

## Differentiated Teaching of Traditional Dances for Motivation, Indifferent to Dance, Elementary School Students

Filippou, F.\*, Koupani, A., Rokka, S., Bebetsos, V.

*School of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace, Campus Komotini, 69132, Greece.*

### Abstract

The aim of this study was to evaluate the effect of an interventional traditional dance program using different types of dance, on the motivation of -initially indifferent- primary school students, to learn Greece traditional dance. The sample of the research consisted of 300 students of the Fourth, Fifth and Sixth Class of Primary School. After the completion of the questionnaire "Interesting to dance" (Koupani, Rokka, & Bebetsos, 2017), the students were separated into two groups (experimental n= 192 & control n= 108) by lot. As a measuring instrument, was used the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (Markland & Tobin, 2004), modified for the Greek population by Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Kaperoni and Markland (2010). The intervention program was structured in four periods, including musical and motor motives from dance aerobic, hip-hop and break dance and lasted eight weeks, with a teaching frequency two lessons per week. From the statistical analysis of the data, it was found that the students of the experimental group had a statistically significant reduction of amotivation and external regulation, while at the same time they had an increase in intrinsic motivation and identified regulation. The control group remained stable. In conclusion, the results of the research suggest that an intervention program of Greek traditional dance using music and motor steps from aerobic dance, hip-hop and break dance can reduce the levels of amotivation of primary school students to participate in traditional dance lessons while it can increase their intrinsic motivation and identified regulation.

**Keywords:** amotivation; intrinsic motivation; kinetic motives; dance aerobic; hip-hop; break dance; primary school students.

## Η επίδραση της χρήσης διαφορετικών μουσικών και κινητικών μοτίβων διδασκαλίας του παραδοσιακού χορού, στην παρακίνηση μαθητών/τριών δημοτικού σχολείου

Φιλίππου, Φ. \*, Κούπανη, Α., Ρόκκα, Σ., Μπεμπέτσος, Β.

*Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνή, 69132, Ελλάδα.*

### Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος διδασκαλίας παραδοσιακών χορών, μέσα από τη χρήση διαφορετικών ειδών χορού, στην παρακίνηση για συμμετοχή αδιάφορων προς τον χορό μαθητών δημοτικού σχολείου. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 300 μαθητές/τριες της Δ', Ε' και Στ' τάξης δημοτικού. Οι μαθητές/τριες του δείγματος, προέκυψαν μετά από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου «Ενδιαφέρον προς τον χορό» (Κουρανή, Ρόκκα, & Βεβέτσος, 2017) και χωρίστηκαν μετά από κλήρωση σε δύο ομάδες (πειραματική & ελέγχου). Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2 (BREQ-2; Markland & Tobin, 2004), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Kaperoni και Markland (2010). Το παρεμβατικό πρόγραμμα διαρθρώθηκε σε τέσσερις περιόδους, περιελάμβανε μουσικές και κινητικά μοτίβα από dance aerobic, hip-hop και break dance και διήρκεσε οκτώ εβδομάδες, με συχνότητα διδασκαλίας δύο μαθήματα ανά εβδομάδα. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές/τριες της πειραματικής ομάδας μείωσαν στατιστικά σημαντικά την έλλειψη παρακίνησης και την εξωτερική ρύθμιση και αύξησαν την εσωτερική παρακίνηση και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι ένα πρόγραμμα διδασκαλίας ελληνικών παραδοσιακών χορών, με χρήση κινητικών και μουσικών μοτίβων από dance aerobic, hip-hop και break dance, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της έλλειψης παρακίνησης για συμμετοχή στο μάθημα των παραδοσιακών χορών αυξάνοντας παράλληλα την εσωτερική παρακίνηση και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση σε μαθητές/τριες δημοτικού σχολείου.

**Λέξεις κλειδιά:** έλλειψη παρακίνησης, εσωτερική παρακίνηση, κινητικά μοτίβα, dance aerobic, hip-hop, break dance.

### 1 Εισαγωγή

Ο παραδοσιακός χορός, σήμερα, αποτελεί πολιτισμικό αγαθό ευρείας αποδοχής από την ελληνική κοινωνία αλλά και σημαντικό παιδαγωγικό και μορφωτικό μέσο στην οργανωμένη εκπαίδευση. Για τον λόγο αυτόν και συμπεριλαμβάνεται στα Αναλυτικά Προγράμματα της Φυσικής Αγωγής τόσο της Α' /θμιας όσο και της Β' /θμιας εκπαίδευσης (ΦΕΚ, 304/13-03-2003). Ο παραδοσιακός χορός, αποτελεί μέσο διαπαιδαγώγησης και διατήρησης της λαϊκής παράδοσης, ξεκινώντας από την παιδική ηλικία καθώς μεταδίδει στοιχεία της ελληνικού πολιτισμού (Δούκα, Μπαλάσκα, Πολατίδου, & Τσιφτελίδου, 2010; Δούλιας, Κοσμίδου, Παυλογιάννης & Πατσιαούρας, 2005; Royce, 2005), και επιτυγχάνει

τη δημιουργική σύζευξη της Φυσικής Αγωγής με το ιστορικό, πολιτισμικό και καλλιτεχνικό πλαίσιο γνώσης (Παπακώστας, Πραντσιδής, & Πολλάτου, 2006).

Με τη συμμετοχή των μαθητών σε χορευτικές δραστηριότητες, οξύνεται η ικανότητα προσοχής, παρατηρητικότητας, μνήμης και αυτοσυγκέντρωσης (Mosston & Ashworth, 1994). Ο συνδυασμός της μουσικής και του ρυθμού με τον λόγο και την κίνηση ενεργοποιεί τις πνευματικές δυνάμεις των μαθητών, ενισχύει την αυτοέκφραση και την κινητική τους δημιουργικότητα (Μπουρνέλλη, 2003), συμβάλει στη σφαιρική ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, στην ισόρροπη καλλιέργεια του ψυχοκινητικού, συναισθηματικού και γνωστικού τομέα (Lykessas, & Zachoroulou 2006). Επίσης, ο παραδοσιακός χορός ως μία μορφή μη ανταγωνιστικής κινητικής δραστηριότητας, προάγει την υγεία, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και αναπτύσσει την ευλυγισία, τη δύναμη, την αντοχή, το νευρομυϊκό συντονισμό και τον έλεγχο του σώματος (Πίτση, Σμήλιος, Τοκμακίδης, Σερμπέζης, & Γουλιμάρης, 2008). Μέσα από τις χορευτικές δραστηριότητες ο μαθητής ανακαλύπτει τις εκφραστικές και δημιουργικές του ικανότητες, καλλιεργεί και βελτιώνει την επικοινωνία, τη συνεργασία και τις σχέσεις του με τους συμμαθητές του αλλά και με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον (Lykessas, & Koutsouba, 2008; Lykessas, Papadopoulou, 2007).

Επιστημονικές έρευνες επισημαίνουν τις θετικές επιδράσεις του παραδοσιακού χορού τόσο στον πνευματικό και ψυχολογικό τομέα (διάθεση, ρυθμός, ψυχαγωγία, εσωτερική απελευθέρωση, αυθορμητισμός) όσο και στον ψυχοκινητικό τομέα (απόδοση, αυτοσυγκέντρωση, προσπάθεια, ευχαρίστηση, ενδιαφέρον) (Cromartie & Matesic, 2002; Hayakawa, Miki, Takada, Tanaka, 2000). Παρόλα αυτά, στην καθημερινή πρακτική της Φ.Α. αλλά και σε σύγχρονες έρευνες, υποστηρίζεται ότι τα παιδιά δε συμμετέχουν με διάθεση και ενδιαφέρον στο μάθημα των ελληνικών παραδοσιακών χορών (Λασκαρίδη, Μωυσιάδου, Κούλη, 2009). Οι μαθητές δεν προσπαθούν και δε διασκεδάζουν στη Φ.Α. πιθανόν λόγω του κατευθυνόμενου δασκαλοκεντρικού τρόπου διδασκαλίας που δεν αφήνει περιθώρια για αυτενεργό δράση και δημιουργικές δραστηριότητες (Carlson, 1995; Min-hau & Allen, 2002; Στιβακτάκη, Μουντάκης, Μπουρνέλλη, 2010).

Μια σημαντική έννοια, για την κατανόηση των ψυχολογικών καθοριστικών παραγόντων της συμπεριφοράς ως προς τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, αποτελεί η θεωρία του αυτό-καθορισμού (Deci & Ryan, 1985; 2000). Σύμφωνα με τους Deci και Ryan (1985), η παρακίνηση του ατόμου έχει πολυδιάστατη δομή και παρουσιάζει μια συνέχεια ανάλογα με τον βαθμό του αυτό-καθορισμού, από την εσωτερική παρακίνηση έως την εξωτερική και την έλλειψη παρακίνησης.

Η εσωτερική παρακίνηση, βρίσκεται στην αρχή του φάσματος και αφορά την αυτόνομη και υψηλά αυτο-καθοριζόμενη συμπεριφορά που εκφράζει το ίδιο το άτομο και εκδηλώνεται για την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που πηγάζει από την εκτέλεσή της. Η αναγνωρίσιμη ρύθμιση αντικατοπτρίζει μια πιο αυτόνομη μορφή παρακίνησης, κατά την οποία το άτομο παρακινείται επειδή θεωρεί πολύ σημαντικό αυτό που κάνει χωρίς αναγκαστικά να ευχαριστιέται πάρα πολύ τη δραστηριότητα. Η εσωτερική πίεση, όπου το άτομο πιέζει τον εαυτό του να κάνει κάτι αλλιώς θα νιώθει άσχημα με τον εαυτό του και αρχίζει σταδιακά να εσωτερικεύει τους λόγους της συμπεριφοράς του (Ryan & Deci, 2000). Η εξωτερική ρύθμιση, όπου η συμπεριφορά ρυθμίζεται κυρίως από εξωτερικές πηγές όπως οι έπαινοι, οι αμοιβές, οι τιμωρίες, οι κανόνες, οι υποχρεώσεις αλλά και οι εξαναγκασμοί. Στο χαμηλότερο επίπεδο του φάσματος της θεωρίας του αυτό-καθορισμού, βρίσκεται η έλλειψη παρακίνησης όπου το άτομο δεν παρακινείται ούτε εσωτερικά ούτε εξωτερικά για να δραστηριοποιηθεί (Ryan & Deci, 2000) καθώς δεν αντιλαμβάνεται κανέναν λόγο συμμετοχής σε αυτό που κάνει. Ο Vallerand (1997), υποστήριξε ότι οι περισσότερες αυτό-καθοριζόμενες μορφές παρακίνησης, αντιστοιχούν με περισσότερα θετικά αποτελέσματα όπως η αύξηση του ενδιαφέροντος, η προσπάθεια και η ικανοποίηση από τη συμμετοχή, η χαρά και η ευχαρίστηση ενώ οι λιγότερο αυτό-

καθοριζόμενες μορφές συνδέονται συνήθως με αρνητικά αποτελέσματα όπως το χαμηλό ενδιαφέρον και η αδράνεια και μη προσαρμοστικά επακόλουθα (Ryan & Connell, 1989).

Επίσης, η θεωρία προτείνει ότι η εσωτερίκευση είναι μια προοδευτική διαδικασία όπου οι εξωτερικές ρυθμίσεις μετατρέπονται σε ρυθμίσεις που πηγάζουν από τον εσωτερικό εαυτό. Η διαδικασία εσωτερίκευσης, είναι μια φυσικά παρακινούμενη τάση και προκύπτει αυθόρμητα παρόμοια με άλλες εσωτερικά παρακινούμενες διαδικασίες και φυσικά συμβαίνει όταν υπάρχουν αντίστοιχα περιβάλλοντα υποστήριξης. Πολλές επιστημονικές έρευνες, παρείχαν υποστήριξη στο παραπάνω συμπέρασμα χρησιμοποιώντας ένα εύρος γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών μεταβλητών σε τομείς όπως οι διαπροσωπικές σχέσεις, ο αγωνιστικός αθλητισμός, η εκπαίδευση, η σχολική φυσική αγωγή και ο ελεύθερος χρόνος (Vallerand, 1997).

Η υπεροχή της εσωτερικής παρακίνησης έναντι της εξωτερικής έχει επισημανθεί σε έρευνες τόσο στη σχολική ψυχολογία (Gottfried, 1990) όσο και στη σχολική φυσική αγωγή (Goudas, Biddle, Fox, & Underwood, 1995). Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι οι μαθητές που ήταν εσωτερικά παρακινημένοι είχαν καλύτερα αποτελέσματα στη μάθηση και συμμετείχαν με μεγαλύτερη ευχαρίστηση στο μάθημα από αυτούς που ήταν παρακινημένοι εξωτερικά. Ένας από τους παράγοντες άλλωστε που συνθέτουν την έννοια της εσωτερικής παρακίνησης είναι αυτός της ευχαρίστησης – ικανοποίησης από το περιεχόμενο του μαθήματος. Οι Standage, Gillison, Ntoumanis, Treasure (2012) και Zhang (2009) υποστήριξαν ότι για να παρακινήθούν εσωτερικά οι μαθητές και οι μαθήτριες προς τη μάθηση, την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και τη θετική στάση προς οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει τα περιεχόμενα του μαθήματος της φυσικής αγωγής να γίνουν περισσότερο ελκυστικά, ευχάριστα και διασκεδαστικά. Έτσι, σημαντικός αναδεικνύεται ο ρόλος που καλείται να επιτελέσει ο καθηγητής φυσικής αγωγής παρέχοντας πολλές και εναλλακτικές δραστηριότητες ώστε οι μαθητές να μπορούν να επιλέγουν και να θέτουν ατομικούς στόχους, να αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους και να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων για το μάθημα και τέλος, να δίνουν αμοιβές, ενθάρρυνση, για την προσπάθεια και την ατομική βελτίωση (Υπουργείο Παιδείας, ΕΣΠΑ 2007-13).

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος διδασκαλίας ελληνικών χορών, μέσα από τη διδασκαλία διαφορετικών ειδών χορού, στην παρακίνηση για συμμετοχή αδιάφορων προς τον παραδοσιακό χορό μαθητών δημοτικού σχολείου.

## 2 Μέθοδος

### 2.1 Συμμετέχοντες

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 300 μαθητές της Δ', Ε' και Στ' τάξης δημοτικών σχολείων της Βόρειας Ελλάδας. Οι μαθητές/τριες του δείγματος χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (πειραματική & ελέγχου) μετά από κλήρωση. Έτσι, 9 τμήματα με 192 (64%) στο σύνολο μαθητές/τριες αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα και 5 τμήματα με 108 (36%) στο σύνολο μαθητές/τριες την ομάδα ελέγχου. Όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες ήταν ηλικίας 10 έως 12 ετών. Αναλυτικά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

**Πίνακας 1.** Κατανομή του δείγματος κατά ομάδα, φύλο και τάξη φοίτησης.

Τάξη	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		Σύνολο
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια	

Δ'	34 (11.33%)	38 (12.67%)	14 (4.67%)	18 (6.00%)	104
Ε'	33 (11.00%)	33 (11.00%)	15 (5.00%)	21 (7.00%)	102
ΣΤ'	17 (5.67%)	37 (12.33%)	16 (5.33%)	24 (8.00%)	94
Σύνολο	84 (28.00%)	108 (36.00%)	45 (15.00%)	63 (21.00%)	300

## 2.2 Όργανο μέτρησης

Για την αξιολόγηση της παρακίνησης των μαθητών/τριών, ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2» (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2; Markland & Tobin, 2004), τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Karperoni και Markland (2010). Η κλίμακα BREQ-2 περιλαμβάνει 18 δηλώσεις αυτό-αναφοράς και αναπτύχθηκε για να μετρήσει τους τύπους ρύθμισης της συμπεριφοράς για συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-καθορισμού. Αποτελείται από πέντε υποκλίμακες: α) *την εσωτερική παρακίνηση* με 4 ερωτήσεις π.χ., “Αντλώ ευχαρίστηση και ικανοποίηση από τη συμμετοχή μου σε χορευτικές δραστηριότητες”, β) *την αναγνωρίσιμη ρύθμιση* με 3 ερωτήσεις π.χ., “Βλέπω οφέλη από τη συμμετοχή μου σε χορευτικές δραστηριότητες”, γ) *την εσωτερική πίεση* με 3 ερωτήσεις π.χ., “Αισθάνομαι ενοχές όταν δεν συμμετέχω σε χορευτικές δραστηριότητες”, δ) *την εξωτερική ρύθμιση* με 4 ερωτήσεις π.χ., “Συμμετέχω σε χορευτικές δραστηριότητες γιατί οι άλλοι λένε πως πρέπει”, και ε) *την έλλειψη παρακίνησης* με 4 ερωτήσεις π.χ., “Δεν βλέπω το λόγο γιατί θα πρέπει να μπαίνω στον κόπο να συμμετέχω σε χορευτικές δραστηριότητες”. Μετά το πρόθεμα «γιατί συμμετέχετε στα μαθήματα του ελληνικού παραδοσιακού χορού», οι απαντήσεις δίνονταν σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 0 = “Σίγουρα όχι” έως το 4 = “Σίγουρα ναι”.

Η συγκεκριμένη κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας τόσο στην αρχική της έκδοση ( $\chi^2=308.23$ , scaled $\chi^2= 275.52$ ,  $df = 125$ ,  $p = .001$ ; CFI = .963; robust RMSEA = .041, 90% CI (.34 - .047); SRMR = .05 και Cronbach's alpha: έλλειψη παρακίνησης .87, εξωτερική ρύθμιση .84, εσωτερική πίεση .82, αναγνωρίσιμη ρύθμιση .82 και εσωτερική παρακίνηση .88 όσο και στις άλλες γλώσσες που μεταφράστηκε (Ingledew, Markland, & Ferguson, 2009; Moreno, Cervelló, & Martínez, 2007). Στην έρευνα των Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Karperoni και Markland (2010), οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας των πέντε υποκλιμάκων ήταν από .77 έως .92.

## 2.3 Πειραματικός σχεδιασμός

Το παρεμβατικό πρόγραμμα διήρκεσε για οκτώ (8) συνεχόμενες εβδομάδες, με συχνότητα διδασκαλίας δύο μαθήματα την εβδομάδα. Πραγματοποιήθηκαν, συνολικά, δεκαέξι (16) μαθήματα διαφορετικών ειδών χορού για την πειραματική ομάδα και δεκαέξι (16) τυπικά μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών για την ομάδα ελέγχου, όπως ακριβώς ορίζεται από το αναλυτικό πρόγραμμα για το μάθημα Φυσικής Αγωγής.

Το παρεμβατικό πρόγραμμα διαρθρώθηκε σε τέσσερις περιόδους, η κάθε μία εκ των οποίων είχε διάρκεια δύο εβδομάδες και περιελάμβανε: 1η περίοδος: μουσικές και κινητικά μοτίβα από χορούς που επέλεξαν οι ίδιοι οι μαθητές, 2η περίοδος: διατηρήθηκαν οι μουσικές και οι χορευτικές επιλογές των μαθητών ενώ προστέθηκαν κινητικά μοτίβα από παραδοσιακούς χορούς (Χασαπιά, Συρτός στα τρία) προσαρμοσμένα στις μουσικές τους προτιμήσεις, δηλαδή, το κινητικό μοτίβο στα τρία εκτελούνταν με μουσικές χιπ-χοπ, το κινητικό μοτίβο της Χασαπιάς με μουσικές dance aerobic ή άλλες μουσικές ελεύθερης επιλογής των μαθητών. Οι μαθητές/τριες της πειραματικής ομάδας χωρίστηκαν σε ομάδες των τεσσάρων και πέντε ατόμων και ακολουθούσαν τη συνεργατική μέθοδο διδασκαλίας με την επίβλεψη και καθοδήγηση των καθηγητών φυσικής αγωγής του σχολείου τους, 3η περίοδος: οι μουσικές από το παραδοσιακό ρεπερτόριο τροποποιήθηκαν ώστε το άκουσμά τους να παραπέμπει ευθέως στα είδη των μουσικών προτιμήσεων των

μαθητών/τριών και προοδευτικά άρχισαν να συνοδεύονται χορευτικά από κινητικά μοτίβα των παραδοσιακών χορών. Στη φάση αυτή, υπήρξαν υποομάδες κατά τις οποίες οι μουσικές εκτελέσεις με την πάροδο των μαθημάτων, θύμιζαν όλο και λιγότερο τις μουσικές προτιμήσεις των μαθητών και παρέπεμπαν περισσότερο στην ελληνική παραδοσιακή μουσική. Οι μαθητές/τριες, εργάστηκαν τόσο σε ομαδικό όσο και σε ατομικό επίπεδο. Επίσης, υπήρξε εξωτερική υποστήριξη με τη μορφή άλλων υποδειγμάτων αφού εκτός από την επίδειξη των ζητούμενων από την πλευρά των καθηγητών φυσικής αγωγής, δάσκαλοι χορού από χορευτικούς συλλόγους και χορευτικές σχολές επισκέφτηκαν τα σχολεία και αποτέλεσαν πρότυπα εκτέλεσης των χορευτικών κινήσεων, 4η περίοδος: στην τελευταία αυτή φάση, οι μουσικές πλέον παρέπεμπαν ευθέως στην ελληνική παραδοσιακή μουσική και οι χορευτικές κινήσεις ήταν ολοκληρωμένα κινητικά και στη συνέχεια χορευτικά μοτίβα από τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Στα δύο τελευταία μαθήματα οι μαθητές/τριες χόρευαν σε κύκλο τους παραδοσιακούς χορούς ολοκληρωμένους.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνταν στις ώρες του σχολικού προγράμματος του μαθήματος της φυσικής αγωγής και η κάθε μία από αυτές είχε διάρκεια 45 λεπτά. Τόσο η πειραματική όσο και η ομάδα ελέγχου, κατά τη διάρκεια των οκτώ (8) εβδομάδων της έρευνας, παρακολουθούσαν μαθήματα με τους ίδιους διδακτικούς στόχους. Οι αρχικές μετρήσεις, πραγματοποιήθηκαν μία εβδομάδα πριν την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος ενώ οι τελικές αμέσως μετά τη λήξη του. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, ζητήθηκε άδεια από το Υπουργείο Παιδείας και συγκεκριμένα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, την Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας και τα σχολεία στα οποία υλοποιήθηκε το παρεμβατικό πρόγραμμα.

#### **2.4 Στατιστική ανάλυση**

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκαν: Περιγραφική στατιστική (Descriptive analysis), Ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability analysis), Αναλύσεις διακύμανσης (Independent Sample t-test) και Αναλύσεις επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Repeated Measures ANOVA) για την εξέταση τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων (πειραματική – ελέγχου) και των μετρήσεων (αρχική - τελική). Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < .05$ .

### **3 Αποτελέσματα**

Για τον έλεγχο της ύπαρξης τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων κατά την αρχική μέτρηση, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις Independent Sample t-test χωριστά για κάθε έναν από τους πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου. Από τα αποτελέσματα δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων σε κανέναν παράγοντα του ερωτηματολογίου κατά την αρχική μέτρηση.

Για τον έλεγχο της ύπαρξης τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο φύλων κατά την αρχική μέτρηση, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις Independent Sample t-test χωριστά για κάθε έναν από τους πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου. Από τα αποτελέσματα δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε κανέναν παράγοντα του ερωτηματολογίου κατά την αρχική μέτρηση.

Για την εσωτερική συνοχή των παραγόντων του ερωτηματολογίου, πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability analysis). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων του ερωτηματολογίου κυμάνθηκαν σε

ικανοποιητικά επίπεδα τόσο κατά την αρχική όσο και για την τελική μέτρηση (Cronbach's alpha από .77 έως .90 και .87 έως .92 (πίνακας 2).

**Πίνακας 2.** α του Cronbach για την αρχική και τελική μέτρηση.

Παράγοντες	Αρχική	Τελική
1. Εσωτερική παρακίνηση	.90	.90
2. Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	.87	.92
3. Εσωτερική πίεση	.77	.87
4. Εξωτερική ρύθμιση	.77	.92
5. Έλλειψη παρακίνησης	.86	.92

### 3.1 Διαφορές από μέτρηση σε μέτρηση ως προς την ομάδα

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Anova, για την εξέταση τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων (πειραματική – ελέγχου) για τον παράγοντα «εσωτερική παρακίνηση». Το μοντέλο ανάλυσης (2X2) περιελάμβανε τον παράγοντα «μέτρηση» (αρχική – τελική) ως επαναλαμβανόμενο παράγοντα και τον παράγοντα «ομάδα» (πειραματική – έλεγχου) ως ανεξάρτητο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «ομάδα» για την «εσωτερική παρακίνηση» [ $F_{(1,298)} = 2178.08$ ;  $p < .01$ ]. Από την ανάλυση της αλληλεπίδρασης, με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων (Post Hoc Bonferroni) προέκυψε ότι η πειραματική ομάδα βελτίωσε στατιστικά σημαντικά τους μέσους όρους στην εσωτερική παρακίνηση μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος ενώ αντίθετα στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε καμιά στατιστικά σημαντική διαφορά (πίνακας 3).

Από την ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Anova, που εφαρμόστηκε για τον παράγοντα «αναγνωρίσιμη ρύθμιση» με το μοντέλο ανάλυσης (2X2) «μέτρηση» (αρχική – τελική) ως επαναλαμβανόμενος παράγοντας και «ομάδα» (πειραματική – έλεγχου) ο ανεξάρτητος, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «ομάδα» [ $F_{(1,298)} = 704.88$ ,  $p < .01$ ]. Η ανάλυση της αλληλεπίδρασης, με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων (Post Hoc Bonferroni), έδειξε ότι η πειραματική ομάδα βελτίωσε σημαντικά την αναγνωρίσιμη ρύθμιση μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος ενώ η ομάδα ελέγχου παρέμεινε σταθερή (πίνακας 3).

**Πίνακας 3.** Μέσοι όροι - τυπικές αποκλίσεις και σημαντικότητα μεταξύ των ομάδων κατά την αρχική και την τελική μέτρηση.

Παράγοντες	Ομάδα	Αρχική		Τελική		Μετρήσεις / Αλληλεπίδραση
		M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
Εσωτερική παρακίνηση	Πειραματική	1.32	.60	3.65	.51	$F_{(1,298)} = 2178.08$ , $p < .01$
	Ελέγχου	1.23	.44	1.31	.42	
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	Πειραματική	2.21	.38	3.28	.58	$F_{(1,298)} = 704.88$ , $p < .01$
	Ελέγχου	2.13	.32	2.18	.45	
Εσωτερική πίεση	Πειραματική	1.94	.44	3.43	.38	$F_{(1,298)} = 2265.42$ ; $p < .01$
	Ελέγχου	1.98	.42	2.00	.44	

Εξωτερική ρύθμιση	Πειραματική	4.05	.31	1.99	.34	F <sub>(1,298)</sub> =3279.06, p<.01
	Ελέγχου	4.01	.31	3.95	.57	
Έλλειψη παρακίνησης	Πειραματική	4.79	.45	2.29	.40	F <sub>(1,298)</sub> =7059.56, p<.01
	Ελέγχου	4.80	.34	4.71	.36	

Η ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Anova, που πραγματοποιήθηκε για τον παράγοντα «εσωτερική πίεση», έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «ομάδα» [ $F_{(1,298)} = 2265.42$ ;  $p < .01$ ]. Από την ανάλυση της αλληλεπίδρασης, με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων (Post Hoc Bonferroni) διαπιστώθηκε ότι η πειραματική ομάδα βελτίωσε στατιστικά σημαντικά τους μέσους όρους της εσωτερικής πίεσης μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος. Αντίθετα, στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε καμιά στατιστικά σημαντική διαφορά (πίνακας 3).

Σε σχέση με τον παράγοντα «εξωτερική ρύθμιση», από τα αποτελέσματα των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «ομάδα» [ $F_{(1,298)} = 3279.06$ ,  $p < .01$ ] για την εξωτερική ρύθμιση. Η ανάλυση της αλληλεπίδρασης, με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων (Post Hoc Bonferroni) έδειξε ότι η πειραματική ομάδα μείωσε στατιστικά σημαντικά τους μέσους όρους της εξωτερικής ρύθμισης μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά (πίνακας 3).

Τέλος, εφαρμόστηκε η ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Anova, για τον παράγοντα «έλλειψη παρακίνησης». Από τα αποτελέσματα, προέκυψε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «μέτρηση» και «ομάδα» [ $F_{(1,298)} = 7059.56$ ,  $p < .01$ ]. Από τα αποτελέσματα της αλληλεπίδρασης, με το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων (Post Hoc Bonferroni) φάνηκε ότι η πειραματική ομάδα μείωσε στατιστικά σημαντικά τους μέσους όρους της έλλειψης παρακίνησης μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος ενώ η ελέγχου δεν παρουσίασε καμία σημαντική διαφοροποίηση (πίνακας 3).

### 3.2 Διαφορές από μέτρηση σε μέτρηση ως προς το φύλο

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Anova, για την εξέταση τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο φύλων (μαθητής – μαθήτρια) για τον παράγοντα «εσωτερική παρακίνηση». Το μοντέλο ανάλυσης (2X2) περιελάμβανε τον παράγοντα «μέτρηση» (αρχική - τελική) ως επαναλαμβανόμενο παράγοντα και τον παράγοντα «φύλο» (μαθητής – μαθήτρια) ως ανεξάρτητο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα, δεν παρατηρήθηκε στην πειραματική ομάδα στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «φύλο» για την «εσωτερική παρακίνηση» [ $F_{(1,190)} = .282$ ;  $p > .01$ ] (πίνακας 4).

**Πίνακας 4.** Διαφορές από μέτρηση σε μέτρηση ως προς το φύλο.

Παράγοντες	Ομάδα	Αρχική		Τελική		Μετρήσεις / Αλληλεπίδραση
		M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	

Εσωτερική παρακίνηση	Πειραματική	1.35	.51	3.65	.53	$F_{(1,190)} = .282, p > .01$		
	Αγόρι	1.29	.66	3.66	.50			
	Κορίτσι					$F_{(1,106)} = 1.47, p > .01$		
	Ελέγχου	1.22	.45	1.29	.39			
	Αγόρι	1.23	.42	1.31	.45			
	Κορίτσι							
Αναγνωρίσιμη ρύθμιση	Πειραματική	2.22	.37	3.27	.59	$F_{(1,190)} = .46, p > .01$		
	Αγόρι	2.21	.40	3.28	.57			
	Κορίτσι							
	Ελέγχου	2.12	.36	2.19	.45			
	Αγόρι	2.14	.28	2.17	.46	$F_{(1,190)} = .192, p > .01$		
	Κορίτσι							
	Εσωτερική πίεση	Πειραματική	1.92	.43	3.43		.38	$F_{(1,190)} = 1.07; p > .01$
	Αγόρι	1.95	.44	3.43	.39			
	Κορίτσι					$F_{(1,190)} = .75, p > .01$		
	Ελέγχου	2.01	.36	1.96	.43			
	Αγόρι	1.95	.46	2.02	.45			
	Κορίτσι							
Εξωτερική ρύθμιση	Πειραματική	4.07	.29	2.01	.34	$F_{(1,190)} = .01, p > .01$		
	Αγόρι	4.03	.32	1.97	.35			
	Κορίτσι							
	Ελέγχου	3.98	.30	3.96	.62			
	Αγόρι	4.02	.31	3.96	.53	$F_{(1,190)} = .95, p > .01$		
	Κορίτσι							
	Έλλειψη παρακίνησης	Πειραματική	4.75	.54	2.28		.44	$F_{(1,190)} = .27, p > .01$
	Αγόρι	4.83	.37	2.30	.37			
	Κορίτσι					$F_{(1,190)} = .95, p > .01$		
	Ελέγχου	4.81	.29	4.74	.36			
	Αγόρι	4.79	.38	4.71	.36			
	Κορίτσι							

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Ανονα, για την εξέταση τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο φύλων (μαθητής – μαθήτρια) για τον παράγοντα «αναγνωρίσιμη ρύθμιση». Το μοντέλο ανάλυσης (2X2) περιελάμβανε τον παράγοντα «μέτρηση» (αρχική - τελική) ως επαναλαμβανόμενο παράγοντα και τον παράγοντα «φύλο» (μαθητής – μαθήτρια) ως ανεξάρτητο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα, δεν παρατηρήθηκε στην πειραματική ομάδα στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «φύλο» για την «αναγνωρίσιμη ρύθμιση» [ $F_{(1,190)} = .192; p > .01$ ] (πίνακας 4).

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Ανονα, για την εξέταση τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο φύλων (μαθητής – μαθήτρια) για τον παράγοντα «εσωτερική πίεση». Το μοντέλο ανάλυσης (2X2) περιελάμβανε τον παράγοντα «μέτρηση» (αρχική - τελική) ως επαναλαμβανόμενο παράγοντα και τον παράγοντα «φύλο» (μαθητής – μαθήτρια) ως ανεξάρτητο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα, δεν παρατηρήθηκε στην πειραματική ομάδα στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «φύλο» για την «εσωτερική πίεση» [ $F_{(1,190)} = .70; p > .01$ ] (πίνακας 4).

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Ανονα, για την εξέταση τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο φύλων (μαθητής – μαθήτρια) για τον παράγοντα «εξωτερική ρύθμιση». Το μοντέλο ανάλυσης (2X2) περιελάμβανε τον παράγοντα «μέτρηση» (αρχική - τελική) ως επαναλαμβανόμενο παράγοντα και τον

παράγοντα «φύλο» (μαθητής – μαθήτρια) ως ανεξάρτητο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα, δεν παρατηρήθηκε στην πειραματική ομάδα στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «φύλο» για την «εξωτερική ρύθμιση» [ $F_{(1,190)} = .01$ ;  $p > .01$ ] (πίνακας 4).

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων Repeated Measures Ανονα, για την εξέταση τυχόν διαφορών μεταξύ των δύο φύλων (μαθητής – μαθήτρια) για τον παράγοντα «έλλειψη παρακίνησης». Το μοντέλο ανάλυσης (2X2) περιελάμβανε τον παράγοντα «μέτρηση» (αρχική – τελική) ως επαναλαμβανόμενο παράγοντα και τον παράγοντα «φύλο» (μαθητής – μαθήτρια) ως ανεξάρτητο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα, δεν παρατηρήθηκε στην πειραματική ομάδα στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «φύλο» για την «έλλειψη παρακίνησης» [ $F_{(1,190)} = .95$ ;  $p > .01$ ] (πίνακας 4).

#### 4 Συζήτηση – συμπεράσματα

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να ερευνήσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού μέσα από τη χρησιμοποίηση μουσικών και κινητικών μοτίβων από διαφορετικά είδη χορού, όπως dance aerobic, hip-hop και break dance, στην παρακίνηση μαθητών/τριών που ήταν αδιάφοροι ως προς τη συμμετοχή σε μαθήματα διδασκαλίας παραδοσιακών χορών στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, εφαρμόστηκαν πλάνα μαθημάτων τα οποία περιελάμβαναν διδασκαλία κινητικών μοτίβων αλλά και μουσικών και τραγουδιών από χορούς όπως dance aerobic, hip-hop και break dance, που είναι πολύ κοντά στα σύγχρονα ακούσματα των μικρών μαθητών, στις προτιμήσεις τους αλλά και στα ενδιαφέροντά τους. Ακόμη, κινητοποιήθηκαν οι ίδιοι οι μαθητές φέρνοντας, στα αρχικά μαθήματα, μουσικά κομμάτια και αγαπημένα τους τραγούδια καθώς και χορευτικές κινήσεις, χορευτικά βήματα, ή ακόμη και μίνι χορογραφίες από βίντεο-κλιπ της αρεσκείας τους. Επίσης, εργάστηκαν τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, ενώ εφαρμόστηκε η συνεργατική μέθοδος διδασκαλίας σε συγκεκριμένα σημεία του προγράμματος.

Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της αρχικής μέτρησης, γίνεται φανερό ότι τόσο οι μαθητές της πειραματικής ομάδας όσο και της ελέγχου πληρούσαν την αρχική προϋπόθεση που τέθηκε από τους ερευνητές και που ήταν οι μαθητές και οι μαθήτριες του δείγματος όχι μόνο να μην ενδιαφέρονται για τον ελληνικό παραδοσιακό χορό αλλά και να παρουσιάζουν έλλειψη παρακίνησης για συμμετοχή.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η «Κλίμακα Ρύθμισης της Συμπεριφοράς στην Άσκηση-2» (BREQ-2; Markland & Tobin, 2004), που τροποποιήθηκε από τους Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Kaperoni και Markland (2010) για τον ελληνικό πληθυσμό. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αποδείχθηκε και από την παρούσα έρευνα και είναι σύμφωνη με προηγούμενες έρευνες που χρησιμοποίησαν τη συγκεκριμένη μορφή του ερωτηματολογίου (Moustaka, Vlachopoulos, Vazou, Kaperoni & Markland, 2010; Vlachopoulos, 2012; Vlachopoulos, Kaperoni, & Moustaka, 2011). Όπως φάνηκε από την ανάλυση αξιοπιστίας, το ερωτηματολόγιο αποτελεί ένα αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης τόσο για τον συγκεκριμένο πληθυσμό μαθητές/τριες των τριών τελευταίων τάξεων δημοτικού σχολείου όσο και για το συγκεκριμένο μάθημα διδασκαλίας ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Όσον αφορά την επίδραση του παρεμβατικού προγράμματος στην εσωτερική παρακίνηση, οι μαθητές/τριες της πειραματικής ομάδας παρουσίασαν υψηλότερες τιμές εσωτερικής παρακίνησης, αναγνωρίσιμης ρύθμισης και εσωτερικής πίεσης έναντι της

ομάδας ελέγχου και χαμηλότερες στην εξωτερική ρύθμιση και την απουσία παρακίνησης μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος. Φαίνεται, λοιπόν, πως η υλοποίηση του μαθήματος, μέσα από αυτή την προσέγγιση, δεν αύξησε απλά την ευχαρίστηση των μαθητών/τριών και την εσωτερική παρακίνηση (Deci & Ryan, 1985) αλλά, παράλληλα, μείωσε και την έλλειψη παρακίνησης ενισχύοντας έτσι έναν από τους βασικούς στόχους της Φυσικής Αγωγής, δηλαδή την ενεργό συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα. Αυτό, πιθανόν, να είναι το σημαντικό αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας διότι το συγκεκριμένο παρεμβατικό πρόγραμμα υποστήριξε την αυτονομία, την πρωτοβουλία και την ελεύθερη επιλογή από τους μαθητές/τριες των μουσικών τραγουδιών και κινήσεων, μια καινοτόμα προσέγγιση για τις εμπειρίες των μαθητών/τριών των τριών τελευταίων τάξεων του δημοτικού σχολείου. Επιπλέον, μια πιθανή ερμηνεία για την αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης της πειραματικής ομάδας μπορεί να είναι η προοπτική ότι οι μαθητές βρήκαν το μάθημα ενδιαφέρον και του απέδωσαν αξία για την προσωπική τους ζωή. Η αλλαγή αυτή στην εσωτερική παρακίνηση φαίνεται ότι συμφωνεί και με έρευνα της Westerhold (2000), όπου τα παιδιά βρήκαν τα μαθήματα περισσότερο ελκυστικά, γιατί υπήρχε κάποιος στόχος για να μάθουν κάτι καινούργιο και χρήσιμο και γιατί είχε να τους διδάξει κάτι ουσιαστικό.

Ένας από τους βασικούς στόχους μαθήματος της Φυσικής Αγωγής αποτελεί η ανάπτυξη της παρακίνησης των μαθητών για ενεργή συμμετοχή στο μάθημα. Οι Διγγελίδης και Παπαϊωάννου (2004), στην έρευνα που πραγματοποίησαν με δείγμα μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 10 έως 17 ετών, υποστήριξαν ότι όσο τα παιδιά μεγαλώνουν ηλικιακά, συμμετέχουν λιγότερο στο μάθημα φυσικής αγωγής, καταβάλλουν λιγότερη προσπάθεια και διασκεδάζουν λιγότερο. Σε ανάλογη έρευνα, που πραγματοποιήθηκε από τους Διγγελίδη, Κοτσάκη και Παπαϊωάννου (2005) με δείγμα μαθητές/τριες Τμημάτων Αθλητικής Διευκόλυνσης, διαπιστώθηκε ότι τα αγόρια εμφάνισαν υψηλότερους μέσους όρους σε σχέση με τα κορίτσια στις μεταβλητές της ικανοποίησης και της διασκέδασης από τη συμμετοχή στο μάθημα και χαμηλότερους στην έλλειψη παρακίνησης. Αυτό επιτυγχάνεται και με τη μείωση τόσο της εξωτερικής παρακίνησης όσο και της παντελούς έλλειψής της και την αύξηση της αναγνωρίσιμης ρύθμισης. Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας που αφορούν στην εξωτερική παρακίνηση, στην έλλειψη παρακίνησης και στην αναγνωρίσιμη ρύθμιση επιβεβαιώνουν τα παραπάνω, σε συνδυασμό με την αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης, αφού τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική μείωση της εξωτερικής παρακίνησης και της έλλειψης παρακίνησης για συμμετοχή αυξάνοντας ταυτόχρονα τα ποσοστά της αναγνωρίσιμης ρύθμισης. Έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες να συνεχίσουν τη συμμετοχή τους σε χορευτικές δραστηριότητες αφού όσο πιο συχνά βρίσκεται κάποιος σε κατάσταση έλλειψης παρακίνησης τόσο πιθανότερο είναι να διακόψει τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης (Διγγελίδης, Μπογιατζή, Χατζηγεωργιάδης & Παπαϊωάννου, 2006).

Οι εκπαιδευτικές συνθήκες, το υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον παρέχοντας ευκαιρίες, που περιλαμβάνουν την αυτονομία, την πρωτοβουλία την αλληλεπίδραση και την πρόκληση, μπορεί να καταστήσουν δυνατή την ανάπτυξη της εσωτερικής παρακίνησης και τη μείωση της έλλειψης παρακίνησης (Pressick-Kilborn & Walker, 2002; Renninger & Shumar, 2004). Εξάλλου, κάθε τι καινούργιο και διαφορετικό διεγείρει και παρακινεί τα παιδιά με σημαντική αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης που σχετίζεται θετικά με τη μάθηση η οποία επιτυγχάνεται με πρωτότυπες και ευχάριστες διδακτικές προσεγγίσεις (Ntoumanis, 2005).

Η σημαντική μείωση της έλλειψης παρακίνησης και της εξωτερικής ρύθμισης καθώς και η αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης και της αναγνωρίσιμης ρύθμισης, που παρατηρήθηκαν στα άτομα της πειραματικής ομάδας μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος, οφείλονται τόσο στις αλλαγές που παρατηρούνται στις μαθήτριες όσο και στους μαθητές. Αυτό δείχνει τη σημαντικότητα του παρεμβατικού προγράμματος το οποίο

και παρέχει τη δυνατότητα στον εκπαιδευτικό της φυσικής αγωγής να το αξιοποιήσει ώστε να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα τόσο για τις μαθήτριες αλλά, κυρίως, για τους μαθητές οι οποίοι σύμφωνα με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών δεν επιθυμούν να συμμετάσχουν σε χορευτικές δραστηριότητες θεωρώντας αυτές τις δραστηριότητες κατάλληλες μόνο για τα κορίτσια (Αραπίτσα, 2014; Παπαϊωαννίδου, 2016). Οι καθηγητές φυσικής αγωγής θα πρέπει να εφαρμόζουν μεθόδους και στρατηγικές διδασκαλίας που θα δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να συνεργαστούν και να αυτενεργήσουν. Τέτοια μέθοδος είναι και η συνεργατική που έδωσε τη δυνατότητα στους μαθητές να συνυπάρξουν και να συνεργαστούν ώστε να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Παράλληλα, οι καινοτόμες δράσεις, η ενίσχυση της αυτονομίας και της πρωτοβουλίας των μαθητών/τριών (Cd μουσικής, video clip), φαίνεται ότι ενίσχυσαν την ενεργητική συμμετοχή στο μάθημα και κατά συνέπεια στην αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης και τη σημαντική μείωση της έλλειψης παρακίνησης.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας, παρέχεται η δυνατότητα στους ερευνητές να ισχυριστούν ότι ένα πρόγραμμα διδασκαλίας ελληνικού παραδοσιακού χορού, μέσα από τη διδασκαλία κινητικών μοτίβων προερχόμενων από χορούς όπως dance aerobic, hip-hop και break dance και με τη χρήση της συνεργατικής μεθόδου, είναι κατάλληλο τόσο για τους μαθητές όσο και για τις μαθήτριες ώστε να μειώσουν τα επίπεδα της έλλειψης παρακίνησης για συμμετοχή στο μάθημα και ταυτόχρονα να αυξήσουν την εσωτερική παρακίνηση και την αναγνωρίσιμη ρύθμιση.

## Βιβλιογραφία

- Αραπίτσα, Β. (2014). Η επίδραση ενός διαθεματικού προγράμματος παραδοσιακών χορών στην ανάπτυξη χορευτικών δεξιοτήτων και στο κλίμα παρακίνησης μαθητών και μαθητριών Γυμνασίου. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.
- Carlson, T. B. (1995). We hate gym: Student attitudes towards Physical Education. A multicultural study. *Journal of teaching in Physical Education*, 14, 467-477.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Cromartie, F., & Matesic, B. (2002). Effects music has on lap pace, heart rate, and perceived exertion rate. *The Sport Journal*, 5. Available at <http://www.TheSportJournal.org>
- Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2004). Για ένα ενδιαφέρον μάθημα φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Διγγελίδης, Ν., Κοτσάκη, Ζ., & Παπαϊωάννου, Α. (2005). Διαφορές μεταξύ Μαθητών Τμημάτων Αθλητικής Διευκόλυνσης Γυμνασίου και Λυκείου ως προς την Εσωτερική-Εξωτερική Παρακίνηση, τους Προσωπικούς Προσανατολισμούς, την Αντίληψη Αθλητικής Ικανότητας και το Κλίμα Παρακίνησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(1), 77 – 89.
- Διγγελίδης, Ν., Μπογιατζή, Α., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Παπαϊωάννου, Α. (2006). Επιθετικότητα, Προσωπικοί Προσανατολισμοί και Εσωτερική-Εξωτερική Παρακίνηση των Μαθητών στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4(1), 57 – 67.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what and why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquire*, 11, 227-268.
- Δούκα, Σ., Μπαλάσκα, Π., Πολατίδου, Π., & Τσιφτελίδου, Σ. (2010). Διερεύνηση της Σχέσης Μεταξύ Κινήτρων Συμμετοχής και Προσκόλλησης σε Προγράμματα Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών. *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 8(2), 1-7.
- Δούλιας, Ε., Κοσμίδου, Ε., Παυλογιάννης, Ο., & Πατσιούρας, Α. (2005). Διερεύνηση κινήτρων συμμετοχής εφήβων σε ομάδες παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 3 (2), 107-112.
- Garcia, C., Garcia, L., Juhas, K., Vogeler, L., Barker, B., Estes, T., et al. (1996). The value of integration. Activities that get children involved. *Teaching Elementary Physical Education*, 7, 20-22.
- Gottfried, A. E. (1990). Academic intrinsic motivation in young elementary school children. *Journal of Educational Psychology*, 82, 525-538.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. (1995). It ain't what you do; it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254-264.
- Hayakawa, Y., Miki, H., Takada, K., Tanaka, K. (2000). Effects of music on mood during bunch stepping exercise. *Perceptual and motor Skills*, 90 (1), 307-314.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three Levels of Exercise Motivation. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(3), 336-355.
- Koupani, A., Rokka, St., Bebetos, E. (2017). Student Interest-in-the-Arts Questionnaire (SIAQ): Validity evidence of the Greek version. *Sport Science*, 10 (1), 25-30.
- Λασκαρίδη, Β., Μωυσιάδου, Κ., Κούλη, Ο. (2009). Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής εφήβων σε Λατιναμερικάνικους και Ελληνικούς Παραδοσιακούς χορούς. Προφορικές και αναρτημένες ανακοινώσεις. 17ο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Ανακτήθηκε 15/10/2009 από: <http://www.phyed.gr/congress/2009/Dance.pdf>.
- Lykesas, G., & Koutsouba, M. (2008). The teaching of Greek traditional dance in the school education with the adoption of creative methods of teaching. *Journal of Health and Sport Performance*, 3, 37-49.
- Lykesas, G., Papadopoulou, S. (2007). A proposal for the teaching approach of Greek traditional dances in school practice through music and movement education. *Music in Elementary School*, 1, 62-69.
- Lykessas, G., & Zachopoulou, E. (2006). Music and movement education as a form of motivation in teaching Greek traditional dances. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 552-562.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Min-hau, C., & Allen, P. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59 (3), 126-139.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.
- Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Vazou, S., Kaperoni, M., & Markland, D. A. (2010). Initial validity evidence for the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 among Greek exercise participants. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 269-276

- Μπουρνέλλη, Π. (2003). Ο Δημιουργικός χορός στην εκπαίδευση. *Φυσική Αγωγή-Αθλητισμός-Υγεία*, 14-15, 43-55.
- Ntoumanis, N. (2005). Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of educational psychology*, 97 (3), 444-453.
- Παπαϊωαννίδου, Μ. (2016). Η επίδραση ενός διαθεματικού προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών στη χορευτική απόδοση, την ικανοποίηση, την παρακίνηση και τους στόχους μαθητών Δημοτικού. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Κομοτηνή.
- Παπακostas, Χ., Πρανσιδης, Ι., & Πολλάτου, Ε. (2006). Ο Παραδοσιακός Χορός στα Χωριά του Νομού Δράμας: Εθνογραφικά Στοιχεία και Ρυθμοκινητική Ανάλυση. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4(3), 430 – 441.
- Πίτση, Α., Σμήλιος, Η., Τοκμακίδης, Σ., Σερμπέζης, Β., & Γουλιμάρης, Δ. (2008). Καρδιακή συχνότητα και πρόσληψη οξυγόνου ατόμων μέσης ηλικίας κατά την εκτέλεση ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6, 329-339.
- Pressick-Kilborn, K., & Walker, R. (2002). The social construction of interest in a learning community. In: McInerney, D. and Van Etten, S. (eds). *Sociocultural influences on motivation and learning*, 153–182. Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Renninger, K. A., & Shumar, W. (2004). The centrality of culture and community to participant learning at and with the Math Forum. In S. A. Barab, R. Kling, & J. H. Gray (Eds.), *Designing for virtual communities in the service of learning* (pp. 181–209). New York: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Royce, A.P. (2005). *Η ανθρωπολογία του χορού*. (Μετ. Επιμέλεια, Επίμετρο, Μ., Ζωγράφου). Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.
- Standage, M., Gillison, F.B., Ntoumanis, N., Treasure, D.C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: a prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *J Sport Exercise Psychology*, 34, 37-60.
- Στιβακτάκη, Χ., Μουντάκης, Κ., Μπουρνέλλη, Π. (2010). Η επίδραση ενός δια- θεματικού προγράμματος διδασκαλίας παραδοσιακών χορών στην παρακίνηση μαθητών/ τριών Α΄ τάξης Γυμνασίου για συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. *Φυσική Αγωγή - Αθλητισμός - Υγεία*, 25, 137-169.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1990). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94– 102.

- Vlachopoulos, S. (2012). Measurement Equivalence of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 2 Across Greek Men and Women Exercise Participants. *Hellenic Journal of Psychology, 9*, 1-17.
- Vlachopoulos, S., Kaperoni, M., Moustaka, F. (2011). The relationship of self-determination theory variables to exercise identity. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 265-272.
- Westerhold, P. S. (2000). Bodies and Brains in Motion. Investigating the Impact of an Integrated Curriculum. *Teaching Elementary Physical Education, 11*(6), 17-21.
- Zhang, T. (2009). Relations among school students' self-determined motivation, perceived enjoyment, effort, and physical activity behaviors. *Percept Mot Skills, 109*, 783-90.
- ΕΣΠΑ (2007-2013). Οδηγός για το εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής, Γυμνάσιο: «Νέο Σχολείο (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών, Οριζόντια Πράξη» MIS: 295450.