



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**  
**ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ & ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ &**  
**ΣΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ**

**Ερευνητικό σχέδιο**

**Θέμα:**

**ΤΟ ΧΟΡΟΘΕΑΤΡΟ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΥΣ**  
**ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

**Μεταπτυχιακή φοιτήτρια: Ελένη Μουρκογιάννη**

**Αριθμός Μητρώου: 5052201601016**

**Επιβλέπωντας καθηγητής: Κώστας Μάγος**

**Μέλη επιβλέπουσας επιτροπής: Αστέριος Τσιάρας, Άννα Τσίγλη**

*Ο σκοπός της τέχνης είναι να δώσει σχήμα στη ζωή*  
-Γουίλιαμ Σαίξπηρ, 1564-1616, Άγγλος δραματουργός

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ &amp; ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b> .....	<b>v</b>
<b>ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ</b> .....	<b>vi</b>
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	<b>1</b>
<b>ΜΕΡΟΣ Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ</b> .....	<b>3</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΘΕΑΤΡΟ</b> .....	<b>3</b>
1.1. Ορισμός χορού .....	3
1.2. Ιστορία χορού .....	4
1.3. Βασικά χαρακτηριστικά του χορού .....	5
1.4. Κατηγορίες χορού.....	5
1.5. Ιστορία θεάτρου.....	7
1.6. Βασικά χαρακτηριστικά του θεάτρου .....	8
1.7. Κατηγορίες θεάτρου .....	9
1.8. Ιστορική προέλευση του χοροθεάτρου.....	10
1.9. Βασικά χαρακτηριστικά του χοροθεάτρου.....	11
1.10. Στατιστικά στοιχεία για τη συμβολή του χοροθεάτρου.....	11
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ</b> .....	<b>13</b>
2.1. Συνήθεις διαστάσεις στα προβλήματα των ενηλίκων .....	13
2.2. Έρευνες για την επίδραση του χορού και του θεάτρου στην ψυχολογία των ενηλίκων ..	18
<b>ΜΕΡΟΣ Β. ΕΜΠΕΙΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ</b> .....	<b>24</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ</b> .....	<b>24</b>
1.1. Κατηγορίες ερευνών: ποιοτικές & ποσοτικές .....	24
1.1.1. Επιλογή μεθόδου .....	25
1.2. Σκοπός έρευνας .....	26
1.3. Ορισμός ερευνητικού δείγματος.....	27
1.4. Ανάλυση του ερευνητικού δείγματος της εργασίας .....	27
1.5. Ερευνητικές υποθέσεις.....	28
1.6. Ερευνητικά ερωτήματα .....	28

1.7.	Τρόποι συλλογής των δεδομένων.....	28
1.7.1.	Παρατήρηση.....	29
1.7.2.	Βιογραφικό ιστορικό.....	29
1.7.3.	Συνέντευξη.....	30
1.7.4.	Ερωτηματολόγιο.....	30
1.8.	Επιλογή μέσου συλλογής των δεδομένων.....	30
1.9.	Ερευνητικοί περιορισμοί.....	31
1.10.	Αποτελέσματα έρευνας.....	32
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>		<b>41</b>
<b>ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....</b>		<b>42</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>		<b>43</b>
	Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία.....	43
	Ξενόγλωσση βιβλιογραφία.....	45
<b>ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ.....</b>		<b>49</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....</b>		<b>50</b>
	Παράρτημα εικόνων.....	50
	Παράρτημα σχημάτων.....	56
	Παράρτημα ερωτηματολογίου.....	59

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ & ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα εργασία, η οποία τιτλοφορείται ως: «*Το χοροθέατρο ως μέσο επίλυσης προβλημάτων στους ενήλικες*» αποτελεί ένα ερευνητικό σχέδιο, το οποίο εκπληρώθηκε με τη συμβολή πολλών ατόμων. Για το λόγο αυτό, οφείλεται να δοθούν ευχαριστίες στα άτομα αυτά, τα οποία ανήκουν στον κοινωνικό, επαγγελματικό, οικογενειακό και εκπαιδευτικό περίγυρο. Το προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον συνέβαλε σε ένα σημαντικό βαθμό στην υπομονή και επιμονή καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της εργασίας, ενώ ο οικογενειακός περίγυρος συνέβαλε στο οικονομικό κομμάτι που απαιτούσε το παρόν ερευνητικό σχέδιο.

Ο προσωπικός εκπαιδευτικός περίγυρος και κυρίως η συμβολή του επιβλέποντα της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής κ. Μάγου, επίκουρου καθηγητή στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, είχε καθοριστική σημασία για τη διαμόρφωση, σύνταξη και συνολική πορεία του συγγραφικού αυτού έργου. Επιπλέον, ο κ. Τσιάρας, αναπληρωτής διευθυντής του ΠΜΣ και επίκουρος καθηγητής στο Τμήμα Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, διαδραμάτισε έναν εξίσου σημαντικό ρόλο, μέσω των υποδείξεων και συμβουλών του, έτσι ώστε το παρόν ερευνητικό σχέδιο να εκπληρώσει με επιτυχία όλους τους σκοπούς του. Επιπροσθέτως, κρίνεται αξιοσημείωτη η συνεισφορά και της κ. Τσίγλη, η οποία ανήκει στο ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (Ε.Ε.Π.) - Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (Ε.ΔΙ.Π.) του τμήματος. Ευχαριστίες, επιπρόσθετα, δίνονται και στο προσωπικό της δανειστικής βιβλιοθήκης του δήμου Αθηνών, το οποίο συνέβαλε στην εύρεση ενός μέρους της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα εργασία.

## ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

### Ελληνόγλωσσες

- ΑΣΘΧ: Αμερικάνικος Σύνδεσμος Θεραπείας Χορού
- ΗΠΑ: Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής
- ΘΤΚ: Θέατρο του Καταπιεσμένου
- ΘΧΚ: Θεραπεία Χορευτικής Κίνησης
- ΠΟΥ: Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας

### Ξενόγλωσσες

- SPSS: Superior Performance Software System

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία, η οποία τιτλοφορείται ως: «*Το χοροθέατρο ως μέσο επίλυσης προβλημάτων στους ενήλικες*» αποτελεί μια πτυχιακή εργασία, η οποία έχει τετραπλό σκοπό. Αφενός, στοχεύει στο να παρουσιάσει την ευρεθείσα βιβλιογραφία αναφορικά με την τέχνη του χορού, του θεάτρου και του χοροθεάτρου και αφετέρου, στοχεύει στο να παρουσιάσει την ευρεθείσα βιβλιογραφία για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονοι ενήλικες. Ο τρίτος σκοπός της εργασίας είναι να παρουσιάσει μια σύνδεση μεταξύ των προβλημάτων των ενηλίκων και της συμβολής του χορού και του χοροθεάτρου, όπως αυτή εντοπίστηκε μέσα από τις βιβλιογραφικές πηγές, ενώ ο τέταρτος σκοπός είναι να επιτευχθεί η προαναφερθέντα σύνδεση μέσω ενός ερευνητικού σχεδίου, το οποίο εξετάζει το κατά πόσο οι απασχολούμενοι με το χοροθέατρο γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της τέχνης και το κατά πόσο η τέχνη αυτή συμβάλλει στην επίλυση των προβλημάτων των ενηλίκων.

Για να επιτευχθούν οι στόχοι αυτοί, η παρούσα εργασία χωρίστηκε σε δυο (2) κύρια μέρη. Στο πρώτο μέρος επιτυγχάνονται όλες οι βιβλιογραφικές παρουσιάσεις, ενώ στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται όλες οι πληροφορίες αναφορικά με το ερευνητικό σχέδιο. Πιο συγκεκριμένα, το πρώτο μέρος της εργασίας αποτελείται από πέντε (5) κύρια κεφάλαια, τα οποία εξυπηρετούν συγκεκριμένους στόχους. Έτσι, το πρώτο κεφάλαιο στοχεύει στο να παρουσιάσει τους ορισμούς των βασικότερων εννοιών που σημειώνονται σε όλη τη διάρκεια της εργασίας, ενώ το δεύτερο κεφάλαιο στοχεύει στο να παρουσιάσει ένα πλαίσιο για το χορό, εκκινώντας από την ιστορική αναδρομή του, φθάνοντας έως και στα πιο γνωστά σύγχρονα ευρωπαϊκά χορευτικά στυλ.

Το τρίτο κεφάλαιο στοχεύει να παρουσιάσει τις βασικές πληροφορίες γύρω από την τέχνη του θεάτρου, ξεκινώντας από την ιστορική επισκόπηση της τέχνης, καταλήγοντας έως και τις βασικότερες κατηγορίες του θεάτρου, όπως αυτές είναι γνωστές τη σημερινή εποχή. Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται μια παρουσίαση της βιβλιογραφίας για το χοροθέατρο, ενώ στο ίδιο κεφάλαιο, για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας, παρουσιάζονται με συνοπτικές διαδικασίες τα βασικότερα στατιστικά στοιχεία για τη συμβολή του χοροθεάτρου στα σύγχρονα προβλήματα του ενήλικου πληθυσμού. Τα σύγχρονα προβλήματα του πληθυσμού αυτού παρουσιάζονται στο πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας, όπου και ευρίσκεται το εμπειρικό πλαίσιο, εντοπίζονται έξι (6) κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο ξεκαθαρίζεται ότι η έρευνα

αποτελεί μια αρχική έρευνα εμπειρικού χαρακτήρα, η οποία ακολουθεί την ποσοτική μέθοδο με πρωτογενή δεδομένα και σημειώνεται ότι ως στόχο έχει να εξετάσει τις σχέσεις μεταξύ διαφόρων παραγόντων, μέσω της στατιστικής ανάλυσης SPSS. Στο δεύτερο κεφάλαιο σημειώνεται ότι το ερευνητικό δείγμα της έρευνας αποτελείται από τριάντα (30) άτομα σε σχολές χορού στην Πελοπόννησο και την Αθήνα, ενώ στο τρίτο κεφάλαιο αναλύονται με συνοπτικές διαδικασίες οι ερευνητικές υποθέσεις και τα ερευνητικά ερωτήματα για τις ανάγκες της έρευνας.

Με τη σειρά του, το τέταρτο κεφάλαιο διευκρινίζει ότι το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο ως δομημένο πρωτόκολλο, ενώ στο πέμπτο κεφάλαιο παρατίθενται και οι ερευνητικοί περιορισμοί που σημειώθηκαν καθ' όλη τη βιβλιογραφική και ερευνητική εκπόνηση της εργασίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζονται στο έκτο κεφάλαιο της εργασίας και έρχονται σε πλήρη συμφωνία με τη βιβλιογραφία και τις ερευνητικές υποθέσεις. Πιο συγκεκριμένα, αποφάνθηκε ότι οι απασχολούμενοι με την τέχνη του χοροθεάτρου είναι πλήρως ενημερωμένοι για τα βασικά χαρακτηριστικά και την ιστορική πορεία της τέχνης, όπως εύλογα είναι ενημερωμένοι και για τα οφέλη που έχει ως προς τα σύγχρονα προβλήματα των ενηλίκων.

Τελειώνοντας, σημειώνεται ότι για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας χρησιμοποιήθηκε τόσο ελληνόγλωσση, όσο και ξενόγλωσση βιβλιογραφία, δίχως να παραλειφθεί να σημειωθεί και η συμβολή των διαδικτυακών πηγών. Ολόκληρη η εργασία συνοδεύεται από εικόνες και σχήματα (πίνακες, διαγράμματα), τα οποία εξυπηρετούν την καλύτερη κατανόηση ορισμένων πληροφοριών από τον αναγνώστη, καθώς και να δώσουν μια διαφορετική πνοή και παραστατικότητα στην εργασία.

**ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:** χορός, θέατρο, χοροθέατρο, προβλήματα ενηλίκων, σχολές χορού, Πίνα Μπάους.



## ABSTRACT

The present work, which is titled as *The Dance Theater as a Means of Solving the Problems of Adulthood* is a dissertation, which has a quadruple purpose. On the one hand, it aims to present the bibliography on the art of dance, theater and dance theater and, on the other hand, it aims to present the literature on the problems faced by modern adults. The third aim of the work is to present a connection between the problems of adults and the contribution of dance and dance theater as it is identified through the bibliographic sources, while, at the same time, the fourth aim is to achieve the above connection through a research project, which examines if the employees in the field of dance theater know the basic characteristics of the art and if this art contributes to the solving of the problems of adults.

In order to achieve these goals, the present work was divided into two (2) main parts. In the first part, all the bibliographic presentations are reached, while in the second part all the information regarding the research project are presented. In particular, the first part of the work consists of five (5) main chapters, which serve specific purposes. Thus, the first chapter aims to present the definitions of the main concepts that occur throughout the work, while the second chapter aims to present a framework for the dance, starting from its historical retrospection, reaching up to the best known contemporary European dance styles.

The third chapter aims to present the basic information about the art of theater, starting from the historical overview of art, ending up to the most basic categories of the theater, as they are known today. In the fourth chapter there is a presentation of the bibliography for the dancetheater, while in the same chapter, for the purposes of the present work, the basic statistical data on the contribution of the dancetheater to the contemporary problems of the adult population are presented in summarized form. The current problems of this population are presented in the fifth and final chapter of this paper.

In the second part of the paper, where the empirical framework is located, six (6) chapters are identified. In the first chapter is being cleared that the research is an initial empirical survey that follows the quantitative method with primary data and it is noted that the objective is to examine the relationships between different factors through the statistical analysis of SPSS. In the second chapter it is noted that the research sample consists of thirty (30) people in dance schools in Peloponnese and

Athens, while in the third chapter the research cases and the research questions for the research needs are analyzed in a summarized form.

In turn, the fourth chapter clarifies that the research tool used was the questionnaire as a structured protocol, while the fifth chapter lists the research constraints that have been noted throughout the bibliographic and research work. The results of the survey are noted in the sixth chapter of the paper and are in full agreement with bibliography and research cases. More specifically, it is stated that the people who work in the field of dance theater are fully informed about the basic characteristics and the historical course of this art, as they are reasonably well informed about the benefits of dance theater to the modern adult problems.

Finally, it is noted that for the preparation of this work, both Greek and foreign literature has been used, not to forget to mention the contribution of internet sources. The whole work is accompanied by pictures and shapes (tables, diagrams) to be better understood some information from the reader, as well as to give a different breath and performance to the present work.

**KEY-WORDS:** dance, theater, dancetheater, adult problems, dance school, Pina Baus

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εκκινώντας, σύμφωνα με τον Royce (2002), η τέχνη αποτελεί *μια ανθρώπινη δραστηριότητα, η οποία είναι άκρως σημαντική, διότι ελκύει τις ανθρώπινες αισθήσεις και προκαλεί διεγέρσεις στο νου και τα συναισθήματα* (Royce, 2002). Μέσω της τέχνης οι άνθρωποι εκφράζονται δημιουργικά και διαμέσου των έργων ή των δημιουργιών τους, τα άτομα αποτυπώνουν τη ψυχική κατάσταση και τα συναισθήματά τους. Σύμφωνα με τον Μητσόπουλο (1976), η τέχνη μπορεί να θεωρηθεί *το επάγγελμα, η δεξιότητα, η ικανότητα, η επαγγελματική μαστοριά και η έκφραση με καλλιτεχνικές μορφές του συναισθηματικού κόσμου (λογοτεχνία, μουσική, εικαστικές τέχνες)*.

Το θηλυκό ουσιαστικό *τέχνη*, προερχόμενο από το ρήμα *τεχνάζω* (Montanari, 2015) ακολουθείται από ένα σύνολο ανθρώπινων δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες αυτές χωρίζονται στις καλές και τις εφαρμοσμένες τέχνες (Hetzler, 1989). Στις ευρωπαϊκές ακαδημαϊκές παραδόσεις, οι καλές τέχνες είναι αυτές που αναπτύσσονται κυρίως για την αισθητική ή την ομορφιά, ξεχωρίζοντας από τις εφαρμοσμένες τέχνες που πρέπει να εξυπηρετούν και κάποια πρακτική λειτουργία, όπως η αγγειοπλαστική ή τα μεταλλικά έργα (Shiner, 2003).

Ιστορικά, οι πέντε μεγάλες καλές τέχνες ήταν η ζωγραφική, η γλυπτική, η αρχιτεκτονική, η μουσική και η ποίηση, με ορισμένες καλλιτεχνικές τέχνες, συμπεριλαμβανομένου του θεάτρου και του χορού (Danto, 2003). Σήμερα, οι καλές τέχνες περιλαμβάνουν επιπλέον μορφές, όπως τον κινηματογράφο, τη φωτογραφία, την παραγωγή / επεξεργασία βίντεο, τη σχεδίαση, τη διαδοχική τέχνη, την εννοιολογική τέχνη και τη χαρακτηριστική. Ωστόσο, σε ορισμένα εκπαιδευτικά ιδρύματα ή σε μουσεία, η τέχνη και συχνά ο όρος *καλλιτεχνικές τέχνες* συνδέονται αποκλειστικά με μορφές εικαστικής τέχνης (Carroll, 2000).

Με τον όρο εφαρμοσμένες τέχνες νοούνται οι παρακάτω τέχνες: η μαγειρική, η γραφιστική μικροτεχνία, η αγγειοπλαστική, η επιπλοποιία, η υποκριτική, η υφαντουργία η διακοσμητική, η κομμωτική και η πυροτεχνουργία (Carroll, 2000).

Από την οπτική της ιστορίας της τέχνης, τα καλλιτεχνικά έργα υπήρχαν για όσο χρονικό διάστημα υπήρχε και η ανθρωπότητα: η τέχνη ξεκινάει από την πρώιμη προϊστορική τέχνη μέχρι τη σύγχρονη (Kennick, 1979). Μια πρώιμη αίσθηση του ορισμού της τέχνης είναι στενά συνδεδεμένη με την παλαιότερη λατινική έννοια *artem* και την αντίστοιχη Αγγλική λέξη *art* (Πλάντζος, 2011).

Στη μακρά ιστορία της, η τέχνη έχει εξυμνηθεί από μεγάλες προσωπικότητες, όπως τον αρχαίοέλληνα φιλόσοφο, Αριστοτέλη, ενώ άλλοι μεγάλοι φιλόσοφοι, όπως ο Πλάτωνας, έχουν αντιτεθεί στη σχετική σημασία της. Ο μαθητής του Πλάτωνα, Σωκράτης, στους διαλόγους του αναφέρει αρκετές συζητήσεις με το δάσκαλό του, οι οποίες αφορούν θέματα σχετικά με την τέχνη (Adam, 1996): στον Φαίδρο ο Πλάτωνας σημειώνει ότι η τέχνη δεν έχει λογική και τη συγκρίνει με άλλες μορφές θεϊκής τρέλας (π.χ. όνειρα και ερωτισμός) (Θεοδωρακόπουλος, 2000), ενώ στη Δημοκρατία, απαγορεύει τη μεγάλη ποιητική τέχνη του Ομήρου (Adam, 1996).

Στις μιμητικές τέχνες, σε ό,τι αφορά τη λογοτεχνική τέχνη και τις μουσικές τέχνες, κατά τον Αριστοτέλη άνηκε η ποίηση, η μουσική και το θέατρο (κωμωδία και τραγωδία), καθεμία από τις οποίες ποικίλει σε απομίμηση με μέσο, αντικείμενο και τρόπο. Για παράδειγμα, η μουσική μιμείται τον ρυθμό και το βασικότερο χαρακτηριστικό του την αρμονία, ενώ ο χορός μιμείται τον ρυθμό τον οποίο εκφράζει μέσα από την κίνηση. Ο Αριστοτέλης πίστευε ότι η απομίμηση είναι φυσικό δώρο για την ανθρωπότητα και αποτελεί ένα από τα πλεονεκτήματα της ανθρωπότητας που τη ξεχωρίζει από το ζωικό βασίλειο (Δήμου- Τζαβάρα, 2014).

Η τέχνη έχει οριστεί ως όχημα για την έκφραση ή την επικοινωνία των συναισθημάτων και των ιδεών, ένα μέσο για να εξερευνήσει και να εκτιμήσει κανείς τα επίσημα στοιχεία για τον εαυτό του (Freud, 2017). Επίσης, σημειώνεται ότι η θεωρία της τέχνης ως μορφή έχει τις ρίζες της στη φιλοσοφία του Καντ, και αναπτύχθηκε στις αρχές του εικοστού αιώνα από τον Μπελ.Τη σημερινή εποχή η τέχνη διαδραματίζει ένα σημαντικό ρόλο στη ζωή των ατόμων και αποτελεί έναν από τους καλύτερους τρόπους πρόληψης, επίλυσης ή βελτίωσης των προβλημάτων των ατόμων (Ντινόπουλος, 2008).

Ειδικότερα, ο χορός και το θέατρο, δυο από τις δέκα καλές τέχνες που αναφέρονται και αναλύονται στην παρούσα εργασία, αποτελούν σημαντικές μορφές τέχνης, οι οποίες όταν συνδυάζονται προκαλούν αμέτρητα θετικά αποτελέσματα, τόσο στη ψυχολογία του ατόμου, όσο και στη σωματική κατάστασή του (Ντινόπουλος, 2008).

## ΜΕΡΟΣ Α. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΘΕΑΤΡΟ

#### 1.1. Ορισμός χορού

Σύμφωνα με τον Ρούμπη (1993), *«ο χορός είναι η έκφραση της ψυχικής κατάστασης του ατόμου μέσω ρυθμικών κινήσεων. Με άλλα λόγια, ο χορός είναι η ομιλία της ψυχής, το αποτέλεσμα αρμονικής συνεργασίας σωματικών κινήσεων, ψυχικού κόσμου και ρυθμικών συνδυασμών»*. Επιπλέον, έχουν γραφτεί κατά καιρούς περαιτέρω ορισμοί για την έννοια του χορού. Έτσι, η Jean (1921) σημειώνει ότι *«ο χορός είναι η έκφραση με αρμονικές κινήσεις (μετρημένες) των ανθρωπίνων συναισθημάτων και παθών και η αξιοποίηση της φυσικής ομορφιάς με στάσεις και κινήσεις ρυθμικές»*, ενώ ο Werner P. (1978) σημειώνει ότι *«ο χορός είναι η μετατροπή μιας ιδέας, ενός συναισθήματος, μιας αίσθησης ενός πράγματος ή ενός γεγονότος με μια ρυθμική κίνηση σύμφωνα με τους νόμους της αισθητικής»*.

Περαιτέρω, ο Sachs (2008) δίνει έναν πιο σύντομο ορισμό στην έννοια του χορού, αναφέροντας ότι *«ο χορός είναι ένα οργανωμένο σύνολο ρυθμικών κινήσεων του σώματος»*, ενώ ο Maurice Bejart θεωρεί ότι *«ο χορός είναι μια από τις σπάνιες ανθρώπινες δραστηριότητες, όπου ο άνθρωπος δίνεται ολοκληρωτικά: σώμα, καρδιά και πνεύμα, συντελώντας στο να θεωρηθεί ο χορός ως ένα πλήρες άθλημα»* (Dollfus, 2017).

Το θέατρο αποτελεί μια συλλογική μορφή καλής τέχνης που χρησιμοποιεί ηθοποιούς, για να παρουσιάσει την εμπειρία ενός πραγματικού ή φανταστικού γεγονότος σε ένα ζωντανό κοινό σε ένα συγκεκριμένο μέρος, συχνά ένα στάδιο. Το χοροθέατρο είναι μια μορφή σωματικής έκφρασης και προήλθε από τον συνδυασμό δυο τεχνών: του χορού και του θεάτρου. Αποτελεί μία υποκριτική μέθοδο, χαρακτηριστικό της οποίας είναι ότι βασίζεται στη κίνηση του σώματος του ηθοποιού, καθώς αποτελεί το υλικό της παράστασης (Φεσσά- Εμμανουήλ, 2004).

Η χοροθεραπεία είναι *«η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού, μέσα από την οποία το άτομο συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που προωθεί τη γνωστική, συναισθηματική, σωματική και κοινωνική του ολοκλήρωση»*(Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδος, undated).

## 1.2. Ιστορία χορού

Η αφετηρία του χορού δεν μπορεί να καθοριστεί με απόλυτη ακρίβεια. Τοποθετείται στην ανάγκη για έκφραση θρησκευτικών και άλλων συναισθημάτων, στην αναζήτηση του ωραίου, στην επιθυμία για ψυχαγωγία και επίσης στην ανάγκη των ανθρώπων να δώσουν μια ρυθμικότητα στις κινήσεις της εργασίας τους (Ράφτης, 1993). Η ιστορία του χορού είναι τόσο παλιά, όσο και η ιστορία του ανθρώπου. Δυστυχώς, όμως, όλοι οι χοροί της αρχαιότητας, η μουσική αυτής της εποχής, ένα μέρος των μεσαιωνικών χορών έχουν εξαφανιστεί. Είναι όμως δυνατόν να ανιχνευθεί κατά προσέγγιση, η ιστορία του χορού (Ράφτης, 1993). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών, ο πρωτόγονος άνθρωπος χόρευε πριν ξεκινήσει για τη μάχη, με την ευκαιρία σημαντικών γεγονότων, θρησκευτικών γιορτών ή πριν το κυνήγι ή το ψάρεμα (Cohen, & Matheson, 1992).

Η βιβλιογραφία για το χορό στην αρχαία Ελλάδα είναι αρκετή για να οδηγήσει στο λογικό συμπέρασμα ότι ο χορός την τότε εποχή κατείχε μια σημαντική θέση στην ελλαδική κοινωνία (Lambelet, 1934).

Οι φιλολογικές πηγές μαρτυρούν γραπτώς τη σημαντικότητα του χορού στην αρχαία Ελλάδα, πηγές οι οποίες χρονολογούνται από την εποχή του Ομήρου τον 8<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., αιώνα μέχρι την εποχή του Νόννου τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.. Πολλές επιγραφές βρέθηκαν κυρίως στη Δήλο, στις οποίες περιγράφονται διάφορες τελετές προς τιμή του Απόλλωνα και της Άρτεμης, που συνοδεύονταν με χορού (Lawler, 1984).

Συνεχίζοντας, μερικοί μελετητές υποστηρίζουν ότι ορισμένοι χοροί αποτέλεσαν έμπνευση διαφόρων ηρώων ή ημίθεων, ενώ διατυπώθηκε και η άποψη ότι ο χορός ήταν αποτέλεσμα της ψυχικής ευφορίας στην οποία οδηγείται ο άνθρωπος όταν καταναλώνει αρκετή ποσότητα κρασιού. Τέλος, ο Όμηρος, ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης και ο Πλούταρχος, περιγράφουν πολλά είδη χορών στην αρχαία Ελλάδα (Ρούμπης, 1993).

Οι Ρωμαίοι κληρονόμησαν την αγάπη των Ελλήνων για το χορό. Σαν πολεμιστές, αγαπούσαν τους πολεμικούς χορούς, είχαν υιοθετήσει τον Άρη σαν το θεό του χορού και του είχαν αφιερώσει ένα χορό που μιμείτο τις κινήσεις της μάχης (Werner, 1978).

Η Άλωση της Κωνσταντινούπολης εξανάγκασε τον ελληνικό λαό σε μια μακροχρόνια υποδούλωση με κυριότερες συνέπειες – εκτός από τις υλικές και ψυχικές πιέσεις- τον περιορισμό της ελληνικής γλώσσας και της ελληνικής παιδείας,

και γενικότερα μια στασιμότητα του πολιτισμού και της εξέλιξης σε όλους γενικά τους τομείς. Κάτι ανάλογο δε συνέβη με τους χορούς. Όχι μόνο δεν αλλοιώθηκαν ή εξαφανίστηκαν από τους κατακτητές, αλλά δημιουργήθηκαν και νέα χορευτικά είδη, τα οποία είναι συνδεδεμένα με τα ηρωικά κατορθώματα για ελευθερία και ανεξαρτησία.

Τον 20<sup>ο</sup> αιώνα υπήρχε μια πληθώρα παραδοσιακών τραγουδιών, χορών και μουσικής σε όλη την Ελλάδα. Η άνθιση της παραδοσιακής τέχνης οφειλόταν στο μεγάλο αριθμό προσφύγων που είχαν έρθει στην Ελλάδα από την Ανατολική Ρωμυλία και τη Μικρά Ασία, οι οποίοι έφεραν μαζί τους την παράδοσή τους και την ενσωμάτωσαν στην ελληνική κουλτούρα (Κόκκινος, 1993).

### **1.3. Βασικά χαρακτηριστικά του χορού**

Ως μέλος στο χορό, θεωρείται η μουσική που συνοδεύει το χορό, η οποία αποτελείται από το ρυθμό, τη μελωδία και την αρμονία. Ο ρυθμός διακρίνεται στους χτύπους της καρδιάς, της αναπνοής και ολόκληρη η ζωή μπορεί να θεωρηθεί ως παλμός και ως ρυθμός.

Ο χορός είναι αποτέλεσμα του συνδυασμού του λόγου, του στίχου, της μουσικής και του τραγουδιού. Στις πρώτες κοινωνίες που δημιουργήθηκαν τα τραγούδια που δημιουργούνταν δεν είχαν στίχο. Τα τραγούδια είχαν μόνο ρυθμό, ο οποίος κατεύθυνε τους χορευτές. Στη σημερινή εποχή ο στίχος και συνεπώς το τραγούδι αποτελούν σημαντικά χαρακτηριστικά του χορού.

Τέλος, ο όρος κίνηση δεν αναφέρεται μονάχα στη κίνηση των ποδιών αλλά σε όλες τις κινήσεις που είναι ικανό να πραγματοποιήσει ένα σώμα. Οι βασικές κινήσεις που περιλαμβάνει ο χορός είναι τρεις: οι εκφράσεις και οι πράξεις, τα βήματα και η γλώσσα των κινήσεων(Hanna, 1980).

### **1.4. Κατηγορίες χορού**

Οι σημαντικότεροι αρχαίοι ελληνικοί χοροί είναι οι Άμμες, οι Όρνιθες, η Αγγελική, η Αντιστροφή, ο Βαυκισμός, ο Απόκινος, ο Γέρανος, ο Επιλήνιος, ο

Κόρδακας, η Καρπαία, ο Μακτρισμός, ο Πυρρίχιος, ο Σίκινις, ο Συρτός και η Τερψιχόρη (Ράφτης, 1995).

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από νησιώτικους χορούς, οι οποίοι είναι χαρακτηριστικοί για το κάθε νησί στην Ελλάδα. Οι σημαντικότεροι νησιώτικοι χοροί –και οι πιο γνωστοί παγκοσμίως- είναι ο Ικαριώτικος, η Καρπάθικη Σούστα, η Μαντινάδα, ο Μπάλος, ο Πεντοζάλης και ο Συρτό (Μερακλής, 1983).

Τέλος, στην κατηγορία των ελληνικών χορών συγκαταλέγονται και οι ποντιακοί χοροί. Ορισμένοι από τους σημαντικότερους ποντιακούς χορούς είναι η Ανεφορίτσα, το Αρματσούκ, το Κότσαρι, τα Μαντήλια, το Ομάλ, ο Πυρρίχιος, η Σέρα και τα Τρυγόνα (Κολιοπούλου et al., 2000).

Στην Αφρική οι παραδοσιακοί χοροί συμβολίζουν τη ζωή των κατοίκων και εκφράζει στιγμές της καθημερινότητάς τους και κυρίως προσωπικές στιγμές των ζευγαριών (Gates, & Appiah, 1999). Οι χοροί της Μέσης Ανατολής είναι συνήθως οι παραδοσιακές μορφές κυκλικού χορού που εκσυγχρονίζονται σε κάποιο βαθμό. Ο επικεφαλής του χορού κρατάει γενικά ένα ζαχαροκάλαμο ή ένα μαντήλι (Badley & Jundi, 2000).

Συνεχίζοντας, γενικότερα στην Ευρώπη, έχουν αναπτυχθεί πάμπολλα είδη χορού. Στην Ιταλία, κατά τη διάρκεια της Αναγεννησιακής περιόδου, δημιουργήθηκε το μπαλέτο, το οποίο εξελίχθηκε στη Γαλλία και τη Ρωσία (Chantrell, 2002). Το μπαλέτο προήλθε από τα ιταλικά αναγεννησιακά δικαστήρια του 15ου και 16ου αιώνα (Au, 2002), προτού εξαπλωθεί από την Ιταλία στη Γαλλία (Anderson, 1992).

Οι λατινικοί χοροί αναφέρονται στα είδη αυτά των χορών, προερχόμενα από τη Λατινική Αμερική (Box, 1992) και περιλαμβάνουν τα χορευτικά είδη cha-cha-cha, rumba, samba, pasodoble, salsa, mambo, merengue, rumba, bachata, bomba, plena και το αργεντίνικο ταγκό (Lavelle, 1983).

Τελειώνοντας, οφείλεται να παρατεθούν συνοπτικά δυο περαιτέρω είδη χορών που αναπτύχθηκαν στην Ευρώπη και διασκορπίστηκαν σε ολόκληρη την υφήλιο και εξελίσσονται ακόμα και τη σημερινή εποχή: ο χορός του χιπ-χοπ και ο ροκ εν ρολ.

- **Hip Hop:** ο χορός του χιπ-χοπ αποτελεί μια ευρεία κατηγορία που περιλαμβάνει αρκετών στυλ (π.χ. breakdancing). Αυτό το είδος αναπτύχθηκε στο Μπρονξ της Νέας Υόρκης των ΗΠΑ (Chang, 2006).
- **Rock 'n' Roll:** ο χορός του ροκ εν ρολ αποτελεί ένα επιπλέον είδος χορού αναπτυγμένο στην Ευρώπη από τις αρχές της δεκαετίας του 1950/ (Aquila, 2000).



## 1.5. Ιστορία θεάτρου

Η προέλευση του θεάτρου στην αρχαία Ελλάδα, (384-322 π.Χ.), βρίσκεται στα φεστιβάλ που τίμησαν τον Διόνυσο, το θεό του κρασιού. Οι παραστάσεις δόθηκαν σε ημικυκλικές αίθουσες, ικανές να χωρέσουν 10.000-20.000 άτομα. Η σκηνή απαρτίζεται από τον χορό (ορχήστρα), τα αποδυτήρια και τη σκηνή (πρωταγωνιστές). Δεδομένου ότι οι λέξεις ήταν το πιο σημαντικό μέρος, η καλή ακουστική και η σαφής παράδοση ήταν πρωταρχικής σημασίας. Οι ηθοποιοί (πάντα άντρες) φορούσαν μάσκες κατάλληλες για τους χαρακτήρες που εκπροσωπούσαν (Πούχγερ, 1984).

Η αθηναϊκή τραγωδία - η παλαιότερη επιζήμια μορφή τραγωδίας - είναι ένας τύπος χορευτικού δράματος που αποτέλεσε ένα σημαντικό κομμάτι της θεατρικής κουλτούρας του κράτους που εμφανίστηκε τον 5<sup>ο</sup> – 6<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. (Wiles, 1997). Η αθηναϊκή κωμωδία χωρίζεται σε τρεις περιόδους, την «Παλιά Κωμωδία», τη «Μέση Κωμωδία» και τη «Νέα Κωμωδία» (Αριστοτέλης, 1999). Τέλος, το σατυρικό δράμα αποτελεί μια αρχαία ελληνική μορφή θεάτρου, το περιεχόμενο του οποίου βασίζεται στην ελληνική μυθολογία, στα μεθύσια, στη σφοδρή σεξουαλικότητα), τις φάρσες και τη γενική ευθυμία (Bentley, 1965 · Blume, 1986).

Είναι αλήθεια πως ο τομέας του σύγχρονου χορού και η σχέση του με το Θέατρο στην Ελλάδα δεν έχει αποτελέσει θέμα ιδιαίτερης μελέτης. Μονάχα σε διεθνές επίπεδο έχει αναγνωριστεί η αξία του και η προσφορά του. Η χορευτική Τέχνη αναγνωρίζεται ως αξία από ελάχιστο αριθμό πληθυσμού. Είναι γνωστό άλλωστε πως η παιδεία συνεπάγεται την πνευματική καλλιέργεια ως επί το πλείστον και όχι άλλα πράγματα.

Το 1966 δημιουργήθηκε η ομάδα “χορικά” από τον Ρώτα και τη Νικολούδη. Στόχος των ιδρυτών ήταν η διαμόρφωση μιας ομάδας που να δύναται να εκφραστεί κινησιολογικά, μουσικά και θεατρικά με άνεση. Στην Ελλάδα το σύγχρονο χοροθέατρο θα γνωρίσει ιδιαίτερη ανάπτυξη και στο πέρασμα του καιρού θα γίνει ακόμα πλουσιότερο από νέους δημιουργούς και ηθοποιούς, χορευτές. Βασικός άξονας της αλλαγής το 1990 ήταν όπως φαίνεται ο Δ. Παπαϊωάννου με την «ομάδα εδάφους».

Το δυτικό θέατρο αναπτύχθηκε και επεκτάθηκε σημαντικά από τους Ρωμαίους (Moore, 2012). Γενικότερα, το θέατρο της αρχαίας Ρώμης ήταν μια ακμάζουσα και ποικίλη μορφή τέχνης, που κυμαίνονταν από φεστιβάλ και

παραστάσεις στο θέατρο του δρόμου, έως και γυμνό χορό και ακροβατικά, μέχρι τη διοργάνωση των γενικά ελκυστικών κωμωδιών του Πλάουτ, στις εξαιρετικά στιγματικές τραγωδίες του Σενέκα (Slater, 1996).

Το αναγεννησιακό θέατρο προέρχεται από αρκετές μεσαιωνικές παραδόσεις θεάτρου, όπως τα μυστήρια που αποτέλεσαν μέρος των θρησκευτικών εορτασμών στην Αγγλία και σε άλλα μέρη της Ευρώπης κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα.

Εν συνεχεία, κατά τη Χρυσή Εποχή, περίπου από το 1590 έως το 1681. Ήταν μια προσιτή μορφή τέχνης για όλους τους συμμετέχοντες στην Αναγεννησιακή Ισπανία, που ήταν και οι δύο με μεγάλη χορηγία από την αριστοκρατική τάξη και την οποία παρακολούθησαν ιδιαίτερα οι κατώτερες τάξεις (Whitesell, 1995).

Το θέατρο στον 19ο αιώνα χωρίζεται σε δύο μέρη: στην πρώιμη και μετέπειτα εποχή. Την πρώιμη περίοδο κυριαρχούσε το μελόδραμα και ο ρομαντισμός. Αρχίζοντας στη Γαλλία, το μελόδραμα έγινε η δημοφιλέστερη θεατρική μορφή (Styan, 2000).

Η μεταγενέστερη περίοδος του 19ου αιώνα χαρακτηρίστηκε από την άνοδο δύο αντικρουόμενων τύπων δράματος: του ρεαλισμού και του μη ρεαλισμού. Ο ρεαλισμός άρχισε νωρίτερα τον 19ο αιώνα στη Ρωσία από ό, τι σε άλλες χώρες της Ευρώπης και πήρε μια πιο ασυμβίβαστη μορφή. Στη Μεγάλη Βρετανία, τα μελόδραμα, οι ελαφρές κωμωδίες, οι όπερες, ο Σαίξπηρ και το κλασικό αγγλικό δράμα, το βικτοριανό burlesque, οι παντομίμες και οι γαλλικές οπερέτες της δεκαετίας του 1860 συνέχισαν να είναι δημοφιλείς.

Την περίοδο εκείνη πρωτοεμφανίστηκε και ο όρος *θεατρικός συγγραφέας*, ο οποίος χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει κάποιον που τόσο δημιουργεί θεατρικές παραστάσεις, όσο και για να περιγράψει και το πρόσωπο που παράγει ένα θεωρητικό λόγο που παρουσιάζει το πρακτικό έργο (Hildy, 2003).

## 1.6. Βασικά χαρακτηριστικά του θεάτρου

Έχοντας αποτελέσει σημαντικό μέρος του ανθρώπινου πολιτισμού για περισσότερα από 2.500 χρόνια, το θέατρο έχει αναπτύξει ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών θεωριών και πρακτικών. Ορισμένες σχετίζονται με πολιτικές ή

πνευματικές ιδεολογίες, ενώ άλλες βασίζονται καθαρά σε "καλλιτεχνικές" ανησυχίες (Harman, 2011).

Το θέατρο προϋποθέτει συνεργατικούς τρόπους παραγωγής και συλλογική μορφή υποδοχής (Artaud, 1958). Η δομή δραματικών κειμένων, σε αντίθεση με άλλες μορφές λογοτεχνίας, επηρεάζεται άμεσα από αυτή τη συνεργατική παραγωγή και τη συλλογική υποδοχή (Pavis, 1980). Το Stagecraft είναι ένας γενικός όρος που αναφέρεται στις τεχνικές πτυχές της θεατρικής, κινηματογραφικής και τηλεοπτικής παραγωγής (Aston, & Savona, 1991).

Τη σημασία του κριτικού όπως σήμερα την εννοούμε, άρχισε η λέξη να την αποκτά περίπου τον 17ο αιώνα. Από τη μία σημαίνει ότι διαθέτει επίπεδο γνώσης και από την άλλη ότι ασκεί τη λεγόμενη κριτική. Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός κριτικού είναι η αποκωδικοποίηση της εισερχόμενης πληροφορίας, η εύκολη είσοδος σε ξένους καλλιτεχνικούς χώρους και η δυνατότητα παροχής πληροφορίας όταν κάποιον ξένος εισέρχεται στον καλλιτεχνικό χώρο. Η κριτική έχει τέσσερις εκδοχές, την αξιολογική, την αναλυτική, την ερμηνευτική και τέλος την περιγραφική.

## 1.7. Κατηγορίες θεάτρου

Το δράμα είναι ένας συγκεκριμένος τρόπος καλλιέργειας της φαντασίας που εκπροσωπείται στην απόδοση. Ο όρος προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα *δράω*-*δρω* το οποίο σημαίνει *εκτελώ, κάνω, ενεργώ* (Carlson, 1993). Το δράμα θεωρείται ως γενικό ποίημα γενικά, καθώς ο δραματικός τρόπος έχει αντιπαρατεθεί με τους επικούς και τους λυρικούς τρόπους από την ποίηση του Αριστοτέλη μέχρι το παλαιότερο έργο δραματικής θεωρίας. Το δράμα συχνά συνδυάζεται με τη μουσική και τον χορό: το δράμα στην όπερα γενικά τραγουδιέται σε όλο τον κόσμο. (Burt, 2008).

Με μια σύγχρονη έννοια, η κωμωδία αναφέρεται σε κάθε λόγο ή έργο που γενικά προορίζεται να είναι χιουμοριστικό ή διασκεδαστικό προκαλώντας γέλιο, ειδικά στο θέατρο, την τηλεόραση, το φιλμ και την κωμωδία stand-up. Η προέλευση του όρου βρίσκεται στην Αρχαία Ελλάδα (Zimmerman, 1993). Η σάτιρα γενικότερα και η πολιτική σάτιρα χρησιμοποιούν κωμωδία για να απεικονίσουν πρόσωπα ή

κοινωνικά ιδρύματα ως γελοία ή διεφθαρμένα, αποξενώνοντας έτσι το ακροατήριό τους από το αντικείμενο του χιούμορ τους. Η παρωδία υπονομεύει δημοφιλή είδη και μορφές, επικρίνοντας αυτές τις μορφές χωρίς να τις καταδικάζει απαραίτητως (Ξανθάκη- Καραμάνου, 1991).

Η τραγωδία είναι μια μορφή δράματος που βασίζεται στον ανθρώπινο πόνο που επικαλείται μια συνοδευτική κάθαρση ή ευχαρίστηση στο κοινό. Ενώ πολλοί πολιτισμοί έχουν αναπτύξει μορφές που προκαλούν αυτήν την παράδοξη αντίδραση, ο όρος *τραγωδία* συχνά αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη παράδοση του δράματος που έχει διαδραματίσει ιστορικό ρόλο, μοναδικό και σημαντικό στον αυτοπροσδιορισμό του δυτικού πολιτισμού (Sorokin, 2008).

Η μουσική και το θέατρο είχαν στενή σχέση από την αρχαιότητα - η αθηναϊκή τραγωδία, για παράδειγμα, ήταν μια μορφή χορευτικού δράματος που χρησιμοποίησε χορωδία. Το σύγχρονο μουσικό θέατρο είναι μια μορφή θεάτρου που συνδυάζει επίσης τη μουσική, τον διάλογο και τον χορό (Rubin, 2000).

Ο αυτοσχεδιασμός υπήρξε ένα σταθερό χαρακτηριστικό του θεάτρου, ενώ η *Commediadell'arte* τον δέκατο έκτο αιώνα αναγνωρίστηκε ως η πρώτη μορφή αυτοσχεδιασμού (Τσολακίδης, 2013). Ο όρος “ρυθμική” για τον χορό είναι κατεξοχήν βασικός. Ο Χορός, ως φαινόμενο Τέχνης, είναι δυνατός να προσεγγιστεί ποικιλοτρόπως. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το σώμα είναι ο βασικότερος παράγοντας. Το σώμα είναι εκείνο για την έκφραση μέσω του Χορού. Ο Χορός λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο που λειτουργεί και η γλώσσα και μάλιστα διαθέτει παρόμοιες ικανότητες (Μπαρμπούση, 2004).

### 1.8. Ιστορική προέλευση του χοροθεάτρου

Η λέξη παράγεται εκ του αρχαίου ελληνικού ρήματος *θεώμαι* και ο Ισίδωρος παράγει τη λέξη εκ της λέξης *θεωρία* και ο Πλούταρχος εκ της λέξης *Θεός*. Η έννοια δηλώνει και το θέαμα και ο τόπος, όπου εκτελείται η σκηνή του δράματος (Σιδέρης, 1999). Ο χορός, αποτελεί έναν από τους κώδικες επικοινωνίας, ένα ιδιαίτερο πολιτισμικό σύστημα –όπως το θέατρο-, χωρίς άμεση χρηστική λειτουργικότητα. Όταν οι δυο αυτές τέχνες, δηλαδή το θέατρο και ο χορός, συνδυάζονται μαζί, δημιουργούν την έννοια του *χοροθεάτρου*, συμβάλλοντας στην καλύτερη εξερεύνηση των απωθημένων του ανθρώπου, στην εξιδανίκευση των εμπειριών και των

συναισθημάτων, στην ανέγερση στην επιφάνεια των πιο βαθιών και ασύνειδων συγκινήσεων (Freud, 2013). Η έννοια του χοροθεάτρου προέρχεται από την Πίνα Μπάους, η οποία κατανόησε τις δυνατότητες του χορού και του θεάτρου στη ψυχή του ανθρώπου. Η ίδια συνήθιζε να αναφέρει ότι *της άρεσε να χορεύει γιατί φοβόταν να μιλήσει* (Αποστολάκη, 2017).

### 1.9. Βασικά χαρακτηριστικά του χοροθεάτρου

Το χοροθέατρο έχει ως βασικό χαρακτηριστικό τις χορευτικές κινήσεις, δίχως όμως να είναι αυστηρές και τυπικές, όπως συμβαίνει στο κλασσικό μπαλέτο. Αποτελεί μια μορφή για να εκφραστεί σωματικά και ψυχολογικά ένας άνθρωπος, ενώ παράλληλα αποτελεί μια συμφωνία σχετικά με μια ένθετη πράξη, μια ψεύτικης πραγματικότητα μέσα στον ρεαλιστικό κόσμο που ενώνει το συμβολικό, το φανταστικό με το ρεαλιστικό (Hoghe, 1980). Λόγω του γεγονότος ότι το χοροθέατρο υιοθετεί θεατρικά στοιχεία, αποτελείται από πολυάριθμα εκφραστικά μέσα, τα οποία μπορούν να δεθούν με ποικίλους τρόπους σε απλά και σύνθετα σχήματα. Αυτή η σύνθεση δεν είναι τυχαία, καθώς ακολουθεί μια εσωτερική δόμηση και διέπεται από σχήματα λογικής συνέπειας (Puchner, 2010). Τέλος, ένα ακόμα βασικό στοιχείο του θεάτρου, το οποίο έχει υιοθετηθεί στο μεγαλύτερο βαθμό από το χοροθέατρο είναι η ύπαρξη κοινωνικών θεμάτων. Ο θάνατος, ο έρωτας, η φιλία, η δειλία, το θάρρος, η απώλεια, η ζωή, η ευτυχία, η δυστυχία, ο πόνος, το πάθος, τα δυο φύλα, το χιούμορ, η απάθεια, η λύπη, η απέχθεια, η έκπληξη και η συγκίνηση είναι λίγα από τα βασικά συναισθηματικά και κοινωνικά θέματα, τα οποία αναπαριστώνται σε παραστάσεις χοροθεάτρου (Φεσσά- Εμμανουήλ, 2004).

### 1.10. Στατιστικά στοιχεία για τη συμβολή του χοροθεάτρου

Ο ισχυρότερος κινητήριος παράγοντας για την ενασχόληση του ατόμου με το χορό, ήταν η βελτίωση της διάθεσης, ακολουθούμενη από την τόνωση της αυτοπεποίθησης. Επίσης, τα περισσότερα στατιστικά στοιχεία συμφωνούν στο γεγονός ότι ο χορός μπορεί να συμβάλλει στην καλή υγεία και την καλή σωματική

διάπλαση του ατόμου, καθώς και να συμβάλλει στην ελάττωση των συμπτωμάτων ορισμένων σοβαρών ασθενειών (Berrol, Ooi, & Katz, 1997). Επιπρόσθετα, ο χορός και η μουσική, ως μορφές τέχνης, διαμορφώνουν τα εγκεφαλικά κυκλώματα και μπορούν να ενισχύσουν τη γνώση, καθώς και τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά πρότυπα (Preminger, 2012).

Ένα ακόμα γενικότερο στοιχείο για τη συμβολή του θεάτρου γενικότερα, είναι η συμβολή του ως προς τη βελτίωση των συμπτωμάτων των παιδιών που πάσχουν από το φάσμα του αυτισμού (Lennard, 2004). Τα ελλείμματα στην κοινωνική λειτουργία συμβάλλουν και ενδεχομένως προηγούνται των προβλημάτων με το άγχος στον αυτισμό (Whiteetal., 2009). Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι το βιολογικά στρες (Corbett, & Abdullah, 2005) και τα συμπτώματα άγχους (Murisetal., 1998) αναφέρονται συχνά σε άτομα με αυτισμό.

Περνώντας σε ειδικότερα δεδομένα, σημειώνεται ότι το χοροθέατρο ως συνδυασμός χαρακτηριστικών της τέχνης του χορού και του θεάτρου αποτελεί ένα ακόμα γεγονός που συμβάλλει στην επίλυση ή και βελτίωση των προβλημάτων της ενήλικης ζωής. Ο χορός είναι ένας τρόπος φυσικής δραστηριότητας που μπορεί να επιτρέψει σε άτομα με ινομυαλγία να βελτιώσουν τη σωματική τους λειτουργία, την υγεία και την ευεξία (Burekhardt, 2006).

Υπάρχουν ενδείξεις που περιγράφουν τα οφέλη του χορού για χρόνιες ασθένειες. Ο χορός μεταξύ ατόμων με καρδιακή ανεπάρκεια, χρόνιες παθήσεις έδειξε αυξημένα λειτουργικά και καρδιαγγειακά οφέλη, καθώς και αυξημένα κίνητρα για συμμετοχή (Kaltsatou, et al., 2014), ποιότητα ζωής (Gomes, et.al., 2014) και μείωση της θνησιμότητας (Merom, et al., 2016) σε σύγκριση με την παραδοσιακή άσκηση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

### 2.1. Συνήθειες διαστάσεις στα προβλήματα των ενηλίκων

Η ενηλικίωση θεωρείται το στάδιο εκείνο, κατά το οποίο το άτομο ωριμάζει σωματικά και συναισθηματικά, καταφέροντας να αναλάβει την πλήρη ευθύνη του εαυτού του. Ως ενήλικας θεωρείται το άτομο αυτό, το οποίο έχει συμπληρώσει μια συγκεκριμένη ηλικία σύμφωνα με τη νομοθεσία του εκάστοτε κράτους (Feldman, 2011). Η πρόιμη ενήλικη ζωή ξεκινάει από το τέλος της εφηβείας και τη στιγμή που το άτομο κλείνει τα είκοσι (20) χρόνια της ζωής του και τελειώνει στην ηλικία των σαράντα (40). Η μέση ενήλικη ζωή έρχεται μετά την πρόιμη ενήλικη ζωή, συνεπώς, ξεκινάει τη στιγμή που το άτομο κλείνει τα σαράντα (40) χρόνια της ζωής του και τελειώνει στην ηλικία των εξήντα πέντε (65 ετών). Η ύστερη ενήλικη ζωή θεωρείται η *τρίτη ηλικία* και αναφέρεται σε ηλικιωμένα άτομα (Feldman, 2011).

Η σωματική ανάπτυξη και η ωρίμανση έχουν, από πολλές απόψεις, ολοκληρωθεί στην πρόιμη ενήλικη ζωή. Η καλή φυσική κατάσταση και υγεία δεν ισχύει για όλους τους πρόιμους ενήλικες. Οι επιλογές του τρόπου ζωής, περιλαμβανομένης της κατάχρησης του αλκοόλ, του καπνού και άλλων ουσιών, καθώς και της σεξουαλικής επαφής χωρίς μέσα προφύλαξης, είναι πιθανό να επισπεύσουν τη λεγόμενη *δευτερογενή γήρανση*, δηλαδή τη σωματική παρακμή, η οποία οφείλεται σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ή στις επιλογές ζωής του ατόμου (Urton, 2011).

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η ελλιπής διατροφή δεν αποτελεί πάντοτε σοβαρό πρόβλημα. Για παράδειγμα, οι έφηβοι δεν αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα από την κατανάλωση πρόχειρης τροφής και λίπους, λόγω της ραγδαίας σωματικής τους ανάπτυξης. Όμως, τα πράγματα αλλάζουν στην ενήλικη ζωή, καθώς η ανάπτυξη έχει σχεδόν ολοκληρωθεί και οι νεαροί ενήλικες πρέπει να μειώσουν την ημερήσια κατανάλωση σε θερμίδες, στην οποία είχαν συνηθίσει. Συνεπώς, η παχυσαρκία και η έλλειψη ισορροπημένης διατροφής είναι ένα από τα σωματικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι πρόιμοι ενήλικες (Παπαβραμίδης, 2002).

Η μέση ενήλικη ζωή είναι η περίοδος, κατά την οποία οι περισσότεροι άνθρωποι αποκτούν όλο και περισσότερη επίγνωση των σταδιακών σωματικών

αλλαγών που σηματοδοτούν τη διαδικασία της γήρανσης. Στην παρούσα περίπτωση σημειώνεται ότι σωματικές αλλαγές παρατηρούνται σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ωστόσο, αυτές οι αλλαγές αποκτούν καινούργιο νόημα στη διάρκεια της μέσης ηλικίας, ιδιαίτερα στις δυτικές κοινωνίες, οι οποίες δίνουν μεγάλη αξία στη νεανική εμφάνιση (Adshead et al., 2007).

Οι γυναίκες σε αντίθεση με τους άνδρες εμφανίζουν έντονη μείωση του ύψους, πράγμα το οποίο σημαίνει πως διατρέχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης (Γουλές, 2004). Στη διάρκεια της μέσης ενήλικης ζωής, το ποσοστό του σωματικού λίπους τείνει, επίσης, να αυξάνεται στο μέσο άτομο. Τα λεγόμενα *παχάκια της μέσης ηλικίας* είναι ένα ορατό σύμπτωμα αυτού του προβλήματος. (Adshead et al., 2007).

Επίσης, από τα σαράντα (40) χρόνια της ζωής ενός ατόμου και μετέπειτα, η οπτική οξύτητα –η ικανότητα του ατόμου να διακρίνει μικρές λεπτομέρειες στο χώρο, τόσο σε κοντινά, όσο και σε μακρινά αντικείμενα- αρχίζει να ελαττώνεται.. Σημειώνεται, επιπρόσθετα, ότι, μια καθολική αλλαγή που συμβαίνει κατά τη μέση ενήλικη ζωή είναι η απώλεια της κοντινής όρασης, η λεγόμενη πρεσβυωπία. (Feldman, 2011). Στη μέση ηλικία συμβαίνουν και άλλες αλλαγές στην όραση. Πρόκειται για τη μείωση στην αντίληψη του βάθους, στην αντίληψη της απόστασης και της ικανότητας για τρισδιάστατη όραση (Feldman, 2011). Επίσης, όπως η όραση, έτσι και η ακοή υφίσταται μια σταδιακή μείωση της οξύτητας κατά τη μέση ενήλικη ζωή.

Μια συνήθης ανησυχία, μετέπειτα, που σχετίζεται με την αύξηση της ηλικίας είναι η ιδέα ότι οι άνθρωποι αρχίζουν και έχουν βραδύτερους ρυθμούς, κυρίως όταν φτάνουν στη μέση ενήλικη ζωή (Feldman, 2011). Στην περίπτωση της σεξουαλικότητας, η βιβλιογραφία σημειώνει ότι οι περισσότεροι μέσοι ενήλικες μειώνουν τη συχνότητα της σεξουαλικής επαφής (Freud, 2013).

Επιπρόσθετα, από την ηλικία των σαράντα πέντε (45) ετών, οι γυναίκες μπαίνουν σε μια περίοδο, γνωστή ως *κλιμακτήριο*, η οποία διαρκεί γύρω στα δεκαπέντε με είκοσι (15-20) χρόνια (Doren, 2002). Η λεγόμενη *ανδρική κλιμακτήριος* αποτελεί την περίοδο αυτή των σωματικών και ψυχολογικών αλλαγών στο ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα, η οποία εμφανίζεται περί το τέλος της μέσης ηλικίας, συνήθως στην έκτη (6<sup>η</sup>) δεκαετία της ζωής ενός άντρα (Diamond, 1999).

Συνεχίζοντας, τα προβλήματα υγείας γίνονται όλο και πιο σημαντικά για τους ανθρώπους στη διάρκεια της μέσης ηλικίας. Στη μέση ηλικία, περισσότεροι άντρες



πεθαίνουν από ασθένειες σχετικές με την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα παρά από οποιαδήποτε άλλη αιτία. Οι γυναίκες είναι λιγότερο ευάλωτες, αλλά δεν είναι άτρωτες. Τέλος, ένα ακόμα πρόβλημα που εμφανίζεται στη μέση ηλικία του ατόμου είναι ο κίνδυνος του καρκίνου (Kleinsmith, 2006).

Αν η γνωστική ανάπτυξη ακολουθούσε την ίδια πορεία με τη σωματική ανάπτυξη στην πρώιμη ενήλικη ζωή, δε θα περίμενε κανείς σημαντικές αλλαγές την περίοδο αυτή (Eysenck, 2010). Πολλοί άνθρωποι στα σαράντα (40) χρόνια της ζωής τους παραδέχονται ότι νιώθουν αφηρημένοι και ότι διακατέχονται από κάποια ανησυχία μήπως γίνονται λιγότερο ικανοί νοητικά από ότι όταν ήταν νεότεροι. Η κοινή λογική υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι χάνουν ένα μέρος της νοητικής τους ευστροφίας, όσο μεγαλώνουν (Feldman, 2011).

Έτσι, ένα πρόβλημα που εντοπίζεται στη μέση ενήλικη ζωή είναι η μείωση της νοημοσύνης. Επίσης, ως ρευστή νοημοσύνη ορίζεται η νοημοσύνη που επεξεργάζεται τις ικανότητες του ανθρώπου σχετικά με τη μνήμη και την ικανότητα συλλογισμού, οι οποίες μειώνονται με το πέρασμα των χρόνων (Μακρής, 2004). Τέλος, ένα από τα τελευταία προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μέσοι ενήλικες όσον αφορά το γνωστικό τομέα, είναι η ελάττωση της μνήμης (Adshead et al., 2007).

Στην πρώιμη ενήλικη ζωή, το άτομο έχει ορισμένους αναπτυξιακούς στόχους. Αρχικά τα άτομα χρειάζεται να αναλάβουν τις προσωπικές τους ευθύνες και να διαχειριστούν τον ψυχολογικό χωρισμό από τους γονείς τους. Είναι αναγκαίο να συνειδητοποιήσουν τη προσωπική τους ιστορία και να κατανοήσουν ότι ο χρόνος είναι περιορισμένος. Ακόμη σε αυτή τη φάση αποκτούν ολοκληρωμένες σεξουαλικές εμπειρίες, αναπτύσσουν σχέσεις οικειότητας με το σύντροφο τους και λαμβάνουν αποφάσεις για την απόκτηση παιδιών. Αναπτύσσουν ώριμες σχέσεις με τους γονείς τους και αποκτούν ή αξιοποιούν τις δεξιότητες τους. Επιλέγουν την επαγγελματική τους πορεία και χρησιμοποιούν τους οικονομικούς τους πόρους για την προαγωγή της ανάπτυξης τους. Τέλος, αναλαμβάνουν κοινωνικούς ρόλους και προσαρμόζονται στις ηθικές και πνευματικές αξίες (Nemiroff, & Colarusso, 1985).

Όταν το πρώιμο ενήλικο άτομο δεν έχει αυτούς τους αναπτυξιακούς στόχους υπόψη του, δεν τους έχει εκπληρώσει μέχρι το τέλος της πρώιμης ενήλικης ζωής του ή εκπληρώνει προηγούμενους ή επόμενους αναπτυξιακούς στόχους, τότε σηματοδοτείται μια λανθασμένη αναπτυξιακή πορεία (Κουγιουμουτζάκης, 1998).

Οι αναπτυξιακοί στόχοι στη μέση ενήλικη ζωή τίθενται ως εξής. Πρώτα από όλα αντιμετωπίζουν σωματικές αλλαγές ή ασθένειες με αποτέλεσμα να τροποποιείται η εικόνα του σώματός τους. Προσαρμόζονται στις αλλαγές της μέσης ενήλικης ζωής σχετικά με τη σεξουαλικότητα και μαθαίνουν να αποδέχονται το γεγονός ότι ο χρόνος περνά. Προσαρμόζονται στην ιδέα της γήρανσης και αντιμετωπίζουν τις ασθένειες ή το θάνατο των γονέων και άλλων ίδιας ηλικίας με αποτέλεσμα να μαθαίνουν να διαχειρίζονται τη πραγματικότητα του θανάτου. Σε αυτή τη φάση γίνεται επαναπροσδιορισμός των σχέσεων με τον/τη σύντροφο ή σύζυγο και εμβαθύνουν οι σχέσεις με τα ενήλικα παιδιά ή/και εγγόνια. Ακόμη, διατηρούν τις μακροχρόνιες σχέσεις φιλίας και διαμορφώνουν νέες. Στον επαγγελματικό τομέα εδραιώνουν τη ταυτότητα τους και μεταδίδουν τις δεξιότητες και αξίες τους στους νεότερους. Έχουν επιτυχή τοποθέτηση οικονομικών εφοδίων και αποδοχή κοινωνικής υπευθυνότητας και των κοινωνικών αλλαγών (Nemiroff, & Colarusso, 1985).

Για πολλούς μεσήλικες και συνεπώς, γονείς, ένα σημαντικό ορόσημο είναι η αναχώρηση των παιδιών για το πανεπιστήμιο, για να παντρευτούν, για να πάνε στρατό ή για να βρουν δουλειά μακριά από το σπίτι. Η φυγή των παιδιών από το πατρικό σπίτι δημιουργεί έντομα συναισθήματα στο γονέα, ο οποίος έρχεται αντιμέτωπος με το σύνδρομο της *άδειας φωλιάς* (Feldman, 2011). Επιπρόσθετα, η ικανοποίηση από τη δουλειά δεν ισχύει με τον ίδιο τρόπο για όλους στη μέση ενήλικη ζωή. Μάλιστα, για ορισμένους, η δουλειά γίνεται όλο και περισσότερο πηγή στρες και αυξάνεται η δυσαρέσκεια από τις συνθήκες ή από το είδος της εργασίας. Τέλος, έχει σημειωθεί ότι κάποιοι μέσοι ενήλικες αντιμετωπίζουν το σοβαρό πρόβλημα της μείωσης του ελεύθερου χρόνου και της ενασχόλησης καθημερινά με τις υποχρεώσεις και τα απαιτούμενα της ρουτίνας. Στην περίπτωση όπου οι μεσήλικες έχουν αρκετό ελεύθερο χρόνο, δυστυχώς δεν το ξοδεύουν ποιοτικά (Feldman, 2011).

Τελειώνοντας, οφείλεται να σημειωθεί ότι οι πρώιμοι και μέσοι ενήλικες αντιμετωπίζουν και ορισμένα ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία αναφέρονται με συνοπτικές διαδικασίες στις ακόλουθες υποενότητες για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας (Χριστοπούλου, 2008).

Οι αγχώδεις διαταραχές αποτελούν μια ομάδα ψυχικών διαταραχών που έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό το άγχος. Η κάθε διαταραχή έχει ορισμένα κριτήρια αξιολόγησης όπως είναι το άγχος, η πίεση και άλλα ψυχοσωματικά συμπτώματα. (Χριστοπούλου, 2008).

Πέρα από τα προβλήματα προσωπικότητας, οι ενήλικες αντιμετωπίζουν και το πρόβλημα των ψυχώσεων. Οι ψυχώσεις είναι μια ομάδα διαταραχών με ένα βασικό χαρακτηριστικό: ο πάσχων χάνει την επαφή με την πραγματικότητα.

Οι διαταραχές της διάθεσης είναι πιο κατανοητές για το μέσο άνθρωπο, σε σχέση με άλλα σύνδρομα ψυχοπαθολογίας, διότι αφορούν στα καθημερινά του βιώματα. Κάθε άνθρωπος διακρίνεται από τους χαρακτηριστικούς τρόπους με τους οποίους ζει τη ζωή του και αντιμετωπίζει τα πράγματα (Neale, 2010).

Υπάρχουν τα εξής επεισόδια διάθεσης: Το πρώτο ονομάζεται καταθλιπτικό επεισόδιο. Τα συμπτώματα του είναι η καταθλιπτική διάθεση, διατροφικές διαταραχές, οι διαταραχές του ύπνου, ψυχοκινητικά συμπτώματα, ανηδονία, μείωση ενέργειας, αισθήματα ενοχής, δυσκολίες στο συλλογισμό και σκέψεις για θάνατο ή αυτοκτονία. Το δεύτερο ονομάζεται μανιακό επεισόδιο. Τα συμπτώματα του είναι η διογκωμένη αυτοεκτίμηση, το αίσθημα μεγαλείου, οι διαταραχές ύπνου, η πολυλογία, η φυγή των ιδεών (ιδεοφυγή), η διάσπαση προσοχής, η υπερκινητικότητα και η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά. Τέλος το τρίτο ονομάζεται υπομανιακό επεισόδιο και το τέταρτο μεικτό επεισόδιο (Χριστοπούλου, 2008).

Οι ενήλικες πάσχουν συχνά από διαταραχές πρόληψης τροφής. Οι διαταραχές πρόληψης τροφής κατά το DSM-IV-TR είναι η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία (Neale, 2010).. Οι ενήλικες συχνά κάνουν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, δηλαδή ουσιών που επηρεάζουν τον εγκέφαλο και αλλάζουν τη συνείδηση ή τη διάθεση του ατόμου (Χριστοπούλου, 2008).

Εν συνεχεία, οι ψυχοσωματικές διαταραχές, που αναφέρονται και ως *ψυχοφυσιολογικές διαταραχές*, αφορούν σε παθολογία κάποιου σωματικού οργάνου, για παράδειγμα του στομάχου, που οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια (Neale, 2010).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η σεξουαλικότητα αποτελεί βασικό κομμάτι της ενήλικης ζωής. Εντούτοις, η σεξουαλικότητα πολλές φορές μπορεί να συνιστά πηγή ποικίλων δυσκολιών. Ένας ενήλικας μπορεί να υποφέρει από σεξουαλικές διαταραχές, οι οποίες, σύμφωνα με το DSM-IV-TR χωρίζονται σε τρεις (3) τομείς: τις σεξουαλικές δυσλειτουργίες, τις παραφιλίες και τη διαταραχή ταυτότητας του γένους (Χριστοπούλου, 2008).

Τελειώνοντας, οφείλεται να σημειωθεί ότι ένα ακόμα ψυχολογικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες είναι τα διάφορα οργανικά σύνδρομα. Τα οργανικά σύνδρομα είναι βιολογικής φύσης, αποδίδονται, δηλαδή, σε βιολογικές αιτίες (π.χ. καταστροφή του εγκεφαλικού ιστού) και όμως, παρά το βιολογικό τους υπόβαθρο,

έχουν και ψυχολογικές διαστάσεις, ενώ η μορφή τους εξαρτάται σε κάποιο βαθμό και από ψυχοκοινωνικούς παράγοντες (π.χ. η προσωπικότητα του ατόμου) (Neale, 2010).

## **2.2. Έρευνες για την επίδραση του χορού και του θεάτρου στην ψυχολογία των ενηλίκων**

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές έρευνες που μελετούν τη σχέση και την επίδραση που έχει ο χορός και το θέατρο στους ενήλικους και πιο συγκεκριμένα, στη ψυχολογία τους, την επίδοση τους και την επίλυση των προβλημάτων τους.

Το 2011 τέσσερις ερευνητές από τις Η.Π.Α οι Yuen, Mueller, Mayor και Azuero μελέτησαν την επίδραση που είχε στην ψυχολογία των ενηλίκων, η συμμετοχή τους σε εβδομαδιαία βάση σε θεατρικό παιχνίδι και σε συνολικά τέσσερις δημόσιες παραστάσεις. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 ενήλικες ηλικίας 60 – 80 ετών, μικρομεσαίας τάξης, που αντιμετώπιζαν προβλήματα υγείας. Οι συμμετέχοντες συναντιόντουσαν 2 ώρες την εβδομάδα ενώ το πρόγραμμα συνολικά κράτησε για 6 εβδομάδες. Μετά το τέλος του προγράμματος οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο χρησιμοποιήθηκε για να αξιολογήσει την ευημερία τους. Πιο συγκεκριμένα απάντησαν σε ερωτήσεις του προγράμματος καλής λειτουργίας (General Wellbeing Schedule - GWBS), στην έρευνα Υγείας και σε ένα ερωτηματολόγιο των ερευνητών σχετικά με τις επιπτώσεις του θεατρικού προγράμματος στην ευημερία τους. Το GWBS αποτελείται από 18 ερωτήματα σχετικά με την ικανοποίηση των ερωτηθέντων από τη ζωή τους, τα οποία χωρίζονται σε 6 υποκατηγορίες: άγχος, κατάθλιψη, ευημερία, αυτοέλεγχος, υγεία, ζωτικότητα. Οι απαντήσεις βαθμολογούνται και ανάλογα με το σκορ που θα έχει ο κάθε συμμετέχων ταξινομείται στην ανάλογη κατηγορία. Οι συμμετέχοντες και στα τρία ερωτηματολόγια βρέθηκαν να έχουν θετικά αποτελέσματα. Με το θεατρικό παιχνίδι απέκτησαν αύξηση της αυτοεκτίμησης τους, βελτίωσαν την ψυχολογική ευεξία, την ποιότητα ζωής και την υγεία τους, ενώ φαίνεται πως περιόρισαν τους περιορισμούς και τους φόβους τους. Επομένως, παρατηρούμε πως το θεατρικό παιχνίδι βοηθάει στην ευημερία και την υγεία των ανθρώπων και ιδικά των ηλικιωμένων (Yuen et al., 2011).

Το 2009 έγινε μια μελέτη, η οποία είχε σκοπό να αξιολογήσει την επίδραση της διδασκαλίας χορών τζαζ μουσικών κομματιών πάνω στη διάθεση υγιών γυναικών

ενηλίκων. Οι συμμετέχουσες απάντησαν στα ερωτηματολόγια Mini-Mental State Examination (MMSE), που μετρούσαν την νοητική τους ικανότητα και σε ερωτηματολόγια Geriatric Depression Scale (GDS) που μετρούσαν τα επίπεδα κατάθλιψης τους ενώ έλαβαν μέρος και σε δοκιμασίες αισθητηριακής οργάνωσης. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν 3 φορές: την 1<sup>η</sup> εβδομάδα έναρξης των μαθημάτων, την 8<sup>η</sup> εβδομάδα μαθημάτων και την τελευταία εβδομάδα των μαθημάτων. Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν ότι βελτιώθηκε μέσα από το χορό η ισορροπία όλων των γυναικών πράγμα που μπορεί να φανεί χρήσιμο για την πρόληψη των ατυχημάτων και θανάτων λόγω πτώσης στις μεγάλες ηλικίες. Ωστόσο, οι συμμετέχουσες δεν φάνηκαν να έχουν αλλαγές στην διάθεση τους (Alpertetal., 2009).

Το 2014 οι ερευνήτριες Koch, Mehl και Sobanski προχώρησαν σε μια έρευνα προκειμένου να μελετήσουν τις επιπτώσεις που έχει ο χορός σε 31 άτομα διαγνωσμένα με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού υψηλής λειτουργικότητας και σε άτομα διαγνωσμένα με σύνδρομο Asperger. Στόχος ήταν να ερευνηθεί αν μέσα από το χορό κατάφερε να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των σωμάτων τους, η ευεξία, η ενσυναίσθηση και οι κοινωνικές τους δεξιότητες. Τα άτομα παρακολουθούσαν μια ώρα τη εβδομάδα για επτά εβδομάδες μαθήματα χορού ενώ δεν συμμετείχαν παράλληλα σε καμία άλλη θεραπεία. Στο τέλος των 7 εβδομάδων αξιολογήθηκαν και τα αποτελέσματά τους έδειξαν βελτίωση στην ευεξία τους και στην ευαισθητοποίηση του σώματος τους αλλά και αύξηση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Επομένως, τα αποτελέσματα μας δείχνουν πως ο χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτική προσέγγιση σε άτομα διαγνωσμένα με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού (Koch et al., 2014).

Έχουν γίνει πολλές μελέτες σχετικά με την επίδραση του χορού αλλά και του θεάτρου σε ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο. Οι περισσότεροι ασθενείς με καρκίνο υποβάλλονται σε μια τραυματική θα λέγαμε εμπειρία της χειρουργικής αφαίρεσης ενός μέρους του σώματος τους. Αυτό τους δημιουργεί μια πληθώρα παρενεργειών τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών. Έρευνες λοιπόν έχουν δείξει πως ο χορός μπορεί να λειτουργήσει ως θεραπεία των τραυμάτων τους. Μέσα από το χορό, οι ασθενείς αποκτούν και πάλι το εύρος των κινήσεων του σώματος τους που είχαν και πριν την επέμβαση, ενώ ενισχύεται η ψυχολογία τους, η αυτοεκτίμηση τους και η ποιότητα ζωής τους και παράλληλα μειώνετε το άγχος και η κόπωση τους.

Το 2005 έγινε μια μελέτη σε Κινέζους ασθενείς που έχουν διεγνώσθη με καρκίνο στο Χονγκ Κονγκ προκειμένου να μελετηθεί κατά πόσο ο χορός μπορεί να θεωρηθεί ως θεραπεία για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών και σωματικών τους συμπτωμάτων. Οι ασθενείς παρακολουθούσαν σε εβδομαδιαία βάση για έξι εβδομάδες, μαθήματα χορού διάρκειας 90 λεπτών. Οι συμμετέχοντες αρχικά έκαναν ασκήσεις χαλάρωσης και προθέρμανσης και στη συνέχεια μάθαιναν τα βήματα ενός νέου κάθε εβδομάδας χορού. Μετά το τέλος των μαθημάτων οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν γραπτώς τη μέθοδο απαντώντας σε ορισμένες ερωτήσεις. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης έδειξαν πως όλα τα άτομα είδαν θετικά τα μαθήματα χορού στα οποία συμμετείχαν, και πως μέσα από αυτά μειώθηκε το άγχος τους, αυξήθηκε η αυτοεκτίμησή τους και αισθάνονταν πλέον πιο χαλαροί, άνετοι και χαρούμενοι ενώ πλέον δεν ντρεπόντουσαν για την κατάσταση τους και ήταν πιο κοινωνικοί (Ho, 2005).

Οι ερευνητές Aktas και Ogce στο άρθρο τους «Dance as a Therapy for Cancer Prevention» μελετούν τον χορό ως μια νέα, εναλλακτική θεραπευτική μέθοδο σε ασθενείς με καρκίνο. Ο χορός αποτελεί ένα δημοφιλή πλέον είδος γυμναστικής άσκησης που επηρεάζει το σωματικό, συναισθηματικό, γνωστικό και κοινωνικό τομέα των ανθρώπων. Όπως αναφέρουν οι ερευνητές ο χορός είναι ένα είδος σωματικής δραστηριότητας μέσα από την οποία αυξάνονται οι ουσίες που παράγουν οι νευροδιαβιβαστές και αυτό οδηγεί τους ασθενείς να αισθάνονται ήρεμοι δίχως άγχος και στρες. Επιπλέον ο χορός βοηθάει το κυκλοφορικό, αναπνευστικό, σκελετικό και μυϊκό σύστημα των ανθρώπων. Σήμερα οι περισσότεροι γιατροί έχουν αναγνωρίσει την αξία του χορού ως θεραπεία και την χρησιμοποιούν στα νοσοκομεία ως συμπληρωματική της φαρμακευτικής θεραπείας τόσο σε ασθενείς με καρκίνο όσο και σε ασθενείς που έχουν υποστεί ακρωτηριασμό, τραυματική εγκεφαλική βλάβη, εγκεφαλικό επεισόδιο, ή που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες όπως ανορεξία, βουλιμία, Alzheimer, κυστική ίνωση, καρδιακή νόσο, διαβήτη, άσθμα, AIDS ή αρθρίτιδα (Aktas & Ogce, 2005).

Άλλη μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σχετικά με την επίδραση του χορού σε ασθενείς με καρκίνο και την βελτίωση της κόπωσης τους, πραγματοποιήθηκε το 2014 από τους Sturm, Baak, Storek, Traore και Thuss. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 ασθενείς διαγνωσμένοι με καρκίνων διάφορων σταδίων, οι οποίοι δέχονταν φαρμακευτική αντικαρκινική θεραπεία και αισθάνονταν κόπωση. Οι ασθενείς

χωρίστηκαν σε δυο ομάδες ανάλογα την κόπωση που αισθάνονταν. Οι ομάδες χωρίστηκαν βάση των απαντήσεων που έδωσαν οι ασθενείς σε ερωτηματολόγια που τους μοιράστηκαν και σχετίζονταν με την ποιότητα ζωής τους και τη σωματική απόδοση τους. Μετά το τέλος των μαθημάτων χορού αξιολογήθηκε ξανά η κόπωση που ένοιωθαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ασθενείς αισθάνονταν λιγότερη κόπωση σε σχέση με πριν (Sturm et al., 2014).

Τέλος, έγινε ακόμη μια μελέτη για τη συσχέτιση του χορού με τη θεραπεία των γυναικών που έχουν διεγνώσθη με καρκίνο του μαστού. Πιο συγκεκριμένα, σε δυο κέντρα θεραπείας καρκίνου του μαστού στο Κονέκτικατ στις Η.Π.Α. έγινε δοκιμή σε μια ομάδα 35 γυναικών με καρκίνο του μαστού, οι οποίες έλαβαν μέρος σε μαθήματα χορού για 25 εβδομάδες. Οι γυναίκες αξιολογήθηκαν μετά το τέλος των μαθημάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως ο χορός βοήθησε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των γυναικών και ειδικότερα στη βελτίωση της κίνησης του ώμου (Sandel et al., 2005).

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο χορός συμβάλλει στη μείωση του άγχους και του στρες των ενηλίκων. Το άγχος αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες διαταραχές της σημερινής εποχής και οφείλεται κυρίως στους γρήγορους ρυθμούς της εποχής που επιβάλλουν στους ανθρώπους να είναι τελειομανείς.

Το 2012 έγινε μια τυχαία μελέτη η οποία είχε σκοπό να δείξει την επίδραση της μουσικοχορευτικής θεραπείας σε άτομα με στρες και άγχος. Τα 162 άτομα που έλαβαν μέρος αρχικά αξιολογήθηκαν από ειδικούς, ύστερα από παρακολούθηση 10 συνεδριών. Όλα τα άτομα διαγνώσθηκαν με υψηλό στρες, άγχος και δυσφορία. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν μαθήματα χορού για έξι μήνες. Μετά το τέλος της μουσικοχορευτικής θεραπείας στην οποία έλαβαν μέρος, επανεξετάστηκαν από τους ειδικούς. Τα άτομα έδειξαν να έχουν υιοθετήσει καλύτερες και αποτελεσματικότερες στρατηγικές για την αντιμετώπιση και τη διαχείριση του άγχους τους. Επιπλέον, αισθάνονταν πιο χαλαροί και ήταν περισσότερο αισιόδοξοι για το μέλλον τους. Τα αρνητικά συναισθήματα όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη και η συναισθηματική δυσπραγία και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα μειώθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Επομένως, μέσα από τα παραπάνω αποτελέσματα οι συγγραφείς κατέληξαν πως ο χορός βοηθάει αποτελεσματικά στη διαχείριση του στρες και τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας και πως τα αποτελέσματά του έχουν τόσο αντίκτυπο τόσο

στο παρόν όσο και στο μέλλον. Τέλος, διαπίστωσαν πως ο χορός μπορεί να αντικαταστήσει τη ψυχοθεραπεία καθώς σύμφωνα με τα συμπεράσματα έχει καλύτερα και ικανοποιητικότερα αποτελέσματα (Bräuningger, 2012).

Ασθενείς με χρόνιες ασθένειες όπως είναι η ινομυαλγία παρουσιάζουν χρόνιο πόνο, νοητικά και ψυχολογικά συμπτώματα. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο χορός μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική συμπληρωματική θεραπεία για ασθενείς με χρόνιο πόνο. Εξάλλου, μέσα από την άσκηση ο εγκέφαλος εκκρίνει ορμόνες που μέσα από το κυκλοφορικό σύστημα πάνε σε όλο το σώμα και βοηθάνε στη μείωση του στρες, που αυτό με τη σειρά του βοηθάει στη μείωση του πόνου. Επίσης, η άσκηση που γίνεται μέσα από χορό βοηθάει στη χαλάρωση και την ανακούφιση του σώματος από κάθε είδους πόνο ενώ ταυτόχρονα βοηθάει τα άτομα να αποκτήσουν τον πλήρη έλεγχο του. Σε έρευνα λοιπόν που έγινε σε 36 άτομα διαγνωσμένα με ινομυαλγία και χρόνιο πόνο, που δεν έκαναν καταχρήσεις, δεν είχαν καρδιαγγειακά προβλήματα και δεν λάμβαναν αντικαταθλιπτική θεραπεία, μελετήθηκε κατά πόσο αυξημένη παραγωγή των ορμονών τους που συνέβαινε κατά τη διάρκεια της χορευτικής άσκησης σχετιζόταν με τη μείωση του άγχους και του πόνου τους. Οι ασθενείς παρακολούθησαν μαθήματα χορού για 14 μήνες και στη συνέχεια εξετάστηκαν τα επίπεδα ορμονών στο αίμα τους. Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα τα άτομα είχαν αυξημένες τιμές κορτιζόλης και της προλακτίνης, ορμονών που ευθύνονται για το αίσθημα άγχους, ενώ παράλληλα όλοι δήλωσαν πως είχαν μεγάλη και αισθητή μείωση στο πόνο σε όλο τους το σώμα κατά τη διάρκεια της κίνησης. Επιπλέον, δήλωσαν πως αυξήθηκε η κινητικότητα τους και πως αισθάνονταν πως είχαν περισσότερη ενέργεια και ευημερία. Το άρθρο καταλήγει στο συμπέρασμα πως ο χορός βοήθησε στην βελτίωση της ψυχολογία των ατόμων και αυτή με τη σειρά της βοήθησε στη μείωση των σωματικών τους συμπτωμάτων (Bojner-Horwitzetal,2003).

Το 2007 οι Sabine Koch, Katharina.Morlinghaus και Thomas Fuchs μελέτησαν τα αποτελέσματα της διδασκαλίας του χορού σε ασθενείς διαγνωσμένοι με κατάθλιψη. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 32 καταθλιπτικούς ασθενείς, οι οποίοι χωρίστηκαν σε 3 ομάδες. Η πρώτη ομάδα έκανε μαθήματα παραδοσιακών χορών, η δεύτερη ομάδα άκουγε μόνο μουσική δίχως να χορεύει και η τρίτη ομάδα γυμνάζονταν με ποδήλατο, δηλαδή ασκούσαν δίχως να ακούει μουσική. Οι ασθενείς μετά το τέλος της ερευνητικής περιόδου επανεξετάστηκαν από ειδικούς. Οι ειδικοί διέκρινα πως όλοι οι συμμετέχοντες είχαν θετικά αποτελέσματα. Οι ασθενείς είτε



δήλωσαν ανακουφισμένοι από τα συμπτώματα τους είτε δήλωσαν πως είχαν αποκτήσει μια πιο σταθερή κατάσταση. Ωστόσο, οι ασθενείς που συμμετείχαν στην ομάδα χορού έδειξαν περισσότερο επωφελημένοι από τους άλλους καθώς μειώθηκαν αισθητά τα αισθήματα κατάθλιψης που είχαν και ένοιωθαν αύξηση της ζωτικότητας τους (Koch, Morlinghaus & Fuchs, 2007).

Συνοψίζοντας, παρατηρούμε πως τις τελευταίες δεκαετίες έχουν γίνει πολλές μελέτες σχετικά με την επίδραση του χορού στους ανθρώπους. Οι μελέτες ερευνούσαν κυρίως το πως ο χορός συμβάλλει στην καλύτερευση της ψυχικής και σωματικής υγείας ασθενών που έπασχαν από σοβαρές ψυχικές, σωματικές και χρόνιες ασθένειες. Όπως παρατηρήθηκε όλες οι έρευνες καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα πως ο χορός αποτελεί μια νέα, σύγχρονη και συμπληρωματική θεραπεία για όλες τις ασθένειες. Τα άτομα μαθαίνουν να εκφράζονται μέσα από το χορό καθώς και να αποκτούν την πλήρη διαχείριση του σώματος τους. Τα παραπάνω σε συνδυασμό με τις ορμόνες που εκκρίνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης μειώνει τον πόνο και οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα. Επομένως, ο χορός αναβαθμίζει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων.

## ΜΕΡΟΣ Β. ΕΜΠΕΙΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 1.1. Κατηγορίες ερευνών: ποιοτικές & ποσοτικές

Εκκινώντας, ως έρευνα ορίζεται η συστηματική και αντικειμενική αναζήτηση συγκεκριμένων στοιχείων για να επιλυθεί κάποιο πρόβλημα ή να δοθεί απάντηση σε ένα ερώτημα (Παπάς, 1977). Οι πρωταρχικοί στόχοι της βασικής έρευνας (σε αντίθεση με την εφαρμοσμένη έρευνα) είναι η τεκμηρίωση, η ανακάλυψη, η ερμηνεία ή η έρευνα και ανάπτυξη μεθόδων και συστημάτων για την προώθηση της ανθρώπινης γνώσης. Οι προσεγγίσεις στην έρευνα εξαρτώνται από τις επιστημολογίες, οι οποίες ποικίλλουν σημαντικά τόσο εντός, όσο και μεταξύ ανθρωπιστικών επιστημών και επιστημών. Υπάρχουν διάφορες μορφές έρευνας: επιστημονικές, ανθρωπιστικές, καλλιτεχνικές, οικονομικές, κοινωνικές, επιχειρηματικές, μάρκετινγκ, έρευνα για επαγγελματίες κ.α. (Creswell, 2014).

Ένα από τα είδη ερευνών είναι η αρχική έρευνα, η οποία είναι μια έρευνα που δεν βασίζεται αποκλειστικά σε μια περίληψη, ανασκόπηση ή σύνθεση προηγούμενων δημοσιεύσεων σχετικά με το αντικείμενο της έρευνας. Το υλικό αυτό έχει χαρακτήρα πρωταρχικής προέλευσης. Σκοπός της αρχικής έρευνας είναι να παράγει νέες γνώσεις παρά να παρουσιάζει τις υπάρχουσες γνώσεις σε μια νέα μορφή (π.χ. συνοψισμένη ή ταξινομημένη). Η αρχική έρευνα μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, ανάλογα με την πειθαρχία που αφορά. Στο πειραματικό έργο, συνήθως περιλαμβάνει άμεση ή έμμεση παρατήρηση του ερευνημένου αντικειμένου, π.χ. στο εργαστήριο ή στον τομέα, τεκμηριώνει τη μεθοδολογία, τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα ενός πειράματος ή ενός συνόλου πειραμάτων ή προσφέρει μια νέα ερμηνεία των προηγούμενων αποτελεσμάτων (Creswell, 2014).

Επίσης, σημειώνεται ότι υπάρχουν τρεις επιμέρους τύποι ερευνών: η διερευνητική, η κατασκευαστική και η εμπειρική. Η διερευνητική έρευνα συμβάλλει στον προσδιορισμό ενός προβλήματος ή μιας ερώτησης, η κατασκευαστική έρευνα δοκιμάζει θεωρίες και προτείνει λύσεις σε ένα πρόβλημα ή μια ερώτηση, ενώ η εμπειρική έρευνα, η οποία εξετάζει τη σκοπιμότητα μιας λύσης χρησιμοποιώντας εμπειρικά στοιχεία (Creswell, 2014).

Εν συνεχεία, σε κάθε έρευνα και ερευνητικό σχέδιο, κρίνεται απαραίτητο να διαλεχτεί μια ερευνητική μέθοδος, δηλαδή να διαλεχτεί είτε η ποσοτική, είτε η ποιοτική έρευνα. Η ποσοτική έρευνα χρησιμοποιείται για να βρεθεί η σχέση που υπάρχει μεταξύ ορισμένων παραγόντων και γίνεται μέσα από τη συστηματική διερεύνηση συγκεκριμένων γεγονότων, τα οποία αναλύονται μέσα από στατιστικές μεθόδους και μαθηματικά μοντέλα. Η μέθοδος αυτή στην πλειοψηφία της, χρησιμοποιεί ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα παρατηρήσεων και επιτυγχάνει τη διαδικασία της γενίκευσης σε έναν πιο ευρύ πληθυσμό. Τέλος, η ποσοτική έρευνα επιτυγχάνεται μέσω δομημένων πρωτοκόλλων, όπως τα ερωτηματολόγια και οι κλίμακες (Παππάς, 1977).

Η ποιοτική έρευνα, με τη σειρά της, έχει ως στόχο να διερευνήσει και να κατανοήσει σε ένα μεγαλύτερο βαθμό τα διάφορα κοινωνικά φαινόμενα. Η μέθοδος αυτή δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να βρει ένα μεγάλο φάσμα πληροφοριών για το θέμα που εξετάζεται, ενώ παράλληλα αποτελεί τη νούμερο ένα επιλογή μεθοδολογίας ερευνητικού σχεδίου για την απάντηση σε ερωτήματα που συσχετίζονται με το *γιατί;* και το *πώς;*. Έχει σημειωθεί ότι η ποιοτική μέθοδος αποτελεί μια διερευνητική μέθοδο, για το λόγο ότι στοχεύει στο να συμβάλλει στην ανάδυση θεωρητικών μοντέλων παρά στη γενίκευση ενός πληθυσμού –όπως εύλογα επιτυγχάνει η ποσοτική μέθοδος (Παππάς, 1977).

### 1.1.1. Επιλογή μεθόδου

Το παρόν ερευνητικό σχέδιο αποτελεί μια αρχική έρευνα με εμπειρικό χαρακτήρα, έρευνα η οποία ακολουθεί την ποσοτική μέθοδο με πρωτογενή δεδομένα, διότι έχει ως βασικότερο στόχο να εξετάσει τις σχέσεις μεταξύ διαφόρων παραγόντων (χοροθέατρο και προβλήματα ενηλίκων, όπου χοροθέατρο ίσον ο πρώτος παράγοντας και προβλήματα ενηλίκων ίσον ο δεύτερος παράγοντας) με δειγματοληπτικό χαρακτήρα. Στην παρούσα περίπτωση σημειώνεται ότι, εφόσον σε προηγούμενο σημείο της εργασίας σημειώθηκε ότι οι ποσοτικές έρευνες χρησιμοποιούν στατιστικές μεθόδους, αναφέρεται ότι το παρόν ερευνητικό σχέδιο αναλύει τα αποτελέσματα της έρευνας μέσω της στατιστικής μεθόδου SPSS.

Η στατιστική μέθοδος SPSS (SuperiorPerformanceSoftwareSystem), το πιο διαδεδομένο σύστημα ανάλυσης ποσοτικών δεδομένων. Στην παρούσα περίπτωση οφείλεται να σημειωθεί ότι η μέθοδος SPSS δημιουργήθηκε το 1968 από τρεις νέους άνδρες από διαφορετικά επαγγελματικά υπόβαθρα, τον Norman H. Nie, C. Hadlai (Tex) Hull και Dale H. Bent (Mills, 2011). Οι άντρες αυτοί ανέπτυξαν ένα σύστημα λογισμικού βασισμένο στην ιδέα της χρήσης στατιστικών για να μετατρέψουν τα ακατέργαστα δεδομένα σε πληροφορίες απαραίτητες για τη λήψη αποφάσεων. Αυτοί οι τρεις πρωτοπόροι ήταν πρωτοπόροι στον τομέα τους, οι οραματιστές που αναγνώρισαν νωρίς ότι τα δεδομένα είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από την ορθή λήψη αποφάσεων - το DNA της νοημοσύνης (Levensque, 2007).

Οι Nie, Hull και Bent ανέπτυξαν το SPSS εξαιτίας της ανάγκης να αναλύσουν γρήγορα τους όγκους των δεδομένων των κοινωνικών επιστημών που συγκεντρώθηκαν μέσω διαφόρων μεθόδων έρευνας. Το αρχικό έργο για το SPSS έγινε στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ με την πρόθεση να το διαθέσει μόνο για τοπική κατανάλωση και όχι για διεθνή διανομή. Ο Nie, κοινωνικός επιστήμονας και υποψήφιος διδάκτορας του Στάνφορντ, εκπροσώπησε το κοινό και έθεσε τις απαιτήσεις του. Ο Bent, υποψήφιος διδακτορικός φοιτητής στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ στην έρευνα επιχειρήσεων, είχε την τεχνογνωσία ανάλυσης και σχεδίασε τη δομή του αρχείου SPSS του συστήματος και ο Hull, ο οποίος αποφοίτησε από το Stanford με πτυχίο διοίκησης επιχειρήσεων, ανέλαβε τον προγραμματισμό του λογισμικού (Levensque, 2007).

Όπως είναι χαρακτηριστικό των δημιουργιών που γεννήθηκαν από ανάγκη, το SPSS γρήγορα αποτυπώθηκε σε πανεπιστήμια σε ολόκληρη την Αμερική και σύντομα έγινε γνωστό σε ολόκληρη την εκπαιδευτική επικράτεια του πλανήτη, και όχι μόνο (Levensque, 2007).

## 1.2. Σκοπός έρευνας

Τελειώνοντας, το παρόν ερευνητικό σχέδιο έχει ειδικούς και γενικούς στόχους. Οι γενικοί στόχοι της έρευνας είναι αφετέρου να εξετάσει τις γνώσεις των ειδικών του χορού, του θεάτρου και του χοροθεάτρου πάνω στην τέχνη, την οποία εξασκούν και αφετέρου, να εξετάσει τις γνώσεις των ειδικών αυτών πάνω στα

προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονοι ενήλικες, από τα σωματικά, έως και τα ψυχολογικά προβλήματα. Τέλος, οι ειδικοί στόχοι της έρευνας είναι να εξετασθεί το κατά πόσο ο χορός, το θέατρο και το χοροθέατρο έχουν την ικανότητα να συμβάλλουν στην επίλυση ή/και βελτίωση των προβλημάτων των ενηλίκων, από τα σωματικά έως και τα ψυχολογικά προβλήματα.

### **1.3. Ορισμός ερευνητικού δείγματος**

Σύμφωνα με τον Μυλωνά (2012), οι έρευνες με δειγματοληπτικό χαρακτήρα, αποτελούν έρευνες που επιχειρούν να αναλύσουν και να μελετήσουν ένα ερευνητικό ερώτημα και μια ερευνητική υπόθεση. Σημειώνεται ότι το ερευνητικό δείγμα στις κοινωνικές έρευνες αποτελείται από έναν αριθμό συμμετεχόντων από τους οποίους συλλέγονται οι πληροφορίες που απαιτούνται μέσω ερωτημάτων, δοκιμασιών ή πειραματικών διαδικασιών. Το σύνολο αυτών των ατόμων ονομάζεται δείγμα και αποτελεί κατά το δυνατόν αντιπροσωπευτική εικόνα του γενικότερου στατιστικού πληθυσμού από τον οποίο προέρχεται, δηλαδή είναι αναγκαίο ο ερευνητής να εφαρμόσει όσο το δυνατόν πιστά τους νόμους της τυχαίας δειγματοληψίας και να αποφασίσει ορθώς για το μέγεθος του δείγματος προκειμένου να είναι σε θέση να προχωρήσει σε γενίκευση των συμπερασμάτων του στον πληθυσμό, όταν έχει ολοκληρώσει τη στατιστική ανάλυση των πληροφοριών που προέρχονται από το δείγμα του (Μυλωνάς, 2012).

### **1.4. Ανάλυση του ερευνητικού δείγματος της εργασίας**

Η έρευνα αυτή, η οποία έχει δειγματοληπτικό χαρακτήρα, αποτελείται από ένα ερευνητικό δείγμα. Το ερευνητικό δείγμα της εργασίας αποτελείται από τριάντα (30) άτομα και των δυο φύλων, ανεξαρτήτου ηλικίας και δευτερευόντων παραγόντων (π.χ. ενδιαφέροντα, προσωπική κατάσταση, τόπος διαμονής κ.α.). Το μοναδικό χαρακτηριστικό που λήφθηκε υπόψη για την επιλογή του δείγματος ήταν η επαγγελματική αποκατάσταση αυτών, καθώς για τη συμπλήρωση των

ερωτηματολογίων επιλέχθηκαν άτομα τα οποία ήταν επαγγελματικά ενεργά στο χώρο του χορού και του χοροθεάτρου. Τα άτομα αυτά εντοπίστηκαν σε διάφορες σχολές χορού στην Πελοπόννησο και την Αθήνα.

### 1.5. Ερευνητικές υποθέσεις

Στο παρόν κεφάλαιο του ερευνητικού υποβάθρου της εργασίας, οφείλεται να παρατεθούν οι ερευνητικές προτάσεις και τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας. Οι ερευνητικές υποθέσεις είναι διττές και είναι οι εξής:

- Οι ειδικοί που απασχολούνται με τον χορό, το θέατρο και το χοροθέατρο αναμένεται να είναι πλήρως ενημερωμένοι αναφορικά με την ιστορία και τα βασικά χαρακτηριστικά των τεχνών που απασχολούνται.
- Οι ειδικοί που απασχολούνται με τον χορό, το θέατρο και το χοροθέατρο αναμένεται να είναι πλήρως ενημερωμένοι αναφορικά με τα οφέλη του χορού, του θεάτρου και του χοροθεάτρου όσον αφορά τον ενήλικο πληθυσμό.

### 1.6. Ερευνητικά ερωτήματα

Λαμβάνοντας υπόψη τις ερευνητικές υποθέσεις, το ερευνητικό ερώτημα διατυπώνεται ως ακολούθως: *κατά πόσον ο χορός, το θέατρο και το χοροθέατρο έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν, να προλάβουν ή/και να επιλύσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονοι ενήλικες; Κατά πόσον τα οφέλη του χορού, του θεάτρου και του χοροθεάτρου είναι γνωστά στους απασχολούμενους με τις τέχνες αυτές;*

### 1.7. Τρόποι συλλογής των δεδομένων

Η εμπειρική έρευνα στην κοινωνική ψυχολογία, στην κοινωνιολογία και σε άλλους συγγενείς τομείς, διενεργείται σε μεγάλη ποικιλία καταστάσεων και περιεχομένων. Η επιλογή του αντικειμένου για οποιαδήποτε έρευνα σε γενικές γραμμές καθορίζεται από το είδος των ερωτημάτων τα οποία τίθενται και το βαθμό του ελέγχου που είναι επιθυμητός. Οι τρόποι συλλογής των δεδομένων, συνεπώς,

είναι η παρατήρηση, το βιογραφικό ιστορικό, η συνέντευξη και το ερωτηματολόγιο (Δαφέρμος, 2011).

### **1.7.1. Παρατήρηση**

Υπάρχουν διαφορές μεταξύ της επιστημονικής παρατήρησης και της μη επιστημονικής. Η βασική διαφορά τους σχετίζεται με τη θέση που κατέχει η κάθε μία στο σύνολο των δραστηριοτήτων που είναι άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους, οι οποίες αποτελούν την επιστημονική έρευνα. Οι μεμονωμένες πράξεις αποτελούν απλά περιστατικά προς παρατήρηση. Τούτο το γεγονός σημαίνει ότι η παρατήρηση είναι μέθοδος επιστημονική, καθώς χρησιμοποιείται για συγκεκριμένους επιστημονικούς σκοπούς, είναι σημαντικά προγραμματισμένη, δηλαδή δε συμβαίνει τυχαία, καταγράφει συστηματικά τα δρώμενα και υφίσταται επαλήθευση και έλεγχο. Τέλος, σημειώνεται ότι υπάρχουν τρεις (3) τύποι παρατήρησης: η παρατήρηση με συμμετοχή, η συστηματική παρατήρηση και η παρατήρηση κάτω από καθορισμένες πειραματικές ή καταστάσεις ελέγχου (Δαφέρμος, 2011).

### **1.7.2. Βιογραφικό ιστορικό**

Τα τελευταία χρόνια οι έρευνες έχουν εγκαταλείψει την παλαιά μέθοδο του ατομικού ιστορικού. Ο κυριότερος λόγος είναι γιατί τη σημερινή εποχή είναι πλέον παραδεκτές ποσοτικές και πολύ συχνά πειραματικές μέθοδοι. Αυτή όμως η στάση δεν πρέπει να θεωρηθεί σαν απόλυτα σωστή, γιατί η μέθοδος του ατομικού ιστορικού όταν χρησιμοποιηθεί κατάλληλα, μπορεί να γίνει ένα από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία του ερευνητή. Η βασική προσφορά της μεθόδου αυτής έγκειται στο γεγονός ότι μπορεί να προσφέρει στοιχεία υποκειμενικών εμπειριών. Πολλές σύγχρονες θεωρίες εγκληματικότητας, κοινωνικής οργάνωσης μικρών ομάδων ή λοιποί τομείς τονίζουν τη σημασία των υποκειμενικών μεταβλητών ή των μεταβλητών που αναφέρονται σε στάσεις, αλλά σπάνια προσφέρουν στοιχεία σχετικά με τη φύση τέτοιων εμπειριών (Δαφέρμος, 2011).

### 1.7.3. Συνέντευξη

Συνέντευξη ορίζεται η τεχνική που έχει στόχο την συλλογή συγκεκριμένων πληροφοριών από ένα άτομο μέσα από τη προφορική επικοινωνία δυο ατόμων αυτού που παίρνει τη συνέντευξη και του ερωτώμενου. Οι ερευνητές που χρησιμοποιούν τη συνέντευξη ως μέθοδο συλλογής στοιχείων χρειάζεται να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι μέχρι και τη τελευταία λεπτομέρεια, καθώς σε ελάχιστο χρόνο πρέπει αποσπάσουν από τον ερωτώμενο πολλές και σημαντικές πληροφορίες. Τέλος, σημειώνεται ότι υπάρχουν διάφορες μορφές συνέντευξης. Έτσι, υπάρχει η δομημένη, η μη δομημένη, η εντοπισμένη ή όχι, η άμεση ή έμμεση, η επαναλαμβανόμενη ή PANEL, η κλινική και η σε βάθος συνέντευξη (Δαφέρμος, 2011).

### 1.7.4. Ερωτηματολόγιο

Τελειώνοντας, το ερωτηματολόγιο είναι το βασικό μέσο επικοινωνίας ανάμεσα στο συνεντευκτή και τον ερωτώμενο. Αποτελείται από μια σειρά ερωτήσεων πάνω στα προβλήματα που απαιτούν μια πληροφορία από τον ερωτώμενο. Το ερωτηματολόγιο είναι το εργαλείο με το οποίο επιτυγχάνεται ο διπλός σκοπός της συνέντευξης: πρώτα να δημιουργηθεί το κίνητρο στον ερωτώμενο να μιλήσει και ύστερα, να μαζευτούν οι κατάλληλες πληροφορίες για την έρευνα. Το ερωτηματολόγιο χρειάζεται να έχει συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικές με το θέμα της έρευνας, ώστε να αποσπά τις απαραίτητες απαντήσεις. Επιπλέον, οι απαντήσεις πρέπει να είναι ειλικρινείς ώστε να μπορέσει ο ερευνητής να τις αναλύσει και να τις συγκρίνει με τα υπόλοιπα στοιχεία που έχει συλλέξει για την έρευνα. Με άλλα λόγια, η ερώτηση που μπαίνει σε σχέση με ένα συγκεκριμένο σκοπό πρέπει να προκαλεί μια απάντηση που να ανταποκρίνεται στο σκοπό αυτό (Δαφέρμος, 2011).

## 1.8. Επιλογή μέσου συλλογής των δεδομένων

Εν κατακλείδι, λόγω του ότι η μέθοδος της συγκεκριμένης έρευνας είναι ποσοτική, χρησιμοποιήθηκε δομημένο πρωτόκολλο ως ερευνητικό εργαλείο. Το



εργαλείο αυτό είναι το ερωτηματολόγιο. Τα ερωτηματολόγια για την παρούσα εργασία δόθηκαν τριάντα (30) φορές, δηλαδή σε τριάντα (30) άτομα, όπως προαναφέρθηκε και μπορούν να εντοπιστούν στο παράρτημα τρία (3) της παρούσας εργασίας. Η ερευνητική διαδικασία που ακολουθήθηκε χαρακτηρίζεται από ευκολία, καθώς ακολουθήθηκαν συγκεκριμένα βήματα. Στο πρώτο βήμα, αναζητήθηκαν οι σχολές χορού και χοροθεάτρου στην Πελοπόννησο και την Αθήνα, ενώ στο δεύτερο βήμα ρωτήθηκαν οι εργαζόμενοι εάν ενδιαφέρονται για τη συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου. Οι εργαζόμενοι που ανταποκρίθηκαν θετικά συνέβαλαν στη διεκπεραίωση του τρίτου βήματος, το οποίο δεν είναι άλλο από τη μοιρασιά των ερωτηματολογίων και τη συμπλήρωση αυτών από τους εργαζομένους. Στο τέταρτο βήμα, τα ερωτηματολόγια ελέγχθηκαν για τυχόν λάθη (π.χ. κενές ερωτήσεις) και στο πέμπτο βήμα, αναλύθηκαν μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS. Στο έκτο και τελευταίο βήμα παρατέθηκαν γραπτώς στην παρούσα εργασία τα αποτελέσματα του στατιστικού προγράμματος και επιτεύχθηκε και μια μικρή και συνοπτική σύνδεση με τη βιβλιογραφία.

### **1.9. Ερευνητικοί περιορισμοί**

Για αρχή, η παρούσα εργασία, η οποία αποτελεί κατεξοχήν ένα ερευνητικό σχέδιο, παρουσίασε ορισμένους περιορισμούς, τόσο ως προς τη βιβλιογραφία, όσο και ως προς την έρευνα. Πρωτίστως, ο πρώτος περιορισμός που εντοπίστηκε ήταν στην ελάχιστη βιβλιογραφία για την τέχνη του χοροθεάτρου, ενώ ο δεύτερος περιορισμός ήταν στη μικρή συμμετοχή του ανδρικού φύλου ως προς τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Ένας ακόμα ερευνητικός περιορισμός ήταν το γεγονός ότι οι μοναδικές διαθέσιμες ημέρες που μπορούσαν να δοθούν τα ερωτηματολόγια στους απασχολούμενους με την τέχνη του χορού και του χοροθεάτρου (Δευτέρα, Τετάρτη & Παρασκευή) ήταν, δυστυχώς, μέρες, οι οποίες είχαν το μεγαλύτερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα σε όλες τις σχολές χορού που επιλέχθηκαν, κάτι το οποίο δυσκόλεψε και καθυστέρησε τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους ερωτηθέντες.

Τέλος, ένας επιπρόσθετος ερευνητικός περιορισμός ήταν η αναζήτηση σχολών χορού και χοροθεάτρου μόνο στην Πελοπόννησο. Πιο συγκεκριμένα, ήταν αρκετά δύσκολο να βρεθούν σχολές χορού και χοροθεάτρου στην Πελοπόννησο, για το λόγο ότι οι περισσότερες σχολές δεν είναι καταρτισμένες από το κράτος ή είναι σχετικά πρόσφατα εγκαινιασμένες ή το προσωπικό τους αποτελείται από άτομα με χαμηλή εμπειρία και εκπαιδευτική κατάρτιση. Για το λόγο αυτό, τα ερωτηματολόγια δόθηκαν και σε κάποιες σχολές χορού στην Αθήνα.

### 1.10. Αποτελέσματα έρευνας

Από την αρχική έρευνα εμπειρικού χαρακτήρα, ακολουθούμενη από την ποσοτική μέθοδο με πρωτογενή δεδομένα, αποφάνθηκαν ορισμένα αποτελέσματα. Σημειώνεται ότι τα ερωτηματολόγια που εκτυπώθηκαν συνολικά ήταν τριάντα ένα (31) και συμπληρώθηκαν μόνο τα τριάντα (30) από αυτά, καθώς το ένα (1) ερωτηματολόγιο έμεινε ασυμπλήρωτο από τον ερωτώμενο. Οπότε, αυτό το ένα (1) ερωτηματολόγιο στη στατιστική ανάλυση μετρήθηκε ως “missing”.

Περνώντας στα αποτελέσματα, η πρώτη ερώτηση του ερωτηματολογίου ζητούσε από τους ερωτώμενους να συμπληρώσουν το φύλο τους. Μέσω της στατιστικής αναλύσεως συμπεράθηκε ότι η πλειοψηφία των ατόμων που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια ήταν γυναίκες (28/30 γυναίκες), ενώ μόνο δυο άντρες συμμετείχαν στα ερωτηματολόγια. Πιο συγκεκριμένα, το 93,3% του δείγματος ήταν γυναικείος πληθυσμός, ενώ μόνο το 6,7% του δείγματος αναφέρεται στον ανδρικό πληθυσμό.

#### Πίνακας αποτελεσμάτων 1: Προσδιορισμός φύλου

Προσδιορίστε το φύλο σας

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Άντρας	2	6,5	6,7	6,7
	Γυναίκα	28	90,3	93,3	100,0
	Total	30	96,8	100,0	
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Τούτο το γεγονός έρχεται σε πλήρη συμφωνία με τη βιβλιογραφία, η οποία σημειώνει ότι η πλειοψηφία των ατόμων που συμμετέχουν στην εκμάθηση και τη διδασκαλία της τέχνης του χορού και του θεάτρου είναι κατά κύριο λόγο γυναίκες, ενώ σε ένα αρκετά μικρό ποσοστό συμμετέχει και το ανδρικό φύλο. Αυτό όμως δε σημαίνει πως το ανδρικό κοινό είναι αδιάφορο προς το χώρο του θεάτρου και των τεχνών.

Μετάπειτα, αναλύθηκε η δεύτερη ερώτηση του ερωτηματολογίου, η οποία αφορούσε το εάν γνωρίζουν οι ερωτώμενοι τα προβλήματα που βιώνουν οι ενήλικες τη σύγχρονη εποχή. Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο σημείο της εργασίας, τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν ήταν τριάντα (30), συνεπώς ήταν και τριάντα (30) οι ερωτώμενοι. Και οι τριάντα (30) ερωτώμενοι απάντησαν «ναι» στη δεύτερη ερώτηση, κάτι το οποίο αποδεικνύει ότι οι απασχολούμενοι με την τέχνη του χοροθεάτρου είναι ενημερωμένοι για τα σύγχρονα ενήλικα προβλήματα. Αυτό μας δείχνει πως η τέχνη αποτελεί ένα αναπόσπαστο και συγχρόνως σημαντικό κομμάτι στη ζωή των ανθρώπων γι αυτό και ενδιαφέρονται για αυτή και τα προβλήματα της.

## Πίνακας αποτελεσμάτων 2: Γνώση για τα σύγχρονα ενήλικα προβλήματα

Γνωρίζω τα προβλήματα τα οποία βιώνουν οι ενήλικες τη σύγχρονη εποχή

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Ναι	27	87,1	90,0	90,0
	Όχι	3	9,7	10,0	100,0
	Total	30	96,8	100,0	
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Η δεύτερη ερώτηση, η οποία αφορούσε το εάν γνωρίζουν οι απασχολούμενοι με την τέχνη του χορού και του χοροθεάτρου τα σύγχρονα προβλήματα των ενηλίκων, τα αποτελέσματα ήταν άκρως θετικά, καθώς το 90% των ερωτηθέντων αποφάνθηκε θετικά, ενώ μόνο το 10% των ερωτηθέντων αποφάνθηκε αρνητικά στην ερώτηση.

### Πίνακας αποτελεσμάτων 3: Γνώση για τα γενικά οφέλη του χορού

Γνωρίζω τα γενικότερα οφέλη του χορού στη ζωή των ατόμων

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Nai	30	96,8	100,0	100,0
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Συνεχίζοντας, η τρίτη ερώτηση του ερωτηματολογίου επιθυμούσε να συμπληρώσουν οι ερωτώμενοι εάν γνωρίζουν τα γενικά οφέλη που προέρχονται από την τέχνη του χορού. Υπήρχε ομοφωνία από όλους τους ερωτηθέντες, δηλαδή, όλοι οι ερωτηθέντες γνωρίζουν τα γενικότερα οφέλη του χορού στη ζωή των ατόμων (ποσοστό 100%). Ο χορός έχει πολλά οφέλη τόσο στη ψυχολογία όσο και στη σωματική υγεία των ανθρώπων και αυτό φαίνεται πως το γνωρίζουν πλέον όλοι.

### Πίνακας αποτελεσμάτων 4: Γνώση για τα γενικά οφέλη του θεάτρου

Γνωρίζω τα γενικότερα οφέλη του θεάτρου στη ζωή των ατόμων

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Nai	30	96,8	100,0	100,0
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Η τέταρτη ερώτηση του ερωτηματολογίου είχε παρόμοιο χαρακτήρα με την προηγούμενη ερώτηση, με τη διαφορά ότι η τέταρτη αναφέρεται στην τέχνη του θεάτρου. Οι ερωτώμενοι σε αυτή την ερώτηση αποφάνθηκαν όλοι, επίσης, θετικά, με αποτέλεσμα το 100% των ερωτηθέντων να γνωρίζουν τα γενικότερα οφέλη που έχει το θέατρο στη ζωή των ατόμων.

### Πίνακας αποτελεσμάτων 5: Γνώση για τα γενικότερα οφέλη του χοροθεάτρου στη ζωή των ατόμων

Γνωρίζω τα γενικότερα οφέλη του χοροθεάτρου στη ζωή των ατόμων

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Nai	30	96,8	100,0	100,0
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Παρομοίως με τις ερωτήσεις τρία (3) και τέσσερα (4), η ερώτηση πέντε (5) εξετάζει το εάν οι ερωτώμενοι είναι ενημερωμένοι για τα οφέλη που έχει το χοροθέατρο γενικότερα. Το 100% των ερωτηθέντων αποφάνθηκε θετικά, προκαλώντας ομοφωνία στις απαντήσεις της ερώτησης αυτής.

### Πίνακας αποτελεσμάτων 6: Άποψη για το εάν το χοροθέατρο επιλύει τα ενήλικα προβλήματα υγείας

Θεωρώ ότι το χοροθέατρο αποτελεί μια μορφή επίλυσης των προβλημάτων υγείας των ενηλίκων

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Ναι	28	90,3	93,3	93,3
	Όχι	2	6,5	6,7	100,0
	Total	30	96,8	100,0	
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Εν συνεχεία, στην έκτη ερώτηση του ερωτηματολογίου, το 93,3% των ερωτηθέντων θεωρεί ότι το χοροθέατρο έχει τη δυνατότητα να επιλύσει τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν οι ενήλικοι, ενώ το 6,7% των ερωτηθέντων δε συμφωνεί. Αυτό είναι σύμφωνο με τις έρευνες που έχουν γίνει οι οποίες υποστηρίζουν ότι η υγεία ενός ασθενή μπορεί να καλυτερέψει αν ασχοληθεί με μια τέχνη όπως είναι ο χορός και το θέατρο.

### Πίνακας αποτελεσμάτων 7: Άποψη για το εάν το χοροθέατρο επιλύει τα ψυχοκοινωνικά ενήλικα προβλήματα υγείας

Θεωρώ ότι το χοροθέατρο αποτελεί μια μορφή επίλυσης των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των ενηλίκων

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Ναι	28	90,3	93,3	93,3
	Όχι	2	6,5	6,7	100,0
	Total	30	96,8	100,0	
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Στην έβδομη ερώτηση του ερωτηματολογίου εντοπίζονται ίδιες απαντήσεις με την προηγούμενη ερώτηση, συνεπώς, εντοπίζονται τα ίδια ποσοστά. Πιο συγκεκριμένα, το 93,3% των ερωτηθέντων συμφωνεί στο γεγονός ότι το χοροθέατρο έχει τη δυνατότητα να συμβάλλει στην επίλυση των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των ενηλίκων, ενώ το 6,7% των ερωτηθέντων δε συμφωνεί. Μέσα από το χοροθέατρο οι άνθρωποι κοινωνικοποιούνται. Οι άνθρωποι μαθαίνουν να συνυπάρχουν σε μια ομάδα και αυτό τους χαλαρώνει και τους ηρεμεί.

### Πίνακας αποτελεσμάτων 8: Παράθεση συχνότητας που παρακολουθούν οι ενήλικες μαθήματα χορού

Στη σχολή χορού όπου εργάζομαι έρχονται ενήλικες για την παρακολούθηση μαθημάτων

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Πάντα	15	48,4	50,0	50,0
	Συχνά	9	29,0	30,0	80,0
	Όχι πολύ συχνά	2	6,5	6,7	86,7
	Σπάνια	4	12,9	13,3	100,0
	Total	30	96,8	100,0	
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Η όγδοη ερώτηση αναφέρεται στη συχνότητα που παρακολουθούν οι ενήλικες μαθήματα χορού στις σχολές χορού και χοροθέατρου όπου δόθηκαν τα ερωτηματολόγια. Οι ερωτώμενοι -οι οποίοι ήταν οι εργαζόμενοι των σχολών χορού όπου δόθηκαν τα ερωτηματολόγια- στο 50% αποφάνθηκαν ότι οι ενήλικες έρχονται πάντα στα μαθήματα χορού, ενώ το 30% αποφάνθηκε ότι έρχονται συχνά. Το 6,7% των ερωτηθέντων σημείωσε πως δεν έρχονται πολύ συχνά οι ενήλικες στα μαθήματα χορού, ενώ το 13,3% των ερωτηθέντων δήλωσε πως σπανίως έρχονται στα μαθήματα. Αυτό δείχνει πως η πλειοψηφία των ενηλίκων έχουν διάθεση να μάθουν και να χαλαρώσουν μέσα από το χορό.

## Πίνακας αποτελεσμάτων 9: Άποψη για σημείωση προόδου στη γενική συμπεριφορά των ενηλίκων μετά την παρακολούθηση μαθημάτων χορού

Έχω παρατηρήσει αλλαγές στη γενικότερη συμπεριφορά των ενηλίκων ατόμων που έρχονται στη σχολή χορού για την παρακολούθηση μαθημάτων

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Πάντα	10	32,3	33,3	33,3
	Συχνά	10	32,3	33,3	66,7
	Όχι πολύ συχνά	5	16,1	16,7	83,3
	Σπάνια	5	16,1	16,7	100,0
	Total	30	96,8	100,0	
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Η ένατη ερώτηση του ερωτηματολογίου απασχολείται με τη συχνότητα με την οποία οι εργαζόμενοι στις σχολές χορού και χοροθεάτρου (οι ερωτώμενοι) παρατηρούν βελτίωση στη γενικότερη συμπεριφορά των ενηλίκων μετά το πέρας των μαθημάτων. Το 33,3% των ερωτηθέντων αποφάνθηκε ότι σημειώνονται πάντα βελτιώσεις, ενώ ένα ίδιο ποσοστό (33,3%) αποφάνθηκε ότι σημειώνονται συχνά βελτιώσεις. Ένα μικρότερο ποσοστό (16,7%) αποφάνθηκε ότι δε σημειώνονται πολύ συχνά βελτιώσεις, ενώ ταυτόχρονα, ένα ίδιο ποσοστό (16,7%) αποφάνθηκε ότι σπανίως σημειώνονται βελτιώσεις. Η πλειοψηφία των ανθρώπων που ασχολούνται με το χοροθέατρο δείχνει βελτίωση στη ψυχολογία και την κοινωνικοποίηση του. Ωστόσο υπάρχει και ένα μεγάλο ποσοστό (30%) που δεν βελτιώνεται πράγμα το οποίο μπορεί να οφείλεται είτε στην επιβαρυσμένη ψυχολογία των ατόμων ή στο περιβάλλον που γίνονται τα μαθήματα.

## Πίνακας αποτελεσμάτων 10: Απόψεις για πρόοδο στη σωματική κατάσταση

Έχω παρατηρήσει βελτίωση στη σωματική κατάσταση των ενηλίκων μέσω των μαθημάτων χορού

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Πάντα	9	29,0	30,0	30,0
	Συχνά	12	38,7	40,0	70,0
	Όχι πολύ συχνά	6	19,4	20,0	90,0
	Σπάνια	2	6,5	6,7	96,7
	Ποτέ	1	3,2	3,3	100,0
	Total		30	96,8	100,0
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Η δέκατη ερώτηση του ερωτηματολογίου στοχεύει στο να ανακαλύψει εάν τα μαθήματα χορού και χοροθεάτρου συμβάλλουν στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης των ενηλίκων. Το 30% των ερωτηθέντων αποφάνθηκε πως σημειώνονται πάντα πρόοδοι στη σωματική κατάσταση των ενηλίκων, ενώ το 40% σημείωσε πως εντοπίζονται συχνά σωματικοί πρόοδοι. Το 20% των ερωτηθέντων αποφάνθηκε πως δε σημειώνονται πολύ συχνά σωματικές πρόοδοι, ενώ το 6,7% των ερωτηθέντων θεωρεί ότι σπανίως σημειώνεται πρόοδος στην ενήλικη σωματική κατάσταση. Τέλος, το 3,3% των ερωτηθέντων δήλωσε πως ποτέ δεν έχει σημειωθεί βελτίωση στη σωματική κατάσταση των ενηλίκων που παρακολουθούν μαθήματα χορού. Είναι σαφές ότι το χοροθέατρο συμβάλλει στη σωματική βελτίωση των ατόμων. Οι άνθρωποι που δεν έχουν βελτίωση είναι συνήθως αυτοί που δεν πηγαίνουν τακτικά σε όλα τα μαθήματα ή που δεν πηγαίνουν με χαρούμενη και θετική ψυχολογία.



## Πίνακας αποτελεσμάτων 11: Απόψεις για πρόοδο στη ψυχοκοινωνική κατάσταση

Έχω παρατηρήσει βελτίωση στη ψυχοκοινωνική κατάσταση των ενηλίκων μέσω των μαθημάτων χορού

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Πάντα	18	58,1	60,0	60,0
	Συχνά	6	19,4	20,0	80,0
	Όχι πολύ συχνά	3	9,7	10,0	90,0
	Σπάνια	3	9,7	10,0	100,0
	Total	30	96,8	100,0	
Missing	System	1	3,2		
Total		31	100,0		

Η προτελευταία ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά το εάν οι ερωτώμενοι θεωρούν ότι οι ενήλικες σημειώνουν κάποια πρόοδο στη ψυχοκοινωνική κατάστασή τους. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (60%) σημείωσε ότι εντοπίζονται συχνά πρόοδοι στη ψυχοκοινωνική κατάσταση των ενηλίκων, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό (20%) θεωρεί ότι σημειώνεται συχνά πρόοδος στη ψυχολογική και κοινωνική ενήλικη κατάσταση. Το 10% των ερωτηθέντων αποφάνθηκε ότι δεν εντοπίζεται συχνά πρόοδος σε αυτόν τον τομέα, ενώ το ίδιο ποσοστό (10%) θεωρεί ότι σπανίως εντοπίζονται θετικές εξελίξεις στην ενήλικη ψυχοκοινωνική κατάσταση μέσω του χοροθεάτρου. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω οι άνθρωποι μαθαίνουν να εργάζονται μέσα σε ομάδα και αυτό βελτιώνει την ψυχολογία τους. Προσαρμόζονται καλύτερα στις κοινωνικές ανάγκες και παύουν να αγχώνονται για τις συναναστροφές με τους γύρω τους.

## Πίνακας αποτελεσμάτων 12: Άποψη για το χοροθέατρο ως μορφή επίλυσης ή βελτίωσης των ενήλικων προβλημάτων

Προτείνω το χοροθέατρο ως μορφή βελτίωσης ή επίλυσης των προβλημάτων των ενήλικων στη σύγχρονη εποχή

	Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid    Ναι	30	96,8	100,0	100,0
Missing    System	1	3,2		
Total	31	100,0		

Τελειώνοντας, η δωδέκατη και τελευταία ερώτηση του ερωτηματολογίου απασχολείται με το εάν οι ερωτώμενοι θα πρότειναν το χοροθέατρο ως μορφή επίλυσης ή βελτίωσης των προβλημάτων των ενήλικων στη σύγχρονη εποχή. Όλοι οι ερωτηθέντες αποφάνθηκαν θετικά (ποσοστό 100%). Το χοροθέατρο βοηθάει στη σωματική και στη ψυχολογική υγεία των ανθρώπων. Αυτό το ξέρουν όλοι και το νιώθουν όλοι όσοι ασχολούνται με αυτό. Το πόσο και σε ποιον τομέα τους βοηθάει έχει να κάνει με τις ανάγκες και τα προβλήματα του κάθε ανθρώπου. Αυτό εξηγεί και τις αρνητικές απαντήσεις των συμμετεχόντων παραπάνω, οι οποίες στην ουσία είχαν θετική χροιά.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Εν κατακλείδι, οι τέχνες του χορού, του θεάτρου και του χοροθεάτρου αποτελούν τέχνες με μακραίωνη ιστορία, παράδοση και μοναδικά χαρακτηριστικά. Αποτελούν μορφές έκφρασης συναισθημάτων, σκέψεων, ενδόμυχων επιθυμιών, ιδεών. Λόγω του ότι η τέχνη του χορού και του θεάτρου έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία εποχή, έχουν εξελιχθεί σε διάφορες μορφές, έχουν λάβει διάφορα χαρακτηριστικά και έχουν ενσωματώσει ορισμένα στοιχεία στο πέρασμα των αιώνων. Η τέχνη του χοροθεάτρου ενσωμάτωσε στοιχεία και από τις δυο τέχνες, δημιουργώντας, έτσι, ένα νέο παγκόσμιο φαινόμενο, τέχνη η οποία δημιουργήθηκε από την Πίνα Μπάους.

Ο χορός, το θέατρο και το χοροθέατρο, όπως εύλογα διαπιστώθηκε από τη βιβλιογραφία, έχουν τη δυνατότητα να συμβάλλουν στην καλή σωματική, ψυχολογική, κοινωνική και αναπτυξιακή πορεία του ατόμου. Ειδικότερα, έχουν την ικανότητα να συμβάλλουν στην επίλυση ή/και βελτίωση των προβλημάτων των σύγχρονων ενηλίκων. Πιο συγκεκριμένα, οι σύγχρονοι ενήλικες αντιμετωπίζουν ένα σύνολο προβλημάτων, κυρίως κοινωνικά, ψυχολογικά, σωματικά, αναπτυξιακά και βιολογικά προβλήματα, τα οποία μπορούν να επιλυθούν μέσω των τεχνών που μελετούνται στην παρούσα εργασία.

Η παρούσα εργασία, ωστόσο, δε συνοδεύεται μονάχα από θεωρητικό υπόβαθρο, καθώς αποτελεί ένα ερευνητικό σχέδιο που ακολουθεί μια αρχική έρευνα εμπειρικού χαρακτήρα, μέσω της ποσοτικής μεθόδου με πρωτογενή δεδομένα. Το ερευνητικό σχέδιο είχε ως στόχο να εξετάσει τη σχέση μεταξύ δυο παραγόντων. Οι παράγοντες αυτοί ήταν τα ενήλικα προβλήματα και η τέχνη του χοροθεάτρου. Για την επίτευξη του στόχου αυτού, δόθηκαν ερωτηματολόγια σε τριάντα ένα (31) άτομα και έπειτα, οι απαντήσεις των ερωτηματολογίων αυτών αναλύθηκαν μέσω της στατιστικής ανάλυσης SPSS.

Από τα τριάντα ένα (31) ερωτηματολόγια που δόθηκαν, συμπληρώθηκαν μόνο τα τριάντα (30). Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι στην πλειοψηφία τους, οι απασχολούμενοι με την τέχνη του χορού και του χοροθεάτρου θεωρούν ότι το χοροθέατρο, ο χορός και το θέατρο έχουν τη δυνατότητα να συμβάλλουν θετικά στην επίλυση ή/και βελτίωση των προβλημάτων των σύγχρονων ενηλίκων. Το γεγονός αυτό έρχεται σε πλήρη συμφωνία με τα βιβλιογραφικά δεδομένα, τα οποία, όπως

εντοπίστηκε στην εργασία, αναφέρουν την τέχνη του χορού, του θεάτρου και του χοροθεάτρου ως ένα από τα ιδανικότερα μέσα επίλυσης ή/και βελτίωσης των προβλημάτων των ατόμων γενικότερα, των προβλημάτων των ενηλίκων, ειδικότερα.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Τέλος, προτείνεται να αυξηθεί η βιβλιογραφία αναφορικά με την τέχνη του χοροθεάτρου, καθώς δεν υπάρχει αρκετό διαθέσιμο βιβλιογραφικό υλικό όσον αφορά το χοροθέατρο, κυρίως στην Ελληνική γλώσσα. Παράλληλα, προτείνεται η διεξαγωγή περαιτέρω ερευνών παρόμοιου χαρακτήρα με μεγαλύτερο δείγμα και ειδικότερες ερωτήσεις στο ερωτηματολόγιο, έτσι ώστε να διεξαχθούν πλιότερο εξειδικευμένες και ειδικότερες έρευνες, οι οποίες θα εξετάζουν το κατά πόσο το χοροθέατρο μπορεί να συμβάλλει στην επίλυση ή/και βελτίωση των προβλημάτων των ενηλίκων.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

- Adam, J. (1996). *Σωκράτης & Πλάτωνας: Η φιλοσοφία τους*. Αθήνα: Ιάμβλιχος.
- Adshead, J., Hodgens P., Briginshaw, V. & Huxley, M. (2007). *Ανάλυση του χορού: Θεωρία & πράξη*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη.
- Αριστοτέλης (1999). *Περί Ποιητικής*. Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης (MIET).
- Blume, H. D. (1986). *Εισαγωγή στο Αρχαίο Θέατρο*. Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης (MIET).
- Γουλές, Δ. Γ. (2004). *Οστεοπόρωση στην κλινική πράξη*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Σιώκης.
- Δαφέρμος, Β. (2011). *Κοινωνική στατιστική και μεθοδολογία έρευνας με το SPSS*. Θεσσαλονίκη: Ζήτη.
- Δήμου - Τζαβάρα, Α. (2014). *Θεραπεία & υγεία στην Αριστοτελική & Νιτσεική φιλοσοφία της τέχνης*. Αθήνα: Εκδοτικός Όμιλος Ίων
- Diamond, J. (1999). *Η ανδρική εμμηνόπαυση*. Αθήνα: Τραυλός.
- Doren, M. (2002). *Ορμονική υποκατάσταση σε κλιμακτήριο & εμμηνόπαυση*. Αθήνα: Παρισιάνου Α.Ε.
- Eysenck, M. (2010). *Βασικές αρχές γνωστικής ψυχολογίας*. Αθήνα: Gutenberg.
- Feldman, R.S. (2011). *Εξελικτική Ψυχολογία δια βίου ανάπτυξη*. Αθήνα: Gutenberg
- Freud, S. (2013). *Τρεις μελέτες για τη θεωρία της σεξουαλικότητας*. Αθήνα: Νίκας-Ελληνική Παιδεία Α.Ε.
- Freud, S. (2017). *Λογοτεχνία, τέχνη & ψυχανάλυση*. Αθήνα: Νίκας-Ελληνική Παιδεία.
- Hetzler, F. M. (1989). "Υλη και πνεύμα. Οι έσχατες πραγματικότητες της τέχνης", *Ελληνική Φιλοσοφική Επιθεώρηση*, 6, 139-144.
- Θεοδωρακόπουλος, Ι. Ν. (2000). *Πλάτωνος Φαίδρος*. Αθήνα: Βιβλιοπωλείο της Εστίας.
- Κόκκινος, Γ. (1993). *Ελληνικοί χοροί*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Κολιοπούλου Μ., Κουτσούμπα, Μ., & Δαριώτη Ξ. (2000). *Πολιτισμός και τέχνη επτά δοκίμια για το χορό*. Αθήνα: Προπομπός.
- Κουγιουμουτζάκης, Γ. (1998). *Αναπτυξιακή Ψυχολογία*. Κρήτη: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

- Lawler, L. (1984). *Ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα: Κέντρο Παραδοσιακού Χορού.
- Lennard, B. S. (2004) *Αυτισμός*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Lichte, E. (2012). *Ιστορία ευρωπαϊκού δράματος & θεάτρου*. Αθήνα: Πλέθρον
- Montanari, F. (2015). *Σύγχρονο λεξικό της αρχαίας ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Δημ. Ν. Παπαδήμα.
- Μακρής, Ν. (2004). *Η γνωστική ψυχολογία σήμερα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Μερακλής, Μ. (1983). *Σύγχρονος ελληνικός λαϊκός πολιτισμός*. Αθήνα: ΩΡΑ(ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ)
- Μητσόπουλος, Θ. (1976). *Ορθογραφικό-ερμηνευτικό λεξικό της νεοελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Στρουμπούκη.
- Μπαρμπούση, Β. (2004). *Ο χορός στον 20<sup>ο</sup> αιώνα : Στόχοι και πρόσωπα* (2<sup>η</sup> έκδοση). Αθήνα. Καστανιώτης.
- Μυλωνάς, Κ. (2012). *Στατιστική με στοιχεία μετρικής θεωρίας και ψυχομετρίας*. Αθήνα: Πεδίο.
- Nemiroff, R., & Colarusso, C. (1985). *The race against time: Psychotherapy and psychoanalysis in the second half of life*. New York: Plenum Press.
- Neale, J. (2010). *Ψυχοπαθολογία*. Αθήνα: Gutenberg.
- Ντινόπουλος, Θ. (2008). *Εγκέφαλος & Τέχνη*. Αθήνα: Παρισιάνου Α.Ε.
- Ξανθάκη-Καραμάνου, Γ. (1991). *Παράλληλες εξελίξεις στη μετακλασική εποχή* (4<sup>ος</sup> αιώνας). *Τραγωδία και κωμωδία*. Αθήνα: Καρδαμίτσας.
- Ruchner, W. (2010). *Θεωρητικά του θεάτρου*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Παπαβραμίδης, Σ. Θ. (2002). *Παχυσαρκία: θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Σιώκης.
- Παππάς, Π. (1977). *Εισαγωγή στη μεθοδολογία και τις τεχνικές των κοινωνικών ερευνών*. Αθήνα: Gutenberg
- Πλάντζος, Δ. (2011). *Ελληνική τέχνη & αρχαιολογία*. Αθήνα: Καπώνη
- Πούχνερ, Β. (1984). *Ευρωπαϊκή Θεατρολογία*. Αθήνα: Γουλανδρή - Χορν.
- Ράφτης, Α. (1993). *Χορός, πολιτισμός & κοινωνία*. Αθήνα: Τρόπος Ζωής.
- Ράφτης, Α. (1995). *Εγκυκλοπαίδεια του ελληνικού χορού*. Αθήνα: Δώρα Στράτου.
- Ρούμπης, Γ.Α. (1993). *Ελληνικοί χοροί: γενικό μέρος, διδακτική & μουσικοκινητική ανάλυση*. Αθήνα: Σμπιλιάς.
- Σιδέρης, Γ. (1999). *Ιστορία του νέου ελληνικού θεάτρου*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Τσολακίδης, Ε. (2013). *Ο αυτοσχεδιασμός στο θέατρο*. Αθήνα: Εξάντας.

- Φεσσά-Εμμανουήλ, Ε. (2004). *Χορός και Θέατρο*. Αθήνα: Εφεσος.
- Χριστοπούλου, Α. (2008). *Εισαγωγή στη ψυχοπαθολογία του ενήλικα*. Αθήνα: Τόπος (MOTIBO ΕΚΔΟΤΙΚΗ).

### Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Aktas, G., & Ogce, F. (2005). Dance as a therapy for cancer prevention. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 6, 408-411.
- Anderson, J. (1992). *Ballet & modern dance: A concise history*. Princeton, NJ: Princeton Book Company, Publishers.
- Aquila, S. (2000). *That old-time rock & roll: a chronicle of an era, 1954–1963*. Chicago: University of Illinois Press.
- Alpert, P., Miller, S., Wallmann, H., Havey, R., Cross, C., Chevalia, T., Gillis, C. and Kodandapari, K. (2009). The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 21(2), 108-115.
- Artaud, A. (1958). *The Theatre and Its Double*. New York: Grove Press.
- Aston, E. & Savona, G. (1991). *Theatre as Sign System: A Semiotics of Text and Performance*. London: Routledge.
- Au, S. (2002). *Ballet & Modern Dance* (2nd ed.). London: Thames & Hudson world of art
- Badley, B. & Jundi, Z. (2000). *World Music*. Rough Guides Ltd, Penguin Books
- Bentley, E. (1965). *The life of the drama*. London: Methuen & Co.
- Berrol, C. F., Ooi, W. L., Katz, S. S. (1997). Dance/movement therapy with older adults who have sustained neurological insult: a demonstration project. *American Journal of Dance Therapy*, 19(2), 135–60.
- Bojner-Horwitz, E., Theorell, T. and Maria Anderberg, U. (2003). Dance/movement therapy and changes in stress-related hormones: a study of fibromyalgia patients with video-interpretation. *The Arts in Psychotherapy*, 30(5), 255-264.
- Box, B. (1992). *South American Handbook*. New York City: Trade & Travel
- Bräuninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 443-450.

- Burckhardt, C. (2006). Multidisciplinary approaches for management of fibromyalgia. *Current Pharmaceutical Design*, 12(1), 59–66.
- Burt, D. S. (2008). *The Drama 100: A Ranking of the Greatest Plays of All Time*. Facts on File ser. New York: Facts on File/Infobase.
- Carlson, M. (1993). *Theories of the Theatre: A Historical and Critical Survey from the Greeks to the Present*. Expanded ed. Ithaca and London: Cornell University Press.
- Carroll, N. (2000). *Theories of Art Today* (1th ed.) Texas: University of Wisconsin Press
- Chang, J. (2006). *Total Chaos: The Art and Aesthetics of Hip-Hop*. New York City: Basic Civitas.
- Chantrell, G. (2002). *The Oxford Essential Dictionary of Word Histories*. New York: Berkley Books.
- Cohen, S. J., & Matheson, K. (1992). *Dance as a theatre art: Source readings in dance history from 1581 to the present* (2nd ed.). Princeton, NJ : Princeton Book Co.
- Corbett, B. A., & Abdullah M. (2005). Video modeling: Why does it work for children with autism? *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 2(1), 2– 8.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Danto, A. (2003). *The abuse of beauty: Aesthetics and the concept of art*. Oxford: Oxford University Press.
- Dollfus, A. (2017). *Béjart*. Paris: Arthaud.
- Gomes, N.M., Menezes, M.A., Oliveira, C.V. (2014). Dance therapy in patients with chronic heart failure: a systematic review and a meta-analysis. *Cl in Rehabil.* 28(12):1172–1179
- Hanna, J. L. (1980). *Dance is human. A theory of a nonverbal communication*. Texas: The University Of Chicago Press
- Harman, W. (2011). *A Handbook to literature* (12 ed.). Longman: Pearson.
- Hildy, F.J. (2003). *History of the theatre* (Ninth edition, International edition). Boston: Allyn and Bacon
- Ho, R. (2005). *Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong Kong*. *Arts in Psychotherapy*, 32(5), 337-345.



- Hoghe, R. (1980). The Theatre of Pina Bausch. *Drama Review*, 24(1), 63-74.
- Jean, U. (1921). *Qu' est- ce que la danse*. France: RareBooksClub.com.
- Kaltsatou, A.C.H., Kouidi, E.I., Anifanti, M.A., Douka, S.I., Deligiannis, A.P., (2014). Functional and psychosocial effects of either a traditional dancing or a formal exercising training program in patients with chronic heart failure: a comparative randomized controlled study. *Clinical Rehabilitation*. 28(2), 128–138.
- Kennick, W. E. (1979). *Art and philosophy: readings in aesthetics*. New York: St. Martin's Press
- Kleinsmith, L. J. (2006). *Principles of cancer biology*. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
- Koch, S., Mehl, L., Sobanski, E., Sieber, M. and Fuchs, T. (2014). Fixing the mirrors: A feasibility study of the effects of dance movement therapy on young adults with autism spectrum disorder. *Autism*, 19(3), 338-350.
- Koch, S., Morlinghaus, K. and Fuchs, T. (2007). The joy dance. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 340-349.
- Lambelet, G. (1934). *La musique populaire Grecque*. France: Belles Lettres.
- Lavelle, D. (1983). *Latin & American dances*. London: Black.
- Levensque, R. (2007). *SPSS Programming and Data Management: A Guide for SPSS and SAS Users* (4th ed.). Chicago, Illinois: SPSS Inc.
- Merom D, Ding D, Stamatakis E. (2016). Dancing participation and cardiovascular disease mortality: a pooled analysis of 11 population-based British cohorts. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(6), 756–760.
- Mills, M. (2011). *Introducing survival analysis and event history analysis*. London: Sage.
- Moore, T. J. (2012). *Roman Theatre*. UK: Cambridge University Press
- Muris P, Steerneman P, Merckelbach H, Holdrinet I, Meesters C. Comorbid anxiety symptoms in children with pervasive developmental disorders. (1998). *Journal of Anxiety Disorders*. 1998;12(4):387–393. doi: 10.1016/S0887-6185(98)
- Pavis P. (1980). *Dictionnaire du théâtre: termes et concepts de l'analyse théâtrale*. Paris: Editions Sociales.
- Preminger S. (2012). Transformative art: art as means for long-term neurocognitive change. *Frontiers in Human Neuroscience*. 6, 96.
- Royce, P.A. (2002). *The anthropology of dance*. Chicago: Chicago University Press

- Rubin, C. (2000). *The World Encyclopedia of Contemporary Theatre: The Americas*. New York City: Routledge.
- Sachs, C. (2008). *The rise of music in the ancient world, east and west*. New York: Dover.
- Sandel, S., Judge, J., Landry, N., Faria, L., Ouellette, R. and Majczak, M. (2005). Dance and Movement Program Improves Quality-of-Life Measures in Breast Cancer Survivors. *Cancer Nursing*, 28(4), 301-309.
- Shiner, L. (2003). *The Invention of Art: A Cultural History*. Chicago: University of Chicago Press.
- Slater, W.J. (1996). *Roman Theater and Society*. USA, Michigan: University of Michigan Press
- Sorkin, N. (2008). *Greek Tragedy, Introductions to the Classical World*. Malden, MA: Blackwell.
- Sturm, I., Baak, J., Storek, B., Traore, A. and Thuss-Patience, P. (2014). *Effect of dance on cancer-related fatigue and quality of life*. *Supportive Care in Cancer*, 22(8), 2241-2249.
- Styan, J. L. (2000). *Drama: A Guide to the Study of Plays*. New York: Peter Lang.
- Upton, P. (2011). *Developmental Psychology: Critical Thinking in Psychology*. Exeter: Learning Matters.
- Werner, P. (1978). *Life in Rome in Ancient Times*. Geneva: Editions Minerva S.A..
- White, S. W., Ollendick, T., Scahill, L., Oswald, D., & Albano, A. M. (2009). Preliminary efficacy of a cognitive-behavioral treatment program for anxious youth with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(12), 1652–1662.
- Whitesell, D.R. (1995). *Fredson Bowers and the Editing of Spanish Golden Age Drama*. Indiana: Indiana University Press
- Wiles, D. (1997). *Tragedy in Athens*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Yuen, H., Mueller, K., Mayor, E. & Azuero, A. (2011). Impact of participation in a theatre programme on quality of life among older adults with chronic conditions: A pilot study. *Occupational Therapy International*, 18(4), 201-208.
- Zimmerman, E. (1993). *Tragedy, Comedy and the Polis*. Bari: LevanteEditori.

## ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Αποστολάκη, Ε. (2017). *Πίνα Μπάους: Ρύσεις*. Ανακτήθηκε στις 08/12/2017.

Διαθέσιμο στο: <https://xoreytis.gr/afieromata/pina-bausch->

[%CF%80%CE%AF%CE%BD%CE%B1-](https://xoreytis.gr/afieromata/pina-bausch-%CF%80%CE%AF%CE%BD%CE%B1-)

[%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BF%CF%85%CF%82/](https://xoreytis.gr/afieromata/pina-bausch-%CF%80%CE%AF%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BF%CF%85%CF%82/)

Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδος (χ.χ.). *Χοροθεραπεία*. Ανακτήθηκε στις

01/12/2017. Διαθέσιμο στο: <http://www.gadt.gr/choreotherapy.htm>

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**  
**Παράρτημα εικόνων**

**Εικόνα 1: Άνδρας χορευτής με μάσκα ελαφιού τη δεκαετία του '20**



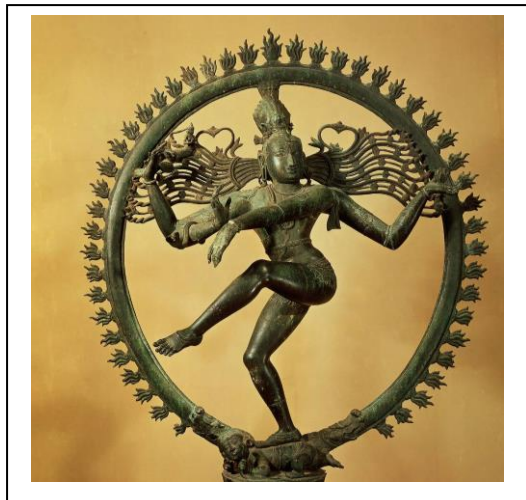
**Εικόνα 2: Αναστενάρια στη Βόρεια Ελλάδα**



**Εικόνα 3: Αναπαράσταση Αιγυπτιακού χορού σε τάφο φαραώ**



**Εικόνα 4: Ο θεός Shiva**



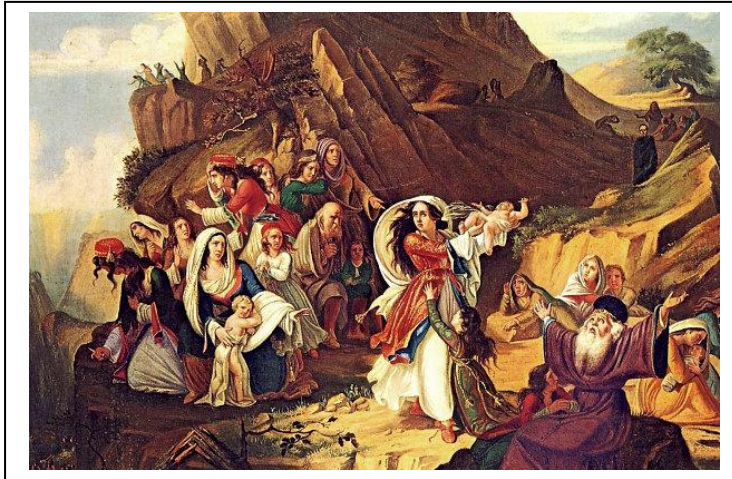
**Εικόνα 5: Ο χορός των Κουρητών**



**Εικόνα 6: Άσεμνος χορός τη Βυζαντινή εποχή**



**Εικόνα 7: Ο χορός του Ζαλόγγου**



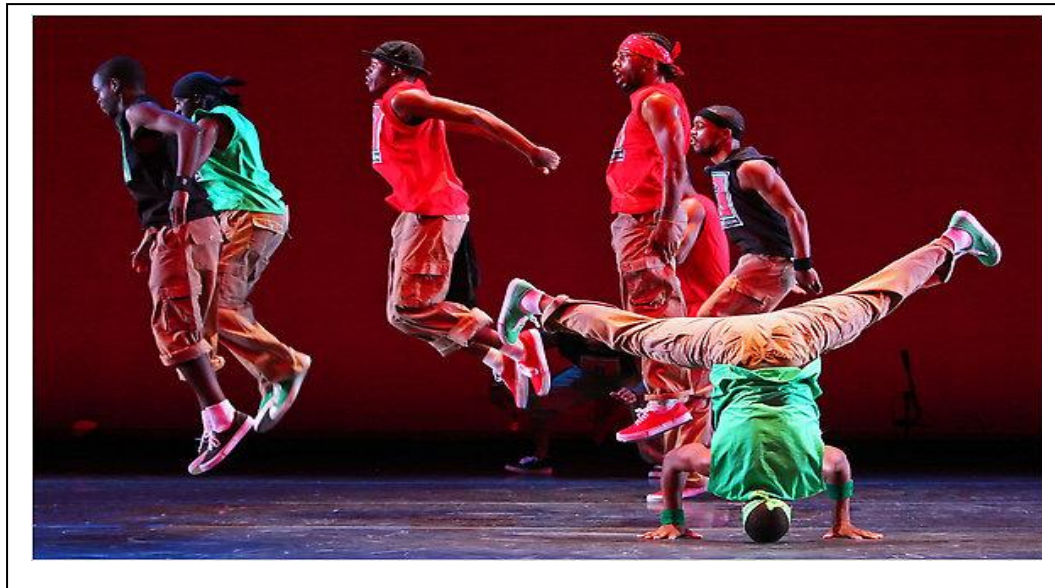
Εικόνα 8: Ο χορός Umteyo στη νότια Αφρική



Εικόνα 9: Χορευτική ομάδα της Μόσχας που εκτελεί σε μπαλέτο τη *Λίμνη των Κύκνων* το 2004



Εικόνα 10: Ο hip hop χορός



Εικόνα 11: Ο χορός rock 'n' roll



Εικόνα 12: Μάσκες του αρχαίου ελληνικού θεάτρου



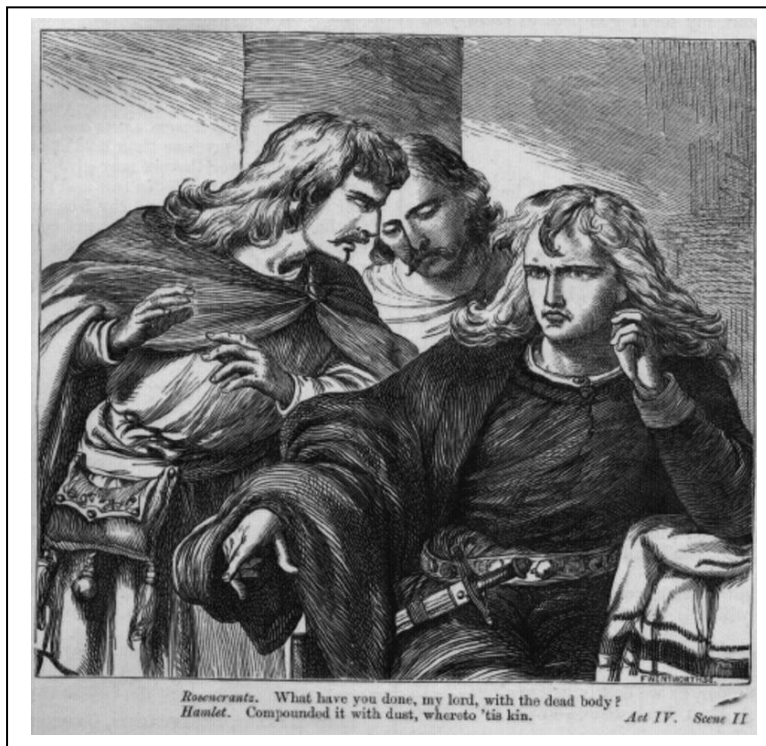
Εικόνα 13: Η Αθηναϊκή γιορτή Διονύσια



Εικόνα 14: Πρωταγωνίστρια σε σανσκριτικό δράμα

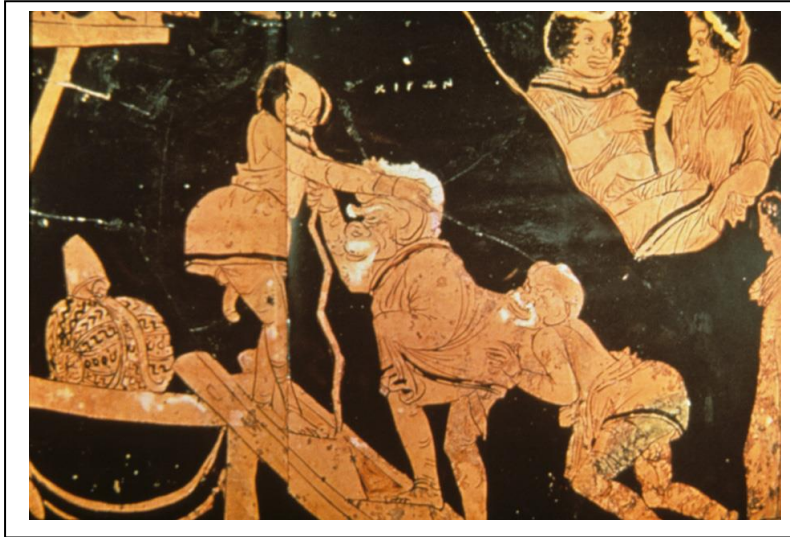


Εικόνα 15: Σκηνή από τον Άμλετ του Σαίξπηρ

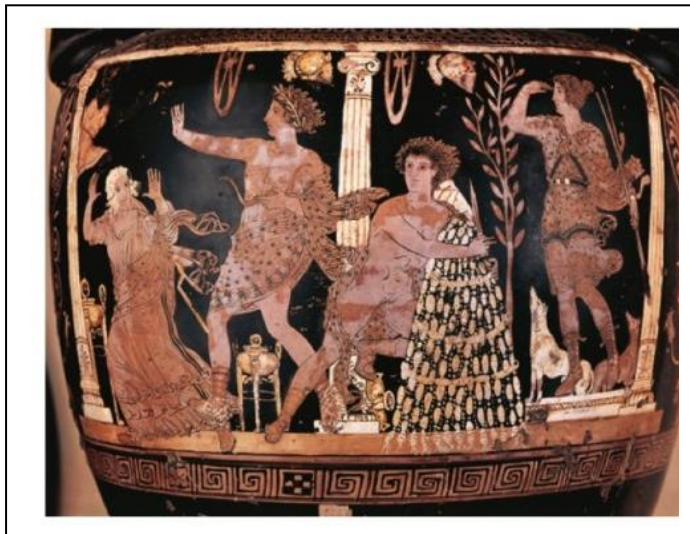




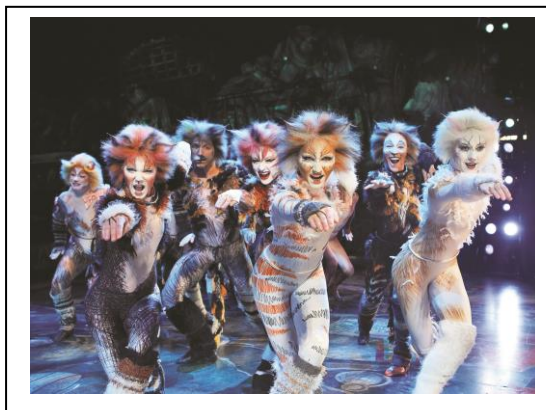
Εικόνα 16: Παράδειγμα κωμωδίας στην αρχαία Ελλάδα: *Τα Σύννεφα του Αριστοφάνη*



Εικόνα 17: Παράδειγμα τραγωδίας στην αρχαία Ελλάδα: *Οι Πέρσες του Αισχύλου*



Εικόνα 18: Παράδειγμα μουσικού θεάτρου: *CATS*












## Εικόνα 19. Η Πίνα Μπάους



### Παράρτημα σχημάτων

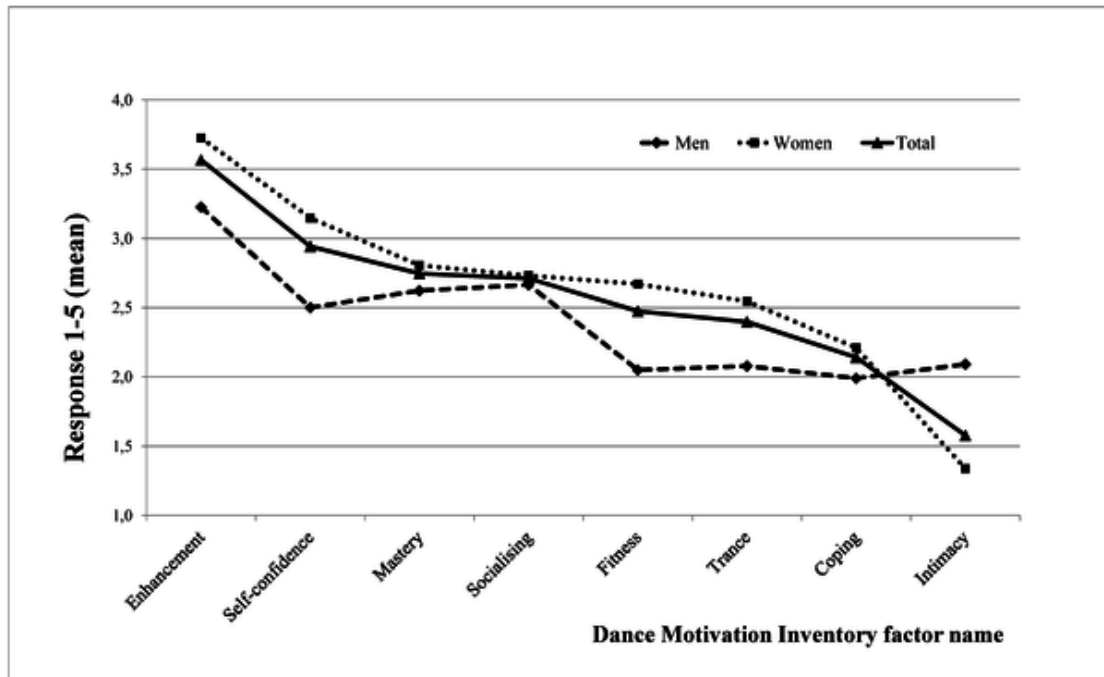
#### Σχήμα 1: Ερμηνεία της θέσης των χεριών, όπως διατυπώθηκε από τον FrancoisDelsarte

Delsarte's Attitudes of the Hands		
 Struggle	 Calm	 Convulsion
 Indifference	 Repose	 Tenderness
 Exasperation	 Earnestness	 Passion

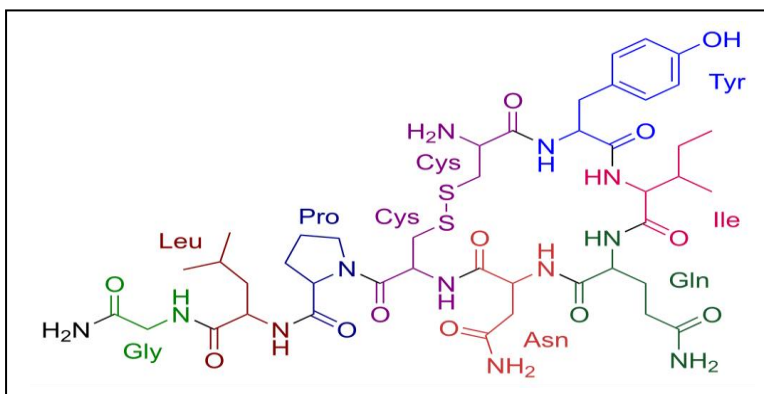
Με τη σειρά από την αρχή της εικόνας:

1. Αγώνας, θυμός, νευρικότητα
2. Ηρεμία
3. Αναστάτωση,
4. Αδιαφορία
5. Ανάπαυση
6. Τρυφερότητα, πάθος
7. Κούραση
8. Κατάφαση
9. Αποφασιστικότητα ή θυμός

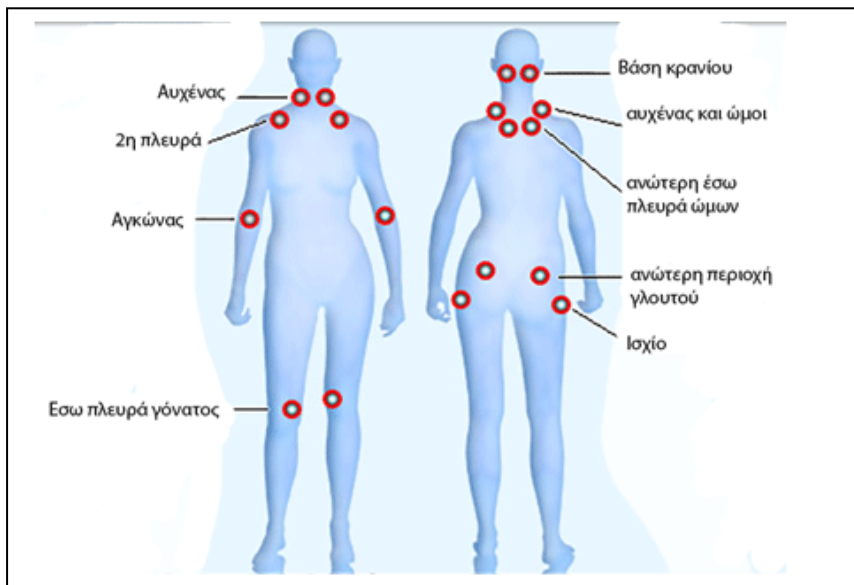
Σχήμα 2: Λόγοι που χορεύουν τα δυο φύλα



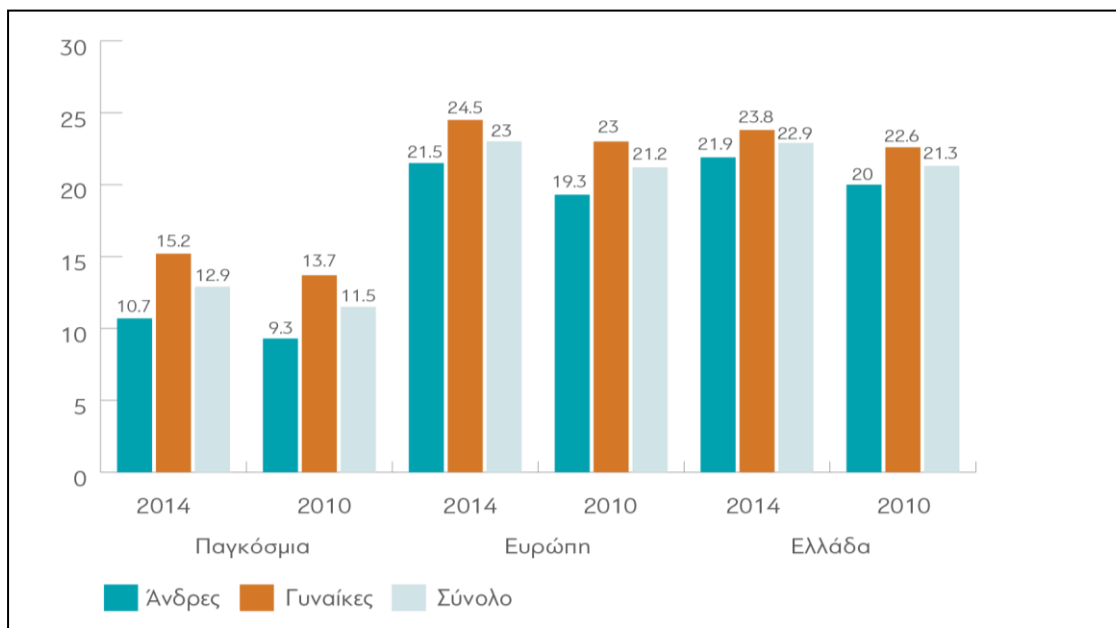
Σχήμα 3: Ο μοριακός δεσμός της οξυτοκίνης



**Σχήμα 4: Τα ευαίσθητα σημεία της ινομυαλγίας**



**Σχήμα 5: Αύξηση ποσοστών παχυσαρκίας**



## Παράρτημα ερωτηματολογίου

Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει ως σκοπό τη διερεύνηση του κατά πόσο το χοροθέατρο συμβάλλει στην επίλυση ή βελτίωση των προβλημάτων των ενηλίκων στη σύγχρονη εποχή.

1. Προσδιορίστε το φύλο σας
  - ΑΝΔΡΑΣ
  - ΓΥΝΑΙΚΑ
2. Γνωρίζω τα προβλήματα τα οποία βιώνουν οι ενήλικες στη σύγχρονη εποχή
  - ΝΑΙ
  - ΟΧΙ
3. Γνωρίζω τα γενικότερα οφέλη του χορού στη ζωή των ατόμων
  - ΝΑΙ
  - ΟΧΙ
4. Γνωρίζω τα γενικότερα οφέλη του θεάτρου στη ζωή των ατόμων
  - ΝΑΙ
  - ΟΧΙ
5. Γνωρίζω τα γενικότερα οφέλη του χοροθεάτρου στη ζωή των ατόμων
  - ΝΑΙ
  - ΟΧΙ
6. Θεωρώ ότι το χοροθέατρο αποτελεί μια μορφή επίλυσης των προβλημάτων υγείας των ενηλίκων
  - ΝΑΙ
  - ΟΧΙ
7. Θεωρώ ότι το χοροθέατρο αποτελεί μια μορφή επίλυσης των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των ενηλίκων
  - ΝΑΙ
  - ΟΧΙ
8. Στη σχολή χορού όπου εργάζομαι έρχονται ενήλικες για την παρακολούθηση μαθημάτων
  - ΠΑΝΤΑ

- ΣΥΧΝΑ
- ΟΧΙ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
- ΣΠΑΝΙΑ
- ΠΟΤΕ

9. Έχω παρατηρήσει αλλαγές στη γενικότερη συμπεριφορά των ενήλικων ατόμων που έρχονται στη σχολή χορού για την παρακολούθηση μαθημάτων

- ΠΑΝΤΑ
- ΣΥΧΝΑ
- ΟΧΙ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
- ΣΠΑΝΙΑ
- ΠΟΤΕ

10. Έχω παρατηρήσει βελτίωση στη σωματική κατάσταση των ενήλικων μέσω των μαθημάτων χορού

- ΠΑΝΤΑ
- ΣΥΧΝΑ
- ΟΧΙ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
- ΣΠΑΝΙΑ
- ΠΟΤΕ

11. Έχω παρατηρήσει βελτίωση στη ψυχοκοινωνική κατάσταση των ενήλικων μέσω των μαθημάτων χορού

- ΠΑΝΤΑ
- ΣΥΧΝΑ
- ΟΧΙ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ
- ΣΠΑΝΙΑ
- ΠΟΤΕ

12. Προτείνω το χοροθέατρο ως μορφή επίλυσης ή βελτίωσης των προβλημάτων των ενήλικων στη σύγχρονη εποχή

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

Ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή στην έρευνα & για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

