

Levels of participants self- esteem in dance activities: Gender, age, and dance kind as factors of difference

Amariotakis, I.¹, Pitsi, A.¹, Rokka, St.¹, Pratsinaki, E.², Fillipou, F.^{1*}

¹*Department of Physical Education & Sport Sciences, Democritus University of Thrace, University Campus, Komotini, 69132, Greece.*

²*9th Elementary School of Rethymno, Rethymno, 74100, Greece.*

Abstract

The purpose of this study was to examine the levels of self-esteem from participants in dance activities in a period of time that dance schools were closed due to covid19. Secondly as factors of difference of self-esteem it was examined the gender of the participants, the age, and the kind of dance they participate in. For the sake of the study 323 dancers older than 18 years old, and with five years dancing experience at least, took part in this research from dancing clubs, dancing groups and dance stages from all over Greece. For the collection of the research data Rosenberg's Self-esteem Scale was used, as it has been applied in the Greek population from Galanou, Galanakis, Alexopoulos, & Darviri and modified by Amariotakis. Ten questions compose the scale. From those five measures the negative and the other five the positive feelings of the participants. The statistical analysis that took place was descriptive statistics, reliability analysis and Three-way Anova analysis. From the statistical analysis of the data arise: A. the internal cohesion of the factor is acceptable. B. Self-esteem of the participants is rather high. C. Gender partially differentiates the levels of self-esteem. D. Age and dance kind do not differentiate the levels of self-esteem. In conclusion, dance, of any kind, is an appropriate physical activity for the development of a person's self-esteem, regardless of gender and age.

Keywords: traditional & classical dance; physical self-esteem; general self-esteem.

Επίπεδα αυτοεκτίμησης συμμετεχόντων σε χορευτικές δραστηριότητες: Το φύλο, η ηλικία και το είδος χορού ως παράγοντες διαφοροποίησής της

Αμαριωτάκης, Ι.¹, Πίτση, Α.¹, Ρόκκα, Στ.¹, Πρατσινάκη, Ε.², Φιλίππου, Φ.^{1*}

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Πανεπιστημιούπολη, Κομοτηνή, 69132, Ελλάδα.

²9^ο Δημοτικό σχολείο Ρεθύμνου, Ρέθυμνο, 74100, Ελλάδα.

Περίληψη

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διερευνήσει τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης συμμετεχόντων σε χορευτικές δραστηριότητες και μάλιστα σε μία περίοδο κατά την οποία δεν λειτουργούσαν οι χορευτικοί σύλλογοι εξαιτίας της νόσου Covid19. Δευτερευόντως, ως παράγοντες διαφοροποίησης της αυτοεκτίμησης, εξετάστηκαν το φύλο, η ηλικία και το είδος χορού συμμετοχής. Στην έρευνα συμμετείχαν 323 χορευτές και χορεύτριες άνω των 18 ετών και με πενταετή, τουλάχιστον, χορευτική εμπειρία από χορευτικούς συλλόγους, χορευτικές ομάδες και χορευτικές σκηνές απ' όλη την Ελλάδα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η Rosenberg Self-esteem Scale όπως έχει σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Galanou, Galanakis, Alexopoulos και Darviri και τροποποιήθηκε από τον Αμαριωτάκη. Δέκα ερωτήσεις συνθέτουν την κλίμακα. Από αυτές οι πέντε αξιολογούν τα αρνητικά και οι υπόλοιπες πέντε τα θετικά συναισθήματα του/της συμμετέχοντα/χουσας. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: Περιγραφική στατιστική, εσωτερική συνοχή και ανάλυση διακύμανσης. Από την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι: α. η εσωτερική συνοχή του παράγοντα ήταν αποδεκτή. β. η αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων ήταν ιδιαίτερα υψηλή. γ. το φύλο μερικώς διαφοροποιεί τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης. δ. η ηλικία και το είδος χορού δεν διαφοροποιούν τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης. Συμπερασματικά, ο χορός, οποιοδήποτε είδους, αποτελεί κατάλληλη φυσική δραστηριότητα για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του ατόμου, ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: παραδοσιακός & κλασικός χορός, φυσική αυτοεκτίμηση, γενική αυτοεκτίμηση.

1 Εισαγωγή

Η εκτίμηση, που ένα άτομο τρέφει για τον εαυτό του, είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη μελλοντική του εξέλιξη αφού άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση σέβεται τον εαυτό του, τον θεωρεί άξιο, αισθάνεται ικανό και έχει την αίσθηση ότι ανήκει κάπου. Από την άλλη, ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση στερείται σεβασμού για τον εαυτό του και θεωρεί πως είναι ανίκανο, ασήμαντο και αποτυχημένο (Χατζή, 2019). Αυτός, ίσως, είναι και ο λόγος που από πολύ νωρίς οι ερευνητές διαφόρων επιστημονικών πεδίων έστρεψαν το ενδιαφέρον τους προς αυτή, με απώτερο στόχο να διαπιστώσουν την επίδρασή της -είτε υψηλής είτε χαμηλής- στην ψυχική και πνευματική υγεία του ανθρώπου αλλά και στην εν γένει συμπεριφορά του αφού, σύμφωνα με τον Fox (2000), η αυτοεκτίμηση αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη συναισθηματική και κοινωνική διαχείριση του ατόμου.

Για τον λόγο αυτό, ίσως, η έννοια της αυτοεκτίμησης έχει αποδοθεί με διαφορετικούς ορισμούς από τους ερευνητές (Altmann, & Roth, 2018; Dhingra, 2013; Harter, 2006) αν και ο ορισμός που φαίνεται να επικράτησε τελικά ήταν αυτός του Rosenberg (1965). Ο Rosenberg όρισε την αυτοεκτίμηση ως τη θετική ή την αρνητική στάση που έχει διαμορφώσει κάποιος για τον ίδιο του τον εαυτό. Ο Cooley (1902), από τους πρώτους ερευνητές που ασχολήθηκαν με την αυτοεκτίμηση, την αντιμετωπίζει σαν τη συνολική στάση του ίδιου του ατόμου απέναντι στον εαυτό του και η οποία είναι ανεξάρτητη από τις όποιες προσωπικές κρίσεις που αφορούν συγκεκριμένες πτυχές της ζωής του (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 1999). Σύμφωνα με τον Coopersmith (1967), ο όρος αναφέρεται στην προσωπική κρίση της αξίας του ατόμου η οποία εκφράζεται με τις στάσεις που αναπτύσσει απέναντι στον εαυτό του. Αναφέρει πως η απόκτησή της απορρέει από την πλήρη αποδοχή του παιδιού από τους γονείς, δηλαδή την αγάπη δίχως όρους, τα σαφώς προσδιορισμένα όρια συμπεριφοράς, τον σεβασμό και την ελευθερία της ατομικής δράσης σε συγκεκριμένα πλαίσια και την αυτοεκτίμηση των γονέων. Οι Sedikides και Gress (2003) θεωρούν ότι η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου ή στην υποκειμενική εκτίμηση της αξίας του, του αυτοσεβασμού και της αυτοπεποίθησης που διαθέτει καθώς και στον βαθμό στον οποίο το άτομο διατηρεί θετικές ή αρνητικές απόψεις για τον εαυτό του, ενώ οι Frost και McKelvie (2005) την ορίζουν ως το επίπεδο της συνολικής εκτίμησης που έχει κανείς για τον εαυτό του. Τέλος, ο Rosenberg (1965; 1979) αναφέρει ότι ο πολύς κόσμος υποθέτει ότι, αν κάποιος σέβεται τον εαυτό του σε κάποιες πτυχές της ζωής του, τότε σέβεται τον εαυτό του γενικά. Αν πιστεύει ότι είναι έξυπνος, ελκυστικός, ηθικός, ενδιαφέρων, τότε έχει θετική γνώμη για τον εαυτό του ως σύνολο. Όμως, είναι εμφανές ότι η γενική αυτοεκτίμηση του ανθρώπου δε βασίζεται στις δεξιότητές του εν γένει, αλλά στα δυνατά σημεία, που έχουν σημασία γι' αυτόν. Δεν καθορίζουν την αυτοεκτίμηση τα επιμέρους γνωρίσματα, αλλά οι μεταξύ τους σχέσεις, η βαρύτητά τους και ο συνδυασμός τους.

Τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση διακρίνονται για την εσωτερική ισορροπία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας αλλά και την κοινωνικότητά τους που τα οδηγεί στο να αναπτύσσουν υγιείς κοινωνικές σχέσεις. Από τη στιγμή που εκτιμούν τον εαυτό τους ταυτόχρονα τον αποδέχονται για αυτό που είναι και τον εμπιστεύονται για τις δυνατότητές του. Έτσι, όχι μόνο έχουν χαμηλά επίπεδα ανησυχίας και άγχους αλλά βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα και ικανοποίηση από τη ζωής τους. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ικανά να καθορίζουν τους στόχους τους και δέχονται τις συνέπειες των πράξεών τους. Για τους δύο αυτούς λόγους, ίσως, σε περίπτωση αποτυχημένης κατάληξής των, επιμένουν μέχρι να έχουν θετικό αποτέλεσμα (Σίμου & Παπάνης, 2007; Χατζή, 2019).

Οι αρνητικές πεπιοθήσεις του ατόμου για τον εαυτό του αποτελούν και την ουσία της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Οι αρνητικές πεπιοθήσεις για τον εαυτό μας εκφράζονται μέσα από όσα λέμε ή σκεφτόμαστε για εμάς. Όταν κάποιος δεν προσδίδει αξία στον εαυτό του, αγνοεί τις θετικές ιδιότητες που διαθέτει και επικεντρώνεται στις αδυναμίες και τα ελαττώματά του. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζει και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου καθώς εκδηλώνει συναισθήματα άγχους, ενοχής, θλίψης και απογοήτευσης. Εκείνοι, που έχουν καταλήξει ότι είναι ανεπαρκείς, φοβούνται την αποτυχία και έχουν την τάση να εμπλέκονται σε καταστάσεις στις οποίες φοβούνται ότι η ανεπάρκεια θα γίνει εμφανής τόσο στον εαυτό τους όσο και στους άλλους. Τέλος, η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει συσχετισθεί με επικίνδυνες συμπεριφορές που αφορούν στην υγεία και με κοινωνικά προβλήματα όπως η κατάθλιψη, το άγχος, οι διατροφικές διαταραχές και οι αυτοκτονικές τάσεις (Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, 2004).

Οι Ford και Collins (2010) προσπάθησαν να κατανοήσουν τον ρυθμιστικό ρόλο της αυτοεκτίμησης τόσο σε ψυχολογικές όσο και φυσιολογικές παραμέτρους, όσον αφορά στη διαχείριση της κοινωνικής αποδοχής ή μη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνάς

τους, άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ανέφεραν σημαντική μείωση της κοινωνικής τους αυτοαξιολόγησης και ήταν πιο πιθανό να κατηγορήσουν τον εαυτό τους ως υπεύθυνο για κάποια κοινωνική απόρριψη που δέχτηκαν. Ακόμη, τα άτομα αυτά ανέφεραν πιο αρνητική επίδραση ανεξάρτητα από τις καταστάσεις που επικρατούσαν και δεν είχαν σημαντικά πιο αρνητικές συναισθηματικές επιπτώσεις σε σχέση με τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση που βίωναν και αυτά μία κοινωνική απόρριψη, αν και κάτι τέτοιο έρχεται σε αντίθεση με αυτό που πιθανόν αναμενάν.

Το είδος της αυτοεκτίμησης προσδιορίζεται από την αντιμετώπιση που έλαβε το άτομο στο οικογενειακό, το σχολικό και το εργασιακό περιβάλλον, από τις σχέσεις του με τους συνομηλίκους στην πορεία προς την ενηλικίωση και τους ρόλους που κατείχε μέσα στο κοινωνικό πλαίσιο που δραστηριοποιείται. Επιπλέον, η συμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό εαυτό (αυτά που γνωρίζουμε για μας), τον δεοντικό εαυτό (όσα απαιτούν οι σημαντικοί άλλοι από μας), τον ιδεατό εαυτό (τα χαρακτηριστικά που θα θέλαμε να είχαμε) και η αποκάλυψη των πολλαπλών προσωπειών (π.χ. τι εικόνα προβάλλουμε προς τα έξω ή ακόμα με ποιον τρόπο και μηχανισμούς άμυνας εξαπατούμε τον εαυτό μας), συντείνουν στην εγκαθίδρυση μιας υψηλής αυτοεκτίμησης (Higgins, 1987; 1989).

Σύμφωνα με τον Παπάνη (2011), για να εξασφαλιστεί η θετική αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητο το άτομο να έχει γίνει αποδεκτό με αγάπη και στοργή από το στενό/οικογενειακό του περιβάλλον. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της φυσικής επαφής, της κατανόησης, αλλά και της παροχής όλων εκείνων των πόρων που είναι απαραίτητοι τόσο για την επιβίωση όσο και τη σταθερότητα των υφισταμένων συνθηκών. Η αναγνώριση των ιδιαιτεροτήτων του κάθε ανθρώπου και η επισήμανση των χαρακτηριστικών εκείνων που τον καθιστούν μοναδικό, συμβάλουν, επίσης, στη μεγιστοποίηση της αυτοεκτίμησης. Τα γνωρίσματα αυτά αναφέρονται στις εμπειρίες, τις ικανότητες, την προσωπικότητα, τα όνειρα και τις φιλοδοξίες του. Όπως επίσης στη μεγιστοποίηση της αυτοεκτίμησης συμβάλλουν η προστασία της ατομικότητας και της αυτονομίας πάντα, όμως, μέσα στο πλαίσιο της κοινωνικότητας και των διατομικών διαφορών, η παροχή θετικών ενισχύσεων, η αποφυγή απορριπτικής συμπεριφοράς και η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι Orth, Erol, και Luciano (2018) τονίζουν ότι οι κοινωνικές σχέσεις επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση των ατόμων και ότι τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής έχουν τη δυνατότητα να μεταβάλουν την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Όσον αφορά στη συμβολή της άσκησης στη βελτίωση ή μη της αυτοεκτίμησης, τα αποτελέσματα των ερευνών είναι αντικρουόμενα, ιδιαίτερα όταν αυτά αφορούν στη γενική αυτοεκτίμηση. Σύμφωνα με τους Sonstroem και Morgan (1989), στη γενική αυτοεκτίμηση πραγματοποιούνται μικρότερες αλλαγές, σύμφωνα με το ιεραρχικό μοντέλο της αυτοεκτίμησης, ενώ μεγαλύτερες αλλαγές μέσα από την άσκηση πραγματοποιούνται σε πιο συγκεκριμένες παραμέτρους όπως στη φυσική ικανότητα. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατάληξε και η έρευνα των Spence, McGannon και Poon (2005) σύμφωνα με τα οποία η συμμετοχή σε άσκηση οδήγησε σε μικρή αύξηση της αυτοεκτίμησης. Οι Opdenacker, Delecluse και Boen (2009), ο Elavsky (2010), ο Ionescu, Sorinel-Voicu, και Ulmeanu (2010) όπως και ο Gothe με τους συνεργάτες του (2011) εφάρμοσαν μακροχρόνια προγράμματα άσκησης με τη συμμετοχή τόσο ανδρών όσο και γυναικών με στόχο να διερευνήσουν την πιθανή επίδραση της άσκησης στη βελτίωση των επιπέδων της αυτοεκτίμησης. Από τα αποτελέσματα των ερευνών τους διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, και ιδιαίτερα μεγάλης διάρκειας, βελτιώνει τα επίπεδα της φυσικής αυτοεκτίμησης σε σημαντικό βαθμό ενώ, αντίθετα, τα επίπεδα της γενικής αυτοεκτίμησης αυξήθηκαν ελάχιστα.

Ο Hos (2005) και ο Lovatt (2011) εφάρμοσαν προγράμματα αερόβιου χορού, ο πρώτος και με διάφορες μορφές χορού, ο δεύτερος, για να ελέγξουν την επίδρασή τους στα επίπεδα της αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων. Από τα αποτελέσματα των ερευνών τους διαπίστωσαν ότι βελτιώθηκε σημαντικά η γενική εικόνα των ατόμων καθώς και η ποιότητα ζωής τους. Ο McKinley, δε, και οι συνεργάτες του (2008) διαπίστωσαν ότι η συμμετοχή σε προγράμματα χορού βελτιώνει τη λειτουργικότητα αλλά και την αυτοπεποίθηση των ηλικιωμένων ως προς τη μείωση των ατυχημάτων πτώσης.

Από όσα έχουν παρατεθεί παραπάνω, διαπιστώνεται ότι στην Ελλάδα δεν έχουν πραγματοποιηθεί μελέτες που να διερευνούν αν και σε τι βαθμό επιδρά η συμμετοχή σε προγράμματα οποιουδήποτε είδους χορού στην αύξηση της αυτοεκτίμησης του ατόμου. Έτσι, σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να διερευνήσει τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης συμμετεχόντων σε χορευτικές δραστηριότητες και μάλιστα σε μία περίοδο κατά την οποία δεν λειτουργούσαν οι χορευτικοί σύλλογοι εξαιτίας της νόσου Covid-19 και, δευτερευόντως, να εξεταστούν ως παράγοντες διαφοροποίησης της αυτοεκτίμησης, το φύλο, η ηλικία και το είδος χορού συμμετοχής.

2 Μεθοδολογία

2.1 Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν χορευτές και χορεύτριες άνω των 18 ετών και με πενταετή, τουλάχιστον, χορευτική εμπειρία από χορευτικούς συλλόγους, χορευτικές ομάδες και χορευτικές σκηνές απ' όλη την Ελλάδα. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1. Κατανομή του δείγματος κατά φύλο, ηλικία και είδος χορού

Φύλο	N	%
Άνδρες	109	33,7
Γυναίκες	214	66,3
Σύνολο	323	100,0
Ηλικιακή ομάδα	N	%
18-25	99	30.70
26-35	66	20.40
36-45	81	25.10
45+	77	23.80
Είδος χορού	N	%
Παραδοσιακός	164	50.80
Latin	51	15.80
Κλασικός	43	13.30
Σύγχρονος	43	13.30
Ethnic	22	6.80
Σύνολο	323	100.00

2.2 Ερωτηματολόγιο

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) (1965) όπως έχει σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Galanou, Galanakis, Alexopoulos και Darviri (2014) και έχει τροποποιηθεί και εφαρμοσθεί από τον Αμαριωτάκη (2021). Η συγκεκριμένη κλίμακα σχεδιάστηκε, αρχικά, ώστε να μπορεί να μετρήσει την αντίληψη που είχαν για τη δική τους αξία μαθητές του γυμνασίου και του λυκείου. Με την πάροδο, όμως, του χρόνου η κλίμακα χρησιμοποιήθηκε και σε πληθυσμούς μεγαλύτερης ηλικίας (Ciarruchi, 2006). Δέκα ερωτήσεις συνθέτουν την κλίμακα. Από αυτές οι πέντε μετρούν τα αρνητικά συναισθήματα και οι υπόλοιπες πέντε τα θετικά συναισθήματα του/της συμμετέχοντα/χουσας. Οι απαντήσεις δίνονται σε τετραβάθμια κλίμακα Likert όπου 1= διαφωνώ απόλυτα, 2= διαφωνώ, 3= συμφωνώ και 4 = συμφωνώ απόλυτα. Η αυτοεκτίμηση μετριέται με το άθροισμα των απαντήσεων αφού προηγουμένως αντιστραφούν οι απαντήσεις στις πέντε ερωτήσεις που μετρούν αρνητικά συναισθήματα ώστε και οι δέκα να είναι στη θετική κατεύθυνση. Το μεγαλύτερο άθροισμα που μπορεί να συγκεντρώσει ένας/μία συμμετέχων/συμμετέχουσα είναι 40 ενώ το μικρότερο 10. Σύμφωνα με τον Rosenberg (1965), όσο μεγαλύτερο είναι το άθροισμα τόσο μεγαλύτερη είναι και η αυτοεκτίμηση. Το ερωτηματολόγιο παρουσίασε καλή εσωτερική συνοχή κατά τη στάθμισή του για τον ελληνικό πληθυσμό αφού το α του Cronbach ήταν .81 ενώ οι αντίστοιχες τιμές για την Ισπανία (Martín- Albo, Nunez, Navarro, & Grijalvo, 2007) και τον Γαλλόφωνο Καναδά (Vallieres & Vallerand, 1990) ήταν .85 και .70 αντίστοιχα. Η έκδοση των Galanou, Galanakis, Alexopoulos και Darviri (2014) αποτελείται από δύο κλίμακες ενώ του Αμαριωτάκη από μία (2021).

2.3 Στατιστική ανάλυση

Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: Περιγραφική στατιστική, reliability analysis για τον έλεγχο της εσωτερικής συνοχής των παραγόντων (α του Cronbach), Three-way Anova ανάλυση για τον έλεγχο πιθανών διαφορών που οφείλονται στο φύλο, στην ηλικία και στο είδος χορού που εξασκούν. Για τις επιμέρους διαφορές χρησιμοποιήθηκε το test post hoc του Bonferroni. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < .05$.

3 Αποτελέσματα

Ο έλεγχος της εσωτερικής συνοχής της κλίμακας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του δείκτη Cronbach's α . Η κλίμακα πληροί το κριτήριο, α του Cronbach = .78 > .70, επομένως η εσωτερική συνοχή της είναι αποδεκτή.

Από τα αποτελέσματα, τα οποία παρατίθενται στον Πίνακα 2, διαπιστώνεται ότι ο βαθμός της αυτοεκτίμησης είναι ιδιαίτερα υψηλός αφού η μέγιστη τιμή που θα μπορούσε να πετύχει το δείγμα είναι 4. Επιπλέον, διαπιστώνεται ότι οι χορευτές και οι χορεύτριες όλων των ειδών χορού διακατέχονται από υψηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης.

Για να ελεγχθεί εάν το φύλο, η ηλικία και το είδος χορού αποτελούν παράγοντες διαφοροποίησης του προφίλ της αυτοεκτίμησης πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με τρεις παράγοντες (three way Anova analysis). Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η μεταβλητή που προέκυψε από το άθροισμα των δέκα ερωτήσεων αφού διαιρέθηκε με το 10, ενώ ανεξάρτητες το φύλο με δύο επίπεδα (άνδρας, γυναίκα), η ηλικία με τέσσερα επίπεδα (18-25, 26-35, 36-45, 45+) και το είδος χορού με πέντε επίπεδα (παραδοσιακός, κλασικός, σύγχρονος, Latin και ethnic).

Από τα αποτελέσματα, επίσης, διαπιστώνεται ότι: παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση φύλου και είδους χορού ($F_{(4,322)} = 3.93, p < .005$ & $\eta^2 = .052$). Οι άνδρες του σύγχρονου χορού ($MO = 3.43$ & $TA = .33$) αξιολογούν την αυτοεκτίμησή τους με μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι οι γυναίκες ($MO = 3.33$ & $TA = .34$) ενώ οι γυναίκες των Latin χορών αξιολογούν την αυτοεκτίμησή τους με μεγαλύτερο βαθμό ($MO = 3.54$ & $TA = .20$) απ' ότι οι άνδρες ($MO = 3.10$ & $TA = .12$). Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές λόγω ηλικίας ($F_{(3,322)} = 1.58$ & $p = .196$), του είδους χορού ($F_{(4,322)} = 1.80$ & $p = .129$) καθώς επίσης και λόγω της αλληλεπίδρασης φύλου και ηλικίας ($F_{(3,322)} = 1.41$ & $p = .24$), ηλικίας και είδους χορού ($F_{(12,322)} = .674$ & $p = .776$ καθώς και φύλου, ηλικίας και είδους χορού ($F_{(7,322)} = 1.271$ & $p = .265$), (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ανά φύλο, ηλικιακή ομάδα και είδος χορού, της εξαρτημένης μεταβλητής «Αυτοεκτίμηση»

Φύλο	Ηλικιακή ομάδα	Είδος Χορού											
		Ελληνικός		Κλασσικός		Σύγχρονος		Latin		Ethnic		Σύνολο	
Ανδρας	18-25	3.35	.36	2.92	.05	3.53	.12	3.08	.04	---		3.22	.30
	26-35	3.39	.30	---		3.05	.35	3.05	.07	3.10	.00	3.29	.30
	36-45	3.31	.33	---		3.70	.17	3.17	.19	3.60		3.33	.32
	>45	3.39	.34	3.10	.14	3.10		3.05	.07	3.10	.14	3.32	.33
	Σύνολο	3.36	.33	2.97	.11	3.43	.33	3.10	.12	3.20	.23	3.29	.31
Γυναίκα	18-25	3.24	.27	3.32	.25	3.36	.39	---		3.40	.28	3.30	.30
	26-35	3.33	.24	3.20	.18	3.23	.39	3.56	.18	3.40	.30	3.39	.27
	36-45	3.41	.37	3.25	.28	3.33	.24	3.51	.23	3.26	.42	3.38	.31
	>45	3.35	.33	3.20				3.55	.07	3.43	.39	3.36	.32
	Σύνολο	3.33	.31	3.29	.25	3.33	.34	3.54	.20	3.37	.33	3.35	.30
Σύνολο δείγματος	3.34	.32	3.23	.26	3.35	.33	3.36	.27	3.33	.32	3.33	.31	

4 Συζήτηση

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθούν τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης ατόμων που συμμετείχαν σε χορευτικές δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού, κλασσικού, σύγχρονου χορού καθώς και Latin και ethnic χορών. Επιπλέον, εξετάστηκαν ως παράγοντες διαφοροποίησης της αυτοεκτίμησης το φύλο, η ηλικία και το είδος χορού συμμετοχής.

Ο λόγος που οδήγησε τους ερευνητές να ασχοληθούν με το συγκεκριμένο θέμα υπήρξε η σημαντικότητα της αυτοεκτίμησης για μια υγιή και χωρίς προβλήματα -ψυχικά, πνευματικά, κοινωνικά – ζωή του ανθρώπου. Στην έρευνα πήραν μέρος χορευτές και χορεύτριες παραδοσιακού, κλασσικού, σύγχρονου, Latin και ethnic χορού, από χορευτικούς συλλόγους και σχολές της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης, της Βέροιας, του Βόλου και της Κρήτης. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσα από τη Google form αφού συνέπεσε με την περίοδο που υπήρξε απαγόρευση των μαθημάτων στους χορευτικούς συλλόγους, εξαιτίας της νόσου Covid19. Αυτό, πιθανά, είχε επιπτώσεις και στις απαντήσεις των συμμετεχόντων αφού είχαν/ έχουν να χορέψουν από τις 10 Μαρτίου του 2020. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) (1965) όπως αυτή έχει σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Galanou, Galanakis, Alexopoulos και Darviri (2014) και έχει τροποποιηθεί και εφαρμοστεί από τον Αμαριωτάκη (2021).

Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι το δείγμα διακατέχεται από υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης αν και έχει να συμμετάσχει σε χορευτικές δραστηριότητες για μεγαλύτερο των 6 μηνών χρονικό διάστημα. Πιθανά οι συμμετέχοντες να μην σταμάτησαν ποτέ τη χορευτική τους δραστηριότητα αφού ο χορός, οποιουδήποτε είδους, αποτελεί μια δραστηριότητα η οποία δεν απαιτεί συγκεκριμένους χώρους και ούτε ιδιαίτερες συνθήκες για να πραγματοποιηθεί. Τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται να έρχονται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών σύμφωνα με τα οποία η γενική αυτοεκτίμηση ατόμων που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης δεν αυξάνεται σε σημαντικό βαθμό, ιδιαίτερα αν τα προγράμματα αυτά δεν ήταν μεγάλης χρονικής διάρκειας (Elavsky, 2010; Ionescu, Sorinel-Voicu, & Ulmeanu, 2010; Gothe et al., 2011; Orpenacker, Delecluse & Boen, 2009; Sonstroem & Morgan, 1989; Spence, McGannon & Poen, 2005). Φυσικά, στην παρούσα έρευνα δεν είναι γνωστή η χρονική διάρκεια της συμμετοχής του δείγματος στα προγράμματα για να μπορούν να ισχυριστούν οι συγγραφείς ότι το αποτέλεσμα οφείλεται στη μακροχρόνια συμμετοχή τους. Τα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης του δείγματος πιθανότατα να οφείλονται στο είδος της δραστηριότητας αφού, σύμφωνα με τους Orth, Erol και Luciano (2018), οι κοινωνικές σχέσεις συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση των επιπέδων της αυτοεκτίμησης. Και ο χορός αποτελεί σίγουρα μια δραστηριότητα η οποία συμβάλλει στην ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων των συμμετεχόντων καθώς και της κοινωνικοποίησής τους.

Εξετάζοντας το φύλο ως παράγοντα διαφοροποίησης των επιπέδων της αυτοεκτίμησης διαπιστώθηκε ότι αυτό μερικώς διαφοροποιεί τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης με τους άνδρες του σύγχρονου χορού να έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση από τις γυναίκες ενώ, αντίθετα, οι γυναίκες των Latin χορών αξιολογούν την αυτοεκτίμησή τους με μεγαλύτερο βαθμό από τους άντρες συναδέλφους τους. Το παραπάνω αποτέλεσμα πιθανά να οφείλεται στις διαφορετικές απαιτήσεις που έχουν τα δύο αυτά είδη χορού από το κάθε φύλο. Όσον αφορά στην ηλικία και το είδος του χορού ως παράγοντες διαφοροποίησης των επιπέδων της αυτοεκτίμησης, διαπιστώνεται για ακόμη μία φορά (Φιλίππου, 2014; Φιλίππου, Κούπανη, Ρόκκα, & Μπεμπέτσος, 2018; Φιλίππου, Tsitskari, Bebetos, & Goulmaris, 2019) ότι ο χορός, οποιουδήποτε είδους, όταν πρόκειται για ερασιτεχνική ενασχόληση, αποτελεί φυσική δραστηριότητα κατάλληλη για όλες τις ηλικίες.

5 Συμπεράσματα και Προτάσεις

Από την ανάλυση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων προέκυψαν τα: α. η εσωτερική συνοχή του παράγοντα είναι ήταν αποδεκτή. β. η αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων ήταν ιδιαίτερα υψηλή. γ. το φύλο μερικώς διαφοροποίησε τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης. δ. η ηλικία και το είδος χορού δεν διαφοροποίησαν τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης. Εν κατακλείδι προέκυψε ότι ο χορός, οποιουδήποτε είδους, αποτελεί κατάλληλη φυσική δραστηριότητα ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας.

Προτείνεται η εφαρμογή ενός μακροχρόνιου παρεμβατικού προγράμματος με ελληνικό χορό σε άτομα με χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης (γενικής και φυσικής) με απώτερο στόχο τη διερεύνηση της επίδρασης του χορού στη βελτίωση όχι μόνο της φυσικής αλλά και της γενικής αυτοεκτίμησης. Ιδιαίτερη σημασία θα είχε αν το πρόγραμμα αυτό εφαρμοζόταν σε μαθητές δημοτικού σχολείου, μια ηλικία κρίσιμη για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και που θα έχει θετικές επιδράσεις στην εξέλιξη του παιδιού ως ενήλικα.

Βιβλιογραφία

- Αμαριωτάκης, Ι. (2021). Διερεύνηση Φυσικής Αυτοαντίληψης και Αυτοεκτίμησης Συμμετεχόντων σε Χορευτικές Δραστηριότητες. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ. Κομοτηνή
- Ciarrochi, J., & Bilich, L. (2006). Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package. Process measures of potential relevance to ACT. In S.o.P.U.o. Wollongong (Ed Daley, A. J., & Buchanan, J. (1999). Aerobic dance and physical self-perceptions in female adolescents: some implications for physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(2), 196–200. <https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608037>
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribner's Sons.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, Freeman.
- Elavsky S. (2010). Longitudinal examination of the exercise and self-esteem model in middle aged women. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(6), 862-880. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.6.862>
- Filippou, F., Tsitskari, E., Bebetos, E., & Goulimaris, D. (2019). Evaluating Dancers' Participation Motives: The Use of the Greek Version of the BRSQ *Sport Mont*, 17(1), 23–28. <https://doi.org/10.26773/smj.190204>
- Ford, B.M., & Collins, L.N. (2010). Self-Esteem Moderates Neuroendocrine and Psychological Responses to Interpersonal Rejection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 405– 419
- Fox, K.R. (2000). Exercise self-esteem and self-perception. In S.J.H. Biddle, K.R. Fox & S.H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological wellbeing (pp 88-118)*. London: Routledge.
- Frost, J., & McKelvie, J.S. (2005). The Relationship of Self-Esteem and Body Satisfaction to Exercise Activity for Male and Female Elementary School, High School, and University Students. *Athletic Insight*, 7(4), 36-49.
- Galanou, C., Galanakis, M., Alexopoulos, E., & Darviri, C. (2014). Rosenberg Self- Esteem Scale Greek Validation on Student Sample. *Psychology* 5, 819-827. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.58093>
- Gothe, N.P., Mullen, S.P., Wójcicki, T.R., Mailey, E.L., White, S.M., Olson, E.A., Szabo, A.N., Kramer, A.F., & McAuley, E. (2011). Trajectories of change in self-esteem in older adults: exercise intervention effects. *Journal of behavioral Medicine*, 34(4), 298–306. <https://doi.org/10.1007/s10865-010-9312-6>
- Harter, S. (2006). The Development of Self-Esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 144–150). Psychology Press.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Higgins, T. (1989). Continuities and Discontinuities in Self-Regulatory and Self- Evaluative Processes: A Developmental Theory Relating Self and Affect. *Personality*, 57(2), 407-444. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00488.x>
- Hos, A.T. (2005). The effects of guided systematic aerobic dance programme on the self-esteem of adults. *Kinesiology*, 37(2):141-150. <https://hrcak.srce.hr/4127>
- Ionescu S., Sorinel Voicu S., Ulmeanu A. (2010). The Relationship between self Esteem and Physical Exercise in women sports practice. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*. 10(2):246-250. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.4.561>

- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16, 435-453.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-Esteem in a Broad- Spectrum Approach for Mental Health Promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372. <http://dx.doi.org/10.1093/her/cyq041>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., Grijalvo, F., & Navascués, V. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- Opdenacker J., Delecluse C., & Boen F. (2009). The Longitudinal effects of a lifestyle physical activity intervention and a structured exercised intervention on physical self-perceptions and self-esteem in older adults. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(6), 743-760. <https://doi.10.1123/jsep.31.6.743>.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000161>
- Παπαδιώτη-Αθανασίου, Β. (1999). Η αυτοεκτίμηση σε σχέση με την επίδοση και την αποδοχή του μαθητή από την ομάδα των συνομηλίκων. *Πανεπιστημιακή Βιβλιοθήκη Ιωαννίνων*, 281- 303.
- Παπάνης, Ε. (2011). *Η Αυτοεκτίμηση: Θεωρία και Αξιολόγηση*. Αθήνα. Ι. Σιδέρης
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent*. Princeton.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Spence, J.C., McGannon, K.R., & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: a quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 311-334.
- Vallièrès, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne- française de l'Échelle de l'Estime de Soi de Rosenberg [French-Canadian translation and validation of Rosenberg's Self-Esteem Scale]. *International Journal of Psychology*, 25(3), 305–316. <https://doi.org/10.1080/00207599008247865>
- Φιλίππου, Φ. (2014). Η ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών νέων ηλικίας μέχρι 19 ετών μέσα από τη συμμετοχή τους σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού. *Άθληση & Κοινωνία*, 55, 37-44.
- Φιλίππου, Φ., Κούπανη, Α., Ρόκκα, Σ., & Μπεμπέτσος, Β. (2018). Η επίδραση της χρήσης διαφορετικών μουσικών και κινητικών μοτίβων διδασκαλίας του παραδοσιακού χορού, στην παρακίνηση μαθητών/τριών δημοτικού σχολείου. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*, February 19, <https://www.panr.com.cy/?p=1705>
- Χατζή, Α. (2019). *Το θεατρικό παιχνίδι ως μέσο για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης σε παιδιά δημοτικού τυπικής ανάπτυξης*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή. Πανεπιστήμιο Πατρών, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Εργασίας, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών: Επιστήμες της Εκπαίδευσης. Πάτρα.