτώσεις η περίοδος ύφεσης μπορεί να υπάρξει σπάνια ή ποτέ (2 ή περισσότερων μηνών με χωρίς ή ελάχιστα συμπτώματα σε ήπιο βαθμό), ενώ σε κάποιες άλλες περιπτώσεις μπορεί να είναι χρόνια με ελάχιστα ή καθόλου συμπτώματα μεταξύ ξεχωριστών επεισοδίων. Ο εκάστοτε θεραπευτής πρέπει να διακρίνει τους ασθενείς που βιώνουν μακροχρόνια επεισόδια ΜΚΔ και μεταξύ εκείνων που βιώνουν πρόσφατα τα συμπτώματα. Συμπληρωματικά, η μακροχρόνια εκδήλωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων μπορεί να οδηγήσει σε εκδήλωση υποκειμενικών διαταραχών της προσωπικότητας, άγχος, χρήση ουσιών, ενώ ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες να εξαφανιστούν ολικά τα συμπτώματα. Ακόμη, ο θεραπευτής πρέπει να ρωτά τα άτομα με συμπτώματα ΜΚΔ να του αναφέρουν την πιο πρόσφατη περίοδο 2 μηνών, όπου δεν βίωσαν κανένα σύμπτωμα (American Psychiatric Association, 2013).

Η ανάρρωση από τη ΜΚΔ για τους περισσότερους ξεκινά μέσα σε χρονικό διάστημα 3 μηνών, ενώ για κάποιους άλλους μπορεί να διαρκεί 12 μήνες. Όταν ένα επεισόδιο ΜΚΔ εκδηλώνεται σε μικρό χρονικό διάστημα, τότε μπορεί να αναρρώσουν σε σύντομο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, χαρακτηριστικά που σχετίζονται με πιο αργούς ρυθμούς ανάρρωσης μπορεί να οφείλονται στη διάρκεια του παρόντος επεισοδίου, στα ψυχωτικά χαρακτηριστικά, στην έντονη ανησυχία, στις διαταραχές προσωπικότητας και στην ένταση των συμπτωμάτων. Παρ' όλα αυτά, η πιθανότητα επανεμφάνισης των συμπτωμάτων περιορίζεται, όταν υπάρχει μακροχρόνια περίοδος ύφεσης. Αντιθέτως, αυξάνεται ο κίνδυνος όταν το άτομο φέρει στο ιστορικό του έντονα επαναλαμβανόμενα επεισόδια.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Επίσης, η εκδήλωση ήπιων συμπτωμάτων κατάθλιψης μπορεί να οδηγήσει σε υποτροπή (American Psychiatric Association, 2013).

Οι περισσότερες διπολικές διαταραχές εκδηλώνονται σε αρχικό στάδιο με συμπτώματα κατάθλιψης, μάλιστα δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που άτομα με διπολική διαταραχή υπάρχει περίπτωση να διαγνωστούν με ΜΚΔ αντίστοιχα. Παράλληλα, άτομα που έχουν βιώσει διπολική διαταραχή την περίοδο της εφηβείας, εμφανίζουν ψυχωτικά χαρακτηριστικά, όπως επίσης εάν η οικογένειά τους φέρει ιστορικό διπολικής διαταραχής. Ακόμη, όταν εμφανίζονται μεικτά χαρακτηριστικά υποβόσκει ο κίνδυνος για εκδήλωση μανίας ή υπομανίας σε μελλοντικό χρόνο. Αντίθετα, πιο συχνή είναι η εξέλιξη της ΜΚΔ σε σχιζοφρένεια. Αν και υπάρχουν φυλετικές διαφορές στην παρουσία της ΜΚΔ, δεν φαίνεται να υφίστανται αλλαγές στα συμπτώματα, την εξέλιξη ή την επιτυχία της θεραπείας. Το ίδιο ισχύει και για το ηλικιακό στάδιο που διανύει το άτομο. Επιπρόσθετα, διαφορές σημειώνονται στα συμπτώματα του υπερβολικού ύπνου και της υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού σε νεαρά άτομα, ενώ μελαγχολικά συμπτώματα και ψυχοκινητικές διαταραχές εκδηλώνονται σε μεγαλύτερους ανθρώπους. Σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι οι απόπειρες αυτοκτονίας ελαχιστοποιούνται στους μεσήλικες και σε ηλικιωμένα άτομα, ενώ μία αυτοκτονία δεν μπορεί να αποκλειστεί. Επιπλέον, η κατάθλιψη σε νεαρή ηλικία μπορεί να οφείλεται σε οικογενειακό ιστορικό και ενδέχεται να σχετίζονται με διαταραχές προσωπικότητας. Συμπληρωματικά, η εξέλιξη της ΜΚΔ δεν μεταβάλλεται ανάλογα με την πάροδο της ηλικίας του ατόμου. Τέλος, ο χρόνος που απαιτείται για ανάρρωση είναι αμετάβλητος μακροχρόνια, όπως επίσης το να βιώνει κάποιος ένα επεισόδιο δεν ενισχύεται ή υποχωρεί με την έλευση του χρόνου (American Psychiatric Association, 2013).

Οι κίνδυνοι και οι προγνωστικοί παράγοντες είναι οι συμπεριφοριστικοί (η νευρωτικότητα προκαλεί αρνητικά συναισθήματα στο άτομο και μπορεί να προκαλέσει τη ΜΚΔ. Όσο πιο υψηλά είναι τα επίπεδα νευρωτικότητας, τόσο πιο πιθανός είναι ο κίνδυνος εκδήλωσης καταθλιπτικών επεισοδίων όταν το άτομο εκτίθεται σε γεγονότα που του προκαλούν έντονο στρες). Ακόμη, σημαντικό ρόλο παίζουν οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (τα επώδυνα παιδικά βιώματα και το βίωμα στρεσογόνων γεγονότων μπορεί να προκαλέσουν κάποιο επεισόδιο ΜΚΔ, ενώ δε μπορεί να εκτιμηθεί ή να επιλεγεί η ορθή θεραπεία). Επιπρόσθετα, συμπεριλαμβάνονται γενετικοί και φυσιολογικοί παράγοντες (τα άτομα που έχουν οικογενειακό ιστορικό με ΜΚΔ είναι πολύ πιο πιθανό να εκδηλώσουν τη διαταραχή

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Ιδιαίτερος κίνδυνος εγκυμονεί όταν το άτομο βρίσκεται σε νεαρή ηλικία ή επανεμφανίζει περιοδικά συμπτώματα. Ένα μικρό ποσοστό των διαταραχών συνδέεται με γενετική προδιάθεση και ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η νευρωτικότητα). Άλλοι παράγοντες που μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωση της ΜΚΔ είναι οι σοβαρές μη συναισθηματικές διαταραχές. Τα συμπτώματα της ΜΚΔ όταν σχετίζονται με άλλες διαταραχές είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Παράλληλα, η χρήση ουσιών, οι αγχώδεις διαταραχές, η οριακή διαταραχή προσωπικότητας είναι αρκετά συχνά και η παρουσία των καταθλιπτικών συμπτωμάτων μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη διάγνυσή τους. Αντίθετα, η κλινική εξέλιξη των συμπτωμάτων της κατάθλιψης είναι πιθανόν να σχετίζεται με την αρμόζουσα θεραπεία των υποκειμενικών παθήσεων. Επίσης, οι ιατρικές παθήσεις (π.χ. διαβήτη, παχυσαρκία, καρδιοπάθειες κτλ.) συμβάλουν στην εκδήλωση καταθλιπτικών επεισοδίων, ενώ είναι πολύ πιθανόν να γίνουν μακροχρόνιες σε σχέση με την εκδήλωση συμπτωμάτων ΜΚΔ σε υγιή άτομα (American Psychiatric Association, 2013).

Οι πολιτισμικοί παράγοντες καθορίζουν σημαντικά την εκδήλωση της ΜΚΔ σε χρονικό διάστημα ενός έτους. Αντίθετα, υψηλότερα ποσοστά επικράτησης παρουσιάζονται στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες, όπως επίσης στη μέση ηλικία εκδήλωσης και στο βαθμό, όπου η εκδήλωση της διαταραχής σχετίζεται με την κατάχρηση ουσιών. Επιπλέον, διαφορές σημειώνονται στον τρόπο με τον οποίο εκφράζεται η ΜΚΔ, παρ' όλα αυτά, δεν είναι εφικτό να συγχέουμε έναν συγκεκριμένο πολιτισμό με έναν συγκεκριμένο τρόπο εκδήλωσης συμπτωμάτων. Παράλληλα, οι κλινικοί ιατροί πρέπει να είναι ενημερωμένοι ότι σε διάφορες χώρες η διάγνωση της ΜΚΔ δεν πραγματοποιείται στο επίπεδο της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, ενώ πολύ συχνή είναι η έκφραση παραπόνων για σωματικούς πόνους. Τέλος, τα πιο συχνά διαδεδομένα αναφερόμενα συμπτώματα της ΜΚΔ μεταξύ των πολιτισμών είναι τα προβλήματα ύπνου και η απώλεια ενέργειας (American Psychiatric Association, 2013).

Το αμετάβλητο στοιχείο στη ΜΚΔ είναι η έξαρση της στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες. Εν αντιθέσει, δεν σημειώνονται φυλετικές διαφορές όσον αφορά την εκδήλωση των συμπτωμάτων, την εξέλιξη της διαταραχής, την πρόοδο της θεραπείας και τον τρόπο που επηρεάζει τη λειτουργικότητα των ατόμων. Ακόμη, οι γυναίκες φαίνεται να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα προδιάθεσης για απόπειρες αυτοκτονίας και χαμηλότερα επίπεδα εκτέλεσής τους. Βέβαια, οι αριθμοί των αυτοκτονιών δεν

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε άτομα με ΜΚΔ σε σχέση με τα υγιή άτομα. Συμπληρωματικά, η αυτοκτονική συμπεριφορά ενδέχεται να εμφανιστεί καθ' όλη τη διάρκεια ενός επεισοδίου ΜΚΔ. Ειδικότερα, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η ύπαρξη προηγούμενων αποπειρών αυτοκτονίας ή αυτοκτονιών, αν και μία αυτοκτονία δεν προέρχεται πάντα από απόπειρες αυτοκτονίας που δεν είχαν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ταυτόχρονα, αυξημένος κίνδυνος αυτοκτονιών παρουσιάζεται σε άνδρες, ανύπαντρους ή διαβιώνουν μόνοι τους και βιώνουν έντονα συναισθήματα απελπισίας. Επιπρόσθετα, σε περιπτώσεις που συνυπάρχει η διαταραχή οριακής προσωπικότητας αυξάνονται οι πιθανότητες αποπειρών αυτοκτονίας σε μελλοντικό χρόνο (American Psychiatric Association, 2013).

Ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζεται η λειτουργικότητα του ατόμου εξαρτάται από συγκεκριμένα συμπτώματα. Αναλυτικότερα, η δυσλειτουργικότητα του ατόμου ενδέχεται να είναι ιδιαίτερα χαμηλής έντασης και να μην γίνεται αντιληπτή από τα άτομα που αλληλεπιδρά. Εν τούτοις, σε περιπτώσεις που η δυσλειτουργικότητα του ατόμου είναι ιδιαίτερα υψηλή και φτάνει την πλήρη αδυναμία, το άτομο αδυνατεί να μεριμνήσει για τις ανάγκες του, να εμφανίζει αλαλία ή κατατονία. Οι ασθενείς με ΜΚΔ που επισκέπτονται μονάδες ιατρικής μέριμνας κάνουν λόγο για αυξημένο πόνο, σωματικές ασθένειες, σημαντική μείωση σωματικής, κοινωνικής και επαγγελματικής λειτουργικότητας (American Psychiatric Association, 2013).

Κάποιες διαφορετικές διαγνώσεις είναι μανιακά επεισόδια με οξύθυμη συμπεριφορά ή μεικτά επεισόδια, διαταραχές συμπεριφοράς λόγω άλλων ιατρικών καταστάσεων, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, λύπη και άλλες (American Psychiatric Association, 2013).

Η ΜΚΔ μπορεί να παρουσιάζει συννοσηρότητα με άλλες διαταραχές, οι οποίες συνδέονται με την υπερβολική χρήση ουσιών, τη διαταραχή πανικού, την καταναγκαστική εμμονική διαταραχή, τη νευρική ανορεξία, τη βουλιμία και την οριακή διαταραχή προσωπικότητας (American Psychiatric Association, 2013).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

2.3. Θεωρίες κινητικής μάθησης

2.3.1. Η θεωρία επεξεργασίας της πληροφορίας (ΘΕΠ)

Η ΘΕΠ υποστηρίζει ότι ο εγκέφαλος του ατόμου προσομοιάζει αρκετά στη λειτουργία ενός υπολογιστή, ως προς τον τρόπο με τον οποίο δέχεται και επεξεργάζεται μία πληροφορία. Η πληροφορία αυτή αποτελεί ένα ερέθισμα, το οποίο γίνεται αντιληπτό μέσα από τις αισθήσεις του ατόμου. Τα ποικίλα στάδια επεξεργασίας της πληροφορίας μέσα στο σύστημα, έχουν ως απόρροια τη συγκρότηση ενός συνόλου ενεργειών, το οποίο οδηγεί στην εκτέλεση μίας κίνησης. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η εξελικτική πορεία των γνωστικών λειτουργιών (μνήμη, αντίληψη, προσοχή, ανατροφοδότηση) του ατόμου, όπου εμφανίζονται ποικίλοι τρόποι επεξήγησης της πορείας που ακολουθείται. Ένας από τους τρόπους επεξήγησης είναι ο τρόπος επεξεργασίας της πληροφορίας, ο οποίος ακολουθεί τα εξής στάδια (Τζέτζης & Λόλα, 2015 · Haibah – Beach, Reid & Collier, 2018):

- 1^ο στάδιο αναγνώριση του ερεθίσματος: Το άτομο καλείται να κατανοήσει το ερέθισμα, να κατηγοριοποιήσει τις πληροφορίες που δέχεται τόσο σε συνειδητό όσο και σε υποσυνείδητο επίπεδο, μέσω των αισθήσεών του ή της κιναισθησης, όπως επίσης να αξιολογήσει τις πληροφορίες με βάση τη σημαντικότητά τους, τη σχετικότητά τους και την αναγνωσιμότητά τους. Το πλήθος των πληροφοριών που δέχεται το άτομο περιλαμβάνει σχήματα, χρώματα, κατεύθυνση και ταχύτητα κινήσεων και ένα σύνολο στοιχείων που ενδέχεται να είναι κατανοητά ή μη. Το είδος των δεδομένων που καλείται να διαχειριστεί ένα άτομο εξαρτάται από το επίπεδό του (αρχάριος ή προχωρημένος), με αποτέλεσμα να επηρεάζεται σημαντικά η κατανόηση των ερεθισμάτων, ώστε να επέλθει η υλοποίησή τους. Επομένως, μέσα από το στάδιο της αναγνώρισης του ερεθίσματος να αντιληφθεί ποια είναι τα ουσιώδη στοιχεία που συνθέτουν μία πληροφορία, τα οποία θα το οδηγήσουν στην ορθή εκτέλεση. Συμπληρωματικά, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει ο υποστηρικτής που κατευθύνει το άτομο να ακολουθήσει τα κατάλληλα βήματα για την ορθή εκτέλεση μίας κίνησης (Τζέτζης & Λόλα, 2015).
- 2^ο στάδιο επιλογή της απάντησης: μέσα από το προηγούμενο στάδιο το άτομο πρέπει να αναγνωρίσει από πού προέρχεται ένα ερέθισμα, ώστε το άτομο να εκτελέσει μία συγκεκριμένη κίνηση σύμφωνα με τη προέλευση του περιβαλλοντικού ερεθίσματος. Η επιλογή της απάντησης αποτελεί μία ιδεώδης

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

λύση, η οποία ανακαλείται από ποικίλες άλλες λύσεις που υπάρχουν στην μνήμη του ατόμου. Μεταξύ των έμπειρων και αρχαρίων ατόμων, η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι οι πρώτοι έχουν μία ποικιλία απαντήσεων και ταυτόχρονα οι απαντήσεις τους είναι πιο κατάλληλες για τα ερεθίσματα που δέχονται, ενώ σημαντική διαφορά παρατηρείται και ως προς τον χρόνο ανταπόκρισης του ατόμου στο ερέθισμα. Επιπρόσθετα, συνεχίζει ο υποστηρικτής και σε αυτό το στάδιο να έχει σημαντικό ρόλο, διότι βοηθά τον ασκούμενο να εξοικειωθεί με περισσότερες κινητικές απαντήσεις και να αντιστοιχήσει την βέλτιστη λύση με το εκάστοτε ερέθισμα (Τζέτζης & Λόλα, 2015).

- 3^ο στάδιο **προγραμματισμός της απάντησης**: εφόσον ο ασκούμενος επιλέξει ποια κίνηση θα πραγματοποιήσει, στο συγκεκριμένο στάδιο πρέπει να ρυθμιστεί κατάλληλα το μυοσκελετικό σύστημα, έτσι ώστε να εκτελεστεί η επιθυμητή κίνηση. Για να εκτελεστεί μία κίνηση το σώμα του ατόμου πρέπει να ενεργοποιήσει ορισμένους μηχανισμούς, ώστε να επέλθει η κίνηση. Αναλυτικότερα, ανακαλούνται από τη μνήμη του ατόμου ένα σύστημα κατεύθυνσης των μυών και των αρθρώσεων, ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο χωρο-χρονικό πλαίσιο. Στη συνέχεια, ο εγκέφαλος δίνει εντολή για σύσπαση μυών με καθορισμένη δύναμη, ταχύτητα, κατεύθυνση και συγχρονισμό, ώστε να επιτευχθεί η εκτέλεση της κίνησης. Σε αυτό το σημείο, πρέπει να διευκρινιστεί ότι σε αυτό το στάδιο ακολουθούνται οι οδηγίες που δίνει ο εγκέφαλος στους μύες για να εκτελεστεί μία κίνηση, δεν έχει αρχίσει ακόμη η ίδια η εκτέλεσή της (Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ του χρόνου αντίληψης των ερεθισμάτων και του χρόνου απάντησης στο ερέθισμα ονομάζεται χρόνος αντίδρασης, ο οποίος εξελίσσεται μέσω της συνεχούς εξάσκησης και αποτελεί ένα μέσο αξιολόγησης της απόδοσης των ποικίλων ικανοτήτων του σώματος του ατόμου (Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Ένα γενικευμένο κινητικό πρόγραμμα (ΓΚΠ) αποτελεί μία απεικόνιση ενός κινητικού μοντέλου, το οποίο επιδέχεται αλλαγές, οι οποίες προάγουν την εκτέλεση της κίνησης. Παράλληλα, αποτελεί ένα πλήθος εντολών που έχουν διαφυλάσσονται στον εγκέφαλο του ατόμου και ανασύρονται όταν εκτελείται μία κίνηση, ενεργοποιώντας τους αντίστοιχους μύς. Ο χρόνος που χρειάζεται για το συντονισμό ενός κινητικού προγράμματος βασίζεται στη συνθετότητα της δραστηριότητας. Μέσα από διάφορα πειράματα που έχουν διεξαχθεί

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

βρέθηκε ότι το άτομο πριν ακόμη απαντήσει σε ένα ερέθισμα, οργανώνει ποιες κινήσεις θα εκτελέσει, διότι όπως αποδεικνύεται χρειάζεται επάρκεια χρόνου για την οργάνωση κινητικών προγραμμάτων, τα οποία σχετίζονται με δραστηριότητες πιο υψηλής δυσκολίας. Το εκάστοτε ΓΚΠ περιλαμβάνει ορισμένα σταθερά και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τα οποία δεν επιδέχονται αλλαγές από τη μία δοκιμή στην άλλη. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι η ακολουθία των ενεργειών, ο σχετικός χρονισμός και η σχετική δύναμη. Αντίθετα, υπάρχουν χαρακτηριστικά που επιδέχονται αλλαγές, τα οποία ονομάζονται παράμετροι. Όταν μία παράμετρος μεταβάλλεται, τότε το άτομο έχει τη δυνατότητα να τροποποιήσει την απάντησή του απέναντι σε ένα ερέθισμα. Συγκεκριμένα, οι παράμετροι είναι οι εξής: η επιλογή μυών, η συνολική διάρκεια και η συνολική δύναμη. Ακόμη, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό να μην συγχέονται τα χαρακτηριστικά των παραμέτρων με τα αμετάβλητα χαρακτηριστικά (Haibah – Beach et al., 2018).

Η αξιοποίηση των κατάλληλων παραμέτρων ανάλογα με την περίσταση επηρεάζουν αρκετά τις ανοιχτές δεξιότητες. Ακόμη, μέσα από τη συνεχή εξάσκηση σε ποικίλες περιστάσεις, όπου οι ασκούμενοι διαμορφώνουν κανόνες ή σχέσεις που συμβάλλουν στην ορθή κινητική τους απάντηση. Οι συγκεκριμένες κινητικές απαντήσεις ονομάζονται σχήματα, τα οποία εξελίσσονται μέσα στο χρόνο μέσα από την απόκτηση εμπειρίας ενός ΓΚΠ. Επίσης, μέσα από τη συνεχή καλλιέργεια ενός ΓΚΠ, το σχήμα βελτιώνεται αρκετά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, το άτομο να ανταποκρίνεται πιο γρήγορα στο ερέθισμα και η υλοποίηση μίας κίνησης με περισσότερη λεπτομέρεια (Haibah – Beach et al., 2018).

Το άτομο σε προγενέστερο στάδιο πριν την εκτέλεση μίας κίνησης, το άτομο πρέπει να επαναφέρει στη μνήμη του το ενδεδειγμένο ΓΚΠ και να προβεί στην επιλογή των ορθών παραμέτρων που αρμόζουν στην συγκεκριμένη κατάσταση. Η προαναφερθείσα διαδικασία πραγματοποιείται στο υποσυνείδητο μέρος του εγκεφάλου. Το εκάστοτε κινητικό πρόγραμμα μπορεί να έχει ποικίλες επιλογές όσον αφορά την ενσωμάτωση του, όπως επίσης υπάρχουν και ποικίλοι τρόποι ελέγχου της καλλιέργειας των δεξιοτήτων. Δύο από αυτούς είναι:

- Ο έλεγχος κλειστού βρόχου αφορά μακροχρόνιες δραστηριότητες τις οποίες υλοποιεί το άτομο και μπορεί να τροποποιήσει τις κινήσεις του, ανάλογα με την ανατροφοδότηση που δέχεται παράλληλα από τους γύρω του. Στο συγκεκριμένο τρόπο ελέγχου οι πληροφορίες που συμβάλλουν στην τροποποίηση των κινήσεων, ακολουθούν τα στάδια επεξεργασία της πληροφορίας. Πιο αναλυτικά, οι

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

πληροφορίες αναλύονται και εν συνεχεία, υλοποιείται το κινητικό πρόγραμμα. Επιπλέον, οι πληροφορίες για την κίνηση που δέχεται το άτομο μέσα από την ανατροφοδότηση, αντιπαρατίθενται με τον επιδιωκόμενη κίνηση και ενδέχεται να δεθεί τροποποιήσεις το κινητικό πρότυπο αν καθίσταται απαραίτητο (Haibah – Beach et al., 2018).

- Ο έλεγχος ανοιχτού βρόγχου αφορά τις βραχυχρόνιες και εμφανείς κινήσεις του ατόμου. Ακόμη, για να τεθεί σε λειτουργία ο συγκεκριμένος τρόπος ελέγχου αρχικά το άτομο πρέπει να σκεφτεί ποιες κινήσεις θέλει να εκτελέσει, επιλέγει το κατάλληλο ΓΚΠ και σε τελευταίο στάδιο εκτελεί την κίνηση. Παράλληλα, ο έλεγχος ανοιχτού βρόγχου είναι ιδιαίτερα διαδεδομένος. Επιπλέον, σε ορισμένες περιπτώσεις, μετά την εκτέλεση μίας κίνησης, η ίδια μπορεί να μεταβληθεί και να αναπροσαρμοστεί στα δεδομένα της αρχικής (Haibah – Beach et al., 2018).

Σε πολλές δραστηριότητες εφαρμόζονται και οι δύο τρόποι ελέγχου. Παρ' όλα αυτά, για να μπορέσει κάποιος να διακρίνει ποιος από τους δύο τρόπους εφαρμόζεται πρέπει αρχικά να υπολογίσει το χρονικό διάστημα που χρειάζεται για την εκτέλεση μίας κίνησης. Εάν σε αυτό το χρονικό διάστημα υπάρχει η δυνατότητα να πραγματοποιηθούν αλλαγές, τότε εφαρμόζεται ο έλεγχος κλειστού βρόγχου, ενώ αν η κίνηση εκτελείται αρκετά σύντομα, χωρίς να υπάρχει η δυνατότητα για αλλαγές, σε αυτή την περίπτωση εφαρμόζεται ο έλεγχος ανοιχτού βρόγχου (Haibah – Beach et al., 2018).

Στις κινητικές δεξιότητες σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν η ταχύτητα και η ακρίβεια και ειδικότερα στα αθλήματα που περιλαμβάνουν χωρο – χρονικό πλαίσιο. Επιπρόσθετα, όταν κάποιος εστιάζει το ενδιαφέρον του σε μία από τις δύο, τότε η άλλη αναιρείται και προκύπτει η αντιστάθμιση ταχύτητας – ακρίβειας. Σύμφωνα με τον Woodworth (1899), η κινητική συμπεριφορά με έμφαση στη σχέση μεταξύ ταχύτητας – ακρίβειας, βρέθηκε ότι σημειώνονταν ελάττωση της ταχύτητας όταν υπήρχε επιτάχυνση της ταχύτητας είτε απόσταση μεταξύ των στόχων. Επιπλέον, ο Fitts (1954) υποστήριξε ότι η ταχύτητα ελαττώνονταν όταν είτε μεγάλωνε η απόσταση μεταξύ των στόχων είτε ελαττώνονταν το μέγεθος των στόχων, ενώ το ενδιαφέρον εστιάζονταν στην ακρίβεια. Η ακρίβεια αφορούσε το χώρο, ενώ για τον χρόνο υποστήριξε πως η ακρίβεια εξελίσσεται όσο επιταχύνεται η ταχύτητα. Ακόμη, πιο σαφής υπολογισμός του χρόνου σημειώνεται όταν είναι σύντομος. Τέλος, σύμφωνα με άλλες έρευνες βρέθηκε ότι η αντιστάθμιση ταχύτητας – ακρίβειας μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα ηλικιακά στάδια και τα άτομα να μπορούν κάθε φορά να

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

εναρμονιστούν με αυτές και να εκτελούν τις κινήσεις τους με βάση αυτές (Haibah – Beach et al., 2018).

2.3.2. Οικολογική προσέγγιση (ΟΠ)

Σύμφωνα με την ΟΠ η αντίληψη, δηλαδή ο τρόπος που αποδίδει το άτομο νόημα σε μία πράξη, είναι αναγκαία και αδιάλειπτα συνδεδεμένη με την κίνηση. Μέσα από την ικανότητα της αντίληψης, το άτομο μπορεί να έρχεται σε επαφή με το περιβάλλον του. Ακόμη, η αισθητική αντίληψη του ατόμου επηρεάζεται σημαντικά από τα προσωπικά του βιώματα και την κατανόηση που εκφράζουν οι γύρω του. Παράλληλα, η ΟΠ υποστηρίζει ότι η αντίληψη και η κίνηση είναι δύο διαδικασίες, οι οποίες συμβαίνουν ταυτόχρονα, γεγονός που τη διαφοροποιεί σημαντικά από τη ΘΕΠ. Αναλυτικότερα, υπογραμμίζει ότι η αντίληψη είναι μία σύντομη διαδικασία, η οποία δεν απαιτεί την ανάκληση πληροφοριών από τη μνήμη του ατόμου για τη νοηματοδότηση των αντικειμένων ή καταστάσεων στο περιβάλλον και στη συνέχεια να προχωρήσει το άτομο στην επεξεργασία τους. Σύμφωνα με τους υποστηρικτές αυτής της θεωρίας, το άτομο δρα ανάλογα με τη δυνατότητα που του προσφέρει το ίδιο το αντικείμενο (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Η αντίληψη και η κίνηση είναι πανομοιότυπες. Ακόμη, οι προσφερόμενες δυνατότητες είναι οι ευκαιρίες για δράση που προσφέρονται από το περιβάλλον σύμφωνα με την αντιληπτική ικανότητα του εκάστοτε ατόμου. Σημαντικό ρόλο στην εκτέλεση μίας κίνησης διαδραματίζει η αναλογία του σώματος με το περιβάλλον. Επομένως, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τους στόχους, οι ευκαιρίες για δράση για ένα ορισμένο αντικείμενο ενδέχεται να διαφέρουν σημαντικά. Επιπρόσθετα, η ΟΠ υποστηρίζει ότι η δράση ανάμεσα στην αντίληψη και κίνηση συμβαίνουν την ίδια χρονική στιγμή. Επομένως, δεν είναι απαραίτητη η αναπαράσταση των αντικειμένων στην μνήμη και η ανάκλησή τους. Τα αντικείμενα εξυπηρετούν στην άμεση αντίληψη μίας κατάστασης και όχι στην έμμεση αντίληψή της, δηλαδή σε αντικείμενα που χρησιμοποιήθηκαν σε παρελθοντικό χρόνο (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

2.3.3. Προσέγγιση των δυναμικών συστημάτων (ΠΔΣ)

Σύμφωνα με τους Kugler, Kelso και Turvey (1982), η ΠΔΣ υποστήριξαν ότι οι κινήσεις ρυθμίζονται τόσο από το κεντρικό νευρικό σύστημα, όσο και από τις σχέσεις μεταξύ των ποικίλων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος, αλλά και από το ίδιο το περιβάλλον. Η θεωρία αυτή δεν επιβεβαιώνει τα όσα υποστηρίζει η ΘΕΠ, διότι όταν το άτομο βρίσκεται σε μία συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, τότε δέχεται από το περιβάλλον ένα πλήθος πληροφοριών, το οποίο δυσκολεύεται να επεξεργαστεί σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ακόμη, υποστήριξαν ότι η κίνηση προκύπτει μέσα από μία εξελισσόμενη σχέση ατόμου – δεξιοτήτων – περιβάλλοντος. Μολαταύτα, η κίνηση που παράγεται δεν είναι αμετάβλητη, αλλά τροποποιείται ανάλογα με τις περιβαλλοντικές αλλαγές (π.χ. φυσικά και κοινωνικοπολιτισμικά γεγονότα), τη δραστηριότητα (στόχοι, εξοπλισμός, κανόνες) και τους ατομικούς παράγοντες (κίνητρα, προσοχή, ενδιαφέρον, κόπωση). Συμπληρωματικά, μία κίνηση εξελίσσεται όταν μεταβάλλεται και τροποποιείται, προκειμένου το σώμα να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τα εμπόδια – όρια που υπάρχουν στο περιβάλλον του. Παράλληλα, το σώμα αναζητεί πάντα τρόπους, για να μπορεί να ισορροπεί και να σταθεροποιείται, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει τις νέες προκλήσεις (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Μία οργανωμένη δράση προκύπτει όταν διάφορες μεταβλητές σχετίζονται μεταξύ τους, με απώτερο σκοπό την ελάττωση της κίνησης. Επιπρόσθετα, οι υποστηρικτές της ωρίμανσης θεωρούν ότι η εκδήλωση των κινητικών συμπεριφορών προκύπτει από ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ανάπτυξης. Ακόμη, εικάζουν ότι η κίνηση είναι σχεδιασμένη και οργανωμένη εκ των προτέρων, γεγονός που έρχεται να καταρρίψει η ΠΔΣ, όπου υποστηρικτές της θεωρούν ότι η κίνηση είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ατόμου – δραστηριότητας – περιβάλλοντος. Παράλληλα, ορίζει την κίνηση ως μία μέθοδο αυτοργάνωσης, δηλαδή το σύστημα να μπορεί να μεταβάλλεται ή να διαμορφώνει μόνο του μία καινούργια κατάσταση ή πρότυπο. Επιπλέον, διατυπώνει ότι η κίνηση και ο συντονισμός αποτελούν μία πολυσύνθετη και συνεχή διαδικασία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το σύστημα να επιχειρεί να εντοπίσει συνεχώς αμετάβλητες καταστάσεις, τους ονομαζόμενους ελκυστές. Σε περίπτωση που ένα σύστημα απορρυθμίζεται σημαντικά, τότε τροποποιείται και στη συνέχεια επιλέγει έναν καινούργιο ελκυστή ή αμετάβλητη κατάσταση. Συμπληρωματικά, οι θεμελιώδεις αναπτυξιακές φάσεις (μπουσουλμα, κάθισμα και άλλα) συγκαταλέγονται στους ελκυστές. Τέλος, κατά την

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

αναπτυξιακή πορεία του ατόμου εξαφανίζονται οι παλαιότεροι ελκυστές και εμφανίζονται νέοι (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Η μετατόπιση φάσης σχετίζεται με τη μεταβολή μίας κατάστασης, η οποία οδηγεί στην αλλαγή ή αναδιάρθρωση του ελκυστή. Αντίθετα, οι παράμετροι ελέγχου (ταχύτητα κίνησης, τραυματισμός, αισθητηριακές πληροφορίες και άλλα) αποτελούν τα στοιχεία που οδηγούν στη μετακίνηση προς έναν καινούργιο ελκυστή. Επίσης, οι παράμετροι ελέγχου επηρεάζουν την απόδοση και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μετονομάζεται σε περιοριστή ρυθμού, όπως ο φόβος που ωθεί τα άτομα να τροποποιούν τα κινητικά τους πρότυπα. Πολλοί φυσικοθεραπευτές και εργοθεραπευτές προσπαθούν να βοηθήσουν τα άτομα να διευθετήσουν τις μεταβολές που προκύπτουν από τους περιοριστές ρυθμού. Άλλοι περιοριστές ρυθμού είναι οι τραυματισμοί και η αρθρίτιδα. Ακόμη, ένας ισχυρός ελκυστής είναι το άθλημα της άρσης βαρών σε πάγκο με σχετικό βάρος (Haibah – Beach et al., 2018).

Ο Kugler μαζί με τους υπόλοιπους ερευνητές παρουσίασαν το μοντέλο των εμποδίων - περιορισμών, σύμφωνα με το οποίο ο συντονισμός προκύπτει από τη μεταβολή των περιορισμών που τίθενται από την σχέση του ατόμου με το περιβάλλον. Ακόμη, ο Newell (1986) υποστήριξε ότι η κίνηση υφίσταται εμπόδια, τα οποία ονομάζονται περιορισμοί και διακρίνονται ως εξής:

- Οι ατομικοί περιορισμοί κατηγοριοποιούνται σε δομικούς περιορισμούς, οι οποίοι αφορούν τα φυσικά ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ. φύλο, ύψος, βάρος και άλλα), και σε λειτουργικούς περιορισμούς, οι οποίοι εμπεριέχουν ψυχολογικά και γνωστικά στοιχεία (π.χ. κίνητρα, νοημοσύνη και άλλα) (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).
- Οι περιβαλλοντικοί περιορισμοί αφορούν εξωτερικούς ανασταλτικούς παράγοντες που αντιμετωπίζει το άτομο καθώς κινείται. Επιπλέον, διακρίνεται σε φυσικούς περιβαλλοντικούς περιορισμούς, οι οποίοι σχετίζονται με εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. καιρός, θερμοκρασία και άλλα), και σε κοινωνικοπολιτισμικούς περιβαλλοντικούς, οι οποίοι σχετίζονται με τις κοινωνικές και πολιτισμικές νόρμες (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).
- Τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας (π.χ. εξοπλισμός, στόχοι και άλλα), τα οποία αν μεταβληθούν, τότε τροποποιείται και ο τρόπος εκτέλεσης της κίνησης (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

2.4. Πυραμίδα Κινητικής Ανάπτυξης (ΠΚΑ)



Σχήμα 2. Πυραμίδα κινητικής
ανάπτυξης

Οι Clark και Metcalfe (2002) στη θεωρία τους υποστήριξαν ότι οι κινητικές δεξιότητες εξελίσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου από τη γέννηση μέχρι το θάνατό του. Σε κάθε ηλικιακή περίοδο εκδηλώνονται συγκεκριμένα μοτίβα εξέλιξης κινητικών δεξιοτήτων με καθορισμένη σειρά. Στην ΠΚΑ (Βλέπε Σχήμα 2) υπάρχουν συνολικά πέντε διαφορετικές περίοδοι, όπου το άτομο πρέπει να ολοκληρώσει μία περίοδο έως ότου να μετέβη στην επόμενη περίοδο. Τα στάδια της πυραμίδας αναλύονται ως εξής:

- **Προγεννητική περίοδος (2 τελευταία τρίμηνα κύησης):** το έμβρυο αρχίζει να κινείται αρκετά μέσα στο σώμα της μητέρας του (Haibah – Beach et al., 2018).
- **Αντανακλαστική περίοδος (0 – 2 εβδομάδων):** Το μωρό αρχίζει να εκτελεί αντανακλαστικές κινήσεις, οι οποίες εναρμονίζονται με τις μεταβολές που προκύπτουν από τις αισθήσεις (π.χ. αντανακλαστικό του εναγκαλισμού / Moro, αντανακλαστικό θηλασμού και άλλα) (Haibah – Beach et al., 2018).
- **Περίοδος της προκαθορισμένης προσαρμογής (2 εβδομάδες – 1 έτος):** Τα βρέφη αρχίζουν να έχουν επαφή με το περιβάλλον γύρω τους και οι κινήσεις εκτελούνται για την εξυπηρέτηση των αναγκών τους (π.χ. αλλαγή πλευρού 2 μηνών, καθιστή

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

στάση 4-8 μηνών, προσπάθεια να σταθεί όρθιο 8 μηνών, μπουσούλισμα 10 μηνών, περπάτημα 15 μηνών) (Haibah – Beach et al., 2018).

- **Θεμελιώδη κινητικά πρότυπα (1 έτους – 7 ετών):** Το παιδί αρχίζει να αποκτά τα βασικά κινητικά πρότυπα (π.χ. άλμα και με τα δύο πόδια 28 μηνών, αναπήδηση 3-4 ετών και άλλα), τα οποία είναι το θεμέλιο για την μετέπειτα εξέλιξη σύνθετων κινητικών προτύπων στα διάφορα αθλήματα. Τα κινητικά πρότυπα φαίνεται να έχουν εξελιχθεί ολοκληρωτικά στην ηλικία των 7 ετών. Επιπρόσθετα, τα άτομα παιδικής ηλικίας για να μεταβούν στο επόμενο στάδιο πρέπει να ξεπερνούν το όριο επάρκειας. Με άλλα λόγια, να έχουν ολοκληρώσει σε ικανοποιητικό βαθμό τις κινητικές δεξιότητες του προηγούμενου σταδίου. Επομένως, εφόσον έχουν ξεπεράσει το όριο επάρκειας, τότε τα μωρά ξεκινούν να μετατρέπουν τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα σε κινήσεις που απαιτούνται σε ορισμένες αθλητικές δραστηριότητες ή για την εκτέλεση άλλων κινήσεων, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη φυσική τους κατάσταση. Συμπληρωματικά, οι κινητικές δεξιότητες δεν εξελίσσονται αβίαστα, αλλά είναι απόρροια των περιορισμών της κίνησης που τροποποιούν τις κινητικές δεξιότητες. Ακόμη, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως το άτομο ήδη από την παιδική του ηλικία αποκτά τις κατάλληλες εμπειρίες για την ανάπτυξη θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων. Το όριο επάρκειας εμφανίζει ατομικές διαφορές ως προς την ηλικία που καταφέρει το παιδί να το ξεπεράσει. Σε περίπτωση που δεν καταφέρουν να ξεπεράσουν το όριο επάρκειας, τότε υπάρχει πιθανότητα να εμφανίσουν καθυστερημένη ανάπτυξη ή καθυστέρηση στην εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων (Haibah – Beach et al., 2018).
- **Περίοδος των κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούνται από συγκεκριμένα πλαίσια (7-11 ετών)** (Haibah – Beach et al., 2018).
- **Περίοδος της επιδεξιότητας (11+ ετών):** Αποτελεί την κορυφή της πυραμίδας. Η συγκεκριμένη περίοδος δε διαφοροποιεί τα άτομα ή τα επίπεδα δεξιοτήτων τους. Όταν ένα άτομο καταφέρει να φτάσει στην κορυφή της ΠΚΑ, τότε θεωρείται ότι είναι πάρα πολύ ικανός να πραγματοποιήσει μία κίνηση. Παρ' όλα αυτά, το επίπεδο ικανοτήτων του ατόμου είναι μεταβλητό, ανάλογα με την κινητική δεξιότητα που εκτελεί. Επιπρόσθετα, οι κορυφές στην πυραμίδα ενδέχεται να διαφοροποιούνταν ανάλογα με το επίπεδο ικανότητας του εκάστοτε ατόμου στην εκτέλεση της εκάστοτε δραστηριότητας. Ακόμη, τα άτομα που θέτουν ως στόχο να φτάσουν στην

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κορυφή της πυραμίδας πρέπει να αντιληφθούν ότι είναι μία μακροχρόνια και χαλεπή διαδικασία (Haibah – Beach et al., 2018).

- **Περίοδος της εξισορρόπησης:** Αποτελεί μία περίοδο, όπου τα άτομα τραυματίζονται ή πρέπει να αναπροσαρμόστουν με αποτέλεσμα να μειώνονται σημαντικά τα επίπεδα λειτουργικότητάς τους που οφείλονται στη γήρανση. Όταν ένα άτομο καταφέρει και ξεπεράσει πλήρως τον τραυματισμό του, τότε μπορεί να επιστρέψει στην περίοδο επιδεξιότητας. Παρ' όλα αυτά, μία σειρά κατασταλτικών παραγόντων, όπως οι χρόνιοι τραυματισμοί και η γήρανση, έχουν ως συνέπεια την καθήλωση του ατόμου σε κατώτερη θέση στην ΠΚΑ (Haibah – Beach et al., 2018).

2.5. Στάδια κινητικής ανάπτυξης

2.5.1. Στάδια μάθησης Fitts & Posner

Οι Fitts και Posner (1967) υποστηρίζουν ένα μοντέλο μάθησης, το οποίο περιλαμβάνει τρία στάδια (γνωστικό, συσχετιστικό και αυτόνομο), μέσα από τα οποία το άτομο κατακτά τη μάθηση. Το κάθε άτομο περνά από αυτά τα τρία στάδια όταν από το επίπεδο του αρχαρίου οδεύει στο επίπεδο του προχωρημένου. Αυτά τα στάδια δεν λαμβάνουν υπόψη την ηλικία του ατόμου, καθώς επίσης τις κινητικές του δεξιότητες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το συγκεκριμένο μοντέλο μάθησης εστιάζει το ενδιαφέρον του στις παρατηρούμενες αλλαγές της συμπεριφοράς του ατόμου. Ο επαγγελματίας σε καθένα από αυτά τα στάδια δεν πρέπει να παρεμβαίνει στην απόκτηση της μάθησης (Haibah – Beach et al., 2018).

- Στο **γνωστικό στάδιο** κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό το άτομο να αντιληφθεί τα κύρια χαρακτηριστικά του κινητικού μοντέλου της κινητικής δεξιότητας. Η ονομασία του σταδίου προέρχεται από την προχωρημένη νοητική ικανότητα του ατόμου να αντιληφθεί το κινητικό μοντέλο και στη συνέχεια να εναρμονίσουν ορθά τα μέλη τους. Όσα άτομα βρίσκονται στο αρχικό στάδιο, μετατρέπουν τις κινήσεις σε εσωτερικό λόγο. Παράλληλα, οι ασκούμενοι δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις κινήσεις και τους γεννώνται πολλές ερωτήσεις, όπως πως μπορούν να εκτελέσουν την κίνηση, ποια είναι η λειτουργία της κινητικής δεξιότητας αξιοποιώντας ποικίλες πληροφορίες. Επομένως, όταν αρχίζει και αντιλαμβάνεται

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

τον τρόπο που διαμορφώνεται η δεξιότητα, τότε δυσκολεύεται να αντιληφθεί τον τρόπο εκτέλεσής της. Επίσης, καλείται να απαντήσει σε ερωτήσεις σχετικές με το σε ποια σημεία πρέπει να εστιάσει την προσοχή του και τι να προσέξει, ποιες βασικές κινήσεις πρέπει να εκτελέσει το άτομο, ποιον στόχο εξυπηρετεί η συγκεκριμένη δεξιότητα και ποιες μέθοδοι χρησιμοποιούνται. Η παρατήρηση των κινήσεων αποτελεί μία αναγκαία μέθοδος για την εκμάθηση μίας δεξιότητας. Παρ' όλα αυτά, οι κινήσεις φαίνονται να μην είναι σταθερές, να μην έχουν συντονισμό και να εκτελούνται με νευρικότητα. Στο συγκεκριμένο στάδιο παρατηρούνται τα εξής διακριτικά στοιχεία: σημαντικά σφάλματα στις αδρές κινήσεις, εναλλασσόμενη απόδοση, διαδικασίες δοκιμής και σφάλματος, έως ότου να εκτελέσουν ορθά την κίνηση. Επιπλέον, ο εκπαιδευόμενος δε δύναται να αντιληφθεί μόνος του τα λάθη του. Ταυτόχρονα σημειώνει ταχύτατους ρυθμούς βελτίωσης και μεταβολές στον τρόπο εκτέλεσης, με αποτέλεσμα να καταγράφει σημαντικά μικρό ποσοστό επιτυχίας. Επομένως, όσο ταχύτερα ο εκπαιδευόμενος αντιληφθεί την εκτέλεση της κίνησης τόσο πιο γρήγορα θα μετέβη στο επόμενο στάδιο. Αν και στην αρχή, το άτομο στηρίζεται στις ήδη κεκτημένες του κινήσεις, στη συνέχεια το άτομο διακρίνει τις καινούργιες κινήσεις, τις προσαρμόζει ανάλογα και έτσι επιτυγχάνεται η διαδικασία της (Haibah – Beach et al., 2018).

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στο γνωστικό στάδιο είναι να παρέχει λίγες και κατανοητές πληροφορίες στο άτομο για την δομή της γνώσης. Ακόμη, ενημερώνει τον εκπαιδευόμενο για τα δομικά και λειτουργικά στοιχεία της κίνησης και ενισχύουν την εξέλιξη του καινούργιου κινητικού προγράμματος. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ο εκπαιδευτικός επικροτεί τον ασκούμενο. Οι τεχνικές που αξιοποιεί ο διδάσκοντας για την αντίληψη της κίνησης από τα άτομα είναι: η χρήση λεκτικών οδηγιών, αξιολόγηση κίνησης, χρήση οικείων κινήσεων, σχεδιασμός και παρουσίαση κίνησης, χρήση διδακτικών μεθόδων, τροποποιήσεις, εφαρμογή προ-ασκήσεων, αυτοκαθοδήγηση. Όσον αφορά τους θεραπευτές αποκατάστασης, η υποστήριξη των ασκούμενων, όπως επίσης οι παθητικές κινήσεις ενδέχεται να επιφέρουν σημαντικά αποτελέσματα. Τέλος, οι ασκούμενοι σε αρχικό στάδιο έχουν ελάχιστες γνώσεις σχετικά με τις κινητικές δεξιότητες, όπου σταδιακά βελτιώνονται σημαντικά και εξοικειώνονται με τα κύρια στοιχεία της δραστηριότητας (Haibah -Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Στο **συσχετιστικό στάδιο** το άτομο σημειώνει πρόοδο στην εκτέλεση της κίνησης. Ακόμη, δεν σημειώνονται ταχύτατες μεταβολές στην απόδοση των κινήσεων, όπως στο προηγούμενο στάδιο. Τα κύρια γνωρίσματα του σταδίου είναι η επιτυχής εκτέλεση της κίνησης, η αμετάβλητη κίνηση, οι επισημάνσεις και διορθώσεις σφαλμάτων και η εστίαση στις τεχνικές παραμέτρους. Επιπλέον, πραγματοποιείται μία κίνηση με ταχύτατους ρυθμούς, τότε το άτομο φαίνεται να έχει κατακτήσει μία δεξιότητα και οικοδομεί το κινητικό πρόγραμμα. Εντούτοις, εάν η δεξιότητα εκτελείται με αργές κινήσεις, τότε κρίνεται αναγκαία η ανατροφοδότηση, όπου το άτομο μεταβάλλει την κίνησή του και την προσαρμόζει κατάλληλα, ώστε να είναι σύμφωνη με το κινητικό μοντέλο. Παράλληλα, μειώνονται οι κινήσεις που δε σχετίζονται με τη δραστηριότητα και τα σοβαρά σφάλματα, ο συντονισμός κινήσεων βρίσκεται σε ικανοποιητικό επίπεδο και απαιτείται χαμηλότερο επίπεδο προσοχής. Ακόμη, μειώνεται η ενέργεια που δαπανάται για την εκτέλεση της κίνησης και βελτιώνεται η απόδοση. Επιπρόσθετα, ελαττώνεται σημαντικά η ενέργεια που δαπανάται για την εκτέλεση της δραστηριότητας, βελτιώνεται η απόδοση, τα άτομα αναγνωρίζουν τα λάθη τους και προσπαθούν να βελτιστοποιήσουν ορισμένα από αυτά. Συμπληρωματικά, σε αυτό το στάδιο η προσοχή του ατόμου εκτός από την παραγωγή της κίνησης εστιάζεται και σε διαφορετικά μέσα πληροφόρησης. Ο εσωτερικός μονόλογος παύει να υφίσταται σε αυτό το στάδιο. Ομοίως, ιδιαίτερα σημαντική είναι η κιναισθητική ανατροφοδότηση, διότι αναδεικνύει τα άτομα με τις βέλτιστες ικανότητες σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, ενώ ταυτόχρονα εξελίσσονται τα κινητικά προγράμματα (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Όσον αφορά το ρόλο του εκπαιδευτή, είναι να επιδείξει στον ασκούμενο τις ορθές πρακτικές εξάσκησης σε αμετάβλητες και εναλλασσόμενες καταστάσεις, όπως επίσης στον εντοπισμό των λαθών του και στη βελτίωση των λαθών του. Ακόμη, ενθαρρύνει και παροτρύνει το άτομο να συνεχίσει την εξάσκηση, ενώ του παρέχει στοχευμένη πληροφόρηση, χρησιμοποιώντας την τακτική της μεταβαλλόμενης εξάσκησης. Ο ασκούμενος αν και έχει ήδη αντιληφθεί το βασικό κινητικό μοντέλο, συνεχίζει να λαμβάνει υπ' όψη του την ανατροφοδότηση του εκπαιδευτή, η οποία σχετίζεται με τα λάθη και την λεπτομερή εκτέλεση των κινήσεων. Το συγκεκριμένο στάδιο έχει χρονική διάρκεια μερικών εβδομάδων έως και μήνες.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Βέβαια, η χρονική διάρκεια του σταδίου εξαρτάται σημαντικά από τους ακόλουθους τρεις παράγοντες: 1) την πολυπλοκότητα της δεξιότητας, 2) τις ικανότητες του εκπαιδευόμενου και 3) την ποιότητα της ανατροφοδότησης του εκπαιδευτή. Τέλος, το στάδιο αυτό ολοκληρώνεται όταν η κίνηση του ατόμου είναι ακριβής και αμετάβλητη (Haibah -Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

- Στο αυτόνομο στάδιο φτάνουν τα άτομα μέσα από τη μακροχρόνια εντατική εξάσκηση της κίνησης και η επιδεξιότητά τους είναι αρκετά υψηλή. Τα άτομα σε αυτό το στάδιο εκτελούν συστηματικά μία κίνηση και έχουν αυξημένη αυτοπεποίθηση. Εντούτοις, υπάρχουν αρκετά άτομα που δεν δύνανται ποτέ να προσεγγίσουν το συγκεκριμένο στάδιο μάθησης. Ακόμη, μέσω των κιναισθητικών πληροφοριών καθορίζεται η εκτέλεση μίας κίνησης. Επιπρόσθετα, η επεξεργασία των πληροφοριών διαδραματίζει καταλυτικό ρόλο και πραγματοποιείται μία μετάβαση από τον συνειδητό έλεγχο στον προγραμματισμένο, η οποία επηρεάζει σημαντικά την ταχεία διόρθωση των λαθών. Παράλληλα, τα άτομα αντιλαμβάνονται ταχύτατα τα σημαντικά σημεία, ενώ οι ίδιοι δύνανται να ανακαλύψουν τα λάθη τους και να προβούν στις απαραίτητες διορθώσεις μόνοι τους. Επιπλέον, το άτομο εστιάζει την προσοχή του σε τεχνικές λήψης αποφάσεων, οι οποίες σχετίζονται με κορυφαίες επιδόσεις σε ανοιχτές δεξιότητες. Ταυτόχρονα, γίνεται ένας συνδυασμός μικρών και μεγάλων κινήσεων στη μακροχρόνια μνήμη, αυξάνεται η αποτελεσματικότητα του ατόμου, ελαχιστοποιούνται τα λάθη και συμπύκνωση ο εσωτερικός μονόλογος. Συμπληρωματικά, διακρίνονται: 1) ετερογένεια στην κίνηση, 2) χαρακτηριστικά κατεύθυνσης και μέθοδος, 3) η κίνηση εκτελείται συνολικά. Τέλος, σημειώνονται οι ακόλουθες αλλαγές στην απόδοση της κίνησης του ατόμου: α) αυτοματοποιημένη κίνηση, β) εκτέλεση χωρίς προσοχή, γ) βελτίωση κινητικού προγράμματος, δ) εσωτερική πληροφόρηση (κιναισθηση), ε) βελτίωση αυτοπεποίθησης (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Ο ρόλος του εκπαιδευτή σε αυτό το στάδιο συνεχίζει να είναι ιδιαίτερα σημαντικός, ανεξάρτητα από το εάν ο ασκούμενος έχει φτάσει στο ύψιστο στάδιο της απόδοσής τους. Αν και η πρόοδος του ατόμου μπορεί να μη γίνεται αντιληπτή με την πρώτη ματιά, το ίδιο το άτομο δύναται να εξακολουθεί να βελτιώνει την επιδόσεις του στο συγκεκριμένο στάδιο. Επιπλέον, θα μπορούσε να αναφερθεί ότι ο ρόλος ενός

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

εκπαιδευτή είναι υποστηρικτικός, όσον αφορά τη σταθεροποίηση της απόδοσης και των δεξιοτήτων του ατόμου. Επιπρόσθετα, ο σχεδιασμός προγραμμάτων πρακτικής εξάσκησης με στόχο την σταθεροποίηση της κινητοποίησης του ατόμου, πρέπει να έχει κλιμακούμενο βαθμό δυσκολίας στις ασκήσεις. Η πρακτική άσκηση πρέπει να υλοποιείται σε δυσχερείς συνθήκες, συμπεριλαμβάνοντας δευτερεύοντες παράγοντες. Γενικότερα, ο εκπαιδευτής οφείλει: 1) να παρέχει κίνητρα στους ασκούμενους για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητάς τους, 2) να διαμορφώνει την προπόνηση, ώστε να αντιστακτά τις συνθήκες αγώνα, 3) να παρέχει καθοδήγηση και ενθάρρυνση, 4) να εξασφαλίζει την αποτελεσματικότητα σε αυξημένα επίπεδα, 5) σε περίπτωση που εμποδίζεται η εκτέλεση μίας κίνησης, τότε η εξάσκηση επιστρέφει σε πρώιμα στάδια, 6) να βρίσκεται σε συνεχής επικοινωνία με τους εκπαιδευόμενους. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι ένα άτομο μπορεί να κατακτήσει την κορυφή πολύ εύκολα, παρ' όλα αυτά είναι δύσκολο να παραμείνει εκεί (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

2.5.2. Στάδια κινητικής μάθησης Bernstein

Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη θεωρία τα στάδια μάθησης στηρίζονται στους βαθμούς ελευθερίας. Ο Bernstein εικάζει ότι η αιτία των βαθμών ελευθερίας είναι τα εμπόδια στο συντονισμό αρθρώσεων και μυών, με σκοπό την εκτέλεση μίας ακριβούς και κατευθυνόμενης κίνησης. Επιπρόσθετα, οι βαθμοί ελευθερίας αναφέρονται στο πλήθος των λειτουργικών παραμέτρων που απαιτούνται για την επίλυση ενός ζητήματος κίνησης ή ακόμη να θεωρηθούν ως το πλήθος των ενδεχόμενων λύσεων μίας κινητικής δραστηριότητας. Συμπληρωματικά, ελάχιστες κινήσεις εκτελούνται με την εμπλοκή ενός μέρους του σώματος, ενώ οι περισσότερες απαιτούν τον ολοκληρωτικό συντονισμό του. Επομένως, η Vereijken προτείνει το παρακάτω μοντέλο μάθησης τριών σταδίων συμπεριλαμβάνοντας τους βαθμούς ελευθερίας του Bernstein. Παράλληλα, αυτό το μοντέλο περιλαμβάνει μεταβολές της ισορροπίας και των δυνάμεων του περιβάλλοντος. Τέλος, η μάθηση μίας κινητικής δεξιότητας μοιάζει με τη λύση ενός ζητήματος, η οποία περιλαμβάνει την κατάλληλη εφαρμογή των βαθμών ελευθερίας, οι οποίοι

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

περιλαμβάνονται στο κινητικό σύστημα του ατόμου (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

- **Αρχικό στάδιο «Πάγωμα των άκρων»:** Μία κίνηση για να μπορέσει να εκτελεστεί πιο εύκολα, πρέπει να επιλεγθεί ένα πλήθος βαθμών ελευθερίας και να απορριφθούν κάποιοι από αυτούς, «παγώνοντας» ορισμένα άκρα. Οι ασκούμενοι σε πρωταρχικό στάδιο δε δύνανται να αντιληφθούν ποια είναι η ορθή χρήση των βαθμών ελευθερίας για την εφαρμογή ενός κινητικού μοντέλου, γι' αυτόν το λόγο ελαχιστοποιούν τους βαθμούς ελευθερίας που χρησιμοποιούν. Κατά τη Vereijken το πάγωμα των άκρων εξασφαλίζεται είτε μέσω της σταθεροποίησης μερικών γωνιών των αρθρώσεων κατά τη διάρκεια της κίνησης είτε με τον συνδυασμό διαφόρων αρθρώσεων, για να επιτευχθεί η συνολική κίνηση. Παρ' όλο που η απόρριψη των βαθμών ελευθερίας κάνει πιο εύκολο το έργο με την ακινησία των μελών, ταυτόχρονα έχει ως αποτέλεσμα την περιορισμένη εκτέλεση της κίνησης, με προβλήματα προσαρμογής σε περιβαλλοντικές μεταβολές. Ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι να διευκολύνει το έργο, κάνοντας πιο απλές τις δεξιότητες, μέσω της περιορισμένης εξάσκησης, να στρέφει την προσοχή των ασκούμενων σε σημαντικά μέρη και να εκπαιδεύει μόνο μία κινητική μονάδα. Συνεπώς, προτρέπονται να εστιάσουν σε περιορισμένο αριθμό βαθμό ελευθερίας και να ενισχύσουν τις πιθανότητες επιτυχίας. Ακόμη, ο εκπαιδευτής δίνει έμφαση στα επιμέρους στοιχεία της δεξιότητας και στη βέλτιστη εφαρμογή τους. Επιπλέον, οι κλινικοί γιατροί, κατά τη διάρκεια του αρχικού σταδίου της αποκατάστασης, θα πρέπει να επικεντρώνουν την προσοχή τους σε ένα μόνο επίπεδο κίνησης είτε στην εμπλοκή μικρότερου πλήθους αρθρώσεων είτε να προβούν στο συνδυασμό των δύο παραπάνω. Τέλος, οι ασκούμενοι ή οι ασθενείς ενώ σημειώνουν πρόοδο, ο βαθμός δυσκολίας ενδέχεται να μεγαλώσει ενώ παροτρύνονται να εκτελέσουν κινήσεις, οι οποίες περιέχουν μία πληθώρα βαθμών ελευθερίας (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).
- **Προχωρημένο στάδιο «Απελευθέρωση των άκρων»:** Οι ασκούμενοι αρχίζουν να εξοικειώνονται με το βασικό κινητικό μοντέλο, όπου προοδευτικά δύνανται να άρουν τους περιορισμούς που εφαρμόζονται στους βαθμούς ελευθερίας που ενσωματώνονται σε πιο πολύπλοκες κινητικές δομές. Ακόμη, διακρίνεται από μία βέλτιστη εκτέλεση, η οποία επιδεικνύει ευελιξία στην προσαρμογή που σχετίζεται

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

με τις μεταβολές στο κινητικό πλαίσιο. Συνεπώς, βελτιώνεται η ροή της κίνησης και οι ασκούμενοι ενισχύουν τον έλεγχο στη διαμόρφωση του κινητικού μοντέλου. Όσον αφορά τους βαθμούς ελευθερίας, παρατηρείται να αφομοιώνονται σε ευρύτερες λειτουργικές μονάδες δράσεις. Οι συγκεκριμένες μονάδες δράσεις ονομάζονται συντονιστικές δομές, οι οποίες προκύπτουν από τη μείωση των πιθανών επιλογών προσαρμοσμένες σε ένα κινητικό μοντέλο. Παράλληλα, κάποιες από τις συντονιστικές δομές καθίστανται παρούσες κατά τη γέννηση, θέτοντας τα θεμέλια για φυλογενετικές κινητικές συμπεριφορές, οι οποίες ακολουθούν την αναπτυξιακή πορεία των ατόμων, οδηγώντας τους στο στάδιο της ωρίμανσης. Επιπλέον, όταν οι ασκούμενοι καταφέρουν να κατακτήσουν το βασικό επίπεδο επάρκειας, αρχίζουν να αυξάνουν το πλήθος των βαθμών ελευθερίας που χρησιμοποιούν, σε σχέση με την περίοδο εξάσκησης μίας κινητικής δεξιότητας. Ταυτόχρονα, ενθαρρύνει τα άτομα να υλοποιήσουν περισσότερες κινήσεις, οι οποίες με βάση τις δεξιότητες των ατόμων και την ταχύτητα της κίνησης, οι κινήσεις αποκτούν περισσότερη αρμονία και έλεγχο. Επιπρόσθετα, ο εκπαιδευτής εφαρμόζει ως τακτική τη δυναμική και μεταβαλλόμενη εξάσκηση, γεγονός που οδηγεί στην αυξημένη απόδοση εναλλακτικών επιλογών εκτέλεσης (Haibah – Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

- **Στάδιο εξειδίκευσης «Αξιοποίηση του περιβάλλοντος»:** Ο ασκούμενος συνεχίζει να ελευθερώνει βαθμούς ελευθερίας έως ότου ελευθερωθούν όσοι βαθμοί χρειάζονται για την αποπεράτωση ενός έργου. Ακόμη, ενισχύει τη μέγιστη μυϊκή απόδοση ελευθερώνοντας το κατάλληλο πλήθος βαθμών ελευθερίας, ενώ παράλληλα, εκμαιεύει εξωτερικές παθητικές δυνάμεις. Οι ασκούμενοι που διανύουν αυτό το στάδιο χαρακτηρίζονται ως ειδικοί. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να σχεδιάσουν ποικίλα προγράμματα πρακτικής εξάσκησης, οι οποίοι ενθαρρύνουν τους ασκούμενους να προχωρούν στην περαιτέρω ανάπτυξη των δυνατοτήτων τους, την ταχύτερη εκτέλεση, μέσα από την εφαρμογή της ακανόνιστης και δυναμικής εξάσκησης. Παράλληλα, οι εκπαιδευτές οφείλουν να εξασφαλίσουν ότι η δραστηριότητα παραμένει πρωτότυπη και ενδιαφέρουσα, ώστε να ελκύει το ενδιαφέρον των ασκούμενων να ασχοληθούν με αυτή. Τέλος, ο εκπαιδευτής πρέπει να βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία με τον ασκούμενο (Haibah -Beach et al., 2018 · Τζέτζης & Λόλα, 2015).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

2.5.3. Στάδια κινητικής μάθησης Gentile

Η Gentile στη θεωρία της υποστήριξε το μοντέλο των δύο σταδίων κινητικής μάθησης, όπου η διδασκαλία πραγματοποιείται σε αναμενόμενες περιβαλλοντικές καταστάσεις, ανίχνευση και απόκτηση πληροφοριών από το περιβάλλον και οριστικοποίηση ή προσαρμογή των κινήσεων. Ο αρχικός στόχος του σταδίου είναι το άτομο να αντιληφθεί την ιδέα της «κίνησης». Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από:

- Αντίληψη του κινητικού συντονισμού
- Εστίαση και επιλογή των συναφών ερεθισμάτων
- Αποφυγή των μη συναφών ερεθισμάτων

Σε αυτό το στάδιο, ο δεύτερος στόχος είναι η οριστικοποίηση και προσαρμογή της κίνησης, γεγονός που προκύπτει από την ορθή προσαρμογή της εκτέλεσης της δεξιότητας σε ποικίλες συνθήκες (π.χ. ανοικτές και κλειστές δεξιότητες). Επιπλέον, στο πρώτο στάδιο εξελίσσεται το κινητικό μοντέλο, συνεπώς κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας πρέπει να ενσωματώνονται στοιχεία της εκτέλεσης, της διαρκούς και οργανωμένης εξάσκησης και την προσφορά της ανατροφοδότησης για την αξιολόγηση της απόδοσης. Αντίθετα, στο δεύτερο στάδιο σημειώνεται καθιέρωση της απόδοσης και εξοικείωση με αγωνιστικά πλαίσια (Τζέτζης & Λόλα, 2015).

2.6. Θεωρίες γνωστικής μάθησης

2.6.1. Γνωστική θεωρία Jean Piaget

Σύμφωνα με τη θεωρία του J. Piaget, η λειτουργία του νου δεν είναι μόνο η απάντηση στα ερεθίσματα και στα αποτελέσματά τους, αλλά εξελίσσεται, τροποποιείται και προσαρμόζεται στο περιβάλλον. Γενικότερα, ο ερευνητής εστίασε το ενδιαφέρον του στην έννοια της προσαρμογής, στον τρόπο δηλαδή που το άτομο τροποποιεί τη συμπεριφορά του, ώστε να είναι σύμφωνη με το περιβάλλον γύρω του. Ακόμη, εντόπισε ότι υπήρχαν ορισμένα επαναλαμβανόμενα πρότυπα ως προς τον τρόπο με τον οποίο καλούνται τα παιδιά να επιλύσουν ένα ζήτημα, τα οποία όμως διαφοροποιούνται σημαντικά από αυτά των ενηλίκων, διότι ο τρόπος με τον οποίο επεξεργάζονται τα παιδιά τις πληροφορίες διαφοροποιείται από αυτόν των ενηλίκων. Συγκεκριμένα, ο Piaget δεν εστιάζει στην

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ποσότητα των πληροφοριών που κατέχουν τα παιδιά, αλλά στην ποιότητά τους. Επιπλέον, σημειώνονται αποκλίσεις μεταξύ παιδιών και ενηλίκων ως προς τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται και αποκτούν τη γνώση. Παράλληλα, είκαζε ότι το άτομο έχει ενεργητικό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία και στην απόκτηση της νέας γνώσης. Αναλυτικότερα, η γνώση δομείται σε νοητικά πλαίσια, τα οποία ονομάζονται σχήματα, τα οποία εξελίσσονται μέσα από τις εμπειρίες. Κάποιες φορές οι νέες εμπειρίες μπορούν να προσαρμοστούν με ευκολία στα ήδη υπάρχοντα σχήματα. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται αφομοίωση. Παρ' όλα αυτά, όταν η διαδικασία της μάθησης είναι πολυδιάστατη και απαιτείται μεταβολή του ήδη υπάρχοντος σχήματος στα νέα δεδομένα, τότε η διαδικασία αυτή ονομάζεται συμμόρφωση (Dunn & Craig, 2021).

Ο Piaget υποστήριξε ότι η γνωστική ανάπτυξη του ατόμου προκύπτει μέσα από τα τέσσερα ακόλουθα στάδια:

- **Αισθησιοκινητικό στάδιο (0-2 ετών):** Το άτομο αντιλαμβάνεται το περιβάλλον γύρω του μέσα από τις αισθήσεις και τις κινήσεις, κατασκευάζοντας ταυτόχρονα γνωστικά σχήματα, τα οποία τα βοηθούν να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο κόσμος. Ακόμη, τα βρέφη δεν δύνανται να αντιληφθούν τις θεμελιώδεις ιδιότητες του φυσικού κόσμου και οι πληροφορούνται γι' αυτές μέσω των εμπειριών. Επιπλέον, το άτομο αρχίζει να δρα με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορεί να εξυπηρετήσει τις ανάγκες του. Επίσης, δεν μπορούν να κατανοήσουν τη μονιμότητα των αντικειμένων εάν αυτά δεν βρίσκονται στο οπτικό τους πεδίο (Schacter, Gilbert, Nock & Wegner, 2018).
- **Προεγνωσιολογικό στάδιο (2-6 ετών):** Τα άτομα στην παιδική ηλικία αρχίζουν να αναπτύσσουν μία βασική αντίληψη για τον κόσμο. Επίσης, αρχίζουν να εξελίσσουν τις κινητικές τους δεξιότητες, αλλά δεν μπορούν να αντιληφθούν ακόμη την έννοια της διατήρησης των αντικειμένων. Παράλληλα, δεν δύνανται να αντιληφθούν τη διαφορά που υπάρχει μεταξύ του φανταστικού και του πραγματικού κόσμου. Ακόμη, η σκέψη του ατόμου είναι εγωκεντρική, δηλαδή αδυνατεί να κατανοήσει τον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα άτομα τον κόσμο γύρω τους (Schacter et al., 2018).
- **Στάδιο συγκεκριμένων συλλογισμών (6-11ετών):** Τα παιδιά αρχίζουν να ανακαλύπτουν ότι ποικίλες δράσεις ή διαδικασίες μπορούν να τροποποιήσουν αντικείμενα του φυσικού περιβάλλοντος. Ακόμη, μπορούν να διακρίνουν τον

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

πραγματικό από το φανταστικό κόσμο. Επιπρόσθετα, η σκέψη των παιδιών διακατέχεται από μία λογική και η αντίληψή τους χαρακτηρίζεται ως διορατική, δηλαδή τα άτομα αρχίζουν να αντιλαμβάνονται την διατήρηση της ποσότητας ενός αντικειμένου, ανεξάρτητα από τις μεταβολές που υφίσταται (Schacter et al., 2018).

- **Στάδιο τυπικών συλλογισμών (11-18 ετών):** Η σκέψη των ατόμων αρχίζει να επικεντρώνεται σε αφηρημένες έννοιες (π.χ. ελευθερία, αγάπη κ.ά.), υποθέσεις και αντικρουόμενα επιχειρήματα. Σε αυτό το στάδιο δεν χρησιμοποιούνται υλικά αντικείμενα, τα οποία μπορούν τα άτομα να χρησιμοποιήσουν, ώστε να κατανοήσουν μία έννοια. Ταυτόχρονα, τα άτομα δύνανται να αναλύουν και να επεξεργάζονται τις αφηρημένες έννοιες, όμοια με τα παιδιά που διανύουν το προηγούμενο στάδιο, όπου αντιλαμβάνονται και συλλογίζονται διάφορες έννοιες, όπως η συμπίεση και η αναδίπλωση. Γενικότερα, τα βασικά χαρακτηριστικά του παρόντος σταδίου είναι τα εξής: 1) ικανότητα νοητικής δημιουργίας, 2) εξέταση, 3) αιτιολόγηση και 4) επεξεργασία νοητικά αφηρημένων εννοιών (Schacter et al., 2018).

2.6.2. Κοινωνικογνωστική θεωρία Lev Vygotsky

Στη θεωρία του ο L. Vygotsky υποστηρίζει μία κοινωνικοπολιτισμική βάση, πάνω στην οποία εξελίσσεται η σημειωτική και συμβολική λειτουργία στο άτομο. Επομένως, το άτομο αντιλαμβάνεται αφαιρετικά την αντικειμενική πραγματικότητα, χρησιμοποιώντας ως μέσα τα τεχνικά και συμβολικά / ψυχολογικά εργαλεία, τα οποία ονομάζονται πολιτισμικά εργαλεία. Αναλυτικότερα, αυτά τα δύο είδη εργαλείων δομούν την έννοια της σημειωτικής διαμεσολάβησης, δηλαδή την εφαρμογή του σημαίνον και σημαινόμενου, ώστε να εκφραστεί η συμβολική σκέψη. Ακόμη, στα ψυχολογικά εργαλεία συγκαταλέγονται: η γλώσσα, η μνήμη, τα μαθηματικά σύμβολα, η γραφή και το σχέδιο. Ιδιαίτερη βαρύτητα στην έρευνά του έδωσε στο ρόλο της γλώσσας, η οποία θεωρείται το πρωταρχικό βασικό θεμέλιο για τη συμβολοποίηση. Συμπληρωματικά, η γλώσσα αποτελεί έναν κύριο παράγοντα εξέλιξης της πορείας της σκέψης, το οποίο ταυτόχρονα αποτελεί ένα σημαντικό σχήμα που επιτρέπει στο άτομο να αντιλαμβάνεται την εκάστοτε επιμέρους λειτουργία (προσοχή, μνήμη, παρατήρηση) (Σαρρής, 2024).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Στη θεωρία του Vygotsky για τη διαμόρφωση της συμβολικής λειτουργίας σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν τα παρακάτω είδη λόγου:

- Ο κοινωνικός λόγος, ο οποίος λειτουργεί ως διαμεσολαβητής στην επικοινωνία του ατόμου με τους γύρω του (Σαρρή, 2024).
- Ο ατομικός λόγος, ο οποίος προκύπτει από τον εγωκεντρικό λόγο. Μέσα από το συγκεκριμένο είδος λόγου, μέσω του οποίου τα παιδιά επαναλαμβάνουν τα νοητικά σχήματα, τα οποία έχουν αφομοιώσει μέσω των αλληλεπιδράσεών τους με τους συνομηλίκους τους. Με άλλα λόγια, ο ατομικός λόγος αντιπροσωπεύει τις ικανότητες των παιδιών σε διαπροσωπικό επίπεδο. Τα άτομα στην ηλικία των 3 ετών δε δύνανται να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους και να εκφράσουν δομημένα τη σκέψη τους. Το συγκεκριμένο είδος λόγου αποτελεί μία μορφή επικοινωνίας που προηγείται της γλωσσικής ανάπτυξης (Σαρρή, 2024).

Όταν το παιδί φτάσει στην ηλικία των τριών ετών, τότε αρχίζει να αναπτύσσει τον εγωκεντρικό λόγο, όπου μέσα από τον μονόλογο αξιολογεί τις συνέπειες των πράξεών του. Στο τέταρτο έτος, το παιδί αρχίζει να μοιράζεται τις σκέψεις του με τους γύρω του. Επιπλέον, στο προλογικό στάδιο νοημοσύνης στην ηλικία των έξι ετών, το άτομο ενσωματώνει και εσωτερικεύει το νοηματικό περιεχόμενο των λέξεων που χρησιμοποιεί. Ο τρόπος με τον οποίο ο Vygotsky μελετά τον εγωκεντρικό και ατομικό λόγο του ατόμου παιδικής ηλικίας στηρίζεται σε μία κοινωνικο-πολιτισμική θέαση της εξέλιξης της συμβολοποιητικής λειτουργίας. Συγκεκριμένα, στον εσωτερικό λόγο τα άτομα δύνανται να οργανώσουν τη δράση τους, εν αντιθέσει στον εγωκεντρικό λόγο αποδεικνύεται ότι το άτομο δεν έχει κατακτήσει ακόμη τη συμβολική διάσταση της γλώσσας (Σαρρή, 2024). Ο ερευνητής εξετάζει τις λειτουργίες της γλώσσας και του λόγου στηριζόμενος στην ιδέα ότι η ατομική ψυχική λειτουργία έχει κοινωνική προέλευση. Με βάση την παραπάνω ιδέα επιχειρηματολογεί ότι το εκάστοτε σημείο αποτελεί ένα μέσο, το οποίο αφενός μεν επηρεάζει τα άτομα που περιβάλλουν το άτομο και αφετέρου επηρεάζει το ίδιο το άτομο. Επομένως, η θεμελιώδης λειτουργία της γλώσσας και του λόγου είναι η επικοινωνία και η κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων. Επιπρόσθετα, η συμβολική διαμεσολαβητική λειτουργία της γλώσσας, αντανακλά την κοινωνική καταγωγή της ατομικής ψυχικής λειτουργίας. Η εκάστοτε γλωσσική ή μη λειτουργία στη ψυχοπολιτισμική εξέλιξη των παιδιών μπορεί να εκδηλωθεί ως εξής:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Σε **κοινωνικό πεδίο** η εκάστοτε λειτουργία προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων, ως μία διαδικασία που επηρεάζει τη ψυχική λειτουργία μέσω των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Αντίθετα, όταν το παιδί αφομοιώνει την κοινωνική αλληλεπίδραση, τότε δομείται η ενδοψυχική λειτουργία (Σαρρής, 2024).
- Σε **ψυχολογικό πεδίο** οι νοητικές διεργασίες που πραγματοποιούνται μεταξύ των ατόμων, δομούν το επίπεδο διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης, εν αντιθέσει η ενδοψυχική λειτουργία αναπτύσσεται μέσω της αφομοίωσης της αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων. Παράλληλα, ως ψυχική λειτουργία ορίζεται η αιτιώδης σχέση δράσης – αντίδρασης του ατόμου στα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον. Οι βασικές ενδοψυχικές και διαψυχικές λειτουργίες αποτελούν ο νους, η μνήμη, η σκέψη, η αναπαράσταση και ο λόγος (Σαρρής, 2024).

Η διαδικασία συμβολοποίησης πραγματοποιείται σε τρία στάδια:

- **1^ο στάδιο:** Η εκάστοτε δραστηριότητα του ατόμου μεταβάλλεται από την αλληλεπίδραση του με την πραγματικότητα, έτσι ώστε να εκδηλωθεί ως νοητικό σχήμα (Σαρρής, 2024).
- **2^ο στάδιο:** Η εκάστοτε σχέση αλληλεπίδρασης μεταβάλλεται και εξελίσσεται σε ενδοπροσωπικό πνευματικό σχήμα, το οποίο αφενός μεν εκδηλώνεται σε κοινωνικό επίπεδο (διαπροσωπική διάσταση της ανθρώπινης σκέψης) και αφετέρου δε στο ίδιο το άτομο (εσωτερική ψυχική διάσταση της ανθρώπινης σκέψης) (Σαρρής, 2024).
- **3^ο στάδιο:** Η διαπροσωπική διάσταση της ανθρώπινης σκέψης τροποποιείται σε εσωτερική ψυχική διάσταση και αναμένει την εξέλιξη της γλώσσας, της σκέψης και του λόγου (Σαρρής, 2024).

Η διαμεσολαβητική λειτουργία της γλώσσας στη διαμόρφωση της ανθρώπινης σκέψης, αποτελεί έναν τρόπο γενίκευσης των αφομοιωμένων νοητικών σχημάτων του παιδιού. Επομένως, η ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση της θεωρίας του Vygotsky προτείνει τη ζώνη επικείμενης ανάπτυξης (ΖΕΑ), η οποία αφορά τα επιτεύγματα που πετυχαίνει το παιδί μόνο του και σε αυτά που μπορεί να πετύχει με τη βοήθεια ενός συνομηλίκου ή ενήλικα. Αναλυτικότερα, η ΖΕΑ επικεντρώνεται στο επίπεδο που βρίσκεται αυτή τη στιγμή (πραγματικό εξελικτικό επίπεδο) το άτομο και σε αυτό που δύναται να φτάσει (δυνητικό

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

επίπεδο). Στο πραγματικό εξελικτικό στάδιο συγκαταλέγονται όλες οι λειτουργίες που έχουν φτάσει στο στάδιο της ωρίμανσης. Αντίθετα, στο δυνητικό επίπεδο συγκαταλέγονται οι γνωστικές λειτουργίες που οδεύουν προς το στάδιο της ωρίμανσης.

Παρακάτω παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά της ZEA:

- Η ZEA ενσωματώνεται σταδιακά μέσα από την απόκτηση διαδραστικών δεξιοτήτων, οι οποίες προκύπτουν από τις αλληλεπιδράσεις του παιδιού με τον εκπαιδευτικό ή τους συμμαθητές του (Σαρρή, 2024).
- Το περιεχόμενο της μαθησιακής διαδικασίας δεν μπορεί να είναι το ίδιο για όλα τα παιδιά, διότι δεν έχουν κατακτήσει όλα το προλογικό στάδιο του Piaget την ίδια χρονική περίοδο και την έννοια της οριοθέτησης (Σαρρή, 2024).
- Η ZEA έχει κοινωνικό χαρακτήρα, διότι τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από την αλληλεπίδραση με τους γύρω τους (Σαρρή, 2024).

Μέσα από το συμβολικό παιχνίδι καλλιεργείται η γλώσσα, η φαντασία, η συνεργασία και η ενσυναίσθηση, όπου τα παιδιά αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα των γύρω τους. Επιπλέον, το φανταστικό-συμβολικό παιχνίδι δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του, είτε μέσω της άμεσης αντίληψης των αντικειμένων είτε με βάση την αξία που αποδίδει το παιδί στο παιχνίδι. Συμπληρωματικά, στο συμβολικό παιχνίδι η σκέψη ξεχωρίζει από τα αντικείμενα και η δράση του ατόμου διαμορφώνεται από την αντίληψη που έχει το παιδί για τα αντικείμενα. Επομένως, με τη χρήση των πολιτισμικών εργαλείων διαμορφώνεται η αφαιρετική και μεταγνωστική σκέψη του παιδιού (Σαρρή, 2024).

2.6.3. Κοινωνικογνωστική θεωρία μάθησης Albert Bandura

Ο Α. Bandura υποστήριξε ότι η μάθηση προέρχεται μέσα από τη διαδικασία της παρατήρησης της συμπεριφοράς ενός άλλου προσώπου, το οποίο αποτελεί πρότυπο για το άτομο. Τα πρότυπα συμπεριφοράς είναι άτομα ικανά που αποπνέουν σεβασμό στο παιδί και ασκούν μεγαλύτερη επίδραση στο άτομο σε σχέση με άλλα άτομα. Με άλλα λόγια, όταν παρατηρεί ότι η συμπεριφορά κάποιου επικροτείται, τότε αυτομάτως το άτομο μιμείται αυτή τη συμπεριφορά. Η κοινωνικο-γνωστική μάθηση αποτελείται από τέσσερα στάδια:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- **1^ο στάδιο:** Το άτομο πρέπει να παρατηρήσει και να αντιληφθεί τα κύρια γνωρίσματα της συμπεριφοράς του προτύπου (Feldman, 2019).
- **2^ο στάδιο:** Το άτομο πρέπει να ανασύρει από την μνήμη του την συμπεριφορά του προτύπου (Feldman, 2019).
- **3^ο στάδιο:** Το άτομο καλείται να μιμηθεί με ακρίβεια τη συμπεριφορά του ατόμου (Feldman, 2019).
- **4^ο στάδιο:** Πρέπει να παρέχονται τα κατάλληλα κίνητρα στο άτομο για να μάθει και να εντάξει την πρότυπη συμπεριφορά στο δικό του εύρος συμπεριφορών (Feldman, 2019).

Η επιθετικότητα δεν αποτελεί ένα εγγενές χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου. Η επιθετικότητα μαθαίνεται από το παιδί μέσω της παρατήρησης. Επομένως, κρίνεται σημαντικό ο ερευνητής να εξετάζει τους λόγους εκδήλωσης της επιθετικής συμπεριφοράς, όπως επίσης και τους τρόπους με τους οποίους τιμωρείται το άτομο παιδικής ηλικίας. Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης ιδιαίτερο ενδιαφέρον υπάρχει γύρω από τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες που επηρεάζουν την εκδήλωση της επιθετικότητας. Η επιθετικότητα αποτελεί μία απόρροια της μάθησης μέσω της άμεσης επιβράβευσης με πιθανότητα εκδήλωσης και σε μεγαλύτερες ηλικίες. Παράλληλα, η επιθετικότητα του ατόμου μπορεί να αυξάνεται έμμεσα μέσα από την έκθεση του ατόμου σε γεγονότα με επιθετική συμπεριφορά. Ιδιαίτερα επιρρεπή στην εκδήλωση της επιθετικής συμπεριφοράς είναι τα άτομα που κατά την διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας μεγάλωσαν σε βίαια περιβάλλοντα (π.χ. ανταλλαγή πυρών, μαχαιρώματα, ανθρωποκτονίες κ.ά.) (Feldman, 2019).

Ο Bandura στη θεωρία του εστίασε στον ενεργητικό χαρακτήρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Αναλυτικότερα, οι άνθρωποι δρουν με σκοπό, αναπτύσσουν την κριτική τους ικανότητα, μπορούν να προβλέπουν μελλοντικά γεγονότα, παρατηρούν τη συμπεριφορά τους, αυτοαξιολογούνται και αποκτούν περισσότερες γνώσεις μέσα από την παρατήρηση των γύρων τους. Επίσης, περιέγραψε τις ανθρώπινες, γνωστικές και κοινωνικές διεργασίες μέσω της έννοιας του αυτοσυστήματος, το οποίο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς στην πορεία της προσπάθειάς τους (Larsen & Buss, 2020).

Η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι πολυσύνθετη, καθώς περιλαμβάνει τον σχεδιασμό και την επίλυση προβλημάτων και τη διαδικασία της μίμησης. Επιπλέον, οι γνωστικές

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

λειτουργίες και η κοινωνική μάθηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την αντίληψη του εαυτού ως μία ξεχωριστή οντότητα, η οποία συμβάλλει στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης. Συγκεκριμένα, η αυτοαντίληψη περιγράφει τις αντιλήψεις και τα συναισθήματα ενός ατόμου για τον εαυτό του, τα οποία προσδιορίζουν την αυτοαντίληψή του. Το άτομο για να αντιληφθεί την εξέλιξη του ίδιου του, του εαυτού, χρησιμοποιεί την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας, δηλαδή τις αντιλήψεις που έχει για τις ικανότητές του. Όταν τα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας είναι υψηλά, τότε το άτομο καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια και επιμονή, ώστε να πετύχει τους στόχους του, συγκριτικά με κάποιο άτομο που έχει χαμηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα. Γενικότερα, παρατηρείται μία σχέση εξάρτησης μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και της απόδοσης. Ακόμη, η μίμηση του προτύπου επιδρά θετικά στην αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου (Dunn & Craig, 2021 · Larsen & Buss, 2020).

2.7. Σύγχρονες έρευνες σχετικές με το υπό εξέταση θέμα

2.7.1. Έρευνες για τη ΦΔ του χορού

Σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες η ΦΔ αποτελεί μία αποτελεσματική μέθοδο για την προώθηση της ΨΥ, την αποτροπή εκδήλωσης των ψυχολογικών διαταραχών και της θεραπείας τους. Παράλληλα, παρατηρείται να προάγεται η Σ.Ε και ΨΕ, η ευτυχία, ενισχύεται η αυτοαποτελεσματικότητα, η αυτοεκτίμηση και η διάθεσή των ατόμων, βελτιώνεται η ποιότητα ζωής τους, επιτυγχάνεται η κοινωνική τους ένταξη και η δια βίου ανθεκτικότητα τους, βελτιώνονται οι γνωστικές τους λειτουργίες και η καρδιαγγειακή τους υγεία. Επιπλέον, η ΦΔ διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις ΨΔ, όπου μειώνονται τα συμπτώματα της κατάθλιψης, του άγχους και της ΔΜΤΣ. Ακόμη, το άτομο αποκτά αυτογνωσία, ρυθμίζονται τα συναισθήματά του και το άτομο αλληλεπιδρά με τους γύρω του. Άλλες σύγχρονες έρευνες κάνουν λόγο για τον κοινωνικό χαρακτήρα της ΦΑ, η οποία Υπάρχουν ποικίλοι τρόποι σωματικής άσκησης (ΣΑ) και σωματοθεραπείας, όπως: θεραπεία μέσω της άθλησης, χοροθεραπεία, γιόγκα, ψυχοκινητική θεραπεία κ.ά. Στη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα η ΦΑ άρχισε να κεντρίζει το ενδιαφέρον των ερευνητών ως μέσο ατομικής ψυχοθεραπείας, διότι το άτομο δεν στιγματίζεται και δεν του δημιουργούνται παρενέργειες, όπως στην λήψη φαρμάκων. Αυτή τη θέση επιβεβαιώνει και ο Π.Ο.Υ. το

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

2020, ο οποίος υποστηρίζει ότι για τη μείωση της καθιστικής ζωής, προτείνονται ποικίλα προγράμματα ΦΑ, τα οποία αφορούν ξεχωριστά τα παιδιά, τους ενήλικες, τους ηλικιωμένους και οποιαδήποτε άλλη κοινωνική ομάδα (Purgato, Richards, Prina, Kip, Del Piccolo, Michencigh, Rimondini, Rudi, Vitali, Carta, Morina, Schena & Barbui, 2021 • Ley, Barrio & Koch, 2018 • Wang, Jiang, Wang, Li, Wang, Xue & Wang, 2023 • Berger, O' Donohue, Jeanes & Alfrey, 2024).

Αναλυτικότερα, οι διάφοροι εργασιακοί χώροι, όπως επίσης οι χώροι υγείας, ενδέχεται να προκαλούν έντονο εργασιακό στρες στους εργαζομένους τους, λόγω των τραυματικών γεγονότων που βιώνουν καθημερινά, ενώ ακόμη πάσχουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και μυοσκελετικές παθήσεις. Επομένως, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική η προαγωγή της ΣΥ και ΨΥ, αλλά και της ευεξίας σε τέτοιους χώρους εργασίας, μέσα από την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης. Επιπρόσθετα, προάγεται η συμμετοχή του ατόμου στη ΦΔ, ενώ βελτιώνεται σημαντικά η ποιότητα ζωής τους. Εκτός, από τα περιβάλλοντα εργασίας, το σημαντικότερο ρόλο διαδραματίζουν οι χώροι μέσα στους οποίους διαβιών τα άτομα. Με άλλα λόγια, όταν ένα άτομο έχει βιώσει καταστροφές, τρομοκρατικές επιθέσεις, συγκρούσεις, φυσικές καταστροφές και άλλα τραυματικά γεγονότα για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, είναι πιθανό να εκδηλώσει προβλήματα ΨΥ (άγχος, κατάθλιψη, ΔΜΤΣ), στα οποία κρίνεται άμεση η θεραπεία τους. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη θεραπειών που μπορεί να τεθούν σε εφαρμογή, όπως: η φαρμακοθεραπεία, η έκθεση του ατόμου σε τραυματικά γεγονότα, γνωστικο-συμπεριφορικές θεραπείες κ.ά. Ωστόσο, πολλά άτομα προτιμούν την ΦΑ, διότι τα βοηθά να βελτιώσουν σημαντικά τη ψυχική, ψυχολογική και σωματική τους ευεξία. Γενικότερα, έχει παρατηρηθεί ότι η συμμετοχή των ατόμων στη ΦΔ μπορεί να επιδράσει θετικά στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους, της κατάθλιψης, της ΔΜΤΣ, άλλων ψυχικών διαταραχών, ενισχύει την ευημερία τους, βελτιώνει σημαντικά την ποιότητα της ζωής τους και ενδυναμώνει τις κοινωνικές τους σχέσεις. Τέλος, ο κοινοτικός αθλητισμός μέσα στις οποίες ζουν τα άτομα συμβάλει στη διαχείριση του τραύματος (Πετράκη, Διγγελίδης & Κρομμύδας, 2019 • Wang et al., 2023). Σύμφωνα με έρευνες που έγιναν σε παγκόσμια κλίμακα με δείγμα παιδιά και εφήβους, βρέθηκε ότι μεγάλη μερίδα αυτών των ατόμων έχει βιώσει μέχρι τα 16 του χρόνια κάποιο τραυματικό γεγονός, όπως: σεξουαλική παρενόχληση, σωματική ή συναισθηματική προσβολή, ενδοοικογενειακή βία, καταστροφές κ.ά. Ορισμένα άτομα εξ' αυτών έχουν αναπτύξει ανθεκτικότητα απέναντι σε τέτοια γεγονότα και δεν βιώνουν ψυχολογική πίεση.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Παρ' όλα αυτά, ενδέχεται να εκδηλώσουν κοινωνικές, ψυχολογικές, συμπεριφορικές και ακαδημαϊκές δυσκολίες. Τα τραυματισμένα άτομα μπορεί, ακόμη, να εκδηλώσουν επιθετικότητα, άγχος, ΔΜΤΣ, κατάθλιψη κ.ά. Πιο συγκεκριμένα, στα άτομα παιδικής ηλικίας το τραύμα μπορεί να δημιουργήσει νευρολογικά συμπτώματα, επηρεάζοντας τις εγκεφαλικές και νευρικές του λειτουργίες. Η παρατεταμένη έκθεση των παιδιών και εφήβων στο τραύμα μπορεί να έχει κοινωνικές και υγειονομικές επιπτώσεις, όπως επίσης μειωμένη ποιότητα ζωής. Επομένως, κρίνεται απαραίτητη η παροχή υποστήριξης από τους φροντιστές τους και τους επαγγελματίες υγείας. Ειδικότερα, η συχνότητα που αθλείται κάποιος. Στην παιδική ηλικία μέσα από έρευνες που διεξήχθησαν βρέθηκε ότι τα άτομα που είχαν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός στο παρελθόν και αθλούνται, έχουν δομημένο πρόγραμμα με ρουτίνες, οικοδομούν πιο εύκολα κοινωνικές σχέσεις και ενθαρρύνονται για το μέλλον. Συμπληρωματικά, άλλες έρευνες κάνουν λόγο για τον κοινωνικό χαρακτήρα της ΦΑ, δηλαδή την προώθηση της κοινωνικής ευθύνης των παιδιών, την αλληλοκατανόηση, τον αλληλοσεβασμό, όπως επίσης την απόκτηση βιωματικής εμπειρίας μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τους γύρω του (Zaragas, Mantzioukas, Stergiou & Nikolaou, 2022 • Berger et al., 2024).

Η προσχολική εκπαίδευση αποτελεί έναν παράγοντα κλειδί και ίσως τον πιο εξεζητημένο κλάδο για έρευνα, διότι συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, μέσα από την ενίσχυση των σωματικών δεξιοτήτων, την προώθηση της κοινωνικής εκπαίδευσης και της διέγερσης του ενδιαφέροντος των παιδιών, γύρω από την απόκτηση της νέας γνώσης. Σύμφωνα με την έρευνα του Narzikulovich, οι αθλητικές δραστηριότητες αποτελούν μία μορφή εξερεύνησης των ποικίλων μορφών του παιχνιδιού, όπου τα παιδιά μέσα από αυτή τη διαδικασία νιώθουν το αίσθημα της επιτυχίας, αποκτούν αυτογνωσία και ταυτόχρονα αυτοπεποίθηση. Διάφορες άλλες έρευνες που έχουν διεξαχθεί για τα άτομα προσχολικής ηλικίας υποστηρίζουν ότι η ΦΑ είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τα νήπια, γι' αυτόν το λόγο κρίνεται απαραίτητη η εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων στο χώρο του νηπιαγωγείου. Τα πλεονεκτήματα αυτής της εφαρμογής είναι η προαγωγή της ΣΥ και ΨΥ των νηπίων. Συμπληρωματικά, η ΦΑ πρέπει να αποτελεί μία ευχάριστη διαδικασία για τα παιδιά, όπου θα ενισχύεται: α) το ενδιαφέρον των ατόμων για συμμετοχή σε δραστηριότητες ΦΑ, β) η αυτοβελτίωσή τους και γ) η ποιότητα της διδασκαλίας τους. Γενικότερα, η ΦΑ μπορεί να επιφέρει σημαντικά σωματικά, πνευματικά, γνωστικά, κινητικά και συναισθηματικά οφέλη στα νήπια (Wang, Wang, Liu, Mahfooz & Savila, 2023).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Σε σύγκριση με τα όσα προαναφέρθηκαν, κάποιες έρευνες υποστηρίζουν ότι σε παγκόσμιο επίπεδο παρατηρείται μία δραματική μείωση της ΦΔ των παιδιών και των εφήβων. Βασικός παράγοντας αυτής της μείωσης είναι η καθιστική συμπεριφορά αυτών των ατόμων, η οποία έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία τους. Η καρδιοαναπνευστική αντοχή, η ευλυγισία, η μυϊκή αντοχή και η δύναμη σχετίζονται με μειώσεις στη ΦΔ. Ακόμη, παρατηρούνται αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των ατόμων, οι οποίες δρουν επιβαρυντικά στην υγεία του, συσσωρεύοντας λίπος, διότι η ενέργεια που δαπανά το άτομο σε μία ΦΔ είναι σαφώς μικρότερη σε σχέση με την ενέργεια που καταναλώνει μέσω της τροφής. Αυτό έχει ως συνέπεια τον κίνδυνο εμφάνισης υπερλιπιδαιμίας, αντίσταση στην ινσουλίνη, σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, παχυσαρκία και άλλα. Κατ' επέκταση, οι χρόνιες παθήσεις μπορεί να οδηγήσουν σε έξαρση της καρδιαγγειακής θνησιμότητας. Εντούτοις, η αύξηση της ΣΔ μικρής έντασης σε παιδιά και εφήβους μπορεί να προάγει την ενίσχυση της διαστολικής αρτηριακής πίεσης, την αντίσταση στην ινσουλίνη, το σωματικό λίπος κ.ά. Επιπλέον, η μέτρια ή έντονη ΣΑ έχει ως απόρροια την ελάττωση καρδιαγγειακών νοσημάτων και ταυτόχρονα την ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής (Dos Santos et al., 2021).

Σε ερευνητικό επίπεδο δεν έχει εξετασθεί ακόμη η συμβολή της ΦΔ στη ΨΥ και θεραπεία των ψυχολογικών διαταραχών στους πρόσφυγες, αιτούντες άσυλο και μετανάστες. Ακόμη, περιορισμένο ερευνητικό ενδιαφέρον παρατηρείται στη ΣΑ και στον αθλητισμό των προσφύγων, λόγω της βίαιης μετανάστευσης. Η υγεία των προσφύγων κλονίζεται σημαντικά από τις τρέχουσες συνθήκες διαβίωσής τους, όπως επίσης από τα τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος που σχετίζονται με τη μετανάστευση, αλλά και άλλοι παράγοντες όπως οι δυτικές πολιτικές για τη διαχείριση της μετανάστευσης, οι δυσκολίες επανεγκατάστασης, τα βασανιστήρια που υφίστανται κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους κ.ά. Οι παραπάνω παράγοντες μπορεί να οδηγήσουν τους πρόσφυγες στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών που συνδέονται με τα τραυματικά γεγονότα που έχουν βιώσει. Τα άτομα μπορεί να εκδηλώσουν ΔΜΤΣ, κατάθλιψη και άγχος. Η ΦΑ αποτελεί ένα μέσο προσέγγισης της διαφορετικότητας και κυρίως των ατόμων με προσφυγικό και μεταναστευτικό υπόβαθρο. Η συμμετοχή του ατόμου στη ΦΔ δεν επηρεάζεται από ατομικές, κοινωνικές και πολιτισμικές διαφορές. Ενώ σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι η γλώσσα δεν αποτελεί σημαντικό εμπόδιο. Σύμφωνα με άλλες έρευνες, όπως και με στοιχεία της UNHCR, έδειξαν ότι ο αθλητισμός και η ΦΔ δρουν θεραπευτικά στις ΨΔ

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

μειώνοντας τα συμπτώματα της ΔΜΤΣ, της κατάθλιψης και του άγχους που βιώνουν τα άτομα, επουλώνουν τα δράματα, προάγουν την ψυχολογική και ψυχική ευεξία, εδραιώνουν την ειρήνη στις δομές φιλοξενίας των προσφύγων. Γενικότερα, ο αθλητισμός αποτελεί ένα μέσο ευημερίας, ενδυνάμωσης και ένταξης των προσφύγων στην κοινωνία υποδοχής. Επιπρόσθετα, η ΦΑ συμβάλλει στην κοινωνικο – συναισθηματική ανάπτυξη των ατόμων, προάγεται α) η αποδοχή της πολιτισμικής ταυτότητας του εκάστοτε ατόμου, β) η ηθική του ανάπτυξη, γ) η ομαδική άθληση και δ) η επικοινωνία μεταξύ των ατόμων. Επίσης, βρέθηκε ότι βελτιώνονται η καρδιοαναπνευστική τους ικανότητα και η ποιότητα της ζωής τους. Ωστόσο, σύμφωνα με τον Michelinì, η επαγγελματική ενασχόληση των προσφύγων με τον αθλητισμό, ενδέχεται να έχει αρνητικές συνέπειες, διότι περιορίζει την κοινωνικοποίησή τους σε άλλους τομείς εκτός του αθλητισμού και εμποδίζει την καθιέρωση ενός σταθερού προγράμματος. Αυτό οφείλεται στο γεγονός, ότι οι πρόσφυγες δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στην επαγγελματική τους εξέλιξη στον αθλητισμό, υπονομεύοντας τις αξίες της εκπαίδευσης ή της εύρεσης εργασίας σε άλλον επαγγελματικό κλάδο (Purgato et al., 2021 • Spaaij, Broerse, Oxford, Luguetti, McLachlan, McDonald, Klepac, Lymbery, Bishara & Pankowiak, 2019 • Ley et al., 2018 • Zaragas et al., 2022 • Knappe et al., 2019).

Οι σύγχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα με προσφυγική εμπειρία που έχουν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός στο παρελθόν, να αποφεύγουν τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες ή σε δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΑ. Παραπλήσιες είναι και οι πληροφορίες που αναφέρουν ότι οι συνθήκες στις δομές προσφύγων, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σε συνδυασμό με την ψυχολογική και ψυχική τους κατάσταση μπορεί να οδηγήσουν στη σ.α. τους. Ακόμη, τα άτομα της συγκεκριμένης κοινωνικής ομάδας απέναντι στη ΦΑ εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες, όπως: η στάση τους απέναντι στην άσκηση, το επίπεδο αυτοεκτίμησής τους, το γνωστικό τους επίπεδο, τη ψυχική τους κατάσταση, την έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, τις πολιτισμικές αντιλήψεις και τη ΨΥ τους κ.ά. Βέβαια, σε ορισμένες περιπτώσεις, η ΦΑ μπορεί να προκαλέσει πόνο ή ταχυκαρδία, γεγονός που επαναφέρει στη μνήμη των ατόμων στιγμές από το τραγικό συμβάν, προκαλώντας τους φόβο και αποφυγή της ΣΑ. Κατ' επέκταση, αυτό μπορεί να εντείνει τον κοινωνικό αποκλεισμό που ενδέχεται να βιώνουν οι πρόσφυγες και την κατάθλιψη. Αν και τα άτομα με ΔΜΤΣ επιλέγουν ατομικά αθλήματα, λόγω των συμπτωμάτων της διαταραχής, μέσα από έρευνες έχει βρεθεί ότι τα ομαδικά αθλήματα

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

μπορούν να επιφέρουν σημαντικά οφέλη μέσα από την κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων (Ley et al., 2018 • Knappe et al., 2019).

Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι υποστήριζαν ότι η τέχνη του χορού αποτελούσε μία βέλτιστη ισορροπία σώματος και πνεύματος. Οι σύγχρονες έρευνες υποστηρίζουν ότι η χοροθεραπεία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε άτομα με ΨΔ, διότι μπορεί να έχει ιδιαίτερα σημαντικά οφέλη στη διαχείριση του άγχους, στη βίωση θετικών συναισθημάτων, στη βελτίωση της αυτοεκτίμησής τους και στην επίτευξη της ένταξης αυτών των ατόμων στην κοινωνία. Συμπληρωματικά, ο χορός συνδέεται με τη μουσική και εκτός από την ευχαρίστηση των ατόμων αποτελεί ταυτόχρονα και ένα κίνητρο συμμετοχής των παιδιών και των εφήβων στο μάθημα της ΦΑ. Επιπρόσθετα, παρατηρείται βελτίωση της ισορροπίας, του συντονισμού, ενίσχυση της ΣΔ σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα και βελτίωση του υγιεινού τρόπου ζωής. Ακόμη, ο χορός μπορεί να προστατεύσει τα παιδιά από την παχυσαρκία, το υπερβολικό βάρος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και από άλλες απειλητικές παραμέτρους που σχετίζονται με την καθιστική συμπεριφορά. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι στις σύγχρονες έρευνες δεν έχει διευκρινιστεί αν η συνεχής συμμετοχή του ατόμου σε μαθήματα χορού σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση μπορεί να ενισχύσει την καρδιοαναπνευστική και καρδιομεταβολική ικανότητα του ατόμου στα πλαίσια της ανάπτυξής του (Dos Santos et al., 2021 • Πετράκη κ.ά, 2019).

Σύμφωνα με πιο σύγχρονες έρευνες, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί μία μορφή ΦΔ, η οποία προάγει τη ΣΥ και ΨΥ του ατόμου, τη βίωση θετικών συναισθημάτων, βελτιώνει την ποιότητα της ζωής του, ενισχύει την πνευματική του ευεξία, μειώνει το άγχος και το άτομο αποκτά αυτοπεποίθηση (Πετράκη κ.ά, 2019).

2.7.2. Σύγχρονες έρευνες για την ΧΚΘ

Οι σύγχρονες έρευνες υποστηρίζουν, ότι η ΧΚΘ αποτελεί μία εναλλακτική μορφή ψυχοκοινωνικής παρέμβασης και ψυχοθεραπείας, κατά την οποία το άτομο έχει ενεργητικό ρόλο και ενσωματώνεται σε αυτή μέσω του σώματός του. Εφαρμόζεται σε συγκεκριμένα κλινικά πλαίσια, όπου η εφαρμογή άλλων ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων που απαιτούν τη λεκτική επικοινωνία κρίνεται δύσκολη. Η βάση της συγκεκριμένης θεραπείας είναι η άρρηκτη σύνδεση νου και σώματος, όπως επίσης η θεραπευτική ιδιότητα

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

του χορού. Το σώμα του ατόμου ενώνει τον εξωτερικό και εσωτερικό του κόσμο και του εγώ με το άλλο. Παράλληλα, αποτελεί ένα χώρο αποθήκευσης εμπειριών του ατόμου και ένας χώρος μέσα στον οποίον υπάρχει, ενώ μέσω αυτού μπορούν να αντιμετωπιστούν ψυχολογικά ζητήματα και προβλήματα υγείας, χρησιμοποιώντας τη σωματική τους ανθεκτικότητα. Η ΧΚΘ χρησιμοποιεί τις αισθήσεις του ατόμου, έτσι ώστε να μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα το τραύμα. Επιπρόσθετα, χρησιμοποιεί την κίνηση για την προαγωγή της συναισθηματικής, κοινωνικής (αυτοσχεδιασμός κίνησης μέσω μουσικής, φαντασία, συναίσθημα, κοινωνική αλληλεπίδραση), γνωστικής (μάθηση, μνήμη, προσοχή, ρυθμικός κινητικός συντονισμός, οπτικοχωρική ικανότητα) και σωματικής ένταξης του ατόμου. Ακόμη, μέσω του χορού αντανακλώνται η προσωπικότητα, τα ατομικά, οικογενειακά και κινητικά πρότυπα του ατόμου, όπως επίσης τα συναισθήματά του. Επιπλέον, μέσω των αισθήσεων γίνεται πιο εύκολα κατανοητό το τραύμα. Συμπληρωματικά, το συγκεκριμένο είδος θεραπείας βοηθά το άτομο να θεωρεί το σώμα «σπίτι» του, νοηματοδοτώντας την εμπειρία της συμμετοχής του. Η μέθοδος της ΧΚΘ είναι αποδεκτή από τους συμμετέχοντες, διότι καταρρίπτεται το εμπόδιο της επικοινωνίας μεταξύ τους και του θεραπευτή, διότι αποτελεί μία μη λεκτική μορφή επικοινωνίας και ταυτόχρονα αποτελεί μία μορφή ελεύθερης μη λεκτικής έκφρασης, όπου το άτομο μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του για το τραυματικό γεγονός. Τα οφέλη της ΧΚΘ εντοπίζονται κυρίως στη ΨΥ των ατόμων π.χ. στη βελτίωση της εικόνας του σώματος, ανακούφιση από τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης, βελτίωση επικοινωνίας κ.ά. Βέβαια, υπάρχουν ελλιπή δεδομένα γύρω από τη συμβολή της ΧΚΘ στη θεραπεία του άγχους. Ο βασικός ρόλος της συγκεκριμένης θεραπείας είναι η μη λεκτική έκφραση των χρόνιων προβλημάτων και των συναισθημάτων που δεν έχουν εκφραστεί έως σήμερα, γεγονός που απαιτεί τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος. Επίσης, είναι μία σχετικά οικονομικά προσιτή μέθοδος, η οποία εφαρμόζεται εύκολα στα πλαίσια του σχολικού χώρου και συνδυάζει κίνηση, συναισθήματα και σκέψεις, με αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός χώρου έκφρασης και ενδυνάμωσης. Γενικότερα, η ΧΚΘ αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο ενίσχυσης της ΣΕ και ΨΕ τόσο των ατόμων όλων των ηλικιών που δεν αντιμετωπίζουν κάποια ψυχοπαθολογική διαταραχή, όσο όμως και για όσους ενδέχεται να αντιμετωπίζουν ψυχοπαθολογικές ή νευρογνωστικές διαταραχές (Bareka, Panhofer & Rodriguez – Cigaran, 2019 • Dieterich – Hartwell et al., 2020 • Tomaszewski

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

et al., 2023 • Weitz & Opre, 2022 • Grasser, Al – Saghir, Wanna, Spinei & Javanbakht, 2019 • Nardi, Or & Engelhard, 2022 • Joo et al., 2023 • Ssebulime, 2023).

Η ομαδική ΧΚΘ μέσω του παιχνιδιού, της κίνησης και των τεχνών αποσκοπεί στην εμπειρία που συνδυάζει αισθητηριακά και δημιουργικά στοιχεία. Τα οφέλη που σημειώνονται σε κάθε συνεδρία είναι τα ακόλουθα: α) επίτευξη ατομικών στόχων, β) καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος, γ) αλληλεπίδραση και δ) ενότητα. Ακόμη, τα θεραπευτικά στοιχεία που εφαρμόζονται είναι: η έκφραση, ο ρυθμός, ο συγχρονισμός, η ζωτικότητα, η ενοποίηση, η συνοχή και ο συμβολισμός. Τα αποτελέσματα διαφόρων ερευνών έδειξαν ότι η ομαδική ΧΚΘ ενισχύει τη διαμόρφωση, οργάνωση και επεξεργασία σημαντικών συναισθηματικών και γνωστικών πληροφοριών. Η συγκεκριμένη μορφή ΧΚΘ μπορεί να εφαρμοστεί σε ποικίλες πληθυσμιακές ομάδες, όπως σε παιδιά με συναισθηματικές διαταραχές, σε παιδιά που έχουν βιώσει τραύμα από σεισμό, σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, σε παιδιά πρόσφυγες κ.ά. Αξίζει να αναφερθεί ότι ο χώρος πρέπει να είναι κατάλληλα διαμορφωμένος, με σκοπό να προωθεί το παιχνίδι, τη φαντασία και την επεξεργασία νοημάτων που προκύπτουν μέσα από τη διαδικασία της συμβολοποίησης και της έκφρασης. Επιπλέον, οι συνεδρίες περιέχουν κινήσεις, συναισθήματα και αυθόρμητες συναισθηματικές εμπειρίες, όπου μέσω των καθοδηγούμενων δραστηριοτήτων και της χρήσης αντικειμένων (π.χ. μπάλες, μαντήλια κ.ά.) ενισχύουν την εκτέλεση της κίνησης και τη λεκτική έκφραση. Επίσης, η χρήση των αντικειμένων ενισχύει τη δημιουργική έκφραση, εμπλουτίζει τις κινήσεις του ατόμου, προσφέρει νέα ερεθίσματα στις αισθήσεις, συμβάλλει στην εξερεύνηση και αναζήτηση νέων πτυχών της προσωπικότητας του ατόμου, όπως επίσης ενισχύει την έκφραση των συναισθημάτων στα πλαίσια της ομάδας. Σύμφωνα με την έρευνα της Marian Chace, η ομαδική ΧΚΘ περιλαμβάνει τρία στάδια. Το πρώτο στάδιο αφορά τη προθέρμανση του σώματος και τη θεματική της συνεδρίας, το δεύτερο στάδιο αφορά την αναζήτηση του θέματος μέσω των κινήσεων και στο τρίτο στάδιο ακολουθεί η λεκτική συζήτηση μεταξύ των μελών της ΧΚΘ, εκφράζοντας ο καθένας τις εμπειρίες του, έχοντας μειωμένη ψυχοσωματική δραστηριότητα. Η εφαρμογή του συγκεκριμένου μοντέλου επιφέρει σημαντικά οφέλη στους συμμετέχοντες, διότι τα στάδια που περιλαμβάνει εξασφαλίζουν ένα αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης προς το πρόσωπο του θεραπευτή, ενώ οι θεραπευόμενοι δύνανται να συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες, ανακαλύπτοντας νέα στοιχεία της προσωπικότητάς τους (Shuper – Engelhard & Vulcan, 2022).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Σύμφωνα με τις έρευνες που μελετήθηκαν βρέθηκε ότι η ΧΚΘ σημειώνει σημαντικά οφέλη στους ενήλικες. Αναλυτικότερα, ενισχύει το γνωστικό (ικανότητα μάθησης, προσοχή, μνήμη, ρυθμικός κινητικός συντονισμός κ.ά.), το δημιουργικό και συναισθηματικό επίπεδο (ενίσχυση αυτοσχεδιασμού κινήσεων μέσω της μουσικής, φαντασία, συναίσθημα, κοινωνική αλληλεπίδραση) των ατόμων. Ακόμη, επιδρά θετικά στη ΣΥ και ΨΥ των ατόμων και παράλληλα να μειώνει τη ψυχολογική τους δυσφορία. Επιπλέον, ενεργοποιεί τη δημιουργική, συναισθηματική και αισθητηριακή ικανότητα του ατόμου, οι οποίες προωθούνται μέσω των ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του ψυχολογικού τραύματος. Συμπληρωματικά, βοηθά το άτομο να αντιληφθεί το σώμα του και την εσωτερική του κατάσταση, οι οποίες επηρεάζονται από το ψυχολογικό τραύμα και τη ΔΜΤΣ. Επιπρόσθετα, μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας (π.χ. σωματικές κινήσεις, εκφράσεις κ.ά.) ενδυναμώνει τις σχέσεις, βοηθά το άτομο να κατανοήσει το τραύμα του, να εκφράσει ποικιλοτρόπως τα συναισθήματα και τις τραυματικές βιωμένες εμπειρίες του παρελθόντος του, ενισχύοντας τη ψυχική και συναισθηματική του υγεία. Η ΧΚΘ συνδυάζει στην κίνηση και στις σωματικές αισθήσεις, με σκοπό να βελτιώσει τη συναισθηματική και κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου, περιλαμβάνοντας σωματικές κινήσεις, συναισθηματικές αντιδράσεις και αυτοέκφραση. Προσθετικά, εκφράζονται οι διάφορες πλευρές της προσωπικότητας του ατόμου, οι οποίες δεν είχαν αποκαλυφθεί μέχρι τώρα, λόγω άρνησης ή των μηχανισμών αποφυγής. Τα αποτελέσματα ορισμένων παρεμβάσεων που διεξήχθησαν έδειξαν ότι μέσω της συγκεκριμένης θεραπείας αναδύθηκαν τα καταπιεσμένα συναισθήματα των ατόμων, όπως ο θυμός, ενώ ταυτόχρονα παρατηρήθηκε μείωση των επιπέδων του άγχους. Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η ψυχοθεραπεία σε άτομα που έχουν ψυχολογικό τραύμα, το οποίο προκαλείται από τη βίωση ενός τραυματικού γεγονότος και δημιουργεί τη ΔΜΤΣ ή τη σύνθετη ΔΜΤΣ. Το ψυχολογικό τραύμα επηρεάζει αφενός μεν τη ψυχική, φυσιολογική και σωματική (καρδιαγγειακό σύστημα, ανοσοποιητικό σύστημα κ.ά.) υγεία του ατόμου, αφετέρου δε επηρεάζεται η πορεία της ΧΚΘ μέσω της δυσκολίας στην επικοινωνία μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, όπως επίσης η αποστασιοποίηση του ατόμου από τη θεραπεία. Ένα ακόμη πλεονέκτημα της θεραπείας αποτελεί η ενεργοποίηση της γνωστικής, αισθητηριακής και δημιουργικής διάθεσης του ατόμου, γεγονός που ευνοεί τη θεραπεία του ψυχολογικού τραύματος (Tomaszewski et al., 2023 • Nardi et al., 2022).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Όσον αφορά τη ΧΚΘ σε εφήβους, η μελέτη περίπτωσης της Gray έδειξε ότι βοηθά τα άτομα να αποκτήσουν μεγαλύτερη αίσθηση του προσωπικού τους χώρου, να εκτελούν ελεύθερες και μη κατευθυνόμενες κινήσεις, όπως επίσης να έχουν μία πιο κοινωνική στάση. Ακόμη, το σώμα τους αρχίζει να θεωρείται «σπίτι» τους. Η ΨΥ των εφήβων τόσο πριν, όσο και μετά την έξαρση της πανδημίας του Covid -19 είναι ιδιαίτερα κρίσιμη, διότι βιώνουν μία περίοδο ταχύτατων συναισθηματικών, κοινωνικών και σωματικών μεταβολών. Βέβαια, η «εισβολή» της τεχνολογίας στη ζωή τους επηρέασε σημαντικά τον απαιτούμενο χρόνο ΦΑ και αποτέλεσε έναν ακόμη επιβαρυντικό παράγοντα για τη ΨΥ και ΣΥ. Επομένως, πολλοί ειδικοί επιλέγουν τη ΧΚΘ ως ένα μέσο βελτίωσης της ΨΥ και ΣΥ της συγκεκριμένης κοινωνικής ομάδας. Συγκεκριμένα, παρατηρείται βελτίωση της εικόνας του σώματος, μείωση των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης, βελτίωση της επικοινωνίας, ρύθμιση ντοπαμίνης και σεροτονίνης, μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας, ενίσχυση αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης (Dieterich – Hartwell et al., 2020 • Joo et al., 2023).

Η παιδική ηλικία αποτελεί μία κρίσιμη περίοδο, κατά την οποία εκδηλώνεται η ΓΑΔ ή η κοινωνική αγχώδης διαταραχή, οι οποίες επηρεάζουν σημαντικά τη συναισθηματική, κοινωνική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη των ατόμων. Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφερθεί το γεγονός, ότι υπάρχει περιορισμένος αριθμός μελετών που εστιάζει στις αγχώδης διαταραχές στα παιδιά, όπως επίσης και στα παιδιά που έχουν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός. Παράλληλα, η μακροχρόνια ΧΚΘ έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση της ισορροπίας και της λεπτής κινητικής δεξιότητας των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Ακόμη, ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία του παιδιού, ενώ ταυτόχρονα μειώνεται το άγχος του. Επιπλέον, μέσα από την παιδική ανάπτυξη παρατηρείται η ενίσχυση της αντίληψης για τη θεραπεία των διαδικασιών στα παιδιά με άγχος, βοηθώντας στη διαμόρφωση ενός αποτελεσματικού μοντέλου παρέμβασης. Σημαντικό είναι να αναφερθεί το γεγονός ότι όσα παιδιά κάνουν δεύτερες σκέψεις ως προς τη λεκτική έκφραση των συναισθημάτων τους, η ΧΚΘ τα βοηθά να εκφράσουν μέσω του σώματός τους τα συναισθήματα άγχους και δυσφορίας που βιώνουν. Οι πρώιμες εμπειρίες και σχέσεις αποθηκεύονται στη μνήμη του σώματος. Μέσω της εκτέλεσης των κινήσεων το άτομο μπορεί να εξοικειωθεί με νέους τρόπους οικοδόμησης σχέσεων. Σε παιδιά ηλικία 6 – 7 ετών με προβλήματα επιθετικότητας και διαταραχών άγχους, φάνηκε ότι η ΧΚΘ τα βοήθησε να μειώσουν αρκετά τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και τα συμπτώματα της

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

διαταραχής. Επιπρόσθετα, η ομαδική ΧΚΘ χρησιμοποιεί την ελεύθερη κίνηση, το χορό και το παιχνίδι, με σκοπό να βοηθήσει το άτομο να εκτονωθεί ψυχοκινητικά, να συμβολοποιεί και να κάνει προβολή. Σημαντικά αποτελέσματα παρατηρούνται στα παιδιά του δημοτικού, διότι η ανάπτυξη του συμβαίνει στα πλαίσια της συμμετοχής τους στην ομάδα. Το αίσθημα ανήκειν στην ομάδα δρα κατασταλτικά στο άγχος αποχωρισμού που βιώνουν τα παιδιά, όταν αποχωρίζονται την οικογένειά τους, προσφέρει υποστήριξη, ασφάλεια, ενισχύει την ανάπτυξη σχέσεων και τα άτομα αρχίζουν να ταυτίζονται με τους συνομηλίκους τους. Παράλληλα, ενισχύεται η ανθεκτικότητα των ατόμων και η αυτο-ανάπτυξη τους. Τέλος, στα παιδιά που είναι κάτω των 5 ετών η ΧΚΘ πρέπει να είναι πιο ελεύθερη, να προάγεται η εκφραστικότητα των κινήσεων, να χρησιμοποιούνται περισσότερο το παιχνίδι και η κίνηση σε σχέση με τη λεκτική επικοινωνία, διότι τα παιδιά σε αυτή την ηλικία δεν έχουν αναπτύξει ακόμη την ικανότητα παραγωγής λόγου (Bresler et al., 2022 • Grasser et al., 2019 • Joo et al., 2023 • Nardi et al., 2022 • Bareka et al., 2019 • Shuper – Engelhard & Vulcan, 2022).

Οι πρόσφυγες λόγω των εμφυλίων πολέμων και της εξαναγκασμένης μετανάστευσης βιώνουν άγχος και εκδηλώνουν τη ΔΜΤΣ, γεγονός που επηρεάζει την κοινωνική, εκπαιδευτική και σωματική (π.χ. καρδιαγγειακό, ανοσοποιητικό, μεταβολικό σύστημα, φλεγμονώδεις αντιδράσεις) τους λειτουργικότητα. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι η ΧΚΘ αποτελεί ένα μέσο προσέγγισης της συγκεκριμένης πληθυσμιακής ομάδας τόσο σε σωματικό όσο και σε καλλιτεχνικό επίπεδο, το οποίο συμβάλει στην ενσωμάτωση των προσφύγων, στην επανάκτηση της ταυτότητάς τους, όπως επίσης την αντιμετώπιση του αντίκτυπου του τραύματος. Λόγω των πολιτισμικών διαφορών παρατηρούνται διαφορές στον τρόπο με τον οποίο εκφράζουν οι πρόσφυγες τη δυσφορία τους. Τα συμπτώματα του τραύματος που βίωσαν εκφράζονται σωματοποιημένα και εκφράζουν ψυχολογικό πόνο. Η Gray εισήγαγε το πλαίσιο «*Poto Mitan*», μέσω του οποίου η θεραπεία προέρχεται από την κίνηση του ίδιου του σώματος. Οι θεμελιώδεις άξονες αυτού του πλαισίου είναι η αίσθηση του ανήκειν και του νοήματος, μέσα από τα οποία προκύπτουν οι ακόλουθες φάσεις: α) ασφάλεια, β) σύνδεση, γ) αφήγηση και δ) ενσωμάτωση. Επιπλέον, η ΧΚΘ διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ των ατόμων και τα βοηθά να μοιραστούν τις κοινές τους εμπειρίες. Ακόμη, ο συνδυασμός του παιχνιδιού και της κίνησης βοηθά τα άτομα να εκτονώσουν την ένταση τους, να επανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους και να εκφραστούν ελεύθερα με συμβολικό τρόπο. Επιπρόσθετα, η ΧΚΘ μέσω των

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

παραδοσιακών χορών και των τυμπάνων βοηθά τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν, να ενδυναμώσουν την ανθεκτικότητά τους, να νιώσουν υποστήριξη και να καλλιεργήσουν το αίσθημα της ενότητας στην ομάδα, όπως επίσης να νιώσουν δυνατά, ανεξάρτητα και να συνδεθούν με την ταυτότητά τους. Ορισμένες έρευνες υποστηρίζουν ότι μέσα από το χορό και την κίνηση ο θεραπευτής αποσκοπεί στην μείωση του άγχους και γενικότερα στη συναισθηματική, γνωστική και σωματική ευεξία των ατόμων. Το συγκεκριμένο είδος θεραπείας βοηθά τους πρόσφυγες να διαχειριστούν την άρνησή τους απέναντι στη λήψη φαρμακευτικής αγωγής και το πολιτισμικό στίγμα γύρω από θέματα ΨΥ. Όσον αφορά τα οφέλη της ομαδικής ΧΚΘ στη συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα, η Garland υποστήριξε ότι βοηθά τα άτομα να έρθουν σε επαφή τόσο με τον εσωτερικό όσο και με τον εξωτερικό τους κόσμο. Συμπληρωματικά, ορισμένες δραστηριότητες αποσκοπούν στην απόκτηση της αίσθησης του ανήκειν στην ομάδα, όπως επίσης στην ενδυνάμωση των μεταξύ τους σχέσεων. Ωστόσο, οι συνέπειες του τραύματος επηρεάζουν τη θεραπεία και την ιατρική πορεία, διότι αφενός μεν παρεμποδίζεται η επικοινωνία μεταξύ θεραπευτή και θεραπευμένου, αφετέρου δε ο ασθενής αρχίζει να αποστασιοποιείται από τη διαδικασία. Επίσης, ο χορός και η κίνηση αποτελούν ένα μέσο επούλωσης της νοσταλγίας που νιώθουν οι πρόσφυγες ή μετανάστες για την επιστροφή στην πατρίδα τους. Σύμφωνα με άλλες πρόσφατες έρευνες, η νοσταλγία μπορεί να συνδέεται και με σωματικά προβλήματα (π.χ. διαταραχές ύπνου, προβλήματα εντέρου, προβλήματα ύπνου κ.ά.). Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι ορισμένα μέλη μίας άλλης πληθυσμιακής ομάδας, αυτής των μεταναστών, επιθυμούν να απέχουν από τις χοροθεραπείες και θεωρούν πως μοναδική λύση στο πρόβλημά τους είναι η επιστροφή τους στην πατρίδα. Τόσο η κινησιοθεραπεία όσο και η χοροθεραπεία που απευθύνεται σε προσφυγικό και μεταναστευτικό πληθυσμό είναι ιδιαίτερα σημαντικές διότι μειώνεται το στρες, ενισχύεται η ανθεκτικότητα των ατόμων και αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα μέσα στις δομές που διαμένουν. Εν αντιθέσει, ορισμένοι μετανάστες έχοντας βιώσει την απώλεια, δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και αναζητούν λύση στη συμμετοχή τους σε θεραπείες χορού (Dieterich – Hartwell et al., 2020 • Grasser et al., 2019 • Tomaszewski et al., 2023 • Ssebulime, 2023 • Bareka et al., 2019).

Οι έρευνες για τη θεραπεία του άγχους και της ΔΜΤΣ σε παιδιά πρόσφυγες είναι περιορισμένες και οι ήδη υπάρχουσες θεραπείες προέρχονται από προγενέστερες έρευνες, οι οποίες είχαν ως δείγμα τους παιδιά χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο, τα οποία είχαν εκτεθεί

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

σε άλλες μορφές τραύματος. Βέβαια, η έρευνα για τη συμβολή της ΧΚΘ σε παιδιά με προσφυγικό υπόβαθρο είναι περιορισμένη. Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Ένωσης Χοροθεραπείας από το 2016 μέχρι και το 2019 πραγματοποιήθηκε μόνο μία θεραπεία μέσω δημιουργικών τεχνών, η οποία συμπεριλάμβανε τη ΧΚΘ και απευθύνονταν σε παιδιά πρόσφυγες. Η συγκεκριμένη μέθοδος θεραπείας αποσκοπεί στην επανασύνδεση των παιδιών προσφύγων με το σώμα τους, στην απόκτηση άνεσης μέσα σε αυτό, στην κατανόηση του εαυτού τους και στην οργάνωση των σκέψεων και συναισθημάτων τους. Αναλυτικότερα, στο πρώτο στάδιο της ΧΚΘ «*Το σώμα ως σπίτι*», τα οφέλη που παρατηρούνται είναι η ενθάρρυνση των παιδιών προσφυγικής προέλευσης, η βελτίωση της αυτοπεποίθησής τους και να καλλιεργήσει τον ενσωματωμένο του εαυτό. Επιπλέον, τα άτομα μαθαίνουν να διαχειρίζονται τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά τους συναισθήματα, ενώ σταδιακά αρχίζουν να αποκτούν τον έλεγχο μέσα στη σύγχυση που επικρατεί στον εσωτερικό και εξωτερικό τους κόσμο. Ακόμη, άλλες έρευνες υποστήριξαν ότι μέσω του σώματος στη ΧΚΘ προωθείται η ατομική αίσθηση της ασφάλειας, ο έλεγχος, η άνεση, η ενθάρρυνση για οικοδόμηση σχέσεων, η αυθεντικότητα και η βελτιωμένη εικόνα του σώματος. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι ο εκάστοτε συμμετέχοντας έχοντας διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, ακόμη και στην κίνηση (π.χ. αθλητισμός, χορός), προσεγγίζει την κίνηση με διαφορετικό τρόπο, δηλαδή είτε με ανταγωνιστικό είτε με παιχνιδιάρικο τρόπο. Παράλληλα, μεγάλη σημασία έχει η έννοια της «γείωσης», διότι πάνω σε αυτή δομείται και υποστηρίζεται το «εγώ», ενώ το άτομο αρχίζει να νιώθει το σώμα σπίτι του. Στο δεύτερο στάδιο «ΧΚΘ ως γέφυρα», επιδιώκεται τα άτομα στην παιδική ηλικία να αναπλάσουν τον πολυδιάστατο εαυτό τους και να δράσουν ενισχυτικά στη δημιουργία της ομάδας. Ακόμη, μέσα από το συγκεκριμένο στάδιο τα παιδιά αντιλαμβάνονται τις προσωπικές τους ικανότητες και τα ταλέντα τους, με σκοπό να κατανοήσουν την αξία της συνεργασίας και του αίσθημα του ανήκειν στην ομάδα, όπως επίσης τη συνειδητή κοινωνική δράση. Συμπληρωματικά, μέσα από παρεμβάσεις ΧΚΘ επιτυγχάνονται: α) η ανεξαρτητοποίηση των παιδιών, β) η απόκτηση της αντίληψης ότι δύνανται να επηρεάσουν και να διαμορφώσουν τη ζωή τους μέσα στην κοινωνία, γ) τα παιδιά αρχίζουν να νιώθουν οικεία μέσα στην ομάδα και εκφράζονται ελεύθερα, δ) επιτυγχάνεται η συμπερίληψη όλων των μελών της ομάδας, ε) τα άτομα εκφράζουν μη λεκτικά το βιωμένο τραύμα και στ) μπορούν να ενθαρρυνθούν και να ενδυναμωθούν μέσα από αυτό. Τέλος, Κρίνεται αναγκαία η δημιουργία ενός ασφαλούς και οικείου

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

περιβάλλοντος, μέσα στο οποίο ενισχύεται η παιγνιώδης διάθεση του παιδιού, μοιράζεται τις σκέψεις του, αποκτά ενσυναίσθηση και αυτοπεποίθηση μέσα στην ομάδα. Ακόμη, πρόκληση αποτελεί η παρουσία τους στο χώρο, λόγω των γεγονότων που σημάδεψαν το παρελθόν τους. Επιπρόσθετα, πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας και να καλλιεργείται το ομαδικό πνεύμα, έτσι ώστε τα άτομα να νιώσουν ότι υπάρχουν τόσο μέσα όσο και έξω από τη δραστηριότητα. Επομένως, αυτό θα βοηθήσει τα άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο να καλλιεργήσουν τον ενσωματωμένο πολιτικό εαυτό τους. Οι παρεμβάσεις βοηθούν τα παιδιά να ξεπεράσουν τα σωματοποιημένα τους συμπτώματα, να μεταβάλλουν και να βελτιώσουν την άποψή τους για την κοινωνική τους θέση και τάξη (Grasser et al., 2019 • Bareka et al., 2019).

Η μέθοδος της ΧΚΘ εφαρμόζεται από εξειδικευμένα άτομα, τα οποία είναι πιστοποιημένα για τη χρήση της συγκεκριμένης μεθόδου και κατέχουν επίσης γνώσεις συμβουλευτικής. Οι θεραπευτές οφείλουν να έχουν επίγνωση της δικής τους πολιτισμικής ταυτότητας, του habitus τους, ούτως ώστε να δύνανται να προσαρμόζουν τις κινήσεις και τις τεχνικές τους ανάλογα με το πολιτισμικό υπόβαθρο των θεραπευμένων. Αναλυτικότερα, πρέπει αρχικά να καταρρίψουν οποιεσδήποτε στερεοτυπικές αντιλήψεις έχουν γύρω από θέμα που αφορούν τις διάφορες κοινωνικό – πολιτισμικές ομάδες και ενδέχεται να εμποδίζουν την επικοινωνία μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Παράλληλα, πρέπει να χρησιμοποιούν χορούς από διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες με σκοπό να αντιληφθούν καλύτερα την ποικιλία των κινήσεων. Άλλοι τρόποι διαχείρισης της πολυπολιτισμικότητας είναι η στοχευμένη αυτοαποκάλυψη που αποτελεί ένα πιο αποτελεσματικό μέσο διαχείρισης καταστάσεων σύγκρουσης ή αμηχανίας, αλλά και τα θεμελιώδη εργαλεία της ΧΚΘ. Επιπρόσθετα, ο χοροθεραπευτής όταν παρεμβαίνει πρέπει να λαμβάνει υπ' όψη το αναπτυξιακό στάδιο του ατόμου, το οποίο καθορίζει την ικανότητα αυτοελέγχου των ψυχοκινητικών παρορμήσεων, τη συναισθηματική έκφραση, η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στην παιδική ηλικία κ.ά. Όταν το συγκεκριμένο είδος θεραπείας απευθύνεται σε παιδιά, τότε ο χοροθεραπευτής εφαρμόζει την καθοδηγούμενη ή αυθόρμητη χαλάρωση, το παιχνίδι και το χορό, όπου μέσω του σώματος εκτελούνται οι κινήσεις και εκφράζονται οι ανάγκες του (π.χ. εκφράσεις προσώπου, στάση του σώματος, αναπνοή, φωνή του παιδιού κ.ά.). Επιπλέον, ο θεραπευτής βρίσκεται σε συνεχή επαφή με τις σωματικές αισθήσεις, τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εικόνες που αναδύονται μέσω της ΧΚΘ. Η συνειδητή αντίληψη των σωματικών διαδικασιών της μεταβίβασης και

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

αντι-μεταβίβασης διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κατανόηση α) της σχέσης θεραπευτή – θεραπευόμενου και β) του εσωτερικού κόσμου του θεραπευόμενου. Επομένως, το σώμα του θεραπευτή αποτελεί ένα μέσο μεταβολής και θεραπείας. Τέλος, ο θεραπευτής δεν πρέπει να έχει γονεϊκό ρόλο, αλλά αντίθετα να αποτελεί έναν αντιπρόσωπο της κοινωνίας (Grasser et al., 2019 • Dieterich – Hartwell et al., 2020 • Shuper – Engelhard & Vulcan, 2022 • Nardi et al., 2022 • Bareka et al., 2019).

Τα σημαντικότερα βήματα που πρέπει να πραγματοποιηθούν πριν την εφαρμογή της ΧΚΘ είναι: α) να νιώσει ασφάλεια ο θεραπευόμενος, β) ο θεραπευτής να υποστηρίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων του θεραπευόμενου και γ) βελτίωση του προσανατολισμού της εσωτερικής σωματικής αντίληψης. Οι χοροθεραπευτές χρησιμοποιούν ποικίλες τεχνικές. Ο Koch πρότείνει τους ακόλουθους μηχανισμούς για ΧΚΘ σε παιδιά με αγχώδεις διαταραχές: 1) ηδονισμός, 2) αισθητική εμπειρία και αυθεντική έκφραση, 3) μη λεκτική έκφραση, 4) δραστικός μεταβατικός χώρος, 5) δημιουργία. Άλλες τεχνικές που προτείνονται είναι. Επιπλέον, στην έρευνά της Verreault προτάθηκαν οι ακόλουθες παρεμβάσεις ΧΚΘ: α) τεχνικές χαλάρωσης, β) αυτοσχεδιασμό κίνησης, γ) κινητικά παιχνίδια, δ) κύκλους προσευχής και ε) ανταλλαγή παραδόσεων μέσω του χορού. Άλλες ασκήσεις που προτείνονται είναι ασκήσεις αναπνοής, διατάσεων και χαλάρωσης, παρεμβατικά κινητικά παιχνίδια, χρήση εικόνων, φαντασία, παιχνίδια, χρήση αντικειμένων (π.χ. μαντήλια), παρεμβάσεις συνδυασμού σώματος και νου, τεχνητές αναπνοές, δημιουργικός και εκφραστικός χορός, κίνηση, αυτοσχέδιες και δομημένες κινητικές εμπειρίες κ.ά. Η αυθεντική κίνηση αποτελεί μία ακόμη τεχνική της ΧΚΘ που βοηθά το άτομο να αφουγκραστεί τις σωματικές του αισθήσεις και να τις εκφράσει μέσω της κίνησης. Εν συντομία, οι παραπάνω τεχνικές αποσκοπούν στην αντιμετώπιση του τραύματος και του άγχους, αλλά και των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων που εκδηλώνονται σε ψυχοπαθολογικές καταστάσεις. Ταυτόχρονα, οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι γίνονται αντιληπτοί από τους γύρω τους και νιώθουν να χαλαρώνουν. Σημαντικό είναι επίσης να αναφερθεί ότι προωθείται η ΣΥ και ΨΥ των ατόμων. (Dieterich – Hartwell et al., 2020 • Weitz & Opre, 2022 • Grasser et al., 2019 • Tomaszewski et al., 2023 • Nardi et al., 2022).

Η πιο διαδεδομένη τεχνική ΧΚΘ που εντοπίστηκε στην πρόσφατη ερευνητική βιβλιογραφία που μελετήθηκε είναι αυτή του καθρέφτη. Πιο συγκεκριμένα, αποσκοπεί στην εξέλιξη των ηγετικών τους δεξιοτήτων, στη συνεργασία και στην καλλιέργεια της

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ενσυναίσθησης. Το τέλος κάθε συνεδρίας συνοδεύεται από μία συζήτηση στην ομάδα, όπου διατυπώνονταν οι μεταβολές στα συναισθήματα των συμμετεχόντων, αποτιμούνταν η εμπειρία της συμμετοχής τους στη δραστηριότητα και αναπροσαρμόζονταν η επόμενη συνεδρία τους. Επιπλέον, περιλαμβάνει επτά διαφορετικές μορφές, οι οποίες επιτρέπουν στο άτομο να βιώσει διαφορετικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της θεραπείας και λειτουργούν ως θεμέλια για την προοδευτική ενίσχυση των παρεμβάσεων. Οι μορφές το σωματικού καθρέφτισματος είναι οι εξής: 1) συγχρονισμένο σωματικό καθρέφτισμα, 2) διαρκές σωματικό καθρέφτισμα, 3) ερμηνευτικό σωματικό καθρέφτισμα, 4) καθρέφτισμα για ενθάρρυνση ανάληψης πρωτοβουλιών, 5) καθρέφτισμα ως μαρτυρία, 6) καθρέφτισμα ένωσης μίας μη αποδεκτής ψυχικής έκφρασης και 7) καθρέφτισμα για ενθάρρυνση της δυναμικής κίνησης (Grasser et al., 2019 • Nardi et al., 2022).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Κεφάλαιο 3^ο: Μεθοδολογία έρευνας

3.1. Εισαγωγή

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα περιγραφεί αναλυτικά η διαδικασία της έρευνας που ακολουθήθηκε, η δειγματοληψία, το ερευνητικό δείγμα που εξετάστηκε για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας και άλλα σημαντικά στοιχεία που έγκεινται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο.

3.2. Ερευνητική προσέγγιση

Η παρούσα έρευνα είναι ποιοτική με τη χρήση ημι – δομημένων συνεντεύξεων και βιβλιογραφικών αναφορών. Αναλυτικότερα, μέσα από τη χρήση των συνεντεύξεων η ερευνήτρια κατέχει ενεργό ρόλο στο πεδίο της έρευνας. Η συγκεκριμένη μέθοδος την βοηθά να κατανοήσει το θέμα που εξετάζει. Σκοπός της ποιοτικής έρευνας είναι να ερμηνεύσει και να παρουσιάσει τα δεδομένα που συνέλεξε με βάση το νόημα που δίνουν τα υπό εξέταση αντικείμενα στο ερευνητικό θέμα και στον τρόπο που το βίωσαν. Η ποιοτική έρευνα δεν αποσκοπεί στην ερμηνεία μεμονωμένων συμπεριφορών, αλλά στοχεύει στην κατανόηση των εμπειριών και των νοημάτων που αποδίδουν οι συμμετέχουσες στο υπό εξέταση θέμα. Ακόμη, εξελίσσεται σε παροντικό χρόνο και δεν είναι κατευθυνόμενη από την ερευνήτρια. Ταυτόχρονα, πραγματοποιεί μία ολιστική προσέγγιση του θέματος της συμβολής της ΦΔ του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και των προσφύγων εξετάζοντας τις απόψεις των ιδίων των χοροδιδασκάλων και χοροθεραπευτριών και τον τρόπο με τον οποίο οι ποικίλοι παράγοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Γενικότερα, δεν εξετάζεται μία σχέση αιτίου – αποτελέσματος, η έρευνα όμως εστιάζει στην πολυπλοκότητα μίας κατάστασης. Παράλληλα, ακολουθεί την παραγωγική ανάλυση, δηλαδή εξετάζει, οργανώνει και κατηγοριοποιεί τα ευρήματα προγενέστερων ερευνητών σε βιβλιογραφικό επίπεδο και καλείται μέσα από τη διαδικασία των συνεντεύξεων να συλλέξει περισσότερες πληροφορίες και να στηρίξει τα ήδη αποδεδειγμένα ευρήματα. Πιο συγκεκριμένα, η παρούσα έρευνα είναι φαινομενολογική, διότι περιγράφονται οι εμπειρίες των χοροθεραπευτριών και των χοροδιδασκάλων γύρω

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

από το υπό εξέταση θέμα, μέσα από τη διεξαγωγή συνεντεύξεων (Creswell & Creswell, 2019 · Παρασκευοπούλου – Κόλλια, 2008 · Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

3.3. Δεδομένα της έρευνας

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν δύο τύποι συλλογής δεδομένων. Αρχικά, η βιβλιογραφική ανασκόπηση της ελληνικής και ξενόγλωσσας βιβλιογραφίας, έτσι ώστε να εξεταστεί τι είχε ερευνηθεί προγενέστερα πάνω στο συγκεκριμένο θέμα έρευνας και να διατυπωθούν τα ερευνητικά ερωτήματα, και αφετέρου εφαρμόστηκε η ποιοτική ημι – δομημένη συνέντευξη εξ' αποστάσεως, η οποία περιλαμβάνει τις απόψεις των χοροδιδασκάλων και χοροθεραπευτριών, γύρω από το θέμα της έρευνας. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν σκόπιμα με βάση την εμπειρία τους γύρω από τη συμβολή του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων. Η διαδικασία της συνέντευξης πραγματοποιήθηκε εξ' αποστάσεως, λόγω χρονικής και οικονομικής διευκόλυνσης. Οι συνεντευξιαζόμενες, εξ' αρχής, είχαν πληροφορηθεί τηλεφωνικώς για το θέμα, το σκοπό και τον τρόπο διεξαγωγής της παρούσης έρευνας και της συνέντευξης. Ο αριθμός του δείγματος είναι αρκετά μικρός (N=10) και αυτό οφείλεται στη φαινομενολογία του ποιοτικού σχεδιασμού της έρευνας (Creswell & Creswell, 2019).

3.4. Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας

Η παρούσα έρευνα υλοποιήθηκε στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, στα πλαίσια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής και Εκπαίδευσης» της τρίτης (3^{ης}) κατεύθυνσης «Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση», από τις 26 Φεβρουαρίου έως 16 Ιουνίου 2025. Λόγω του περιορισμένου χρόνου διεξαγωγής της έρευνας και τη φύση της έρευνας, δεν προηγήθηκε κάποια πιλοτική φάση. Αρχικά, ορίστηκε το θέμα της έρευνας σχετικά με τη συμβολή της ΦΔ του χορού στη διανοητική συναισθηματική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων. Στη συνέχεια ακολούθησε μία ενδελεχή αναζήτηση στις ηλεκτρονικές πύλες αναζήτησης για την εύρεση των διακοσίων τριάντα (N=230) άρθρων

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

της έρευνας (N=115 άρθρα για τη ΦΔ του χορού σε πρόσφυγες και γενικό πληθυσμό και αντίστοιχα N=115 άρθρα για τη ΧΚΘ σε πρόσφυγες και γενικό πληθυσμό, εκ των οποίων τα N=12 ήταν ελληνικά και τα N=218 ήταν ξενόγλωσσα). Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, αναγνώστηκαν οι περιλήψεις και ορισμένα μέρη του εκάστοτε άρθρου, με σκοπό να εντοπιστούν οι ανεξάρτητες, εξαρτημένες και παρεμβατικές μεταβλητές του, όπου μέσα από αυτές προέκυψαν τα ερευνητικά ερωτήματα και αναδύθηκαν οι υποθέσεις της έρευνας. Στη συνέχεια, ακολούθησε το πρώτο φιλτράρισμα του πίνακα, όπου αφαιρέθηκαν τα διπλά άρθρα (N=3) και όσα δε σχετίζονταν με το υπό εξέταση θέμα (N=1). Επομένως, ο αριθμός των άρθρων μειώθηκε ελάχιστα στα διακόσια είκοσι έξι (N=226) άρθρα. Στο δεύτερο φιλτράρισμα, οργανώθηκαν και κατατάχθηκαν σε τέσσερις πίνακες τα άρθρα με βάση τον πληθυσμό στον οποίο απευθύνονταν. Αναλυτικότερα, ένας πίνακας αναφέρονταν στη ΦΔ του χορού σε πρόσφυγες με ογδόντα (N=80) άρθρα, ενώ ένας δεύτερος πίνακας αναφέρονταν στη ΦΔ του χορού σε γενικό πληθυσμό με τριάντα τέσσερα (N=34) άρθρα. Ακόμη, ένας πίνακας περιελάμβανε πενήντα πέντε (N=55) άρθρα σχετικά με τη ΧΚΘ σε πρόσφυγες, ενώ ένας άλλος πίνακας περιείχε πενήντα επτά (N=57) άρθρα σχετικά με τη ΧΚΘ σε γενικό πληθυσμό. Ακολούθησε το τρίτο φιλτράρισμα για τον εκάστοτε πίνακα ξεχωριστά, όπου μειώθηκαν κατά N=20 άρθρα ο πίνακας που αναφερόταν στη ΦΔ του χορού στους πρόσφυγες, κατά επτά (N=7) άρθρα ο πίνακας για τη ΧΚΘ σε πρόσφυγες, κατά τέσσερα (N=4) άρθρα για τη ΦΔ του χορού σε γενικό πληθυσμό και κατά δέκα (N=10) άρθρα για τη ΧΚΘ που απευθύνεται σε γενικό πληθυσμό. Συνεπώς, ο συνολικός αριθμός των άρθρων που προέκυψε ήταν εκατόν ογδόντα έξι (N=186), εκ των οποίων τα έντεκα (N=11) ήταν ελληνικά και τα εκατόν εβδομήντα τέσσερα (N=174) ξενόγλωσσα. Εκτενέστερα, τα άρθρα που αφορούσαν τη ΦΔ του χορού σε πρόσφυγες ήταν εξήντα (N=60), ενώ για το γενικό πληθυσμό ήταν τριάντα (N=30). Συμπληρωματικά, για τη ΧΚΘ ο αριθμός των άρθρων που αναφέρονταν σε άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο ήταν σαράντα εννέα (N=49), ενώ για το γενικό πληθυσμό ήταν σαράντα επτά (N=47). Ακολούθησε το τέταρτο φιλτράρισμα, από το οποίο προέκυψε ο τελικός πίνακας με το συνολικό αριθμό άρθρων που αξιοποιήθηκαν στην έρευνα. Συνολικά χρησιμοποιήθηκαν σαράντα τρία (N=43) ερευνητικά άρθρα, εκ των οποίων τα είκοσι (N=20) ήταν για τη ΧΚΘ και τη ΦΔ του χορού στους πρόσφυγες, τα είκοσι τρία (N=23) ήταν για τη ΧΚΘ και τη ΦΔ του χορού στο γενικό πληθυσμό.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Εφόσον, ολοκληρώθηκε η παραπάνω διαδικασία, έγινε μία αναζήτηση στη Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων για τυχόν βιβλία, τα οποία θα μπορούσαν να αναγνωστούν και να αξιοποιηθούν κατάλληλα στο δεύτερο κεφάλαιο της έρευνας «Βιβλιογραφική ανασκόπηση», έτσι ώστε να παρατεθούν όλες οι θεωρίες που σχετίζονταν με το θέμα της έρευνας. Μετέπειτα, μέσα από τους πίνακες της βιβλιογραφικής επισκόπησης, επιλέχθηκαν είκοσι επτά (N=27 άρθρα, N=8 ΧΚΘ για πρόσφυγες, N= 7 για ΧΚΘ σε γενικό πληθυσμό, N=4 ΦΔ για πρόσφυγες, N=8 ΦΔ για γενικό πληθυσμό, N=4 ελληνικά και N=8 ξενόγλωσσα), μέσα από τα οποία εντοπίστηκαν ορισμένοι εννοιολογικοί προσδιορισμοί και υποστηρίχθηκε η ενότητα με τις σύγχρονες έρευνες πάνω στη ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ.

Με την ολοκλήρωση των δύο πρώτων κεφαλαίων της έρευνας, ακολούθησαν η συγγραφή του τρίτου κεφαλαίου «Μεθοδολογία έρευνας» και η τηλεφωνική ενημέρωση των υπό εξέταση υποκειμένων της έρευνας (N=9, N=4 χοροδιδασκάλες και N=5 χοροθεραπεύτριες), η οποία αφορούσε το θέμα, το σκοπό και τη διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας. Παράλληλα, σχεδιάστηκαν οι ερωτήσεις της συνέντευξης. Πριν τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων, ζητήθηκε και δόθηκε προφορική συναίνεση από όλες τις συμμετέχουσες του δείγματος, σύμφωνα με τους κανόνες ηθικής δεοντολογίας της έρευνας. Όλες οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας Skype, όπου βιντεοσκοπήθηκαν και μετέπειτα απομαγνητοφωνήθηκαν. Επιπλέον, οι ηχογραφημένες συνεντεύξεις απεστάλησαν μετά το πέρας της εκάστοτε συνέντευξης, στην εκάστοτε συνεντευξιαζόμενη ξεχωριστά. Εν συνεχεία, καταγράφηκαν, οργανώθηκαν και ομαδοποιήθηκαν όλες οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων. Ακολούθησε η εξαγωγή αποτελεσμάτων της έρευνας, συμπεριλαμβάνοντας σαράντα τρία (N=43 άρθρα, N=20 για τους πρόσφυγες, N=11 για ΧΚΘ στους πρόσφυγες (N=1 ελληνικό και N=10 αγγλικά), N=9 για ΦΔ του χορού στους πρόσφυγες όλα στην αγγλική γλώσσα, N=23 για το γενικό πληθυσμό, N= 8 για ΧΚΘ στο γενικό πληθυσμό (N=1 ελληνικό και N=7 αγγλικά), N=15 για ΦΔ του χορού στο γενικό πληθυσμό (N=5 ελληνικά και N=10 αγγλικά)) άρθρα όπως επίσης, τις απαντήσεις των υπό εξέταση υποκειμένων της έρευνας. Μετέπειτα, ελέγχθηκαν οι υποθέσεις της έρευνας τόσο μέσα από τις συνεντεύξεις όσο και μέσα από τα άρθρα των πινάκων βιβλιογραφίας. Τέλος, ακολούθησε η συζήτηση, εξήχθησαν τα απαραίτητα αποτελέσματα της έρευνας και προτάθηκαν διδακτικές οδηγίες και μελλοντικές έρευνες.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

3.5. Ερευνητικές μέθοδοι & Ερευνητικά εργαλεία

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν δύο ερευνητικές μέθοδοι, αφενός μεν η βιβλιογραφική ανασκόπηση, αφετέρου δε η ημι – δομημένη ποιοτική συνέντευξη.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση είναι ιδιαίτερα σημαντική, διότι βοηθά την ερευνήτρια να εντοπίσει τα ευρήματα προγενέστερων ερευνών. Ακόμη, μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση καλύπτονται τυχόν ερευνητικά κενά προγενέστερων ερευνών. Επιπρόσθετα, εντάσσει την έρευνα εντός του υπάρχοντος ερευνητικού πλαισίου. Τα άρθρα που βρέθηκαν μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, στην πλειονότητά τους, ήταν σχετικά με το υπό εξέταση θέμα της έρευνας και συνέβαλαν μέσω της επαγωγικής μεθόδου, στην εξαγωγή γενικότερων συμπερασμάτων. Σύμφωνα μάλιστα με τη θεωρία του Cooper, γύρω από τα είδη της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, υποστήριξε ότι μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης η ερευνήτρια ενσωματώνει τα αποτελέσματα άλλων ερευνών, ασκεί κριτική στα όσα επεξεργάζεται, συνδέει τα σχετικά θέματα μεταξύ τους και προσδιορίζει τα βασικά θέματα. Σπάνιες, μάλιστα, είναι οι φορές που στη φαινομενολογική έρευνα η βιβλιογραφική ανασκόπηση αποτελεί αφετηρία μελέτης. Στην παρούσα εργασία η έλλειψη ερευνών, για τη συμβολή της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των προσφύγων, αποτέλεσε εφιαλτήριο για τη διεξαγωγή της έρευνας. Γενικότερα, η βιβλιογραφική ανασκόπηση αποτελεί μία σημαντική βάση για την ανάδειξη της σημασίας διεξαγωγής της έρευνας. Στη συγκεκριμένη έρευνα, η βιβλιογραφική ανασκόπηση παρουσιάζεται ξεχωριστά στο δεύτερο κεφάλαιο, διότι αποτελεί μία προσβάσιμη, αλλά ταυτόχρονα επιστημονικά τεκμηριωμένη διαδικασία για τη διεξαγωγή της βιβλιογραφικής ανασκόπησης από την ερευνήτρια. Ο τελικός αριθμός των άρθρων που αξιοποιήθηκαν στην έρευνα, οργανώθηκαν και αναλύθηκαν με βάση τα στοιχεία τους σε ένα χάρτη βιβλιογραφικής ανασκόπησης, όπως κατατίθενται στο Παράρτημα Α (Creswell & Creswell, 2019).

Όσον αφορά την ποιοτική ημι – δομημένη συνέντευξη, η ερευνήτρια θέτει ερωτήσεις στις συνεντευξιαζόμενες μέσω προσωπικών διαδικτυακών συνεντεύξεων. Οι ερωτήσεις που τίθενται είναι ανοικτού τύπου και ολιγάριθμες, έτσι ώστε να αναπτυχθούν και να τεκμηριωθούν οι απόψεις των υπό εξέταση υποκειμένων της έρευνας. Οι ερωτήσεις της συνέντευξης παρατίθενται στο Παράρτημα Β. Οι άξονες της συνέντευξης προέκυψαν τόσο μέσα από τα ερευνητικά εργαλεία, όσο και από τις υποθέσεις της έρευνας. Δεν υπήρξε πιλοτική εφαρμογή των συνεντεύξεων λόγω περιορισμένου χρόνου. Η διατύπωση των

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ερωτήσεων στην εκάστοτε συνεντευξιαζόμενη έγινε με βάση τα εξής κριτήρια: 1) την ειδικότητά της (χοροδιδασκάλα / χοροθεραπεύτρια) και 2) την εμπειρία τους με πρόσφυγες ή με γενικό πληθυσμό. Η εγκυρότητα των ερωτήσεων προήλθε μέσα από έλεγχο που έκανε ο επιβλέπων καθηγητής της εργασίας σε σχέση με την προτεινόμενη βιβλιογραφία, τα ερευνητικά ερωτήματα και τις υποθέσεις της ερευνήτριας. Όλες οι συνεντευξιαζόμενες ανάλογα με την ειδικότητά τους τέθηκαν στις ίδιες ερωτήσεις, ορισμένες εκ των οποίων ήταν κοινές και για τις χοροδιδασκάλες και για τις χοροθεραπεύτριες. Όλες οι συνεντεύξεις βιντεοσκοπήθηκαν και εν συνεχεία απομαγνητοφωνήθηκαν από την ερευνήτρια για την αξιοπιστία της έρευνας. Η συνέντευξη αποτελεί μία μορφή αλληλεπίδρασης μεταξύ της ερευνήτριας και των συνεντευξιαζόμενων υποκειμένων της έρευνας, η οποία αποσκοπεί στη συλλογή πληροφοριών πάνω στο υπό εξέταση θέμα της έρευνας. Παράλληλα, η εκάστοτε συνεντευξιαζόμενη μπορεί να αναπτύξει τις γνώσεις και ιδέες της, να αποκαλύψει πλευρές του χαρακτήρα της και να εντοπίσει συμπεριφορές. Η συνέντευξη, γενικά, αναδεικνύει τις γνώσεις, στάσεις, πληροφορίες, αξίες και αντιλήψεις του δείγματος. Επιπρόσθετα, η συγκεκριμένη διαδικασία διευκόλυνε σημαντικά την ερευνήτρια και τις συνεντευξιαζόμενες να πραγματοποιήσουν μία ουσιαστική συζήτηση, γύρω από τη συμβολή της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων. Ο ρόλος της συνεντεύτριας για να αποκτήσει πρόσβαση στις πληροφορίες που επιθυμεί να συλλέξει είναι η καλή ακρόαση και ο αφογκρασμός των απόψεων του δείγματος. Η διεξαγωγή συνεντεύξεων μέσω βιντεοκλήσης αποτελεί μία σύγχρονη μέθοδο και τα οφέλη της είναι ακριβώς ίδια με την δια ζώσης συνέντευξη. Μέσω της διαδικτυακής συνέντευξης τα υπό εξέταση υποκείμενα της έρευνας είχαν την ευκαιρία να παραθέσουν τις απόψεις τους πάνω στις ερωτήσεις που τους τέθηκαν, όπως θα έκαναν και στην περίπτωση της δια ζώσης συνέντευξης. Επιπλέον, μέσω της εξ' αποστάσεως συνέντευξης μειώνεται η γεωγραφική απόσταση των συμμετεχουσών στη διαδικασία. Το Skype αποτελεί το ερευνητικό εργαλείο που αξιοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, διότι αποτελεί ένα κοινό τεχνολογικό μέσο και είναι αρκετά οικονομικό και πιο αποτελεσματική μέθοδο συνέντευξης σε σχέση με τη δια ζώσης. Τέλος, η εξ' αποστάσεως συνέντευξη είναι ιδιαίτερα βολική, διότι οι συνεντευξιαζόμενες βρίσκονταν στο δικό τους περιβάλλον, ένιωθαν πιο οικεία καθώς δεν «παραβιάζεται» ο προσωπικός τους χώρος. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των συνεντεύξεων, παρουσιάστηκαν ορισμένα τεχνικά ζητήματα,

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

όπως προβλήματα ήχου και προβλήματα καταγραφής της βιντεοκλήσης. Μάλιστα, μία από τις συνεντεύξεις διεξήχθη δύο φορές, έτσι ώστε να καταγραφούν τα λεγόμενα της συνεντευξιαζόμενης και να μπορέσουν να καταγραφούν με ακρίβεια. Για την επίλυση του προβλήματος καταγραφής της βιντεοκλήσης, χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή εγγραφή φωνής του κινητού τηλεφώνου της ερευνήτριας. Κρίνεται σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός, ότι κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων διατηρήθηκε πρωτόκολλο συνέντευξης, όπου κάθε φορά καταγράφονταν λέξεις – κλειδιά ή φράσεις από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, έτσι ώστε σε περίπτωση βλάβης της συσκευής καταγραφής να διατηρηθούν οι απαντήσεις των συμμετεχόντων (Creswell & Creswell, 2019 · Παρασκευοπούλου – Κόλλια, 2008 · Krouwel, Joly & Greenfield, 2019).

3.6. Πληθυσμός, δείγμα και δειγματοληψία

Ο συνολικός πληθυσμός στον οποίο απευθύνεται η έρευνα είναι οι χοροδιδάσκαλοι και οι χοροθεραπευτές, οι οποίοι έχουν ασχοληθεί τόσο με το γενικό πληθυσμό όσο και με τους πρόσφυγες. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, καλούνται να απαντήσουν ένα σύνολο ερωτήσεων, για τα οφέλη του χορού και της ΧΚΘ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων.

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται τόσο από ένα σύνολο σαράντα τριών βιβλιογραφικών αναφορών (N=43) της ελληνικής και της ξενόγλωσσας βιβλιογραφίας, όσο και από ένα υποσύνολο εννέα (N=9) χοροθεραπευτριών (N=5) και χοροδιδασκάλων (N=4). Δεν αποτελεί ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα, με αποτέλεσμα τη μη γενίκευση των συμπερασμάτων της έρευνας σε καθολικό επίπεδο, αλλά μόνο στον πληθυσμό, τον οποίο μελετάμε.

Όσον αφορά το δείγμα των χοροθεραπευτριών (N=5), ως προς το φύλο ήταν όλες τους γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα σαράντα τρία (N=43 έτη), (34 – 65 ετών). Η συνολική προϋπηρεσία του δείγματος των χοροθεραπευτριών γενικού πληθυσμού ήταν τα δεκαοκτώ (N=18) έτη. Ειδικότερα, οι δύο χοροθεραπεύτριες για τον προσφυγικό πληθυσμό είχαν συνολική προϋπηρεσία πεντέμισι (N= 5,5) έτη. Το επίπεδο σπουδών τους ήταν δύο κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος (N=2), δύο υποψήφιος διδάκτορας (N=2) και μία κάτοχος διδακτορικού διπλώματος (N=1). Η χοροθεραπεία ήταν το κύριο επάγγελμα των

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

τεσσάρων (N=4) χοροθεραπευτριών, ενώ μία (N=1) δήλωσε ότι το επάγγελμα που ασκούσε ήταν πάντα μεταξύ χορού και χοροθεραπείας. Παράλληλα, δύο (N=2) συνεντευξιαζόμενες δήλωσαν ότι ασχολούνταν με το σύγχρονο χορό, μία (N=1) δήλωσε με κλασσικό χορό, σύγχρονο και μπαλέτο, ενώ δύο (N=2) δήλωσαν ότι δεν ασχολούνται με κανένα είδος χορού.

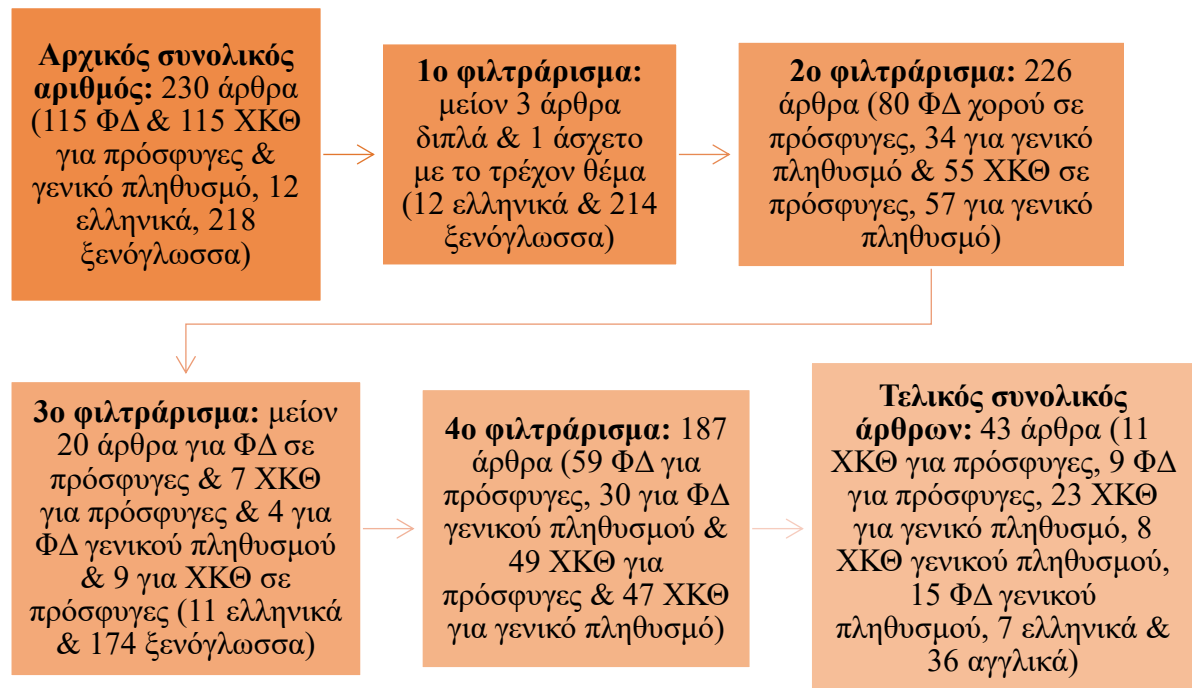
Ο αρχικός αριθμός του δείγματος των χοροδιδασκάλων στην έρευνα ήταν πέντε (N=5) χοροδιδασκάλες. Ωστόσο, η μία (N=1) χοροδιδασκάλα που ασχολούνταν με τον προσφυγικό πληθυσμό αποχώρησε από την έρευνα, επικαλούμενη λόγους υγείας. Επομένως, ο τελικός αριθμός των χοροδιδασκάλων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν τέσσερις (N=4), (N=3 χοροδιδασκάλες γενικού πληθυσμού και N=1 χοροδιδασκάλα προσφυγικού πληθυσμού), ως προς το φύλο ήταν όλες γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα σαράντα έξι (N=46 έτη), (41-59 ετών). Ο μέσος όρος προϋπηρεσίας των χοροδιδασκάλων γενικού πληθυσμού ήταν τα είκοσι κόμμα πέντε (N=20,5) έτη. Αντίθετα, μία (N=1) χοροδιδασκάλα είχε πέντε έως έξι (N=5 – 6) μήνες προϋπηρεσία στον προσφυγικό πληθυσμό. Το επίπεδο σπουδών τους ήταν δύο υποψήφιες διδάκτορες (N=2), μία μεταπτυχιακή φοιτήτρια (N=1) και μία απόφοιτος ανώτερης εκπαίδευσης (N=1). Η διδασκαλία του χορού ήταν το κύριο επάγγελμα σε δύο (N=2) χοροδιδασκάλες, ενώ δύο (N=2) το έκαναν συμπληρωματικά με το κύριο επάγγελμά τους. Συμπληρωματικά, τρία (N=3) άτομα δήλωσαν ότι ασχολούνταν με τον παραδοσιακό χορό, εν αντιθέσει ένα (N=1) άτομο δήλωσε ότι ασχολούνταν με τον κλασσικό χορό, το σύγχρονο χορό και το hip – hop.

Αναλυτικότερα, χρησιμοποιήθηκε η συστηματική επισκόπηση της βιβλιογραφίας, έτσι ώστε να ελεγχθεί τι είχε ερευνηθεί προγενέστερα γύρω από τη συμβολή της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων. Παράλληλα, το πλήθος των άρθρων που εντοπίστηκαν αποτελούσε προϊόν ποικίλων θεωρητικών και μεθοδολογικών προσεγγίσεων. Ακόμη, τα άρθρα επρόκειτο να αποτελέσουν στην έρευνα ένα εξαιρετικά σημαντικό πλαίσιο ανάλυσης των αναδυόμενων ερευνητικών ερωτημάτων και της ερμηνείας τους, όπως επίσης μέσα από αυτά προκύπτει και η αναγκαιότητα της σημασίας της έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκαν διακόσια τριάντα (N=230 άρθρα), (N=115 για ΦΔ και N=115 για ΧΚΘ τόσο σε προσφυγικό όσο και σε γενικό πληθυσμό), εκ των οποίων χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα μόνο τα σαράντα τρία (N=43) άρθρα (Βλέπε Σχήμα 3). Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για τον εντοπισμό των άρθρων είναι: dance

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

movement therapy and refugees, dance movement therapy and refugees' mental health, dance movement therapy and refugees' trauma, dance movement therapy and ptsd, dance movement therapy and depression, dance movement therapy and anxiety, dance movement therapy and stress, dance movement therapy and mental health, dance movement therapy and trauma, dance movement therapy and ptsd, dance movement therapy and depression, dance movement therapy and anxiety, dance movement therapy and stress, dancing and refugees, dancing and refugees' mental health, dancing and trauma, dancing and depression, dancing and anxiety, dancing and stress, physical activity and refugees, physical activity and refugees' mental health, physical activity and refugees' anxiety, physical activity and refugees' depression, physical activity and refugees' trauma, physical activity and refugees' stress, physical activity and refugee camps, physical activity and dance, physical activity and mental health, physical activity and trauma, physical activity and depression, physical activity and anxiety, physical activity and stress, refugee camps and mental health, φυσική δραστηριότητα και χορός, φυσική δραστηριότητα και ΔΜΤΣ, φυσική δραστηριότητα και κατάθλιψη, φυσική δραστηριότητα και άγχος, φυσική δραστηριότητα και στρες, φυσική δραστηριότητα προσφύγων και ψυχική υγεία, χορός και ψυχική υγεία. Οι διαδικτυακές πύλες αναζήτησης των άρθρων που χρησιμοποιήθηκαν είναι οι εξής: Google Scholar, Elsevier, SpringerLink, PubMed, Taylor and Francis Online, Science Direct, APA PsycNet, Semantic Scholar, Research Gate, eJournals, MDPI, Willey, Sage Publishing, BMC, Heal link, Frontiers in Psychology, Jstor, Cureus, Emerald, Elsevier Health και Eric (Babbie, 2018).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»



Σχήμα 3. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Όσον αφορά τη δειγματοληψία στους χοροθεραπευτές και χοροδιδασκάλους αξιοποιήθηκαν δύο είδη. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε η δειγματοληψία της χιονοστιβάδας και στη συνέχεια, η δειγματοληψία κατά κριτήριο. Αναλυτικότερα, η δειγματοληψία της χιονοστιβάδας χρησιμοποιήθηκε τόσο για το δείγμα των χοροθεραπευτριών που είχαν ασχοληθεί με τους πρόσφυγες, όσο και με τους δασκάλους χορού που απευθύνονται σε γενικό πληθυσμό, καθώς αρκετές συνεντευξιαζόμενες πρότειναν κάποιες από τις συναδέλφους τους ως δείγμα της έρευνας. Συμπληρωματικά, η δειγματοληψία κατά κριτήριο βοήθησε στην κατηγοριοποίηση του δείγματος N=9, όπου οι N=5 ήταν χοροθεραπεύτριες και οι N=4 ήταν χοροδιδασκάλες.. Το δείγμα των χοροθεραπευτριών εντοπίστηκε κυρίως μέσα από την ιστοσελίδα της Ένωσης Χοροθεραπευτών Ελλάδας, όπως επίσης μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ακόμη, το δείγμα των χοροδιδασκάλων εντοπίστηκε είτε από ήδη προσωπικές επαφές είτε μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

3.7. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Η μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων της έρευνας που προέκυψαν μέσα από τις συνεντεύξεις είναι η θεματική παραγωγική ανάλυση. Αναλυτικότερα, μέσα από την παραγωγική μέθοδο, παρατίθενται οι ήδη υπάρχουσες θεωρίες και σύγχρονες έρευνες γύρω από τη ΧΚΘ και τη ΦΔ του χορού, σε σύγκριση με τα όσα διατυπώθηκαν στις συνεντεύξεις που διεξήχθησαν. Παράλληλα, μέσα από την ανάλυση θα προκύψει ο αριθμός του δείγματος που υποστήριξε μία συγκεκριμένη άποψη και τον βαθμό τον οποίο συνυπάρχουν οι διάφορες απόψεις. Η συγκεκριμένη μέθοδος είναι εύκολη, γρήγορη και δεν είναι προσαρμοστική, γεγονός που ενδέχεται να οδηγήσει σε σημαντικό σφάλμα. Επιπρόσθετα, βασίζεται σε ένα ήδη υπάρχον θεωρητικό πλαίσιο, το οποίο έχει διαμορφωθεί από την ίδια την ερευνήτρια με απόρροια, αφενός τον περιορισμό της αλληλεπίδρασης και της συζήτησης μεταξύ ερευνήτριας και συνεντευξιαζόμενων και αφετέρου μπορεί να μην διερευνάται σε βάθος το υπό εξέταση θέμα της έρευνας. Ακόμη, μέσα από τη συγκεκριμένη μέθοδο ανάλυσης, η ερευνήτρια χρησιμοποιεί τα αναδυόμενα γραπτά κείμενα των συνεντεύξεων, τα οποία δεν αποσκοπούν στην ερμηνεία ή την εξήγηση των δεδομένων. Ωστόσο, αποσκοπούν στην κατανόηση των δεδομένων, την αποκωδικοποίησή τους, την ερμηνεία και την εξήγηση των δεδομένων, με σκοπό να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα. Η διαδικασία της ανάλυσης ξεκινά από το αρχικό στάδιο συλλογής των δεδομένων της συνέντευξης και εξελίσσεται καθ' όλη τη διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας. Σκοπός της θεματικής ανάλυσης δεδομένων είναι η οργανωμένη και λεπτομερής καταγραφή των κωδίκων και των θεμάτων που αναδεικνύονται μέσα από τις συνεντεύξεις. Αν και σε ορισμένες περιπτώσεις αμφισβητείται η συγχώνευση των απόψεων δύο ή περισσότερων ατόμων. Ο ρόλος της ερευνήτριας πρέπει να είναι πάντα προσεκτικός, έτσι ώστε να αποφεύγονται τα σφάλματα και να εξάγονται έγκυρα συμπεράσματα (Γαλάνης, 2018).

Η ερευνήτρια εντοπίζει τα αναδυόμενα θέματα των γραπτών κειμένων των συνεντεύξεων και εν συνεχεία επιβεβαιώνουν, διευρύνουν και εμβαθύνουν στα υπάρχοντα δεδομένα, ενώ ταυτόχρονα εξετάζουν εάν προκύπτουν και άλλα θέματα. Τα βήματα που ακολουθούνται είναι τα ακόλουθα: 1) η ερευνήτρια διαβάσει το γραπτό κείμενο της συνέντευξης, 2) κρατά σημειώσεις (π.χ. λέξεις -κλειδιά, φράσεις κ.ά.), 3) συλλέγει και καταγράφει τις σημειώσεις σε διαφορετικές σελίδες, αφαιρώντας και συγχωνεύοντας τις διπλές κωδικοποιήσεις, 3) καταγράφει και ομαδοποιεί τις σημειώσεις ανάλογα με το περιεχόμενό τους και 4)

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κατονομάζει τις κατηγορίες των απαντήσεων. Τα θέματα που προκύπτουν από την θεματική ανάλυση είναι σαφώς λιγότερα σε σχέση με τις αρχικές κωδικοποιήσεις. Συμπληρωματικά, η διαδικασία της κωδικοποίησης και των θεμάτων βασίζονται αφενός μεν στα δύο ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν εξ' αρχής και αφετέρου στην προσωπική άποψη της ερευνήτριας (Γαλάνης, 2018).

Η θεματική ανάλυση δεδομένων στην ποιοτική έρευνα είναι υποκειμενική, διότι πολλοί ερευνητές μπορεί να δώσουν διαφορετικές κωδικοποιήσεις στο ίδιο θέμα. Παρ' όλα αυτά, δεν αποκλείεται το γεγονός να συμπίπτουν οι απόψεις των ερευνητών μεταξύ τους. Ιδιαίτερα σημαντικός κρίνεται ο έλεγχος εγκυρότητας, διότι συμβάλλει στη μείωση του σφάλματος και ενισχύει τη συνοχή και την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων της έρευνας. Αν και υπάρχουν δύο είδη εγκυρότητας της θεματικής ανάλυσης, επιλέχθηκε ο έλεγχος εγκυρότητας από άλλους ερευνητές, όπου ο επιβλέπων καθηγητής της εργασίας που δε συμμετείχε στην αρχική κωδικοποίηση των δεδομένων της έρευνας, έλεγξε τις αρχικές κωδικοποιήσεις για να προβεί στις απαραίτητες διορθώσεις, ούτως ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες σφάλματος και να προκύψουν και νέα θέματα. Η ανάλυση πρέπει να συμπεριλαμβάνει όλα τα δεδομένα των γραπτών κειμένων, να είναι λεπτομερής και συστηματική και να διέπεται από διακριτές μεθοδολογικές αρχές. Συνεπώς, οι ερευνητές πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να εστιάζουν ακόμη και σε δεδομένα που παρεκκλίνουν από τα αναμενόμενα αποτελέσματα, διότι αυτά αποτελούν τον κίνητρο για αναλυτικότερη και βαθύτερη προσέγγιση του θέματος της έρευνας. Ακόμη, πρέπει να συγκρίνονται μεταξύ τους και να ελέγχονται συνεχώς τα δεδομένα, έτσι ώστε να εντοπιστούν κρυμμένα νοήματα. Τέλος, παρατίθενται τα αποτελέσματα της έρευνας, αναφέροντας στοιχεία των γραπτών κειμένων των συνεντεύξεων και η συζήτηση παρατίθεται ξεχωριστά, με σκοπό να συγκριθούν τα ευρήματα των συνεντεύξεων σε σχέση με τα δεδομένα της υπάρχουσας βιβλιογραφίας (Γαλάνης, 2018).

3.8. Ζητήματα δεοντολογίας

Το ζήτημα της δεοντολογίας της έρευνας αποτελεί ένα ζήτημα ύψιστης σημασίας, τόσο στην εκπαιδευτική όσο και στην κοινωνική έρευνα, διότι αποτελεί ένα σύνολο κανόνων, το οποίο ρυθμίζουν τη σχέση της ερευνήτριας με τα υπό εξέταση υποκείμενα της έρευνας

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

και σχετίζονται με τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεται το δείγμα της έρευνας. Βασικά σημεία της δεοντολογίας είναι η αυτόβουλη και συναινετική συμμετοχή των συνεντευξιζόμενων στην έρευνα, κατόπιν ενημέρωσής τους για το θέμα και το σκοπό της έρευνας. Ακόμη, διασφαλίστηκε η προστασία οποιασδήποτε σωματικής και ψυχολογικής βλάβης, όπως επίσης διατηρήθηκε η ανωνυμία τους, γύρω από τα όσα ειπώθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων. Επιπλέον, τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα της έρευνας δημοσιοποιήθηκαν και αξιοποιήθηκαν επαρκώς. Παράλληλα, τα υποκείμενα της έρευνας δεν αντιμετωπίζονται μόνο ως πηγή συλλογής δεδομένων, αλλά ως μία ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Η ερευνήτρια επεξεργάζεται με αντικειμενικότητα τα δεδομένα της έρευνας, είναι απαλλαγμένη από ρατσιστικές και προκατειλημμένες αντιλήψεις, σεβόμενη τον πλουραλισμό των απόψεων και δεν οικειοποιείται κάποια από τις διατυπωμένες απόψεις των υπό εξέταση υποκειμένων της έρευνας (Ισαρη & Πούρκος, 2015 · Φλώρου, 2023).

3.9. Περιορισμοί έρευνας

Οι περιορισμοί της έρευνας δεν μπορούν να ελεγχθούν από την ερευνήτρια και δεν είχαν προβλεφθεί εξ' αρχής, αλλά αναδύθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της διεξαγωγής της έρευνας. Ένας βασικός περιορισμός είναι η δυνατότητα περαιτέρω επέκτασης στο θέμα, προσθέτοντας και άλλες μεταβλητές οι οποίες σχετίζονται με τις ήδη υπάρχουσες. Επομένως, τόσο τα ευρήματα, όσο και τα συμπεράσματά της ενδέχεται να επιδέχονται σημαντικές αλλαγές. Ακόμη, η απουσία ενός ακόμη ερευνητή κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων μπορεί να θέσει υπό αμφισβήτηση την αξιοπιστία και εγκυρότητα των ήδη ειρημένων από τα υπό εξέταση υποκείμενα της έρευνας. Συμπληρωματικά, μέσω της φαινομενολογία της έρευνας μπορεί να αναδυθούν νέοι περιορισμοί, οι οποίοι δεν μπορούν να ελεγχθούν πλήρως από την ερευνήτρια. Επιπλέον, ένας άλλος παράγοντας είναι το φαινόμενο Hawthorne, δηλαδή το δείγμα της έρευνας μπορεί να μεταβάλλει τις απόψεις του, επειδή γνωρίζουν ότι αποτελούν μέρος της μελέτης της ερευνήτριας (Simon & Goes, 2013 · Price & Murnan, 2004).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Κεφάλαιο 4^ο: Αποτελέσματα έρευνας

4.1. Αποτελέσματα πρώτου ερευνητικού ερωτήματος

Ποια είναι η συμβολή της ΦΔ του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικότερα των προσφύγων;

Σχετικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε, τόσο σε επίπεδο βιβλιογραφίας, όσο και μέσα από τις συνεντεύξεις βρέθηκε ότι η ΦΑ και ο αθλητισμός αποτελούν ένα μέσο ψυχοθεραπείας και επίτευξης της ευεξίας των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΔΜΤΣ, της κατάθλιψης και των αγχωδών διαταραχών. Τα οφέλη της ΦΔ και της ΣΑ είναι η προώθηση των ατομικών πόρων, η ενδυνάμωση της σωματικής υγείας, η αποτροπή συγκρούσεων, η προώθηση της ένταξης και βελτίωση της ευεξίας του ατόμου. Οι πρόσφυγες όντας ψυχικά και σωματικά τραυματισμένοι, από τις τραυματικές εμπειρίες του παρελθόντος, αλλά και από τα γεγονότα που βίωσαν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους προς τη χώρα υποδοχής, εκδηλώνουν ΨΔ, όπως: άγχος, κατάθλιψη, ΔΜΤΣ και στρες. Βέβαια, οι συνθήκες διαβίωσης στις δομές προσφύγων στη χώρα υποδοχής δεν ευνοούν την ΨΥ τους. Αν και σε άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο παρατηρούνται χαμηλά επίπεδα ΦΔ, η ταυτόχρονη εμφάνιση συμπτωμάτων ΔΜΤΣ είχε ως αποτέλεσμα την εκδήλωση καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων, οστεοπόρωση, όπως επίσης προβλήματα εκτελεστικών λειτουργιών. Επίσης, καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η καθιστική ζωή, η οποία επηρεάζει σημαντικά τη ΨΥ και ΣΥ των ατόμων, αλλά και την ποιότητα ζωής των ίδιων των ατόμων. Τόσο η τακτική ΦΔ όσο και η βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας του ατόμου έχουν ως αποτέλεσμα α) τη μείωση του κινδύνου για εκδήλωση καρδιοπαθειών και μεταβολικών παθήσεων, β) ενίσχυση της λειτουργίας του εγκεφάλου και γ) μείωση της πιθανότητας εκδήλωσης συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους. Παράλληλα, σημειώνεται σημαντική πρόοδος στις γνωστικές λειτουργίες του ατόμου, στη συναισθηματική του κατάσταση και στην ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων του. Αναλυτικότερα, τα άτομα αποκτούν αυτογνωσία και δρουν μέσω του σώματός τους. Μαθαίνουν να εντάσσονται τα ίδια μέσα στο περιβάλλον, να αναπτύσσουν το κινητικό τους συναίσθημα, δηλαδή διαμορφώνεται με βάση τη φυσική κατάσταση του ατόμου, τη ΣΔ τους, τις εμπειρίες του και τα θετικά συναισθήματα που βιώνει (Gerber, Colledge, de Quervain, Filippou, Havas,

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Knappe, Ludyga, Meier, Morres, Panagos, Pühse, Ramadan, Seelig, Theodorakis, von Känel & Hatzigeorgiadis, 2021 · Wang et al., 202).

Βέβαια, παραπλήσια είναι τα στοιχεία που βρέθηκαν από την ερευνητική βιβλιογραφία για τη συμβολή της ΦΔ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων που συγκαταλέγονται στο γενικό πληθυσμό. Πιο συγκεκριμένα, το άτομο αποκτά σωματική ισορροπία και συντονισμό. Ο χορός ως ένα εναλλακτικό μέσο ΦΑ μπορεί να αποτρέψει την εκδήλωση παχυσαρκίας, όπως επίσης και τους καρδιαγγειακούς παράγοντες, οι οποίοι συνδέονται με την καθιστική ζωή των ατόμων. Επιπλέον, παρατηρείται να βελτιώνεται η μνήμη και οι γνωστικές λειτουργίες του ατόμου, καθώς καλείται να απομνημονεύσει κινητικά μοτίβα. Παράλληλα, σημαντικές βελτιώσεις και αλλαγές παρατηρούνται στην ποιότητα ζωής των ατόμων, στην ποιότητα του ύπνου τους και στη διάθεσή τους (Dos Santos et al., 2021).

Σημαντικά είναι τα οφέλη της ΧΚΘ ως μία μορφή ψυχοθεραπείας, διότι βοηθά το άτομο με προσφυγικό υπόβαθρο να διαχειριστεί τα συμπτώματα της ΔΜΤΣ, το άγχος και το φόβο που έχουν καταγραφεί στο σώμα του από το τραυματικό γεγονός που έχει βιώσει. Μέσω της κίνησης και χωρίς τη χρήση της λεκτικής επικοινωνίας, το άτομο μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του, τις εμπειρίες του και να εξελίξει το κινητικό του ρεπερτόριο. Επιπρόσθετα, βελτιώνεται η άρρηκτη σύνδεση νου και σώματος, ενώ ταυτόχρονα αρχίζει το άτομο να αποκτά οικειότητα και να νιώθει ασφάλεια μαζί με τον θεραπευτή του. Επομένως, μέσα από τη ΧΚΘ έχει παρατηρηθεί να βελτιώνεται η εικόνα που έχει το άτομο για το σώμα του, να αποκτά συναισθηματική και ψυχική ευεξία, για την ακρίβεια το άτομο αισθάνεται λιγότερο άγχος, φόβο και βιώνει θετικά συναισθήματα. Παράλληλα, αξιοσημείωτα είναι τα οφέλη που παρατηρούνται από την εφαρμογή της ΧΚΘ στο γενικό πληθυσμό. Ειδικότερα, μειώνονται οι προβληματικές συμπεριφορές του ατόμου και αποκτά καλύτερες δεξιότητες διαχείρισης προβλημάτων. Επιπλέον, μέσω της κίνησης τα άτομα αναπτύσσονται σε συναισθηματικό, κοινωνικό, σωματικό, επικοινωνιακό και γνωστικό επίπεδο. Ακόμη, το άτομο βρίσκεται σε μία συνεχής αλληλεπίδραση τόσο με τον εαυτό του, όσο και με το περιβάλλον του. Στη χοροθεραπεία χρησιμοποιούνται ποικίλα μέσα προσέγγισης, όπως: εκφραστική κίνηση, δημιουργικό χορό, παιχνίδι ρόλων, δραστηριότητες αδρής κινητικότητας κ.ά. Γενικότερα, σκοπός της ομαδικής ΧΚΘ είναι να αναπτυχθεί το αίσθημα της ομάδας, η αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων και η συνοχή

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

της ομάδας. Ταυτόχρονα, αναπτύσσεται η σωματική εικόνα του ατόμου και η αυτογνωσία των ατόμων. (Heiskala, 2022 · Erfer & Ziv, 2006).

Μέσα από τις απόψεις των χοροθεραπευτριών αρχικά τονίστηκε ότι ο χορός και η χοροθεραπεία δεν συγχέονται. Ο χορός δεν είναι χοροθεραπεία, αλλά χρησιμοποιείται ως ένα θεραπευτικό εργαλείο. Η ΧΚΘ μπορεί να έχει θετικά οφέλη στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων. Αναλυτικότερα, μέσω της ΧΚΘ επιδιώκεται μία σύνδεση μεταξύ νοητικού, συναισθηματικού, σωματικού και ψυχικού επιπέδου. Βέβαια, η παρέμβαση ξεκινά πρώτα από το σώμα και μετέπειτα επέρχεται η ισορροπία στο νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο. Επιπρόσθετα, αποσκοπεί στην εκφραστική και δημιουργική κίνηση των ατόμων, ακόμη και αυτών που έχουν διαγνωστεί με τετραπληγία και η κίνηση μπορεί να γίνει μόνο μέσω του προσώπου ή μόνο μέσα από ό,τι έχει εναπομένει στο άτομο. Παράλληλα, το άτομο μοιράζεται την εμπειρία του με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και νιώθει εξέλιξη και προσωπική ενδυνάμωση. Ενδεικτικά, παρατίθεται παρακάτω απόσπασμα από τη συνέντευξη μίας εκ των χοροθεραπευτριών:

«...Το ίδιο και η χοροθεραπεία δεν είναι χορός. Υπάρχει μία σύγχυση και πολλές φορές μας ρωτάν τι χορούς κάνετε. Δεν κάνουμε χορούς, κάνουμε θεραπεία! Σίγουρα, αυτό που πιστεύω ότι παίζει ρόλο, όταν δουλεύουμε θεραπευτικά με ανθρώπους, είναι η κίνηση. Ο χορός είναι μία κίνηση οργανωμένη. Αυτό που προσφέρει, δηλαδή, ο χορός είναι οργάνωση, αλλά τι είδους χορός; Δεν χορεύουμε δημοτικούς χορούς, δε χορεύουμε κάποιο είδος χορού. Ο χορός είναι και ένας τρόπος σκέψης στη χοροθεραπεία, είναι το πως αντιλαμβάνομαι τη ροή των πραγμάτων και είναι με οποιονδήποτε τρόπο η συμμετοχή του σώματος στη διαδικασία. Εάν νομίζω ότι η συμμετοχή του σώματος και της κίνησης συνεισφέρει στην ολοκλήρωση, την εμπέδωση της εμπειρίας και στην αυτογνωσία, βεβαίως, το πιστεύω, έχω και επιχειρήματα!...».

Όσον αφορά τον προσφυγικό πληθυσμό, οι συνεντευξιαζόμενες υποστήριξαν ότι μέσω της ΧΚΘ τα άτομα αντιλαμβάνονται καλύτερα τόσο τον εαυτό τους, όσο και το σώμα τους. Επιπλέον, αποκτούν πρόσβαση σε περαιτέρω πληροφορίες, όπου η αντίληψη και κατανόηση των παρακάτω πληροφοριών γίνεται μέσω των κινήσεων, λόγω της δυσκολίας

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

που υπάρχει στη λεκτική επικοινωνία των ατόμων. Η πληροφορία βιώνεται πρώτα σωματικά και στη συνέχεια γίνεται αντιληπτή διανοητικά. Ενδεικτικά, παρατίθεται παρακάτω απόσπασμα από τη συνέντευξη μίας εκ των χοροθεραπευτριών:

«Νομίζω ότι τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να καταλάβουν καλύτερα το σώμα τους, τον εαυτό τους, να βρουν πολλές πληροφορίες μέσα από τις κινήσεις και όλη τη διαδικασία της χοροθεραπείας είτε σε μία ατομική συνάντηση είτε σε ένα ομαδικό πλαίσιο ας πούμε. Να καταλάβουν και να συνειδητοποιήσουν πολλά πράγματα, τα οποία μέσω του λόγου δεν θα μπορούσαν απαραίτητα να συνειδητοποιήσουν ή να συνειδητοποιήσουν έτσι τόσο άμεσα. Οπότε, κάπως θεωρώ ότι η πληροφορία περνάει πρώτα από το σώμα και μετά πηγαίνει στο νου ας πούμε, αν θέλουμε να το πούμε έτσι και γίνεται συνειδητό».

Αντίθετα, οι χοροδιδασκάλες του γενικού πληθυσμού ανέφεραν ότι ο χορός από μόνος του μπορεί να επιτύχει τη συμπερίληψη και ενσωμάτωση του ατόμου μέσα στην ομάδα. Ο χορός, όπως υποστηρίχθηκε αποτελεί έναν πολύπλευρο τρόπο έκφρασης. Στα μικρά παιδιά οι χοροδιδάσκαλοι δεν αποσκοπούν στην άρτια εκτέλεση των κινήσεων και των βημάτων ενός χορού, αλλά μέσω της παιγνιώδους μάθησης τα άτομα να μάθουν να υπάρχουν μέσα σε μία ομάδα, να αποκτήσουν το αίσθημα της ομαδικότητας και να μάθουν να συνεργάζονται μεταξύ τους. Ακόμη, μέσω του χορού επιδιώκεται η ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, γεγονός που συνάδει με τη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων. Παράλληλα, βελτιώνονται η μυϊκή συναρμογή, η ρυθμικότητά, η ισορροπία και ο κινητικός συντονισμός του ατόμου. Σε σωματικό επίπεδο παρατηρείται βελτίωση της υγείας και αποτροπή εκδήλωσης παχυσαρκίας, μέσα από την καύση θερμίδων. Στο συναισθηματικό επίπεδο, παρατηρείται το άτομο: 1) να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του και 2) να αυξάνει την αυτοπεποίθησή του. Ταυτόχρονα, να βελτιώνει την ΨΥ του, μέσα από τη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης. Σε κοινωνικό επίπεδο το άτομο συνάπτει σχέσεις και μαθαίνει να προσφέρει στο κοινωνικό σύνολο. Τέλος, σε διανοητικό επίπεδο σύμφωνα με τα ειρημένα των συνεντευξιαζόμενων του δείγματος, βρέθηκε ότι το άτομο γίνεται πιο δημιουργικό και καλείται, όπως και στη ΧΚΘ, να γνωρίσει τόσο τον εαυτό του, όσο και το σώμα του. Ενδεικτικά, παρατίθεται απόσπασμα από μία εκ των συμμετεχουσών στη συνέντευξη:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

«Ο χορός δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του, συναισθήματα χαράς, λύπης, φόβου, θυμού. Επίσης, ο χορός συμβάλλει στην αυτογνωσία, το άτομο μέσα από το χορό ανακαλύπτει πτυχές του εαυτού του, ενισχύοντας, έτσι, τη συναισθηματική επίγνωση που έχει.»

Καταληκτικά, τόσο ο χορός όσο και η ΧΚΘ αποτελούν δύο αποτελεσματικά μέσα, τα οποία προάγουν τη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων του γενικού πληθυσμού, αλλά και των προσφύγων σε σημαντικό βαθμό.

4.2. Αποτελέσματα δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος

Ποιοι είναι οι παράγοντες της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ και πως αυτοί επιδρούν στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στη ζωή των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο;

Σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε, αξιοποιήθηκαν τόσο στοιχεία από την ερευνητική βιβλιογραφία, όσο και τα εμπειρικά δεδομένα των συνεντεύξεων. Σε ερευνητικό επίπεδο, όσον αφορά το γενικό πληθυσμό, βρέθηκε ότι η ΦΔ είναι ιδιαίτερα σημαντική, διότι συμβάλλει στη προώθηση της υγείας, όπως επίσης στη θεραπεία διαφόρων ασθενειών π.χ. καρδιακά προβλήματα, υπέρταση, οστεοπόρωση κ.ά. Ακόμη, σημαντικά αποτελέσματα παρατηρούνται στην ΨΥ του ατόμου, όπου σημειώνεται μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους. Επιπλέον, βελτιώνεται η ποιότητα ζωής των ατόμων, η διάθεσή τους και οι συναισθηματικές και κοινωνικές του δεξιότητες. Η υπερβολική ΦΑ, σε σημείο έμμονης ιδέα, μπορεί να μη σχετίζεται τόσο με ΨΔ, ωστόσο, επηρεάζει σημαντικά τις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις του ατόμου. Παράλληλα, η ΣΑ μπορεί να σχετίζεται με διαταραχές που αφορούν την εικόνα του σώματος του ατόμου και η μυϊκή δυσφορία σύμφωνα με παλαιότερες έρευνες μπορεί να συνδέεται με αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές διάθεσης κ.ά. Επιπρόσθετα, η τακτική και οργανωμένη ΦΑ μπορεί να σημειώσει θετικά αποτελέσματα, τόσο στο σώμα (π.χ. πρόληψη σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, αρτηριοσκλήρυνση, ενοχλήσεις, πεπτικό σύστημα), όσο και στο ψυχικό και συναισθηματικό επίπεδο του ατόμου. Ο χορός αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο ΦΔ, διότι μέσω αυτού βελτιώνεται σημαντικά η δύναμη, η

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ταχύτητα, η ευκινησία και η ευλυγισία του ατόμου. Επίσης, βελτιώνεται η διανοητική ικανότητα του και καταπολεμώνται τυχόν ψυχικά προβλήματα, όπως: η κατάθλιψη. Συμπληρωματικά, η έλλειψη ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, απέναντι σε ένα παχύσαρκο ή υπέρβαρο άτομο, σε συνδυασμό με τις κοινωνικές προσδοκίες και τις επιρροές των συνομήλικων, έχουν ως αποτέλεσμα να επηρεάζεται σημαντικά η ΨΥ τους (Peluso & De Andrade, 2005 · Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου & Πολλάτου, 2011· Chen, Liu, Xu, Wang, Luo, An, Chen Tang, Jiang & Liang, 2024).

Στους προσφυγικούς πληθυσμούς, λόγω του γεγονότος ότι διαμένουν σε δομές και κρίνεται απαραίτητη και αναγκαία η κάλυψη των βασικών αναγκών των ατόμων, τόσο ο αθλητισμός, όσο και η ΦΑ αποτελούν δευτερογενείς ανάγκες. Η UNHCR σχεδιάζει προγράμματα προαγωγής του αθλητισμού με τη συνεργασία άλλων οργανώσεων και φροντίζει να εξασφαλίζει στα άτομα τις κατάλληλες εγκαταστάσεις. Τα οφέλη του αθλητισμού και της ΦΑ είναι ιδιαίτερα σημαντικά, διότι μειώνει σημαντικά τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα του ατόμου και ενισχύει την ΨΕ τους. Ακόμη, νομικά ζητήματα που απασχολούν τους πρόσφυγες (π.χ. άσυλο) ενδέχεται να επηρεάσουν το τραύμα και τα οφέλη της ΦΔ στους πρόσφυγες. Παράλληλα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι παρεμβάσεις ΦΔ που γίνονται σε πρόσφυγες πρέπει να αρχικά να αξιολογούν τη φυσική τους κατάσταση και να είναι κατάλληλα σχεδιασμένες, διότι πολλές φορές οι πρόσφυγες που είναι ψυχικά τραυματισμένοι ενδέχεται να εκδηλώσουν αρνητικές αντιδράσεις. Ένας ακόμη καθοριστικός παράγοντας, ο οποίος μέσω της ΦΔ επηρεάζει τη ΨΥ του ατόμου είναι η δυνατότητα επιλογής των ασκήσεων, που θα εκτελέσουν τα άτομα, αλλά και η σχέση που έχουν με τον προπονητή. Πολλές φορές αναφέρουν ότι η ενθάρρυνση που δέχονταν από τον προπονητή, άλλοτε δρούσε ενισχυτικά της ψυχολογίας τους και άλλοτε επανέρχονταν στιγμές στη μνήμη τους από τη στρατιωτική τους θητεία. Επομένως, τα προγράμματα που απευθύνονται σε πρόσφυγες και δη σε άτομα που έχουν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες και στο κοινωνικοπολιτισμικό τους υπόβαθρο (π.χ. γλώσσα, θρησκεία κ.ά.). Άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με τη συμμετοχή του ατόμου στη ΦΔ είναι: 1) η χρήση ουσιών, 2) η τρέχουσα συναισθηματική τους κατάσταση, 3) η καθημερινότητα εντός της δομής, 4) οι μεταξύ τους συγκρούσεις για εθνικούς λόγους αποτελούσαν έναν παράγοντα που επηρέαζε τόσο τη σωματική, όσο και τη ψυχική τους ευεξία, 5) περιβαλλοντικοί παράγοντες κ.ά. Ειδικότερα, σε Σύριους πρόσφυγες από έρευνες που έχουν γίνει βρέθηκε

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ότι η διατροφή τους σε συνδυασμό με τη σ.α., την έκθεση σε στρεσογόνα περιβάλλοντα και άλλους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στις χρόνιες παθήσεις. Σύμφωνα, μάλιστα, με τον Π.Ο.Υ. η σ.α. αυξάνει τη θνησιμότητα, η οποία αποδίδεται σε καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη και υπέρταση. Επιπλέον, οι αιτίες για σ.α. είναι κυρίως τα χαμηλά επίπεδα εκπαίδευσης και η ανεργία, ενώ η θρησκεία δεν διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο (Knappe et al., 2019 · Lindahl, Andersen, Rafn, Rafn, Præstegaard, Sønderskov & Nielsen, 2025).

Σύμφωνα με στοιχεία του Π.Ο.Υ. αποτελεί τη δεύτερη διαδεδομένη ΨΔ μεταξύ των ατόμων του γενικού πληθυσμού, η οποία επηρεάζει σημαντικά την αναγνώριση, έκφραση και ρύθμιση τόσο των αρνητικών, όσο και των θετικών συναισθημάτων. Μία αποτελεσματική μέθοδο αντιμετώπισης της συγκεκριμένης διαταραχής είναι η ΧΚΘ, η οποία εφαρμόζεται στο άτομο μέσα από παρεμβάσεις που γίνονται στο σώμα. Η κίνηση του σώματος είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς βοηθά το άτομο να αντιληφθεί και να εκδηλώσει τα συναισθήματά του. Ακόμη, θεραπεύονται τα συμπτώματα της κατάθλιψης και το άτομο αποκτά αυτορρύθμιση των συναισθημάτων τους. Η ΧΚΘ βοηθάει το άτομο να αποκτήσει επίγνωση του σώματος του, ενώ η κίνηση συνδέεται στενά με το συναίσθημα. Βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα άλλων ερευνών έχουν δείξει ότι μέσω της ΧΚΘ μπορούν να αντιμετωπιστούν ήπια, μέτρια και σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης, όπως επίσης συμπτώματα άγχους, τα οποία εμφανίζουν συννοσηρότητα με τη διαταραχή. Συμπληρωματικά, η συγκεκριμένη μέθοδος ψυχοθεραπείας μπορεί να αντιμετωπίσει το βιωμένο τραύμα, για παράδειγμα σε άτομα που έχουν υπάρξει θύματα κακοποίησης, σε άτομα που έχουν βιώσει πένθος κ.ά. Αναλυτικότερα, μέσω της ΧΚΘ μειώνεται η θεραπεία του τραύματος, μέσω της οποίας επιτυγχάνεται η σύνδεση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων, νευροβιολογικών διεργασιών και σωματικών αντιδράσεων. Αυτό που καλείται να αντιμετωπίσει ο χοροθεραπευτής είναι η αποσύνδεση του νου από το σώμα, όπου το άτομο πρέπει να επιστρέψει στο σώμα του και να αποκτήσει επίγνωση των σωματικών του ορίων και αισθημάτων. Η εκάστοτε κίνηση που εκτελείται από το άτομο νοηματοδοτείται και μπορεί να συσχετιστεί με κάποια τραυματική εμπειρία που βίωσε. Επομένως, με αυτόν τον τρόπο το άτομο μπορεί να κατανοήσει καλύτερα το τραύμα του και ποιες είναι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Αξιοσημείωτο είναι ότι το τραύμα μπορεί να εμποδίσει τη σωματική κίνηση. Εάν αλλάξει το εύρος των κινήσεων του ατόμου, τότε παρατηρείται ταυτόχρονα μείωση των επιπέδων του άγχους, βελτιωμένη αυτοπεποίθηση

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κ.ά. Βέβαια, οι μικρές κινήσεις αποτελούν τα θεμέλια για την εξέλιξη των κινήσεων του ατόμου (Punkanen, Saarikallio & Luck, 2014 · Levine & Land, 2015).

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι το τραύμα είναι πιο συχνό στους πρόσφυγες σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Στα παιδιά η εκδήλωση του τραύματος γίνεται πιο γρήγορα σε σχέση με τους ενήλικες και συνήθως, αυτό γίνεται με τη χρήση δημιουργικών μέσων. Οι θεραπείες τέχνης αποτελούν ένα μέσο αντιμετώπισης του τραύματος των προσφύγων. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτές τις θεραπείες συγκαταλέγεται και η ΧΚΘ, η οποία είναι μη λεκτική μορφή ψυχοθεραπείας. Τα τραυματικά γεγονότα που βίωσε ένας πρόσφυγας καταγράφονται αρχικά στο σώμα του και εν συνεχεία, μέσω αυτού η ΧΚΘ προσπαθεί να μειώσει τα επίπεδα του τραύματος και να οικοδομήσει ξανά την ήδη κατακερματισμένη σωματική εικόνα. Παράλληλα, μέσα από το συγκεκριμένο είδος θεραπείας επιδιώκεται η οικοδόμηση σχέσεων, οι οποίες είχαν καταστραφεί μέσω του τραύματος. Επιπλέον, βελτιώνονται σημαντικά τα επίπεδα κατάθλιψης, της υπερδιέγερσης, της επιθετικότητας από παιδιά στρατιώτες κ.ά. Συμπληρωματικά, μέσω της ΧΚΘ το άτομο ξαναποκτά την αίσθηση του εαυτού και της αυτοσυνέπειας. Επιπρόσθετα, ενεργοποιείται το αισθητικοκινητικό επίπεδο, όπου μέσω του σώματος προάγεται η γνωστική και συναισθηματική επεξεργασία του τραύματος. Προτείνεται η χρήση του λόγου σε συνδυασμό με το χορό και την κίνηση, ούτως ώστε να επουλωθεί το τραύμα (Koch & Weidinger-von der Recke, 2009).

Το δείγμα των χοροδιδασκάλων στην έρευνα υποστήριξε ότι ο χορός δεν μπορεί να θεραπεύσει από μόνος του το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Επομένως, αυτό καλούνταν να καλύψει η ΧΚΘ. Ορισμένες από τις συνεντευξιζόμενες, όμως, υποστήριξαν ότι ο χορός μπορεί να αποτελέσει ένα μέσο θεραπείας, το οποίο βελτιώνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης και επουλώνει τα συναισθηματικά τραύματα των ατόμων. Παράλληλα, το άτομο ανακαλύπτει και έρχεται σε επαφή με το σώμα του, από το οποίο ενδέχεται να είχε αποστασιοποιηθεί, λόγω της εκάστοτε ΨΔ που ενδέχεται να αντιμετώπιζε. Επομένως, το άτομο αρχίζει να αποδέχεται το σώμα του και να το φροντίζει. Άλλα οφέλη που αναφέρθηκαν είναι ότι: α) ο χορός βοηθά τα άτομα με αυτισμό, β) αποτελεί ένα μέσο εκτόνωσης ιδιαίτερα για τα άτομα της τρίτης ηλικίας, όπου αποφορτίζονται από προβλήματα της καθημερινότητας και γ) ο χορός αποτελεί ένα μέσο έκφρασης. Παρ' όλα αυτά, σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι μία χοροδιδασκάλα δήλωσε ότι δε γνώριζε εάν μέσω των ψυχολογικών και κινησιολογικών παραγόντων του χορού ένα

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

άτομο με ΨΔ θα μπορούσε να επωφεληθεί και να βελτιωθεί η ευεξία του. Παρακάτω, παρατίθεται ένα απόσπασμα από τις συνεντεύξεις με τις χοροδιδασκάλα του γενικού πληθυσμού:

«Μέσα από το χορό, ο χορευτής μπορεί να απελευθερώσει συναισθήματα, να μειώσει το άγχος, την κατάθλιψη, να του αυξηθεί η αυτοπεποίθηση».

Επιπλέον, η χοροδιδασκάλα που ασχολούνταν με τον προσφυγικό πληθυσμό πρόσθεσε ότι στη συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα εφαρμόζεται ο δημιουργικός χορός και ο αυτοσχεδιασμός, τα οφέλη των οποίων μπορεί να είναι: α) η έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων μέσω της κίνησης, β) η παροχή βοήθειας σε όσα άτομα πάσχουν από ΔΜΤΣ, στους επιζώντες πολέμου, στους εκτοπισμένους και σε όσους βρίσκονται μακριά από το οικείο τους περιβάλλον. Συγκεκριμένα ανέφερε:

«Ναι, ναι, βεβαίως! Βεβαίως, με το δημιουργικό χορό και τη χοροθεραπεία βοηθάει πολύ, γιατί η χοροθεραπεία, σου είπα, είναι που βοηθάει να βγάλουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα, μέσω της κίνησης. Οπότε, ναι τους βοηθάει. Ανάλογα την προσέγγιση, κατάλαβες; Δηλαδή, σε αυτούς τους ανθρώπους κάνεις δημιουργικό χορό, κάνεις αυτοσχεδιασμό, κάνεις χοροθεραπεία...».

Άλλοι παράγοντες που αναφέρθηκαν ότι επηρεάζουν τη συμμετοχή του ατόμου στη ΦΔ του χορού είναι η έλλειψη ελεύθερου χρόνου, η ανάγκη για ψυχαγωγία και η επιθυμία για κοινωνική συναναστροφή. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει ο χώρος διεξαγωγής της δραστηριότητας και το κατά πόσο να είναι προσβάσιμος από όλους τους συμμετέχοντες ή απαιτείται η μετακίνησή τους. Καθοριστική είναι, επίσης, η στάση της οικογένειας απέναντι στο χορό, για παράδειγμα ενδέχεται να θεωρείται απλώς ένα μέσο ψυχαγωγίας, χωρίς να αναγνωρίζονται τα ευρύτερα οφέλη που μπορεί να έχει. Άλλοι σημαντικοί παράγοντες είναι: α) πολιτισμικοί (π.χ. κουλτούρα και παραδόσεις), β) το εκπαιδευτικό σύστημα, δηλαδή κατά πόσο ενσωματώνει την εκμάθηση χορών ή γενικότερα ενθαρρύνει την κίνηση των παιδιών, γ) κοινωνικοί (π.χ. φύλο, ηλικία) και δ) προσωπικοί λόγοι. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας είναι και ο οικονομικός παράγοντας, δηλαδή κατά πόσο το άτομο μπορεί να καλύψει τα έξοδα συμμετοχής στη δραστηριότητα. Ενδεικτικά, παρατίθεται απόσπασμα από μία συνέντευξη χοροδιδασκάλας:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

«Θα μπορούσε να είναι κοινωνικοί παράγοντες. Βασικά, η οικογένεια είναι αυτή που ενθαρρύνει, να πω για τα παιδιά, ένα παιδί να συμμετέχει, παράδειγμα στη δραστηριότητα των παραδοσιακών χορών. Ενώ, βλέπεις κάποια άλλα, τα οποία το οικογενειακό περιβάλλον δεν το καλλιεργεί, έχουν απόθεση παράδειγμα στον παραδοσιακό χορό, καταλήγουν να έχουν άλλα ενδιαφέροντα. Ύστερα, όσον αφορά τους κοινωνικούς παράγοντες, θα λέγαμε οι παραδόσεις».

Στον προσφυγικό πληθυσμό, άλλοι παράγοντες που αναφέρθηκαν ότι επηρεάζουν τη συμμετοχή τους στη ΦΔ του χορού είναι η ηλικία των συμμετεχόντων, η συνύπαρξη και οι αλληλεπιδράσεις με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, το εάν είναι ο μοναδικός πρόσφυγας μέσα σε μία ομάδα γηγενών, το χρονικό διάστημα παραμονής στη χώρα υποδοχής και ο χρόνος που σκοπεύει να διαθέσει για τη συμμετοχή του σε μία τέτοια δραστηριότητα. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η χώρα προέλευσης, η οποία επηρεάζει σημαντικά τη στάση και τις αντιλήψεις των ατόμων. Για παράδειγμα, σε ορισμένες κουλτούρες θέματα, όπως το άγγιγμα του συγχωρευτή, ενδέχεται να μη γίνεται αποδεκτό από το ίδιο το άτομο. Συγκεκριμένα ανέφερε:

«Δηλαδή σε μία ομάδα, η ομάδα δε γίνεται, οποιαδήποτε ομάδα και εάν είναι ηλικιακή, δεν μπορείς να ξεκινήσεις και να λες τώρα θα... Βρίσκεις σιγά-σιγά τους τρόπους να έρθει η ομάδα κοντά, να νιώσει ότι είναι ομάδα, στο να μπορεί να υπάρχει μες την ομάδα σαν μονάδα, αλλά και σαν σύνολο και να μπορεί να αλληλεπιδράσει με το διπλανό σου, να αγγίζεις το διπλανό, θέλει ένα χρονικό διάστημα. Σε όλους αυτό. Άρα, θέλει ένα τρόπο να τους προσεγγίσεις, ανάλογα την ηλικία τους, την προέλευσή τους. Άρα, ο καθένας θέλει έναν δικό του τρόπο».

Σύμφωνα με τα όσα ανέφεραν οι χοροθεραπεύτριες γενικού πληθυσμού συνάγουμε τα παρακάτω αποτελέσματα. Αρχικά, μέσω της ΧΚΘ το άτομο επιστρέφει στο σώμα του και δύναται να διαχειριστεί τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Παράλληλα, βελτιώνεται η διάθεση του ατόμου, μέσω της διαχείρισης των επιπέδων του άγχους και βελτιώνονται σημαντικά οι σχέσεις του με το περιβάλλον του. Επίσης, αναφέρθηκαν κοινωνικά και ψυχοκοινωνικά οφέλη, όπως: η κοινωνικοποίηση του ατόμου. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι η κίνηση επηρεάζει το ψυχικό και νοητικό επίπεδο των ατόμων, καθώς βελτιώνονται: 1) τα επίπεδα αυτοπεποίθησής του και 2) οι ικανότητες λήψης αποφάσεων.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Βέβαια, όπως υποστηρίχθηκε, ο χοροθεραπευτής δεν μπορεί να αμφισβητήσει την κίνηση του θεραπευόμενου. Παρακάτω, παρατίθεται απόσπασμα από μία εκ των συμμετεχουσών στη συνέντευξη:

«...είναι ένας από τους βασικούς στόχους αυτός της χοροθεραπείας, η κοινωνικοποίηση, δηλαδή του ατόμου. Ειδικά, όταν η χοροθεραπεία γίνεται σε ομάδα, γιατί μπορεί να γίνεται σε ομάδα, μπορεί να γίνεται και σε ατομικές συνεδρίες, αλλά στην περίπτωση της ομάδας είναι ένας από τους βασικούς στόχους να μπορείς μέσω της κίνησης να σχετιστείς με άλλα άτομα, να εκφραστείς μαζί με άλλα άτομα».

Στους πρόσφυγες οι δύο συνεντευξιαζόμενες υποστήριξαν ότι παρατηρούνται αξιοσημείωτες αλλαγές στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Το άτομο αρχίζει να κατανοεί συνειδητοποιεί στοιχεία του σώματός του και αρχίζει να νιώθει άνετα τόσο με τον εαυτό του, όσο και με το ίδιο του το σώμα. Η δημιουργία και η εξασφάλιση ενός ασφαλούς πλαισίου έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να αρχίζει να μοιράζεται τις ανησυχίες, τις σκέψεις, την εμπειρία, τους φόβους και τα συναισθήματά του, τόσο με οικεία, όσο και με μη οικεία πρόσωπα. Άλλα οφέλη σημειώθηκαν σε κοινωνικό (π.χ. αλλαγές στις σχέσεις του, βελτίωση σχέσεων μέσα στην ομάδα κ.ά.) και σε συναισθηματικό (π.χ. έκφραση συναισθημάτων για το μέλλον και βελτίωση αυτοεκτίμησης, τα άτομα μιλάνε για τις χώρες καταγωγής τους και την ταυτότητά τους. Επομένως, ενδυναμώνεται η ταυτότητά τους. Ακόμη, το άτομο βρίσκεται σε μία αίσθηση διαρκούς κίνησης. Τέλος, μία κοινή άποψη τόσο των χοροθεραπευτριών, όσο και των χοροδιδασκάλων είναι ότι ανάλογα με το ποιες είναι οι ανάγκες και το αίτημα του θεραπευόμενου, ανάλογα είναι και τα αποτελέσματα της ΧΚΘ.

Άλλοι παράγοντες που αναφέρθηκαν, για το γενικό πληθυσμό, από το συνεντευξιαζόμενο δείγμα της έρευνας είναι οι κοινωνικοί. Συγκεκριμένα, ανάλογα με το φύλο, η κίνηση θεωρείται αποδεκτή ή μη, και σε ορισμένες περιπτώσεις αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως μέσο διασκέδασης. Σε περιπτώσεις ανδρών ή αγοριών, η κίνηση συχνά δεν θεωρείται κοινωνικά αποδεκτή. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι πολιτισμικοί παράγοντες, καθώς και η εκπαίδευση, η οποία συχνά δεν προωθεί τη ΣΑ των παιδιών. Παράλληλα, στους προσωπικούς παράγοντες εντάσσονται το 1) κατά πόσο το ίδιο το άτομο επιθυμεί να συμμετάσχει στο συγκεκριμένο είδος, για ποιο λόγο το επιθυμεί και ποιο πρόβλημα επιδιώκει να αντιμετωπίσει, 2) η πρόθεση του να βελτιώσει τη σχέση με

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

το σώμα του, 3) εάν ο χορός τους είναι ένα οικείο ή ξένο μέσο, 4) εάν επιθυμεί η ΧΚΘ να αποτελέσει συνέχεια της λεκτικής θεραπείας που ενδεχομένως παρακολουθούσε το στάδιο στο οποίο βρίσκεται η θεραπευτική του πορεία. Ακόμη, στους ψυχολογικούς παράγοντες περιλαμβάνονται η κοινωνική φοβία, το άγχος, όπως επίσης η διάθεσή του ατόμου τη συγκεκριμένη ημέρα. Ενδεικτικά, παρατίθεται ένα απόσπασμα από τη συνέντευξη με μία από τις χοροδιδασκάλους:

«Εντάξει ζούμε σε μία κοινωνία που δεν ενθαρρύνει την ελεύθερη κίνηση του ατόμου. Ας μην ξεχνάμε ότι όταν γεννιόμαστε τα παιδιά, τα μικρά παιδιά, κινούνται πιο ελεύθερα, μετά όσο μεγαλώνουμε η κοινωνία βάζει φρένο στην κίνηση είτε με το να μας βάζει στα θρανία για 12 χρόνια, ακίνητους, είτε με το να θεωρεί ότι η κίνηση είναι απλώς μια έτσι διασκέδαση και τίποτα περισσότερο. Οπότε, ναι υπάρχουνε πολιτιστικοί, κοινωνικοί παράγοντες που μάλλον περιορίζουν την κίνησή μας, παρά την ενθαρρύνουν. Ειδικά, θα έλεγα στα αγόρια, έτσι; Τα αγόρια ακόμα περισσότερο δυσκολεύονται να κινηθούν, γιατί αυτό θεωρείται ανάρμοστο. Οπότε, ναι πρέπει μέσα από αυτές τις συνεδρίες να ξεπεράσουμε και όλα αυτά τα πολιτισμικά και κοινωνικά θέματα που επηρεάζουν την ελεύθερη κίνηση του σώματος».

Οι προσθετικοί παράγοντες που αναφέρθηκαν για τη συμμετοχή του ατόμου στη ΧΚΘ περιλαμβάνουν αρχικά την προσωπική του κατάσταση τη δεδομένη χρονική στιγμή, δηλαδή πως αισθάνεται και ποια είναι η κατάσταση της υγείας του. Επιπλέον, καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η χώρα υποδοχής, δηλαδή το πως αισθάνονται τα άτομα σε αυτή: αν νιώθουν αποδεκτά ή, αντιθέτως, αν αποκλείονται και αντιμετωπίζονται ως μειονότητα. Ένας καθοριστικός και αδιαμφισβήτητος παράγοντας είναι η γλώσσα, καθώς ενδέχεται να δυσχεραίνει την επικοινωνία είτε μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, είτε μεταξύ των μελών της ομάδας. Επιπρόσθετα, οι συνήθειες στη χώρα προέλευσης των προσφύγων, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και η το πολιτισμικό τους υπόβαθρο επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη συμμετοχή τους στη θεραπεία. Οι κοινωνικοί παράγοντες που αναφέρθηκαν είναι οι εξής: 1) η περιορισμένη συμμετοχή στη ΧΚΘ από εφήβους κυρίως αγόρια, 2) ο ρόλος των συνομήλικων, και ειδικότερα το εάν και οι ίδιοι συμμετέχουν στη συνεδρία και 3) ο ρόλος της οικογένειας και γενικότερα η παρουσία ή απουσία της στη ζωή του παιδιού. Παράλληλα, στους ψυχολογικούς παράγοντες περιλαμβάνονται το παρελθόν του ατόμου,

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

το τραύμα που ενδέχεται να αντιμετωπίζει, η συνεχής μετακίνηση από χώρα σε χώρα και η σχέση του με το χρόνο. Ενδεικτικά, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και το εάν το άτομο μπορεί να διαθέσει χρόνο για να συμμετάσχει στη θεραπεία. Παρακάτω αναφέρετε το εξής παράδειγμα από τη συνέντευξη:

«Σίγουρα είναι όλα αυτά που είπα πιο πριν, σχετικά με τη γλώσσα, την κουλτούρα, την χώρα προέλευσης, τις συνήθειες, το πώς αισθάνονται στη χώρα υποδοχής, αν αισθάνονται μειονότητα, αν αισθάνονται ότι είναι καλοδεχούμενοι ή όχι, τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις. Σίγουρα, η σχέση με το χρόνο εγώ έχω παρατηρήσει ότι σε διάφορους λαούς είναι διαφορετική απ' ότι με εμάς, κάπως τέλος πάντων, εκεί φαίνεται σαν ο χρόνος και τα ρολόγια να μετράνε αλλιώς, όχι σαν εμάς».

Εν κατακλείδι, οι παράγοντες της ΦΔ και της ΧΚΘ που επιδρούν στην ΨΥ του ατόμου περιλαμβάνουν τη σωματική κίνηση, την εκφραστικότητα, την κοινωνική αλληλεπίδραση, την ύπαρξη υποστηρικτικού πλαισίου κ.ά. Στο γενικό πληθυσμό, η ΦΔ του χορού συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της ΨΥ, μειώνοντας τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, ενισχύοντας ταυτόχρονα την αυτοεκτίμηση και προάγοντας τη συνολική ευεξία. Όσον αφορά τον προσφυγικό πληθυσμό, οι παρεμβάσεις απαιτείται να είναι κατάλληλα σχεδιασμένες, λαμβάνοντας υπόψη το πολιτισμικό υπόβαθρο, τα τραύματα και τις ιδιαίτερες ανάγκες των συμμετεχόντων. Η ΧΚΘ, ως μία μη λεκτική μορφή θεραπείας, διευκολύνει την αναγνώριση και επεξεργασία τραυματικών εμπειριών, συμβάλλοντας στη σωματική και συναισθηματική αποκατάσταση, ιδιαίτερα σε άτομα που έχουν αποσυνδεθεί από το σώμα τους, λόγω κάποιας ΨΔ. Συνολικά, αξιοποιώντας όλα τα παραπάνω δεδομένα, η ΦΔ του χορού και η ΧΚΘ μπορούν να αλληλοσυμπληρωθούν και να δράσουν θεραπευτικά, με βασική προϋπόθεση την εφαρμογή τους από κατάλληλους εκπαιδευμένους επαγγελματίες, με σεβασμό στις εξατομικευμένες ανάγκες των συμμετεχόντων και ιδιαιτερότητές τους.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Κεφάλαιο 5ο: Έλεγχος υποθέσεων της έρευνας

5.1. Έλεγχος πρώτης ερευνητικής υπόθεσης

1α.: Ο χορός συμβάλλει στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων.

Η μελέτη της σχετικής ερευνητικής βιβλιογραφίας και η διεξαγωγή των συνεντεύξεων τεκμηριώνουν και επαληθεύουν την παραπάνω υπόθεση. Αναλυτικότερα, ο χορός έχει πολλαπλές λειτουργίες και αποσκοπεί στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, διότι ενεργοποιείται το σώμα και το πνεύμα. Ακόμη, μέσω αυτού το άτομο μπορεί να εκφραστεί και να αντιληφθεί την πληροφορία που δέχεται, μέσω της κίνησης και των αισθήσεων. Στα σχολεία ο χορός αποτελεί διδακτική ενότητα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, το οποίο έχει στόχο τη σωματικοκινητική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Συμπληρωματικά, ως παιδαγωγικό εργαλείο δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να έρθει σε επαφή με τη νέα γνώση, μέσω του σώματος και της κίνησης, ανακτώντας τις ήδη κεκτημένες πληροφορίες που έχουν καταγραφεί στο σώμα του. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι ο χορός συνδέεται με τη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων. Παρακάτω αναλύονται ανά επίπεδο ποια είναι τα παρατηρούμενα οφέλη (Γιατρά, Βενετσάνου & Κουτσούμπα, 2019).

Σε διανοητικό επίπεδο τα άτομα αποκτούν αυτοπειθαρχία και αυτό-οργάνωση. Ακόμη, βελτιώθηκε η ικανότητα αυτορρύθμισης του ατόμου και διευρύνθηκαν οι ικανότητες του γύρω από την επίλυση προβλημάτων. Επιπρόσθετα, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός καλλιεργεί την κριτική σκέψη του ατόμου. (Γιατρά κ.ά., 2019 · Λίτος, Ζάραγκας, Ράπτης & Βενετσάνου, 2023).

Οι συνεντευξιζόμενες χοροδιδασκάλες σχετικά με τη συμβολή του χορού στη διανοητική ευεξία των ατόμων του γενικού πληθυσμού υποστήριξαν ότι βελτιώνονται οι γνωστικές λειτουργίες του ατόμου (προσοχή, σκέψη, συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων, μακροπρόθεσμη και βραχυχρόνια μνήμη). Ακόμη, καλλιεργείται η διανοητική ικανότητα του ατόμου, όπως επίσης ενισχύεται ο συντονισμός νου και σώματος. Τέλος, το άτομο προσπαθεί να απομνημονεύσει τα κινητικά μοτίβα και να θυμηθεί τα επόμενα βήματα. Συγκεκριμένα μία εξ' αυτών ανέφερε:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

«Όσον αφορά τη διανοητική ικανότητα, ναι ο χορός συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη και στην προαγωγή της διανοητικής ικανότητας. Αυτό μπορεί να φανεί με διάφορους τρόπους. Αρχικά, για να αυξηθεί η διανοητική ικανότητα θα χρειαστεί ο χορευτής να ασκήσει και να βελτιώσει τη βραχυπρόθεσμη ή τη μακροπρόθεσμη μνήμη, αφού θα πρέπει να θυμάται τα βήματα, να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει στο επόμενο κινητικό μοτίβο, ένα είναι αυτό! Βοηθάει στη συγκέντρωση και στην προσοχή του ατόμου, ότι πρέπει για να μπορέσει το σώμα του να ανταπεξέλθει στο ρυθμό, στη μουσική, πρέπει να έχει συνεχή προσοχή. Επίσης, συντονισμό σώματος και νου, ειδικά σε παιδιά και ηλικιωμένους, βασικό στοιχείο αυτό του χορού που συμβάλλει διανοητικά».

Οι χοροθεραπεύτριες υποστήριζαν ότι μέσω της ΧΚΘ εξελίσσεται ο εγκέφαλος του ατόμου, τόσο σε όγκο, όσο και σε λειτουργίες, καθώς και η νοητική του λειτουργία. Το συγκεκριμένο είδος θεραπείας βοηθά στην οργάνωση της σκέψης και των γνωστικών λειτουργιών, όπως: η μνήμη, η προσοχή και η αντίληψη. Παράλληλα, το άτομο αποκτά βαθύτερη επίγνωση του σώματός του και ενισχύει την αυτογνωσία του. Ακόμη, όπως αναφέρθηκε, βοηθά το άτομο να αναπτύξει την αίσθηση του εαυτού και να καλλιεργήσει το αισθητηριακό του επίπεδο. Ταυτόχρονα, οργανώνεται η συνείδησή του, αναπτύσσεται η επικοινωνία μεταξύ χοροθεραπευτή και θεραπευόμενου, μέσω της κίνησης, ενώ σε δεύτερο στάδιο επιτυγχάνεται η εξέλιξη της γλώσσας και του προφορικού λόγου. Τέλος, αναπτύσσεται η αίσθηση της ιδιοδεκτικότητας.

Σε συναισθηματικό επίπεδο παρατηρείται βελτίωση της αυτοεκτίμησης και βελτίωση της συμπεριφοράς, μέσω της ελαχιστοποίησης της επιθετικότητας. Επιπλέον, σημαντικές βελτιώσεις σημειώθηκαν στον αυτοέλεγχο του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός βοηθά το άτομο να εκφράσει τις εμπειρίες, τα βιώματα και τα συναισθήματά του. Ακόμη, αναπτύσσουν θετικά συναισθήματα για τον ίδιο τους τον εαυτό. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι μέσα σε μία ομάδα ελληνικού παραδοσιακού χορού πρέπει να εξασφαλίζεται ένα κλίμα ασφάλειας, εμπιστοσύνης, ελεύθερης έκφρασης και συνεργασίας μεταξύ των μελών της. (Γιατρά κ.ά., 2019 · Λίτος κ.ά., 2023).

Τα όσα προαναφέρθηκαν, τεκμηριώνονται από το δείγμα των χοροδιδασκάλων της έρευνας, το οποίο υποστήριξε ότι ο χορός εξελίσσει τη συναισθηματική νοημοσύνη του

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ατόμου, ενισχύοντας στην ικανότητα αναγνώρισης, ρύθμισης, έκφρασης και εξωτερίκευσης των συναισθημάτων (π.χ. χαρά, λύπη, φόβος, θυμός). Επιπρόσθετα, το άτομο αρχίζει να ανακαλύπτει άγνωστες πτυχές του εαυτού του. Επομένως, αρχίζει να αποκτά αυτογνωσία, να βελτιώνεται η αυτοπεποίθησή του και να έχει πίστη στις δυνάμεις του. Ο χορός, επίσης, αποτελεί ένα μέσο συναισθηματικής και ψυχολογικής αποφόρτισης, όπως επίσης ψυχικής εκτόνωσης. Ενδεικτικά, μειώνονται τα επίπεδα στρες και το άτομο αντιμετωπίζει τις συναισθηματικές αντιδράσεις με θετικότητα. Επιπλέον, καλλιεργείται η ικανότητα της ενσυναίσθησης, ενισχύεται το αίσθημα της ταυτότητας, δηλαδή της αυτεπίγνωσης και τέλος το άτομο αποκτά αυτοεκτίμηση.

Το δείγμα που ασχολείται με τη ΧΚΘ ανέφερε ότι η συγκεκριμένη μέθοδος ψυχοθεραπείας αποτελεί ένα μέσο ψυχικής και σωματικής εκτόνωσης σε συγκεκριμένο χωροχρονικό πλαίσιο, το οποίο προάγει τη μακροχρόνια ευεξία του ατόμου, μέσω μιας συνεργατικής σχέσης με το θεραπευτή. Η ΧΚΘ συμβάλει στην αναδόμηση της σωματικής, ψυχικής και νοητικής κατάστασης του ατόμου. Επιπλέον, βελτιώνεται η συναισθηματική υγεία του ατόμου, δηλαδή μπορεί να εξηγήσει το τι αισθάνεται και το ποιες αλλαγές παρατηρεί να του συμβαίνουν με τη συμμετοχή του στις συνεδρίες της ΧΚΘ. Παράλληλα, αναπτύσσονται η αυτοπεποίθηση και η αυτογνωσία του ατόμου, ενώ δομείται ο ψυχισμός και το άτομο αρχίζει να αυτορρυθμίζει τα συναισθήματά του. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντικό αποτέλεσμα είναι ότι μειώνονται τα επίπεδα άγχους. Ενδεικτικά, παρατίθεται απόσπασμα από μία εκ των συμμετεχουσών στη συνέντευξη:

«Ο χορός, λοιπόν, ναι είναι πάντα μία ψυχική εκτόνωση, για εκείνη τη στιγμή που το κάνεις και είναι και μία σωματική εκτόνωση. Αλλά η χοροθεραπεία είναι θεραπεία, δηλαδή, όπως όλες οι θεραπείες είναι μια συστηματική διαδικασία που πρέπει να γίνεται πάντοτε με όλες αυτές τις αρχές που διέπουν τις θεραπείες, πρέπει να έχει συγκεκριμένο χώρο, συγκεκριμένο χρόνο, μια συγκεκριμένη συμφωνία μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευόμενου και εκεί πια δεν είναι απλώς η προσωρινή ευεξία και η προσωρινή ψυχική εκτόνωση το ζητούμενο. Εκεί είναι μία μακρόχρονη αλλαγή, μία μακρόχρονη προσπάθεια ανασυγκρότησης του ατόμου και στο σωματικό και στο ψυχικό και στο νοητικό επίπεδο και γι' αυτό ακριβώς το λόγο δεν μπορεί ένας απλός χορευτής ή ένας απλός ψυχολόγος να κάνει χοροθεραπεία».

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Παράλληλα, σε κοινωνικό επίπεδο τα άτομα βελτιώνουν τις επικοινωνιακές και συνεργατικές τους ικανότητες, μαθαίνοντας να δουλεύουν σε ομάδες. Ειδικότερα, μέσω του χορού αντιμετωπίζονται οι συγκρούσεις μεταξύ των παιδιών και μαθαίνουν να τηρούν τους κανόνες (Γιατρά κ.ά., 2019 · Λήτος κ.ά., 2023).

Προς επίρρωση όλων των παραπάνω τεκμαρτών βιβλιογραφικών δεδομένων, οι συνεντεύξεις με τις χοροδιδασκάλες αναφέρουν ότι μέσω του χορού εξελίσσονται και προάγονται οι κοινωνικές δεξιότητες και δεξιότητες του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, το άτομο επισυνάπτει σχέσεις, αλληλεπιδρά με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας (ενηλίκους και παιδιά), μαθαίνει να συνεργάζεται μαζί τους και αποκτά φίλους. Επομένως, αυξάνεται παράλληλα το αίσθημα της ομαδικότητας, καθώς και η λεκτική ή μη λεκτική επικοινωνία. Επιπρόσθετα, αναπτύσσεται η ικανότητα του ατόμου να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες, να ακούει τη γνώμη των υπολοίπων παιδιών και να συμμορφώνεται με τους κανόνες της ομάδας. Παρακάτω, αναφέρεται ένα απόσπασμα από τις συνεντεύξεις με μία από τις συμμετέχουσες στην έρευνα:

«Ο χορός συμβάλλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη και προαγωγή της κοινωνικής ικανότητας του ατόμου, ανεξαρτήτως προσφυγικού υποβάθρου. Μέσω της συμμετοχής σε χορευτικές δραστηριότητες, τα άτομα μαθαίνουν να συνεργάζονται, να επικοινωνούν μη λεκτικά και λεκτικά, να εκφράζουν συναισθήματα και να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση, στοιχεία που ενισχύουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες».

Οι συνεντεύξεις με τις χοροθεραπεύτριες αναφέρουν ότι βασικός στόχος της συγκεκριμένης θεραπείας σε κοινωνικό επίπεδο είναι η επίτευξη της κοινωνικοποίησης του θεραπευόμενου, όπου το άτομο αλληλεπιδρά, εκφράζεται και επικοινωνεί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Επιπλέον, μέσα από την τεχνική του καθρέφτη και της κίνησης, οι θεραπευόμενοι κάνουν έναν διάλογο. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι το άτομο νιώθει ότι γίνεται ορατό από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και καλλιεργεί ταυτόχρονα το αίσθημα του ανήκειν.

Όσον αφορά το σωματικοκινητικό επίπεδο του ατόμου παρατηρείται να εξελίσσεται ο κινητικός συντονισμός του ατόμου (π.χ. ισορροπία, ρυθμική ικανότητα κ.ά.). Ακόμη, βελτιώθηκε η αδρή και λεπτή κινητικότητα του ατόμου, όπως επίσης η αντίληψη του χώρου και η θέση του σώματος μέσα σε αυτόν (Λίτος κ.ά., 2023).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Όλα όσα προαναφέρθηκαν, τεκμηριώνονται από τις συνεντεύξεις των υποκειμένων της έρευνας, οι οποίες ασχολούνταν με τον χορό. Γενικότερα, ενισχύονται συνολικά η κινητική ισορροπία, ο συντονισμός και οι βασικές κινητικές δεξιότητες του ατόμου. Ακόμη, εξελίσσεται η κίνηση του. Επιπρόσθετα, ενισχύεται η κινητική κατάσταση του ατόμου (π.χ. ευκαμψία) και βελτιώνεται η αερόβια ικανότητά του. Επιπλέον, αυξάνεται η φυσική κατάσταση του ατόμου και ενδυναμώνεται η μυϊκή του δύναμη. Ταυτόχρονα, επιτυγχάνεται ο συνδυασμός νου και σώματος, ενώ το άτομο αρχίζει να μαθαίνει πώς να χρησιμοποιεί συντονισμένα το σώμα του και να αποκτά τον έλεγχο του. Συμπληρωματικά, ενισχύονται οι σωματικές ικανότητες και επιδεξιότητες, καθώς και η ευελιξία του ατόμου.

Παραπλήσια είναι τα όσα προαναφέρθηκαν από τα υποκείμενα της έρευνας που ασχολούνται με τη ΧΚΘ, όπου διατύπωσαν τα εξής οφέλη σε σωματικοκινητικό επίπεδο. Αρχικά, παρατηρούνται αλλαγές τόσο στο σώμα, όσο και στη συμπεριφορά του ατόμου. Εκτενέστερα, γνωρίζει το σώμα του, ανακαλύπτοντας τις δυνατότητες και τους περιορισμούς του. Παράλληλα, αρχίζει να αντιλαμβάνεται το χώρο μέσα στον οποίο κινείται, αλλά και τη μουσική. Επιπρόσθετα, αυξάνονται οι παράγοντες που τροφοδοτούν το νευρικό σύστημα και βελτιώνεται η σωματική ισορροπία του. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντικά οφέλη παρατηρούνται σε άτομα με τη νόσο του Parkinson, με αναπτυξιακές διαταραχές και προβλήματα συντονισμού. Ενδεικτικά, κατατίθεται απόσπασμα από μία συνέντευξη χοροθεραπεύτριας:

«Συμβάλει πάρα πολύ, γνωρίζω το σώμα μου, ανακαλύπτω τις δυνατότητες του σώματός μου, ανακαλύπτω τους περιορισμούς του σώματός μου, γιατί μπορεί εγώ να θέλω να κάνω 3 σβούρες στον αέρα και να προσγειωθώ στα γόνατα, αλλά μπορεί να μην μπορώ! Επομένως και αυτό είναι πολύ σημαντικό κομμάτι του γνωρίζω το σώμα μου. Πάρα πολύ καλά έχει να κάνει επίσης η αντίληψη του χώρου, καθώς κινούμαι, η αντίληψη της μουσικής είναι πολυαισθητηριακή εμπειρία, προσφέρει πάρα πολλά».

Εν ολίγοις, τόσο ο χορός όσο και η ΧΚΘ συμβάλλουν ουσιαστικά στη διανοητική (π.χ. ενίσχυση γνωστικών λειτουργιών), συναισθηματική (καλλιέργεια αυτοπεποίθησης), κοινωνική (π.χ. ενίσχυση κοινωνικοποίησης) και σωματικοκινητική ευεξία (π.χ. βελτίωση κινητικού συντονισμού) των ατόμων που ανήκουν στο γενικό πληθυσμό.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Ιβ.: Ο χορός συμβάλλει στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των προσφύγων.

Η ερευνητική υπόθεση ότι ο χορός συμβάλλει στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των προσφύγων επιβεβαιώνεται τόσο από τη βιβλιογραφία, όσο και από τα εμπειρικά δεδομένα των συνεντεύξεων. Ο αναγκαστικός εκτοπισμός των προσφύγων, τους δημιουργεί πολλαπλά προβλήματα και δυσκολίες. Ο χορός, ως μία μορφή τέχνης, μπορεί να συμβάλει στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων με προσφυγικό υπόβαθρο. Ακολουθεί διεξοδική ανάλυση του εκάστοτε επιμέρους επιπέδου ευεξίας (Θεοδωρίδου, Αγαλιανού & Στάμου, 2025).

Σε διανοητικό επίπεδο ο χορός βοηθά στην προσωπική ανάπτυξη των ατόμων με προσφυγικό υπόβαθρο. Επιπλέον, το άτομο αρχίζει να αναδιαμορφώνει την ατομική και συλλογική του ταυτότητα. Επίσης, ενισχύονται οι ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, οι οποίες εντάσσονται στις γνωστικές του λειτουργίες. Επομένως, ενισχύονται ταυτόχρονα και αυτές. Παράλληλα, βελτιώνονται σημαντικά τα επίπεδα αυτό-αποτελεσματικότητάς του και της αυτενέργειας, όπου το άτομο αρχίζει να αποκτά την αίσθηση του ελέγχου. Επιπρόσθετα, μέσω των κινήσεων παρατηρούνται αλλαγές στην προβληματική συμπεριφορά του πρόσφυγα (Θεοδωρίδου κ.ά., 2025).

Σε συνέχεια της διανοητικής ευεξίας, η χοροδιδασκάλα που ασχολούνταν με τον προσφυγικό πληθυσμό υποστήριξε ότι ο χορός ενισχύει τη μνήμη του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και βελτιώνεται η λειτουργικότητα του. Συμπληρωματικά, καλλιεργείται η ικανότητα λήψης ευθυνών, ενώ ταυτόχρονα ενισχύονται η αυτοργάνωση και ο αυτοέλεγχος του ατόμου. Εκτός από αυτό, ενισχύεται η γλωσσική ικανότητα του ατόμου. Τέλος, αρχίζουν να καταρρίπτονται οι ισχυρές ηγετικές ικανότητες ορισμένων ατόμων στην ομάδα.

Οι χοροθεραπεύτριες που ασχολούνται με τον προσφυγικό πληθυσμό υποστήριξαν ότι μέσω της ΧΚΘ βελτιώνονται οι διανοητικές λειτουργίες του. Επίσης, το άτομο πρέπει να έχει στη διάθεσή του όσο χρόνο χρειάζεται, έτσι ώστε να μπορέσει να ανταπεξέλθει σε μία συνεδρία ΧΚΘ. Παράλληλα, το άτομο βελτιώνει σημαντικά τα επίπεδα αυτοαντίληψής του, καθώς αρχίζει να συνειδητοποιεί τα προβλήματα που το απασχολούν. Ενδεικτικά, αναφέρεται ένα απόσπασμα από τη συνέντευξη μία εκ των χοροθεραπευτριών:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

«Κάθε άνθρωπος είναι και ξεχωριστός και έχει και διαφορετικό χρόνο να ανταπεξέλθει, δηλαδή εάν σε μία ομάδα χοροθεραπείας υπάρχουνε πρόσφυγες, οι οποίοι σε έναν μήνα ξέρουν ότι θα φύγουνε στη Γερμανία, για παράδειγμα, δεν θα επενδύσουνε χρόνο, δεν θα επενδύσουνε κόπο σε αυτό που κάνουνε, οπότε δε θα δούμε και αποτελέσματα. Σε διαφορετικές περιπτώσεις που υπάρχει ο χρόνος και ο χώρος, για να γίνουνε τα πράγματα, βλέπουμε αποτελέσματα».

Σε συναισθηματικό επίπεδο ο χορός λειτουργεί ως μέσο έκφρασης, προσφέροντας ένα περιβάλλον ασφάλειας και αποδοχής που διευκολύνει την απελευθέρωση συναισθημάτων του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο. Ακόμη, το άτομο νιώθει ότι ανήκει στην ομάδα του χορού. Επιπλέον, σημαντικές αλλαγές παρατηρούνται στη ψυχική υγεία και στη ψυχολογία του ατόμου, καθώς βιώνει θετικά συναισθήματα (π.χ. χαρά). Ο εκάστοτε πρόσφυγας μέσω του χορού αποκτά συναισθηματική ευελιξία, ενώ ταυτόχρονα ενισχύονται η καλλιέργεια της αυτό-έκφρασης, η απόκτηση της αίσθησης του ελέγχου και η αυτοπεποίθησή του. Επιπρόσθετα, βελτιώσεις διαπιστώνονται στη ψυχοκοινωνική μάθηση (Θεοδωρίδου κ.ά., 2025).

Τα όσα προαναφέρθηκαν τεκμηριώνονται από τη χοροδιδασκάλα που ασχολούνταν με τους πρόσφυγες, η οποία ανέφερε ότι μέσω του χορού βελτιώθηκε η ψυχολογική διάθεση του ατόμου, λαμβάνοντας ευχαρίστηση και αρχίζει να αποκτά νέα ενδιαφέροντα. Επιπλέον, το άτομο αρχίζει να εκφράζει και να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του. Επομένως, ενισχύονται η αυτοέκφραση, η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση του. Παράλληλα, το άτομο με προσφυγικό υπόβαθρο μέσω του χορού μπορεί να εκφράσει και να εξωτερικεύσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Βέβαια, σημαντικό ρόλο στη διαχείριση των προβλημάτων που αφορούν την ψυχική υγεία διαδραματίζει η ΧΚΘ. Ακόμη, το άτομο αρχίζει να νιώθει άνετα μέσα στο χώρο, τον οποίο κινείται.

Οι χοροθεραπεύτριες των προσφύγων. Αναλυτικότερα, ανέφεραν ότι βελτιώθηκε η διάθεση των ατόμων και τα ίδια ένιωθαν ότι είχαν τον κατάλληλο χώρο και χρόνο μέσα στον οποίο μπορούσαν να εκφράσουν όσα τους απασχολούν. Επιπρόσθετα, η ΧΚΘ ενισχύει το ψυχολογικό επίπεδο των προσφύγων, όπως επίσης τους βοηθά να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν τα συναισθήματα, τις ανησυχίες και τις σκέψεις τους. Ακόμη, προάγονται οι συναισθηματικές τους ικανότητες.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Σε κοινωνικό επίπεδο, μέσω του χορού το άτομο μαθαίνει να συνυπάρχει μαζί με άλλα άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο και να ανταλλάζει απόψεις. Επομένως, επιτυγχάνεται η κοινωνική συνοχή και η κοινωνική ευημερία. Παράλληλα, μέσω των τεχνών, όπως είναι ο χορός, επιλύονται πολλά κοινωνικά προβλήματα και να καταρρίπτονται οποιεσδήποτε στερεοτυπικές αντιλήψεις υπάρχουν γύρω από τους πρόσφυγες. Η ένταξη του ατόμου σε μία ομάδα χορού μπορεί να ενισχύσει την επικοινωνία με τα υπόλοιπα άτομα και της συμπερίληψής του σε αυτή. Ακόμη, το άτομο με προσφυγικό υπόβαθρο νιώθει να αναγνωρίζεται από την υπόλοιπη ομάδα. Άρα, το άτομο αρχίζει να εντάσσεται στη χώρα υποδοχής του και ο γενικός πληθυσμός να αποκτά διαπολιτισμικές ικανότητες, οι οποίες προάγουν την κατανόηση του διαφορετικού. Τέλος, το άτομο αρχίζει να αλληλεπιδρά με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και να επισυνάπτει φιλικές σχέσεις μαζί τους (Θεοδωρίδου κ.ά., 2025).

Προς επίρρωση όλων των παραπάνω δεδομένων, η χοροδιδασκάλα των προσφύγων ισχυρίζεται ότι ο χορός επιτυγχάνει την κοινωνικοποίηση του ατόμου με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και μετέπειτα τα άτομα αρχίζουν να αποκτούν την αίσθηση του ανήκειν σε αυτή. Επιπλέον, μέσα από το χορό καλλιεργείται στον πρόσφυγα η ικανότητα της ενσυναίσθησης, δηλαδή να μπορεί να αντιλαμβάνεται όχι μόνο τα δικά του προβλήματα, αλλά και αυτά του διπλανού του. Συμπληρωματικά, τα άτομα αρχίζουν να αλληλεπιδρούν, να συνάπτουν σχέσεις, να συνεργάζονται, αλλά και να επικοινωνούν μεταξύ τους. Γενικότερα, μέσω του χορού ενισχύεται το ομαδικό πνεύμα, δηλαδή νιώθουν ότι κάνουν κάτι όλοι μαζί και επιτυγχάνουν ένα κοινό σκοπό, η συνοχή της ομάδας και αντικατοπτρίζονται οι διαφορετικές κουλτούρες και οι ποικίλοι κοινωνικοί ρόλοι. Επομένως, αρχίζει να γίνεται αποδεκτή η πολιτισμική πολυμορφία. Τέλος, επιτυγχάνεται η ισότιμη συμμετοχή όλων των προσφύγων στη θεραπεία, δηλαδή κανένας δεν πρόκειται να εκτεθεί περισσότερο από κάποιον άλλο και περισσότερο από όσο ο ίδιος επιθυμεί.

Οι χοροθεραπεύτριες ισχυρίστηκαν τα ακόλουθα κοινωνικά οφέλη της ΧΚΘ στα άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο. Αρχικά, αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και νιώθουν ότι είναι μέλη μίας ομάδας. Συνεπώς, τους καλλιεργείται παράλληλα το αίσθημα της ενσυναίσθησης, όπου μπορούν να αντιληφθούν τα προβλήματα των γύρω τους και να είναι ενεργοί ακροατές. Ακόμη, τα άτομα κοινωνικοποιούνται και μαθαίνουν να εντάσσονται σε ένα γενικότερο πλαίσιο. Παρακάτω παρατίθεται απόσπασμα από μία συνέντευξη από μία από τις συνεντευξιζόμενες:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

«Αν αποτελούν μέρος μίας ομάδας, δηλαδή αν κάνουνε κάποια ομαδική ασκούμε δραστηριότητα, αυτό από μόνο του, η ομάδα από μόνη της βασικά το κάνει αυτό, αλλά σίγουρα ο χορός μπορεί να βοηθήσει περισσότερο στο να ξεπεραστούν διάφορα εμπόδια είτε με το λόγο, κυρίως με το λόγο βασικά και οι άνθρωποι να μπορέσουν να εκφραστούν καλύτερα, να ακούσουνε τους ανθρώπους που είναι δίπλα τους, να μπορέσουν να καταλάβουν τι συμβαίνει και στους ίδιους και στους άλλους ανθρώπους, τα άλλα μέλη της ομάδας».

Όσον αφορά το σωματικοκινητικό επίπεδο, βρέθηκε ότι η κίνηση και η ΦΔ είναι ιδιαίτερα σημαντικές για όλους, καθώς μέσω των κινητικών και χορευτικών δραστηριοτήτων, ενισχύουν την κοινωνική ένταξη και αποδοχή των προσφύγων. Ακόμη, μέσω της δημιουργικής κίνησης το σώμα μπορεί να γίνει ένα μέσο μη λεκτικής έκφρασης (Θεοδωρίδου κ.ά., 2025).

Τα όσα προαναφέρθηκαν μπορούν να ενισχυθούν με τις απόψεις της χοροδιδασκάλας, η οποία παρέθεσε ότι μέσω του χορού, οι πρόσφυγες αποκτούν ευχέρεια στην κίνηση. Επιπλέον, η κίνηση βοηθά τον χοροδιδάσκαλο να κατανοήσει τα βιώματα του εκάστοτε πρόσφυγα. Παράλληλα, ενισχύονται οι σωματικοκινητικές και ψυχοσωματικές ικανότητες των ατόμων. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι λόγω των πολιτισμικών διαφορών, τα άτομα αρχίζουν να εξοικειώνονται με το άγγιγμα μεταξύ των μελών της ομάδας. Γενικότερα, στο χορό υποστηρίζεται η άποψη ότι το σώμα και η ψυχή είναι αδιαίρετα. Τέλος, μέσω του συγκεκριμένου είδους ΦΑ αντιμετωπίζονται διάφορα κινητικά και μη κινητικά προβλήματα.

Οι χοροθεραπεύτριες των προσφύγων παρέθεσαν ότι στη ΧΚΘ το άτομο με προσφυγικό υπόβαθρο, μέσω του σώματός του, αρχίζει να αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει σε αυτό και στους γύρω του όταν κινούνται και κυρίως τι νιώθει. Επίσης, το άτομο εστιάζει στο πώς φαίνεται το ίδιο όταν κινείται μέσα στην ομάδα. Γενικότερα, στη ΧΚΘ το σώμα αποτελεί ένα εργαλείο έκφρασης και κίνησης. Παράλληλα, ενεργοποιείται και ζεσταίνεται, με αποτέλεσμα την αύξηση των καρδιακών παλμών και την βέλτιστη κυκλοφορία του αίματος. Επιπρόσθετα, μέσω της προσωπικής κίνησης επιτυγχάνεται η αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων. Τέλος, το άτομο αρχίζει να αντιλαμβάνεται την αίσθηση των ορίων του σώματός του στο χώρο. Ενδεικτικά, παρατίθεται απόσπασμα από μία συνέντευξη με μία από τις χοροθεραπεύτριες:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

«...το σώμα και ο νους είναι σε μία αλληλεπίδραση, όπως και όσα συμβαίνουν στο περιβάλλον του, δηλαδή είναι μία διαδικασία που είναι, ειδικά στις ομάδες, αρκετά σύνθετη, γιατί είναι το τι συμβαίνει σε εμένα, τι νιώθω, πως είμαι εγώ όταν κινούμαι, αλλά ταυτόχρονα είναι και το τι συμβαίνει στον άλλον, τι συμβαίνει στην ομάδα, αυτό που συμβαίνει μ' ένα Εγώ συμφωνώ, Εγώ διαφωνώ».

Από όλα τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι ο χορός και η ΧΚΘ συμβάλλουν ουσιαστικά στην ευεξία των προσφύγων σε πολλά επίπεδα: διανοητικό, συναισθηματικό, κοινωνικό και σωματικοκινητικό. Τόσο η βιβλιογραφία, όσο και τα δεδομένα των εμπειρικών συνεντεύξεων απέδειξαν ότι ο χορός λειτουργεί ως ένα εργαλείο ενδυνάμωσης και αποκατάστασης, προσφέροντας ένα πλαίσιο ασφάλειας, έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Ενισχύονται οι νοητικές ικανότητες του ατόμου, βελτιώνεται η ΨΥ του, καλλιεργείται η ενσυναίσθηση, το άτομο αποκτά η σωματική επίγνωση και έκφραση. Κατά συνέπεια είναι ανάγκη να αναφερθεί ότι η παρεμβάσεις με τη χρήση του χορού μπορούν να προωθούν την ευημερία και την ευεξία του ατόμου.

5.2. Έλεγχος δεύτερης ερευνητικής υπόθεσης

Υπάρχουν κινησιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες της ΦΔ του χορού, οι οποίοι επιδρούν στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στη ζωή των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο.

Σύμφωνα με την ερευνητική βιβλιογραφία και τα εμπειρικά δεδομένα των συνεντεύξεων, η παραπάνω ερευνητική υπόθεση επαληθεύεται, καθώς όπως αναφέρεται η ΦΔ συνδέεται θετικά με την ΨΕ των ατόμων. Αναλυτικότερα, ορισμένοι ψυχολογικοί παράγοντες, οι οποίοι επιδρούν στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες είναι οι εξής: α) οι περιβαλλοντικές καταστροφές, β) η βία, γ) ο θάνατος οικείου προσώπου, δ) η χαμηλή ποιότητα ζωής, ε) τα χαμηλά επίπεδα ΨΥ, στ) η επιθετική/βίαιη συμπεριφορά, ζ) τα προβλήματα προσαρμογής και η) η έλλειψη κινήτρων. Όσον αφορά τους κινησιολογικούς παράγοντες, έρευνες έχουν δείξει ότι η ΦΑ συμβάλλει σημαντικά στη ψυχολογική ευεξία, τη ΣΥ, την ποιότητα ζωής του ατόμου, τις γνωστικές λειτουργίες και την ΨΥ του ατόμου. Βέβαια, ο αντίκτυπος της ΦΔ γίνεται φανερός στα συμπτώματα του άγχους, της

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κατάθλιψης και της ΔΜΤΣ. Οι παρεμβάσεις της ΦΑ μπορεί να σημειώσουν μείωση στα συμπτώματα των παραπάνω ψυχικών διαταραχών. Η τακτική ΦΑ μπορεί να μειώσει επίσης τα συμπτώματα του ψυχοκοινωνικού στρες. Άλλοι κινησιολογικοί παράγοντες είναι η καθιστική ζωή, κυρίως σε παιδιά και εφήβους, τα χαμηλά επίπεδα ευλυγισίας, η μυϊκή αντοχή και δύναμη, όπως επίσης οι διατροφικές συνήθειες που οδηγούν σε παχυσαρκία (de Assis, de Mello, Scorza, Cadrobbi, Schoedel, Gomes da Silva, de Albuquerque, da Silva & Arida, 2008 · Dos Santos et al., 2021).

Πέραν της βιβλιογραφικής τεκμηρίωσης, ιδιαίτερη σημασία έχουν και οι απόψεις των χοροδιδασκάλων που ασχολούνταν με άτομα χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο, οι οποίες υποστήριξαν ότι υπάρχουν ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες, οι οποίοι επιδρούν στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των ατόμων. Οι ψυχολογικοί παράγοντες που καταγράφηκαν είναι οι ακόλουθοι: 1) ο φόβος της κριτικής από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, αλλά και της έκθεσης του ίδιου του ατόμου στο κοινό, 2) η έλλειψη παροχής κινήτρων, 3) η εσωτερική παρακίνηση, όπως η αγάπη για το χορό 4) η επιθυμία του για κοινωνική αλληλεπίδραση, 5) το αίσθημα της ντροπής, 6) η τρέχουσα συναισθηματική του κατάσταση (π.χ. εάν το άτομο βιώνει μία κρίσιμη περίοδο και κυρίως κατά την παιδική ηλικία), 7) η εκδήλωση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, 8) η μειωμένη επιθυμία του ατόμου για κίνηση, 9) η εξωτερίκευση των συναισθημάτων του, 10) ο ρόλος των συνομήλικων, δηλαδή εάν επιθυμούν να συμμετάσχουν στη συγκεκριμένη δραστηριότητα ή επιλέγουν κάτι άλλο και 11) ιδιαίτερα κρίσιμο ρόλο διαδραματίζουν οι εμπειρίες και τα βιώματα του εκάστοτε ατόμου που επιλέγει να συμμετέχει στη ΦΔ του χορού. Όσον αφορά τους κινησιολογικούς παράγοντες που αναφέρθηκαν είναι: 1) η χαμηλή φυσική αντοχή, 2) η χαμηλή μυϊκή δύναμη, 3) προβλήματα συντονισμού, 4) σωματικοί τραυματισμοί, 5) σωματική αναπηρία και 6) κινητικά προβλήματα. Ενδεικτικά, παρατίθεται απόσπασμα από μία συνέντευξη με τις χοροδιδασκάλες:

«Τώρα, όσον αφορά τους κινησιολογικούς παράγοντες επηρεάζει τα άτομα που έχουν χαμηλή φυσική αντοχή και μυϊκή δύναμη. Αυτό (ενν. το άτομο) δυσκολεύεται να συμμετέχει ενεργά στο χορό. Επίσης, αυτός που δεν έχει καλό συντονισμό, τον αποτρέπει στο να συμμετέχει ειδικά σε εκδηλώσεις ανοιχτού χώρου, προβολείς παράδειγμα εκδηλώσεων και επίσης κάποιος που έχει κάποιο τραυματισμό».

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Οι πρόσφυγες, έχοντας ένα ιδιαίτερο υπόβαθρο, είναι πιο ευάλωτοι στην ανάπτυξη των ψυχικών διαταραχών του τραύματος, της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Η ερευνητική βιβλιογραφία έδειξε ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες που επιδρούν στην εξέλιξη των παραπάνω διαταραχών είναι η αναγκαστική φυγή τους ασφαλέστερες χώρες, οι δύσκολες συνθήκες διαβίωσης στις δομές προσφύγων, τα οικονομικά προβλήματα που δεν επιτρέπουν στο άτομο να συμμετάσχει στις ήδη προγραμματισμένες ΦΔ, οι κοινωνικές διακρίσεις και ο κοινωνικός αποκλεισμός, η εκμετάλλευση των προσφύγων, η εκδήλωση συμπτωμάτων των προαναφερόμενων διαταραχών, η αβεβαιότητα για το μέλλον, οι μακροχρόνιες διαδικασίες απόδοσης ασύλου, ο φόβος της απέλασης, η έλλειψη ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος και η ανεργία. Ένας άλλος ψυχολογικός παράγοντας είναι το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση (έγγαμος, άγαμος), επίπεδο εκπαίδευσης του εκάστοτε ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο κ.ά. Ένας σημαντικός κινησιολογικός παράγοντας που επιβαρύνει την ψυχική υγεία των προσφύγων είναι η έλλειψη ΦΑ κατά την παιδική ηλικία, όπως έχει αναφερθεί και από στοιχεία της UNICEF. Αυτό κυρίως οφείλεται στο γεγονός ότι δεν παρέχονται στα παιδιά πρόσφυγες οι κατάλληλες υποδομές για ΦΔ και δεν τους εξασφαλίζεται ένα ασφαλές μέρος. Παράλληλα, τα σωματοποιημένα συμπτώματα των διαταραχών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα το άτομο με προσφυγικό υπόβαθρο να αισθάνεται πόνους και μυϊκή ένταση. Επίσης, οι πρόσφυγες με ΔΜΤΣ μπορεί να εμφανίσουν καρδιαγγειακά ή μεταβολικά νοσήματα, όπως επίσης οστεοπόρωση. (Knapp et al., 2019 · Siddiqui et al., 2014 · Chen & Knöll, 2022).

Η δασκάλα χορού που ασχολούνταν με πρόσφυγες παρέθεσε την παρακάτω άποψη, σχετικά με τους ψυχολογικούς παράγοντες. Η διαφορετική κουλτούρα μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο, καθώς οι πρόσφυγες δυσκολεύονται να εκφραστούν εύκολα και είχαν δυσκολίες αποδοχής της σωματικής επαφής (π.χ. άγγιγμα) κατά τη διάρκεια του χορού μπορεί να μην είναι αποδεκτό. Ακόμη, πολλές φορές η ενδυμασία που απαιτείται για ορισμένα είδη χορού ενδέχεται να προκαλούν αναστολές στα άτομα, λόγω πολιτισμικών διαφορών. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει ο ρόλος των δύο φύλων και ειδικότερα αυτός της γυναίκας. Βέβαια, οι αλληλεπιδράσεις του ατόμου με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, η ελλιπής γνώση της γλώσσας της χώρας υποδοχής, αλλά και οι συνθήκες που επικρατούν εκεί μπορούν να επηρεάσουν το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των προσφύγων. Όσον αφορά τους κινησιολογικούς παράγοντες ανέφερε ότι σχετίζονται σημαντικά με τη σχέση που έχουν τα άτομα με το σώμα τους και

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

πως οι ίδιοι το αντιλαμβάνονται. Ορισμένες φορές, όπως δήλωσε, κάποια άτομα δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της κίνησης. Τέλος, βασικό ρόλο διαδραματίζουν οι συνήθειες των ατόμων και πως αυτές σχετίζονται με τη ΦΔ. Παρακάτω, παρατίθεται ένα απόσπασμα από τη συνέντευξη της χοροδιδασκάλας:

«...στην κίνηση είναι πως μπορούν να απελευθερωθούν, γιατί έχουν διαφορετική κουλτούρα και κάποια πράγματα δεν μπορούν να τα κάνουν τα ίδια, όπως εμείς, αμέσως. Γιατί δεν έχουν την ίδια σχέση με το σώμα τους ή με σχέση με τους άλλους. Δηλαδή σου λέω εμείς κάνουμε αυτοσχεδιασμό σε μία ομάδα και να πούμε αγγίζουμε ο ένας τον άλλον και αυτοί μπορεί να είναι λίγο πιο δύσκολο να το κάνουνε. Δεν μιλάμε να ανακατευτούν αγόρια – κορίτσια. Έτσι; Να είναι μόνο κορίτσια! Μόνο γυναίκες, δηλαδή μπορεί να έχουνε μία δυσκολία στο να εκφράσουνε αυτό που νιώθουνε, λόγω της κουλτούρας τους, λόγω τις συνήθειες τους, λόγω του λόγου που δεν γνωρίζουνε το ρόλο της γυναίκας που μπορεί να έχουνε στη δική τους κοινωνία».

Γενικεύοντας όλα τα παραπάνω, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ΦΔ, του χορού και της ψυχοκοινωνικής ευεξίας στα άτομα με ή χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο. Τόσο η βιβλιογραφία, όσο και οι εμπειρικές μαρτυρίες αναδεικνύουν ότι η ΦΔ μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας στην ΨΥ των ατόμων. Ωστόσο, οι ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες, τόσο στα άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο, όσο και στον γενικό πληθυσμό, επηρεάζουν σημαντικά την πρόσβαση και συμμετοχή στη ΦΔ. Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή των κατάλληλων παρεμβάσεων εντός υποστηρικτικών πλαισίων μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτούς τους παράγοντες και συνεπώς, να ενισχύσουν τη ΦΔ και την ευεξία των ατόμων.

5.3. Έλεγχος τρίτης ερευνητικής υπόθεσης

Υπάρχουν κινησιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες της ΧΚΘ, οι οποίοι επιδρούν στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στη ζωή των ατόμων του γενικού πληθυσμού και των προσφύγων.

Η παρούσα ερευνητική υπόθεση επιβεβαιώνεται τόσο από τη μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας, όσο και από τα ευρήματα των συνεντεύξεων. Συγκεκριμένα, οι

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κινησιολογικοί παράγοντες στη ΧΚΘ επηρεάζουν θετικά τους ψυχολογικούς παράγοντες, οι οποίοι συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των ΨΔ. Στον προσφυγικό πληθυσμό, τα συμπτώματα των ΨΔ εκδηλώνονται κυρίως μέσω σωματικών πόνων (π.χ. πονοκεφάλων), γεγονός που καθιστά καθοριστικής σημασίας τους κινησιολογικούς παράγοντες της ΧΚΘ. Επομένως, η σωματική κίνηση μπορεί να βοηθήσει το άτομο να επανέλθει και να διαχειριστεί τις δυσκολίες του, καθώς οι τραυματικές εμπειρίες αποτυπώνονται στο σώμα. Ακόμη, ο νους συνδέεται άρρηκτα με το σώμα. Η ΧΚΘ χρησιμοποιεί τη δημιουργική κίνηση ως ένα μέσο ενίσχυσης της συναισθηματικής, σωματικής και γνωστικής ευεξίας των ατόμων με προσφυγικό υπόβαθρο, με στόχο την ομαλή ένταξή τους στην κοινωνία. Επιπλέον, το συγκεκριμένο είδος θεραπείας πρέπει να παρέχει στα άτομα έναν ασφαλή χώρο, μέσα στον οποίο να μπορούν να κινηθούν ελεύθερα. Οι κινήσεις στη χοροθεραπεία αντανακλούν τις εμπειρίες και τα βιώματα των ατόμων. Παράλληλα, το σώμα ενεργοποιείται, θερμαίνεται και χαλαρώνει. Επίσης, η κίνηση προσφέρει ανακούφιση και χαλάρωση σε άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα ΨΔ. Μέσω της κίνησης και της συμμετοχής στη ΧΚΘ, το άτομο βιώνει θετικά συναισθήματα, όπως η χαρά και η ελπίδα, ενώ ενισχύεται το κίνητρο για δράση. Επιπρόσθετα, μέσω της κίνησης αναδύονται στοιχεία της προσωπικότητας, των σχέσεων και των συναισθημάτων του. Συνολικά, η ΧΚΘ συμβάλλει στη διαχείριση του τραύματος, της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες στους προσφυγικούς πληθυσμούς (Dieterich-Hartwell, Haen, Kaimal, Koch, Villanueva & Goodill, 2021 · Dieterich – Hartwell et al., 2020).

Σύμφωνα με τις χοροθεραπεύτριες του προσφυγικού πληθυσμού, στους κινησιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ΨΥ των ατόμων περιλαμβάνεται οτιδήποτε σχετίζεται με την κίνηση, ενεργοποιεί ή κινητοποιεί το άτομο. Ακόμη, ορισμένες κινήσεις μπορεί να αμφισβητούνται από τα ίδια τα άτομα και να μην έχουν θετική επίδραση στην ΨΥ τους, διότι θεωρούνται προσβλητικές, αγενείς, σεξουαλικά προκλητικές και δε συνάδουν με το θρησκευτικό προσανατολισμό του ατόμου. Επιπλέον, η ΧΚΘ λειτουργεί ως μέσο ψυχολογικής αποφόρτισης και έκφρασης των συναισθημάτων τους. Βέβαια, στον προσφυγικό πληθυσμό τα οφέλη της ΧΚΘ συχνά βιώνονται σε ασυνείδητο επίπεδο. Όπως ανέφερε η μία, εκ των δύο συνεντευξιαζόμενων, σε μεικτές ομάδες, δηλαδή άτομα γενικού και προσφυγικού πληθυσμού, οι πρόσφυγες έχουν ήδη αποτυπωμένο στο νου τους το αίσθημα της μειονεξίας, γεγονός που τους οδηγεί στη δημιουργία υποομάδων, διότι νιώθουν άβολα όντας ‘ξένοι’ μέσα στην ομάδα. Ακόμη, ανέφερε ότι τα άτομα του γενικού

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

πληθυσμού θεωρούσαν ότι η γλώσσα αποτελεί εμπόδιο στην επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και τη σύναψη σχέσεων. Άλλα προβλήματα που θεωρήθηκαν ότι επηρεάζουν την μεταξύ τους σχέση ήταν η διαφορετική κουλτούρα και πολιτισμικό υπόβαθρο. Επομένως, ο ρόλος του χοροθεραπευτή είναι η ένταξη των προσφύγων στην ομάδα, ενισχύοντας τη συνοχή, αποφεύγοντας το δυαδισμό «εμείς και οι άλλοι» Ενδεικτικά, παρατίθεται ένα απόσπασμα από τη συνέντευξη με τη χοροθεραπεύτρια του προσφυγικού πληθυσμού:

«Οπότε, οτιδήποτε σχετίζεται με την κίνηση και το σώμα νομίζω ότι τους κινητοποιεί και τους ενεργοποιεί σε μεγάλο βαθμό και ψυχολογικά νομίζω είναι αυτό ότι μπορούν να έχουν έναν χώρο, στον οποίο μπορεί να υπάρχει μια ψυχολογική αποφόρτιση, να μοιραστούνε αυτά που μπορεί να χρειάζεται να μοιραστούνε».

Η ΧΚΘ στο γενικό πληθυσμό απαιτεί την ενεργό συμμετοχή του σώματος, μέσω του οποίου αντιμετωπίζεται το τραύμα, η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες ενός ατόμου. Επομένως, όπως και στους πρόσφυγες, οι κινησιολογικοί παράγοντες είναι αυτοί που καθορίζουν τους ψυχολογικούς. Το συγκεκριμένο είδος θεραπείας συνδυάζει την επίγνωση του σώματος, την κίνηση και τον χορό, γεγονός που βοηθά τα άτομα να εκφράσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους. Η κίνηση συνδέεται με το συναίσθημα. Αναλυτικότερα, η εφαρμογή της δημιουργικής κίνησης και του χορού λειτουργούν ως θεραπευτικά εργαλεία για την επεξεργασία των συναισθημάτων και τη βελτίωση της ΨΕ των ατόμων. Παράλληλα, σε περιπτώσεις ομαδικής ΧΚΘ, τα οφέλη της μπορεί να είναι η μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και της συννοσηρότητας του άγχους. Επιπρόσθετα, η ΧΚΘ μπορεί να λειτουργήσει ως θεραπεία του τραύματος, μέσω των αισθητικοκινητικής αντίληψης, καθώς επαναφέρει τη σχέση ατόμου με το σώμα του, βελτιώνει την έκφραση των συναισθημάτων, όπως επίσης τη διαχείριση του ίδιου του τραύματος. Ακόμη, βελτιώνει τις κινητικές τους δεξιότητες και συμβάλλει στη διεύρυνση του εύρους και το ρεπερτορίου των κινήσεων, ενώ το σώμα συνδέεται στενά με το νου, μέσω της κίνησης. Ταυτόχρονα, οι ομαδικές συνεδρίες ΧΚΘ βοηθούν το άτομο να ενισχύσει την αυτοέκφραση, να δημιουργεί νέες σχέσεις με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και να νιώθει ασφάλεια μέσα στο χώρο που κινείται (Punkanen et al., 2014 · Tomaszewski et al., 2023).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Τα όσα προαναφέρθηκαν ενισχύονται από τα εμπειρικά δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις συνεντεύξεις των χοροθεραπευτριών του γενικού πληθυσμού. Οι ψυχολογικοί παράγοντες που αναφέρθηκαν είναι οι εξής: 1) απροθυμία του ατόμου να εκτεθεί στο κοινό, λόγω ντροπής ή επειδή δεν νιώθει έτοιμο να κινηθεί ή ακόμη και το άτομο να έχει την αίσθηση πως «δεν ξέρω τι να κάνω», 2) το άτομο μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολία στο να εκφραστεί μέσω των κινήσεων, 3) να υφίσταται μία ουσιαστική και άμεση σχέση επικοινωνίας, 4) η αυτοαντίληψη και η αυτοεικόνα του του ατόμου αποτελούν επίσης δύο σημαντικούς παράγοντες, 5) ως μία μη λεκτική μορφή ψυχοθεραπείας μπορεί να βοηθήσει το άτομο να εκφραστεί μέσω της κίνησης, 6) υπάρχουν αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της ομάδας και 7) να εξασφαλίζεται ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Για τους κινησιολογικούς παράγοντες κατατέθηκαν οι παρακάτω απόψεις: 1) τα κινητικά προβλήματα και οι κινητικές δυσκολίες μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στις διαταραχές ΨΥ, 2) το άτομο αρχίζει να έχει επίγνωση των σωματικών του δυνατοτήτων, 3) άτομα με νευρολογικές και κινητικές παθήσεις, όπως επίσης με αισθητηριακή αποστέρωση μπορούν μέσω της ΧΚΘ να διαχειριστούν το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Παρακάτω, παρατίθεται απόσπασμα από μία από τις συνεντεύξεις:

«Ψυχολογικοί παράγοντες πολύ συχνά, πάρα πολύ συχνά και δεν ξέρω, δεν έχει ερευνηθεί και αρκετά, είναι ένα ενδιαφέρον θέμα, έρχεται το αίσθημα της ντροπής και το αίσθημα της έκθεσης. Όταν πρόκειται να κινηθεί κανείς, ειδικά σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο που δεν είναι ας πούμε, καλά και στο κοινωνικό πλαίσιο πες ότι κάτι κάνεις, έρχεται συχνά αίσθημα ντροπής, η σκέψη ότι οι άλλοι θα με κρίνουμε, η αίσθηση της έκθεσης, η αίσθηση ότι δεν ξέρω τι να κάνω, η εικόνα του σώματος υπεισέρχεται, επίσης, στο πως με αντιλαμβάνομαι, αν μου αρέσω ή δεν μου αρέσω ή αν αισθάνομαι ότι είμαι ας πούμε πολύ έτσι, πολύ αλλιώς... Όλα αυτά! Κινησιολογικοί παράγοντες μπορεί φαντάζομαι να έχουν να κάνουν ίσως με... δεν ξέρω, με κάποιες δυσκολίες, καμιά φορά μπορεί να υπάρχουν νευρολογικά θέματα. Μπορεί να δουλέψω με πληθυσμούς που αντιμετωπίζουν τέτοιες προκλήσεις. Συγκεκριμένες παθήσεις που επηρεάζουν την κινητικότητα».

Συμπερασματικά, η ΧΚΘ αποτελεί μία αποτελεσματική θεραπευτική μέθοδο, η οποία ενισχύει την ΨΥ και ΨΕ των ατόμων του γενικού και προσφυγικού πληθυσμού. Οι κινησιολογικοί παράγοντες (π.χ. δημιουργική κίνηση και κινητική έκφραση) συνδέονται

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

άμεσα με τους ψυχολογικούς (π.χ. συναισθηματική αποφόρτιση και ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας). Επιπλέον, το σώμα αποτελεί φορέα τραυματικών εμπειριών, οι οποίες αποτυπώνονται μέσω της κίνησης. Στην περίπτωση των προσφύγων, τα συμπτώματα των ψυχολογικών τραυμάτων εκδηλώνονται κυρίως σε σωματικό επίπεδο, γεγονός που καλείται να διαχειριστεί η ΧΚΘ, προσφέροντας έναν ασφαλή χώρο, όπου το άτομο θα μπορεί να νιώσει θετικά συναισθήματα. Ο ρόλος του χοροθεραπευτή σε περιπτώσεις μεικτών ομάδων είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς καλείται να διαχειριστεί θέματα που σχετίζονται με τις διακρίσεις μεταξύ των μελών της ομάδας, λόγω πολιτισμικών διαφορών. Γενικεύοντας, η ΧΚΘ ως μία μορφή μη λεκτικής ψυχοθεραπείας, βοηθά το άτομο να διαχειριστεί το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες, προάγοντας την προσωπική έκφραση, την επανασύνδεση με το σώμα και την ομαλή κοινωνική ένταξη όλων των ατόμων.

5.4. Έλεγχος τέταρτης ερευνητικής υπόθεσης

Υπάρχουν κινησιολογικές και ψυχολογικές διεργασίες στη ΧΚΘ, οι οποίες επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο.

Η παραπάνω ερευνητική υπόθεση επιβεβαιώνεται τόσο από την μελέτη της ερευνητικής βιβλιογραφίας, όσο και από τα δεδομένα των εμπειρικών συνεντεύξεων. Αναλυτικότερα, η ΧΚΘ ως μία εναλλακτική μορφή ψυχοθεραπείας χρησιμοποιεί το σώμα και την κίνηση, έτσι ώστε το άτομο να βελτιώσει την αυτοέκφραση και την αυτεπίγνωσή του, αλλά παράλληλα να επικοινωνήσει με τους υπολοίπους. Παράλληλα, επιτυγχάνεται η σύνδεση νου και σώματος, ενεργοποιούνται ορισμένοι μηχανισμοί και η παρέμβαση εστιάζει σε ψυχοκοινωνικά θέματα. Ακόμη, βοηθά στη μείωση των συμπτωμάτων του τραύματος και του στρες, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα κύρια μοντέλα παρέμβασης όσον αφορά τον προσφυγικό πληθυσμό είναι τα ακόλουθα:

- **Κινησιοαισθητική ενσυναίσθηση:** Το άτομο αρχίζει να κινείται και να συντονίζεται με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, παρατηρώντας τις κινήσεις τους και ανταποκρινόμενο σε αυτές (π.χ. κίνηση σε κύκλο και τεχνική του καθρέφτη) (Verreault, 2017).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- **Αποσωματοποίηση των συμπτωμάτων:** Το άτομο αρχίζει να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί τις βιωμένες εμπειρίες του, μέσω του σώματος (π.χ. εφαρμογή σωματικής επίγνωσης και τεχνικών γείωσης). Επομένως, συνδέεται με το σώμα του σε συνειδητό επίπεδο, νιώθοντας ασφάλεια (Verreault, 2017).
- **Συμβολοποίηση και δημιουργικότητα:** Το άτομο μέσω της κίνησης, της φαντασίας, των προσωπικών αφηγήσεων και του συμβολικού παιχνιδιού, επεξεργάζεται τα βιώματα που δυσκολεύεται να διατυπώσει λεκτικά (Verreault, 2017).
- **Τελετουργικό και τελετή:** Εφαρμογή απλών κινήσεων τόσο κατά την έναρξη της συνεδρίας της ΧΚΘ, όσο και κατά τη λήξη της (Verreault, 2017).

Γενικότερα, οι παρεμβάσεις της ΧΚΘ αποσκοπούν αφενός μεν στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων και αφετέρου δε στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, του άγχους, των σωματικών ενοχλήσεων και στη διαχείριση των δυσκολιών που αντιμετωπίζει το άτομο. Όσον αφορά τις ψυχολογικές διεργασίες προτείνονται τα ακόλουθα:

- **Παιχνίδι και χρήση αντικείμενων:** Η χρήση των αντικειμένων (π.χ. μπαλόνια), οι σταδιακές μικρές κινήσεις με τα χέρια κατά την προθέρμανση και η δημιουργική κίνηση βοηθούν το άτομο να αναπτύξει παιγνιώδη διάθεση, να συνεργαστεί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, να ρυθμίσει την έντασή του, να βιώσει θετικά συναισθήματα (π.χ. ευχαρίστηση), και να βελτιώσει τα επίπεδα της συγκέντρωσής και της προσοχής. Ακόμη, δίνεται στο άτομο η δυνατότητα να εκφράσει τα συναισθήματά του (Verreault, 2017).
- **Σωματική μνήμη:** Μέσω του σώματος και των κινήσεων (π.χ. καθοδήγηση μιας κίνησης) το άτομο αποκτά εμπειρίες, με αποτέλεσμα να ενδυναμώνεται, να αποκτά αυτονομία και σύνδεση. Το σώμα των ατόμων μπορεί να μαρτυρήσει πολλά περισσότερα σε σχέση με αυτά που μπορεί να ειπωθούν λεκτικά από το ίδιο. Η αυθόρμητη κίνηση, το συμβολικό παιχνίδι και η δημιουργική έκφραση αξιοποιούν τις ψυχικές και σωματικές τους δυνατότητες, συνδυάζοντάς τις με το παρόν, βιώνοντας θετικά και αρνητικά συναισθήματα (π.χ. χαρά και πόνος). Μέσα από την κίνηση τα άτομα έρχονται σε επαφή με τα πολιτισμικά βιώματα και εμπειρίες, οι οποίες έχουν αποτυπωθεί στη σωματική μνήμη (Verreault, 2017).

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- **Μάθηση και νέα ερεθίσματα:** Οι παρεμβάσεις αποσκοπούν στη βίωση θετικών εμπειριών (π.χ. επάρκεια και αυτενέργεια) μέσω της κίνησης, αλλά και στην απόκτηση νέων ερεθισμάτων για μάθηση. Τα άτομα αποκτούν νέες δεξιότητες είτε για να μάθουν να αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο είτε απλά εκφράζουν επιθυμία για μάθηση. Υπάρχουν ποικίλοι τρόποι έκφρασης μέσω των κινήσεων, όπως οι κατευναστικές κινήσεις που δηλώνουν αγάπη και ζεστασιά (Verreault, 2017).

Συμπερασματικά, μέσω της ΧΚΘ, τα άτομα που έχουν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός αποκτούν ανθεκτικότητα. Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η ύπαρξη ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού πλαισίου, μέσα από το οποίο θα δίνονται οι κατάλληλες προκλήσεις για κίνηση, όπως επίσης για χαλάρωση και ενεργοποίηση. Ακόμη, οι ασκήσεις γείωσης και σωματικής επίγνωσης, βοηθούν το άτομο με προσφυγικό υπόβαθρο να διαχειριστεί πιο εύκολα το τραύμα, το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες (Verreault, 2017).

Τα όσα προαναφέρθηκαν τεκμηριώνονται από τις συνεντεύξεις των χοροθεραπευτριών των προσφύγων. Αναλυτικότερα, η μία εκ των δύο συνεντευξιζόμενων υποστήριξαν ότι εφαρμόζει την τεχνική της Marian Chace. Παράλληλα, στους προσφυγικούς πληθυσμούς επιλέγουν να εφαρμόζουν κινητικά παιχνίδια ή μεθόδους από άλλες δημιουργικές θεραπείες μέσω της τέχνης. Επιπλέον, εφαρμόζεται η τεχνική του καθρέφτη. Συμπληρωματικά, χρησιμοποιούνται διάφορα υλικά, η ζωγραφική, η γραφή και ο πηλός, όπου τα άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο συζητούν και μοιράζονται τις σκέψεις τους με την ομάδα. Επίσης, όπως υποστήριξαν χρησιμοποιούν τη χοροκινητική προσέγγιση, όπως επίσης το ομαδικό ή κοινωνικό ζέσταμα. Συγκεκριμένα ανέφερε:

«Με ανθρώπους έτσι γενικού πληθυσμού, μία από τις τεχνικές είναι σίγουρα ο καθρέφτης που χρησιμοποιείται, είτε σε ζευγάρια, είτε στον κύκλο, όλη η ομάδα. Γενικά, είναι οι μέθοδος της Chace, χρησιμοποιώ πάρα πολύ αυτή τη μέθοδο της Marian Chace. Μπορεί να χρησιμοποιήσω αυθεντική κίνηση, αλλά αυτό με άτομα, τα οποία έχουν κάποια εμπειρία, γνωρίζομαστε κάποιο καιρό και πάλι όχι ακριβώς, όπως γίνεται στην αυθεντική κίνηση σαν διαδικασία».

Όπως ανέφερε το δείγμα της έρευνας, οι προσεγγίσεις διαφέρουν μεταξύ ενηλίκων και παιδιών προσφύγων. Ακόμη, διαφοροποιείται ο τρόπος με τον οποίο ο εκάστοτε χοροθεραπευτής πλαισιώνει το πρόβλημα, με βάση τους στόχους που έχει θέσει για το

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

άτομο ή την ομάδα που απευθύνεται. Με άλλα λόγια, κάθε φορά χρησιμοποιείται η εκάστοτε προσέγγιση, ανάλογα με τις ανάγκες της ηλικιακής ομάδας στην οποία απευθύνεται. Η αυθεντική κίνηση εφαρμόζεται μόνο σε νέους και ενήλικες, ενώ η τεχνική του καθρέφτη, όπως επίσης οι παραλλαγές της, αλλά και η χρήση υλικών, είναι κοινές τεχνικές. Άλλες τεχνικές που εφαρμόζονται είναι η σωματική εκτόνωση και η ρυθμική δραστηριότητα.

Στην ερώτηση για το εάν υπάρχουν ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των ατόμων με ή/και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο, οι συνεντευξιαζόμενες παρέθεσαν τους ακόλουθους ψυχολογικούς παράγοντες: 1) απουσία ή ύπαρξη υποστηρικτικού πλαισίου, 2) ο πολιτισμός και η κουλτούρα της χώρας προέλευσης των προσφύγων, 3) ποιος είναι ο ρόλος της κοινότητας απέναντι στη διαχείριση και αντιμετώπιση του τραύματος, 4) οι συχνές μετακινήσεις προσφυγικών πληθυσμών από χώρα σε χώρα, 5) ο αποχωρισμός από την οικογένεια ενδέχεται να έχει άλλοτε θετικό και άλλοτε αρνητικό αντίκτυπο στην ΨΥ του παιδιού και 6) οι δύσκολες συνθήκες διαβίωσης στις δομές προσφύγων. Για τους κινησιολογικούς παράγοντες, ως βασικοί παράγοντες αναφέρθηκαν η αναπηρία και η περιορισμένη πρόσβαση. Το να είναι κάποιο άτομο πρόσφυγας, αλλά ταυτόχρονα και σωματικά ανάπηρος μπορεί να περιθωριοποιηθεί άμεσα από τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας ή της ομάδας. Παρακάτω, παρατίθεται ένα απόσπασμα από τις συνεντεύξεις με μία από τις συμμετέχουσες στην έρευνα:

«Αν κάποιος άνθρωπος έχει κάνει τα πάντα, για να φύγει από τη χώρα του, έρχεται και ζει σε ένα camp, όπου δεν έχει τις απαραίτητες συνθήκες, για να ζήσει είτε είναι είτε δεν είναι ανάπηρος, ναι, εντάξει σίγουρα επηρεάζει, μετά έχει και λιγότερη, μικρότερη προσβασιμότητα αυτός που είναι ανάπηρος, δηλαδή έχει πράγματα που τον αποκλείουν, ένα το ότι είναι πρόσφυγας και ένα το ότι είναι ανάπηρος. Οπότε είναι του περιθωρίου.

Στα άτομα χωρίς προσφυγικό πληθυσμό προτείνονται τέσσερις διαφορετικές προσεγγίσεις και παρεμβάσεις, οι οποίες αναλύονται περαιτέρω παρακάτω.

- **Προσέγγιση της Marian Chace:** Κατά τη διάρκεια αυτής της προσέγγισης εφαρμόζονται η σωματική δράση, η συμβολική έκφραση, η κιναισθητική ενσυναίσθηση και η ρυθμική ομαδική δραστηριότητα, η οποία προωθεί την έκφραση και την επικοινωνία. Η βασική τεχνική είναι αυτή του καθρέφτη, κατά

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

την οποία ο θεραπευόμενος κινείται και ο θεραπευτής αντανακλά τις κινήσεις του, δείχνοντας ενσυναίσθηση. Άλλη μία προσέγγιση είναι ο κύκλος της Chace, μέσα στον οποίο οι θεραπευόμενοι και οι θεραπευτές λαμβάνουν τις ανάλογες θέσεις μέσα στον κύκλο, έτσι ώστε να ενισχυθούν οι θεραπευτικές σχέσεις, μέσω της κίνησης. Οι συνεδρίες αποτελούνται από τρία μέρη: 1) προθέρμανση του σώματος, 2) επεξεργασία των πληροφοριών και 3) ολοκλήρωση συνεδρίας (Bräuninger, 2014).

- **Ψυχοδυναμική προσέγγιση στη ΧΚΘ:** Εφαρμόζονται πολλαπλές ψυχολογικές έννοιες και θεωρίες. Αναλυτικότερα, οι συγκρούσεις που προκύπτουν σχετίζονται με συγκρούσεις του παρελθόντος, οι οποίες αναδύονται και μπορούν να επεξεργαστούν μέσω της θεραπείας. Βάση αυτής της θεωρίας είναι η σωματική και ψυχική αλληλεπίδραση, χρησιμοποιώντας την αυθόρμητη κίνηση και τον αυτοσχεδιασμό, μέσω της ανάλυσης των κινήσεων των μελών της ομάδας που μαρτυρούν συναίσθημα ή σχέσεις. Ο αυτοσχεδιασμός στο χορό, ως εργαλείο της ΧΚΘ, εφαρμόζεται για την έκφραση των συναισθημάτων σε ασυνείδητο επίπεδο και τις ψυχικές καταστάσεις. Η ενεργητική φαντασία που προκύπτει μέσα από την κίνηση έχει ορισμένη και συμβολική σημασία, βοηθώντας στην εσωτερική αναζήτηση και την επεξεργασία των συναισθημάτων (Bräuninger, 2014).
- **Αυθεντική κίνηση:** αποτελεί έναν τρόπο εφαρμογής της ΧΚΘ, μέσω της οποίας το άτομο που κινείται προσεγγίζει το ασυνείδητο μέσω της κίνησης και της εσωτερικής ακρόασης, σε ένα μη ιεραρχούμενο πλαίσιο, αλλά η πορεία είναι αυτοκαθοδηγούμενη. Ο ρόλος του παρατηρητή – χοροθεραπευτή είναι να εστιάζει την προσοχή του στις κινήσεις του θεραπευόμενου, χωρίς να ασκεί κριτική (Bräuninger, 2014).
- **Ολοκληρωτική προσέγγιση στη ΧΚΘ:** Οι παρεμβάσεις της συγκεκριμένης προσέγγισης απαντούν στις ανάγκες του θεραπευόμενου ή των θεραπευόμενων μελών της ομάδας. Τα σημαντικά σημεία της προσέγγισης είναι: 1) ο χορευτικός αυτοσχεδιασμός και 2) οι χορευτικές συνθέσεις (Bräuninger, 2014).

Όλα όσα προαναφέρθηκαν έρχονται σε πλήρη συμφωνία μεταξύ τους, ότι στη σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου εκφράζονται μη λεκτικά συναισθήματα και αντιδράσεις. Επιπλέον, οι τεχνικές και θεραπευτικές προσεγγίσεις της ΧΚΘ εφαρμόζονται τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας. Αναλυτικότερα,

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

περιλαμβάνονται χορευτικές τεχνικές, ειδικές τεχνικές ΧΚΘ, τεχνικές εστίασης, ασκήσεις φαντασίας, ποικίλα στυλ καθοδήγησης, μέθοδοι χορού με διαλογιστικό χαρακτήρα, τεχνικές από άλλες θεραπείες, όπως επίσης τεχνικές χαλάρωσης, εκτόνωσης και σχεδιασμός της συνεδρίας (Bräuninger, 2014).

Οι κινησιολογικοί παράγοντες της ΧΚΘ είναι οι εξής:

- **Χορευτικές τεχνικές:** Η ΧΚΘ στηρίζεται στο χορός, στις χορευτικές τεχνικές και στον αυτοσχεδιασμό. Επιπλέον, άλλες σχετιζόμενες τεχνικές είναι η σύνθεση, η χορογραφία και η σκηνική παρουσίαση (Bräuninger, 2014).
- **Τεχνικές ΧΚΘ (έκφραση, μεταφορές, συγχρονισμός):** Η έκφραση, οι μεταφορές και ο συγχρονισμός είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη ΧΚΘ. Αναλυτικότερα, η κίνηση αποτελεί ένα μέσο έκφρασης της ύπαρξης του ίδιου του ατόμου. Όταν το άτομο δύναται να αντιληφθεί τη δυναμική των θεωριών, τότε ο θεραπευτής μπορεί να εισαχθεί στον εσωτερικό του κόσμο και να υποστηρίξει τη μη λεκτική σχέση μεταξύ τους. Η χρήση των μεταφορών αποτελεί ένα μέσο διαμεσολάβησης και μπορούν να γίνουν αντιληπτές από το άτομο, μέσω των αισθήσεών του (π.χ. όσφρηση, ακοή, αφή, κιναισθητικά). Βέβαια, η εφαρμογή τους είναι κατάλληλη σε περιπτώσεις τραύματος και σε χημικές εξαρτήσεις. Ο συντονισμός ως προς το ρυθμό, το χώρο και την προσπάθεια, ενισχύει το αίσθημα της ενσυναίσθησης και την αίσθηση της σύνδεσης και συγκεκριμένα σε άτομα που ζουν στο περιθώριο. Βέβαια, η παραπάνω άποψη αμφισβητείται, διότι όπως υποστηρίζεται η τεχνική του καθρέφτη σχετίζεται με το αίσθημα της ενσυναίσθησης. Ο συγχρονισμός στο χώρο επιτυγχάνεται όταν δύο ή περισσότερα άτομα κινούνται με παρόμοιο τρόπο στο χώρο, διατηρώντας, όμως, τη συμμετρία στη στάση ή τη θέση τους. Ο συγχρονισμός στην προσπάθεια αναφέρεται σε όσα άτομα μοιράζονται τον ίδιο τρόπο κίνησης. Βέβαια, σύμφωνα με προγενέστερες έρευνες ο χωρικός συντονισμός είναι πιο διαδεδομένος σε σχέση με τον ρυθμικό ή τον συγχρονισμό στην προσπάθεια (Bräuninger, 2014).
- **Δομή συνεδρίας:** Τα ποικίλα είδη ομαδικής δομής επηρεάζουν τους διάφορους πληθυσμούς. Ο ενεργός ή παθητικός ρόλος τόσο του θεραπευτή, όσο και του θεραπευόμενου, φαίνεται να μην επιδρούν στον αντίκτυπο της ΧΚΘ. Η σύνδεση όλων των προαναφερθέντων προσεγγίσεων με τις παρεμβάσεις μπορεί να έχουν

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

θετικά αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής του ατόμου, στη διαχείριση και στη μείωση των συμπτωμάτων του στρες (Bräuninger, 2014).

Οι ψυχολογικοί παράγοντες είναι οι ακόλουθοι:

- **Εστίαση στη συνεδρία:** Κατά τη διάρκεια μίας συνεδρίας ΧΚΘ επιλέγεται ένα θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν, συναίσθημα ή οτιδήποτε απασχολεί τον θεραπευόμενο ή τη μεταξύ τους σχέση. Η συγκεκριμένη μέθοδος βοηθά το άτομο να συνδεθεί με τη βιωμένη εμπειρία και να αντιληφθεί το βαθύτερο νόημα της θεραπείας. Ακόμη, βοηθά να διατηρηθεί η σχέση μεταξύ θεραπευτή (μάρτυρας της κίνησης) και του θεραπευόμενου. Η εστίαση σε ένα θέμα ΧΚΘ μπορεί να γίνει εκ των προτέρων και να χρησιμοποιήσει μία συγκεκριμένη χορευτική τεχνική ή μία τεχνική ΧΚΘ ή να εμβαθύνει σε ένα συναίσθημα ή στην ασυνείδητη σκέψη του ατόμου ή ακόμη και σε συμπεριφορικά προβλήματα ή προβλήματα που σχετίζονται με τις σχέσεις του ατόμου. Δεν πρέπει να γίνεται αποκλειστική εστίαση σε ένα μόνο στοιχείο της ΧΚΘ, διότι εγκυμονεί ο κίνδυνος να μην καλυφθούν επαρκώς οι ανάγκες των ατόμων (Bräuninger, 2014).
- **Τεχνικές φαντασίας:** Περιλαμβάνονται δύο τεχνικές: 1) η ενεργητική φαντασία και 2) η οπτικοποίηση. Στην ενεργητική φαντασία ανασύρονται οι εσωτερικές εικόνες και αναπαραστάσεις, τις οποίες το άτομο τις προβάλλει μέσα από το σώμα του, έτσι ώστε να συνδεθεί με τον εαυτό του, αλλά και με το συλλογικό ασυνείδητο. Παράλληλα, μέσω της οπτικοποίησης γίνεται μία νοητική αναπαράσταση του τρόπου κίνησης, χορού ή χρήσης του σώματος. Η συγκεκριμένη μέθοδος διευκολύνει σημαντικά όσα άτομα αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία στην ενεργό κίνησή τους, με αποτέλεσμα να έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε συμβολικό επίπεδο. Βέβαια, δεν δύνανται όλοι οι θεραπευόμενοι να φανταστούν οπτικά. Επομένως, σε αυτή την περίπτωση χρησιμοποιούνται τεχνικές χαλάρωσης (Bräuninger, 2014).
- **Στυλ ηγεσίας:** Ο εκάστοτε θεραπευτής επιλέγει το στυλ ηγεσίας που ακολουθεί ανάλογα: 1) με τους στόχους που έχει θέσει, 2) τις ανάγκες των θεραπευόμενων και 3) τις προσωπικές του προτιμήσεις. Επιπλέον, πρέπει να έχει πλήρη γνώση του στυλ που ακολουθεί και τα οφέλη στον εκάστοτε πληθυσμό που απευθύνεται, με σκοπό να ενισχυθεί η ποιότητα της θεραπευτικής παρέμβασης. Τα στυλ ηγεσίας διαχωρίζονται σε: α) δυναμικά, όπως: το αποφασιστικό, το αντιπαραθετικό και το

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

προκλητικό και β) ευαίσθητα, όπως: το αποδεκτικό, το διερευνητικό και το συμπονετικό.

Η ΧΚΘ δεν μπορεί να είναι μόνο λεκτική ή μη λεκτική. Ο χοροθεραπευτής μπορεί να συνδυάσει και τις δύο μορφές της και να επιλέξει ποια είναι πιο κατάλληλη για τον πληθυσμό στον οποίο απευθύνονται. Όσον αφορά το λεκτικό στυλ εστιάζει στην παρουσία, την πρόθεση και την προσεκτική εστίαση στα επίπεδα συνείδησης του θεραπευτή και θεραπευόμενου. Η χρήση του λόγου από το θεραπευτή επιλέγεται με βάση το αναπτυξιακό στάδιο που βρίσκεται το άτομο στο οποίο απευθύνεται και τις ανάγκες του. Ωστόσο, το μη λεκτικό στυλ εστιάζει στην ανοιχτή στάση απέναντι στο άγνωστο και στην αποδοχή όλων των αυθόρμητων αντιδράσεων που προέρχονται από τον εσωτερικό κόσμο του ατόμου, μέσω του σώματος και της κίνησης (Bräuninger, 2014).

Στις ομαδικές θεραπείες προτιμάται το καθοδηγητικό στυλ θεραπείας, διότι τίθενται από τον θεραπευτή οι στόχοι και η κατεύθυνση. Αντίθετα. Το μη καθοδηγητικό στυλ αποσκοπεί στο να βρει από μόνη της η ομάδα το δικό της ρυθμό (Bräuninger, 2014).

Το στυλ ηγεσίας με ενσυναίσθηση αποδεικνύει ότι ο χοροθεραπευτής αφουγκράζεται, κατανοεί τα προβλήματα του ατόμου, παρέχοντάς του υποστήριξη (Bräuninger, 2014).

Το υποστηρικτικό στυλ αποτελεί μία προσέγγιση, κατά την οποία ο χοροθεραπευτής εστιάζει στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των θεραπευόμενων, έτσι ώστε να λάβει τις κατάλληλες αποφάσεις (Bräuninger, 2014).

- **Τεχνικές χαλάρωσης:** Οι συγκεκριμένες τεχνικές εφαρμόζονται στη ΧΚΘ και ορισμένες από αυτές είναι η σωματική επίγνωση και οι ασκήσεις αναπνοής. Οι χοροθεραπευτές καλούνται να είναι ορθά ενημερωμένοι για την εφαρμογή των τεχνικών χαλάρωσης στα άτομα που απευθύνονται, όπως επίσης για τις ασκήσεις αναπνοής συνίσταται να παρακολουθεί τον τρόπο με τον οποίο αναπνέει το άτομο και μετέπειτα να τις εφαρμόσει (Bräuninger, 2014).
- **Παλλινδρόμηση:** Παρατηρείται τόσο λεκτικά, όσο και μέσω της κίνησης (π.χ. σύρσιμο στο πάτωμα ή εμβρυϊκή στάση) (Bräuninger, 2014).

Προς επίρρωση όλων των παραπάνω δεδομένων, το υπό εξέταση δείγμα, των χοροθεραπευτριών της έρευνας που ασχολούνταν με το γενικό πληθυσμό, υποστήριξε ότι

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

οι τεχνικές προσέγγισης εξαρτώνται πάντα από τον πληθυσμό στον οποίο απευθύνονται. Ορισμένες τεχνικές που ανέφεραν είναι: 1) η παρατήρηση – ανάλυση και αξιολόγηση της κίνησης πάνω στο οποίο βέβαια και εκπαιδεύονται, 2) ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός, 3) η αυθεντική κίνηση, 4) ο κινητικός αυτοσχεδιασμός, 5) η δημιουργική διαδικασία (π.χ. χρήση υλικών, πηλός, ζωγραφική), 6) οι ασκήσεις αναπνοής, 7) ο παρεμβατικός, καθοδηγητικός και υποστηρικτικός ρόλος του χοροθεραπευτή, 8) η λεκτική επεξεργασία, 9) η τεχνική του καθρέφτη και της Marian Chace, 10) ψυχοδυναμική προσέγγιση. Ενδεικτικά, παρατίθεται ένα απόσπασμα από μία συνέντευξη με μία από τις συμμετέχουσες στην έρευνα:

«Όλοι οι χοροθεραπευτές, αυτά τα χρόνια των σπουδών μας που είναι μεταπτυχιακές σπουδές, εκπαιδευόμαστε και στην παρατήρηση, ανάλυση και αξιολόγηση της κίνησης και στον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό. Δεν χρειαζόμαστε, δηλαδή, στη χοροθεραπεία κάποια συγκεκριμένη τεχνική χορού. Δεν μας ενδιαφέρει το μπαλέτο, το σύγχρονο, η jazz, οι παραδοσιακοί χοροί. Αυτό που θέλουμε είναι να βρούμε αυθεντική κίνηση του ατόμου, δηλαδή το κινητικό προφίλ του κάθε ατόμου, διότι ο καθένας μας έχει ένα μοναδικό τρόπο να κινείται».

Οι προσεγγίσεις που αξιοποιούνται στη ΧΚΘ, όπως ανέφεραν οι θεραπεύτριες, εξαρτώνται, όπως και οι τεχνικές, από την ομάδα στην οποία απευθύνονται. Στόχο έχουν αφενός μεν τη διερεύνηση, τον εμπλουτισμό και την εξισορρόπηση του κινητικού προφίλ του ατόμου και αφετέρου δε, να επιτευχθεί μία ισορροπία μεταξύ σωματικού – ψυχικού και νοητικού επιπέδου. Παράλληλα, άλλοι στόχοι που εξυπηρετούν είναι: 1) στη βελτίωση του κινητικού συντονισμού, 2) στη συνειδητοποίηση από το άτομο των ορίων του σώματός του, όπως επίσης και για το που βρίσκονται τα μέλη του σώματός του, όπως: τα χέρια και τα πόδια, 3) το άτομο να συγκροτήσει το Εγώ του, 4) να αντιληφθεί τις σχέσεις του μέσα στην ομάδα και 5) να πειραματιστεί με την κίνηση. Ο ρόλος του χοροθεραπευτή είναι να είναι υποστηρικτικός και θα πρέπει να προσαρμόζει τις ίδιες τεχνικές ανάλογα με το εάν απευθύνεται στους ενήλικες ή στα παιδιά. Ακόμη, παροτρύνει τον θεραπευόμενο να κινηθεί και να αλληλεπιδράσει τόσο λεκτικά, όσο και κινητικά με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας της ΧΚΘ. Επιπλέον, προτείνει θέματα και χορογραφεί, δηλαδή κατευθύνει ο ίδιος την κίνηση του ατόμου. Μία κοινή τεχνική, και για τους ενήλικες και τα παιδιά, είναι αυτή του παιχνιδιού, η οποία αποτελεί μία βιωματική κινητική εμπειρία. Άλλες

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

προσεγγίσεις που εφαρμόζονται είναι η παλινδρόμηση σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια, με σκοπό να εντοπιστούν ποιες ανάγκες του ατόμου δεν έχουν ικανοποιηθεί, η χρήση υλικού, η ελεύθερη κίνηση και η φαντασία.

Οι κινησιολογικοί παράγοντες που καταγράφηκαν από τα εμπειρικά δεδομένα των συνεντεύξεων είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας, τα κινητικά προβλήματα και η περιορισμένη ή παντελής κίνηση. Αυτά μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ΨΥ του ατόμου και να δράσουν επιβαρυντικά στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες που ενδέχεται να βιώνει. Οι ψυχολογικοί παράγοντες που αναφέρθηκαν είναι το αίσθημα της ντροπής που έχει το άτομο, για να κινηθεί ή να εκτεθεί στην ομάδα της ΧΚΘ ή μπροστά στο θεραπευτή. Ένας άλλος παράγοντας είναι το φύλο και το οικογενειακό περιβάλλον, δηλαδή ποιες είναι οι αντιλήψεις της οικογένειας γύρω από την κίνηση και πως αυτές επηρεάζουν την αντίληψη του ατόμου. Στην περίπτωση των θυμάτων σωματικής βίας, το τραύμα εγγράφεται τόσο στο σώμα, όσο και στον εγκέφαλο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το σώμα να παγώνει την κίνηση και να δείχνει μία απροθυμία να επιστρέψει στο σώμα του και να μην νιώθει το τραύμα. Γενικότερα, αντιμετώπιζαν μία ψυχική δυσκολία. Ωστόσο, μέσα από το συναισθηματικό και ψυχικό επίπεδο αντανακλώνται ο τρόπος κίνησης και η λειτουργία του νευρικού συστήματος του ατόμου.

«...άτομα που έχουν σκλήρυνση κατά πλάκας. Είχα, λοιπόν, μια ομάδα με άτομα που άλλα ήταν σε αναπηρικές καρέκλες και άλλα δεν είχαν ακόμη τέτοια συμπτώματα και ήταν όρθιοι και καλά κινητικά. Εκεί, λοιπόν, ναι έχεις περιορισμούς, θα πρέπει να δεις πως θα δημιουργήσεις μία ομάδα με άτομα με περισσότερα ή λιγότερα κινητικά προβλήματα, έτσι ώστε ο καθένας από την ομάδα να μπορέσει να χρησιμοποιήσει αυτά που έχει, αλλά και μέσω της κίνησης του, περιορισμένης και μη, να μπορέσει να φτάσει στο συμβολισμό της κίνησης, γιατί εμείς δουλεύουμε με τον συμβολισμό της κίνησης ουσιαστικά δεν μας ενδιαφέρει μόνο να αυξήσουμε το εύρος της κίνησης...».

Γενικεύοντας τα όσα προαναφέρθηκαν, η ΧΚΘ αποτελεί μια αποτελεσματική μέθοδο διαχείρισης του τραύματος, της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο. Η αξιοποίηση του σώματος, η αυθόρμητη κίνηση, η σωματική μνήμη και η δημιουργική έκφραση συμβάλλουν στη βελτίωση της αυτεπίγνωσης, της αυτοέκφρασης και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Επιπλέον, υφίστανται

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κινησιολογικές (π.χ. τεχνικές συγχρονισμού) και ψυχολογικές διεργασίες (π.χ. ενσυναίσθηση), οι οποίες μεταβάλλονται και προσαρμόζονται ανάλογα με την ηλικία, το πολιτισμικό υπόβαθρο και τις ανάγκες του θεραπευόμενου πληθυσμού. Ειδικότερα, στον προσφυγικό πληθυσμό δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην ύπαρξη ασφαλούς πλαισίου, στην πολιτισμική ευαισθησία και στην ενσωμάτωση δημιουργικών τεχνών, οι οποίες ενισχύουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Οι ποικίλες θεραπευτικές προσεγγίσεις αποδεικνύουν την ευελιξία και την προσαρμογή της ΧΚΘ, ενώ τα εμπειρικά δεδομένα των συνεντεύξεων τεκμηριώνουν την σημασία της ύπαρξης ενός υποστηρικτικού, εκφραστικού και θεραπευτικού πλαισίου. Τέλος, οι κινησιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες αναδεικνύουν αφενός μεν ότι η ΧΚΘ αποτελεί μία εναλλακτική μορφή ψυχοθεραπείας και αφετέρου δε ότι είναι μία ολοκληρωμένη παρέμβαση με σπουδαίο ψυχοσωματικό και κοινωνικό αντίκτυπο.

5.5. Έλεγχος πέμπτης ερευνητικής υπόθεσης

Υπάρχουν διαφοροποιήσεις ως προς την επιλογή και εφαρμογή των τεχνικών της ΦΔ του χορού στους ενήλικες και στα παιδιά με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο.

Η παραπάνω ερευνητική υπόθεση τεκμηριώνεται μόνο μέσω των εμπειρικών δεδομένων των συνεντεύξεων με τις χοροδιδασκάλες, καθώς δεν εντοπίστηκε κάποιο σχετικό άρθρο κατά τη διάρκεια της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Πιο συγκεκριμένα, στα άτομα του γενικού πληθυσμού παρατηρούνται διαφορετικές τεχνικές στα παιδιά και στους ενήλικες. Στα παιδιά εφαρμόζονται το παιχνίδι και οι κινητικές ασκήσεις. Ακόμη, για να μάθουν έναν χορό και να εισαχθούν στο γενικότερο πλαίσιο, προτείνεται η χρήση της αφήγησης ιστοριών. Γενικότερα, όπως ανέφερε το συνεντευξιαζόμενο δείγμα της έρευνας, καθίσταται αναγκαία η αλλαγή μεθόδου διδασκαλίας. Οι χορευτικές δραστηριότητες πρέπει να αναπτύσσουν τη δημιουργικότητα των ατόμων, να κεντρίζουν το ενδιαφέρον τους και να τα κρατούν σε εγρήγορση, διότι διαφορετικά αυτό χάνεται και η ομάδα αρχίζει να διαλύεται. Όλες οι προαναφερθείσες τεχνικές αποσκοπούν: α) στην ενίσχυση της συναισθηματικής έκφρασης, β) στο αίσθημα της ομαδικότητας, γ) στην ανάπτυξη της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας και δ) στο αίσθημα της μεταξύ τους συνεργασίας. Όσον αφορά τους ενήλικες, επιλέγεται η βιωματική εκπαίδευση (π.χ.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

παιχνίδια ρόλων), η ενθάρρυνση των ατόμων να έρθουν σε επαφή με το σώμα τους, να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους, να βελτιώσουν την ποιότητα της κίνησης και να μειωθούν τα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων. Βέβαια, ο εκάστοτε χοροδιδάσκαλος πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζει τις τεχνικές και σε ποια πληθυσμιακή ομάδα απευθύνεται. Παρακάτω, παρατίθεται ένα απόσπασμα από μία από τις συνεντεύξεις με μία χοροδιδασκάλα:

«Παράδειγμα στα παιδιά, για να μπορέσεις να τα προσεγγίσεις, η μάθηση θα γίνει μέσα από παιχνίδι, μέσα από ιστορίες, θα τους αναπτύξεις τη δημιουργικότητα. Ύστερα, με διάφορες δραστηριότητες θα πρέπει να κρατήσεις αμείωτο το ενδιαφέρον τους, γιατί μετά τα 'χασες, διασκορπίζονται... και πρέπει να βρεις διάφορα «τρικ» να το πω έτσι, να τους κρατάς σε εγρήγορση. Ύστερα στα παιδιά καλλιεργείς και το συναισθηματικό κομμάτι...»

Η χοροδιδασκάλα που απευθύνεται στους πρόσφυγες υποστήριξε ότι οι τεχνικές που επέλεγε να εφαρμόσει στα συγκεκριμένα άτομα διαφοροποιούνταν όχι μόνο ως προς την ύλη, αλλά και ως προς την προσέγγιση, λαμβάνονταν υπόψη η νοητική και συναισθηματική κατάσταση των μελών της ομάδας, αλλά και η ηλικία τους. Στους πρόσφυγες, όπως ανέφερε, προτιμούσε την εφαρμογή του δημιουργικού χορού και δεν αποσκοπούσε στη διδασκαλία ενός συγκεκριμένου είδους χορού (π.χ. σύγχρονο).

Συγκεκριμένα ανέφερε:

«Ναι. Είναι διαφορετικά και την ύλη που κάνεις και την προσέγγιση είναι διαφορετική σε μικρά παιδιά και διαφορετικά σε δεκάχρονα, σε δεκαπεντάχρονα.... Τους συμπεριφέρεσαι ανάλογα και την νοητική τους κατάσταση και την συναισθηματική τους κατάσταση, ηλικιακά, δηλαδή ένας άνθρωπος 5 ετών δεν είναι ένας ολοκληρωμένος χαρακτήρας, όπως κάποιος που είναι 15 ή 20. Οπότε, συμπεριφέρεσαι διαφορετικά, δηλαδή σε ένα τμήμα 18 χρονών δεν θα μιλάω και δεν θα συμπεριφέρομαι το ίδιο, όπως σε μικρά παιδάκια. Θέλουν άλλη προσέγγιση. Άρα είναι διαφορετική».

Εν κατακλείδι, οι χοροδιδάσκαλοι επιλέγουν και εφαρμόζουν τις τεχνικές χορού με βάση την ηλικία και την ιδιαιτερότητα της ομάδας, δηλαδή αν απευθύνεται σε άτομα με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο. Επιπλέον, οι δημιουργικές και βιωματικές προσεγγίσεις αποσκοπούν στην ενίσχυση της συναισθηματικής έκφρασης, της ομαδικότητας και της

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

συνεργασίας. Ιδιαίτερη σημασία δίδεται στην ανάγκη διαφοροποίησης της μεθοδολογίας, καθώς πρέπει να καλύπτονται οι ψυχοκοινωνικές ανάγκες των ατόμων μέσω της δημιουργικότητας και της εξατομικευμένης προσέγγισης.

5.6. Έλεγχος έκτης ερευνητικής υπόθεσης

Υπάρχουν διαφορές στις απόψεις μεταξύ χοροθεραπευτριών και χοροδιδασκάλων σχετικά με τη συμβολή της χορευτικής δραστηριότητας στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική κατάσταση των ατόμων και ειδικά των προσφύγων.

Η παραπάνω ερευνητική υπόθεση πηγάζει αποκλειστικά από τις ερωτήσεις των συνεντεύξεων. Συνεπώς, επαληθεύεται και τεκμηριώνεται, βάσει των στοιχείων που συλλέχθηκαν από τα ειρημένα των χοροθεραπευτριών και τις χοροδιδασκάλων. Παρακάτω παρατίθενται λεπτομερώς οι απόψεις του υπό εξέταση δείγματος.

Οι χοροδιδασκάλες του γενικού πληθυσμού υποστήριξαν ότι η χορευτική δραστηριότητα προσφέρεται είτε σε ομαδικό είτε σε ατομικό επίπεδο. Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, οι ομάδες περιλαμβάνουν συνήθως το ελάχιστο 3 έως 6 άτομα και το μέγιστο έως 10. Οι μεσαίες ομάδες αποτελούνται από 7 έως 12 άτομα, ενώ στους ενήλικες ξεκινούν από 20 και άνω. Μία συνεντευξιαζόμενη ανέφερε ότι μία χορευτική ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει έως 180 άτομα διαφόρων ηλικιών. Όσον αφορά τον προσφυγικό πληθυσμό, όπως υποστήριξε η δασκάλα χορού, στα μικρά παιδιά τα μέλη της ομάδας κυμαίνονται από 15 έως 18 άτομα, ενώ στα μεγαλύτερα παιδιά από 10 έως 14. Συγκεκριμένα ανέφερε:

«Ανάλογα την ηλικία. Οπότε, όταν είναι πιο μικρά μπορεί να είναι πιο πολλά, δηλαδή να είναι 15-18 άτομα. Όσο μεγαλώνουν είναι εκεί στα 10-14 άτομα».

Παραπλήσιες είναι οι απόψεις των χοροδιδασκάλων γενικού και προσφυγικού πληθυσμού, σχετικά με το κοινό – στόχο της ΦΔ του χορού. Ο χορός μπορεί να απευθυνθεί σε όλα τα άτομα με ή χωρίς ΨΔ (π.χ. στρες, κατάθλιψη). Επιπλέον, απευθύνεται και σε άτομα που αντιμετωπίζουν ειδικές ανάγκες, διότι δρα ενισχυτικά στην κοινωνική τους ένταξη. Άλλα άτομα που συμμετέχουν στη δραστηριότητα του χορού είναι: 1) άτομα στο φάσμα του αυτισμού, 2) άτομα με κινητικά προβλήματα, 3) ομάδες με άτομα με κινητική αναπηρία και υγιείς μαζί, 4) άτομα με σύνδρομο Down. Μία χοροδιδασκάλα δήλωσε πως δε είχε

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

γνώση για τυχόν συμμετοχή ατόμων με ψυχολογικά προβλήματα στην ομάδα της. Τέλος, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το νοητικό και σωματικό επίπεδο των χορευτών. Παρακάτω, παρατίθεται μέρος από τη συνέντευξή της:

«Δε μπορώ να γνωρίζω αν κάποιος αντιμετωπίζει ψυχολογικά προβλήματα καθώς στα μαθήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού δεν ζητάμε κάποιο πιστοποιητικό».

Ο χορός ως μορφή αερόβιας ΦΑ, προσφέρει σημαντικά οφέλη στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική κατάσταση του ατόμου. Αναλυτικότερα, για τη διανοητική κατάσταση αναφέρθηκε ότι ο χορός αποτελεί έναν πολλαπλό τρόπο έκφρασης και ένα μέσο διαπαιδαγώγησης, το οποίο αποσκοπεί στην ολόπλευρη ανάπτυξη και στην ενίσχυση της δημιουργικότητας του. Όσον αφορά τα οφέλη στη συναισθηματική κατάσταση κατατέθηκαν οι παρακάτω απόψεις. Αρχικά, ο χορός αποσκοπεί στη βελτίωση της ΨΥ του, στην έκφραση των συναισθημάτων, στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Επιπλέον, σε κοινωνικό επίπεδο τα οφέλη που σημειώνονται είναι τα εξής: 1) κοινωνική συμπερίληψη και ενσωμάτωση, 2) το αίσθημα συλλογικότητας και ομάδας, 3) η ενίσχυση της συνεργασίας, 4) η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και 5) επίτευξη της ενότητας στην ομάδα. Όσον αφορά τη σωματικοκινητική κατάσταση του ατόμου τα πλεονεκτήματα του χορού που ανέφεραν οι χοροδιδασκάλες είναι τα εξής: α) η εφαρμογή της παιγνιώδους μάθησης, με σκοπό το παιδί να χαρεί και να διασκεδάσει μέσα στην ομάδα, διότι δεν αποτελεί βασικό στόχο η άρτια εκτέλεση των βημάτων και των κινήσεων, β) η βελτίωση της ρυθμικότητας του, γ) η ενδυνάμωση της μυϊκής συναρμογής, δ) η ενίσχυση του κινητικού συντονισμού και της ισορροπίας, ε) η ευκολότερη κάυση θερμίδων και στ) η γνωριμία του τόσο με το σώμα του, όσο και με τον ίδιο του τον εαυτό. Γενικότερα, ο χορός αποσκοπούσε στη σημαντική βελτίωση της σωματικής υγείας τόσο του γενικού, όσο και του προσφυγικού πληθυσμού.

Τα οφέλη του χορού στους πρόσφυγες, όπως αναφέρθηκαν από τη χοροδιδασκάλα, είναι η ενίσχυση του καρδιαγγειακού συστήματος, η βελτίωση της ισορροπίας και της ευλυγισίας τους. Παράλληλα, ενισχύονται οι γνωστικές ικανότητες των ατόμων, μειώνονται τα συμπτώματα του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες, συνάπτονται σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας, μαθαίνουν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και βελτιώνουν σημαντικά τα επίπεδα αυτοπεποίθησης τους. Επιπρόσθετα, μέσω του χορού

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

βελτιώνεται η συνολική ευεξία και υγεία των προσφύγων. Τέλος, το άτομο μπορεί να εκτονωθεί και να διασκεδάσει. Ενδεικτικά, παρατίθεται ένα απόσπασμα με τα ειρημένα της συνεντευξιαζόμενης:

«Γενικά, ο χορός ενισχύει την καρδιά και το καρδιαγγειακό μας, βελτιώνει την ισορροπία μας και την ευλυγισία μας, ενισχύει τις γνωστικές μας επιδόσεις, μειώνει το άγχος, το στρες, την κατάθλιψη. Μας γεμίζει αυτοπεποίθηση και μέσα από το χορό αποκτούμε και φίλους...».

Στο χορό, η κίνηση διαδραματίζει πολυδιάστατο ρόλο, είναι ο πυρήνας του χορού, η χορευτική διαδικασία δεν υφίσταται χωρίς αυτή. Γενικότερα, αποτελεί μία δυναμική διαδικασία, μέσω της οποίας μεταδίδονται νοήματα και γίνονται μετασχηματισμοί, μέσω του συνδυασμού σώμα – μουσική – συναίσθημα και ρυθμού – χωροχρόνου και ροής. Σκοπός της κίνησης είναι: 1) η αρμονική έκφραση και κίνηση, 2) η αύξηση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας του ατόμου, 3) ενισχύεται η ΣΥ και ΣΕ, 4) η βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και γενικότερα του μεταβολισμού, 5) η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και της συναρμοστικής τους ικανότητας και 6) η βελτίωση του αισθήματος του ρυθμού. Όσον αφορά τα παιδιά, μέσω της κίνησης δεν τίθεται στόχος να μάθουν σωστά να χορεύουν. Ο βασικός στόχος που επιδιώκεται είναι να μάθουν να στέκονται σε ένα κύκλο, να κρατούν τα χέρια τους ενωμένα, να γνωρίζουν τη φορά του και ότι στον κυκλικό χορό υπάρχει πάντα ο πρώτος που οδηγεί τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και ο τελευταίος. Επιπλέον, μέσω της κίνησης σημειώνονται κοινωνικά οφέλη, όπως: η κοινωνικοποίηση, η συμμετοχή και ένταξη του ατόμου στην ομάδα, να ψυχαγωγηθούν και να επισυνάψουν φιλίες. Ακόμη, μέσω των διαφόρων παιχνιδιών το άτομο αποκτά χωρικό προσανατολισμό και σωματική αντίληψη. Ενδεικτικά, παρατίθεται ένα απόσπασμα από τις συνεντεύξεις με μία από τις συμμετέχουσες στην έρευνα:

«Η κίνηση στο χορό συνδυάζει ρυθμό, χώρο, χρόνο και ροή, δημιουργώντας αρμονική έκφραση που συνδέει το σώμα με τη μουσική και τα συναισθήματα. Όσον αφορά τώρα τον ελληνικό παραδοσιακό χορό δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι από τη φύση του είναι προϊόν και διαδικασία, προϊόν μιας προφορικά κατά κανόνα παράδοσης αλλά και δυναμική διαδικασία αφού μέσα διάφορους μετασχηματισμούς φτάνει στο σήμερα και φέρει μαζί του σημαντικά νοήματα και περιεχόμενο. Αυτά τα στοιχεία δε πρέπει να

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

λείπουν από τα μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού γιατί είναι αποκομμένος από το πλαίσιο».

Η κίνηση, στους προσφυγικούς πληθυσμούς, βοηθά στη βελτιστοποίηση της υγείας, της ευεξίας και της ευλυσία τους. Ομοίως, καθοριστικά οφέλη παρατηρούνται στην ενίσχυση του καρδιαγγειακού συστήματος και των γνωστικών λειτουργιών (π.χ. μνήμη). Συνολικά, κατέχει έναν πρωταρχικό ρόλο, αποτελώντας ένα βασικό εργαλείο στο χορό για την καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης, την προώθηση και ενθάρρυνση της ελεύθερης έκφρασης. Ακόμη, επιτυγχάνεται η εκγύμναση του ατόμου. Βέβαια, όπως τονίζεται, ο χορός είναι αναπόσπαστος από την κίνηση, διότι δεν υφίσταται χορός, χωρίς την εκτέλεση κινήσεων.

Εκτός από τις διαφορές που εντοπίστηκαν στην κίνηση και στο χορό, διαφορές παρατηρούνται και στο ρόλο του χοροδιδασκάλου. Ο συγκεκριμένος ρόλος είναι πολλαπλός, πολυδιάστατος και έχει το ρόλο κλειδί σε όλη τη διαδικασία. Όπως υποστηρίχθηκε, ο βασικός του ρόλος είναι παιδαγωγικός, δηλαδή να δείξει στα παιδιά τα βήματα, την τεχνική, το ύφος και το στυλ του χορού που πρόκειται να τους διδάξει. Η γνώση και η εμπειρία του χοροδιδασκάλου οδηγούν στη μάθηση, την κοινωνική ένταξη και την ψυχοσωματική ευεξία. Αναλυτικότερα, αποτελεί πηγή έμπνευσης, παρέχοντας τα κατάλληλα κίνητρα στα άτομα, με σκοπό να ενθαρρύνει τη μεταξύ τους συνεργασία, τη δημιουργικότητα, τη σύναψη σχέσεων και να αναπτύξει το αίσθημα της ομαδικότητας, 'διαλύοντας' τις υποομάδες, οι οποίες ενδέχεται να επικρίνουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ο χοροδιδάσκαλος σε κοινωνικό επίπεδο καλείται να προωθήσει την κοινωνικοποίηση εντός της ομάδας, ενώ σε συναισθηματικό επίπεδο: 1) να προσφέρει ψυχική ικανοποίηση στα παιδιά, βελτιώνοντας την ΨΥ τους, 2) να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή τους και το αίσθημα ευημερίας, 3) να βοηθήσει τα άτομα να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους, 4) το άτομο να αισθάνεται άνετα με τον εαυτό του και 5) να βελτιώσει την ψυχολογία του. Γενικότερα, πρέπει να είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος, έτσι ώστε να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα, ανταποκρινόμενος στις ανάγκες των ατόμων που έχει απέναντί του (ενήλικες και παιδιά), εφαρμόζοντας το παιχνίδι μέσα στην ομάδα και προκαλώντας γέλιο. Παρακάτω, παρατίθεται ενδεικτικό απόσπασμα από τις συνεντεύξεις με μία από τις συμμετέχουσες:

«Ειδικά για τα παιδιά της σχολικής ηλικίας, του δημοτικού, της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, ο ρόλος του χοροδιδασκάλου είναι καθαρά

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

παιγνιώδης. Πλέον, στην έρευνα δεν μιλάμε τι γινόταν πριν 20, 30, 50 χρόνια, δεν υπάρχει αυτό το στρατιωτικό 1,2,1,2,1,2... Ακόμη και τα παιδιά στην εφηβεία το ζητάν το παιχνίδι και σαν να το ζητάν και οι ενήλικες, δηλαδή και οι ενήλικες θέλουν να παίζουν. Όταν εμείς κάνουμε αποκριάτικα δρώμενα, για παράδειγμα, και ο κάθε ενήλικας παίρνει το δικό του ρόλο και μπαίνει στην ουσία μέσα είναι κάτι που το αναζητά. Γι' αυτό είπαμε πριν ότι είναι καθαρά θέμα ψυχολογίας και ότι φτιάχνουμε του καθενός τη ψυχολογία...»

Όλες οι συνεντευξιασθείσες χοροθεραπεύτριες, τόσο του γενικού, όσο και του προσφυγικού πληθυσμού, υποστήριξαν ότι στη χοροθεραπεία δεν εφαρμόζεται κάποιο συγκεκριμένο είδος χορού. Η χοροθεραπεία δεν είναι χορός και αντίστοιχα. Ο χορός στη ΧΚΘ έχει θεραπευτική χρήση και θεραπευτικό σκοπό. Συμπληρωματικά, αποτελεί ένα μέσο παρέμβασης και παρατήρησης. Οι χοροθεραπείες μπορεί να πραγματοποιούνται είτε σε ατομικό, είτε σε ομαδικό επίπεδο (3 έως 10 άτομα), ανάλογα με το χώρο και την πληθυσμιακή ομάδα στην οποία απευθύνονται. Σε περιπτώσεις που η ομάδα αποτελείται από πρόσφυγες, τότε μπορεί να υπάρχουν δύο συντονιστές – χοροθεραπευτές και ο αριθμός των μελών της ομάδας να αγγίζει τα 16 άτομα.

Η ΧΚΘ στο γενικό πληθυσμό αποσκοπεί στη σύνδεση νοητικού – συναισθηματικού – σωματικού και ψυχικού επιπέδου, δηλαδή ξεκινώντας από το σώμα, όπου αποθηκεύεται η πληροφορία και καταλήγοντας σε ισορροπία στο νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο. Οι χοροθεραπεύτριες που ασχολούνταν με τον προσφυγικό πληθυσμό ανέφεραν ότι βοηθά τα άτομα να αντιληφθούν καλύτερα τον εαυτό τους και το σώμα τους. Ακόμη, έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες, τις οποίες μπορούν να αντιληφθούν και να κατανοήσουν μέσω της κίνησης, γεγονός που δεν θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσω της λεκτικής επικοινωνίας. Η ΧΚΘ απευθύνεται σε όλα τα άτομα, ακόμη και σε όσους δεν εμφανίζουν κάποια δυσφορία. Παράλληλα, απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να εξερευνήσουν τον εαυτό, τα συναισθήματα και γενικότερα τη ζωή τους. Ακόμη, σε άτομα που ενδιαφέρονται για το χορό και την κίνηση. Επιπλέον, το σώμα είναι πολύ πιο εκδηλωτικό, σε σχέση με το λόγο. Η κίνηση δύσκολα λογοκρίνεται από τους θεραπευτές. Τέλος, μπορεί να απευθυνθεί σε ποικίλες κοινωνικές ομάδες, λόγου χάρι: οι πρόσφυγες, σε άτομα με αναπηρία (π.χ. νοητική), άτομα με διαγνωσμένα ψυχιατρικά προβλήματα, σε ποικίλες ηλικιακές ομάδες (π.χ. εφήβους και παιδιά), σε γονείς, άτομα που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού,

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές, σε λειτουργικά υγιή άτομα και σε μεικτές ομάδες Ελλήνων και προσφύγων.

Η κίνηση διαδραματίζει καταλυτικό ρόλο, καθώς μέσω αυτής το σώμα οδηγεί σε προσωπικές εμπειρίες από την παιδική, εφηβική, ενήλικη ή τρέχουσα περίοδο της ζωής του ατόμου. Η κίνηση είναι οργανωμένη, εκφραστική, ρυθμιστική, φαινομενολογική και δημιουργική, ενώ μπορεί να εκτελεστεί από άτομα που μπορεί να έχουν ακόμη και τετραπληγία (π.χ. κίνηση μέσω του προσώπου). Επιπλέον, η κίνηση αντικατοπτρίζει ή βοηθά το άτομο να ανακαλύψει ένα καινούργιο συναίσθημα, μία σκέψη και μία εικόνα που έχει το άτομο, γύρω από ένα θέμα, γεγονός που οδηγεί στην επεξεργασία, την συζήτηση και τη δημιουργία μίας ζωγραφιάς γύρω από αυτό το θέμα. Συμπληρωματικά, αποτελεί ένα μέσο διάγνωσης και παρέμβασης σε οτιδήποτε απασχολεί το άτομο. Παραπλήσιες είναι και οι πληροφορίες που συλλέγονται από τις συνεντεύξεις με τις χοροθεραπεύτριες που ασχολούνται με πρόσφυγες, οι οποίες στα όσα προαναφέρθηκαν συμπλήρωσαν ότι η κίνηση φέρει το άτομο πιο κοντά στο παρελθοντικό του βίωμα ή ακόμη καλύτερα επαναφέρει το άτομο στο παρών, αποκτά μία αίσθηση παρουσίας.

Ο ρόλος του χοροθεραπευτή στο γενικό πληθυσμό, όπως υποστηρίχθηκε, είναι αντίστοιχος του ψυχοθεραπευτή, δηλαδή πρέπει να ενθαρρύνει, να κινητοποιεί και να ενεργοποιεί το άτομο. Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφερθεί ότι ο χοροθεραπευτής δεν είναι δάσκαλος χορού. Αναλυτικότερα, ο χοροθεραπευτής έχει θεραπευτικό ρόλο παρατηρητή και μάρτυρα της κίνησης. Με άλλα λόγια, παρέχει οδηγίες στο άτομο για το πώς να κινηθεί, κινείται μαζί με τους θεραπευόμενους, χρησιμοποιεί όλα τα μέσα που διαθέτει και υποστηρίζει την ανάπτυξη του ατόμου. Επιπρόσθετα, καθρεφτίζει τις κινήσεις του ατόμου, επιστρέφοντάς τες σε αυτό. Ωστόσο, δεν ερμηνεύει την κίνηση, διότι δε δύναται να γνωρίζει η εκάστοτε εκτελούμενη κίνηση του ατόμου. Παρ' όλα αυτά, βοηθά το άτομο να επιστρέψει στο σώμα του και να εκφραστεί μέσω αυτού, διότι σε πολλές ΨΔ παρατηρείται μία αποσύνδεση του ατόμου από το σώμα του. Οι δεξιότητες που καλείται να έχει είναι: 1) σωματική ενσυναίσθηση, 2) φαντασία και 3) δημιουργικότητα. Ενδεικτικά, παρατίθεται απόσπασμα με τη γνώμη ενός εκ των συνεντευξιζόμενων:

«Ο ρόλος του είναι ο ρόλος που είναι κάθε θεραπευτή να υποστηρίξει την ανάπτυξη του ανθρώπου που έχει κοντά του ή της ομάδας και το κάνει χρησιμοποιώντας όλα τα μέσα που διαθέτει, χρειάζεται ας πούμε κάπως να

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

έχει κάποιες δεξιότητες, τη σωματική ενσυναίσθηση, φαντασία, δημιουργικότητα χρειάζεται».

Ο ρόλος του χοροθεραπευτή στον προσφυγικό πληθυσμό, παρατίθεται παρακάτω, όπως αναφέρθηκε από το υπό εξέταση δείγμα της έρευνας. Αναλυτικότερα, πρέπει να φροντίσει, να διαμορφώσει ένα ασφαλές πλαίσιο εμπιστοσύνης, μέσα στο οποίο ο καθένας θα εκτίθεται όσο επιθυμεί ο ίδιος. Παράλληλα, πρέπει να εδραιώσει το σεβασμό μεταξύ των μελών της ομάδας και να υποστηρίζει το άτομο, χωρίς να εκφράζει την άποψή του, αλλά να ακούει περισσότερο το τι έχει να του πει ο θεραπευόμενος, έτσι ώστε να μπορέσει να βοηθήσει το άτομο να αντιληφθεί τη ρίζα του προβλήματός του και να συνειδητοποιήσει μία κατάσταση. Επιπλέον, καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης πρέπει να συνοδεύει το άτομο με προσφυγικό υπόβαθρο και όχι απαραίτητα να το καθοδηγεί. Επίσης, πρέπει να πηγαίνει με το ρυθμό του, να μην τον στοχοποιεί, ότι δηλαδή ο συγκεκριμένος άνθρωπος έχει αυτό το πρόβλημα, να ακολουθεί το χρόνο του και να ξεκινάει τη θεραπεία από τη φάση την οποία βρίσκεται την τρέχουσα στιγμή ο θεραπευόμενος. Ενδεικτικά, κατατίθεται απόσπασμα από μία από τις συνεντεύξεις με τις χοροθεραπεύτριες του προσφυγικού πληθυσμού:

«...ο ρόλος του χοροθεραπευτή είναι αρχικά να παρέχει ένα πλαίσιο ασφάλειας και εμπιστοσύνης, είτε να πηγαίνει με τους ρυθμούς και τα νερά αυτών που έχει απέναντί του, δηλαδή να μην έρθω εγώ απ' έξω να πω «Α εδώ πέρα έχουμε πρόβλημα με τη σχέση με την μάνα!» και εγώ να σου φορέσω το καπέλο, για παράδειγμα ότι έχεις αυτό το πρόβλημα και να έρχομαι να κάνω παρεμβάσεις προς αυτό».

Συνεπώς, η ΦΔ του χορού αποτελεί ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο, το οποίο έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο. Οι τεχνικές που εφαρμόζονται, μεταβάλλονται ανάλογα με την ηλικία και το υπόβαθρο των ατόμων, γεγονός που τονίζει την αναγκαιότητα της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας των παρεμβάσεων. Ο χορός έχει ποικίλα οφέλη (π.χ. προσφορά ασφάλειας στο άτομο), τα οποία το βοηθούν να διαχειριστεί τα προβλήματα ΨΥ που ενδέχεται να αντιμετωπίζει, αλλά παράλληλα να διαχειρίζεται καλύτερα θέματα που αφορούν τη σύνδεση με τον εαυτό του και τους άλλους κ.ά.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Κεφάλαιο 6^ο: Συμπεράσματα – Συζήτηση – Προτάσεις

6.1. Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα είχε ως θέμα τη συμβολή της ΦΔ του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων. Σκοπό είχε να ερευνήσει: α) τη συμβολή της ΦΔ του χορού γενικά στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικότερα των προσφύγων και β) τους παράγοντες της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ, και την επίδρασή τους στο τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στη ζωή των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν η βιβλιογραφική ανασκόπηση και η διεξαγωγή συνεντεύξεων με χοροθεραπεύτριες και χοροδιδασκάλους που εργάζονται τόσο με το γενικό όσο και με τον προσφυγικού πληθυσμό. Η έρευνα διεξήχθη στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και είχε χρονική διάρκεια από 26 Φεβρουαρίου έως 16 Ιουνίου 2025. Το δείγμα της έρευνας περιελάμβανε: σαράντα τρία (N= 43) επιστημονικά άρθρα και εννέα (N=9) χοροθεραπεύτριες και χοροδιδασκάλους.

Προς επίρρωση των προαναφερθέντων και αναλυθέντων ερευνητικών ερωτημάτων, εξήχθησαν τα παρακάτω συμπεράσματα:

Αρχικά, σε σχέση με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, διαπιστώνεται ότι οι πρόσφυγες, όντας ψυχικά και σωματικά τραυματισμένοι, εκδηλώνουν ποικίλες ΨΔ, κατά την άφιξη τους στη χώρα υποδοχής, οι οποίες δύνανται να αντιμετωπιστούν μέσω της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση της διανοητικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και σωματικοκινητικής ευεξίας των ατόμων τόσο του γενικού όσο και του προσφυγικού πληθυσμού. Επιπλέον, συμβάλλει στη διαχείριση διαταραχών ΨΥ, όπως το τραύμα, η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Ο χορός, ως μία εναλλακτική μορφή αερόβιας ΦΑ, προωθεί την ομαδικότητα, την έκφραση και τη δημιουργικότητα. Συγχρόνως, η ΧΚΘ, ως μη λεκτική μορφή ψυχοθεραπείας, εφαρμόζοντας την κίνηση μπορεί να επιφέρει σημαντικά οφέλη στην ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του ατόμου, καθώς εφαρμόζεται σε ένα ασφαλές πλαίσιο, όπου αποσκοπεί στην προσωπική

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ενδυνάμωση, στην αναγνώριση και διαχείριση του τραύματος. Η συγκεκριμένη μέθοδος ψυχοθεραπείας είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική, όσον αφορά τις πληθυσμιακές ομάδες, οι οποίες αντιμετωπίζουν κινητικές ή επικοινωνιακές δυσκολίες, λόγω χάρη οι πρόσφυγες, καθώς ενισχύει τη σύνδεση νου και σώματος και βοηθά το άτομο να κατανοήσει το βιωμένο τραύμα και γενικότερα τις εμπειρίες του. Επομένως, τόσο η ΦΔ του χορού, όσο και η ΧΚΘ αποτελούν δύο αποτελεσματικές μεθόδους παρέμβασης, οι οποίες προωθούν την προσωπική ενδυνάμωση, την κοινωνική ένταξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα εκτιμάται ότι η ΦΔ του χορού, καθώς και η ΧΚΘ, ως μορφή ψυχοθεραπείας, μπορούν να προάγουν τη σωματική και ψυχική υγεία τόσο των ατόμων του γενικού πληθυσμού όσο και των προσφύγων. Αναλυτικότερα, στα άτομα του γενικού πληθυσμού παρατηρείται μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, ενώ ταυτόχρονα ενισχύονται οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες τους, οι οποίες είχαν επηρεαστεί σημαντικά από τις προαναφερθείσες ΨΔ. Για τους πρόσφυγες, ο χορός μπορεί να αποτελέσει μέσο εκτόνωσης και εξωτερίκευσης των συναισθημάτων τους, καθώς το άτομο επιστρέφει στο σώμα του, στοιχείο που ενδέχεται να είχε διαταραχθεί λόγω τραυματικών εμπειριών. Ωστόσο, ορισμένοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη ΨΥ των ατόμων και πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εφαρμογή των παρεμβάσεων είναι: α) πολιτισμικοί, β) κοινωνικοί και γ) ψυχολογικοί. Η ΧΚΘ αποτελεί σημαντικό μέσο διαχείρισης του τραύματος, καθώς, μέσω των εκτελούμενων κινήσεων, το άτομο με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο, δύναται να αναγνωρίσει, να εκφράσει και να επεξεργαστεί βαθύτερα βιώματα και εμπειρίες του παρελθόντος, να καλλιεργήσει την αυτοσυνείδηση, να αναπτύξει δεξιότητες αυτορρύθμισης και να επισυνάπτει σχέσεις τόσο με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας όσο και με το ίδιο του το σώμα. Η εφαρμογή παρεμβάσεων της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ, ιδιαίτερα σε άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο, οφείλει να υλοποιείται βάσει πολιτισμικών και ψυχολογικών παραγόντων, καθώς είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη οι συνθήκες διαβίωσης στις δομές φιλοξενίας προσφύγων, η πρόσβαση των προσφύγων στις αθλητικές υποδομές και η τρέχουσα ψυχική τους κατάσταση.

Σχετικά με τις ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν στην έρευνα, εξάγονται τα ακόλουθα συμπεράσματα:

Για την πρώτη ερευνητική υπόθεση συνάγεται ότι ο χορός, ως μορφή ΦΔ και ως εργαλείο της ΧΚΘ συμβάλλει στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ευεξία των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο, καθώς ενδεικτικά αναφέρεται ότι παρατηρείται βελτίωση των νοητικών λειτουργιών, ενίσχυση αυτοπεποίθησης, βελτίωση επιπέδων ψυχικής υγείας, κοινωνική αλληλεπίδραση, απόκτηση σωματικής επίγνωσης κ.ά.

Για τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση, διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν ποικίλοι κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη ΦΔ του χορού, όπως η χαμηλή φυσική αντοχή και η μυϊκή δύναμη. Επιπλέον, ενδεικτικοί ψυχολογικοί παράγοντες είναι η έλλειψη κινήτρων, το αίσθημα της ντροπής όταν το άτομο επρόκειτο να εκτεθεί σε κοινό κ.ά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επηρεάζεται σημαντικά η συμμετοχή τόσο των ατόμων του γενικού πληθυσμού όσο και των προσφύγων στη ΦΔ του χορού, με παράλληλη ενίσχυση της ευεξίας τους.

Όσον αφορά την τρίτη ερευνητική υπόθεση, συνάγεται το συμπέρασμα ότι υπάρχουν κινησιολογικές και ψυχολογικές διεργασίες που επηρεάζουν την ΨΥ, την ΨΕ και την ΨΑ των ατόμων, τόσο του γενικού όσο και του προσφυγικού πληθυσμού. Επιπλέον, το σώμα, όταν βρίσκεται σε ασφαλές πλαίσιο, μπορεί μέσω της κίνησης να εκφραστεί και να βοηθήσει το άτομο να βιώσει θετικά συναισθήματα, καθώς και να αποκτήσει ΨΑ απέναντι στο τραύμα.

Στην τέταρτη ερευνητική υπόθεση, όπως προαναφέρθηκε, η ΧΚΘ, ως μία εναλλακτική και παράλληλα αποτελεσματική προσέγγιση, ενισχύει τη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο, ενώ οφέλη παρατηρούνται και στην ΨΥ τους. Η σύνδεση νου και σώματος, η σωματική μνήμη, η αυθόρμητη και δημιουργική κίνηση, καθώς και οι ποικίλες άλλες τεχνικές και προσεγγίσεις συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων των ΨΔ, ενισχύοντας την ΨΑ τους. Τα δεδομένα της έρευνας υποστηρίζουν την ύπαρξη υποστηρικτικού πλαισίου εμπιστοσύνης, το οποίο ανταποκρίνεται στις εξατομικευμένες ανάγκες των θεραπευόμενων. Η ΧΚΘ, ως ένα εργαλείο μη λεκτικής επικοινωνίας και έκφρασης, αξιοποιεί θεραπευτικά μέσα όπως: 1) τη δυναμική της ομάδας, 2) τον αυτοσχεδιασμό, 3) την κινησιοαισθητική ενσυναίσθηση και 4) τον ρυθμικό συντονισμό. Μέσω αυτών, συμβάλλει στη διαχείριση ψυχολογικών τραυμάτων, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής και την ΨΥ των ατόμων.

Για την πέμπτη ερευνητική υπόθεση, συνάγεται το συμπέρασμα ότι οι τεχνικές της ΦΔ του χορού διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία και τα χαρακτηριστικά της ομάδας

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

(π.χ. πρόσφυγες ή άτομα γενικού πληθυσμού). Συμπληρωματικά, μέσω αυτών των τεχνικών ενισχύονται οι συναισθηματικές και ψυχοκοινωνικές ικανότητες των συμμετεχόντων, καλύπτοντας παράλληλα τις ανάγκες τους.

Αναφορικά με την έκτη ερευνητική υπόθεση, διαπιστώθηκαν διαφορές στις απόψεις μεταξύ χοροδιδασκάλων και χοροθεραπευτριών, σχετικά με τη συμβολή της χορευτικής δραστηριότητας στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ιδίως των προσφύγων. Οι διαφορές αυτές επεκτείνονται και στη θεωρία του χορού, καθώς στην περίπτωση της ΦΔ αντιμετωπίζεται ως μορφή αερόβιας άσκησης, ενώ στη περίπτωση της ΧΚΘ ως θεραπευτικό εργαλείο. Επιπλέον, διαφοροποιούνται οι αντιλήψεις τους ως προς το ρόλο της κίνησης και την ερμηνεία του ρόλου των ιδίων των επαγγελματιών, είτε ως χοροδιδάσκαλοι και είτε ως χοροθεραπευτές. Συνοψίζοντας, η παρούσα έρευνα ανέδειξε ότι η ΦΔ του χορού και η ΧΚΘ μπορούν να συμβάλλουν στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων, τόσο του γενικού όσο και του προσφυγικού πληθυσμού. Τα δεδομένα που προέκυψαν από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και τις συνεντεύξεις με τις χοροδιδασκάλες και τις χοροθεραπεύτριες καταδεικνύουν ότι ο χορός και η ΧΚΘ αποτελούν δύο αποτελεσματικά εργαλεία για τη διαχείριση ΨΔ, όπως: το τραύμα, η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Ο χορός οδηγεί στην έκφραση του ατόμου, την απόκτηση σωματικής επίγνωσης και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Εν αντιθέσει, η ΧΚΘ ενισχύει την ΨΑ των ατόμων, αξιοποιεί τη σύνδεση νου – σώματος, την αυθόρμητη κίνηση και τη δυναμική της ομάδας. Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων εξαρτώνται σημαντικά από τους πολιτισμικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και κινητικούς παράγοντες, οι οποίοι πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό και την εφαρμογή τους. Τέλος, σημειώθηκαν διαφορές στις απόψεις των χοροδιδασκάλων και των χοροθεραπευτριών, σχετικά με το ρόλο και την αξιοποίηση του χορού, αναδεικνύοντας την άμεση ανάγκη για διεπιστημονική προσέγγιση και ευαισθητοποίηση ως προς τις εξατομικευμένες ανάγκες της εκάστοτε πληθυσμιακή ομάδας.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

6.2. Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα, ο αριθμός των άρθρων που εντοπίστηκαν στην ελληνική βιβλιογραφία είναι αρκετά περιορισμένος ως προς τη συμβολή της ΦΔ του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων. Ωστόσο, δεν εντοπίστηκε σχετική βιβλιογραφία που να εξετάζει το συγκεκριμένο ζήτημα, καθώς και τη συμβολή της ΧΚΘ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των προσφύγων. Στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία εντοπίστηκε επαρκές υλικό τόσο για τη συμβολή της ΦΔ του χορού όσο και για τη ΧΚΘ, όσον αφορά τόσο τους προσφυγικούς πληθυσμούς όσο και τα άτομα του γενικού πληθυσμού. Όλα τα παραπάνω αποτέλεσαν το έναυσμα για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας, η οποία αποσκοπεί στην κάλυψη μέρους αυτών των ελλείψεων, επικεντρωμένη στη συμβολή του χορού και της ΧΚΘ στον προσφυγικό πληθυσμό (Creswell & Creswell, 2019).

Ο αριθμός του υπό εξέταση δείγματος που ασχολούνταν με το χορό και με τη ΧΚΘ στους πρόσφυγες ήταν ιδιαίτερα περιορισμένος. Το γεγονός αυτό ενδεχομένως αντανakλά άγνοια στην προσέγγιση, καθώς και μία στάση απόρριψης απέναντι στους προσφυγικούς πληθυσμούς, πιθανόν λόγω επικοινωνιακών δυσκολιών μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Ένας ακόμη σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας είναι ο περιορισμένος χρόνος και οι συνεχείς μετακινήσεις των πληθυσμών αυτών που επηρεάζουν καθοριστικά τη συμμετοχή τους. Η συνεχής μετακίνηση πληθυσμών από χώρα σε χώρα και ο περιορισμένος χρόνος παραμονής τους επηρεάζουν σημαντικά τη δυνατότητα συμμετοχής τους σε θεραπευτικές παρεμβάσεις. Ένας ακόμη παράγοντας που ενδέχεται να επηρεάζει τη συμμετοχή τους στη ΦΔ του χορού και στη ΧΚΘ είναι η απουσία υποστηρικτικού πλαισίου. Οι συνθήκες που επικρατούν στις προσφυγικές δομές δεν ευνοούν την ανάπτυξη αισθήματος ασφάλειας και εμπιστοσύνης, με αποτέλεσμα να επηρεάζονται αρνητικά τόσο η ψυχική τους υγεία όσο και η συμμετοχή τους στις παρεμβάσεις. Επιπλέον, στη συμμετοχή των προσφύγων σε τέτοιου είδους δραστηριότητες επιδρούν και παράγοντες κινησιολογικοί (π.χ. ορισμένες κινήσεις αποκτούν διαφορετικό νόημα σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια), ψυχολογικοί (π.χ. δυσκολία στην έκφραση), πολιτισμικοί (π.χ. δυσκολία αποδοχής της σωματικής επαφής). Επιπρόσθετα, το μικρό μέγεθος του δείγματος περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Ωστόσο, τα ευρήματα των συνεντεύξεων, σε συνδυασμό με την υφιστάμενη ξενόγλωσση βιβλιογραφία μπορούν να συμβάλλουν ουσιαστικά στην κατανόηση της συμβολής του

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

χορού και της ΧΚΘ στους πρόσφυγες. Για παράδειγμα, από τα δεδομένα των συνεντεύξεων, τόσο με τις χοροθεραπεύτριες όσο και με τις χοροδιδασκάλους, προκύπτει ότι οι τεχνικές και οι θεραπευτικές προσεγγίσεις οφείλουν να προσαρμόζονται στις εξατομικευμένες ανάγκες του πληθυσμού – στόχου και στο πολιτισμικό του υπόβαθρο (Creswell & Creswell, 2019).

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με τις έρευνες των Dos Santos et al. (2021) και Λίτου κ.ά. (2023), οι οποίες καταδεικνύουν ότι η ΦΔ του χορού, ως μορφή αερόβιας άσκησης, μπορεί να έχει αξιοσημείωτα αποτελέσματα στις σωματικοκινητικές και διανοητικές ικανότητες των ατόμων, κάτι που επιβεβαιώνεται και από τα βιβλιογραφικά δεδομένα. Ο χορός ενεργοποιεί τη συνολική κινητικότητα του σώματος, ενώ οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις των άνω άκρων ενισχύουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και τη μυϊκή δύναμη. Παράλληλα, βελτιώνονται η σωματική ισορροπία, ο κινητικός συντονισμός και άλλες βασικές κινητικές δεξιότητες. Επιπλέον, το άτομο επωφελείται και σε γνωστικό επίπεδο, με βελτιώσεις σε λειτουργίες όπως η μνήμη, η συγκέντρωση και η προσοχή, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργεί την αυτογνωσία και αναπτύσσει δεξιότητες κριτικής σκέψης. Το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί ως μέσο αποθήκευσης πληροφοριών, εμπειριών, βιωμάτων και συναισθημάτων. Μέσω της κίνησης, το άτομο μπορεί να εκφραστεί και να συνδεθεί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Παρόμοια είναι και τα ευρήματα της μελέτης των Knappe et al. (2019), τα οποία συμφωνούν με εκείνα της παρούσης έρευνας, στην οποία αποδεικνύεται η ιδιαίτερη συμβολή της ΧΚΘ στην ψυχική υγεία των ατόμων, όπου καταγράφεται μείωση των συμπτωμάτων του ψυχικού τραύματος, της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Οι παρεμβάσεις ξεκινούν από το σώμα και σταδιακά επεκτείνονται στο ψυχικό και νοητικό επίπεδο του ατόμου. Η ύπαρξη ενός ασφαλούς πλαισίου προσφέρει στο άτομο τη δυνατότητα να εκφράσει, μέσω της κίνησης, όσα το απασχολούν, χωρίς λογοκρισία. Στη συνέχεια, με τη στήριξη του χοροθεραπευτή, μπορεί να προσεγγίσει τη ρίζα του προβλήματος και να το κατανοήσει σε βάθος. Επιπλέον, ενισχύονται οι ψυχοκοινωνικές δεξιότητες, βελτιώνεται η εικόνα του σώματος του, καλλιεργείται η αυτογνωσία και ενδυναμώνεται η ικανότητα διαχείρισης των ΨΔ. Ως αποτέλεσμα, ενισχύεται η ΨΑ.

Σημειώνεται ότι τα παραπάνω δεν αφορούν μόνο τους ενήλικες, αλλά και τα παιδιά, τόσο του γενικού όσο και του προσφυγικού πληθυσμού. Η συμμετοχή τους σε συνεδρίες ΧΚΘ συμβάλλει στη βελτίωση της συναισθηματικής τους διαχείρισης, καθώς και στη μείωση

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

των συμπτωμάτων ΨΔ που σχετίζονται με τις τραυματικές εμπειρίες που έχουν βιώσει. Επιπλέον, στο σχολικό πλαίσιο, το μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο προσέγγισης για παιδιά με μεταναστευτικό και προσφυγικό υπόβαθρο. Τέλος, καταγράφονται κοινωνικά και συναισθηματικά οφέλη για όλα τα παιδιά (Knappe et al., 2019 · Zaragas et al., 2022).

Ιδιαίτερης σημασίας είναι η επισήμανση ότι ο χορός αποτελεί μορφή αερόβιας ΦΑ, ενώ στη ΧΚΘ λειτουργεί ως θεραπευτικό εργαλείο. Η ΧΚΘ δεν ταυτίζεται με τον χορό, αλλά συνιστά μία μη λεκτική μορφή ψυχοθεραπείας, η οποία εφαρμόζεται τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά, ανεξαρτήτως κοινωνικής προέλευσης (π.χ. γενικός πληθυσμός, πρόσφυγες κ.ά.). Πολλοί είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των ατόμων στον χορό και στη ΧΚΘ, όπως οι κινησιολογικοί, οι ψυχολογικοί και οι πολιτισμικοί. Εντούτοις, κοινός στόχος και των δύο παραμέτρων είναι η προαγωγή της διανοητικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και σωματικοκινητικής ευεξίας και υγείας.

6.3. Διδακτικές οδηγίες & Εκπαιδευτικές εφαρμογές

6.3.1. Διδακτικές οδηγίες

Υπάρχουν ποικίλες διδακτικές τεχνικές για την προσέγγιση του χορού σε άτομα προσχολικής ηλικίας. Αρχικά, ο εκπαιδευτικός καλείται να επιλέξει ένα είδος μουσικής, μέσω του οποίου θα σχεδιάσει δραστηριότητες ανάλογα με τη θεματική ενότητα που επιθυμεί να προσεγγίσει. Το είδος της μουσικής που θα επιλεγεί πρέπει να ανταποκρίνεται στην ηλικία, το αναπτυξιακό στάδιο, τα ενδιαφέροντα, τα βιώματα και τις εμπειρίες των νηπίων. Με άλλα λόγια, προτείνεται η χρήση τραγουδιών που παρακινούν τα παιδιά να κινηθούν και να ψυχαγωγηθούν. Ωστόσο, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο νόημα των στίχων των τραγουδιών. Επιπλέον, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η κοινωνικοπολιτισμική ταυτότητα του εκάστοτε παιδιού (Sari, Barus, Sejati, Chintya & Lubis, 2024).

Τα τραγούδια που επιλέγονται πρέπει να προάγουν την εκτέλεση απλών χορευτικών κινήσεων (π.χ. άλματα, κινήσεις χεριών, περιστροφές του σώματος), μέσω των οποίων ενισχύεται η δημιουργικότητα των παιδιών και παράλληλα, βελτιώνεται ο κινητικός τους συντονισμός. Η επιβράβευση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα διαμόρφωσης της

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

συμπεριφοράς των παιδιών, καθώς ενισχύει το κίνητρο για κίνηση και χορό και επηρεάζει θετικά τη διάθεση, καθώς και τη συναισθηματική και ψυχική κατάσταση του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία του χορού διαδραματίζουν οι εξής παράμετροι (Sari et al, 2024):

- **Χώρος εξάσκησης:** Να είναι ευρύς, χωρίς εμπόδια, ώστε να επιτρέπει την εκτέλεση των χορευτικών κινήσεων των παιδιών (Sari et al, 2024).
- **Χώρος παράστασης:** Ασφαλής και λειτουργικός, ώστε να επιτρέπει την εκτέλεση των χορευτικών κινήσεων με άνεση και ασφάλεια (Sari et al, 2024).
- **Φωτισμός:** Κατάλληλος, ώστε να αναδεικνύονται οι κινήσεις και οι εκφράσεις των παιδιών (Sari et al, 2024).
- **Μουσική και ηχητικό σύστημα:** Να εξασφαλίζεται η ποιοτική αναπαραγωγή της μουσικής και η συνοδεία κινήσεων (Sari et al, 2024).
- **Κουστούμια και σκηνικά:** Να παρέχονται η κατάλληλη ενδυμασία και τα αντικείμενα, ανάλογα με το είδος του χορού (Sari et al, 2024).
- **Υποδομές για το κοινό:** Να διατίθεται κατάλληλος χώρος για την παρακολούθηση της παράστασης από το κοινό (Sari et al, 2024).

Ο χορός, στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία, προσφέρει σημαντικά οφέλη, όπως αισθητικές και συναισθηματικές εμπειρίες. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να προσφέρουν κατάλληλα ερεθίσματα για κινητική δραστηριότητα. Η συμμετοχή των παιδιών στη ΦΔ του χορού μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους και να προάγει την ελεύθερη έκφραση. Τέλος, τα παιδιά αναπτύσσουν ποικίλες δεξιότητες και καλλιεργούν τα προσωπικά τους ενδιαφέροντά (Sari et al, 2024).

6.3.2. Εκπαιδευτικές εφαρμογές

Παρακάτω προτείνονται δύο δραστηριότητες: μία σχετική με το χορό και μία με τη ΧΚΘ, τις οποίες μπορεί να εφαρμόσει ο εκπαιδευτικός στο πλαίσιο του σχολείου, με στόχο την ενίσχυση της διανοητικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και σωματικοκινητικής ευεξίας των παιδιών με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

1^η δραστηριότητα

Τίτλος δραστηριότητας: «Μπάλα θαλάσσης»

Θεματικό πεδίο:

- Παιδί, σώμα, δημιουργία και έκφραση
- Παιδί, εαυτός και κοινωνία

Θεματική ενότητα:

- Κινητική αγωγή
- Προσωπική και κοινωνικο – συναισθηματική ανάπτυξη

Θεματική υποενότητα:

- Σώμα και κίνηση (i. Αντιληπτικό – κινητική μάθηση & ii. Ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων)
- Αίσθηση εαυτού (i. Θετική αυτοεικόνα & ii. Αυτονομία και αλληλεξάρτηση)
- Διαπροσωπικές σχέσεις (i. Αλληλεπίδραση – Επικοινωνία & ii. Ανάπτυξη και διατήρηση σχέσεων

Στόχοι δραστηριότητας:

- Να διακρίνουν τα όρια του σώματος σε σχέση με τον «προσωπικό» και τον ευρύτερο χώρο.
- Να κινούνται και να τροποποιούν την κίνηση με βάση τις χωρικές και χρονικές έννοιες και σχέσεις.
- Να λαμβάνουν υπόψη διάφορες παραμέτρους που αφορούν τον χώρο, τον χρόνο, τα μέσα και υλικά για να επιλύσουν κινητικά προβλήματα.
- Να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως μία ξεχωριστή οντότητα.
- Να οργανώνουν τον προσωπικό χώρο και την ατομική δράση.
- Να συνεισφέρουν σε συνεργατικές δραστηριότητες.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Να αναγνωρίζουν τους σκοπούς της επικοινωνίας στο πλαίσιο της αλληλεπίδρασης.
- Να αλληλεπιδρούν με παιδιά που έχουν ίδιες και διαφορετικές αντιλήψεις και απόψεις.
- Να διαθέτουν ομαδικότητα, ανοχή και σεβασμό στις ανάγκες των άλλων.

Προβλεπόμενη θέση στο πρόγραμμα: 3^η οργανωμένη δραστηριότητα

Προβλεπόμενη διάρκεια: 30' (λεπτά)

Προβλεπόμενος χώρος: ολομέλεια της τάξης

Προβλεπόμενα υλικά / μέσα: Τραγούδι με εναλλαγές έντασης και ρυθμού

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός κάθεται στον κύκλο με τα παιδιά και τους προτείνει να παίξουν ένα παιχνίδι στην τάξη. Έπειτα, τοποθετεί τα παιδιά σε έναν κύκλο και τους ζητά να πιαστούν χέρι – χέρι, χωρίς να αφήνουν τα χέρια τους, ώστε να μοιάζουν με μια μπάλα θαλάσσης. Βάζει μουσική να παίζει στο παρασκήνιο και εξηγεί στα παιδιά πως, όσο η μουσική δυναμώνει, η μπάλα πρέπει να φουσκώνει, τεντώνοντας όσο περισσότερο μπορούν τα χέρια τους και κατευθυνόμενοι προς τα πίσω, κάνοντας μικρά βήματα. Όταν η μουσική χαμηλώνει, η μπάλα ξεφουσκώνει και ο κύκλος μικραίνει. Όταν υπάρχουν κύματα, δηλαδή διακυμάνσεις στο ρυθμό της μουσικής, τότε η μπάλα, δηλαδή ο κύκλος, πρέπει να μετακινηθεί σε συγκεκριμένα σημεία του χώρου, χωρίς τα παιδιά να αφήσουν τα χέρια τους και χωρίς να διαλυθεί ο κύκλος

Αξιολόγηση:

- Πως κινήθηκαν τα παιδιά σε σχέση με το σώμα τους και το χώρο γύρω τους;
- Ανταποκρίθηκαν στις κινητικές αλλαγές ανάλογα με τις μουσικές αλλαγές;
- Πως εκφράστηκαν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πως ήταν οι αλληλεπιδράσεις και η επικοινωνία μεταξύ των ατόμων μέσα στην ομάδα;
- Ποια αισθήματα φάνηκε να βιώνουν τα άτομα;
- Πως αντέδρασαν τα παιδιά όταν κάποιος από την ομάδα έχασε τον κινητικό του συντονισμό ή ήθελε να αποχωρήσει από την ομάδα;

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

(Καμπάς, 2019 · Πεντέρη, Χλαπάνα, Μέλλιου, Φιλιππίδη & Μαρινάτου, 2021).

2^η δραστηριότητα

Τίτλος δραστηριότητας: «Το μυρμήγκι»

Θεματικό πεδίο:

- Παιδί, σώμα, δημιουργία και έκφραση
- Παιδί, εαυτός και κοινωνία

Θεματική ενότητα:

- Κινητική αγωγή
- Προσωπική και κοινωνικο – συναισθηματική ανάπτυξη

Θεματική υποενότητα:

- Σώμα και κίνηση (i. Αντιληπτικό – κινητική μάθηση)
- Αίσθηση εαυτού (i. Θετική αυτοεικόνα)

Στόχοι δραστηριότητας:

- Να αναγνωρίζουν τα μέλη του σώματος και τις κινητικές τους δυνατότητες.
- Να ενεργοποιούν την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά για να ανταποκριθούν στις κινητικές απαιτήσεις των δραστηριοτήτων.
- Να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως μία ξεχωριστή οντότητα.
- Να ορίζουν τον προσωπικό χώρο και τα προσωπικά όρια.

Προβλεπόμενη θέση στο πρόγραμμα: 2^η οργανωμένη δραστηριότητα

Προβλεπόμενη διάρκεια: 40' (λεπτά)

Προβλεπόμενος χώρος: Ολομέλεια της τάξης

Προβλεπόμενα υλικά / μέσα: Δεν απαιτείται η χρήση υλικών και μέσων

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός συγκεντρώνει τα παιδιά στην ολομέλεια της τάξης και ξεκινά να τους αφηγείται μια ιστορία, ζητώντας τους να ακολουθούν με τα χέρια τους την πορεία του μυρμηγκιού επάνω στο σώμα τους. Ένα μυρμήγκι έχει σκαρφαλώσει στο σώμα τους και αρχίζει να περπατά πάνω του. Ξεκινά από το κεφάλι, κατεβαίνει στον λαιμό, τον ώμο, τον βραχίονα, τον αγκώνα και καταλήγει στον καρπό και στα δάχτυλα ένα – ένα. Καθώς τα παιδιά ακούν την ιστορία, ακουμπούν με τα χέρια τους τα σημεία, από τα οποία περνά το μυρμήγκι. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται συνολικά τέσσερις φορές. Μία φορά με τα μάτια ανοιχτά για τη δεξιά πλευρά και μία για την αριστερή, καθώς και μία φορά με τα μάτια κλειστά για τη δεξιά και αντίστοιχα για την αριστερή πλευρά. Η διαδρομή του μυρμηγκιού συνεχίζεται στο άλλο χέρι, στον κορμό (μπροστά και πίσω) και καταλήγει στα πόδια. Στη συνέχεια, για να κατέβει το μυρμήγκι από το σώμα, το παιδί κινεί (ενεργοποιεί) το μέλος του σώματος στο οποίο βρίσκεται κάθε φορά το μυρμήγκι.

Αξιολόγηση:

- Αναγνώρισαν τα παιδιά με σχετική ευκολία τα σημεία του σώματος που τους ζητήθηκαν ή δυσκολεύτηκαν;
- Μπόρεσαν να διακρίνουν την αριστερή από τη δεξιά πλευρά του σώματός τους;
- Πως ένιωσαν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Ποιες ήταν οι αντιδράσεις των παιδιών που έπρεπε να εστιάσουν στον εαυτό τους;
- Πως επιλύθηκαν τυχόν κινητικές δυσκολίες που αντιμετώπισαν τα παιδιά;

(Καμπάς, 2019 · Πεντέρη κ.ά., 2021).

6.4. Μελλοντικές ερευνητικές προτάσεις

Μέσα από τη μελέτη της σχετικής ερευνητικής βιβλιογραφίας, καθώς και την ανάλυση των εμπειρικών δεδομένων που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις, προτείνονται για μελλοντική διερεύνηση τα ακόλουθα θέματα:

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Η συμβολή της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικότερα των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των ιδίων.
- Η συμβολή της ΦΔ του χορού και της ΧΚΘ στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων με σωματικές αναπηρίες και κινητικά προβλήματα, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων και χοροθεραπευτών.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Βιβλιογραφία

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM - 5*. Washington: American Psychiatric Association. Retrieved October 2, 2024, from [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)
- Amnesty International. (n.d.). Refugees, Asylum Seekers and Migrants. Amnesty International. Retrieved July 20, 2024, from <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/refugees-asylum-seekers-and-migrants/>
- APA Dictionary of Psychology. (2018, April 19). anxiety. Washington: American Psychological Association. Retrieved August 2, 2024, from <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- APA Dictionary of Psychology. (2018, April 19). depression. Washington: American Psychological Association. Retrieved June 12, 2024, from <https://dictionary.apa.org/depression>
- APA Dictionary of Psychology. (2023, November 15). obesity. Washington: American Psychological Association. Retrieved November 25, 2024, from <https://dictionary.apa.org/obesity>
- APA Dictionary of Psychology. (2023, November 15). posttraumatic stress disorder (PTSD). Washington: American Psychological Association. Retrieved August 23, 2024, from <https://dictionary.apa.org/posttraumatic-stress-disorder>
- APA Dictionary of Psychology. (2018, April 19). resilience. Washington: American Psychological Association. Retrieved March 4, 2025, from <https://dictionary.apa.org/resilience>
- APA Dictionary of Psychology. (2018, April 19). self-expression. Washington: American Psychological Association. Retrieved March 10, 2025, from <https://dictionary.apa.org/self-expression>

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- APA Dictionary of Psychology. (2018, April 19). stress. Washington: American Psychological Association. Retrieved October 26, 2024, from <https://dictionary.apa.org/stress>
- APA Dictionary of Psychology. (2018, April 19). Trauma. Washington: American Psychological Association. Retrieved February 18, 2025, from <https://dictionary.apa.org/trauma>
- Babbie, E. (2018). *Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα* (2η έκδοση εκδ.). (Ι. Κατερέλος, Σ. Χατζηφωτίου, Επιμ., Α. Μήλιος, Π. Παπαδοπούλου, & Γ. Βογιατζής, Μεταφρ.) Αθήνα: Κριτική.
- Bareka, T., Panhofer, H., & Rodriguez – Cigaran, S. (2019). Refugee children and body politics. The embodied political self and dance movement therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 14(2), pp. 80-94. doi: <https://doi.org/10.1080/17432979.2019.1614668>
- Barnett, A. (2014). Self-Efficacy. In A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 5760–5762). Springer. doi: https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2631
- Berger, E., O'Donohue, K., Jeanes, R., & Alfrey, L. (2023, December 28). Trauma-Informed Practice in Physical Activity Programs for Young People: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(4), pp. 2584-2597. doi: <https://doi.org/10.1177/15248380231218293>
- Bräuninger, I. (2014). Specific dance movement therapy interventions—Which are successful? An intervention and correlation study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), pp. 445-457. doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.002>
- Canêo, L., & Neirotti, R. (2017). The Importance of the Proper Definition of Adulthood: What is and What is Not Included in a Scientific Publication. *Brazilian Journal of Cardiovascular Surgery*, 32(1), pp. 60-61. doi: <https://doi.org/10.21470/1678-9741-2016-0049>
- Chen, L., Liu, Q., Xu, F., Wang, F., Luo, S., An, X., Chen, J., Tang, N., Jiang, X., & Liang, X. (2024, June 1). Effect of physical activity on anxiety, depression and obesity index in children and adolescents with obesity: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 354, pp. 275-285. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.092>

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Chen, S., & Knöll, M. (2022, June 24). Understanding Spatial Characteristics of Refugee Accommodations Associated with Refugee Children's Physical Activity in Microenvironments: Six Case Studies in Berlin. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), pp. 1-19. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph19137756>
- Cleland Donnelly, F., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2019). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για όλα τα παιδιά Από τη θεωρία στην πράξη* (2η ελληνική εκδ.). (Χ. Τσορμπατζούδης, Χ. Ευαγγελινού, Επιμ., Υ. Σοκοδήμου, & Χ. Βαρλάμη, Μεταφρ.) Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Corbin, C., Lindsey, R., & Welk, G. (2020). *Άσκηση Ευρωστία Υγεία* (2η ελληνική εκδ.). (Ν. Γελαδάς, Επιμ., & Σ. Κουναλάκης, Μεταφρ.) Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Ι. Πασχαλίδης.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2019). *Σχεδιασμός Έρευνας. Προσεγγίσεις Ποιοτικών, Ποσοτικών και Μεικτών Μεθόδων* (1η ελληνική εκδ.). (Η. Σαντουρίδης, Τ. Παγγέ, Επιμ., & Φ. Βενετσάνου, Μεταφρ.) Αθήνα: Προπομπός.
- de Assis, M. A., de Mello, M. F., Scorza, F. A., Cadrobbi, M. P., Schooedl, A. F., da Silva, S. G., de Albuquerque, M., Gomes da Silva, S., de Albuquerque, M., da Silva, A. C., & Arida, R. M. (2008). Evaluation of physical activity habits in patients with posttraumatic stress disorder. *Clinics (Sao Paulo)*, 63(4), pp. 473-478. doi:[10.1590/s1807-59322008000400010](https://doi.org/10.1590/s1807-59322008000400010)
- Dieterich-Hartwell, R., Goodill, S., & Koch, S. (2020, July). Dance/movement therapy with resettled refugees: A guideline and framework based on empirical data. *The Arts in Psychotherapy*, 69(2). doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101664>
- Dieterich-Hartwell, R., Haen, C., Kaimal, G., Koch, S., Villanueva, A., & Goodill, S. (2021, January). Developing movement experiences with refugees to the United States who have undergone trauma. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 17(1), pp. 75-91. doi:<http://dx.doi.org/10.1108/IJMHS-04-2020-0036>
- Dos Santos, G., Queiroz, J., Reischak-Oliveira, A., & Rodrigues-Krause, J. (2021, January). Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 56, pp. 1-17. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102586>

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Dunn, W. L., & Craig, G. J. (2021). *Κατανοώντας την Ανάπτυξη του Ανθρώπου* (1η ελληνική εκδ.). (Π. Βορριά, Επιμ., & Χ. Μιλτιάδου, Μεταφρ.) Αθήνα: Εκδοσεις Παπαζήση.
- Edwards, A. (2016, Ιούλιος 11). 'Πρόσφυγας' ή 'μετανάστης' – Ποιος όρος είναι ο σωστός;. Γενεύη: UNHCR Greece. Ανάκτηση August 30, 2024, από https://www.unhcr.org/gr/12771-prosfygas_i-metanastis.html
- Erfer, T., & Ziv, A. (2006, December). Moving toward cohesion: Group dance/movement therapy with children in psychiatry. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), pp. 238–246. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2006.01.001>
- Feldman, R. S. (2019). *Αναπτυξιακή Ψυχολογία. Δια Βίου Προσέγγιση*. (Η. Γ. Μπεξεβέγκης, Επιμ., Ε. Γαλανάκη, Σ. Καζή, Μ. Μαρκοδημητράκη, Η. Μπεξεβέγκης, Φ. Μπονώτη, Α. Πάλλη, & Σ. Τάνταρος, Μεταφρ.) Αθήνα: Gutenberg.
- Gerber, M., Colledge, F., de Quervain, D., Filippou, K., Havas, E., Knappe, F., Ludyga, S., Meier, M., Morres, I. D., Panagos, A., Pühse, U., Ramadan, K., Seelig, H., Theodorakis, Y., von Känel, R., & Hatzigeorgiadis, A. (2021). Effects of an exercise and sport intervention among refugees living in a Greek refugee camp on mental health, physical fitness and cardiovascular risk markers: study protocol for the SALEEM pragmatic randomized controlled trial. *Trials*, 22, pp. 1-17. doi:<https://doi.org/10.1186/s13063-021-05808-2>
- Grasser, L. R., Al-Saghir, H., Wanna, C., Spinei, J., & Javanbakht, A. (2019). Moving Through the Trauma: Dance/Movement Therapy as a Somatic-Based Intervention for Addressing Trauma and Stress Among Syrian Refugee Children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(11), pp. 1124–1126. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.07.007>
- Grigoropoulos, I., & Ntova, M. (2022, July 21). From one country to another: adversities and beneficial adaptation. Experiences of refugee children. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 27(1), pp. 123-141. doi:<https://doi.org/10.12681/psychps.30842>
- Haibach - Beach, P. S., Reid, G. D., & Douglas, C. H. (2018). *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη*. (Χ. Ζάραγκας, Επιμ., & Κ. Γούλα, Μεταφρ.) Αθήνα: Πεδίο.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Heiskala , K. (2022). Dance Movement Therapy with a person who is a refugee and diagnosed with post-traumatic stress disorder. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 4(2), pp. 1-6. doi:<https://doi.org/10.18261/njach.4.2.8>
- Joo, E., Kaba, V., & Gil, S. (2023, November 23). Multicultural Dance/Movement Therapy to address Adolescent Depression and Anxiety. *Journal of student-scientists' research*, 12(4), pp. 1-11. Retrieved November 18, 2024, from https://pdfs.semanticscholar.org/9e11/e676aca2131c3cce3d71b74fe94a1fdc4834.pdf?_gl=1*3lzozy*_gcl_au*MTY4Mzc4NjI4MC4xNzQzNzIwMDU3*_ga*MTczODUyMzA0Ni4xNzQzNzIwMDYx*_ga_H7P4ZT52H5*MTc0MzcyMDA2MC4xLjEuMTc0MzcyMDI0NC41OC4wLjA.
- Knappe, F., Colledge, F., & Gerber, M. (2019, December 5). Challenges Associated with the Implementation of an Exercise and Sport Intervention Program in a Greek Refugee Camp: A Report of Professional Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), pp. 1-19. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph16244926>
- Koch, S. C., & Weidinger-von der Recke, B. (2009, November). Traumatized refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), pp. 289-296. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.07.002>
- Krouwel, M., Jolly, K., & Greenfield , S. (2019, November 29). Comparing Skype (video calling) and in-person qualitative interview modes in a study of people with irritable bowel syndrome – an exploratory comparative analysis. *BMC Medical Research Methodology*, 19(1), pp. 1-9. doi:<https://doi.org/10.1186/s12874-019-0867-9>
- Larsen, R., & Buss, D. (2020). *Ψυχολογία της Προσωπικότητας. Πεδία γνώσης σχετικά με την ανθρώπινη φύση*. (Γ. Ποταμιάνος, Επιμ., & Μ. Μήκου, Μεταφρ.) Αθήνα: Παπαζήση.
- Levine, B., & Land, H. M. (2015, June 10). A Meta-Synthesis of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy for Individuals With Trauma. *Qualitative Health Research*, 26(3), pp. 1-15. doi:<https://doi.org/10.1177/1049732315589920>
- Ley, C., Barrio , M. R., & Koch , A. (2017, December 3). "In the Sport I Am Here": Therapeutic Processes and Health Effects of Sport and Exercise on PTSD.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Qualitative Health Research, 28(3), pp. 491-507.
doi:<https://doi.org/10.1177/1049732317744533>

Lindahl, M., Andersen, S., Rafn, A. V., Rafn, J., Præstegaard, J., Sønderskov, A. J., & Nielsen, N. O. (2025). Health-promoting physical activities for refugees from Syria – physiotherapists’ clinical reasoning. *Physiotherapy Theory and Practice*, 41(3), pp. 602-616. doi:<https://doi.org/10.1080/09593985.2024.2353244>

Mackrell, J. R. (2025, March 17). dance. Britannica. Retrieved March 30, 2025, from <https://www.britannica.com/art/dance>

Nardi, A. B., Or, M., & Engelhard, E. (2022, July). Dance Movement Therapy Processes and Interventions in the Treatment of Children with Anxiety Disorders derived from Therapy Logs. *The Arts in Psychotherapy*, 80(1), pp. 1-14. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101951>

Nijs, L., & Nicolaou, G. (2021, May 31). Flourishing in Resonance: Joint Resilience Building Through Music and Motion. *Frontiers in Psychology*, 12, pp. 1-17. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.666702>

Nilsson, H., Gustavsson, C., Gottvall, M., & Saboonchi, F. (2021, September 16). Physical activity, post-traumatic stress disorder, and exposure to torture among asylum seekers in Sweden: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(1), pp. 1-12. doi:<https://doi.org/10.1186/s12888-021-03461-2>

Operational Data Portal. (2025, January 31). Greece Sea arrivals Dashboard - December 2024. Greece: UNHCR Greece. Retrieved March 25, 2025, from <https://data.unhcr.org/en/documents/details/114135>

Peluso, M., & De Andrade, L. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo)*, 60(1), pp. 61-70. doi:<https://doi.org/10.1590/s1807-59322005000100012>

Price, J. H., & Murnan, J. (2004). Research Limitations and the Necessity of Reporting Them. *American Journal of Health Education*, 35(2), pp. 66-67. doi:<https://doi.org/10.1080/19325037.2004.10603611>

Punkanen, M., Saarikallio, S., & Luck, G. (2014, November). Emotions in motion: Short-term group form Dance/Movement Therapy in the treatment of depression: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), pp. 493-497. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.07.001>

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Purgato, M., Richards, J., Prina, E., Kip, A., Del Piccolo, L., Michencigh, G., Rimondini, M., Rudi, D., Vitali, Fr., Carta, M. G., Morina, N., Schena, F., & Barbui, C. (2021, May). Efficacy of physical activity interventions on psychological outcomes in refugee, asylum seeker and migrant populations: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, pp. 1-10. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101901>
- Sari, S., Barus, N., Sejati, I., Chintya, R., & Lubis, H. (2024, July). Teacher Strategies for Developing the Art of Dance in early Childhood at the Citra Mandiri Kindergarten Batang Quiz District. *Education Achievment: Journal of Science and Research*, 5(2), pp. 527-533. doi:<https://doi.org/10.51178/jsr.v5i2.1957>
- Schacter, D. L., Gilbert, D. T., Nock, M. K., & Wegner, D. M. (2018). *Ψυχολογία* (2η ελληνική εκδ.). (Α. Μανιαδάκη, Επιμ.) Αθήνα: Utopia.
- Schmalzl, L., Crane-Godreau, M. A., & Payne, P. (2014, April 14). Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms. *frontiers in Human Neuroscience*, 8, pp. 1-6. doi:<https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00205>
- Shuper-Engelhard, E., & Vulcan, M. (2022). Dance Movement Therapy with Children: Practical Aspects of Remote Group Work. *Children*, 9(6), pp. 1-15. doi:<https://doi.org/10.3390/children9060870>
- Siddiqui, F., Lindblad, U., & Bennet, L. (2014, May 25). Physical inactivity is strongly associated with anxiety and depression in Iraqi immigrants to Sweden: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14, pp. 1-8. doi:<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-502>
- Simon, M. K., & Goes, J. (2013). Scope, Limitations and delimitations. *Dissertation and Scholarly Research: Recipes for Success*, pp. 1-3. Retrieved April 24, 2025, from <https://ders.es/limitationscopedelimitation1.pdf>
- Södergren, M., Sundquist, J., Johansson, S.-E., & Sundquist, K. (2008). Physical activity, exercise and self-rated health: a population-based study from Sweden. *BMC Public Health*, 8, pp. 1-9. doi:<https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-352>
- Spaaij, R., Broerse, J., Oxford, S., Luguetti, C., McLachlan, F., McDonald, B., Klepac, B., Lymbery, L., Bishara, J., & Pankowiak, A. (2019, October 11). Sport, Refugees, and Forced Migration: A Critical Review of the Literature. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, pp. 1-18. doi:<https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00047>

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- Ssebulime, A. (2021). The Social and Cultural practice of Dance: A tool for Resilience against Nostalgia among Immigrants. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, pp. 1-9. doi:https://www.researchgate.net/publication/357151140_The_Social_and_Cultural_practice_of_Dance_A_tool_for_Resilience_against_Nostalgia_among_Immigrants
- Tomaszewski, C., Belot, R., Essadek, A., Onumba-Bessonnet, H., & Clesse, C. (2023). Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), pp. 1-18. doi:<https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2225152>
- Ugurlu, N., Akca, L., & Acarturk, C. (2016, April 26). An art therapy intervention for symptoms of post-traumatic stress, depression and anxiety among Syrian refugee children. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 11(2), pp. 89-102. doi:<https://doi.org/10.1080/17450128.2016.1181288>
- UNHCR. (2019, January 30). Six people died each day attempting to cross Mediterranean in 2018 - UNHCR report. UNHCR. Retrieved December 2, 2025, from <https://www.unhcr.org/news/news-releases/six-people-died-each-day-attempting-cross-mediterranean-2018-unhcr-report>
- UNHCR. (n.d.). UNHCR master glossary of terms. UNHCR. Retrieved April 5, 2025, from <https://www.unhcr.org/glossary>
- UNHCR. (n.d.). Who we protect Asylum - seekers. UNHCR. Retrieved August 2, 2024, from <https://www.unhcr.org/about-unhcr/who-we-protect/asylum-seekers>
- UNICEF Ελλάδα. (χ.χ.). Παιδιά πρόσφυγες και μετανάστες. UNICEF Ελλάδα. Ανάκτηση Δεκέμβριος 2, 2024, από <https://www.unicef.org/greece/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CF%86%CF%85%CE%B3%CE%B5%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%82>
- UNICEF Ελλάδα. (χ.χ.). Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Ελλάδα: UNICEF . Ανάκτηση Σεπτέμβριος 1, 2024, από

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

<https://www.unicef.org/greece/%CF%83%CF%8D%CE%BC%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BF%CF%8D>

- Verreault, K. (2017). Dance/Movement therapy and resilience building with female asylum seekers and refugees: a phenomenological practice based research. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*, 15(2), pp. 120-135. doi: <https://doi.org/10.1097/WTF.0000000000000150>
- Wang , Z., Jiang, B., Wang, X., Li , Z., Wang , D., Xue , H., & Wang, D. (2023). Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), pp. 1-15. doi:<https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667>
- Wang, N., Wang, Q., Liu , X., Mahfooz , M., & Savila, Z. (2023, January 6). Examining the impact of physical education and physical skills development on preschoolers' physical and mental health. *Frontiers in Psychology*, 13, pp. 1-9. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1000653>
- Weitz, N., & Opre , A. (2022, September 14). Combining Dance/Movement Therapy with Cognitive Behavioral Therapy in Treatment of Children with Anxiety Disorders: Factors Explaining Therapists' Attitudes. *American Journal of Dance Therapy*, 44, pp. 186–209. doi:<https://doi.org/10.1007/s10465-022-09369-y>
- World Health Organization. (2021). *Health Promotion Glossary of Terms 2021*. World Health Organization. Retrieved January 10, 2025, from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/350161/9789240038349-eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization. (2022, June 17). Mental health. World Health Organization. Retrieved January 20, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2024, June 26). Physical activity. World Health Organization. Retrieved January 18, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Zaragas, H., Mantzioukas, P., Stergiou, A., & Nikolaou, G. (2022). Researching the Behavior of Students Regarding the Multicultural Approach during of Physical Education Lesson in Greek Elementary School. *European Journal of Education and Pedagogy*, 3(6), pp. 29-35. doi:<https://doi.org/10.24018/ejedu.2022.3.6.480>

Αργυροπούλου, Δ., Ζορμπαλά, Α., Καφαράκη, Π., Μποζίκη, Φ., Ντρίζου, Ν., Πολυμενίδου, Π., Σταλικά, Δ., Χάλκη, Μ. (2025). «Μαυροτσούκαλοι σαν Πακιστανοί». Παιδιά με προσφυγική εμπειρία σε νηπιαγωγεία των Ιωαννίνων: Η οπτική προπτυχιακών φοιτητριών. Στο Α. Στεργίου (Επιμ.), *Μικρά Παιδιά Μεγάλες Προκλήσεις Προσχολική εκπαίδευση & Παιδιά με προσφυγική εμπειρία* (1η εκδ., σσ. 175-207). Ιωάννινα: Εργαστήριο Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης & Διαφοροποιημένης Παιδαγωγικής Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Ανάκτηση Φεβρουάριος 2, 2025, από <https://interdiffer.ecedu.uoi.gr/wp-content/uploads/2024/12/%CE%9C%CE%B9%CE%BA%CF%81%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CE%9C%CE%B5%CE%B3%CE%AC%CE%BB%CE%B5%CF%82-%CF%80%CF%81%CE%BF%CE%BA%CE%BB%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82.pdf>

Γαλάνης, Π. (2018). Ανάλυση δεδομένων στην ποιοτική έρευνα. Θεματική ανάλυση. *Archives of Hellenic Medicine/ Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 35(3), pp. 416-421. Retrieved Απρίλιος 18, 2025, from https://www.researchgate.net/profile/Petros-Galanis/publication/325796174_Data_analysis_in_qualitative_research_Thematic_analysis/links/666d9068b769e769193858b4/Data-analysis-in-qualitative-research-Thematic-analysis.pdf

Γιατρά, Α. Α., Βενετσάνου, Φ. Δ., & Κουτσούμπα, Μ. Ι. (2019, Δεκέμβριος 7). Χορός και κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη παιδιών και εφήβων. *Έρευνα στην Εκπαίδευση*, 8(1), σσ. 163-181. doi:<https://doi.org/10.12681/hjre.20870>

Ζάραγκας, Χ. Κ., & Θάνος, Θ. (2014). Κινητικές δυσκολίες και κοινωνική περιθωριοποίηση στο σχολείο. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού. *1ο Πανελλήνιο Συνέδριο κοινωνιολογίας της Εκπαίδευσης με τίτλο: «Η Έρευνα στην Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης, Παρόν και Προοπτικές»* (σσ. 218-232). Ιωάννινα: ResearchGate. Ανάκτηση May 12, 2025, από <https://syn-kte.conf.uoi.gr/wp-content/uploads/2019/09/%CE%A0%CF%81%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-1%CE%BF%CF%85-%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AE%CE%>

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

BD%CE%B9%CE%BF%CF%85-
%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%B5%CE%B4%CF%81%CE%AF%CE%BF
%CF%85-%CE%9A%CE%BF%CE

- Θεοδωρίδου, Ν., Αγαλιανού, Ο., & Στάμου, Λ. (2025, Μάιος). Κοινοτικά προγράμματα και παρεμβάσεις μουσικής ή/και χορού για ανήλικους πρόσφυγες: Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση. *Approaches An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, σσ. 1-24. doi:<http://dx.doi.org/10.56883/aijmt.2025.608>
- Τσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία έρευνας. Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. (Ν. Κιοσέογλου, Επιμ.) Αθήνα: ΣΕΑΒ. Ανάκτηση Απρίλιος 2, 2025, από https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/5826/3/15327_Isari-KOY.pdf
- Καμπάς, Α. (2019). *Φυσική Δραστηριότητα & Ψυχοκινητική στην Προσχολική Ηλικία*. Αθήνα: Gutenberg.
- Κήτα, Έ. (2012). Η Χορογραφία των Αντικειμενοτρόπων Σχέσεων: η Κινησιολογική Ψυχαναλυτική Προσέγγιση της J. Kestenberg. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 119, σσ. 50-64. Ανάκτηση October 3, 2024, από <https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/kinhsiologiko1.pdf>
- Κουρμούση, Ν. (2017). *Προγράμματα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση* (Β' εκδ.). (Β. Κούτρας, Επιμ.) Αθήνα: Εκδόσεις Σόκολη.
- Λίτος, Ι., Ζάραγκας, Χ., Ράπτης, Θ., & Βενετσάνου, Φ. (2023, Απρίλιος 19). Η συμβολή του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην κινητική και κοινωνική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας. *Θέματα Επιστημών Αγωγής*, 2(1), σσ. 39-55. doi:<https://doi.org/10.12681/thea.30715>
- Μπουγιέση, Μ., Γιάννη, Α., & Ζήση, Β. (2014). Ποιότητα Ζωής και Χορός σε Άτομα Μέσης και Τρίτης Ηλικίας: Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 12(3), σσ. 191-203. doi:<https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2014.1432>
- Μπουγιέση, Μ., Ζήση, Β., Γρηγορίου, Σ., & Πολλάτου, Ε. (2011, Σεπτέμβριος 9). 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(2), σσ. 134-143. doi:<https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2011.1367>

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Νικολίτσα, Α. (2018). *Χοροθεραπεία: Ιστορία, Θεωρία, Μεθοδολογία, Εργαλεία*. Αθήνα: Αγγελάκη.

Παρασκευοπούλου-Κόλλια, Ε.-Α. (2008). Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις. *Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*, 4(1), σσ. 1-10. doi:<https://doi.org/10.12681/jode.9726>

Πεντέρη, Ε., Χλαπάνα, Ε., Μέλλιου, Κ., Φιλιππίδη, Α., & Μαρινάτου, Θ. (2021). *Πρόγραμμα Σπουδών για την προσχολική εκπαίδευση* (1η εκδ.). Αθήνα: ΙΕΠ. Ανάκτηση Ιούνιος 12, 2025, από <https://elearning.iep.edu.gr/study/mod/folder/view.php?id=109546>

Πετράκη, Β., Διγγελίδης, Ν., & Κρομμύδας, Χ. (2019, Μάρτιος 31). Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, Θετικά και Αρνητικά Συναισθήματα, Αυτοεκτίμηση και Υποκειμενική Αίσθηση Ζωτικότητας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 17(1), σσ. 23-32. doi:<https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2019.1522>

Σαρρή, Δ. (2024). *Εισαγωγή στην κλινική παιδοψυχολογία και ψυχοπαθολογία του παιδιού. Γνωστική και ψυχαναλυτική προσέγγιση*. Αθήνα: Πεδίο.

Στεργίου, Λ., & Σιμόπουλος, Γ. (2019). *Μετά το κοντέινερ. Διαπολιτισμική ματιά στην εκπαίδευση των προσφύγων*. Αθήνα: Gutenberg.

Τζέτζης, Γ., & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη*. Αθήνα: ΣΕΑΒ. Ανάκτηση December 20, 2024, από <https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/329/5/Book.pdf>

Τσίγκανου, Ι., Χαλκιά, Α., & Λεμπέση, Μ. (2021, Δεκέμβριος 27). Σύριοι πρόσφυγες στην Ελλάδα. Εκφάνσεις και διαδρομές ένταξης. *Κοινωνική Πολιτική*, 12(2020), σσ. 5-22. doi:<https://doi.org/10.12681/sp.29020>

Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου. (χ.χ.). Κεφ 1.2 - Μεταναστευτική Ορολογία. Αθήνα: Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 17, 2024, από <https://www.opengov.gr/immigration/?p=798>

Φλώρου, Γ. (2023). *Στατιστικές Μέθοδοι Έρευνας [Μεταπτυχιακό Εγχειρίδιο]*. Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοιχτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανάκτηση Απρίλιος 23, 2025, από https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/9467/4/615_FLOROU_Statistical-Research-Methods.pdf

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Παράρτημα Α. Ερωτήσεις συνεντεύξεων – Πρωτόκολλο συνεντεύξεων & Ενδεικτικές συνεντεύξεις

Ερωτήσεις συνεντεύξεων χοροδιδασκάλων γενικού & προσφυγικού

πληθυσμού

1. Φύλο
2. Ηλικία
3. Έτη προϋπηρεσίας
4. Επίπεδο Σπουδών
5. Η διδασκαλία του χορού είναι το κύριο επάγγελμά σας ή ασχολείστε ταυτόχρονα και με κάποιο άλλο επάγγελμα;
6. Με ποια είδη χορού ασχολείστε;
7. Από πόσα άτομα μπορεί να αποτελείται η ομάδα με την οποία ασχολείστε;
8. Σε τι πιστεύετε ότι συνεισφέρει ο χορός γενικά;
9. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της διανοητικής ικανότητας του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;
10. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της συναισθηματικής ικανότητας του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;
11. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της κοινωνικής ικανότητας του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;
12. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της σωματικοκινητικής ικανότητας του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;
13. Πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο σε

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΔ του χορού; Και εάν ναι, μπορείτε να μου αναφέρετε ορισμένους από αυτούς τους παράγοντες;

14. Ποιοι άλλοι παράγοντες πιστεύετε ότι επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο σε δραστηριότητες χορού;
15. Ασχολείστε μόνο με άτομα που είναι ψυχικά υγιή ή μπορεί να συμμετάσχει σε μία ΦΔ χορού και κάποιος που δεν αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας;
16. Εάν κάποιο άτομο με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας (π.χ. τραύμα, κατάθλιψη, ΔΜΤΣ, άγχος ή στρες) πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί ή κινησιολογικοί παράγοντες που επιδρούν στο πρόβλημά τους;
17. Στα μαθήματά σας εφαρμόζετε κάποια διαφορετική τεχνική προσέγγισης της ομάδας στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες για την προαγωγή της διανοητικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και σωματικοκινητικής ευεξίας;
18. Ποιος είναι ο ρόλος του χοροδιδασκάλου;
19. Ποιος είναι ο ρόλος της κίνησης στη ΦΔ του χορού;

Ερωτήσεις χοροθεραπευτριών γενικού & προσφυγικού πληθυσμού

1. Φύλο
2. Ηλικία
3. Έτη προϋπηρεσίας με γενικό και με προσφυγικό πληθυσμό
4. Επίπεδο Σπουδών
5. Η χοροθεραπεία είναι το κύριο επάγγελμά σας ή ασχολείστε ταυτόχρονα και με κάποιο άλλο;
6. Με ποια είδη χορού ασχολείστε;
7. Από πόσα άτομα μπορεί να αποτελείται η ομάδα με την οποία ασχολείστε;
8. Σε τι πιστεύετε ότι συνεισφέρει ο χορός γενικά;
9. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της διανοητικής ικανότητας του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

10. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της συναισθηματικής ικανότητας του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;
11. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της κοινωνικής ικανότητας του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;
12. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της σωματικοκινητικής ικανότητας του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;
13. Πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο σε κάποια συνεδρία ΧΚΘ; Και εάν ναι, μπορείτε να μου αναφέρετε ορισμένους από αυτούς τους παράγοντες;
14. Ποιοι άλλοι παράγοντες πιστεύετε ότι επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο στη ΧΚΘ;
15. Ασχολείστε μόνο με άτομα με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας (π.χ. άγχος, στρες, κατάθλιψη και ΔΜΤΣ) ή μπορούν να συμμετάσχουν και άτομα που δεν αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους προβλήματα;
16. Σε αυτήν την περίπτωση ποια τεχνική προτιμάτε να εφαρμόζετε;
17. Εφαρμόζετε τις ίδιες τεχνικές στα παιδιά και στους ενήλικες ή διαφοροποιείται ο τρόπος προσέγγισης ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα;
18. Υπάρχουν ψυχολογικοί ή κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των ατόμων με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο;
19. Ποιος είναι ο ρόλος του χοροθεραπευτή;
20. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη της συμμετοχής του ατόμου με ή / και χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο σε μία συνεδρία ΧΚΘ;
21. Ποιος είναι ο ρόλος της κίνησης στη ΧΚΘ;

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Πρωτόκολλο συνέντευξης 3^{ης} χοροδιδασκάλας γενικού πληθυσμού

1. Φύλο

Απάντηση: Γυναίκα

2. Ηλικία

Απάντηση: 45 ετών

3. Έτη προϋπηρεσίας

Απάντηση: 21 έτη

4. Επίπεδο Σπουδών

Απάντηση: Υποψήφια διδάκτωρ

5. Η διδασκαλία του χορού είναι το κύριο επάγγελμά σας ή ασχολείστε ταυτόχρονα και με κάποιο άλλο επάγγελμα;

Απάντηση: Δημόσιος υπάλληλος και δασκάλα χορού

6. Με ποια είδη χορού ασχολείστε;

Απάντηση: Παραδοσιακός

7. Από πόσα άτομα μπορεί να αποτελείται η ομάδα με την οποία ασχολείστε;

Απάντηση: 5 – 25 εξαρτάται την ηλικία

8. Σε τι πιστεύετε ότι συνεισφέρει ο χορός γενικά;

Απάντηση: Πολύπλευρος τρόπος έκφρασης, παιγνιώδης μάθηση & μέσο διαπαιδαγώγησης, ρυθμικότητα, ενότητα, συνεργασία, ολόπλευρη ανάπτυξη, ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων, συναρμογή, έμφαση στη ρυθμική ικανότητα του ατόμου, ικανότητα ισορροπίας.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

- 9. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της διανοητικής ικανότητας του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;**

Απάντηση: Εξέλιξη συναισθηματικής νοημοσύνης.

- 10. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της συναισθηματικής ικανότητας του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;**

Απάντηση: Αναπτύσσεται η αίσθηση της ταυτότητας, ανάπτυξη συναισθηματικής ικανότητας, ενίσχυση αυτοπεποίθησης, πίστη στις δικές του δυνάμεις, αντιμετώπιση συναισθηματικών αντιδράσεων με θετικό τρόπο, αυτοεκτίμηση, επικοινωνία μέσω της κίνησης, αυτοπεποίθηση.

- 11. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της κοινωνικής ικανότητας του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;**

Απάντηση: Καλλιέργεια & ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων, δημιουργία φιλίας, ικανότητα συμμετοχής σε ομαδικές δραστηριότητες, αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά & ενήλικες, συνεργασία, ενσυναίσθηση, ομαδική εργασία, συνεργασία, ακούν τους άλλους, συμμορφώνονται με κοινούς κανόνες.

- 12. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της σωματικοκινητικής ικανότητας του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;**

Απάντηση: Καλλιέργεια & ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, συντονισμένη χρήση σώματος, σωματική επιδεξιότητα, συντονισμό, σωματική ισορροπία, έλεγχος σώματος, μυϊκή δύναμη, βελτιωμένη ευελιξία.

- 13. Πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο σε δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΔ του χορού; Και εάν ναι, μπορείτε να μου αναφέρετε ορισμένους από αυτούς τους παράγοντες;**

Απάντηση: Ψυχολογικοί: κρίσιμη περίοδος στη ζωή του παιδιού, άγχος, ντροπή, έκθεση
Κινησιολογικοί: τραυματισμός, σωματική αναπηρία, κινητικές δυσκολίες

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

14. Ποιοι άλλοι παράγοντες πιστεύετε ότι επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο σε δραστηριότητες χορού;

Απάντηση: Πολιτισμικοί, κοινωνικοί, φυλετικοί (γυναίκα άνδρας), αντιλήψεις της οικογένειας, οικονομικοί λόγοι, μετακίνηση

15. Ασχολείστε μόνο με άτομα που είναι ψυχικά υγιή ή μπορεί να συμμετάσχει σε μία ΦΔ χορού και κάποιος που δεν αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας;

Απάντηση: Ενήλικα με ειδικές ανάγκες

16. Εάν κάποιο άτομο χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας (π.χ. τραύμα, κατάθλιψη, ΔΜΤΣ, άγχος ή στρες) πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί ή κινησιολογικοί παράγοντες που επιδρούν στο πρόβλημά τους;

Απάντηση: Λειτουργεί ως θεραπεία, βοηθά να ξεχαστεί από τα προβλήματά του, βοηθά θετικά στην όλη κατάσταση του χορευτή, βοηθά άτομα με σοβαρές ψυχικές ασθένειες.

17. Στα μαθήματά σας εφαρμόζετε κάποια διαφορετική τεχνική προσέγγισης της ομάδας στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες για την προαγωγή της διανοητικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και σωματικοκινητικής ευεξίας;

Απάντηση: Παιδιά: παιγνιώδης μάθηση ανά ηλικιακό στάδιο.

18. Ποιος είναι ο ρόλος του χοροδιδασκάλου;

Απάντηση: Εκπαιδευμένος, καθαρά παιγνιώδης, φτιάχνουμε του καθενός τη ψυχολογία, αλλαγή στον τρόπο διδασκαλίας για τα παιδιά, διδάσκουμε με παιχνίδι, με ομαδικότητα, με γέλιο, χοροδιδάσκαλος: ρόλος κλειδί.

19. Ποιος είναι ο ρόλος της κίνησης στη ΦΔ του χορού;

Απάντηση: Παιδιά: ομαδοποίηση, κοινωνικοποίηση, παιχνίδι, διασκέδαση, φιλίες, να σταθούν σ' έναν κύκλο, να ξέρουν ότι ο κύκλος όταν χορεύουμε πάει δεξιά φορά, υπάρχει ένας πρώτος και ένας τελευταίος, να μπορούν να μεταλλάσσουν τον κύκλο, να μπορούν να έχουν τα χεράκια ενωμένα και να μην τ' αφήνουνε, προσανατολισμός στο χώρο, να διακρίνω το πόδι μου δεξί και αριστερό που δεν το λέμε δεξί – αριστερό,

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Ενήλικες: δεν είναι αυτοσκοπός, κίνηση είναι σημαντική, αλλά δεν είναι το Νο1 και το πρωταρχικό.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Πρωτόκολλο συνέντευξης 1^{ης} χοροδιδασκάλας προσφύγων

1. Φύλο

Απάντηση: Γυναίκα

2. Ηλικία

Απάντηση: 59 ετών

3. Έτη προϋπηρεσίας

Απάντηση: Πρόσφυγες: 5-6 μήνες, Γενικό πληθυσμό: 38 έτη

4. Επίπεδο Σπουδών

Απάντηση: Ανώτερη εκπαίδευση

5. Η διδασκαλία του χορού είναι το κύριο επάγγελμά σας ή ασχολείστε ταυτόχρονα και με κάποιο άλλο επάγγελμα;

Απάντηση: Κύριο επάγγελμα

6. Με ποια είδη χορού ασχολείστε;

Απάντηση: Κλασσικό, σύγχρονο, hip - hop

7. Από πόσα άτομα μπορεί να αποτελείται η ομάδα με την οποία ασχολείστε;

Απάντηση: Ανάλογα την ηλικία, μικρά παιδιά: 15 – 18 άτομα, μεγαλύτερα παιδιά: 10 – 14 άτομα.

8. Σε τι πιστεύετε ότι συνεισφέρει ο χορός γενικά;

Απάντηση: ενισχύει καρδιάς & καρδιαγγειακού συστήματος, βελτίωση ισορροπίας, ευλυγισία, ενίσχυση γνωστικών επιδόσεων, μείωση άγχους, στρες & κατάθλιψη, αυτοπεποίθηση, φιλίες

9. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της διανοητικής ικανότητας του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: ενισχύει τη μνήμη, την ευχέρεια κίνησης, τη λειτουργικότητα, την ευχαρίστηση, τη ψυχολογική διάθεση, απόκτηση ενδιαφερόντων, ενίσχυση και έκφραση

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

των συναισθημάτων, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοέκφραση, αυτοργάνωση, επικοινωνία, το ομαδικό πνεύμα, αυτοέλεγχο, ενσυναίσθηση, συνοχή της ομάδας, ανάληψη ευθυνών, ικανότητες συνεργασίας, έκφραση και αναγνώριση συναισθημάτων, κοινωνικοποίηση,

10. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της συναισθηματικής ικανότητας του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: αυτοεκτίμηση, αυτοέκφραση, ομαδικό πνεύμα, αυτοέλεγχο, ενσυναίσθηση, κοινωνικοποίηση, έκφραση γνώμης, αυτοσχεδιασμός, περιορισμός ισχυρών ηγετικών ικανοτήτων, φιλίες, αίσθημα ανήκειν λόγω διαφορετικότητας, γλώσσα: εμπόδιο, διαφορετικοί τρόποι έκφρασης, δυσκολίες στο άγγιγμα, σταδιακή προσαρμογή στα ελληνικά δεδομένα.

11. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της κοινωνικής ικανότητας του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: αίσθημα ανήκειν, ενίσχυση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, να νιώσουν άνετα, αίσθημα της ομάδας, αλληλοεπικοινωνία, αλληλεπίδραση, έκφραση συναισθημάτων & σκέψεων μέσω της κίνησης, δημιουργικός χορός, κοινωνικοποίηση, να έρθει σε επαφή με άλλους.

12. Πιστεύετε ότι ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της σωματικοκινητικής ικανότητας του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: επικοινωνία, αυτοσχεδιασμός, γλωσσική και πολιτισμική πολυμορφία μετατροπή βιώματος σε κινήσεις, βοηθάει στην υγεία, σωματικοκινητική υγεία, στο χορό: το σώμα και η ψυχή είναι μαζί, ο χορός αναπτύσσει περισσότερο τη ψυχοσωματική, άνθρωποι με προβλήματα κίνησης, τους βοηθάει, γιατί βρίσκονται και σ' ένα ξένο μέρος.

13. Πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο σε δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΔ του χορού; Και εάν ναι, μπορείτε να μου αναφέρετε ορισμένους από αυτούς τους παράγοντες;

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Απάντηση: διαφορετική κουλτούρα, να μην μπορούν να ελευθερώσουν τον εαυτό τους ή να ακουμπήσει ο ένας τον άλλον, η ενδυμασία, πως είναι η γυναίκα και πως νιώθει το σώμα της, η κουλτούρα τους, κίνηση: μέσο απελευθέρωσης, σχέση με το σώμα τους, σχέση με τους άλλους, μεικτές ομάδες αγόρια κορίτσια, δυσκολία στο να εκφράσουν αυτό που νιώθουν, συνήθειες τους, ρόλος της γυναίκας η έλλειψη της γλώσσας, το ξένο μέρος παίζει, ο ρόλος του άντρα, ο τρόπος έκφρασης.

14. Ποιοι άλλοι παράγοντες πιστεύετε ότι επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο σε δραστηριότητες χορού;

Απάντηση: ο τρόπος προσέγγισης, ανάλογα την ηλικία τους, την προέλευσή τους.

15. Ασχολείστε μόνο με άτομα που είναι ψυχικά υγιή ή μπορεί να συμμετάσχει σε μία ΦΔ χορού και κάποιος που δεν αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας;

Απάντηση: Χορός: ευεξία, υγεία, εκτόνωση, διασκέδαση, κατάθλιψη, στρες, έντονο ψυχικό πρόβλημα, δυσκολίες στη σωματική τους ικανότητα, ΑΜΕΑ, παιδιά στο φάσμα του αυτισμού, άνθρωποι με κινητικά προβλήματα, σωματικά υγιείς μαζί με άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα, τα παιδιά με Σύνδρομο Down, άτομα με νοητική ή σωματική υστέρηση.

16. Εάν κάποιο άτομο με προσφυγικό υπόβαθρο αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας (π.χ. τραύμα, κατάθλιψη, ΔΜΤΣ, άγχος ή στρες) πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί ή κινησιολογικοί παράγοντες που επιδρούν στο πρόβλημά τους;

Απάντηση: χοροθεραπεία, δημιουργικός χορός και αυτοσχεδιασμός

17. Στα μαθήματά σας εφαρμόζετε κάποια διαφορετική τεχνική προσέγγισης της ομάδας στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες για την προαγωγή της διανοητικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και σωματικοκινητικής ευεξίας;

Απάντηση: διαφορετική ύλη, προσέγγιση, συμπεριφέρεσαι ανάλογα τη νοητική και συναισθηματική τους κατάσταση, ηλικία.

18. Ποιος είναι ο ρόλος του χοροδιδασκάλου;

Απάντηση: εκμάθηση, ικανότητα διδασκαλίας της γνώσης του, προαγωγή κοινωνικοποίησης, προσέγγιση ιδιαιτεροτήτων, γνώσεις ψυχολογίας, διατήρηση ισορροπίας, να φέρει πιο κοντά τους ανθρώπους, χωρίς διακρίσεις, μεταδοτικότητα, να

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κρατάει καλά τις ισορροπίες, να μην κάνει διακρίσεις, να μην ξεχωρίζει τα παιδιά μεταξύ τους.

19. Ποιος είναι ο ρόλος της κίνησης στη ΦΔ του χορού;

Απάντηση: ευεξία, υγεία, καρδιαγγειακό σύστημα, ευλυγισία ενίσχυση μνήμης, αυτοπεποίθηση, πρωταρχικό ρόλο η κίνηση, έκφραση, εκγύμναση, ο χορός = κίνηση, η Φυσική δραστηριότητα, έκφραση συναισθημάτων, εργαλείο.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Ενδεικτική συνέντευξη 1^{ης} χοροθεραπεύτριας γενικού πληθυσμού

1. Φύλο

Απάντηση: Γυναίκα

2. Ηλικία

Απάντηση: 65 χρονών

3. Έτη προϋπηρεσίας με γενικό πληθυσμό

Απάντηση: 25 χρόνια

4. Επίπεδο Σπουδών

Απάντηση: Μεταπτυχιακό επίπεδο

5. Η χοροθεραπεία είναι το κύριο επάγγελμά σας ή ασχολείστε ταυτόχρονα και με κάποιο άλλο;

Απάντηση: Ειδικότητα μου ήταν στο σύγχρονο χορό. Εντάξει, για να πάρεις το δίπλωμα χορού κάνεις όλα τα είδη χορού, απλά εγώ μετά ειδικεύτηκα στο σύγχρονο.

6. Με ποια είδη χορού ασχολείστε;

Απάντηση: Είμαι πάντα μεταξύ χορού και χοροθεραπείας. Ασχολούμαι και με τα δύο, γιατί το ένα ενημερώνει και εμπλουτίζει το άλλο. Αν και είναι δύο τελείως διαφορετικά πράγματα.

7. Από πόσα άτομα μπορεί να αποτελείται η ομάδα με την οποία ασχολείστε;

Απάντηση: Καταρχήν οι χοροθεραπείες μπορεί να γίνονται σε ατομική συνεδρία, όπως και η ψυχοθεραπεία ή σε ομαδική. Τώρα στην ομαδική μπορεί να είναι από 4 άτομα μέχρι 10, 12, 15 το πολύ, ανάλογα με το μέρος, με το χώρο που εργάζεται κανείς. Αν εργάζεται σε ένα γηροκομείο, αν εργάζεται σε ένα ίδρυμα σπαστικών παιδιών, αλλά θα 'λεγα το πολύ μέχρι 10, 12, 15 όχι παραπάνω.

8. Σε τι πιστεύετε ότι συνεισφέρει ο χορός γενικά;

Απάντηση: Η χοροθεραπεία και ο χορός είναι δύο τελείως διαφορετικά πράγματα. Η χοροθεραπεία είναι μία θεραπεία, ένας τρόπος δηλαδή, μία συστηματική διαδικασία και μακρόχρονη που έχει στόχο, όπως και όλες οι θεραπείες για την ψυχική υγεία, την

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ισορροπία του ατόμου τόσο στο νοητικό, όσο συναισθηματικό και σωματικό επίπεδο, γιατί αυτά τα 3 συνδέονται δεν μπορούν να διαχωριστούν. Δηλαδή το νοητικό κομμάτι με το συναισθηματικό. Το ψυχικό, συναισθηματικό, σωματικό είναι ένα! Οπότε το ένα επηρεάζει το άλλο. Απλώς τι κάνουμε στη χοροθεραπεία; Αρχίζουμε απ' το σώμα, παρεμβαίνουμε απ' το σώμα, για να επαναφέρουμε μία ισορροπία στο νοητικό και συναισθηματικό κομμάτι.

9. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της διανοητικής ικανότητας του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: Της διανοητικής! Αυτό έχουν γίνει πάρα πολλές έρευνες σ' αυτόν τον τομέα καταρχήν στο εξωτερικό που δείχνει ότι από την ώρα που γεννιόμαστε, η κίνηση είναι αυτή που επιτρέπει την εξέλιξη της νοητικής διαδικασίας. Οπότε ναι η κίνηση είναι απαραίτητη απ' την αρχή της ζωής, για να μπορέσει να εξελιχθεί ο εγκέφαλος και να προχωρήσουμε και σε μία νοητική εξέλιξη. Τώρα, όταν πια το άτομο είναι, στα παιδιά ή στους ενήλικες, θα έλεγα ότι προσφέρει όχι τόσο πολύ στη νοητική, στη γνωστική διαδικασία, αλλά στη σωματική και συναισθηματική. Δεν ξέρω που θα την τοποθετούσα (ενν. σε κλίμακα) και ας μη ξεχνάμε ότι επειδή η χοροθεραπεία κρατάει μία λεπτή ισορροπία ανάμεσα στην επιστήμη της ψυχολογίας και της ψυχανάλυσης αφενός και του χορού αφετέρου, δεν είναι κάτι που είναι μετρήσιμο. Όπως και σε μία λεκτική ψυχοθεραπεία δεν έχουμε ακριβή αποτελέσματα του τι ακριβώς κάνει το σύνολο των συνεδριών. Δεν είναι μετρήσιμη, δηλαδή, η συμβολή μιας ψυχοθεραπείας ή και μιας χοροθεραπείας.

10. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της συναισθηματικής ικανότητας του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: Ωραία, εδώ είναι σημαντικό κατ' αρχήν να κάνουμε μια διάκριση μεταξύ της έννοιας του χορού και της έννοιας της χοροθεραπείας, γιατί χορό κάνουν όλοι οι άνθρωποι, έτσι; Είτε με μαθήματα διαφόρων ειδών είτε χορεύοντας από εδώ και από εκεί. Ο χορός, λοιπόν, ναι είναι πάντα μία ψυχική εκτόνωση, για εκείνη τη στιγμή που το κάνεις και είναι και μία σωματική εκτόνωση. Αλλά η χοροθεραπεία είναι θεραπεία, δηλαδή, όπως όλες οι θεραπείες είναι μια συστηματική διαδικασία που πρέπει να γίνεται πάντοτε με όλες αυτές

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

τις αρχές που διέπουν τις θεραπείες, πρέπει να έχει συγκεκριμένο χώρο, συγκεκριμένο χρόνο, μια συγκεκριμένη συμφωνία μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευόμενου και εκεί πια δεν είναι απλώς η προσωρινή ευεξία και η προσωρινή ψυχική εκτόνωση το ζητούμενο. Εκεί είναι μία μακρόχρονη αλλαγή, μία μακρόχρονη προσπάθεια ανασυγκρότησης του ατόμου και στο σωματικό και στο ψυχικό και στο νοητικό επίπεδο και γι' αυτό ακριβώς το λόγο δεν μπορεί ένας απλός χορευτής ή ένας απλός ψυχολόγος να κάνει χοροθεραπεία. Χρειάζονται ειδικές σπουδές πολύ συγκεκριμένες και πολύχρονες, για να πεις ότι είμαι χοροθεραπευτής. Καταρχήν έρευνες που έχουνε γίνει διεθνώς, γιατί ας μη ξεχνάμε ότι όπως όλες οι θεραπείες μέσω των τεχνών, η χοροθεραπεία, μάλλον τα αποτελέσματα της χοροθεραπείας δεν είναι κάτι άμεσα μετρήσιμο και γενικά ό,τι έχει σχέση με το ψυχικό κομμάτι δεν είναι άμεσα μετρήσιμο, όπως παίρνουμε τα αποτελέσματα μιας ιατρικής εξέτασης και λέμε ωραία πάω καλύτερα. Αυτό μπορούμε να το δούμε μέσα από ερωτηματολόγια προς τους θεραπευόμενους σχετικά με τη μείωση του άγχους τους, σχετικά με την ικανότητα συγκέντρωσης μεγαλύτερης, σχετικά με την ικανότητα, μάλλον με τη μεγαλύτερη σωματική ευεξία. Υπάρχουν, δηλαδή, τρόποι και υπάρχουν αυτές οι έρευνες και τα ερωτηματολόγια, για να δούμε τα αποτελέσματα τα μακρόχρονα της χοροθεραπείας ή και τα βραχυπρόθεσμα, αλλά δεν είναι κάτι που μπορούμε να το δούμε σαν αποτέλεσμα μιας ιατρικής εξέτασης. Έτσι; Ναι αυτό θα έλεγα!

11. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της κοινωνικής ικανότητας του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: Τώρα επειδή πάντα στην ερώτηση λες χορός, φαντάζομαι εννοείς το χορό στα πλαίσια της χοροθεραπείας. Ναι και είναι ένας από τους βασικούς στόχους αυτός της χοροθεραπείας, η κοινωνικοποίηση, δηλαδή του ατόμου. Ειδικά, όταν η χοροθεραπεία γίνεται σε ομάδα, γιατί μπορεί να γίνεται σε ομάδα, μπορεί να γίνεται και σε ατομικές συνεδρίες, αλλά στην περίπτωση της ομάδας είναι ένας από τους βασικούς στόχους να μπορείς μέσω της κίνησης να σχετιστείς με άλλα άτομα, να εκφραστείς μαζί με άλλα άτομα.

12. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της σωματικοκινητικής ικανότητας του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Απάντηση: Αυτό πάλι το διαπιστώνουμε μέσα, είναι και αυτό ένας από τους στόχους της χοροθεραπείας, και από την παρατήρηση του χοροθεραπευτή, γιατί είμαστε εκπαιδευμένοι οι χοροθεραπευτές στην παρατήρηση, ανάλυση και αξιολόγηση της κίνησης. Οπότε, μπορούμε να δούμε και τις αλλαγές στο σώμα κατ' αρχήν, έτσι; Αλλά και στη συμπεριφορά του ατόμου είτε είναι αυτό σε ατομική συνεδρία είτε είναι σε ομαδική συνεδρία. Οπότε, ναι θα έλεγα ότι σίγουρα συμβάλλει.

13. Πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο σε κάποια συνεδρία ΧΚΘ; Και εάν ναι, μπορείτε να μου αναφέρετε ορισμένους από αυτούς τους παράγοντες;

Απάντηση: Υπάρχουνε, βέβαια, δεν είναι όλα τα άτομα ίδια, φυσικά και παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάζουν είναι κατ' αρχήν μία απροθυμία να εκτεθείς, γιατί το να κινείσαι μπροστά σε μία ομάδα ή μπροστά σε ένα χοροθεραπευτή που σε παρατηρεί δεν είναι αυτονόητο, δεν είναι δεδομένο. Άρα, μία απροθυμία, μία ντροπαλότητα. Έτσι, σίγουρα θα επηρεάζαν που αυτό είναι ένα απ' τα θέματα, όμως, τα οποία διαχειρίζεται ο χοροθεραπευτής, πως ένα άτομο, δηλαδή που ψυχικά ντρέπεται ή δεν είναι έτοιμο να κινηθεί, θα το φέρεις στην κατάσταση του να μπορεί να κινηθεί και να εκφράζεται πιο ελεύθερα μέσα απ' το σώμα. Άλλοι παράγοντες, βέβαια, είναι τα κινητικά προβλήματα, αλλά και 'κει, επειδή η χοροθεραπεία ασχολείται με άτομα που έχουνε κινητικές δυσκολίες είναι μία πρόκληση το πώς θα βρεις τρόπους να διευρύνεις το εύρος της κίνησης, δηλαδή να χρησιμοποιήσεις ό,τι μπορείς κινητικά από το άτομο ή τα άτομα που έχεις μπροστά σου και να μπορέσουν τα άτομα να εκφραστούνε μέσα από τις σωματικές δυνατότητες που έχουν εκείνη τη στιγμή.

14. Ποιοι άλλοι παράγοντες πιστεύετε ότι επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο στη ΧΚΘ;

Απάντηση: Εντάξει ζούμε σε μία κοινωνία που δεν ενθαρρύνει την ελεύθερη κίνηση του ατόμου. Ας μην ξεχνάμε ότι όταν γεννιόμαστε τα παιδιά, τα μικρά παιδιά, κινούνται πιο ελεύθερα, μετά όσο μεγαλώνουμε η κοινωνία βάζει φρένο στην κίνηση είτε με το να μας βάζει στα θρανία για 12 χρόνια, ακίνητους, είτε με το να θεωρεί ότι η κίνηση είναι απλώς μια έτσι διασκέδαση και τίποτα περισσότερο. Οπότε, ναι υπάρχουνε πολιτιστικοί, κοινωνικοί παράγοντες που μάλλον περιορίζουν την κίνησή μας, παρά την ενθαρρύνουν. Ειδικά, θα έλεγα στα αγόρια, έτσι; Τα αγόρια ακόμα περισσότερο δυσκολεύονται να

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

κινηθούν, γιατί αυτό θεωρείται ανάρμοστο. Οπότε, ναι πρέπει μέσα από αυτές τις συνεδρίες να ξεπεράσουμε και όλα αυτά τα πολιτισμικά και κοινωνικά θέματα που επηρεάζουν την ελεύθερη κίνηση του σώματος.

15. Ασχολείστε μόνο με άτομα χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας (π.χ. άγχος, στρες, κατάθλιψη και ΔΜΤΣ) ή μπορούν να συμμετάσχουν και άτομα που δεν αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους προβλήματα;

Απάντηση: Όλοι μπορούν να συμμετάσχουν στη χοροθεραπεία, ακόμη και άτομα που δεν έρχονται με κάποια δυσφορία για κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα και απλώς θέλουν να εξερευνήσουν τη ζωής τους ή τον εαυτό τους ή τα συναισθήματά τους και αντί να το κάνουν αυτό μέσω μιας λεκτικής θεραπείας, προτιμούν να το κάνουν μέσω του σώματος. Προφανώς, γιατί τους αρέσει ο χορός και η κίνηση, αλλά και γιατί το σώμα είναι πολύ πιο άμεσο από το λόγο, θέλω να πω ότι το λόγο μπορούμε να τον λογοκρίνουμε, το δικό μας το λόγο σε μία ψυχοθεραπεία να πούμε αυτά που θέλουμε να πούμε και αυτά που δεν θέλουμε να μην τα πούμε. Αυτό είναι πολύ πιο δύσκολο με το σώμα. Το σώμα δεν μπορεί να κρυφτεί. Η κίνηση, δηλαδή, είναι πολύ πιο αποκαλυπτική από το λόγο και είναι κάτι στο οποίο στηρίζεται η χοροθεραπεία. Στο γεγονός δηλαδή ότι η κίνηση πάρα πολύ δύσκολα λογοκρίνεται.

16. Σε αυτήν την περίπτωση ποια τεχνική προτιμάτε να εφαρμόζετε;

Απάντηση: Δεν εφαρμόζουμε κάποια συγκεκριμένη τεχνική. Όλοι οι χοροθεραπευτές, αυτά τα χρόνια των σπουδών μας που είναι μεταπτυχιακές σπουδές, εκπαιδευόμαστε και στην παρατήρηση, ανάλυση και αξιολόγηση της κίνησης και στον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό. Δεν χρειαζόμαστε, δηλαδή, στη χοροθεραπεία κάποια συγκεκριμένη τεχνική χορού. Δεν μας ενδιαφέρει το μπαλέτο, το σύγχρονο, η jazz, οι παραδοσιακοί χοροί. Αυτό που θέλουμε είναι να βρούμε αυθεντική κίνηση του ατόμου, δηλαδή το κινητικό προφίλ του κάθε ατόμου, διότι ο καθένας μας έχει ένα μοναδικό τρόπο να κινείται. Ένα τρόπο που έχει άμεση σχέση τόσο με την κληρονομικότητά του, όσο και με τη διαπαιδαγώγησή του, όσο και με την προσωπικότητα, την οποία δημιουργήσε, αλλά και με την ψυχική κατάσταση της στιγμής. Οπότε, ενθαρρύνουμε το άτομο με διάφορους τρόπους και κυρίως μέσω κινητικών αυτοσχεδιασμών να βρει το δικό του τρόπο κίνησης και αυτός ο τρόπος κίνησης που δεν είναι ποτέ τυχαίος, θα μας οδηγήσει στις δικές του

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

αλήθειες, στα δικά του συναισθήματα, στις δικές του σκέψεις και κυρίως στη δική του προσωπική εμπειρία.

17. Εφαρμόζετε τις ίδιες τεχνικές στα παιδιά και στους ενήλικες ή διαφοροποιείται ο τρόπος προσέγγισης ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα;

Απάντηση: Ο τρόπος προσέγγισης διαφοροποιείται ανάλογα με το ποιον έχεις μπροστά σου. Πάντοτε ο στόχος είναι ο ίδιος, δηλαδή να διευρύνεις, να εμπλουτίσεις, να εξισορροπήσεις κατ' αρχήν το κινητικό προφίλ του ατόμου ή της ομάδας που έχεις μπροστά σου, αλλά με άλλους τρόπους θα το κάνεις όταν έχεις παραδείγματος χάριν ένα αντιστικό παιδί μπροστά και με άλλον όταν δουλεύεις με ανθρώπους που είναι μέσα σε ένα γηροκομείο, με περιορισμένη κινητικότητα. Οπότε, ο στόχος είναι ο ίδιος, ουσιαστικά, είναι μια μεγαλύτερη ισορροπία και στο σωματικό επίπεδο, αλλά και στο ψυχικό και το νοητικό. Αλλά αυτό θα το δει ο κάθε χοροθεραπευτής πως θα το κάνει με τους δικούς του τρόπους που επιλέγει και ο ίδιος εκείνη τη στιγμή, βάση όλων αυτών πλέον που γνωρίζει και μπορεί να επιλέξει πως θα φτάσει εκεί που θέλει, ανάλογα με τον πληθυσμό που έχει μπροστά του.

18. Υπάρχουν ψυχολογικοί ή κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των ατόμων χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο;

Απάντηση: Ναι υπάρχουνε πάρα πολλά άτομα που έρχονται. Παραδείγματος χάριν είχα δουλέψει μια εποχή όταν έκανα την πρακτική μου, γιατί ως χοροθεραπευτές πρέπει να κάνουμε μια πρακτική πάρα πολλών ωρών και είχα επιλέξει άτομα που έχουν σκλήρυνση κατά πλάκας. Είχα, λοιπόν, μια ομάδα με άτομα που άλλα ήταν σε αναπηρικές καρέκλες και άλλα δεν είχαν ακόμη τέτοια συμπτώματα και ήταν όρθιοι και καλά κινητικά. Εκεί, λοιπόν, ναι έχεις περιορισμούς, θα πρέπει να δεις πως θα δημιουργήσεις μία ομάδα με άτομα με περισσότερα ή λιγότερα κινητικά προβλήματα, έτσι ώστε ο καθένας από την ομάδα να μπορέσει να χρησιμοποιήσει αυτά που έχει, αλλά και μέσω της κίνησης του, περιορισμένης και μη, να μπορέσει να φτάσει στο συμβολισμό της κίνησης, γιατί εμείς δουλεύουμε με τον συμβολισμό της κίνησης ουσιαστικά δεν μας ενδιαφέρει μόνο να αυξήσουμε το εύρος της κίνησης, όπως έχω ξαναπεί δεν είναι μάθημα γυμναστικής ούτε μάθημα χορού, ούτε φυσιοθεραπεία, την κίνηση και το χορό, τα χρησιμοποιούμε, για να

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

βρούμε μέσα από το συμβολισμό τους που οδηγούνε στις σκέψεις δηλαδή του ατόμου, στο συναίσθημα του ατόμου, στην εμπειρία του ατόμου. Άρα και η παραμικρή κίνηση, το να κινήσεις μόνο το ένα χέρι μπορεί να είναι πάρα πολύ σημαντική για τη χοροθεραπεία. Πάρα πολλοί μπορεί να είναι (ενν. ψυχολογικοί ή ψυχικοί παράγοντες), μπορεί να είναι ότι αυτή η ντροπή για την κίνηση και για την έκθεσή μας στην κίνηση, όπως λέμε που ισχύει και πολύ περισσότερο για τους άνδρες, μπορεί να έχεις μεγαλώσει μέσα σε ένα οικογενειακό περιβάλλον, όπου η κίνηση θεωρείται κάτι έτσι... μια διασκέδαση που δε χρειάζεται. Υπάρχουν άτομα, τα οποία, όπως για παράδειγμα κάποιες γυναίκες που δούλευα σε κέντρο απεξάρτησης τοξικομανών, οι οποίες είχαν δεχτεί βίαιες επιθέσεις στο σώμα τους, οπότε το σώμα παγώνει. Το σώμα για να καλύψει αυτό το τραύμα παγώνει την κίνησή του και εκεί είναι μια πρόκληση να κάνεις το άτομο να πιστέψει στο σώμα του. Το άτομο, φυσικά, δε θέλει να επιστρέψει στο σώμα, γιατί το σώμα έχει υποστεί τέτοιο τραύμα που προσπαθεί μετά να υπακούσει το σώμα, για να μην αισθάνεται αυτό το τραύμα. Οπότε, ναι υπάρχουν πάρα πολλές περιπτώσεις που μπορούνε να επηρεάσουν αρνητικά την κίνηση του σώματος.

19. Ποιος είναι ο ρόλος του χοροθεραπευτή;

Απάντηση: Ο ρόλος του χοροθεραπευτή είναι διπλός, δηλαδή απ' την μία πλευρά είναι αυτός, ο οποίος με διάφορες τεχνικές, με διάφορους τρόπους θα ενθαρρύνει το άτομο να κινητοποιηθεί, να ενεργοποιηθεί, δηλαδή, το σώμα του, να επιστρέψει στο σώμα του και να μπορέσει να εκφραστεί μέσω του σώματος. Δίνει, λοιπόν, οδηγίες για να γίνει αυτό το πράγμα, ταυτόχρονα, όμως, είναι και παρατηρητής, είναι μάρτυρας αυτών που συμβαίνουνε μπροστά στα μάτια του. Παρατηρεί χωρίς να σημειώνει τίποτα, παρατηρεί νοερά την κίνηση του ατόμου ή της ομάδας και μετά καθρεφτίζει αυτή την κίνηση, γιατί όταν ένα άτομο κινείται αυτοσχεδιαστικά δεν μπορεί ταυτόχρονα να θυμάται την κάθε κίνηση. Μετά έρχεται ο χοροθεραπευτής να του επιστρέψει αυτή την κίνηση και να πει είδα ότι κινούσουν συνέχεια στο πάτωμα θα μπορούσες να σκεφτείς γιατί το έκανες αυτό; Του καθρεφτίζει, λοιπόν, την κίνησή του και το άτομο, ο θεραπευόμενος ή ο πελάτης, είναι ο μόνος που μπορεί να ερμηνεύσει το συμβολισμό της κίνησης του. Εμείς δεν κάνουμε ερμηνείες, δεν μπορούμε να ξέρουμε τι σημαίνει η κίνηση που διεξάγεται μπροστά μας, αλλά την κρατάμε νοερά, την επιστρέφουμε όταν θεωρούμε ότι έχει κάποια σημασία, ώστε το άτομο να μπορέσει μέσω του συμβολισμού της κίνησης να επιστρέψει στα δικά του βιώματα.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

20. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη της συμμετοχής του ατόμου χωρίς προσφυγικό υπόβαθρο σε μία συνεδρία ΧΚΘ;

Απάντηση: Είναι πάρα πολλά! Κατ' αρχήν, όπως είπαμε, το ότι επιστρέφει στο σώμα του, γιατί ο σύγχρονος πολιτισμός μας απομακρύνει από το σώμα όλο και περισσότερο. Ειδικά τώρα με τις οθόνες, με το virtual reality, το σώμα είναι σαν να χάνει διαρκώς τη σημασία του. Οπότε, είναι σημαντική αυτή η επιστροφή στο σώμα αφενός, αφετέρου η κοινωνικοποίηση που συμβαίνει μέσα σε μία ομάδα, η ικανότητα να μπορέσεις να διαχειριστείς σκέψεις και συναισθήματα και εμπειρίες μέσα από το δικό σου σώμα, το οποίο δεν μπορείς να αμφισβητήσεις, δεν μπορεί, δηλαδή, κάποιος να αμφισβητήσει τη δική του κίνηση, την κίνηση που μόλις έκανε. Οπότε, ναι... ταυτόχρονα η κίνηση αυτή δουλεύει και στο σωματικό και στο ψυχικό και στο νοητικό επίπεδο.

21. Ποιος είναι ο ρόλος της κίνησης στη ΧΚΘ;

Απάντηση: Θα 'λεγα ότι είναι καταλυτικός, γιατί μέσω του σώματος παρεμβαίνει ο χοροθεραπευτής. Αν σε μια λεκτική ψυχοθεραπεία προσπαθούμε να φέρουμε το άτομο στην εμπειρία του, μέσω του λόγου, στην χοροθεραπεία αρχίζουμε μέσα από το σώμα. Το σώμα, δηλαδή, σιγά – σιγά θα μας οδηγήσει στις εμπειρίες, στις προσωπικές εμπειρίες του ατόμου, εμπειρίες από την παιδική ηλικία, από την εφηβική, από την ενήλικη, εμπειρίες από 'κείνη τη στιγμή, αλλά θα γίνει μέσα από το σώμα.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Ενδεικτική συνέντευξη 2^{ης} χοροθεραπεύτριας προσφυγικού πληθυσμού

1. Φύλο

Απάντηση: Γυναίκα

2. Ηλικία

Απάντηση: 34 ετών

3. Έτη προϋπηρεσίας με γενικό και με προσφυγικό πληθυσμό

Απάντηση: Στους πρόσφυγες έχω μέσα από τις πρακτικές μου και από το διδακτορικό περίπου 2 χρόνια οι πρόσφυγες και στο γενικό πληθυσμό (με ό,τι και να έχει γενικός πληθυσμός!) δουλεύω επίσημα από το 2021 και μετά σαν χοροθεραπεύτρια.

4. Επίπεδο Σπουδών

Απάντηση: Έχω το πτυχίο της νηπιαγωγού από το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων και το πτυχίο της χοροθεραπεύτριας από την Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδος.

5. Η χοροθεραπεία είναι το κύριο επάγγελμά σας ή ασχολείστε ταυτόχρονα και με κάποιο άλλο;

Απάντηση: Δεν ασχολούμαι με κάποιο συγκεκριμένο είδος χορού.

6. Με ποια είδη χορού ασχολείστε;

Απάντηση: Αυτή τη στιγμή είναι το κύριο επάγγελμα.

7. Από πόσα άτομα μπορεί να αποτελείται η ομάδα με την οποία ασχολείστε;

Απάντηση: Εντάξει... συνήθως, αυτό που κάνω είναι να έχει από... αναλόγως και τον πληθυσμό, γιατί δεν ασχολούμαι μόνο με πρόσφυγες ή μόνο με αυτισμό ή μόνο με νοητική υστέρηση, μπορεί να πάει από 3 που συνήθως δεν προτιμάμε το 3 μέχρι 9 – 10. Εγώ τουλάχιστον! Μάξιμουμ, γιατί μετά κάπου χάνεται η πληροφορία, τέλος πάντων με τα πολλά άτομα.

8. Σε τι πιστεύετε ότι συνεισφέρει ο χορός γενικά;

Απάντηση: Ο χορός για εμάς τους χοροθεραπευτές αποτελεί απλά ένα εργαλείο, δεν κάνουμε χορό. Απλά, εμείς προσπαθούμε να κατέχουμε όσο γίνεται αυτό το εργαλείο της τέχνης του χορού, έτσι ώστε να κάνουμε παρεμβάσεις και να παρατηρήσουμε τους κινούμενους που έχουμε απέναντί μας.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

9. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της διανοητικής ικανότητας του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: Κοίταξε νομίζω ότι συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση, στην έκφραση, στην επικοινωνία, στο να αναγκαστεί, όχι να αναγκαστεί, αλλά να βρει εναλλακτικούς τρόπους να επικοινωνήσει σκέψεις και συναισθήματα, τη στιγμή που η γλώσσα δεν τον βοηθά. Ειδικά πρώην περιπτώσεις που έχουμε δει που δεν μιλάνε αγγλικά για παράδειγμα που είναι και μια γλώσσα που ας πούμε μιλάμε πολλοί. Εκεί υπάρχει δυσκολία. Πως αυτός ο άνθρωπος θα ενταχθεί σε ένα πλαίσιο, πως θα επικοινωνήσει, πως θα εκφραστεί; Η κίνηση σαν εργαλείο έκφρασης μπορεί να τον βοηθήσει και σιγά – σιγά να αρχίσει να εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο. Είναι λίγο δύσκολο να απαντήσω σε αυτή την ερώτηση, γιατί έχει να κάνει με ανθρώπους. Κάθε άνθρωπος είναι και ξεχωριστός και έχει και διαφορετικό χρόνο να ανταπεξέλθει, δηλαδή εάν σε μία ομάδα χοροθεραπείας υπάρχουν πρόσφυγες, οι οποίοι σε έναν μήνα ξέρουν ότι θα φύγουν στη Γερμανία, για παράδειγμα, δεν θα επενδύσουν χρόνο, δεν θα επενδύσουν κόπο σε αυτό που κάνουν, οπότε δε θα δούμε και αποτελέσματα. Σε διαφορετικές περιπτώσεις που υπάρχει ο χρόνος και ο χώρος, για να γίνουν τα πράγματα, βλέπουμε αποτελέσματα. Οπότε, δεν ξέρω πώς να απαντήσω σε αυτό.

10. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της συναισθηματικής ικανότητας του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: Συνδέεται λίγο με όσα σου είπα προηγουμένως σχετικά με την έκφραση και την επικοινωνία. Θα προσθέσω μόνο ίσως εδώ το ότι επειδή η κίνηση και η γλώσσα μπορεί να λειτουργήσει για όλους, γιατί τέλος πάντων είναι ένα πρωτόλειο εργαλείο, δίνει περισσότερο τη δυνατότητα να μουν σε μία ομάδα και να συμμετέχουν σε αυτή, όσο γίνεται περισσότερο ισότιμα. Οπότε, το να ανήκει κανείς στην ομάδα, να μπορεί να εκφέρει την άποψή του, να εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, σίγουρα προάγουν και τις συναισθηματικές του ικανότητες.

11. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της κοινωνικής ικανότητας του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Απάντηση: Νομίζω ότι κάπως έχω απαντήσει με κάποιο τρόπο αυτό, από τα προηγούμενα. Τώρα με ρώτησες για κοινωνική δεξιότητα, σωστά; Νομίζω ότι κάπως καλύπτεται απ' ότι έχω πει μέχρι στιγμής.

12. Πιστεύετε ότι συμβάλλει ο χορός ως εργαλείο της ΧΚΘ στην ανάπτυξη ή στην προαγωγή της σωματικοκινητικής ικανότητας του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο και πώς μπορείτε να το διαπιστώσετε αυτό;

Απάντηση: Ναι φυσικά! Φυσικά, γιατί χρησιμοποιεί το σώμα σαν ένα εργαλείο, για να εκφραστεί και να κινηθεί μέσα σε μία ομάδα, δεν κάνεις γυμναστική, ούτε κάνεις μάθημα χορού. Στη χοροθεραπεία τουλάχιστον! Εγώ για χοροθεραπεία μπορώ να μιλήσω όχι για τον χορό, γιατί δεν είμαι δασκάλα χορού. Οπότε, το σώμα μπορεί να μην κάνουμε γυμναστική ή να μαθαίνουμε χορό. Οποσδήποτε, όμως, το σώμα με οποιονδήποτε τρόπο, ενεργοποιείται, ζεσταίνεται, υπάρχει μία εκτόνωση μέσω της σωματικής κίνησης και αφού αυτό το κάνουμε σε ικανοποιητικό βαθμό, μετά χρησιμοποιούμε το σώμα μέσα από την προσωπική κίνηση του καθενός, ώστε να αλληλεπιδράσουμε.

13. Πιστεύετε ότι υπάρχουν ψυχολογικοί και κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο σε κάποια συνεδρία ΧΚΘ; Και εάν ναι, μπορείτε να μου αναφέρετε ορισμένους από αυτούς τους παράγοντες;

Απάντηση: Ναι νομίζω ότι ένας παράγοντας που τους επηρεάζει είναι το ότι μπαίνοντας, ξεκινώντας μια τέτοια ομάδα συνήθως, όχι πάντα, συνήθως αποτελούνε μειονότητα σε σχέση με τον πληθυσμό της Ελλάδας, αν μιλάμε βέβαια για μεικτές ομάδες, τώρα έτσι; Θα ξεκινήσω να μιλάω για τις μεικτές ομάδες, όπως τις είχα στο κεφάλι μου. Αυτό που έχω δει εγώ είναι ότι μπαίνοντας οι πρόσφυγες, ήδη έχουν αποτυπώσει στη ψυχολογία και στο σώμα τους την αίσθηση αυτή, ότι αποτελούνε μειονότητα. Οπότε, αυτό που κάνουν είναι να μούνε, για παράδειγμα, μαζί και πολύ δύσκολα να αφήσουνε αυτό το μαζί. Άνθρωποι, δηλαδή, πρόσφυγες από χώρες της Αφρικής για παράδειγμα, αν μούνε σε μία μεικτή ομάδα με Έλληνες, πολύ δύσκολα θα σπάσουνε αυτή την υποομάδα που έχουν φτιάξει μεταξύ τους, για να γίνουν μία μεγαλύτερη ομάδα και αυτό νομίζω, εγώ προσωπικά, ότι έχει να κάνει με το ότι νιώθουνε ξένοι, νιώθουνε άβολα, δεν μιλάνε την ίδια γλώσσα, το έχουν πει κιόλας έτσι σε ομάδες που συμμετείχα, θυμάμαι το είχανε πει στο τέλος, δεν ξέρουνε τέλος πάντων πώς να έρθουνε κοντά με τους άλλους ανθρώπους και οι άνθρωποι

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

από τη μεριά τους, οι Έλληνες στην προκειμένη περίπτωση, δεν ξέρουνε πως ακριβώς να τους προσεγγίσουν. Υπάρχει, αυτό, το βασικό, η βασική δυσκολία με τη γλώσσα. Τώρα ως προς τους κινησιολογικούς παράγοντες εγώ θα έβαζα το πολιτισμικό κομμάτι μέσα που έτσι είναι χρήσιμο να προσέχουμε, πολλές κινήσεις που για εμάς μπορεί να είναι αυτονόητες και να είναι οκέυ να της κάνουμε, στις άλλες κουλτούρες και πολιτισμούς μπορεί να σημαίνει είτε ασέβεια, είτε αγένεια, είτε να θεωρούνται σεξουαλικά προκλητικές, είτε να μην συνάδουν με το θρησκευτικό προσανατολισμό. Οπότε, εκεί χρειάζεται ο χοροθεραπευτής ένα τρόπο, έτσι ώστε ομαλά να ενταχθούνε όλοι.

14. Ποιοι άλλοι παράγοντες πιστεύετε ότι επηρεάζουν σημαντικά τη συμμετοχή του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο στη ΧΚΘ;

Απάντηση: Σίγουρα είναι όλα αυτά που είπα πιο πριν, σχετικά με τη γλώσσα, την κουλτούρα, την χώρα προέλευσης, τις συνήθειες, το πώς αισθάνονται στη χώρα υποδοχής, αν αισθάνονται μειονότητα, αν αισθάνονται ότι είναι καλοδεχούμενοι ή όχι, τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις. Σίγουρα, η σχέση με το χρόνο εγώ έχω παρατηρήσει ότι σε διάφορους λαούς είναι διαφορετική απ' ότι με εμάς, κάπως τέλος πάντων, εκεί φαίνεται σαν ο χρόνος και τα ρολόγια να μετράνε αλλιώς, όχι σαν εμάς. Οπότε, φαντάζομαι ότι κάπως επηρεάζει αυτό και τη διαδικασία και την ομάδα της χοροθεραπείας, δηλαδή εάν κάποιος, έχει η ομάδα στις 18:00 η ώρα, αλλά έρθει στις 18:20 και η ομάδα τελειώνει 19:00, έχει χάσει τη μισή συνεδρία για παράδειγμα και κάτι άλλο που σκέφτομαι είναι ο χρόνος που έχει να επενδύσει στις ανθρώπινες σχέσεις, γιατί αυτοί οι άνθρωποι είναι πολύ συχνά μετακινούμενοι, ειδικά στην Ελλάδα! Έρχονται με σκοπό να φύγουν και να βρουνε συγγενείς σε κάποια άλλη χώρα και όσο πιο τραυματισμένος είναι ο πρόσφυγας, τόσο περισσότερο, ειδικά αν δεν έχει και τον απαιτούμενο χρόνο, δεν θέλει να δεσμευτεί σ' αυτές τις ανθρώπινες σχέσεις που θα δημιουργηθούν. Βέβαια, πάντα με εξαιρέσεις έτσι; Γιατί μπορεί να λειτουργήσει αντίστροφα το τραύμα και να έχει πολύ ανάγκη από αυτήν την ομάδα για υποστήριξη και να μπει και να δεσμευτεί και να επενδύσει. Οπότε, ναι, άλλος ένας παράγοντας είναι ο χρόνος που έχει, για να μείνει σ' αυτή την ομάδα πριν μετακινηθεί σε μία άλλη χώρα. Η προηγούμενή του ζωή και τυχόν τραύματα που μπορεί να υπάρχουν από τη χώρα στην οποία έρχεται, από την οικογένειά του και απ' το ευρύτερο προς τα εκεί και θετικά...μπορούν όλα να λειτουργήσουν και θετικά, αντίστροφα, δηλαδή το ότι κάποιος να πει ότι έχω λίγο χρόνο, τώρα είναι η ώρα εδώ να δεσμευτώ και να κάνω δουλειά με τον εαυτό μου ή λόγω πράγματος να επιλέξω εδώ πέρα να δημιουργήσω ένα

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

πλαίσιο υποστηρικτικό για εμένα και να μπορέσω να πάω παρακάτω. Σίγουρα, άμα καθίσουμε να συζητήσουμε έχουμε πολλά άλλα που μπορώ να σου πω, αλλά εντάξει ας μείνουμε εκεί.

15. Ασχολείστε μόνο με άτομα με προσφυγικό υπόβαθρο που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας (π.χ. άγχος, στρες, κατάθλιψη και ΔΜΤΣ) ή μπορούν να συμμετάσχουν και άτομα που δεν αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους προβλήματα;

Απάντηση: Μπορεί οποιοσδήποτε θέλει να συμμετέχει σε μία ομάδα χοροθεραπείας, δεν είναι απαραίτητο να έχει κάποια ψυχική νόσο τέλος πάντων, ή κάποια διάγνωση για κάτι συγκεκριμένο να το πούμε έτσι. Παρ' όλα αυτά, εγώ προσωπικά έχω δουλέψει με παιδιά και εφήβους, τα παιδιά που δούλεψα στο Κέντρο Ημέρας στην Κυψέλη στην Αθήνα είχαν κάποιες διαγνώσεις, κάποια ήταν στο φάσμα, κάποια άλλα είχαν αναπτυξιακές διαταραχές, ως επί το πλείστον, όμως ήταν αρκετά λειτουργικά τα παιδιά, θέλω να πω ότι όλα είχαν κίνηση και λόγο. Οπότε, εκεί πέρα, σχετικά με άλλες τέλος πάντων ομάδες ήταν μία εύκολη και με τους έφηβους έχω δουλέψει συμπεριληπτικά, δηλαδή με μεικτές ομάδες, Έλληνες και πρόσφυγες μαζί, σκοπός ήταν να δούμε πως η χοροθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει σαν ένα εργαλείο ένταξης γι' αυτούς.

16. Σε αυτήν την περίπτωση ποια τεχνική προτιμάτε να εφαρμόζετε;

Απάντηση: Αυτό που έχουμε κάνει μέχρι τώρα είναι να εφαρμόσουμε τη χοροκινητική προσέγγιση χοροθεραπείας, στην ώρα... δίνουμε λίγο χρόνο στην αρχή για ένα σωματικό, αλλά και κοινωνικό, ομαδικό ζέσταμα, δηλαδή σκοπός εκεί και να ζεστάνουμε πρακτικά το σώμα μας, να ανέβουν οι παλμοί, να κυκλοφορήσει το αίμα, να αισθανθούμε τα όρια του σώματός μας, σε σχέση με το χώρο, αλλά και να κοινωνικό, να στο πω απλά, να σπάσει ο πάγος και αυτό μπορεί να γίνει μέσα από ένα παιχνίδι ή κάτι αντίστοιχο και μετά αυτό που γίνεται είναι να μπαίνουμε στο κυρίως θέμα, ό,τι δουλεύουμε έτσι καλά και να το δουλεύουμε κινητικά, αλλά και με το λόγο, με τη γραφή και τη ζωγραφική, ακόμα κάποιες φορές και πηλό χρησιμοποιούμε. Όταν, αυτό το θέμα δουλευτεί είτε στη μεγάλη ομάδα, είτε σε δυάδες, είτε σε υποομάδες (τριάδες, τετράδες), ε κάπως οι άνθρωποι αυτοί καλούνται να το κάνουν καθαρό στο ότι δουλεύτηκε και εκεί έρχεται να βοηθήσει η γραφή, η ζωγραφική, η συζήτηση ή δηλαδή ζωγραφίζουμε, γράφουμε, συζητάμε για το τι έγινε τώρα εδώ, πως αισθανθήκαμε, τι καταλάβαμε, τι δεν καταλάβαμε, μπορεί και να μην

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

αισθανθήκαμε τίποτα. Το κάνουμε λίγο καθαρό, το μοιραζόμαστε με την ομάδα και μετά γίνεται ένα κλείσιμο.

17. Εφαρμόζετε τις ίδιες τεχνικές στα παιδιά και στους ενήλικες ή διαφοροποιείται ο τρόπος προσέγγισης ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα;

Απάντηση: Διαφοροποιείται λίγο, γιατί έχουν και διαφορετικές ανάγκες και τα παιδιά επίσης έχουν περισσότερο ανάγκη για σωματική εκτόνωση και δραστηριότητα και λιγότερη ανάγκη να βάλουμε σε λόγια απ' αυτά, απ' ότι το κάνουμε εμείς οι ενήλικες. Οπότε, στα παιδιά σίγουρα χρησιμοποιείται περισσότερη σωματική εκτόνωση, περισσότερα παιχνίδια. Εγώ χρησιμοποιώ αρκετά και τον ρυθμό, σαν εργαλείο δηλαδή και μετά όλο αυτό που δουλεύεται, προσπαθώ να το κάνω με έναν τρόπο σαν παιχνίδι, τέλος πάντων. Όταν μετά έρθουμε να κάνουμε όσο γίνεται καθαρό το τι δουλεύτηκε, μπορεί σίγουρα να μην συζητήσουμε με τον ίδιο τρόπο που συζητάμε τώρα εμείς, αλλά θα προσπαθήσουμε μέσα από τα εργαλεία των τεχνών να κάνω κάτι, είτε να φτιάξουμε μαζί μια μεγάλη ζωγραφιά, είτε να γράψουμε μία ιστορία για ό,τι λένε, την οποία μετά μπορούμε να την ξανακινήσουμε έτσι πιο συγκεκριμένα, είτε πάλι να χρησιμοποιήσουμε πηλό. Οι ενήλικες καμία φορά δεν... εεε κάνουμε πάλι τα ίδια πράγματα, απλά όταν παίζουμε να δουλέψουμε το κυρίως θέμα, συνήθως είναι πιο καθαρό, στο ότι εδώ δουλεύουμε σε μία ομάδα... να σκεφτούμε... πες ότι σε μία ομάδα χοροθεραπείας ενηλίκων, ένα θέμα που δουλεύεται ας πούμε στην ομάδα είναι το καθρέφτισμα, για παράδειγμα στους ενήλικες. Το καθρέφτισμα είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιούμε πάρα πολύ στη χοροθεραπεία, πολύ απλά μεταφράζεται στο ότι όταν εγώ κάνω το χέρι μου έτσι, εσύ με καθρεφτίζεις και κάνεις το ίδιο πράγμα, αλλά υπάρχουνε διάφορες παραλλαγές μέσα από τις οποίες μπορείς να έρθεις σε επαφή με προσωπικά σου ζητήματα. Το τι σημαίνει για εμένα όταν κάνω έτσι το χέρι μου, εάν αυτό με συνδέει τέλος πάντων με την προσωπική μου ιστορία, με την οικογένειά μου, με τα αδέρφια μου, το πώς μιλάω στη διευθύντριά μου, ωπα τώρα σταμάτα και έρχεσαι εσύ να με καθρεφτίσεις, ωραία; Όταν θα με καθρεφτίζεις, μέσα από το δικό σου το καθρέφτισμα μπορεί να δω και μία άλλη οπτική, το πώς μπορώ να πω το τώρα ωπα σταμάτα! Μπορεί να μου δείξεις αυτό, μπορεί να μου δείξεις και αυτό, δηλαδή... Οπότε, εκεί στους ενήλικες συνήθως είναι πολύ πιο... φαίνεται από μικρή εμπειρία που έχω σαν να είναι πολύ πιο προσηλωμένοι και κάπως ενήμεροι, ότι εδώ κάτι συμβαίνει και ότι εγώ συνδέομαι με αυτή την κίνηση, μέσα από την προσωπική

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

μου ιστορία και μέσα από την προσωπική μου καθημερινότητα. Τα παιδιά, βάζεις πάντα αυτή την essence του παιδιού, όσο βέβαια μιλάμε για... που όλα ξέρεις στο παιχνίδι μπορεί να συμβαίνουν και να είναι πολύ σοβαρά, αλλά είναι παιχνίδι, ξέρεις δεν έχει βάρος, έχει απόλαυση. Βέβαια, όσο πάντα μιλάμε για παιδιά που ακόμα και κάποιες διαταραχές να έχουν, είναι λειτουργικά, είναι πλαισιωμένα από την οικογένεια, από θεραπείες που λαμβάνουν, δεν είναι εγκαταλελειμμένα, δεν έχουν κάποιο βαρύ τραύμα. Έτσι; Αν θέλεις τώρα να μιλήσω για παιδιά που είναι βαριά τραυματισμένα, πάμε αλλού...

18. Υπάρχουν ψυχολογικοί ή κινησιολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν το τραύμα, την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των ατόμων με προσφυγικό υπόβαθρο;

Απάντηση: Ένα πράγμα πρώτο – πρώτο που μπορώ να σκεφτώ που μπορεί να επιδεινώσει το τραύμα είναι το να μην δίνεται η δυνατότητα σ' έναν τραυματισμένο άνθρωπο να βρεθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο και το υποστηρικτικό πλαίσιο να έχει νόημα και για τον ίδιο, τι θέλω να πω! Πάλι θα έρθει το στοιχείο του πολιτισμού και της κουλτούρας από τη χώρα προέλευσης. Ένα υποστηρικτικό πλαίσιο δεν είναι πάντα για όλους ένας ψυχολόγος, στον οποίο πάω και μιλάω για το τραύμα μου. Αρχικά, πολλοί άνθρωποι, ειδικά και άνθρωποι από διάφορες χώρες προέλευσης αυτό που έχουνε ανάγκη σαν υποστηρικτικό πλαίσιο είναι η κοινότητα και το να είναι αποδεκτοί από τα μέλη της κοινότητάς τους και να τους δοθεί αυτή την τραυματική τους εμπειρία με κάποιον τρόπο, μέσα στην κοινότητα να την μετουσιώσουν. Δεν ξέρω ποιους τρόπους έχει η κάθε ομάδα και η κάθε κοινότητα να μετουσιώνει αυτό το τραυματικό γεγονός, με το να μιλήσουνε γι' αυτό ένα βράδυ που θα καθίσουνε όλοι μαζί; Με το να το χορέψουνε; Με το να το τραγουδήσουνε; Να το ζωγραφίσουνε; Δεν ξέρω... Όσο, λοιπόν, δε βρίσκεται αυτό το υποστηρικτικό πλαίσιο και αυτή η κοινότητα, αυτός ο άνθρωπος σίγουρα επηρεάζεται αρνητικά ως προς την επίλυση του τραύματος και το να πάει παρακάτω. Αυτές οι συχνές μετακινήσεις και αυτό το ότι είναι από εδώ και από εκεί και στην ουσία κανένας δεν τους θέλει, σίγουρα και αυτό δεν βοηθάει στην επίλυση των τραυματικών τους εμπειριών. Το ότι αποχωρίζονται την οικογένειά τους, κάποιες φορές μπορεί να είναι απελευθερωτικό, γιατί δεν ξέρουμε τι σχέσεις μπορεί να είχαν, από την άλλη, σίγουρα, σε πάρα πολλές περιπτώσεις απ' αυτά που βλέπω και ακούω κιόλας είναι και ματαιωτικό και τρομακτικό. Αν κάποιος άνθρωπος έχει κάνει τα πάντα, για να φύγει από τη χώρα του, έρχεται και ζει σε ένα camp, όπου δεν έχει τις απαραίτητες συνθήκες, για να ζήσει είτε είναι είτε δεν είναι ανάπηρος, ναι, εντάξει

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

σίγουρα επηρεάζει, μετά έχει και λιγότερη, μικρότερη προσβασιμότητα αυτός που είναι ανάπηρος, δηλαδή έχει πράγματα που τον αποκλείουν, ένα το ότι είναι πρόσφυγας και ένα το ότι είναι ανάπηρος. Οπότε είναι του περιθωρίου.

19. Ποιος είναι ο ρόλος του χοροθεραπευτή;

Απάντηση: Κοίταξε η χοροθεραπεία χρησιμοποιεί με τον οποιονδήποτε διαλέγει να κάνει θεραπεία, ψυχοθεραπεία αν μπορούμε να το πούμε κιόλας έτσι, με έναν άλλον τρόπο, από αυτόν που έχουμε συνηθίσει μέχρι τώρα, είτε ατομικά, είτε ομαδικά. Και στις δύο περιπτώσεις, ο ρόλος του χοροθεραπευτή είναι αρχικά να παρέχει ένα πλαίσιο ασφάλειας και εμπιστοσύνης, είτε να πηγαίνει με τους ρυθμούς και τα νερά αυτών που έχει απέναντί του, δηλαδή να μην έρθω εγώ απ' έξω να πω «Α εδώ πέρα έχουμε πρόβλημα με τη σχέση με την μάνα!» και εγώ να σου φορέσω το καπέλο, για παράδειγμα ότι έχεις αυτό το πρόβλημα και να έρχομαι να κάνω παρεμβάσεις προς αυτό. Είναι το ότι όταν εσύ θελήσεις να πεις κάτι τέλος πάντων, μαζί θα δούμε τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό. Θα πω την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη που χρειάζεται να δημιουργήσει ο θεραπευτής που τον ακολουθεί το χρόνο του θεραπευόμενου στην πορεία της θεραπευτικής του σχέσης και να ξεκινάει από εκεί που είναι ο θεραπευμένος και όχι από εκεί που έχει ανάγκη ο χοροθεραπευτής σαν βασική δομή.

20. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη της συμμετοχής του ατόμου με προσφυγικό υπόβαθρο σε μία συνεδρία ΧΚΘ;

Απάντηση: Τώρα εδώ πέρα σκέφτομαι ποιο είναι το αίτημα; Οι πρόσφυγες όταν έρθουν σε μία ομάδα χοροθεραπείας τι αίτημα έχουν; Τι θέλουνε από αυτό; Γιατί σε όλους λειτουργεί κάπως έτσι. Συνήθως οι άνθρωποι σαν εμένα και εσένα όταν έχουν ένα αίτημα καθαρό και αποφασίζουν ότι θέλουν να κάνουν ψυχοθεραπεία, όπως θέλουν να την κάνουν αυτοί, είτε χοροθεραπεία, είτε δραματοθεραπεία, είτε λεκτική θεραπεία, πηγαίνουν και λένε «Γεια σας, εγώ ήρθα εδώ με το αίτημα του ότι θέλω να αντιμετωπίσω το άγχος μου!». Οι πρόσφυγες πολύ συχνά δεν το κάνουν αυτό το πράγμα. Δεν έρχονται αυτοί να σου πούνε «Γεια εγώ ήρθα εδώ, γιατί θέλω να αντιμετωπίσω τη φοβία μου να μιλήσω ας πούμε με τους Έλληνες, να ενταχθώ στην τοπική κοινωνία». Εμείς πάμε σε αυτούς! Αυτό τουλάχιστον εγώ έχω συναντήσει, έτσι; Αν τελικά, εμείς πάμε σε αυτούς σαν ομάδα χοροθεραπείας και αυτοί αποφασίσουν να αφιερώσουνε το χρόνο τους σ' αυτήν την ομάδα χοροθεραπείας, ένα όφελος που μπορώ εγώ να διαπιστώσω ότι μπορεί να δημιουργηθεί

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

ένα ασφαλές πλαίσιο, μέσα στο οποίο μπορούν να μοιραστούν ανησυχίες, φόβους, σκέψεις, συναισθήματα με οικείους, αλλά και μη οικείους τους ανθρώπους, να μοιραστούνε την εμπειρία τους, να μιλήσουνε γι' αυτό, να μιλήσουνε για τις χώρες καταγωγής τους, τουλάχιστον για εμένα ήταν σημαντικό όταν δούλευα με παιδιά ειδικά το κάναμε πάρα πολύ. Το να θυμηθούνε ποιοι είναι, ποια είναι η ταυτότητά τους, από πού έρχονται και που θέλουν να πάνε, τέλος πάντων. Και κάπως έτσι, να δημιουργηθεί αυτή η αίσθηση του ότι παρ' όλο που είμαστε σε μία διαρκή κίνηση, μπορούμε από κάπου να περάσουμε για λίγο, αλλά κάποιες σχέσεις να δημιουργηθούν μεταξύ μας, μεταξύ των ανθρώπων που είμαστε σε αυτή την ομάδα χοροθεραπείας. Σίγουρα, εκεί μέσα μπορώ να πω το ότι θα υπάρξει δυνάμωση αυτών των ανθρώπων, όταν μιλήσουνε δηλαδή για την ταυτότητά τους, για τα συναισθήματά τους, για το μέλλον τους. Σίγουρα, μπορούνε να ενδυναμωθούνε μέσα από την ομάδα χοροθεραπείας ε και λίγο να καταλαγιάσει έστω για 1 ώρα την εβδομάδα αυτό το άγχος με το τι πρόκειται να συμβεί, χαρτιά, αιτήσεις, θα πάμε δεν θα πάμε, θα μας δεχτεί η άλλη χώρα δεν θα μας δεχτεί.

21. Ποιος είναι ο ρόλος της κίνησης στη ΧΚΘ;

Απάντηση: Η κίνηση στη χοροθεραπεία χρησιμοποιείται σαν ένα άλλο εργαλείο έκφρασης, εκτός από το λόγο και αυτό που μπορεί να κάνει καλύτερα από το λόγο είναι να μας φέρει πιο κοντά στο βίωμα, δηλαδή να μας ξαναφέρει στο παρών, να νιώσουμε την παρουσία μας στο εδώ και τώρα, μέσα από την κίνηση, αλλά ταυτόχρονα, να μας φέρει και πιο κοντά σε ένα παρελθοντικό βίωμα, πάλι μέσα από την κίνηση. Και γι' αυτό, έτσι, κάποιες φορές οι συνεδρίες χοροθεραπείας μπορεί να είναι αποκαλυπτικές και εκεί που λες «εντάξει 10 χρόνια μιλούσα ας πούμε γι' αυτό το θέμα και ξαφνικά έκανα το χέρι μου έτσι και ένιωσα αυτό τι να πω; Αυτό δεν το είχα σκεφτεί!», δηλαδή ειδικά οι άνθρωποι που έρχονται στοχευμένα με ένα αίτημα να κάνουνε χοροθεραπεία έχουνε αποκαλυπτικές έτσι στιγμές εκεί μέσα. Μέσα από την κίνηση.

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Παράρτημα Β. Βιβλιογραφικός χάρτης έρευνας

α/α	Είδος εργασίας	Περιοδικό	Τίτλος άρθρου	Συγγραφείς	Τόμος	Τεύχος	Κεφάλαιο	Σελίδα	Χώρα διεξαγωγής έρευνας	Χρονολογία	Ανεξάρτητη μεταβλητή	Εξαρτημένη μεταβλητή	Παραμβατική ή μεταβλητή	Μέθοδος	Δείγμα	Ηλεκτρονική διεύθυνση
1	Άρθρο περιοδικού	Κοινωνική Πολιτική	Σύριοι πρόσφυγες στην Ελλάδα. Εκδόσεις και διαδρομές ένταξης	Ιωάννα Τσίγκανου, Αναστασία Χαλάς, Μάρθα Αιμιλία	12	2020		σελ 5-22	Ελλάδα	2021	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, πρόσφυγες, διάστημα διαμονής στην Ελλάδα, βίωμενη πραγματικότητα, ταξίδι, μετεγκατάσταση	ένταξη	προσδοκίες	Ποιοτική έρευνα	11 συμμετέχοντες, 6 γυναίκες, 5 άντρες, Σύριοι, 20-55 ετών, διάστημα διαμονής 3 μήνες - 2 έτη	https://doi.org/10.12681/sp.29020
2	Άρθρο περιοδικού	The Journal of the Hellenic Psychological Society	From one country to another: adversities and beneficial adaptation. Experiences of refugee children	Iraklis Grigoropoulos & Maria Ntina	27	1		σελ 123-141	Κεντρική Μακεδονία, Ελλάδα	2022	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, αντιστάσεις, διαβίωσης, παράγοντες, πρόσφυγες, ανάγκες, μετακινήσεις, πιστοτικά γεγονότα	ομαλή προσαρμογή, ψυχική ανθεκτικότητα, σχεδιασμός υπηρεσιών, αξιοποίηση προσωπικών δυνατοτήτων		Ποιοτική έρευνα	15 μαθητές/τριες, 7 κορίτσια, 8 αγόρια, 6-12 ετών, 12 Κοόρδοι Ιράκ, 1 Σορία, 1 Αφγανιστάν, 1 Κουβέιτ	https://doi.org/10.12681/psych.30842
3	Άρθρο περιοδικού	Frontiers in Psychology	Flourishing in Resonance: Joint Resilience Building Through Music and Motion	Nijs Luc & Nicolaou Georgia	12			σελ 1-17	Βέλγιο	2021	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, ανθεκτικότητα, δύσκολη παιδική ηλικία, έκθεση σε βία, μετανάστευση, πρόσφυγες & μετανάστες στην Ευρώπη, μουσική και κίνηση, δραστηριότητες μουσικοκινητικές	ένταξη στο σχολείο & στην κοινωνία, φόβος, τραύμα, ψυχολογική λειτουργία, ανθεκτικότητα, ατομικές δεξιότητες, κοινωνικές δεξιότητες, επικοινωνία, στενές σχέσεις, ευδαιμονία, αυτονομία		Βιβλιογραφική έρευνα	Δεν αναφέρεται ο αριθμός των άρθρων	https://doi.org/10.3389/psych.2021.666702
4	Άρθρο περιοδικού	BMC Public Health	Physical inactivity is strongly associated with anxiety and depression in Iraqi immigrants to Sweden: a cross-sectional study	Faiza Siddiqui, Ulf Lindblad & Louise Bennet	14			σελ 1-8	Μάλμε, Σουηδία	2014	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, χρόνιες ασθένειες, καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης, μετανάστες, κοινωνικοοικονομική κατάσταση, τρόπος ζωής, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, οικονομική ανασφάλεια, έλλειψη εμπιστοσύνης	ψυχική υγεία, άγχος, κατάθλιψη	κάπνισμα, τόπος γέννησης, οικογενειακή κατάσταση	Ποσοτική έρευνα	2.155 συμμετέχοντες, 49% Ιρακινοί, 32% Σουηδοί, 1398 Ιρακινοί, 819 γυναίκες & 579 άντρες, 757 Σουηδοί, 400 γυναίκες & 357 άντρες, 30-75 ετών, γεννημένοι στο Ιράκ ή στη Σουηδία,	https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-202
5	Άρθρο περιοδικού	International Journal of Environmental Research and Public Health	Impact of an 8-Week Exercise and Sport Intervention on Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms, Mental Health, and Physical Fitness among Male Refugees Living in a Greek Refugee Camp	Florian Knappe, Flora Colledge & Markus Gerber	16	20		σελ 1-17	Θεσσαλονίκη, Ελλάδα	2019	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, άγχος, προπόνηση σε σπορ, πρόσφυγες, δομή φιλοξένης προσφύγων, προ και μετά την παράμβαση	συμπτώματα μετατραυματικού, κατάθλιψη, άγχος, ποιότητα ζωής, πόνος, φυσική κατάσταση, αυτοεκτίμηση, δυνάμεις, καρδιαγγειακή κατάσταση, υγεία	θηρσκαία, διάρκα παρέμβασης	Ποσοτική έρευνα	45 πρόσφυγες, Μ.Ο. ηλικίας 25.6 έτη, 16-30 ετών άντρες, 71% Σύριοι, 16% Ιρακινοί, 4% Παλαιστίνιοι, 10% Κοόρδοι, 74% μουσουλμάνοι, 3% άθιοι, 23% δεν δήλωσαν θρησκεία	https://doi.org/10.3389/ijerph16203904
6	Άρθρο περιοδικού	Clinics	Physical activity and mental health: the association between exercise and mood	Marco Aurélio Monteiro Peluso, Laura Helena Silveira Guerra de Andrade	60	1		σελ 61-70	Σάο Πάολο, Βραζιλία, Η.Π.Α.	2005	σωματική δραστηριότητα	θεραπεία & αποτροπή σωματικών ασθενειών, θεραπεία ψυχοπαθολογικών ασθενειών, κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραγμένη ψυχική υγεία, διάθεση	υποβολική άσκηση, σύνδρομο υπερπροσόνησης	Βιβλιογραφική έρευνα	123 έρευνες	https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

Αρθρο 7	Complementary Therapies in Medicine	Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review	Gabriela Cristina dos Santos, Jéssica do Nascimento o Queiroz, Alvaro Reischak-Oliveira, Josianne Rodrigues-Krause	56		σελ 1-17	Porto Alegre, Βραζιλία	2021	χορός, φυσική δραστηριότητα, νέοι, παιδιά, έφηβοι, πρακτικές χορού	σωματικής δραστηριότητας, καθημερινή/εβδομαδιαία φυσική άσκηση, κατανάλωση οξυγόνου, καρδιακός ρυθμός, οφέλη σε υπέρβαρους & παχύσαρκους, καρδιοαναπνευστικές και μεταβολικές	φυσιολογικά χαρακτηριστικά, χρόνος παρέμβασης και τάσεων χορού	Βιβλιογραφική έρευνα	37 άρθρα	https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102586
Αρθρο 8	European Journal of Psychotraumatology	Impact of dance therapy on adults with psychological trauma: a systematic review	Crystal Tomaszewski, Rose-Anélique Belot, Aziz Essadek, Héroise Onumba-Bessonnet, Christophe Clesse	14	2	σελ 1-18	Γερμανία, Ολλανδία, Αυστρία, Ηνωμένο Βασίλειο, Ευρώπη & Κίνα	2023	χοροθεραπεία, παρεμβάσεις που-σώματος, έκθεση στο τραύμα, ενήλικες, ψυχολογικό τραύμα	βελτίωση ψυχικής και σωματικής υγείας, κινητικός συντονισμός, έκφραση συναισθημάτων, μετατραυματικό στρες, αποσπρή, φαινόμενα διασχιστικά	Βιβλιογραφική έρευνα	15 έρευνες από το 2000-2023	https://doi.org/10.1080%2F20008066.2023.2225152	
Αρθρο 9	The Arts in Psychotherapy	Specific dance movement therapy interventions—Which are successful? An intervention and correlation study	Iris Bräuninger	41	5	445-457	11 διαφορετικές τοποθεσίες στη Γερμανία	2014	ηλικία, φύλο, πρόγραμμα παρέμβασης, χοροθεραπεία, ομάδα ελέγχου, παραματική ομάδα, χρήση ψυχοδυναμικής χοροθεραπείας, καταυθύνόμενες και μη καταυθύνόμενες προσεγγίσεις χορού, χορευτικός αυτοσχεδιασμός, χορικός συγχρονισμός	βελτίωση ποιότητας ζωής, διαχείριση στρες, μείωση στρες, βελτίωση καθημερινότητας, μείωση συμπτωμάτων, βελτίωση ευεξίας	Παραματική έρευνα	162 άτομα, Μ.Ο. 44 έτη, 147 γυναίκες, 11 χοροθεραπευτές	https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.002	
Αρθρο 10	Intervention	Dance / Movement therapy and resilience building with female asylum seekers and refugees : a phenomenological practice based research	Verreault Katia	15	2	120-135	Ολλανδία	2017	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, χρόνια εκτοπισμού, χοροθεραπεία, αυτοίντες, άσυλο, πρόσφυγες, σώμα, κίνηση, ποικιλία, χορός, ηλικίες συμμετεχόντων, ελληνικός χορός, υγιή και μη υγιή άτομα	τραύμα, ανθεκτικότητα, αυτό-αναφερόμενη ανακούφιση άγχους, αντιμετώπιση ευπαθειών, γνώση του σώματος, διασύνδεση με την ομάδα, ασφαλής, ψυχολογικό περιβάλλον ποιότητας ζωής, φυσική & πνευματική υγεία, ψυχική υγεία, διάρκεια &	Ποιοτική έρευνα	8 γυναίκες, 1-13 χρόνια εκτοπισμένες, Αρμενιστάν, Αρμενία, Δημοκρατία του Κονγκό, Κόσοβο, Σίερα Λεόνε, Σομαλία, Τόγκο, 19-50 ετών	https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/WTF.0000000000000150	
Αρθρο 11	Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό	Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας	Bougiessi, Aikaterini Gianni, & Vasiliki Zisi	12	3	191-203	Τρίκαλα, Ελλάδα	2014	ηλικία, φύλο, πρόσφυγες, θεραπεία, ηλικία, φυσική δραστηριότητα, χορός, υγιή και μη υγιή άτομα	κατάθληση, άγχος, φτωχά αποτελέσματα υγείας, ψυχολογικά/κοινωνικά οφέλη, διαφορετικές λειτουργίες	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	13 εργασίες	https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2014.1432	
Αρθρο 12	The Arts in Psychotherapy	Dance/movement therapy with resettled refugees: A guideline and framework based on empirical data	Rebecca Dieterich-Hartwell, Sherry Goodill, Sabine Koch	69		σελ 1-9	H.P.A.	2020	ηλικία, φύλο, πρόσφυγες, θεραπεία, ηλικία, φυσική δραστηριότητα, χορός, υγιή και μη υγιή άτομα	χοροθεραπεία, σωματικά και ψυχικά θέματα	Ποιοτική έρευνα	13 πρόσφυγες, 10 γυναίκες, 3 άνδρες, 21-69 ετών	https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101664	
Αρθρο 13	Journal of student-scientists' research	Multicultural Dance/Movement Therapy to address Adolescent Depression and Anxiety	Evelyn Joo, Valmira Kaba and Stacy Gil	12	4	σελ 1-11	H.P.A.	2023	φυσικές μεμονωμένες, γνωστική συμπεριφορική θεραπεία, χοροκινησιοθεραπεία, παραδοσιακοί	κατάθληση, άγχος, φτωχά αποτελέσματα υγείας, ψυχολογικά/κοινωνικά οφέλη, διαφορετικές λειτουργίες	Covid-19, τοπική κουλτούρα	Βιβλιογραφική έρευνα	Δεν αναφέρεται ο αριθμός των άρθρων	https://doi.org/10.47611/jsrsh.v12i4.5751
Αρθρο 14	Psychology of Sport and Exercise	Efficacy of physical activity interventions on psychological outcomes in refugee, asylum seeker and migrant populations: A systematic review and meta-analysis	Purgato, Justin Richards, Eleonora Prina, Ahlike Kip, Lidia Del Piccolo, Giulia Michencigh, Michela Rimondini, Doriana Rudi, Francesca	54		σελ 1-10	Βερόνα, Ιταλία - Wellington Νέα Ζηλανδία, Αυστραλία - Σίδνεϋ, Αυστραλία - Μόναχο, Γερμανία - Cagliari, Ιταλία	2021	φυσική δραστηριότητα, καταστάσεις, ψυχικής υγείας, μεταναστευτικοί πληθυσμοί, προσδοκίες, άσκηση, ψυχολογικά συμπτώματα, σύνθετοι παράγοντες	ψυχική ευεξία, απορρόπηση ψυχολογικών διαταραχών, γενική λειτουργία, αυτοαποτελεσματικότητα/αντιμετώπιση, εμπειρία μετανάστευσης	Συστηματική Ανασκόπηση &Μετα-συνυμμετόχων, ανάλυση	27 μελέτες (4166 συμμετέχοντες), 1997-2020	https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101901	

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

15	Άρθρο περιοδικού	Qualitative Health Research	"In the Sport I Am Here": Therapeutic Processes and Health Effects of Sport and Exercise on PTSD	Clemens Ley Maria Rato Barrio Andreas Koch	28	3	491-507	Αυστρία	2018	φύλλο, ηλικία, θετικά οφέλη άσκησης, πόλεμος, βασανισμένος, επιζών, αθλήματα	μετατραυματικό στρες, κατάθλιψη, βελτίωση σωματικής επένδυσης, συμπεριφορά αντιμετώπισης, ρύθμιση, εστίαση στο παιχνίδι, βελτιωμένη απόδοση, παρουσία, ευχαρίστηση, εμπειρίες κυριαρχίας, ένταση, άγχος, πανικό, ψυχολογικές κρίσεις, διαταραχή μετατραυματικού στρες, αυτοκτονία, ψυχική υγεία, ποιότητα ζωής, ευεξία, ψυχική ανθεκτικότητα, κατάθλιψη,	Μελέτη περίπτωσης	14 άτομα, άντρες, 18+ ετών	https://doi.org/10.1177/1049732317744533	
16	Άρθρο περιοδικού	European Journal of Psychotraumatology	Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review	Zhi Feng Wanga, Bing Jiang, Xingtong Wang, Zhixiang Li, Dongxu Wang, HaiHong Xue & Dongmei Wang	14	2	σελ. 1-15	Κίνα	2023	τραυματικά γεγονότα, φυσική δραστηριότητα, ατομική ψυχολογική παρέμβαση	ένταση, άγχος, πανικό, ψυχολογικές κρίσεις, διαταραχή μετατραυματικού στρες, αυτοκτονία, ψυχική υγεία, ποιότητα ζωής, ευεξία, ψυχική ανθεκτικότητα, κατάθλιψη,	Βιβλιογραφική έρευνα	33 μελέτες	https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667	
17	Άρθρο περιοδικού	Trauma, Violence, & Abuse	Trauma-Informed Practice in Physical Activity Programs for Young People: A Systematic Review	Emily Berger, Katelyn O'Donohue, Ruth James, Laura Alfrey	25	4	2584-2597	Clayton, Αυστραλία	2024	φυσική δραστηριότητα, αθλητισμός, φυσική αγωγή, προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, παιδιά, έφηβοι, ενσωμάτωση	πρακτικές, τραύματος, πρόκληση σχέσεων, συμπεριληψη, σωματική & ψυχική ευεξία, κοινωνικά, συναισθηματικά	Βιβλιογραφική έρευνα	19 μελέτες	https://doi.org/10.1177/15248380231218293	
18	Άρθρο περιοδικού	Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό	Ελληνικός Παροδοσιακός Χορός Θετικά και Αρνητικά Συναισθήματα, Αυτοεκτίμηση και Υποκειμενική Αίσθηση Ζωτικότητας	Βασίλική Πετράκη, Νικόλαος Δημητρίου, & Χαράλαμπος Κρομμύδας	17	1	23-32	Αθήνα, Ελλάδα	2019	φύλλο, ηλικία, άσκηση στο χώρο εργασίας, εργαζόμενοι, εργοδότης, κοινωνία, νοσοκομείο, επαγγελματίες υγείας, στερεοτύποι, παράγοντες, ελληνικός παροδοσιακός χορός, ομάδα ελέγχου, κοινωνική	προαγωγή υγείας, συναισθηματικά, υποκειμενική ζωτικότητα, αυτοεκτίμηση, θετικά συναισθηματικά, χαμηλά αρνητικά συναισθηματικά, βελτίωση ποιότητας ζωής, μεσοκοινωνική διασφάλιση, ενσωμάτωση, προσέγγιση & γνωριμία με διαφορετικές κοινότητες, συμπεριφορές, καλή προσαρμογή, θετική ενίσχυση, κίνητρα, αποδοχή δικαιωμάτων από τρίτα	Χρόνος & χώρος παρέμβασης	Πειραματική ποσοτική έρευνα	200 εργαζόμενοι, 56 άνδρες, 144 γυναίκες, 44,99 έτη, επαγγελματίες υγείας, διοικητικό προσωπικό νοσοκομείου, Ομάδα Παρέμβασης (28 άνδρες, 72 γυναίκες), Ομάδα ελέγχου (28 άνδρες, 72 γυναίκες)	https://doi.org/10.26253/health.uoi.ojs.ispe.2019.1522
19	Άρθρο περιοδικού	European Journal of Education and Pedagogy	Researching the Behavior of Students Regarding the Multicultural Approach during of Physical Education Lesson in Greek Elementary School	Harilaos Zaragas Panagiotis Mantziouk as Amariyllis Stergiou Georgios Nikolaou	3	6	29-35	Ήπειρος, Ελλάδα	2022	φύλλο, ηλικία, εθνικότητα, προσφυγές, μετανάστες, μαθητές, δημοτική εκπαίδευση, φυσική αγωγή, ιθαγενείς μαθητές, μαθητές διαφορετικών εθνικοτήτων, πολυπολιτισμική προσέγγιση, δραστηριότητες φυσικής	ιδιαιτερότητα, ενσωμάτωση, προσέγγιση & γνωριμία με διαφορετικές κοινότητες, συμπεριφορές, καλή προσαρμογή, θετική ενίσχυση, κίνητρα, αποδοχή δικαιωμάτων από τρίτα	αλλαγές πολιτισμικού περιβάλλοντος	Ποσοτική έρευνα	1045 μαθητές, 523 αγόρια, 522 κορίτσια, 721 Έλληνες, 324 ξένοι μαθητές, 5η & 6η τάξη	http://dx.doi.org/10.24018/cejedu.2022.3.6.480
20	Άρθρο περιοδικού	Frontiers in Psychology	Examining the impact of physical education and physical skills development on preschoolers' physical and mental health	Nina Wang, Qinglei Wang, Xiaohong Liu, Masood Mahfooz & Zobia Savila	13		σελ. 1-9	Χονάν, Κίνα	2023	ηλικία, εθνικότητα, κοινωνικο-οικονομική ανάπτυξη, εκπαίδευση, επιστημονικών μεθόδων, πρωταρχική σημασία εκπαίδευσης, αντικτύπος αθλητικών ικανοτήτων, φυσική αγωγή, ομάδα ελέγχου, ομάδες	βελτίωση μαθησιακής ικανότητας, ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων, ανάπτυξη έννοιας αθλητισμού, προώθηση σωματικής & ψυχικής υγείας, σωματικές αλλαγές, βελτίωση ψυχικής	χαρακτηριστικά νηπίων	Πειραματική έρευνα	15 εμπεριγόμενες, 60 νήπια, 5-6 ετών, Κινέζοι	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1000653
21	Άρθρο περιοδικού	Frontiers in Sports and Active Living	Sport, Refugees, and Forced Migration: A Critical Review of the Literature	Spaaij, Jora Broerse, Sarah Oxford, Carla Luguetti, Fiona McLachlan, Brent McDonald,	1		σελ. 1-18	Ολλανδία	2019	αθλήματα, φυσική δραστηριότητα, πρόσφυγες, εξαναγκασμένη μεταναστεύση, ευεξία, ένταση, πρόκληση υγείας, κοινωνική συμπεριληψη	πολιτικά & πολιτισμικά ζητήματα, εμπόδια/παράγοντες συμμετοχής στην Φυσική Αγωγή & αθλήματα	Βιβλιογραφική έρευνα	83 εκδόσεις, 14 γλώσσες, 1996-2019	https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00047	

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

31	Άρθρο περιοδικού	Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό	Διαφοροποίηση Παραγόντων της Ποιότητας Ζωής Μέσα Από Συστηματική Συμμετοχή σε Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό σε Νεαρούς Ενήλικες και Μεσήλικες	Μαρία Μπουγιέση, Βασιλική Ζήση, Στεφανία Γρηγορίου, & Ελίζαβη Πολλάτου	9	2	134-143	Ελλάδα	2011	φύλο, ηλικία, χορός, ελληνικός παραδοσιακός χορός, φυσική δραστηριότητα, οργανωμένα προγράμματα σπολών χορού, χορευτές	ποιότητα ζωής ενηλίκων, φυσική λατομική δραστηριότητα, γενική υγεία, κοινωνική λατομική δραστηριότητα, συναισθηματική	πολιτισμική ταυτότητα, διατήρηση εθίμων	Ποσοτική έρευνα	300 άτομα, 90 άνδρες, 210 γυναίκες, 20-64 ετών, 150 άτομα (50 χορευτές, 50 ασκούμενοι), 20-44 ετών, 150 άτομα (50 χορευτές, 50 ασκούμενοι), 50 μη	https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2011.1367
32	Άρθρο Περιοδικού	Journal of Affective Disorders	Effect of physical activity on anxiety, depression and obesity index in children and adolescents with obesity: A meta-analysis	Qin Liu, Fenglin Xu, Fengming Wang, Shunqing Luo, Xizhou An, Jinyu Chen, Ni Tang, Xiaoping Jiang	354		275-285	Chongqing, Κίνα	2024	φυσική δραστηριότητα, παιδιά, έφηβοι, ελλιπίης παχυσαρκία, φυσικής άσκησης	κατάθλιψη, άγχος, υπέρβαρο & παχυσαρκία, ΔΜΣ (BMI), νευρολογικές καταστάσεις, ημικρανία, υγεία, ψυχοκοινωνική διάσταση, μη μεταδοτικές ασθένειες, προοδευτικές προαγωγής υγείας, ανάπτυξη σωματικής ομαδικής άσκησης, προαγωγή υγείας, αύξηση ευεξίας, αίσθημα συντροφικότητας	διάρκεια παρέμβασης, χαρακτηριστικά δείγματος	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	25 μελέτες, 2188 συμμετέχοντες, Μ.Ο. ηλικίας 12.08 έτη, Αμερική, Βραζιλία, Ηνωμένο Βασίλειο, Γερμανία, Ισπανία, Νορβηγία, Καναδάς, Τουρκία, Ελλάδα, Μεξικό, Κίνα, Κορέα, 51% αγόρια	https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.092
33	Άρθρο Περιοδικού	Physiotherapy Theory and Practice	Health-promoting physical activities for refugees from Syria – physiotherapists' clinical reasoning	Marianne Lindahl, Signe Andersen, Anne Vollen Rafn, Jan Rafn, Jeannette Præstegård, Anne Juul Sønderskov, Nina Odgaard Nielsen			Σελ. 1-15	Δανία	2024	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, πρόσφυγες, διαταρασμένα δίκτυα, αβέβαιες καταστάσεις ζωής, καθιστικός τρόπος ζωής, σωματικές δραστηριότητες, φυσικοθεραπευτική	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, πρόσφυγες, διαταρασμένα δίκτυα, αβέβαιες καταστάσεις ζωής, καθιστικός τρόπος ζωής, σωματικές δραστηριότητες, φυσικοθεραπευτική	γλωσσικά εμπόδια	Παραματρική έρευνα	24 πρόσφυγες, Συρία, 10 οικογένειες, 14 γυναίκες, 10 άνδρες, 30-50 ετών, Αραβες, Κουρδιστές, Τούρκοι	https://doi.org/10.1080/09593985.2024.2353244
34	άρθρο περιοδικό	The Arts in Psychotherapy	Emotions in motion: Short-term group form Dance/Movement Therapy in the treatment of depression: A pilot study	Marko Punkanen PhD, Suvi Saarikallio PhD, Geoff Luck PhD	41	5	493-497	Κεντρική Φινλανδία	2014	ηλικία, φύλο, κατάθλιψη, διαταραχή συμπεριφοράς, σωματική και κινητική θεραπεία, παρέμβαση, θεραπευτικές δραστηριότητες, χορός	κατάθλιψη, διαταραχή συμπεριφοράς, σωματική και κινητική θεραπεία, παρέμβαση, θεραπευτικές δραστηριότητες, χορός	παρέμβαση, θεραπευτικές δραστηριότητες, χορός	Παραματρική έρευνα	21 συμμετέχοντες, 18-60 χρονών, με κατάθλιψη	https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.07.001
35	άρθρο περιοδικό	Qualitative Health Research	A Meta-Synthesis of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy for Individuals With Trauma	Brooklyn Levine and Helen M. Land	26	3	330-344	Ισραήλ & Αφρική	2016	επείγοντα, φύλο, ηλικία, πρόσφυγες, σύνθετα τραύματα, δώδεξ, φυγή, συνθήκες διαβίωσης στη χώρα υποδοχής, χοροθεραπεία, θεραπευτικές παρεμβάσεις, λωκτική και χορευτική νευροθεραπεία	επείγοντα, φύλο, ηλικία, πρόσφυγες, σύνθετα τραύματα, δώδεξ, φυγή, συνθήκες διαβίωσης στη χώρα υποδοχής, χοροθεραπεία, θεραπευτικές παρεμβάσεις, λωκτική και χορευτική νευροθεραπεία	μείωση τραύματος	Μετα-ανάλυση, Βιβλιογραφική ανασκόπηση	9 μελέτες	https://doi.org/10.1177/1049732315589220
36	άρθρο περιοδικό	The Arts in Psychotherapy	Traumatized refugees: An integrated dance and verbal therapy approach	Sabine C. Koch, Beatrix Weidinger-von der Recke,	36		289-296	Μόναχο, Γερμανία	2009	φύλο, ηλικία, πρόσφυγες, σύνθετα τραύματα, δώδεξ, φυγή, συνθήκες διαβίωσης στη χώρα υποδοχής, χοροθεραπεία, θεραπευτικές παρεμβάσεις, λωκτική και χορευτική νευροθεραπεία	φύλο, ηλικία, πρόσφυγες, σύνθετα τραύματα, δώδεξ, φυγή, συνθήκες διαβίωσης στη χώρα υποδοχής, χοροθεραπεία, θεραπευτικές παρεμβάσεις, λωκτική και χορευτική νευροθεραπεία	Θεραπεία σύνθετου τραύματος (βασισμένη στα βασισμένα, εμπειρίες πολέμου), επώλυση σωματικής υγείας, τραύματα αναγνώριση και ρύθμιση συναισθημάτων του ατόμου και των άλλων, αυτο-αντίληψη, αυτοεκτίμηση, ενσωμάτωση	Βιβλιογραφική ανασκόπηση & Μελέτη περίπτωσης	3 μελέτες περιπτώσεων τραυματισμών γεγονότων, γυναίκες	https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.07.002
37	άρθρο περιοδικό	Έρευνα στην Εκπαίδευση	Χορός και κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη παιδιών και εφήβων	Αγγελική Αντ. Γιατρά, Φωτεινή Δ. Βενετσάνου, Μαρία Ι. Κουτσούμπα	8	1	163-181	Θράκη, Ελλάδα	2019	Κοινωνική Συναισθηματική ή Νοημοσύνη, αναπτυξιακές ηλικίες, τέχνη, χορός, παιδιά, έφηβοι	Κοινωνική Συναισθηματική ή Νοημοσύνη, αναπτυξιακές ηλικίες, τέχνη, χορός, παιδιά, έφηβοι	Βιβλιογραφική ανασκόπηση		50 μελέτες 38 άτομα, 20 κορίτσια, 10 αγόρια, 1/2 έως 6/5 ετών, πρώτη ηλικιακή ομάδα (54-60 μηνών), δεύτερη ηλικιακή ομάδα (61-66 μηνών), τρίτη ηλικιακή ομάδα (67-78 μηνών), 19 παιδαγωγική ομάδα, 19 ομάδα ελέγχου, δημόσιο νηπιαγωγείο, αστικό	https://doi.org/10.12681/hjre.20870
38	άρθρο περιοδικό	Θέματα Επιστημών Αγωγής	Η συμβολή του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην κινητική και κοινωνική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας	Ιωάννης Αϊτος, Χαράλαος Ζάραγκας, Θεοχάρης Ράπτης, Φωτεινή Βενετσάνου	2	1	39-55	Ιωάννινα, Ελλάδα	2023	φύλο, ηλικία, παραδοσιακή ομάδα, ομάδα ελέγχου, συμβολή ελληνικού παραδοσιακού χορού, νηπιαγωγείο	φύλο, ηλικία, παραδοσιακή ομάδα, ομάδα ελέγχου, συμβολή ελληνικού παραδοσιακού χορού, νηπιαγωγείο	κινητικές & κοινωνικές δεξιότητες	Παραματρική έρευνα		https://doi.org/10.12681/thea.30715

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»

39	άρθρο περιοδικό	Approaches An Interdisciplin ary Journal of Music Therapy	Κοινωνικά προγράμματα και παρεμβάσεις μουσικής ή/και χορού για ανήλικους πρόσφυγες; Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση	Ναυσικά Θεοδορίδου, Ο. Ολύμπια Αγαλιανού, Αιολούδα (Λήδα) Στάμου Marcio Antonio de Assis, Marcelo Feij de Mello, Fulvio Alexandre Scorza, Mariana Pupo Cadrobbi, Aline Ferri Schoedel, Sergio Gomes da Silva,				σελ. 1- 24	Ελλάδα	2025	τέχνες, ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, παιδιά πρόσφυγες, μουσική, χορός, κοινωνικά μυστικά προγράμματα	κοινωνική ευημερία, κοινωνικά προβλήματα, κοινωνική συνολή, δυσκολίες, πρόσβαση σε δημόσια αγαθά και υπηρεσίες, αποσταθεροπ οίηση, συνασθηματι κός προκλήσεις, ζητήματα ταυτότητας, κοινωνικές διακρίσεις, διαταραχή		Βιβλιογραφ ική έρευνα	32 έρευνες	https://doi.org/10.56883/ajiml.2025.608
40	Άρθρο Περιοδικού	Clinics (Sao Paolo)	Evaluation of physical activity habits in patients with posttraumatic stress disorder		63	4		473- 478	Σάο Πάολο, Βραζιλία, ΗΠΑ	2008	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, συνήθειες φυσικής άσκησης, ένταξη διαταραχής μετατραυματικ ού στρες, ασθενείς με διαταραχή μετατραυματικ ού στρες	έλλειψη κινήτρων, έλλειψη χρόνου	Ποσοτική έρευνα	50 γυναικ με Διαταραχή μετατραυματικ ού στρες, 16 άντρες, 34 γυναίκες, 15- 68 ετών, Βραζιλ άνοι	https://doi.org/10.1590/S1807-59322008000400010	
41	Άρθρο Περιοδικού	International Journal of Environmenta l Research and Public Health	Understanding Spatial Characteristics of Refugee Accommodations Associated with Refugee Children's Physical Activity in Microenvironments: Six Case Studies in Berlin	Siqi Chen & Martin Knöhl	19	13		Σελ. 1- 19	Βερολίνο, Γερμανία	2022	πρόσφυγες, παιδιά, χρόνος, δομές προσφύγων, περιβαλλοντικ ές ρυθμίσεις, περιβαλλοντικά χαρακτηριστικ ά, παιδική ιθναγενή, μικρο- περιβάλλον, ευ καιρίες συμμετοχής φυσικής άσκησης, ευαισθητοποίη ση για ενεργό παγκόσμια	περιορισμένο ς χώρος, περιορισμένη πρόσβαση σε κοινόχρηστου ς χώρους, φυσική τυπολογία κτηρίου, διαθεσιμότητ α, μέγεθος κοινόχρηστου ς χώρων φυσικής άσκησης	Μεικτή έρευνα	23 συμμετέχοντες, 6- 12 ετών, 6 δομές προσφύγων	https://doi.org/10.3390/ijerph19137756	
42	άρθρο περιοδικό	International Journal of Migration, Health and Social Care	Developing movement experiences with refugees to the United States who have undergone trauma	Rebekka Dieterich- Hartwell, Craig Haen, Girija Kaimal, Sabine Koch, Augusta Villanueva, Sherry Goodill	17	1		75-91	ΗΠΑ	2021	φύλο, ηλικία, εθνικότητα, πρόσφυγες, εκφραστικές κινήσεις, χοροθεραπεία, κλινικές πρακτικές, υπηρεσίες παιδικών	τραύμα, κατανόηση της έκφρασης μέσω του σώματος, συνασθηματική κίνηση, σύνδεση με τον αυτό ή άλλους κακοποίηση, ανάπτυξη ταλέντων, ανάπτυξη ενδιαφερόντων ν, ανάπτυξη παιδιών, απόκτηση δεξιοτήτων, δεξιότητες σκέψης, ικανότητες δράσης, διαμόρφωση προσωπικότη τας, αυτοέκφραση	Κοινωπική ή έρευνα	13 άτομα πρόσφυγες ή αιτούντες άσυλο, 18+ ετών, 3 άνδρες, 10 γυναίκες, Αφρική, Μίσση Ανατολή, Χριστιανοί, Μουσουλμάνοι, Άγαμοι, Έγγαμοι,	https://doi.org/10.1108/IJMHSC-04-2020-0036	
43	άρθρο περιοδικό	Education Achievement : Journal of Science and Research	Teacher Strategies for Developing the Art of Dance in early Childhood at the Citra Mandiri Kindergarten Batang Quiz District	Siti Erlina Sari, Nadilla Barus, Indah Sri Sejati, Risma Chintya, Hilda Zahra Lubis	5	2		527- 533	Ινδονησία	2024	προσχολική εκπαίδευση, χορός, στρατηγικές, νηπιαγωγείο, χορευτικό ταλέντο, χορευτικές κινήσεις,	εμπόδια, κατάλληλες υποδομές, εξοπλισμός, επιλογή τραγουδιού, χρήση αντικειμένων, κοστούμια	Ποιοτική έρευνα	1 νηπιαγωγείο	https://doi.org/10.51178/jsr.v5i2.1957	

Νίκη Ντρίζου, «Έρευνα για τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας του χορού στη διανοητική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματικοκινητική ευεξία των ατόμων και ειδικά των προσφύγων, μέσα από τις απόψεις των χοροδιδασκάλων»