



ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Δεκέμβριος 2012

ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ



Η ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ © εκδίδεται σε ηλεκτρονική μορφή κάθε εξάμηνο από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών. Για συνολική, μερική ή περιληπτική αναδημοσίευση και αναπαραγωγή άρθρου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο απαιτείται προηγούμενη γραπτή άδεια του Διευθυντή.

Περιεχόμενο

Η ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ περιλαμβάνει επιστημονικές εργασίες υπό μορφή ερευνητικού άρθρου, ανασκόπησης βιβλιογραφίας ενός επιστημονικού αντικειμένου και ανάλυσης ατομικών εξαιρετικών περιστατικών. Εστιάζεται σε δύο διαφορετικές κατευθύνσεις: τη Βιολογική και την Ανθρωπιστική. Η Βιολογική κατεύθυνση αφορά στα πεδία Αθλητιατρική, Αθλητική Βιομηχανική, Αθλητική Διατροφή, Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Εργοφυσιολογία, Εργομετρία και Προπονητική. Η Ανθρωπιστική κατεύθυνση αφορά στην Αθλητική Παιδαγωγική, Αθλητική Ψυχολογία, Μεθοδολογία, Κοινωνιολογία, Φιλοσοφία, Ιστορία του Αθλητισμού, και Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό.

Επικοινωνία & Υποβολή άρθρων στο e-mail

akleis@phed.uoa.gr

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Δεκέμβριος 2012



ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ

Ιδρυτής

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ
Ομότιμος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Διευθυντής

ΝΙΚΟΣ ΓΕΛΑΔΑΣ
Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Διευθυντής Βιολογικής Κατεύθυνσης

ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ
Καθηγητής Βιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Διευθυντής Ανθρωπιστικής Κατεύθυνσης

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΓΕΝΑΣ
Καθηγητής Αθλητικής Στατιστικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επιτροπή Σύναξης

Αθλητιατρική

ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ
Καθηγητής Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΟΥΪΔΗ
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΑΛΤΟΠΟΥΛΟΣ
Αναπληρωτής Καθηγητής Λειτουργικής Ανατομικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθλητική Βιομηχανική

ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ
Καθηγητής Βιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ
Λέκτορας Βιομηχανικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθλητική Διατροφή

ΛΑΜΠΡΟΣ ΣΥΝΤΩΣΗΣ
Καθηγητής Διατροφής & Διαιτολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΒΟΥΡΑΣ
Επικουρος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ
Λέκτορας Διατροφής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθλητική Παιδαγωγική

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΤΖΗΧΑΡΙΣΤΟΣ
Καθηγητής Αθλητικής Παιδαγωγικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΖΟΥΝΧΙΑ
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αθλητικής Παιδαγωγικής, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΤΖΟΡΜΠΑΤΖΟΥΔΗΣ
Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ
Λέκτορας Διδακτικής Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Αθλητική Φυσικοθεραπεία

ΣΠΥΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ
Καθηγητής Φυσικοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ
Διδάκτορας Φυσικοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθλητική Ψυχολογία

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΡΟΥΪΟΣ
Καθηγητής Κινητικής Συμπεριφοράς, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΜΑΡΙΑ ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ
Επικουρη Καθηγήτρια Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ
Λέκτορας Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εργοφυσιολογία και Εργομετρία

ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΡΑΜΠΑΣ
Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
ΣΑΒΒΑΣ ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ
Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
ΜΑΡΙΑ ΚΟΣΚΟΛΟΥ
Επικουρη Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΑΣΣΗΣ
Λέκτορας Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μεθοδολογία, Φιλοσοφία, Κοινωνιολογία & Ιστορία του Αθλητισμού

ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ
Καθηγητής Μεθοδολογίας Αθλητικής Έρευνας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΚΙΟΣΟΣ
Λέκτορας Φυσικής Αγωγής, Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων

Προπονητική

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ
Καθηγητής Κλασικού Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΤΕΡΖΗΣ
Επικουρος Καθηγητής Αθλητικών Ρίψεων, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ
Αναπληρωτής Καθηγητής Ιστιοπλοΐας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΑΡΓΥΡΗΣ ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ
Λέκτορας Κολύμβησης, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΥΡΟΒΟΛΑ
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΚΑΤΙΑ ΣΑΒΡΑΜΗ
Λέκτορας Ιστορίας & Θεωρίας του Χορού, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Πατρών
ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ
Διδάκτορας Εθνολογίας, Ερευνήτρια ΚΕΕΛ Ακαδημίας Αθηνών

Ανθολογία Ερευνών Βιολογικής Κατεύθυνσης

ΜΑΡΙΑ-ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ
ΕΕΔΙΠ, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Επιμέλεια Έκδοσης, Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική σελιδοποίηση

ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ
Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περιεχόμενα

Πρόλογος του Διευθυντή Νίκου Γελαδά	6
Πρωτοπορία και R. Von Laban: Οι αθέατες πλευρές της γέννησης του δημιουργικού-εκφραστικού χορού. Κοινωνικο-ιστορική προσέγγιση Βασιλική Τυροβολά	7
Jean Jacques Rousseau: Ο Γάλλος φιλόσοφος και παιδαγωγός και οι ιδέες του για την εκπαίδευση και τη σωματική αγωγή Ιωάννης Γκιόσος	23
Η διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στους Καθηγητές Σωματικής Αγωγής από το 1909 μέχρι το 1983 Μαρία Κουτσούμπα	32
Πού και γιατί είναι χρήσιμη και συμβάλλουσα η φιλοσοφία στη Φυσική Αγωγή; Κοσμάς Σκαβάντζος	40
Ψυχολογική ροή: Διαστάσεις, διακριτά σημεία και σχέσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό Νεκτάριος Σταύρου	49
Μέθοδοι εκτίμησης της «σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής» Ελένη Θεοδωροπούλου, Κώστας Κατερολιώτης, Γιώργος Νάσσης, Μαρία Κοσκολού και Νίκος Γελαδάς	58
Κριτική ανάλυση ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την ανάπτυξη της ισορροπίας του σώματος και του ελέγχου του χεριού από τη νηπιακή ηλικία μέχρι την ενηλικίωση Γεώργιος Αγγελακόπουλος, Geert Savelsbergh, Simon Bennett, Keith Davids, Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος και Κοΐδου Ειρήνη	67
Οικολογικές προσεγγίσεις για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας σε χώρους εργασίας Διονυσία Καπώνη, Μαρία Κοσκολού και Κώστας Κατερολιώτης	75

Πρόλογος του Διευθυντή

Αγαπητέ αναγνώστη,

Μπροστά σου έχεις εργασίες που διερευνούν, αναλύουν και επανασυνθέτουν από ιστορική, φιλοσοφική, κοινωνική και ψυχολογική σκοπιά εκφάνσεις της ανθρώπινης κίνησης, όπως είναι ο δημιουργικός και παραδοσιακός χορός και ο αγωνιστικός αθλητισμός. Εξετάζουν θέματα που αγκαλιάζουν την εκπαίδευση και τη σωματική αγωγή αλλά επίσης προσεγγίζουν οικολογικά τη φυσική δραστηριότητα, την κινητική μάθηση και την ποιότητα ζωής. Είναι οκτώ άρθρα που αποτελούν "δρύινο θεμέλιο" του πρώτου τεύχους της ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ με *ανθρωπιστική κατεύθυνση*.

Η έκδοση αυτού του τεύχους, συμπίπτει με το σχεδόν ομόφωνο αίτημα για μετεξέλιξη του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, σε Σχολή Κινησιολογίας με δύο Πανεπιστημιακά Τμήματα: εκείνο της Φυσικής Αγωγής και της Οργάνωσης Αθλητικών Δραστηριοτήτων και το άλλο της Αθλητικής Επιστήμης, Ευρωστίας και Υγείας. Διαπιστώσαμε, με μεγάλη μας χαρά, ότι εν όψει του καινούργιου νομικού πλαισίου λειτουργίας των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της χώρας και των κυβερνητικών σχεδίων για αναδιοργάνωση, κατάργηση και σύμπτυξη Τμημάτων σε ενότητες Σχολών, τα μέλη της Γενικής Συνέλευσης του Τμήματος, ύστερα από επιστημονολογική και κοινωνικο-οικονομο-τεχνική μελέτη ενός έτους, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο όρος 'Κινησιολογία' αγκαλιάζει θαυμάσια, ως ένας μεγάλος θόλος, όλο το εκκλησίασμα των πιστών της Άσκησης. Ελπίζω ότι το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού θα κάνει δεκτό το αίτημα των καθ' ύλην αρμοδίων και θα υιοθετήσει τη δημιουργία Σχολής με το όνομα **Κινησιολογία**, τριάντα χρόνια μετά από αντίστοιχη εισήγηση στο πρώτο πανελλήνιο συνέδριο της ένωσης πτυχιούχων φυσικής αγωγής και δεκαεπτά έτη από την έκδοση του περιοδικού μας με αυτό το όνομα.

Η έκδοση του πρώτου αυτού τεύχους συμπίπτει επίσης με τη δόμηση του νέου ηλεκτρονικού ιστοχώρου του Περιοδικού, ο οποίος με τη βοήθεια όλων μας θα εμπλουτίζεται με επιστημονικά υλικά, προϊόντος του χρόνου. Ο ενδιαφερόμενος, μπορεί να κατευθυνθεί εκεί από την ιστοσελίδα του Τμήματος www.phed.uoa.gr στον σύνδεσμο: «Το Περιοδικό ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ». Καλώ τους συναδέλφους από όλη τη χώρα να υποβάλουν τις εργασίες τους και είμαι σίγουρος, ότι το όνειρο για ένα ρωμαλέο περιοδικό με καταλυτική επίδραση στα τεκταινόμενα της *ανθρωπιστικής κατεύθυνσης* της επιστήμης μας θα λάβει 'εκδίκηση' από τον Διευθυντή οραματιστή Καθηγητή Γ. Βαγενά, ο οποίος από σήμερα αναλαμβάνει τα αντίστοιχα καθήκοντα.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τον φίλο και συνάδελφο Ι. Γκιόσο, χωρίς τη βοήθεια του οποίου το παρόν τεύχος του περιοδικού δεν θα είχε ολοκληρωθεί.

Νίκος Γελαδάς



Αθήνα 20 Δεκεμβρίου, 2012

Πρωτοπορία και R. von Laban: Οι αθέατες πλευρές της γέννησης του δημιουργικού-εκφραστικού χορού. Κοινωνικο-ιστορική προσέγγιση

Βασιλική Τυροβολά

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

ΤΥΡΟΒΟΛΑ Β. Πρωτοπορία και R. Von Laban: Οι αθέατες πλευρές της γέννησης του δημιουργικού-εκφραστικού χορού. Κοινωνικο-ιστορική προσέγγιση. Κινησιολογία, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 7-22. Σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση μιας ιδιαίτερης πτυχής της ζωής του R. Von Laban, που αφορά στην πνευματική του αναζήτηση και συνδέεται με την περίοδο του καλλιτεχνικού πειραματισμού και της πρωτοποριακής τέχνης. Ειδικότερα, με σημείο αναφοράς τη χρονική περίοδο 1905-1920 και με αναφορά στα καλλιτεχνικά ρεύματα που αποτέλεσαν το βασικό κορμό του κινήματος της πρωτοπορίας, η εργασία αυτή στοχεύει στους όρους ανάδειξης των καινοτομιών του R. Laban στους χώρους της εκπαίδευσης και του χορού, υπό τις αρχές του ιδιότυπου φιλοσοφικού-ιδεολογικού ρεύματος του αναρχισμού, της ψυχανάλυσης και της συνειδητής αντίθεσης στο κοινωνικο-αστικό κατεστημένο. Πρόκειται για θεωρητική πρακτική, η οποία με βάση τη βιβλιογραφική έρευνα και την κοινωνικο-ιστορική μέθοδο, προχωρά στη διαχρονική μελέτη των κοινωνικο-ιστορικών συνθηκών της προαναφερόμενης περιόδου, προβάλλοντας τις συγκεκριμένες συνθήκες ως πηγή ερεθισμάτων, καλλιτεχνικής έμπνευσης, όσμωσης και δημιουργικότητας.

Λέξεις κλειδιά: R.VON LABAN, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ, ΝΤΑΝΤΑΪΣΜΟΣ, ΝΑΤΟΥΡΑΛΙΣΜΟΣ

«...Ψυχή σ' έμαθα τι είναι το 'σήμερα', τι είναι το 'παρελθόν' και το 'άλλοτε'...Μα περισσότερο σ' έμαθα να χορεύεις πάνω απ' όλα τα εδώ και τα εκεί...»

Φ. Νίτσε¹, Τάδε Έφη Ζαρατούστρα

Στις ποικίλες εργασίες ή τα κείμενα που αναφέρονται στον εκφραστικό-δημιουργικό ή «μοντέρνο» χορό, αυτός αντιμετωπίζεται συνήθως:

- ως αντικείμενο τέχνης, στο πλαίσιο της επιστημονικής περιοχής της Θεωρίας και της Ιστορίας της Τέχνης²,
- ως αντικείμενο διδασκαλίας στις ποικίλες σχολές χορού και,
- ως μέσο αισθητικής καλλιέργειας και δημιουργικής ανάπτυξης των μαθητών³, στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής⁴.

Και οι τρεις αυτές προσεγγίσεις ενέχουν την έννοια της εκπαίδευσης εφόσον όλες διακρίνονται από αντίστοιχες, κατά περίπτωση, εκπαιδευτικές συνιστώσες. Μολονότι χαρακτηρίζονται από διαφορετικούς εκπαιδευτικούς τρόπους και στόχους, εν τούτοις, μέσω της απόκτησης γνώσεων και της χορευτικής παιδείας, αποσκοπούν βασικά στη συστηματική διάπλαση της προσωπικότητας του ατόμου στο πλαίσιο της προπαρασκευής του για την ενεργητική

του συμμετοχή στη δημόσια, οικονομική και πολιτιστική ζωή. Υπό αυτή την έννοια, η εκπαίδευση είναι στενά συνδεδεμένη με την έννοια της αγωγής, της οποίας οι βασικοί στόχοι, όπως π.χ. η απόκτηση γνώσεων και η προετοιμασία των παιδιών ή των εφήβων για τη ζωή, πραγματοποιούνται μέσω της εκπαίδευσης.

Είναι γνωστό, ότι η λύση των προβλημάτων της εκπαίδευσης διευκολύνεται από ορισμένους παράγοντες όπως π.χ. από:

- από τη συμβολή των επιστημών και της ιδεολογίας στη διαμόρφωση των θεμελίων της μάθησης
- από την αποτελεσματικότητα των παιδαγωγικών μεθόδων και συστημάτων στο να αναπτύσσουν την ανεξαρτησία της βούλησης
- από την πρωτοβουλία και τις δυνατότητες μάθησης
- από την ορθή οργάνωση των μαθημάτων
- από το επιτυχημένο πρόγραμμα σπουδών
- από την επιρροή της προσωπικότητας του δασκάλου ή καθηγητή κ.ά.

Σε μία γενική οπτική θα μπορούσαμε να ισχυρισθούμε ότι η αγωγή είναι μία καθολική και απαραίτητη πλευρά της κοινωνικής ζωής. Μία κοινωνία για να διατηρηθεί και να αναπτυχθεί πρέπει να παράγει και να αναπαράγει τις υλικές και πνευματικές της αξίες. Αυτό προϋποθέτει ότι οι νεότερες γενιές, αφομοιώνοντας και χρησιμοποιώντας την πείρα των προκατόχων τους, την αυξάνουν και την εμπλουτίζουν ως δική τους συνεισφορά στην ανάπτυξη

Επικοινωνία

Τυροβολά Β: vtyrovol@phed.uoa.gr

του υλικού και πνευματικού πολιτισμού. Αυτή η σύνδεση και αλληλοδιαδοχή ανάμεσα στις παλιές και τις καινούργιες γενιές εξασφαλίζεται με την αγωγή που παίζει καθοριστικό ρόλο στην προσωπική, ηθική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου.

Οι στόχοι της μόρφωσης και της αγωγής πραγματώνονται μέσω της εκπαίδευσης. Οι διαδικασίες αυτές ουσιαστικά είναι ατέρμονες έτσι ώστε η επιστημονική περιοχή της εκπαιδευτικής διαδικασίας να επαναπροσδιορίζεται συνεχώς και να υπόκειται ασταμάτητα σε νέες εκτιμήσεις, περιορισμούς ή διευρύνσεις. Τι συμβαίνει όμως όταν από την εκπαιδευτική διαδικασία και τη μετάδοση της γνώσης δεν αναφέρονται εκτενώς ή αναφέρονται σπάνια ορισμένα σημαντικά γεγονότα που σχετίζονται με την πνευματική αναζήτηση και την ουσία της γνώσης; Πώς μπορούν να προκύψουν νέες εκτιμήσεις όταν δεν προβάλλονται τα πρωτογενή χαρακτηριστικά κινημάτων και τάσεων, προσωπικοτήτων ή υπηρετών της επιστήμης, της τέχνης και του πολιτισμού; Και πώς μπορεί να αιτιολογηθεί μία καινοτόμος θεωρία, μία νέα καλλιτεχνική τάση ή ένα επαναστατικό καλλιτεχνικό κίνημα όταν δεν προβάλλονται μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία οι κοινωνικο-ιστορικές συνθήκες και ιδεολογικοί προσανατολισμοί των εισηγητών ή δημιουργών τους, που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση και προβολή τους;

Από τα παραπάνω ερωτήματα διαφαίνεται ότι από το περιεχόμενο των ελληνικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων σχετικά με το χορό, απουσιάζουν θεματικές ενότητες σχετικές με την αιτιολόγηση της τέχνης του χορού ως εκδήλωση της κοινωνικής συνείδησης ή των χορευτικών καλλιτεχνικών τάσεων και ρευμάτων ως μορφών και αναπαραστάσεων της κοινωνικής πρακτικής. Ωστόσο, τόσο η γέννηση και εδραίωση των εκπαιδευτικών θεωριών και κατευθύνσεων όσο και η γέννηση των θεωρητικών ή καλλιτεχνικών τάσεων και ρευμάτων φαίνεται ότι δεν μπορούν να αιτιολογηθούν και να ερμηνευθούν σωστά, ανεξάρτητα από τα ιδεολογικά και κοινωνικο-ιστορικά συμφραζόμενα που έχουν διεισδύσει και αποτυπωθεί στο εκπαιδευτικό και καλλιτεχνικό φαινόμενο. Συνεπώς, η εκπαιδευτική διαδικασία δεν αποτελεί μόνο μεθοδική και προσχεδιασμένη πράξη που αξιοποιεί τα βιώματα του κοινωνικού-μαθησιακού περιβάλλοντος. Ταυτόχρονα, αποτελεί και κοινωνικό ζητούμενο, που απαιτεί την παράλληλη προβολή των πρωτοπόρων αισθητικών και θεωρητικών αντιλήψεων και αιτιολογήσεων για το σφαιρικό διαπαιδαγωγικό ρόλο του χορού. Πολύ δε περισσότερο, εφόσον κάθε καινοτόμος διαδικασία στο πλαίσιο της τέχνης, δεν αποτελεί φαινόμενο μόνο αισθητικό αλλά παράλληλα και μία απάντηση σε κοινωνικά προβλήματα⁵.

Η ιστορία έχει αποδείξει πως κάθε νέα δημιουργική περίοδος αρχίζει με «παραβίαση» των ισχυόντων κανόνων και με εξέγερση. Η γέννηση και ανάπτυξη του εκφραστικού-δημιουργικού ή «μοντέρνου» χορού επιβεβαιώνει αυτή τη διαλεκτική εφόσον, εάν ανατρέξουμε στο παρελθόν, θα διαπιστώσουμε ότι ο εκφραστικός-δημιουργικός χορός αναδύθηκε ως άρνηση απέναντι στις συμβατικότητες του κλασσικού μπαλέτου και το ατομικιστικό θέατρο.⁶ Αυτή όμως είναι η μία παράμετρος, η γνωστή και ευρέως διαδε-

δομένη στην τεράστια γραμματεία για τον εκφραστικό-δημιουργικό ή «μοντέρνο» χορό. Υπάρχει, ωστόσο, άλλη μία παράμετρος, ίσως και η σημαντικότερη, η οποία αφορά:

- αφενός, στη σύνδεση του συγκεκριμένου είδους χορού με το ευρύτερο καλλιτεχνικό κίνημα της πρωτοπορίας των τριών πρώτων δεκαετιών του 20ου αιώνα, και
- αφετέρου, στην αποτύπωση -μέσω των καινοτομικών δράσεων- του ιδεολογικού υπόβαθρου των δημιουργών και εκφραστών του, άμεσα συνυφασμένου με τα κοινωνικά και πολιτικά γεγονότα της συγκεκριμένης περιόδου.

Πώς όμως όλα τα παραπάνω συνδέονται με τον Laban; Πώς αιτιολογούνται οι αναζητήσεις και οι πρωτοποριακές θέσεις του σχετικά με το δημιουργικό χορό, την αυτο-έκφραση και τον εκπαιδευτικό στόχο να ωθήσει τους μαθητές του σε όλα τα μέσα κινητικής και χορευτικής έκφρασης που υιοθετούνται από την ανθρώπινη ευρηματικότητα; Και ποιες κοινωνικές και ιδεολογικές διεργασίες συνέτειναν στη συνειδητή ρήξη του με την προηγούμενη καλλιτεχνική χορευτική παράδοση και την αναζήτηση νέων μέσων κινητικής-χορευτικής έκφρασης και δομής;

Από την ανασκόπηση της συναφούς βιβλιογραφίας προκύπτει ότι υπάρχει μία ευρύτατη γραμματεία για τη ζωή και το έργο του Laban καθώς και αναφορές για την περίοδο παραμονής του στη Ζυρίχη και στο Monte Veritas⁷. Παρά ταύτα, οι αναφορές αυτές περιορίζονται στην προβολή και περιγραφή βιογραφικών και ιστορικών στοιχείων για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο της ζωής του χωρίς να επιχειρείται η αιτιολόγηση ή ερμηνεία τους με βάση το ιδεολογικό και κοινωνικό υπόβαθρο του Laban άμεσα συνυφασμένο με τα κοινωνικά και πολιτικά γεγονότα της συγκεκριμένης ιστορικής περιόδου. Πολύ δε περισσότερο, εφόσον είναι γεγονός ότι τόσο η αισθητική ποιότητα μιας καλλιτεχνικής μορφής, ενός καλλιτεχνικού έργου ή μιας καλλιτεχνικής πρότασης όσο και το σημασιολογικό τους περιεχόμενο, δεν μπορούν να ερμηνευθούν ανεξάρτητα από τα ιδεολογικά και κοινωνιο-ψυχολογικά σημεία τα οποία έχουν διεισδύσει στο δημιουργό και έχουν αποτυπωθεί από αυτόν στο καλλιτεχνικό φαινόμενο.

Σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση μιας ιδιαίτερης πτυχής της ζωής του Laban, η οποία αφορά στην κοινωνική και πνευματική του αναζήτηση και συνδέεται με την περίοδο του καλλιτεχνικού πειραματισμού και της πρωτοποριακής τέχνης. Ειδικότερα, με σημείο αναφοράς τη χρονική περίοδο 1905-1920 και με αναφορά στα καλλιτεχνικά ρεύματα που αποτέλεσαν το βασικό κορμό του επαναστατικού κινήματος της πρωτοπορίας, η εργασία στοχεύει στους όρους ανάδειξης των καινοτομιών του Laban στους χώρους της εκπαίδευσης και του χορού, υπό τις αρχές του ιδιότυπου φιλοσοφικού-ιδεολογικού ρεύματος του αναρχισμού, της ψυχανάλυσης και της συνειδητής αντίδρασης στο κοινωνικό κατεστημένο. Πρόκειται για θεωρητική πρακτική, η οποία με βάση τη βιβλιογραφική⁸ και την ιστορική έρευνα⁹ -ως προς τη συλλογή των δεδομένων- και την κοινωνικο-ιστορική μέθοδο¹⁰ -ως προς την ερμηνεία τους- προχωρά σε μία διαχρονική μελέτη της

επαναστατικής ιδεολογίας και των κοινωνικών συνθηκών της προαναφερόμενης περιόδου, προβάλλοντας τις συγκεκριμένες συνθήκες ως πηγή ερεθισμάτων, καλλιτεχνικής έμπνευσης, όσμωσης και δημιουργικότητας. Παράλληλα, με αναφορά στο φιλοσοφικό υπόβαθρο της θεωρητικής σκέψης του Laban, τεκμηριώνει τις επιδράσεις που δέχτηκε ο ίδιος από τα καλλιτεχνικά ρεύματα του νατουραλισμού και του ντανταϊσμού καθώς και από την ψυχαναλυτική θεωρία του Jung.

Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφερθεί ότι η εργασία αυτή δεν στοχεύει στην επανάληψη της ανάδειξης του Laban ως θεωρητικού-ερευνητή και παιδαγωγού με βάση την απήχηση του έργου του -ιδιαίτερα μετά το 1938 με τη μετάβασή του στην Αγγλία- όπως πολύ σωστά προβάλλεται ευρύτατα από την ελληνική και διεθνή γραμματεία. Αντίθετα, υπογραμμίζει την ιδιαιτερότητα και τη σημασία του έργου του αντιμετωπίζοντάς το ως σημαντική συνεισφορά στην απελευθέρωση του σώματος και στην εδραίωση ενός νέου είδους χορού που αναδύθηκε και αναπτύχθηκε στο περιθώριο της επίσημης ακαδημαϊκής τέχνης και της κοινωνικής ζωής. Άλλωστε, δεν πρέπει να λησμονάμε ότι ο Laban δεν πρωτοεμφανίστηκε στο προσκήνιο ως παιδαγωγός και ερευνητής -ιδιότητες τις οποίες απέκτησε στην πορεία της ζωής του- αλλά ως καλλιτέχνης και ανήσυχος μυστικιστής, άμεσα επηρεασμένος από το κύμα του νεωτερισμού στις τέχνες που επικρατούσε εκείνη την εποχή στην Ευρώπη (π.χ. Γαλλία, Γερμανία, Αυστρία), από τη νέα επιστήμη της ψυχολογίας και την ψυχανάλυση καθώς και από τη μυστικιστική οργάνωση των Ροδοσταύρων, της οποίας ήταν μέλος. Συνεπώς, η εργασία αυτή επικεντρώνεται σε αυτή την πρώιμη και ανήσυχη φάση της ζωής του Laban όπου γίνεται προσπάθεια διερεύνησης των κοινωνικών συνθηκών και των πολιτικο-ιστορικών συμβάντων που φαίνεται να έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του και τον οδήγησαν -σε σχέση με την ιδιοσυγκρασία του και την καταγωγή του- στην έμπνευση, συγκρότηση και ολοκλήρωση της θεωρίας του. Τέλος, μέσω της εργασίας γίνεται προσπάθεια να τεθούν συγκεκριμένοι προβληματισμοί ή ερωτήματα που σχετίζονται με την εκπαιδευτική διαδικασία και που αφορούν στην αναγκαιότητα ή μη της παράλληλης διδασκαλίας ή αναφοράς στους ιστορικούς-κοινωνικούς όρους που συνέβαλαν στη δημιουργία και ανάπτυξη της θεωρίας του Laban και του δημιουργικού χορού και όχι απλά και μόνο τη χρήση αυτών στην εκπαίδευση ως αποτέλεσμα και μηχανιστική πρακτική.

Κοινωνικό πλαίσιο

Η πρωτοποριακή τέχνη ή αβαν-γκάρντ είναι ο ευρύτερος όρος του καλλιτεχνικού ρεύματος που εμφανίστηκε το 19^ο με 20^ο αιώνα και είχε ως κύριο χαρακτηριστικό τη ρήξη με την κατεστημένη καλλιτεχνική παράδοση. Βασίστηκε σε ένα είδος ρομαντικής-αναρχικής κοσμοαντίληψης και αποτέλεσε πολύπλοκη εκδήλωση της κρίσης του αστικού-βιομηχανικού πολιτισμού. Μολονότι τα ρεύματα αυτά έχουν διαφορετικό και, ορισμένες φορές, αντίθετο ιδεολογικό προσανατολισμό, εν τούτοις, εκφράζουν μία κοινή συνισταμένη και ένα κοινό σημείο αναφοράς. Αποτελούν

υποκειμενικές και αναρχικές αντιδράσεις των δημιουργών-καλλιτεχνών στην κρίση του αστικού-βιομηχανικού πολιτισμού και στην έκπτωση των φιλελεύθερων ηθικών διακηρύξεων του 19^{ου}-20^{ου} αιώνα. Τα χαρακτηριστικά της γνωρίσματα εκφράζονται σε πολλές σχολές και τάσεις του μοντερνισμού και συνδέονται:

- με τις σχετικές αισθητικές φιλοσοφικές θεωρίες¹¹
- με τη διαφοροποίηση των αισθητικών θεωριών και την τάση σύνδεσής τους με κάποια επιστήμη (π.χ. φυσιολογία, κοινωνιολογία, ψυχανάλυση, κ.ά) και,
- με την αντίστοιχη τάση της καλλιτεχνικής δημιουργίας που θεμελιώνουν θεωρητικά και πρακτικά¹³.

Η πρωτοποριακή τέχνη σηματοδοτείται από τη διαρκή ανανέωση αισθητικών νόμων και τεχνοτροπιών και αντίστοιχη εμφάνιση σχολών. Η παρατηρούμενη αυτή συνεχής ανανέωση αποτυπώθηκε σε αλληπάλληλες τάσεις και ρεύματα που φέρουν την κατάληξη «ισμός» (π.χ. νατουραλισμός, κυβισμός, ιμπρεσιονισμός, φουτουρισμός, σουρεαλισμός, εξπρεσιονισμός, ντανταϊσμός, ρεαλισμός), ή προβλήθηκε ως σύμπλεγμα ιδεών και συνοψίστηκε στο κίνημα ή σύνθημα, η «τέχνη για την τέχνη»¹⁴.

Το κίνημα «η τέχνη για την τέχνη», επηρεαζόμενο από τις φιλοσοφικές θέσεις του Καντ¹⁵ αναπτύχθηκε παράλληλα με το κίνημα του ρεαλισμού¹⁶. Εμφανίστηκε ως παράφορη και αντιφατική διαμαρτυρία εναντίον του αστικού-καπιταλιστικού κόσμου και της τραχιάς πεζότητας των εμπορικών συναλλαγών και του κέρδους¹⁷. Από πολλές απόψεις, επρόκειτο για κίνημα αντίδρασης ενάντια στον ωφελιμισμό της φιλοσοφίας του Διαφωτισμού και τον εμποροκρατισμό των αστικών κοινωνικών σχέσεων. Οι καλλιτέχνες, αντιλαμβανόμενοι το όλο πρότυπο της αστικής ζωής ως συστηματική άρνηση του αισθητικού ιδεώδους, επιζήτησαν να ανα-δημιουργήσουν τον «κόσμο του ωραίου», περιφρονώντας την κοινωνική πραγματικότητα και ανεξάρτητα από αυτήν¹⁸. Η αντίληψη αυτή τους οδήγησε σταδιακά στην αντιμετώπιση της τέχνης ως αυτάρκους σφαίρας του αισθητισμού. Για τους περισσότερους καλλιτέχνες το τιθέμενο πλαίσιο δεν ανταποκρινόταν σε ένα παράδεισο αισθησιασμού. Αντίθετα, αποτελούσε, μεταφορικά, ένα χώρο απροσπέλαστο, όπου ο καλλιτέχνης μπορούσε να ασχοληθεί με την τέχνη του και να δημιουργήσει το προσωπικό του καλλιτεχνικό αποτέλεσμα.

Ανεξάρτητα από την οπτική που μπορεί ο καθένας να προσεγγίσει ή να ερμηνεύσει το φαινόμενο της πρωτοποριακής τέχνης, συμπεριλαμβανομένης και της κατάληξής της -δηλαδή την υιοθέτηση των κανόνων και αρχών της και την αφομοίωσή της από το αστικό σύστημα¹⁹- είναι γεγονός ότι στο πλαίσιο του ρεύματος της πρωτοπορίας εμφανίστηκαν εσωτερικές αντιφάσεις, οι οποίες συνέστησαν τόσο το μειονέκτημα όσο και την αρετή της. Σε γενικές γραμμές, η αντιφατικότητα της πρωτοποριακής τέχνης αντανakλά τους έντονους κοινωνικούς ανταγωνισμούς της συγκεκριμένης εποχής, την κρίση στην τέχνη και την απόγνωση μπροστά στις κοινωνικές και επαναστατικές αναστατώσεις. Παράλληλα όμως, αντανakλά τις εσωτερικές αντιθέσεις τόσο στο επίπεδο της συμπεριφοράς των καλλιτεχνών όσο και στο επίπεδο της αποδιάρθρωσης του

καλλιτεχνικού έργου.

Η πρώτη περίπτωση, αφορά στην εμφάνιση διαφόρων καλλιτεχνών από όλους τους χώρους της τέχνης, με αντιθετικούς δημιουργικούς στόχους και διαφορετικές αισθητικές, ιδεολογικές και κοινωνικές θέσεις. Έτσι, ορισμένοι καλλιτέχνες έδειξαν υπερευαίσθησία απέναντι στα ελαττώματα της αστικής κοινωνίας ενώ άλλοι, με το προσωπικό τους πάθος εξέφρασαν το επαναστατικό περιεχόμενο της εποχής τους. Μερικοί εγκλωβίστηκαν στο αδιέξοδο της υποκειμενικής εμπειρίας και των υποκειμενικών συγκινήσεων, ενώ άλλοι πρόβαλαν μία απόλυτη και γνήσια επαναστατικότητα. Τέλος, υπήρξαν εκείνοι, οι οποίοι δεν κατάφεραν να ξεπεράσουν τα όρια της αστικής συνείδησης καθώς και αυτοί, που ασπάστηκαν τον αναρχισμό της καθολικής ανατροπής των κοινωνικών και καλλιτεχνικών αξιών. Συχνά, οι άνισες αυτές τάσεις συνυφάνθηκαν σε μία ενιαία καλλιτεχνική κατεύθυνση ενώ άλλοτε, οριοθέτησαν νέες κατευθύνσεις. Παρά ταύτα, όλοι ανεξαιρέτως οι καλλιτέχνες μέσα από τα έργα, τις μεθόδους ή τον τρόπο ζωής τους, ύψωσαν φωνή διαμαρτυρίας απέναντι στις πολιτικές και κοινωνικές αξίες της εποχής και ήρθαν σε έντονη ρήξη με το κοινωνικό περιβάλλον.

Στη δεύτερη περίπτωση, η αντίφαση φανερώθηκε από την πλευρά του καλλιτέχνη στο επίπεδο της αποδιάρθρωσης του καλλιτεχνικού έργου, δια μέσου των συνεχών εκφραστικών ανατροπών²⁰. Ο καλλιτέχνης στην προσπάθειά του να ξεπεράσει τη «διάλυση» του έργου του από τα μαζικά μέσα και την οικειοποίησή του από τους παραγωγούς και εμπόρους αλλά και για να συντηρήσει την έννοια του αισθητικά «ωραίου», επεχείρησε να κάνει το καλλιτεχνικό έργο περισσότερο δυσανάγνωστο, μετατρέποντας συνεχώς τους κώδικες της μορφής ή ξαναδουλεύοντας τους «κώδικες των σημαινόντων»²¹. Η διαδικασία αυτή λειτούργησε ως αντίφαση και φαύλος κύκλος, γιατί ο καλλιτέχνης, παγιδευμένος στον κοινωνικό ρόλο του και υπερασπιζόμενος την ελευθερία και αυτονομία του, πολέμησε το αστικό σύστημα με εκείνον ακριβώς τον τρόπο που το εξυπηρέτούσε. Δηλαδή, μετατρέποντας συνεχώς τους κώδικες της μορφής των έργων του και κάνοντάς τους περισσότερο δυσανάγνωστους για να μη τους οικειοποιούνται οι έμποροι-μεσάζοντες²², απομόνωνσε το ευρύ κοινό από την κατανόηση των καλλιτεχνικών μορφών και της τέχνης. Έτσι, βρέθηκε ο ίδιος εγκλωβισμένος σε ένα κόσμο μοναχικό και άξενο, σε ένα κόσμο υποκριτικό, θραυσμάτων και αποξένωσης. Σε αυτόν που ουτοπιστικά προσπάθησε να ανατρέψει -μέσω μιας οπισθοχώρησης ή απόδρασης από την απειλητική κοινωνική πραγματικότητα- ακολουθώντας το δικό του όραμα.

Τέλος, η ανάπτυξη των σοσιαλιστικών κινημάτων και επαναστάσεων που αποδείχτηκαν κάτι περισσότερο από απλά κινήματα διαμαρτυρίας -εφόσον συμπεριέλαβαν στους κόλπους τους όχι απλώς μία ομάδα διανοουμένων και καλλιτεχνών αλλά μεγάλο πλήθος στο συγκρουσιακό επίπεδο των κοινωνικών τάξεων- ανέδειξε στο μέγιστο βαθμό την εσωτερική κοινωνική αντίφαση. Ο ταξικός αγώνας έφερε τους καλλιτέχνες μπροστά στο δίλημμα των ιδεολογικών και ταξικών επιλογών, εφόσον η καλλιτεχνική ανταρσία και η δυναμική αντίδραση δεν προέρχονταν πλέ-

ον από τους κόλπους της ίδιας κοινωνικής τάξης. Αντίθετα, η δυναμική αντίδραση μετατοπίστηκε σε μια νέα επαναστατική τάξη, η οποία πρόβαλε τα ιδανικά της ριζικής ανασυγκρότησης της κοινωνίας πάνω στις βάσεις του σοσιαλισμού. Μολονότι στο παρελθόν οι καλλιτέχνες βρέθηκαν αρκετές φορές αντιμέτωποι με το δίλημμα της επιλογής ανάμεσα στην ακαδημαϊκή παράδοση ή τη σύμπλευση με τις προοδευτικές ιδέες, η ταξική διαμάχη τους ανάγκασε να επιλέξουν:

- είτε να συμμαχήσουν με την αστική τάξη (την οποία αντιμάχονταν μέχρι τότε),
- είτε να ευθυγραμμιστούν με τους επαναστατικούς όρους του ανερχόμενου σοσιαλισμού και της εργατικής τάξης.

Οι εσωτερικές αυτές πιέσεις πήραν χρώμα αποκάλυπτα πολιτικό όπου ξεχώρισαν οι ατομικές μοίρες. Πολλοί διάλεξαν το πρώτο μονοπάτι, αρκετοί ακολούθησαν το δεύτερο. Όσοι αρνήθηκαν να ενταχθούν σε μία από τις προαναφερόμενες τάξεις ή ιδεολογίες στράφηκαν στη μοιρολατρεία, το μηδενισμό, το συμβολισμό, το μυστικισμό, τη θρησκευτικότητα ή την αντίδραση²³. Μέσα από τη διφορούμενη θέση τους ή την εμμονή να ανακαλύψουν το νόημα της ζωής ανεξάρτητα από την κοινωνική πραγματικότητα, απέκλεισαν τον εαυτό τους από τον εξωτερικό κόσμο και τα προβλήματα της κοινωνικής πραγματικότητας, υπηρετώντας, κατά βάση, το ίδιο το αστικό σύστημα.

Παρά ταύτα, σήμερα μπορούμε να ισχυριστούμε με σχετική βεβαιότητα ότι το κίνημα της πρωτοπορίας με τη συνεχή ανανέωση των αισθητικών νόμων και της τεχνολογίας καθώς και τις αλληπάλληλες αλλαγές στις καλλιτεχνικές τάσεις είχε παράλληλα και βαθύτερες επιστημολογικές ρίζες. Τις πρώτες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα η εξέλιξη των επιστημών σηματοδοτήθηκε από τη στροφή των επιστημόνων προς δύο νέες κατευθύνσεις:

- αφενός, από τη διαπίστωση ότι η γλώσσα ανήκει παράλληλα στην ιστορία και την κοινωνία και όχι αποκλειστικά και μόνο στη «φύση» του ανθρώπου²⁴.
- αφετέρου, από την επικρατούσα μέχρι τότε άποψη για την οριστική και αναλλοίωτη «φυσική» πραγματικότητα, στην αποδοχή της νέας άποψης περί ενός κόσμου πιθανοτήτων και όχι βεβαιοτήτων²⁵.

Οι επιστημονικές αυτές ανατροπές είχαν αντίστοιχη ανταπόκριση και στο χώρο της τέχνης. Έτσι, οι καλλιτέχνες, μέσω των συνεχών ανατροπών και των αλλαγών των αισθητικών νόμων της καλλιτεχνικής μορφής, προσπάθησαν να προβάλλουν τις πολλαπλές προοπτικές αυτού του κόσμου. Κατά μία άποψη, αυτό θα μπορούσε να παραλληλισθεί με την αισθητική της Αναγέννησης, η οποία αποτέλεσε πολεμική κατά της απόλυτης υποταγής στο μέχρι τότε ισχύοντα, για αιώνες, θείο νόμο του κόσμου, εφόσον η αισθητική του μοντερνισμού και της πρωτοπορίας δεν ήταν τίποτα άλλο παρά μία νέα μορφή πολεμικής κατά της υποταγής σε μία δεδομένη τάξη πραγμάτων στην κοινωνία και τη φύση.

Από την άλλη πλευρά, συναντάται μία επαμφοτερίζουσα στάση μεταξύ της ανάπτυξης της επιστήμης της

γλωσσολογίας και του ενδιαφέροντος των καλλιτεχνών για τα προβλήματα της καλλιτεχνικής μορφής. Είναι γνωστό ότι στις αρχές του 20^{ου} αιώνα η εξέλιξη της επιστήμης συνδέθηκε με τη στροφή προς τα προβλήματα της γλώσσας σχετικά με τη δομή και μορφή της. Αντίστοιχα, παρατηρήθηκε από την πλευρά των καλλιτεχνών έντονο ενδιαφέρον σχετικά με τα προβλήματα της καλλιτεχνικής μορφής. Έτσι, την ίδια εποχή που η εξέλιξη των επιστημών σηματοδοτήθηκε από τη στροφή και το ενδιαφέρον των επιστημόνων προς την επιστήμη της γλωσσολογίας, οι καλλιτεχνικές αναζητήσεις χαρακτηρίστηκαν από το ενδιαφέρον των καλλιτεχνών για τα προβλήματα της καλλιτεχνικής μορφής ή της «γλώσσας» της τέχνης²⁶. Κινούμενοι προς την άποψη της «ουσίας» της τέχνης και όχι προς την κατεύθυνση κάποιας επί μέρους οπτικής²⁷, μετέθεσαν σταδιακά την κύρια και μοναδική πλευρά της αισθητικής μελέτης του καλλιτεχνικού έργου στην ανάλυση της μορφής του. Έτσι, μέσα από την πειραματική διαδικασία της συνεχούς αναζήτησης για την ανανέωση της μορφής, η κατασκευαστική πλευρά της καλλιτεχνικής μορφής ανακηρύχθηκε σε «ουσία» της καλλιτεχνικής δημιουργίας, ενώ η ίδια η καλλιτεχνική μορφή ανακηρύχθηκε σε «περιεχόμενο» της τέχνης και έγινε αυτοσκοπός.

Η τελική αποτίμηση του κινήματος της πρωτοπορίας (με την επιφύλαξη που μπορεί να επισύρει αυτή η αποτίμηση εάν απομονωθούν ορισμένοι παράγοντες), οδηγεί στη διαπίστωση, σύμφωνα με τον Μπάσιν, «...ότι πολλά από αυτά τα έργα θα μπορούσαν να θεωρηθούν, ως τεχνητά διαμορφωμένες, 'κατασκευασμένες' γλώσσες της τέχνης, δια μέσου των οποίων οι δημιουργοί τους προσπάθησαν συνειδητά να διαγράψουν τους νόμους της δομής, της σύνθεσης των μορφών και της γλώσσας των 'φυσικών' έργων τέχνης...»²⁸. Ωστόσο, καμία επιστήμη δεν θεμελιώνεται χωρίς φιλοσοφικές, ιδεολογικές και επιστημολογικές προκείμενες, όπως και αντίστροφα. Έτσι, όπως τα δεδομένα των επιστημών τροφοδότησαν τότε και εξακολουθούν πάντα να τροφοδοτούν τις φιλοσοφικές και ιδεολογικές διαμάχες, το ενδιαφέρον για τη «γλώσσα» της τέχνης, και συγκεκριμένα, η φορμαλιστική έκφραση αυτού του ενδιαφέροντος, τροφοδότησε το φορμαλισμό της αστικής αισθητικής²⁹. Ο φορμαλισμός, με αντίστοιχες μεθόδους ανάλυσης, αποτέλεσε την επιστημολογική βάση του αισθητικού φορμαλισμού ή της αισθητικής μορφολογίας³⁰, του πιο θεμελιακού και με παγκόσμια αποδοχή χαρακτηριστικού της αστικής αισθητικής του 20^{ου} αιώνα, της πρωτοπορίας ή του μοντερνισμού³¹.

Πρωτοπορία και Χορός

Το κίνημα της πρωτοπορίας βρήκε ποικίλους εκφραστές και στο χώρο του χορού. Όπως παρατηρεί ο Γκαρωντύ³², «...Αντίστροφα με το κλασικό μπαλέτο, όπου τα βήματα και οι βηματισμοί υπάκουαν σε ένα κανονισμό προκατασκευασμένο, ο σύγχρονος χορός γύρεψε να συλλάβει τη μορφή της κίνησης ως έκφραση κάποιας εσώτερης σημασίας. Εναντία στη μόνη μηχανική δεξιοτεχνία των ποδιών, έθεσε σε ενέργεια ολόκληρο το σώμα και αφαίρεσε τα προνόμια από τα περιφερειακά μέλη, για να τα μεταθέσει στον κορμό, το κέντρο γένεσης κάθε κίνησης, από τον οποίο

ακτινοβολείται η εσωτερική ενέργεια με διαδοχικές εκρηκτικές κυμάνσεις...».

Όμως, με τι συνδέεται αυτή η ανατροπή και πως σχετίζεται με τα προβλήματα που έθετε η ίδια η ζωή στις αρχές του 20^{ου} αιώνα; Ποιο ήταν το κοινωνικό status αυτής της περιόδου και ποιες ήταν οι νέες καλλιτεχνικές επικλήσεις απέναντι στις επικρατούσες πολιτικές, οικονομικές και ακαδημαϊκές συνθήκες; Ποια ήταν τα προβλήματα του χορού και όλων των άλλων μορφών τέχνης στο πλαίσιο μιας νέας και ταραγμένης ιστορικής εποχής;

Τα ερωτήματα που τίθενται παραπάνω μοιάζουν να έχουν την ίδια σημασία με τα αντίστοιχα ερωτήματα που τέθηκαν εκείνη την εποχή, σχετικά με την αμφισβήτηση απέναντι στο κατεστημένο και με την αξία της ζωής σε ένα κόσμο που μεταμορφώνονταν ολοκληρωτικά και με ταχύτατους ρυθμούς. Σε μια γενική οπτική, οι απόπειρες των καλλιτεχνών να επανατοποθετήσουν τον άνθρωπο στη φύση ανάμεσα στους ομοίους του, να επανεντάξουν την «αγάπη» στον ανθρώπινο λόγο και να διαδώσουν την ιδέα της ενοποίησης ανθρώπου-σύμπαντος, αντιστοιχούν σε μία επιτακτική ανάγκη στο μέτρο, που ο άνθρωπος, εάν ήθελε να επιβιώσει, έπρεπε να συνειδητοποιήσει την ανθρώπινη ιδιότητά του. Ειδικότερα, οι προσπάθειες των καλλιτεχνών -μέσω του χορού- να διαδώσουν την ιδέα της αποδοχής της σεξουαλικότητας και του σώματος, να καταγγείλουν τις κοινωνικές αντιθέσεις ή την κοινωνική αδικία και να προτείνουν έναν άλλο τρόπο κοινοτικής ζωής βασισμένου στην ανθρώπινη έκφραση και επικοινωνία, αντιστοιχούν στο πλαίσιο ενός πρωτοποριακού κινήματος που επιχείρησε (μέσω των χορευτικών καινοτομιών) να υπερβεί το σύνορο που χωρίζει τη νόηση από το συναίσθημα και το πραγματικό από το φαντασιακό. Τέλος, οι προσπάθειές τους να εκφραστούν μέσω της υιοθέτησης των χορευτικών μορφών της λαϊκής παράδοσης ή μέσω του εξωτισμού, αντιστοιχούν στην αναζήτηση της χαμένης συλλογικής ενότητας ή ταυτότητας, στη δικαιολογία και ωραιοποίηση των πραγμάτων ή στην προώθηση μιας στάσης φυγής από την αστική πραγματικότητα³³.

Στον εκφραστικό-δημιουργικό ή «μοντέρνο» χορό οι εμπειρίες αυτές προβλήθηκαν ως νεύματα του ψυχικού κόσμου των καλλιτεχνών προκειμένου να εκφράσουν υπό μορφή μελλοντικών προβλέψεων ή παραβολών, έναν αισθητικά σαγηνευτικό κόσμο. Στις χορογραφίες τους προβάλλονται «διαφορετικές» εικόνες, άλλοτε ονειρικές ή ρεαλιστικές ή διφορούμενες και άλλοτε, ως προβλέψιμες και επιθυμητές εικόνες του μέλλοντος. Θα μπορούσαμε να ισχυρισθούμε ότι οι κατάλληλες λέξεις που δηλώνουν την ανεξαρτησία τους από τις πατροπαράδοτες αρχές και τις «ακίνητες» ηθικές αξίες, δηλαδή εκείνες του ανταγωνισμού και του αστικού τρόπου ζωής, είναι ελευθερία, απόδραση και πειραματισμός³⁴. Έτσι, ο στόχος του χορού μετακινείται από την ψυχαγωγία στην προτροπή για ανησυχία, από το συντηρητισμό στο ξύπνημα μιας νέας συνείδησης με εναλλακτικούς τρόπους ζωής και αναπαράστασης νέων συστημάτων αξιών. Κατά βάση, οι καλλιτέχνες δεν προτείνουν καμία λύση ούτε προβάλλουν κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Αντίθετα, τοποθετούν σειρά αρνήσεων, υπαινιγμών, κωδικοποιημένων μηνυμάτων και εσωτερικών

αντιφάσεων που ανατρέπουν την κυρίαρχη φόρμα και το αντίστοιχο περιεχόμενο. Η Wigman, μαθήτρια και σύ-ντροφος του Laban και μία από τις σημαντικότερες εκπροσώπους του εκφραστικού χορού, θα πει ότι³⁵: «...Το αποφασιστικό στοιχείο για το χορό ως τέχνη δεν είναι πια η μορφή που έχουμε διδαχτεί, αλλά το ίδιο το περιεχόμενο που, αναζητώντας μία μορφή για να εκφραστεί, προσπαθεί με κάθε τρόπο να τη δημιουργήσει, ξεκινώντας από την ίδια τη φύση...». Όμως, πώς μπορείς να δώσεις χορευτική μορφή στο χάος του περιεχομένου των εξωτερικών κοινωνικών αντιφάσεων συμπλέκοντας τις δικές σου εσωτερικές συναισθηματικές αντιθέσεις; Πώς μπορείς να υπερβείς, κατά τη διαλεκτική του Χέγκελ, αυτήν την αντίφαση; Προφανώς, μόνο προβάλλοντας μία τέχνη, η οποία συνίσταται από μία αναπόφευκτη «ασέβεια» προς τα ιερά της κοινωνίας, μία απόρριψη του ύφους και των δομών της εμπορικής και ακαδημαϊκής τέχνης. Ωστόσο, το ερώτημα που τίθεται στην προκειμένη περίπτωση είναι κάτω από ποιες ατομικές και κοινωνικές διεργασίες αυτό μπορεί να συντελεστεί και ποιοι είναι οι όροι που μπορεί κάποιος να το προσεγγίσει και να το αιτιολογήσει.

Μία μεθοδολογική ερμηνευτική οπτική αυτού του φαινομένου βασίζεται στις κεντρικές αρχές της κοινωνιο-ιστορικής προσέγγισης. Στην προκειμένη περίπτωση, το ζητούμενο εντοπίζεται στο γεγονός ότι τόσο η αισθητική ποιότητα μιας καλλιτεχνικής μορφής ή ενός καλλιτεχνικού έργου (δηλαδή η μορφή και το ύφος του), όσο και το σημασιολογικό του περιεχόμενο δεν μπορούν να ερμηνευθούν ανεξάρτητα από τα ιδεολογικά και κοινωνιο-ψυχολογικά σημεία, τα οποία έχουν διεισδύσει και αποτυπωθεί στο καλλιτεχνικό φαινόμενο. Από την άλλη πλευρά, εκλαμβάνει το κοινωνικό περιβάλλον σε συνδιαλλαγή με τη συνειδητή δράση του άτομου και της ομάδας σε αυτό, εφόσον οι κοινωνικές συνθήκες «εισπράττονται» και συνειδητοποιούνται ενεργητικά από το άτομο, γινόμενες κίνητρο της δράσης του³⁶. Η προαναφερόμενη προσέγγιση βοηθά στην αιτιολόγηση του αποτελέσματος της ατομικής καλλιτεχνικής δραστηριότητας, θέτοντας σε πρωταρχική ή και παράλληλη θέση με τον ατομικό παράγοντα ή τη μεταφυσική αντίληψη της ατομικής δημιουργίας, τον κοινωνικό παράγοντα. Στο θεωρητικό επίπεδο, αυτό εκφράζεται ως αντίθεση στον εκθειασμό του «άρρητου» και του «ενορατικού», ως μοναδικών πηγών της ατομικής καλλιτεχνικής δημιουργίας. Πολύ δε περισσότερο, εφόσον το «άρρητο» ή το «ενοραματικό» δεν αποτελεί ένα φαινόμενο αυτόνομο και αποκλειστικά αισθητικό, γιατί εκτός από την εκφραζόμενη και μη προσπελάσιμη αισθητικότητα του καλλιτεχνικού έργου, το τελευταίο αποτελεί και μία απάντηση στα κοινωνικά προβλήματα³⁷. Συνεπώς, οι καλλιτεχνικές μορφές, εμπεριέχουν κοσμοθεωρήσεις, συνδέονται με το οικονομικό σύστημα, εκφράζουν ταξικές αντιπαραθέσεις και ταξικά συμφέροντα καθώς και αξιολογήσεις της κοινωνικής πραγματικότητας.

Τα παραδείγματα που συγκλίνουν προς αυτή τη θεώρηση είναι πολλά και προέρχονται από καλλιτέχνες όλων των ειδών της τέχνης. Στα έργα τους, μέσα από μία αισθητιστική κίνηση φυγής, μία οπισθοχώρηση ή μία απόδραση από την απειλητική κοινωνική πραγματικότητα, διατυπώνεται έμμεσα η πίστη για την ικανότητα της τέχνης τους να

αντιπαραθέσει στην κοινωνία μια εναλλακτική πρόταση. Για παράδειγμα, το αίτημα του Gauguin για επιστροφή στην πρωτόγονη ζωή ήταν μία πολιτική και ιδεολογική θέση που προήλθε από τη μικροαστική κριτική στον τεχνολογικό πολιτισμό³⁸. Η αναζήτηση -του επηρεασμένου από τη θεοσοφία Kandinsky μέσα από τη «Μεγάλη Αφαίρεση»³⁹- «του εσωτέρου ήχου» των πραγμάτων που ευθύνονται για τις δονήσεις της ψυχής, ήταν ένας θεραπευτικός στόχος που αποσκοπούσε στο καταλάγιασμα ή στην υπέρβαση από τα ψυχικά βάσανα, τα οποία προκαλούνται κατά τρόπο πραγματικό από τις κοινωνικές συγκρούσεις.

Το ίδιο και η επιθυμία του Γάλλου χορογράφου και χορευτή Noverre να επιδείξει, μέσω των χορογραφιών των μπαλέτων «Ρινάλντο και Αρμίνια», «Αδμητος και Άλκηστη», «Εκδικούμενος Αγαμέμνων», «Μήδεια και Ιάσονας» κ.ά., την αντιφατική διάσταση του τραγικού και του ηρωικού στη ζωή. Οι χορογραφικές καινοτομίες του αποτέλεσαν το επαναστατικό μέσο της δραματικής αφήγησης των ανθρώπινων συγκρουσιακών εμπειριών και προσπάθησαν να μεταφέρουν το μήνυμα ενός «ρεφορμισμού», δηλαδή της αναμόρφωσης και βελτίωσης της ζωής. Τα παραπάνω παραδείγματα καταδεικνύουν πως η αισθητική επιτήδευση και ο αισθητισμός, αντίθετα από τον τρόπο που ερμηνεύθηκε από τους φιλοσόφους και κριτικούς της ιδεαλιστικής σκέψης -δηλαδή ως τέχνη της απόλυτης αυτονομίας- είχε κοινωνικές και ιδεολογικές διαστάσεις. Από τη στιγμή που πρόβαλαν την αλλαγή των σχέσεων ως έμμεση αναγκαιότητα, περιέλαβαν σε μεγαλύτερο, μικρότερο ή και απόλυτο βαθμό λανθάνοντα πολιτικά, ιδεολογικά και ηθικά μηνύματα. Προφανώς, τα παραδείγματα της Isadora Duncan, της Helen Tamiris, της Martha Graham και του Curt Yoss, αποτελούν κατ' εξοχήν μορφές μεταφοράς αξιακών αντιλήψεων στενά συνδεδεμένων με ιδεολογικά και κοινωνιο-ψυχολογικά στοιχεία, τα οποία διείσδυσαν και αποτυπώθηκαν στη χορευτική καλλιτεχνική μορφή.

Ο χορός για την Duncan δεν αποτελούσε μία τέχνη που απλώς επέτρεπε στην ανθρώπινη ψυχή να εκφραστεί. Αποτελούσε τη βάση για τη σφαιρική κατανόηση της ζωής, θεμελιώνοντας μία ρεαλιστική αντίληψη των πραγμάτων. Η Duncan αντιμέτωπη με το καταπιεστικό καθεστώς της Αυστρο-Ουγγρικής μοναρχίας και φορώντας ένα κατακόκκινο χιτώνα χόρεψε στη Βουδαπέστη για να δοξάσει τους Ούγγρους επαναστάτες. Η ίδια θα πει αργότερα, ότι: «...την ημέρα που ανακοινώθηκε η ρωσική επανάσταση, όλοι όσοι αγαπούν την ελευθερία γέμισαν χαρούμενες ελπίδες [...]. Μέσα στον κόκκινο χιτώνα μου χόρεψα με επιμονή για την επανάσταση και το κάλεσμα των καταπιεσμένων στα όπλα...»⁴⁰.

Οι κρηκτικές χορογραφίες της Tamiris, «Revolutionary March», «Songs of Protest» και «Adelante» έχουν βασικό θέμα τον Ισπανικό Εμφύλιο⁴¹. Είναι στενά συνδεδεμένες με τα αριστερά κινήματα της τρίτης δεκαετίας του 20^{ου} αιώνα και αποτελούν φωνές διαμαρτυρίας απέναντι στις φασιστικές και ρατσιστικές αντιλήψεις της εποχής⁴². Η αριστουργηματική πειραματική χορογραφία του Γερμανού Yoss, «Πράσινο Τραπέζι», αποτελεί μίγμα κλασσικού μπαλέτου και εκφραστικού χορού και είναι ιδιότυπο είδος θεατρικού έργου χωρίς λόγια⁴³. Συνδεδεμένη με την αυτο-εξορία του στην Αγγλία μετά την άνοδο του Χίτλερ στην εξουσία,

αποτέλεσε τη ρεαλιστική καταγγελία εναντίον του πολέμου και των σφετεριστών του, των πολιτικών. Τέλος, μερικά χρόνια αργότερα, τα λόγια του μεγαλύτερου χορογράφου των μπαλέτων Bolsoi, Yuri Grigorovich, σηματοδότησαν την αναγκαιότητα για μια αναγνωρίσιμη και αναγνώσιμη χορευτική πλοκή. Αυτήν που μέσα από την αισθητική τεχνολογία θα πρόβαλε ρεαλιστικά τις ταξικές διαμάχες και τους ταξικούς αγώνες. Ο ίδιος θα πει ότι «...ενώ το νιώθω πως μπορεί και πρέπει να υπάρχει ένα είδος χορού χωρίς θεματικό περιεχόμενο, εγώ προσωπικά ενδιαφέρομαι για μία ολική θεατρική εμφάνιση, σε μία αίθουσα μπαλέτου, με λογοτεχνικό και χορευτικό στοιχείο...»⁴⁴. Κάτι ανάλογο είχε ήδη εκφράσει η Graham όταν υποστήριζε με ένταση και πάθος ότι «...Θέλω να πω τα προβλήματα του αιώνα μας, όπου η (βιομηχανική) μηχανή ανατρέπει τους ρυθμούς της ανθρώπινης κίνησης, όπου ο πόλεμος μαστιγώνει τις συγκινήσεις, εκλύει τα ένστικτα...». Με το ιδιότυπο χορευτικό ύφος και τις χορογραφίες της, ιδιαίτερα το «Apalachian Spring», θα προτρέψει τον άνθρωπο να απελευθερωθεί από τη φυλακή του πουριτανισμού και τη βιομηχανική σκλαβιά. Παράλληλα, θα εκφράσει την προσδοκία και το όραμά της για έναν άνθρωπο κυρίαρχο του εαυτού του, ο οποίος μπορεί να πρωταγωνιστήσει στην αλλαγή της ζωής του.

Ο εκφραστικός-δημιουργικός ή «μοντέρνος» χορός για τους πρώτους εισηγητές και εκφραστές του, αποτέλεσε την εμφανή εκδήλωση της «αντι-κουλτούρας» εκείνης της εποχής. Απελευθέρωσε το σώμα και τον υποκρυπτόμενο ερωτισμό, αντιμετώπισε ισότιμα τα δύο φύλα, καθρέφτισε την απόρριψη της κοινωνικής οργάνωσης και συνδέθηκε με τον αντι-κομφορμισμό και το φιλοσοφικό αντιδραστικό ρεύμα του αναρχισμού. Η σύνδεσή του με το αντιδραστικό ρεύμα του αναρχισμού, αποτέλεσε το έναυσμα αλλά και καθόρισε το φιλοσοφικό-ιδεολογικό πλαίσιο των πνευματικών αναζητήσεων των πρώτων εισηγητών και εκφραστών του, επιμελώς αποσιωπούμενο από την επίσημη ακαδημαϊκή διανόηση όλα αυτά τα χρόνια. Ένας από τους πρώτους εκφραστές του κινήματος της πρωτοπορίας, στο πλαίσιο του χορού, είναι και ο Laban. Η παρουσία του στο Monte Veritas της Ascona και το «Cabaret Voltaire» της Ζυρίχης (1913-1918), σημείο και τόπος συγκέντρωσης των περισσότερων αντιδραστικών και πρωτοπόρων διανοούμενων του 19^{ου}-20^{ου} αιώνα, τόσο της πρωτοποριακής τέχνης και της επιστήμης όσο και γενικότερα της διανόησης, σηματοδοτεί την παρουσία του στους κόλπους του αναρχισμού, γεγονός που ενδεχομένως να αιτιολογεί και την απουσία σύνδεσής του με τον αυτοκαθορισμό του και τον προσδιορισμό της σχέσης του με το συγκεκριμένο συνειδητοποιημένο και βιωμένο τμήμα του περιβάλλοντός του στην υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Πρωτοπορία, R. von Laban και Monte Veritas

Είναι κοινός τόπος ότι το όνομα του Laban συνδέεται με την εδραίωση του εκφραστικού-δημιουργικού χορού με τον οποίο προσπάθησε να εκφράσει τις ανθρώπινες συγκινήσεις, χρησιμοποιώντας κυρίως την κίνηση όλων των μερών του σώματος και ιδιαίτερα του κορμιού⁴⁵. Κατ' αυτόν, «...Ο σκοπός του χορού είναι να ανακαλύψει την ίδια την έννοια της ζωής, να χαράξει υποθετικά το άγνωστο μέλλον,

να φέρει στο νου τους πόθους εκείνους σε σχέση με τους οποίους οι καθημερινές επιθυμίες αποκτούν σημασία...». Επηρεασμένος από τον Πλάτωνα, τον Αριστοτέλη, τον Πυθαγόρα και το Δαρβίνο, καθώς και από το φιλοσοφικό υπόβαθρο του τεκτονισμού και των αρχαίων μυστικιστικών πρακτικών της Ανατολής (όπως π.χ. το σουφισμό και την αρχαία αιγυπτιακή θρησκεία), ανέπτυξε μία ιδιότυπη κινητική, χορογραφική, θεραπευτική και παιδαγωγική μέθοδο. Αυτή, βασίστηκε στην πυθαγόρεια «χρυσή τομή», τη Μουσική και Συμπαντική Αρμονία καθώς και τη Γεωμετρία, στον Αριστοτέλαιο ηθοπλαστικό χαρακτήρα της μουσικής και του ρυθμού, στις αρχές της φυσικής επιστήμης και στην ψυχαναλυτική θεωρία του Jung.

Οι καινοτομικές θεωρητικές προτάσεις και πρακτικές του υλοποιούνται μέσα από τη δεδηλωμένη του αντίληψη για την ενότητα σώματος και ψυχής αλλά και την απελευθέρωση των ασύνειδων αρχέτυπων του ψυχισμού μέσω της κίνησης. Για αυτόν, η κίνηση δεν αποτελεί απλά το μέσο για τη δημιουργία μιας χορογραφίας του κλασσικού χορού ή της μηχανικής ανταπόκρισης κίνησης και ρυθμού. Αποτελεί εξωτερική εκδήλωση ενός εσωτερικού συναισθήματος και ο Νταλκρόζιος μουσικός ρυθμός «...είναι ξένος στο ανθρώπινο σώμα [...]. Γιατί ο καταμερισμός του χρόνου στις φυσικές κινήσεις της ανθρώπινης υπόστασης δεν έχει σχέση με το μετρικό ρυθμικό σύστημα [...]. Ακολουθεί ένα διαφορετικό νόμο...»⁴⁶. Με τις κινήσεις ο άνθρωπος αποκαλύπτει την εσωτερική επιθυμία να φτάσει σε ένα σκοπό. Ο χορός αποτελεί το σημαντικότερο μέσο επίτευξης αυτού του σκοπού, εφόσον η κύρια λειτουργία του είναι να αποκαλύψει μέσω των κινήσεων τα κίνητρα του ανθρώπινου ψυχισμού και της σκέψης. Όπως, επίσης, να εκφράσει τις ειδικές συγκινήσεις που -σύμφωνα με τη ψυχαναλυτική θεωρία του Jung- πηγάζουν, από τη δυναμική των αρχέτυπων που βρίσκονται στο ατομικό ή ομαδικό ασυνείδητο⁴⁷. Η ολοκλήρωση του περιεχομένου του ομαδικού ασυνείδητου είναι ο σκοπός της πορείας του σχηματισμού της προσωπικότητας, δηλαδή της αυτοπραγμάτωσης και της ατομικότητας. Ο υγιής σχηματισμός της προσωπικότητας συνάδει με τους υγιείς δεσμούς ανάμεσα στα επίπεδα του ψυχισμού. Ο χορός βοηθά στη δυναμική ισορροπία των επιπέδων του ψυχισμού, εφόσον μέσω της αυτο-έκφρασης, ως προβαλλόμενης εξωτερικής διαδικασίας, δίνει τη δυνατότητα ανάδυσης των ασύνειδων αρχέτυπων του Jung, που δεν είναι τίποτα άλλο παρά οι συσσωρευμένες παραστάσεις των προηγούμενων χρόνων. Κατά τον Laban, «...η ανθρώπινη κίνηση είναι το αρχέτυπο των εντάσεων, τις οποίες παράγουν οι σκέψεις, τα αισθήματα, η διαίσθηση και οι αισθήσεις [...]. Η στάση του σώματος και οι κινήσεις των μελών του αποτυπώνουν όλες τις ψυχολογικές διεργασίες...»⁴⁸. Κατά τον Jung, στη βάση της τυπολογίας των ανθρώπινων χαρακτήρων βρίσκεται ο διαχωρισμός της κυρίαρχης ψυχολογικής λειτουργίας και της επικρατούσας κατεύθυνσης στον εξωτερικό ή εσωτερικό κόσμο. Η κυρίαρχη ψυχολογική λειτουργία διαχωρίζεται στη σκέψη, τα αισθήματα, τη διαίσθηση και τις αισθήσεις και ο Laban, θα προβάλλει με τη θεωρία του, την άμεση σχέση της ψυχολογικής λειτουργίας και των τεσσάρων παραμέτρων της, με τις τέσσερις παραμέτρους ή συντελεστές της ανθρώπινης

κίνησης, δηλαδή το χώρο, το χρόνο, τη ροή και τη δύναμη (βάρος). Ταυτόχρονα, θα αναφερθεί στη σημαντικότητα της κίνησης ή των συνδυασμών της, στην αποκάλυψη του χαρακτήρα και του επιδιωκόμενου σκοπού εκείνου που τις εκτελεί, εφόσον μέσω της κινητικής αυτο-έκφρασης, αναδύονται στον εξωτερικό κόσμο οι εσωτερικές του συγκρούσεις και αντιφάσεις.

Ο Laban, όπως και όλοι οι πρώτοι καλλιτέχνες της πρωτοπορίας, αναζητά καινούργιες αξίες και εκφραστικές μορφές. Στον πυρήνα των αναζητήσεών του θέτει την πάλη του ανθρώπου να φθάσει στο ύψος της δράσης που απαιτεί από αυτόν η συγκεκριμένη ιστορική εποχή. Τον προτρέπει να γίνει κύριος της μοίρας του και να απελευθερωθεί από τα στεγανά μιας τέχνης τεσσάρων αιώνων, εκφράζοντας με δημιουργικό και ελεύθερο τρόπο τον τρόπο, την αγωνία, τη χαρά, τη λύπη, την έκσταση ή τον έρωτα. Υπό τους όρους της δυναμικής ικανότητας του ανθρώπου να γίνει κύριος της τύχης του, ο σκοπός μετατίθεται από την αναδιαμόρφωση ενός ήδη γνωστού στόχου που έχει κατακτηθεί μέσω της επαναληπτικής διαδικασίας, στην ανεύρεση της ίδιας της έννοιας της ζωής. Σύμφωνα με τον Laban⁴⁹ «...Το μεγαλείο του θεάτρου και του χορού δεν συνίσταται στη διδασχική κάποιας ηθικής, κάποιας θρησκείας ή κάποιας πολιτικής. Αντίθετα, συνίσταται στο να αφυπνίσει μέσα μας το αίσθημα πως είμαστε υπεύθυνοι για τη μοίρα μας και ελεύθεροι για τις πράξεις μας, κάνοντάς μας να αποκτήσουμε βαθιά συνείδηση της ζωής...». Και για τον Laban, η απόκτηση «βαθιάς συνείδησης της ζωής» ισοδυναμεί με την αντίληψη πως ο χορός και το θέατρο δεν είναι αντίγραφα του πραγματικού ή οφθαλμαπάτες. Αντίθετα, αποτελούν βασικά στοιχεία εισόδου του ανθρώπου στην πραγματικότητα της εσωτερικής ζωής, των αποφάσεων απ' όπου «γεννιούνται» οι αξίες⁵⁰. Ο σκοπός του χορού είναι η επικοινωνία των συναισθηματικών μας εμπειριών, δηλαδή των διαισθητικών ενοράσεων ή ασύλληπτων αληθειών, οι οποίες δεν μπορούν να επικοινωνηθούν με όρους της λογικής ή απλοποιημένες σε μία απλή δήλωση κάποιου γεγονότος⁵¹.

Όμως σε ποιο τόπο και χρόνο συναντώνται οι ιδέες του Laban με την Αναλυτική Ψυχολογία του Jung; Ποιο είναι το φιλοσοφικό-ιδεολογικό υπόβαθρο βάσει του οποίου υιοθετείται αυτή η στάση αμφισβήτησης και ρήξης με τις προκαθορισμένες νόρμες της καλλιτεχνικής και κοινωνικής συμπεριφοράς; Και ποιος είναι ο χώρος συνάντησης, παραγωγής ερεθισμάτων και πνευματικής όσμωσης;

Καθοριστικό χώρο συνάντησης αποτελεί το Monte Veritas στην Ασκόνα και το «Cabaret Voltaire» στη Ζυρίχη. Το Monte Veritas είναι ένας λόφος στους πρόποδες των Άλπεων (νότια Ελβετία). Ήδη από το 1900 διαμορφώθηκε σε κοινότητα και λειτούργησε ως καταφύγιο και κέντρο συνάντησης μεγάλου αριθμού διανοουμένων και καλλιτεχνών όλων των κοινωνικών τάξεων⁵². Κατά βάση, το Monte Veritas υπήρξε το καταφύγιο όσων αρνήθηκαν την κατάφαση στις μηχανιστικές ιδέες και απλοποιήσεις, με τον τρόπο που τις πρόβαλε ο Κλασικισμός και ο Διαφωτισμός. Κοινό σημείο αναφοράς όλων αυτών, υπήρξε η αντιπάθειά τους προς τον καπιταλισμό και το милитарισμό, τον πόλεμο, το θρησκευτικό φανατισμό, τα σεξουαλικά ταμπού, την οποιαδήποτε μορφή πολιτικής εξουσίας και κοινωνι-

κής πειθαρχίας. Αντίθετα, κοινό σημείο σύμπλευσής τους ήταν η καθιέρωση μιας κοινότητας που βασίζονταν στην απελευθέρωση του «εγώ» και στην ελευθερία του ατόμου, στην κοινοκτημοσύνη, στις νέες πνευματικές και καλλιτεχνικές αξίες, στην ισότητα των φύλων και στην επαφή με τη φύση. Με άλλα λόγια, το Monte Veritas διαμορφώθηκε σε κοινότητα με αναρχικά χαρακτηριστικά και έγινε τόπος όσμωσης και ανάδειξης διαφορετικών καλλιτεχνικών τάσεων και πνευματικών αναζητήσεων. Σε αυτό συνέτεινε και η προηγηθείσα παρουσία στο Μινούζιο, το Λοκάρνο και την Ασκόνα (κατά τη χρονική περίοδο 1869-1872) των Ρώσων επαναστατών και θεωρητικών του αναρχισμού Μ. Α. Μπακούνιν⁵³ και Π. Α. Κροπότκιν⁵⁴. Ο τελευταίος με την κοινωνική θεωρία του, που ήταν βασισμένη στις φυσικο-επιστημονικές αντιλήψεις και τη βιολογική θεωρία του Δαρβίνου, θα προβάλλει ως βάση της ηθικής του διδασκαλίας την ελευθερία, την αλληλεγγύη, τη δικαιοσύνη και την αυτοθυσία, των οποίων η αρχή βρίσκεται στο ένστικτο της αλληλοβοήθειας και της αμοιβαίας υποστήριξης, που κληρονόμησε ο άνθρωπος από το βασίλειο των ζώων. Η ρεαλιστική ηθική του Κροπότκιν (η «φυσική των ηθών»), κατά βάση αντίθετη με τον αναρχικό ατομικισμό, θα βρει ανταπόκριση σε πολιτικούς μετανάστες, διανοούμενους και καλλιτέχνες οι οποίοι μετακινούνται προς τη Ζυρίχη και την Ασκόνα, διατηρώντας μία συνεχή και ανοικτή επικοινωνία μεταξύ της πόλης (Ζυρίχη) και της φύσης (Ασκόνα).

Οι μετακινήσεις και η σχετικά ταυτόχρονη παρουσία στο Monte Veritas, στη Ζυρίχη και Γενεύη διαφόρων πολιτικών μεταναστών, επαναστατών, διανοουμένων και καλλιτεχνών ανεξαρτήτως κοινωνικής τάξης -όπως π.χ. του σοσιαλιστή επαναστάτη και διανοούμενου Λένιν⁵⁵, των Goss και Jung (εκφραστών της αναλυτικής ψυχολογίας και της ψυχανάλυσης), του Kerényi (εκφραστή της θρησκευσιολογίας και της ερμηνευτικής προσέγγισης του μύθου σε σχέση με την ανθρώπινη φύση), του λογοτέχνη Hesse⁵⁶, του Slimmer, του ζωγράφου και χαρακτή Nolde, του ποιητή Tzara, της Duncan, του αναρχικού Mossam- μολονότι μοιάζουν ανεξάρτητες μεταξύ τους, υποδηλώνουν την κοινή πνευματική ορμή για την αναζήτηση νέων αξιών και οραμάτων απέναντι σε ένα κόσμο συντριμμένο. Έτσι, η περιοχή αυτή της ελεύθερης Ελβετίας, για το διάστημα 1905-1920, θα αποτελέσει το χώρο όσμωσης των επιστημονικών επιτευγμάτων των φυσικών επιστημών, καθώς και των μυστικιστικο-θρησκευτικών, φιλοσοφικών, αναρχο-πολιτικών και επαναστατικών ιδεών, και θα μετατραπεί σε αντίποδα χώρο της αστικής συνείδησης της ελευθερίας.

Η παρουσία του Laban στο Monte Veritas⁵⁷ και στη Ζυρίχη αναφέρεται, κατά το χρονικό διάστημα 1913-1918 και συνδέεται με την ίδρυση της δικής του Σχολής Τέχνης. Αυτή, αφενός αποτέλεσε τον πυρήνα γέννησης και ανάπτυξης του εκφραστικού-δημιουργικού χορού και αφετέρου, λειτούργησε ως ελκυστικός τόπος συνάντησης των αναρχικών-νταναϊστών διανοουμένων και καλλιτεχνών. Παράλληλα, απάρτισε τη μήτρα δημιουργίας των πειραματικών μορφών του μεταγενέστερα αναπτυσσόμενου μοντέρνου εκπαιδευτικού χορού⁵⁸, δηλαδή του χορού, υπό τους όρους της αυτο-έκφρασης και της γύμνασης στο πλαίσιο της σωματικής αγωγής και της εκπαίδευσης.

Ο Laban, ιδιαίτερα επικοινωνιακός και χαρισματικός στην εκπαιδευτική διαδικασία, υποστήριξε τις θεωρίες του για το χορό στηριζόμενος στην απελευθέρωση του σώματος και του πνεύματος με στόχο την ανακάλυψη των ατομικών δυνατοτήτων, της ατομικής τεχνικής και του ατομικού χορευτικού ύφους. Στην αναζήτηση της αλήθειας της ζωής ή της χαμένης ενότητας και της επανασύνδεσης ατόμου και ομάδας, αντιπαρέταξε ένα ξεχωριστό κόσμο, βασισμένο στις πρωταρχικές αρχές του νατουραλισμού και εστιασμένο στον ανθρώπινο χαρακτήρα και στους όρους που τον καθορίζουν (π.χ. φυσικό περιβάλλον, ανθρώπινη φύση και κοινωνικο-ιστορικοί παράγοντες γενικότερης σημασίας). Ταυτόχρονα, όμως, ήταν προσανατολισμένος στις φυσικές επιστήμες και ιδιαίτερα στη φυσιολογία, στους φυσικούς νόμους και στις φυσιολογικές βάσεις των ψυχικών φαινομένων. Η θεωρητική προσέγγιση του Laban για το χορό συνυφαίνεται, κατά μία άποψη, με την εισαγωγή των μεθόδων της θετικής γνώσης στην καλλιτεχνική δημιουργία. Παράλληλα, όμως συνυφαίνεται με την προσέγγιση της κίνησης υπό τους όρους της ανθρώπινης φύσης και τη σχέση της με το φυσικό περιβάλλον και την ενσωμάτωση χαρακτηριστικών γνωρισμάτων του καλλιτεχνικού αναρχικού ρεύματος του ντανταϊσμού. Μέσω του ντανταϊσμού η λογική, η ηθική και η ακαδημαϊκή αισθητική, αντιμετωπίστηκαν ως υποκριτικές μεταμφιέσεις των πανάρχαιων ενστίκτων του ανθρώπου⁵⁹ και το τυχαίο μετατράπηκε σε αξίωμα της καλλιτεχνικής δημιουργίας, αντιτιθέμενο στην οποιαδήποτε σχέση μεταξύ λογικής και καλλιτεχνικής έκφρασης. Στο εννοιολογικό περιεχόμενο του ντανταϊσμού διακρίνονται τα ίχνη μιας μυστικής συγγένειας με το νατουραλισμό, εφόσον για τον τελευταίο δεν υπήρχε τάξη ή προτεραιότητα μέσα στην πραγματικότητα και η οποιαδήποτε τυχαία λεπτομέρεια απαιτούσε την ίδια προσοχή.

Μία θεώρηση της τέχνης και της χορευτικής κίνησης υπό αυτούς τους όρους, υπαγόρευσε με τη σειρά της στον Laban μια νέα αντιμετώπιση στις σχέσεις χορού, κοινωνικού-φυσικού περιβάλλοντος και καλλιτεχνικής έκφρασης. Καθώς πίστευε ότι οι ελεύθερες χορευτικές κινήσεις πηγάζουν από τη συγκινησιακή εμπειρία και την προσωπική έκφραση -και δεν συνδυάζονται με την τεχνική του ακαδημαϊκού χορού- οι καλλιτεχνικές και θεωρητικές του αναζητήσεις εκ των πραγμάτων κατευθύνθηκαν προς την έκφραση του «εγώ» και την υποκειμενική ερμηνεία της πραγματικότητας. Αντιπαράθετοντας στην καταπίεση της προσωπικότητας του ανθρώπου από τον κοινωνικό μηχανισμό, το πάθος για την ολόπλευρη ανάπτυξη των ικανοτήτων του και την ελεύθερη αντίληψη του κόσμου, αφενός θα χρησιμοποιήσει τις κινήσεις προκειμένου να εκφράσει τις ανθρώπινες συγκινήσεις και αφετέρου, θα τις μελετήσει για να εμφανίσει τα κίνητρα και τον επιδιωκόμενο σκοπό μέσω αυτών. Τα παραπάνω θα έρθουν ως αποτέλεσμα γόνιμης συνεργασίας με τους μαθητές του και, κυρίως, με τους Wigman, Taeuber, Bara, Wolf, Peroté και Yooss για τους οποίους αντιπροσώπευσε μία ιδιαίτερη πηγή επιρροής και έμπνευσης. Σε συνεργασία μαζί τους θα αναπτύξει το μεγαλύτερο μέρος της θεωρίας του και θα προωθήσει την πρακτική εφαρμογή της σε χορευτικές παραστάσεις στο «Cabaret Voltaire» και σε άλλους συναφείς χώρους, όπως

π.χ. στην «Gallery Corray».

Το «Cabaret Voltaire» ήταν ένα είδος καφέ-καμπαρέ. Κατά το 1916, αποτέλεσε το χώρο συνάντησης των πολιτικοποιημένων φιλο-αναρχικών και αντιμιλιταριστών διανοουμένων και καλλιτεχνών⁶⁰. Σύντομα αναπτύχθηκε σε μήτρα γέννησης και ανάπτυξης του ρεύματος του ντανταϊσμού, ο οποίος εμφανίστηκε με τη μορφή της έμπρακτης πολιτικής διαμαρτυρίας ενάντια στο μιλιταρισμό και το αστικό καθεστώς. Ο ντανταϊσμός, έχοντας ως φιλοσοφικό στήριγμα το δαισθητισμό και το φροϋδισμό, εκφράστηκε αισθητικά ως «σκανδαλιστικό παιχνίδι» και ως «προγραμματικός αντιορθολογισμός»⁶¹. Αντλήσε την ελκυστική του μορφή από το ριζοσπαστικό χαρακτήρα των μεθόδων που πρότεινε προκειμένου να αποδεσμευτεί η έμπνευση και να φανερωθεί το «θαύμα» που κρύβει η καθημερινή ζωή. Οι θέσεις των ντανταϊστών και οι καλλιτεχνικές καινοτομίες τους έγιναν ευρύτερα γνωστές με την έκδοση του περιοδικού «Cabaret Voltaire» (1916-1917)⁶².

Το «Cabaret Voltaire», λειτούργησε ως πνευματικός χώρος διαλέξεων, ανταλλαγής πολιτικών και καλλιτεχνικών ιδεών, χορευτικών παραστάσεων, απαγγελιών κ.ά. Η παρουσία του Laban στους κόλπους του «Cabaret Voltaire», χρονολογείται κατά το διάστημα 1916-1917 (χρονικό διάστημα λειτουργίας του), όπου οι μαθητές του έδιναν χορευτικές παραστάσεις πειραματικών έργων, μετά την ολοκλήρωση των σπουδών τους στη σχολή του (Σχολή Τέχνης). Ο ίδιος σχεδίαζε τα κουστούμια των παραστάσεων και τα σκηνικά, χορογραφούσε, έκανε επιδείξεις, έδινε διαλέξεις και παράλληλα μελετούσε τους φυσικούς νόμους που διέπουν τη χορευτική κίνηση. Η επίδραση του Laban είναι ιδιαίτερα αισθητή στο έργο της Wigman και του Yooss, με τον οποίο επεξεργάστηκε το σύστημα της άσκησης του χορού, αντιμετωπίζοντάς τον ως εκπαιδευτικό μέσο⁶³.

Στο έργο της Wigman, οι επιρροές είναι εμφανείς προς δύο κατευθύνσεις. Αφενός, στον τρόπο χρήσης του χώρου και αφετέρου, στο φιλοσοφικό υπόβαθρο αντίληψης της κίνησης καθώς και της δημιουργίας και εκτέλεσης της χορογραφίας. Και οι δύο κατευθύνσεις εκφράζουν το υπόβαθρο της θεωρίας του Laban εφόσον:

- υποκρύπτουν την παράδοση στον αυθορμητισμό της νηπιακής και εφηβικής νοητικής κατάστασης, του ονείρου και της διαίσθησης, που δίνουν τη δυνατότητα της άμεσης αποκάλυψης των μυστικών του σύμπαντος και τη σχέση του ανθρώπου με αυτό.
- προβάλλουν από τον καλλιτέχνη τη μεταφορά στη σκηνή των μορφών που κρύβει το υποσυνείδητό του με τη σειρά που αυτές ωθούνται στην επιφάνεια από τα μύχια της ψυχής του, όσο και αν φαίνεται τυχαία ή αιγιματική η μεταξύ τους σύνδεση.
- διακηρύττουν τη μεταμόρφωση της πραγματικότητας, ως αποτέλεσμα της προηγηθείσας μεταμόρφωσης της ανθρώπινης συνείδησης και,
- βασίζονται στην «απελευθέρωση της σκέψης», και την προοδευτική εκπαίδευση.

Υπό αυτούς τους όρους, οι χορογραφίες της Wigman αναπτύσσονται με βάση το απρόοπτο, ανταποκρινόμενες στις αρχές του ντανταϊσμού και του, με αναπόφευκτα από-

χρωση αναρχισμού, πρώιμου εξπρεσιονισμού. Αυτό συμβαίνει καθόσον, παράλληλα, το είδος των κινήσεων και οι χορογραφίες της συνδυάζουν τη διαμαρτυρία στις κοινωνικές αντιθέσεις με τη δραματική θρησκευτικότητα και την έκφραση του μυστικιστικού φόβου ή της οργής μπροστά στο υπαρξιακό χάος.

Διαπιστώσεις - Ερμηνεία

Τελικά, ποιες είναι οι επιδράσεις που άσκησε το κίνημα του Monte Veritas στις πνευματικές και καλλιτεχνικές αναζητήσεις του 20^{ου} αιώνα; Κάτω από ποιους όρους προβάλεται σήμερα το έργο των υποστηρικτών της καλλιτεχνικής πρωτοπορίας και συγκεκριμένα του Laban; Γιατί στις άπειρες αναφορές στη ζωή και το έργο του απουσιάζει η ερμηνεία των λόγων της ουσιαστικής παρουσίας του ή η αιτιολόγηση της δράσης του στο Monte Veritas και στο «Cabaret Voltaire»; Τέλος, είναι χρήσιμη η ρεαλιστική παρουσίαση των προαναφερόμενων ιστορικών δεδομένων στην εκπαιδευτική διαδικασία, προκειμένου να κατανοηθεί το ιδεολογικό και κοινωνικό πλαίσιο που ανέδειξε τη δράση των πρωτοπόρων καλλιτεχνών και εισηγητών του εκφραστικού-δημιουργικού ή «μοντέρνου» χορού των αρχών του 20^{ου} αιώνα; Κάθε ένα από τα παραπάνω ερωτήματα θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο διαφορετικής εργασίας. Εμείς, θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε συνοπτικά σε κάθε ένα από αυτά, αντιμετωπίζοντάς τα όχι ως «νομοτελειακό» φαινόμενο ή συμβάν, αλλά ως φαινόμενο συνδεδεμένο με τα κοινωνικά δεδομένα και τις συνιστώσες του ισχύοντος κοινωνικού συστήματος.

Κατ' αρχήν, κάθε κοινωνική πραγματικότητα παράγει τέχνη. Αυτή λειτουργεί ως μέσο έκφρασης για τους ανθρώπους που τη συγκροτούν (δημιουργούς) και για εκείνους που την αποδέχονται (δέκτες). Παράλληλα, παράγει παιδεία, η οποία εμφανίζεται ως ειδικά οργανωμένη, σκόπιμη και συστηματική δραστηριότητα για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Η διαμόρφωση του εκάστοτε εκφραστικού-καλλιτεχνικού μέσου επηρεάζεται άμεσα από τους εσωτερικούς συσχετισμούς, οι οποίοι έχουν αναπτυχθεί μέσα στο κοινωνικό πλαίσιο, αλλά και από τη δυναμική που αυτοί φέρουν κατά διαστήματα. Η διαμόρφωση της ανθρωπίνης προσωπικότητας μέσω της παιδείας, επηρεάζεται από τις μορφές και μεθόδους της αγωγής, μόρφωσης και εκπαίδευσης που φέρονται ως αποτέλεσμα εσωτερικών συσχετισμών και της αντίστοιχης δυναμικής τους, που αναπτύσσονται στο δοσμένο κοινωνικό πλαίσιο. Ωστόσο, η τέχνη και η παιδεία ακολουθούν στο μέγιστο ποσοστό την τάση που ορίζει και επιβάλλει το κυρίαρχο σύστημα (κυρίως το οικονομικό), βάσει του οποίου δομείται η κοινωνία.

Είναι προφανές, ότι σε κάθε κοινωνικο-οικονομικό σύστημα, οι ποικίλες εκπαιδευτικές προτάσεις δεν αποτελούν απλώς εργαλεία δημοκρατικής αντιμετώπισης της γνώσης και μελέτης των δεδομένων για την ερμηνεία του πολιτισμού και της τέχνης, παρά «συμβολικά εργαλεία κυριαρχίας»⁶⁴. Με τη μετάβαση από τον πολιτισμό της συλλογικότητας στον πολιτισμό της ατομικότητας, η αντιμετώπιση του πολιτισμού και της τέχνης έπαψε να νοείται ως ήθη και έθιμα, ιεροτελεστίες και λατρευτικές τελετουργίες, πρακτικές της καθημερινής ζωής, χορός, τραγούδι, μουσική, λό-

γος, αλλά βαθμιαία, όλο και περισσότερο, ως ολότητα και γνώση. Αυτό είχε ως επακόλουθο τη μετάθεση από το συλλογικό χαρακτήρα της κοινωνικής πρόσκτησης των πολιτισμικών μορφών και της γνώσης, στον ατομικό χαρακτήρα των έμμεσων επιδιώξεων των κοινωνικών και οικονομικών συμφερόντων υπό τους όρους της κατοχής και του ελέγχου του πολιτισμού, της γνώσης και της παιδείας. Συνεπώς, το ζητούμενο αφορά στο ερώτημα, ποιος ελέγχει και είναι φορέας της γνώσης. Όπως παρατηρεί ο Φίλιας, χρησιμοποιώντας την έννοια του «πολιτισμικού κεφαλαίου» του Bourdieu⁶⁵, «...Με την εμφάνιση των κοινωνιών ανισότητας ακόμα και σε ανολοκλήρωτη μορφή, συνολικά ο έλεγχος του «πολιτισμικού κεφαλαίου» περιέρχεται στις κυρίαρχες κοινωνικές κατηγορίες όπου εξειδικευμένο προσωπικό άμεσα συνδεδεμένο και τμήμα των ομάδων κυριαρχίας μορφοποιείται και λειτουργεί ως ο κατ' εξοχήν φορέας του πολιτισμού συμπεριλαμβανομένης και της γνώσης [...]. Το τελικό βήμα αυτής της εξέλιξης, πραγματοποιείται μέσω της διαμόρφωσης θεσμοθετημένου συστήματος παιδείας, το οποίο κατανέμει το «πολιτισμικό κεφάλαιο» και επικυρώνει και κατοχυρώνει την κατοχή του [...]. Η κατοχή και ο έλεγχος του «πολιτισμικού κεφαλαίου» εκφράζονται εξωτερικά και επενδύονται με σύμβολα τα οποία λειτουργούν νομιμοποιητικά, δίνουν το αυτονόητο δικαίωμα απόκτησης τίτλων και ανάληψης αξιωμάτων και εκπλήρωσης ρόλων κοινωνικού γοήτρου...»⁶⁶.

Οι εκάστοτε διαχειριστές του «πολιτισμικού κεφαλαίου» κρατούσαν και εξακολουθούν πάντα να κρατούν ισχυρές και οργανωμένες θέσεις στους ακαδημαϊκούς χώρους. Ελέγχοντας την εκπαίδευση των δασκάλων, τόσο στις συναφείς πανεπιστημιακές σχολές όσο και στις ανώτερες σχολές χορού, αποφασίζουν τι θα προβληθεί, τι θα ειπωθεί και με ποιο τρόπο θα διδαχθεί σε όλο το φάσμα της δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η μονόπλευρη διδασκαλία της τεχνοτροπίας των διαφορετικών ειδών χορού ή του τρόπου σύνθεσης των χορευτικών μορφών και η πρακτική εκμάθησή τους, μοιάζει σχετικά μία ανώδυνη εκπαιδευτική διαδικασία, εφόσον συνιστά τον προνομιακό τρόπο αναπαραγωγής και αναμετάδοσης των αστικών μύθων της δημιουργίας, της μεγαλοφυΐας, της ουσιαστικής φύσης του ανθρώπου, της μοναδικότητας και παγκοσμιότητας των μορφών με τις οποίες μπορούμε να εκφραστούμε. Στην προκειμένη περίπτωση, μοιάζει μάλλον ευκολότερη διδακτική διαδικασία η υιοθέτηση της απλής αναμετάδοσης των μορφών του εκφραστικού-δημιουργικού ή «μοντέρνου» χορού ή η προστατευτική στάση απέναντι στη κρινόμενη εκ του αποτελέσματος θεωρία της χορευτικής κίνησης του Laban, από την παράλληλη αιτιολόγηση των κοινωνικο-ιστορικών συνθηκών που τα γέννησε. Είναι γεγονός, ότι η εκάστοτε κυρίαρχη τάξη κρατά πάντα προστατευτική στάση απέναντι σε αυτά που κρίνει ότι τις χρησιμεύουν ως εκπαιδευτικά ή άλλα εργαλεία στην εδραίωση και κυριαρχία της. Όπως είναι επίσης γεγονός, ότι είναι πάντα έτοιμη να τα εγκαταλείψει, ως αντάλλαγμα μιας κεκαλυμμένης ή ακόμα και απροκάλυπτης συμφέρουσας νέας πολιτικής ή πιο συγκεκριμένα, εκπαιδευτικής πολιτικής⁶⁸, εφόσον μέσω της προτεινόμενης νέας γνώσης ή της νέας θεωρητικής οπτικής εισάγονται τα νέα όρια που επιτρέ-

πουν στους διαχειριστές του «πολιτισμικού κεφαλαίου» να εξοστρακίσουν ως μη αποδεκτό και επιστημονικά παραδεκτό ο,τιδήποτε δεν υπακούει στη σημασιολογική ερμηνεία της νέας κοινωνικής λειτουργίας. Και καθώς είναι εξαιρετικά δύσκολο να αναπτυχθεί μία πολιτική ή εκπαιδευτική συνείδηση που να έρχεται σε αντίθεση με τις απόψεις και τις συμβατικότητες που επικρατούν, η θεσμική ισχύ της «ορθόδοξης» εκπαιδευτικής πρότασης προβάλλει αδιαμφισβήτητη.

Παρά ταύτα, ο εκφραστικός-δημιουργικός ή «μοντέρνος» χορός, μεταφέρει επίσημα έως τις μέρες μας μία ιστορία τουλάχιστον 100 χρόνων αναγνωρισμένης δραστηριότητας. Μίας έντονης δραστηριότητας που συνυφάνθηκε, μεταξύ των άλλων⁶⁹, και αναπτύχθηκε:

- στο γενικότερο πλαίσιο του επαναστατικού κινήματος της πρωτοπορίας
- στο ειδικότερο πλαίσιο της αναρχικής κοινότητας του Monte Veritas της Ασκόνα και του φιλο-αναρχικού ντανταϊστικού «Cabaret Voltaire» της Ζυρίχης, τις δύο πρώτες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα.

Αποτέλεσμα ωσμύσεων τόσο θεωριών προερχόμενων από προικισμένους και πρωτοπόρους διανοητές και επιστήμονες της φιλοσοφίας, της ψυχανάλυσης όσο και θεωρητικών και καλλιτεχνών του χορού ή άλλων ειδών τέχνης⁶⁹, καλλιέργησε, μέσω των συναφών τεχνικών, τη χορευτική αυτο-έκφραση και την ανάπτυξη του σώματος στο πλήρες φάσμα των δυνατοτήτων του. Εξεγέρθηκε ενάντια στη στερεότυπη χορογραφία του κλασσικού χορού, έδωσε έμφαση στη συνεχή ανάπτυξη της κίνησης και εισήγαγε την έννοια του αυτοσχεδιασμού και της δημιουργικότητας κατά την ώρα της εκτέλεσης πάνω στη σκηνή. Ο Laban μαζί με τους μαθητές του (Wigman, Bara, Wolf, Peroté και Yooss), επηρεασμένος από το νατουραλισμό και συμπορευόμενος με το κίνημα των πρωτοπόρων ντανταϊστών και πρώιμων εξπρεσιονιστών, ανανέωσε το χορό με την εύρεση νέων κινητικών μορφών, βασισμένων αφενός στις χορευτικές και θρησκευτικές-τελετουργικές πρακτικές των μη δυτικών παραδοσιακών κοινωνιών και αφετέρου, στη συνάφεια των κινήσεων με τους νόμους της κίνησης που διέπουν τις κινήσεις της βιομηχανικής εργασίας. Ο Laban αντέδρασε στον ατομικισμό και διακήρυξε τη συλλογικότητα, προβάλλοντας τους χορευτές ως ρευστό και ενιαίο-ζωντανό σύνολο, με ισότιμη συμμετοχή και μη καθορισμένη ταυτότητα και ρόλους. Παράλληλα, θεμελίωσε καινούργιους δεσμούς της μουσικής με το χορό και εισηγήθηκε την αυτονομία του χορού από τη μουσική⁷⁰. Πρότεινε την ταυτόχρονη δημιουργική σύνθεση χορού και μουσικής -κατά αντιστοιχία του ειδικού χαρακτήρα του χορού- και πρόβαλε το ρυθμό ως βασικό συστατικό της κίνησης κατά παραλληλία με την αριστοτέλεια πρόταση για το συγκινησιακό και ηθοπλαστικό χαρακτήρα του ρυθμού. Χορευτής, χορογράφος και δάσκαλος ταυτόχρονα, προώθησε σε πρωτόλεια μορφή την έννοια της μαθητοκεντρικής διδασκαλίας, γεγονός που προκύπτει από τα λεγόμενα της Wigman: «...Ο Laban είχε το σπάνιο χάρισμα να σε απελευθερώνει καλλιτεχνικά, να σε ωθεί στην εξερεύνηση και ανακάλυψη των δικών σου κινητικών και τεχνικών δυνατοτήτων και ατομικού στυλ χο-

ρού [...] Ωστόσο, το μεγαλύτερο και το σπουδαιότερο παιδαγωγικό του κατόρθωμα ήταν η απόδοση στον καθένα της καλλιτεχνικής του ανεξαρτησίας και η απόλυτη ανάλυση της ευθύνης του εαυτού του...»⁷². Το έργο του, τόσο ως προς τη θεωρία της ανάλυσης της κίνησης και του χώρου (choreutics-eukinetics) και της προσέγγισης του χορευτικού ύφους (effort)⁷³, όσο και ως προς το σύστημα καταγραφής των κινήσεων (kinetography ή Labanotation) συγκρότησε την κατεξοχήν μέθοδο προσέγγισης και ανάλυσης του χορού υπό τους όρους του φορμαλισμού και της υφολογίας όπως εκφράστηκε στο πλαίσιο των τεχνοκριτικών αντιλήψεων της Δύσης (αισθητικός φορμαλισμός), αλλά και της μεταγενέστερης σημειογράφησης και υφολογικής προσέγγισης του λαϊκού παραδοσιακού χορού. Παράλληλα, με δεδομένη την αντίληψή του για την ανθρώπινη υπόσταση ως ενότητα σώματος και ψυχής, συνέστησε μία καινοτομική πρόταση για το μορφωτικό ρόλο του χορού, ως θρησκευτικό-μυστικιστικό, τελετουργικό, κοινωνικό, θεραπευτικό και εκπαιδευτικό μέσο⁷⁴.

Το γενικότερο κίνημα του Monte Veritas, αποτέλεσμά των ιστορικών και ιδεολογικο-πολιτικών αντιθέσεων εκείνης της εποχής -και όχι μόνο «μαγική» απομόνωση μέσω μιας υπέρμετρης επαναστατικής αισιοδοξίας ή μιας милитарιστικής απέχθειας- εισήγαγε μια νέα αντίληψη της πραγματικότητας προβαλλόμενης μέσω των καινοτομικών προτάσεων για την τροποποίηση των καλλιτεχνικών μορφών ή την πλήρη ανατροπή των ισχυόντων αισθητικών κανόνων. Οι επιδράσεις που άσκησε στα πνευματικά και καλλιτεχνικά τεκταινόμενα (τουλάχιστον της Ευρώπης) είναι ιδιαίτερα σημαντικές, μολονότι το ίδιο το γεγονός της ταυτόχρονης παρουσίας τόσο των καλλιτεχνών, διανοούμενων και πολιτικών στο συγκεκριμένο τόπο, ουσιαστικά δεν προβάλλεται σχεδόν καθόλου.

Είναι προφανές ότι στη σημερινή εποχή οι όροι, σε όλα τα επίπεδα, έχουν διαφορετικές προσλαμβάνουσες και διαφορετικό νόημα από εκείνο που είχαν τις πρώτες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα. Για μια σύντομη ιστορική περίοδο, όλες αυτές οι φιλοσοφικές και καλλιτεχνικές τάσεις, τρόπος ζωής και σκέψης που εκδηλώθηκαν στο περιθώριο του «επίσημου» κοινωνικού σώματος κινήθηκαν προς το κέντρο του. Ο δυτικός-αστικός κόσμος ταρακουνήθηκε μέσα στη φουρτούνα της αμφισβήτησης. Οι βεβαιότητες έμοιασαν να χάνουν το κύρος τους και να ανατρέπονται. Ο ρεαλισμός φάνηκε να συμπορεύεται με το μεταφυσικό και το παράλογο ενώ νέα είδη και στυλ χορού έκαναν την εμφάνισή τους που προκάλεσαν την οργή της παραδοσιακής κριτικής. Ο κλασσικός ακαδημαϊσμός δεν συμπεριφέρθηκε, βέβαια, με τον καλλίτερο τρόπο στην αποτίμηση του χορευτικού ύφους ή των χορογραφιών της Wigman, της Graham, της Tamiris ή της Duncan⁷⁵.

Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου η ισορροπία αποκαταστάθηκε. Τα πιο πολλά στοιχεία της πρωτοπορίας ενσωματώθηκαν στο σύστημα και οι περισσότεροι από τους εκπροσώπους της αφομοιώθηκαν. Οι κοινωνικές δομές ενισχύθηκαν και πρόβαλαν ισχυρότερες, ενώ ότι έμοιαζε ή «θεωρούνταν» επικίνδυνο αμβλύθηκε και χάθηκε. Αυτό που κρίθηκε ως λιγότερο επικίνδυνο χρησιμοποιήθηκε, μεταμορφώθηκε και προσαρμόστηκε ώστε να αποτελέ-

σει το καινούργιο «mainstream» μέχρι να βρεθεί κάτι άλλο καινοτομικό και επαναστατικό να τροφοδοτήσει κινήματα, τάσεις και καινούργιες αρνήσεις. Ο Laban ανακηρύχθηκε σε «νον». Η Wigman, η Graham, η Duncan, η Tamiris ανακηρύχθηκαν σε «ιέρειες» του χορού. Το καινοτομικό έργο τους, όπως και το έργο των περισσότερων καλλιτεχνών της πρωτοπορίας, εξυμνήθηκε και προβλήθηκε ως πρότυπο της «ελεύθερης Δύσης», αποσιωπώντας, μέσω μιας νέας καλλιτεχνικής και εκπαιδευτικής πολιτικής, ότι αποτέλεσε προϊόν των αντιφατικών και περιπλεγμένων θέσεων της αστικής τάξης των πρώτων δεκαετιών του 20^{ου} αιώνα. Αποσιωπώντας ότι ήταν έργο συνειδητής απελευθέρωσης -έστω και πρόσκαιρης- από μία καλλιτεχνική χορευτική παράδοση αιώνων καθώς επίσης και μιας φαινομενικής ανεξαρτησίας και κοινωνικού μηδενισμού απέναντι στο μιλιταρισμό και το αστικό καθεστώς εκείνης της εποχής.

Ο αντιαστικός χαρακτήρας του ρεύματος της πρωτοπορίας αποτέλεσε ένδειξη για αυτή καθαυτή την κρίση του αστικού συστήματος. Ανέδειξε τις αντιφατικές και περιπλεγμένες θέσεις της αστικής τάξης. Ωστόσο, όλη αυτή η εκφραζόμενη ανταρσία στην τέχνη, όπως παραδέχτηκαν αρκετοί θεωρητικοί του μοντερνισμού και της πρωτοπορίας, μεταξύ των οποίων και ο Μαρκούζε, ενσωματώθηκε χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες στο κυρίαρχο σύστημα. Η προοδευτική αποδοχή και χρήση από τον αστικό κόσμο των ιδεών των καλλιτεχνών και στοχαστών της πρωτοπορίας, ως καλλιτεχνικά αξιώματα, επισφράγισε την ενσωμάτωση και αφομοίωσή τους. Έτσι, διαμορφώθηκε ένα πολιτισμικό status, το οποίο από πολιτισμός της σύγκρουσης εμφανίστηκε ως πολιτισμός της αρμονικής συμφωνίας. Η αρμονική αυτή συμφωνία προβλήθηκε ως καλλιτεχνικός πλουραλισμός της «ελεύθερης Δύσης» και υπό αυτούς τους όρους επικύρωσε την κοινωνική κυριαρχία του αστικού συστήματος.

Η σταδιακή απορρόφηση των εκφραστών του ρεύματος της πρωτοπορίας από το αστικό σύστημα και η σταδιακή αποστασιοποίησή τους από το προσκήνιο των πρωτοποριακών καλλιτεχνικών και πνευματικών αναζητήσεων, μετέβαλε εξελικτικά και τη λειτουργική υφή του Monte Veritas. Ήδη από τη δεκαετία του 1950 έγινε τόπος έλξης πλουσίων τουριστών, ενώ από τα τέλη της δεκαετίας

του 1960, η ανέγερση νέων κτιρίων και αιθουσών συνεδριάσεων, το μετασχημάτισαν οριστικά. Έτσι, από αναρχική κοινότητα μετατράπηκε σε πνευματικό κέντρο πολιτισμικών και επιστημονικών εκδηλώσεων, δίνοντας τη σκυτάλη του αναρχισμού και της πρωτοπορίας στην προβολή των αποτελεσμάτων της οργανωμένης Παν/μιακής έρευνας και όλων των μορφών της λαϊκής παράδοσης.

Συμπερασματικά

Είναι γεγονός ότι ο εκφραστικός-δημιουργικός ή «μοντέρνος» χορός ξανάδωσε στο χορό τη χαμένη του πρόθεση, ένα νέο προσορισμό. Ο προσορισμός αυτός συνδιαλέχτηκε με μια νέα χορογραφική διάλεκτο που αποτύπωσε τις ειδικές κοινωνικές συνθήκες των δύο-τριών πρώτων δεκαετιών του 20^{ου} αιώνα και επανα-θεμελίωσε, σύμφωνα με τον Γκαρωντύ, τη βαθιά ενότητα χορού, φύσης και ζωής. Ωστόσο, στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αρκεί μόνο αυτή η διαπίστωση και, κατά συνέπεια, η μηχανιστική χρήση της στις ποικίλες εκφράσεις της εκπαίδευσης; Η απάντηση είναι μάλλον όχι, εφόσον στο πλαίσιο μιας τέτοιας σύνθετης διαδικασίας, η κατανόηση και ερμηνεία των καλλιτεχνικών μορφών ή θεωριών -ως γόνιμων αποτελεσμάτων αυτής της περιόδου- μπορούν να επιτευχθούν σε συνάρτηση με την εξέταση των κοινωνικο-πολιτικών συνισταμένων και του φιλοσοφικού υπόβαθρου των δημιουργών και εκφραστών τους. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να αποδειχθεί ότι η οποιαδήποτε μορφή κοινωνικής αμφισβήτησης, εκτός από φαινόμενο αισθητικό, είναι ταυτόχρονα και φαινόμενο ιστορικο-κοινωνικό. Συνεπώς, θα πρέπει να αποτελεί μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Μία μελλοντική προοπτική σημαίνει την έμπρακτη εφαρμογή αυτής της πρότασης στους χώρους της εκπαίδευσης. Έτσι, θα γίνει δυνατό να τεκμηριωθεί σε πρακτικό ή πειραματικό επίπεδο, εάν και κατά πόσο, η παράλληλη διδασκαλία των μορφών του εκφραστικού-δημιουργικού ή «μοντέρνου» χορού ή της θεωρίας του Laban και του κοινωνικο-ιστορικού πλαισίου γέννησης, ανάδειξης και εδραίωσής τους, συμβάλλει στην αρτιότερη κατανόηση του συγκεκριμένου αντικειμένου και στην ενίσχυση των εκπαιδευτικών κινήτρων στο πλαίσιο των εγκυκλίων σπουδών.

Σημειώσεις

1. Φ Νίτσε, Τάδε Έφη Ζαρατούστρα, μτφρ. Ε Ανδρουλιδάκη. Αθήνα, σ. 206, 1965.

2. Βλ. ενδεικτικά τις μελέτες των L Kirstein, *Dance, A Short History of Classical Theatrical Dancing*, Dance Horizons, Brooklyn, 1977, και J. Martin, *Book of Dance*, Tudor Publishing Company, New York 1963, και του ίδιου, *The Modern Dance*, Dance Horizons, New York, 1972, και W Sorell (ed), *Dance Has Many Faces*, Columbia University Press, USA, 1966, και A de Mille, *The Book of Dance*, Golden Press, New York 1963, και D. Humphrey, *The Art of Making Dances*, Grove Press, Inc., New York, 1959, και M B Siegel, *The Shapes of Change: Image of American Dance*, Houton Mifflin Co., Boston, 1979, και B. Μπαρμπούση, *Ο Χορός στον 20^ο Αιώνα*, εκδ. Καστανιώτη, 2004 και J Adshead et al, *Ανάλυση του Χορού, Θεωρία και Πράξη*, (Dance Analysis. Theory and Practice), μτφρ-επιμ. B. Τυροβολά & M. Κουτσούμπα, Πασχαλίδης, Αθήνα, 2007.

3. Βλ. ενδεικτικά, MC Beardsley, *The Aesthetic Point of View*, στο HE Keifer & M. K. Munitz (eds): *Perspectives in Education, Religion and the Arts*, Albany, State University of New York Press, 1970, σσ. 219-237 και H Osborn, *The Art of Appreciation*, Oxford University Press, 1970 και B. Τυροβολά, *Ο Παραδοσιακός Χορός ως Μέσο Αισθητικής Αγωγής, Λόγος και Πράξη*, 1989, 39, σσ. 44-53, και D Swanger: *Essays in Aesthetic Education*, E Mellen Press, USA 1991, και B Reimer: *A Philosophy of Music Education*, Prentice Hall, London 2002, και R Lachapell & D Murray & S Neim, *Aesthetic Understanding as Informed Experience: The Role of Knowledge in Our Viewing Experiences*, *The Journal of Aesthetic Education*, 37, 3, 2003.

4. Στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής αναφέρεται και ως μέρος της χορευτικής εκπαίδευσης σε ελάχιστα σχολεία της Β/θμιας Εκπαίδευσης. Βλ. τα είδη χορού που συμπεριλαμβάνονται στο Πρόγραμμα της ετήσιας διοργάνωσης των Πανελληνίων Μαθητικών

Καλλιτεχνικών Αγώνων από το Υ.Π.Ε.Π.Θ, στη Β/θμια Εκπαίδευση.

5. N Schneider, Η Κοινωνικοϊστορική Προσέγγιση. Στο: Μ. Παπανικολάου (επιμλ), Εισαγωγή στην Ιστορία της Τέχνης, σ. 385.

6. Ρ Γκαρωντύ, Ο Χορός στη Ζωή, σσ. 67-148.

7. Βλ. ενδεικτικά τις σχετικές αναφορές στα έργα των V. Preston Dunlop (1989, 1990, 1993), J. A. Leeds (1985) και Β. Μπαρμπούση (2004), καθώς και το σχετικό αφιέρωμα στη γαλλική τηλεόραση το 1997 (Anarchy and ΟΤΟ in Switzerland).

8. JR Thomas & JK Nelson, τ. Ι, σσ.24-25 και 36-65.

9. A Marwick, The Nature of History, Macmillan, London, 1970, και J Adshead, The Study of Dance, Dance Books Ltd, London 1981, και J Adshead & J Layson (eds), Dance History. A Methodology for Study, Dance Books Ltd, London, 1986.

10. TW Adorno, Αισθητική Θεωρία, σσ. 13-38 και 381-443, και N Hadjiniolaou, Art History and Class Struggle (Histoire de L' Art et Lutte des Classes, Paris 1973) London 1978, και N Schneider, Η Κοινωνικοϊστορική Προσέγγιση. Στο: Μ. Παπανικολάου (επιμλ), Εισαγωγή στην Ιστορία της Τέχνης, σσ. 384-418.

11. Όπως για παράδειγμα, του αντικειμενικού ιδεαλισμού, του υποκειμενικού ιδεαλισμού, του θετικισμού, του νέο-θετικισμού, της αναλυτικής αισθητικής (άλλη τάση του νέο-θετικισμού), της φιλοσοφίας της ενόρασης, του ανθρωπολογικού υλισμού, της φαινομενολογίας, του υπαρξισμού, του μαρξισμού κ.α. Βλ. ενδεικτικά, N Carroll, Philosophy of Art, Routledge, New York, 1999, και L. Schneider-Adams, The Methodologies of Art, An Introduction, Westview Press, 1996.

12. Όπως για παράδειγμα, την ψυχολογία, τη φυσιολογία, την ψυχανάλυση, την κοινωνιολογία, την τεχνοκριτική, τη σημειολογία, την κυβερνητική και πληροφοριακή, τη θεωρία της επικοινωνίας, τη μαθηματική επιστήμη κ.α. Για περισσότερα, βλ. ενδεικτικά, J Stolnitz, Aesthetics and Philosophy of Art Criticism, A Critical Introduction, University of Rochester, Houghton Mifflin Co, Boston, 1960, και T Munro, Toward Science in Aesthetics: Selected Essays, New York 1956, και του ίδιου The Psychology of Art: Past, Present, Future, Journal of Aesthetic and Art Criticism, XXI/1963, σσ. 263-282 και C K Odgen & IA Richards, The Meaning of Meaning, International Library of Psychology, Philosophy and Scientific Method, New York and London 1985, και MC Beardsley, Ιστορία των Αισθητικών Θεωριών (ιδιαίτερα σσ. 233-303) και G Dickie, Introduction to Aesthetics, An Analytical Approach, Oxford University Press, Oxford, 1997, και Γ Μπάσιν, Σημειολογία, Φιλοσοφία της Τέχνης, Σύγχρονη Εποχή, Αθήνα 1991, και Μ Παπανικολάου (επιμλ), Εισαγωγή στην Ιστορία της Τέχνης, ο.π.

13. Όπως π.χ. ο συμβολισμός, ο ρομαντικός λαϊκισμός ή φολκλорισμός, ο ρωσικός και δυτικός φορμαλισμός, ο φωβισμός, ο κυβισμός, ο πουρισμός, η αφηρημένη τέχνη, ο εσωτερικός μονόλογος στη λογοτεχνία, η ατονική και δωδεκάφθογγη μουσική, κ.ά.

14. Για το κίνημα η «τέχνη για την τέχνη» βλ. σχετικά, J. Wilcox, The Beginnings of L' art pour L'art, Journal of Aesthetic and Art Criticism, XI/1953, σσ. 360-377, και J Stolnitz, Aesthetics and Philosophy of Art Criticism, University of Rochester, The Riberside Press Cambridge, Boston 1960, σσ. 352-358 και Ε Φίσερ, Η Αναγκαιότητα της Τέχνης, εκδ. Θεμέλιο, Αθήνα 1984, σσ. 80-84, και MC Beardsley, Ιστορία των Αισθητικών Θεωριών, σσ. 272-278.

15. MC Beardsley, Ιστορία των Αισθητικών Θεωριών, σ. 274, και Τ Μπένετ, Φορμαλισμός και Μαρξισμός, μτφρ. Σ Τσακινιάς, Νεφέλη, Αθήνα 1983, σ. 42.

16. Ε Φίσερ, Η Αναγκαιότητα της Τέχνης, ο.π., σ. 80.

17. Ε Φίσερ, Η Αναγκαιότητα της Τέχνης, ο.π., σσ. 80-81.

18. Τ Μπένετ, Φορμαλισμός και Μαρξισμός, ο.π., σ. 43.

19. Είναι γεγονός ότι όλες οι ιδέες που διακηρύχθηκαν από τους πρώτους ρομαντικούς και πρωτοποριακούς καλλιτέχνες έγιναν αργότερα δεκτές ως καλλιτεχνικά αξιώματα στον αστικό κόσμο. Για περισσότερα βλ. σχετικά, HB Chipp (ed), Theories of Modern Art, Los Angeles, 1968.

20. Σ Δημητρίου, Οι Τάσεις της Αστικής Αισθητικής, ο.π., σ. 20.

21. Σ Δημητρίου, Οι Τάσεις της Αστικής Αισθητικής, ο.π., σ. 20.

22. Για την τέχνη και τον τρόπο παραγωγής της, βλ. γενικότερα, Κ Μαρξ-Φ. Ένγκελς: Κείμενα για την Τέχνη, εισ. C Salinari, μτφρ. Στ. Χρυσικόπουλος, Εξάντας, Αθήνα 1975, σσ. 176-185, και

Τ Ηγκλετον, Ο Μαρξισμός και Λογοτεχνική Κριτική, μτφρ. Γ Αζαριάδης, Ύψιλον, Αθήνα 1981, σσ. 103-108.

23. Ε Φίσερ, Η Αναγκαιότητα της Τέχνης, ο.π., σσ. 94-95.

24. Η στροφή αυτή συνδέεται με δύο παραμέτρους: α) με τους κοινωνικούς λόγους που οδήγησαν στη διαμόρφωση της ιστορικής και συγκριτικής γλωσσολογίας και ήταν βασικά τα αστικά κινήματα των εθνικών γλωσσών, με ιδεολογικές προεκτάσεις (ρομαντικός λαϊκισμός) και β) με τη στροφή της γλωσσολογίας στην έρευνα της προφορικής γλώσσας και τη συγχρονία, που έριξε βάρος στη μορφολογία, επίσης με ιδεολογικές προεκτάσεις (δυτικός και ρωσικός φορμαλισμός-δυτική αποικιακή πολιτική/εθνική πολιτική της ανάπτυξης των σοβιετικών πληθυσμών).

25. I Prigogine, Το Τέλος της Βεβαιότητας, Κάτοπτρον, Αθήνα 1997. Επίσης, βλ. το πολύ ενδιαφέρον βιβλίο του Ian Stewart: Παίξει ο Θεός Ζάρια; (εκδ. Π. Τραυλός), δεν αναπτύχθηκε παράλληλα με το Μαρξισμό αλλά ως απόλυτη αντίδραση ή πολεμική προς αυτόν, έτσι και η απολυτότητα στην επικέντρωση της κατασκευαστικής πλευράς της καλλιτεχνικής μορφής, ως «ουσία» της τέχνης, δεν προβλήθηκε ως παράλληλη θεωρία ή μεθοδολογία προς αυτήν της «αντανάκλασης», αλλά ως αντιπαράθεση προς αυτήν. Η αντιπαράθεση αυτή που είχε κοινωνικο-ψυχολογικά αίτια, προσέλαβε στην πορεία τεράστιες προεκτάσεις μετατρέπόμενη, εκατέρωθεν, σε αυτο-ικανοποίηση και φετίχ.

26. Γ Μπάσιν, Σημειολογία: Φιλοσοφία της Τέχνης, ο.π., σ. 296.

27. Θα μπορούσαμε να ισχυρισθούμε ότι στις καλλιτεχνικές αναζητήσεις αυτής της περιόδου συναντάται μία αντίστοιχη στάση με αυτήν που κράτησε η «Κοινωνική Ανθρωπολογία» απέναντι στην «Εξελικτική Θεωρία» και τη θεωρία του Ιστορικού Υλισμού των Κ. Μαρξ & Φ. Ένγκελς. Όπως ακριβώς η Κοινωνική Ανθρωπολογία, από ιδεολογική προκατάληψη, δεν αναπτύχθηκε παράλληλα με το Μαρξισμό αλλά ως απόλυτη αντίδραση ή πολεμική προς αυτόν, έτσι και η απολυτότητα στην επικέντρωση της κατασκευαστικής πλευράς της καλλιτεχνικής μορφής, ως «ουσία» της τέχνης, δεν προβλήθηκε ως παράλληλη θεωρία ή μεθοδολογία προς αυτήν της «αντανάκλασης», αλλά ως αντιπαράθεση προς αυτήν. Η αντιπαράθεση αυτή που είχε κοινωνικο-ψυχολογικά αίτια, προσέλαβε στην πορεία τεράστιες προεκτάσεις μετατρέπόμενη, εκατέρωθεν, σε αυτο-ικανοποίηση και φετίχ.

28. Γ Μπάσιν, Σημειολογία: Φιλοσοφία της Τέχνης, ο.π., σ. 296.

29. Γ Μπάσιν, Σημειολογία: Φιλοσοφία της Τέχνης, ο.π., σ. 297.

30. Για την Αισθητική Μορφολογία, βλ. σχετικά, T Munro: Form and Style in the Art, An Introduction to Aesthetic Morphology, The Press of Case Western Reserve University, Cleveland, U.S.A., 1970.

31. Πρβλ. Γ Μπάσιν, Σημειολογία: Φιλοσοφία της Τέχνης, ο.π., σ. 297.

32. Ρ Γκαρωντύ, Ο Χορός στη Ζωή, σ. 60.

33. Η διαδικασία αυτή εμπίπτει στο γενικότερο κίνημα του ρομαντισμού και ειδικότερα του ρομαντικού λαϊκισμού ή φολκλорισμού, το οποίο, ανεξαρτήτως της εξέλιξης και κατάληξής του, πρωτο-παρουσιάστηκε ως τάση ανασύνθεσης της α-ταξικής συλλογικότητας της παραδοσιακής κοινωνίας στην παραγωγή της τέχνης απέναντι στη «βιομηχανική» τέχνη και την ανθρώπινη «αλλοτρίωση» της αστικής-βιομηχανικής κοινωνίας.

34. Για τη διεξοδικότερη μελέτη του εκφραστικού και σύγχρονου χορού και τους εκφραστές του, βλ. ενδεικτικά τις σχετικές αναφορές στα έργα των: T. Shawn, Dance We Must, The Eagle Printing, Pittsfield, Mass. 1938 και C. Sachs, World History of the Dance, W. W. Norton & Co, New York, 1963 και W. Terry, Isadora Duncan, Her Life, Her Art, Her Legacy, Dodd, Mead & Co, New York 1963, και J Martin, The Modern Dance, Dance Horizons, New York, 1972 και W. Sorell (ed), The Mary Wigman Book, Wesleyan University Press, Middletown, Connecticut, 1975, και L Horst & C. Russell, Modern Dance Forms in Relation to the Other Modern Art, Dance Horizons, New York 1977 και V. Preston-Dunlop, Rudolf Laban: An Extraordinary Life, Dance Books LTD. London 1998, και της ίδιας A Handbook of Modern Educational Dance, Macdonald & Evans, USA 1980 και Ρ Γκαρωντύ, Ο Χορός στη Ζωή, σσ. 67-160, και Ρ Κράους, Ιστορία του Χορού, σσ. 232-278, και M Fonteyn, The Magic of Dance, AA Knoff Inc., New York, 1979, σσ. 73-116, και Β. Μπαρμπούση, Ο Χορός στο 20^ο Αιώνα, σσ. 15-130, και Ε Φέσσα-Εμμανουήλ (επιμλ), Χορός και Θέατρο, ΕΚΠΑ, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, εκδ. Έφεσος, Αθήνα 2004.

35. V Preston-Dunlop, Rudolf Laban. An Extraordinary Life,

Dance Books Ltd, London 1998, σ.49.

36. K Μαρξ, Γερμανική Ιδεολογία, τ. 1 ο.π., σσ. 18-19, και K Marx, *Selected Writings in Sociology and Social Philosophy*, TB Bottomore, Maximilien Rubel, London 1961 και K Μαρξ-Φ Εγγέλς, *Κείμενα για την Τέχνη*, ο.π. Επίσης, E Φίσερ, *Η Αναγκαιότητα της Τέχνης*, ο.π., σσ. 58-138 και B Φίλια, *Κοινωνικά Συστήματα στον 20^ο Αιώνα*, ο.π., σ. 60.

37. N Schneider, *Τέχνη και Κοινωνία: Η Κοινωνιο-ιστορική Προσέγγιση*, ο.π., σ. 385.

38. N Schneider, *Τέχνη και Κοινωνία: Η Κοινωνιο-ιστορική Προσέγγιση*, ο.π., σ. 385.

39. N Schneider, *Τέχνη και Κοινωνία: Η Κοινωνιο-ιστορική Προσέγγιση*, ο.π., σ. 384.

40. W Terry, Isadora Duncan, *Her Life, Her Art, Her Legacy*, Dodd, Mead & Company, New York, 1963 και V Seroff, *The Real Isadora: A Biography*, New York, 1971 και I Duncan, *Isadora Speaks*, City Lights Books, San Francisco, 1981, και Ιζαντόρα Ντάνκαν, *Η Ζωή μου*, μτφρ. Α Σικελιανού, Νεφέλη, Αθήνα 1989 και P Γκαρωντύ, *Ο Χορός στη Ζωή*, ο.π., σσ. 69-87.

41. P Κράους, *Ιστορία του Χορού*, σ. 272. Επίσης βλ. Chr. Schlundt, *H Tamiris, A Chronicle of Her Dance Career*, New York Public Library, New York, 1972.

42. P Κράους, *Ιστορία του Χορού*, ο.π., σ. 272.

43. P Γκαρωντύ, *Ο Χορός στη Ζωή*, ο.π., σσ. 148.

44. P Κράους, *Ιστορία του Χορού*, ο.π., σσ. 340-341.

45. R Laban, *Modern Educational Dance*, ο.π., σ. 8.

46. V Preston-Dunlop, Rudolf Laban. *An Extraordinary Life*, σ. 24. Επίσης, πρβλ. L Ullman, *Some Hints for the Student of Movement*, στο R Laban, *Modern Educational Dance*, ο.π., σσ. 118-124, και B Μπαρμπούση, *Ο Χορός στον 20^ο Αιώνα*, σ. 124. Ο Laban διαφωνούσε με το έργο του Dalcroze και με τον τρόπο που αυτός πρόβαλε το ρόλο του ρυθμού και της μουσικής στην ανάπτυξη της χορογραφίας και της κίνησης, ισχυριζόμενος ότι ο χορός, όσο αποτελεί συνδράμουσα τέχνη της μουσικής και ερμηνεύει τη μουσική, αδυνατεί να εκφράσει τα δικά του δικαιώματα.

47. Κατά τον Yung, στον ανθρώπινο ψυχισμό εκτός από το φροϋδικό-ατομικό ασυνείδητο υπάρχει σε βαθύτερα στρώματα και το υπερατομικό ή ομαδικό ασυνείδητο. Το ομαδικό ασυνείδητο είναι η αντανάκλαση της πείρας των προηγούμενων γενεών που εγγράφηκαν στη δομή του εγκεφάλου. Περιεχόμενο του ομαδικού ασυνείδητου είναι οι αρχέτυπες εικόνες παραστάσεων παρωχημένων χρόνων, όπως π.χ. η μορφή της μητέρας-γης, του ήρωα, του σοφού γέρου κ.α. Η δυναμική των αρχέτυπων βρίσκεται στη βάση των μύθων, του συμβολισμού της καλλιτεχνικής δημιουργίας, των ονείρων κ.α. Τα αρχέτυπα είναι απρόσιτα στην άμεση αντίληψη. Γίνονται αντιληπτά στην προβολή τους στα εξωτερικά αντικείμενα. Ο κεντρικός ρόλος ανάμεσα στα αρχέτυπα αποδίδεται στο αρχέτυπο του «εαυτού», ως δυναμικό κέντρο προσωπικότητας σε διάκριση από το «Εγώ» που θεωρείται ως κέντρο συνείδησης. Για την ψυχαναλυτική θεωρία του Yung, βλ. ενδεικτικά τα έργα των: A K Jaffe: *K Γ Γιούνγκ, Λόγος και Εικόνα, Ιάμβλιχος*, Αθήνα 1992 και DN Lialikof, C G Yung, *M.S.E.*, τ. 7/79, σσ. 507-508, και F Fordham, *An Introduction to Jung's Psychology*, Leipzig, 1953, και C A Meier, *Experiment und Symbol. Arbeiten zur Komplexen Psychologie* C G Yungs, Zurich 1975, και C G Yung, *Contributions to Analytical Psychology*, H. C. & C. F. Baynes, International Library of Psychology, Philosophy and Scientific Method, New York.

48. V Preston-Dunlop, Rudolf Laban, *An Extraordinary Life*, σ. 65, και πρβλ. B. Μπαρμπούση: *Ο Χορός στον 20^ο Αιώνα*, σ. 123.

49. S Thornton, *A Movement Perspective of Rudolf Laban*, Mackdonald and Evans, London, 1971.

50. P Γκαρωντύ, *Ο Χορός στη Ζωή*, ο.π., σ. 139.

51. J Martin, *Book of Dance*, ο.π., σ. 138.

52. R Landmann, *Ascona-Monte Verita, Auf der Suche nach dem Paradies*, M/Frankfurt, 1988 και M Green, *Mountain of Truth. The Countercultures Begins*, Ascona 1900 - 1920, Hanover & Mass και εσλ. διαδικτύου: www.alito.gr/modules.php?name=News&file=a_rtitle&sid=913&mode.

53. EM Lambert, *Studies in Rebellion*, London, 1957 και E Lequien *Bakounine et le Marxisme*, στο *Revue d' Histoire Économique et*

Sociale, 32/4, σσ. 389-412, 1954.

54. N M Πιρούμοβα, Π. Α. Κροπότκιν, στο ΜΣΕ, 18, 1980, σσ. 577-579, και N M Pirovova, PA Kropotkin, Moscow, 1972.

55. ΒΙ Λένιν, *Βιογραφία*, Στ. Κυπραίου (επμλ), Ινστιτούτο Μαρξισμού-Λενισμού, Αθήνα, σ. 39, 1964.

56. Γερμανός συγγραφέας (1877-1962), που υποστήριξε ένθερμα αντιπολεμικές θέσεις και διαχώρισε σχεδόν αμέσως τη θέση του από το φασισμό. Στο μυθιστόρημά του Πέτερ Κάμενζιντ, μιλάει για τη σκληρή τύχη του καλλιτέχνη στο κόσμο του κέρδους και του κυνηγητού της επιτυχίας, ενώ στο αφήγημα Κλέιν και Βάγκνερ, διαφαίνεται η επίδραση σε αυτόν από την αναλυτική ψυχολογία του Jung. Για περισσότερα, βλ. F Böttger, Hermann Hesse. *Leben Werk, Zeit*, Berlin, 1974.

57. Βλ. και B Μπαρμπούση, *Ο Χορός στον 20^ο Αιώνα*, ο.π., σ. 117, και τη σελίδα διαδικτύου: www.alito.gr/modules.php

58. Βλ. το έργο του R. Laban, *Modern Educational Dance*, (rev. by L Ullmann), Mackdonald and Evans, London, 19753, και ενδεικτικά στους: P Κράους: *Ιστορία του Χορού*, ο.π., σσ. 262-263, και J Newlove & J Dalby, *Laban for All*, Routledge, New York, 2004, και M Κουτσούμπα, *Σημειογραφία της Χορευτικής Κίνησης*, ο.π., σ. 45.

59. Ο «ντανταϊσμός», αποτέλεσε καλλιτεχνική τάση που επεκράτησε από το 1916-1922. Μολονότι η εμφάνισή του αναφέρεται πρακτικά στη Ζυρίχη της Ελβετίας με συγκεκριμένα κέντρα το Λοκάρνο και την Ασκόνα, εν τούτοις οι ντανταϊστές είχαν κάνει την εμφάνισή τους λίγο νωρίτερα στις ΗΠΑ. Για περισσότερα, βλ. H Richter, *Dada: Kunst und Anti-Kunst*, Köln, 1964 και G Hugnet: *L' Aventure Dada*, Paris, 1957.

60. H Richter, *Dada: Kunst und Anti-Kunst*, Köln, Berlin, 1964, και G. Hugnet, *L' Aventure Dada*, Paris, 1957.

61. G Hugnet, *L' Aventure Dada*, ο.π., σ. 32.

62. H Richter, *Dada: Kunst und Anti-Kunst*, ο.π., σ. 48.

63. Η επιρροή του Laban γίνεται ιδιαίτερα αισθητή στη πειραματική χορογραφία του C Yooss, Πράσινο Τραπέζι, στην οποία η ποιότητα της κίνησης και η εν γένει σύνθεση της χορογραφίας είναι άμεσα συναφής με την υφολογία του σύγχρονου χορού εκείνης της περιόδου. Βλ. σχετικά P Κράους, *Ιστορία του Χορού*, ο.π., σσ. 281-262.

64. Για την έννοια «συμβολικά εργαλεία» και τη σχετική κατηγορία βλ. P Bourdieu, *Η Συμβολική Εξουσία*, στο Γλώσσα και Συμβολική Εξουσία, μτφρ. K Καψαμπέλη, Καρδαμίτσας, Αθήνα 1999, σ. 246. Επίσης βλ. P Bourdieu, *Η Κοινωνιολογία της Παιδείας*, επμλ. I Λαμπίρη-Δημάκη-Ν. Παναγιωτόπουλος, εκδ. Καρδαμίτσα-Δελφίνι, Αθήνα 1994.

65. B Φίλια, *Κοινωνιολογία του Πολιτισμού*, ο.π., σ. 171.

66. Για το περιεχόμενο του εννοιολογικού εργαλείου «πολιτισμικό κεφάλαιο», βλ. Π Μπουρντιέ, *Κείμενα Κοινωνιολογίας*, (επμλ), N Παναγιωτόπουλος, Δελφίνι, Αθήνα, 1994, σσ. 75-84.

67. B Φίλια, *Η Κοινωνιολογία του Πολιτισμού*, ο.π., σ. 171. Επίσης, P Bourdieu, *Η Συμβολική Εξουσία*, στο Γλώσσα και Συμβολική Εξουσία, μτφρ. K Καψαμπέλη, Καρδαμίτσας, Αθήνα 1999, ο.π., σσ. 237-246.

68. Παραπέμπω τον αναγνώστη στις παρατηρούμενες σήμερα προσπάθειες ορισμένων μελετητών του παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα να προωθήσουν την άποψη για τη μη χρηστική αποτελεσματικότητα της σημειογραφίας ή της θεωρίας του Laban, στην έρευνα και μελέτη του χορού.

69. Για παράδειγμα, βλ. την προηγούμενη σημαντική προσφορά των Dalcroze, Delsarte και Fuller, καθώς και του Noverre.

70. Για παράδειγμα, βλ. την επίδραση που δέχτηκε η M. Wigman από τη φιλοσοφία των Χέγκελ και Νίτσε καθώς και από τον εξπρεσιονιστή ζωγράφο Nolde.

71. B K Τυροβολά & M I Κουτσούμπα, *Εισαγωγικά*, στο J Adshead et al, *Ανάλυση του Χορού, Θεωρία και Πράξη*, (μτφρ.-επμλ. B Τυροβολά & M Κουτσούμπα) ο.π., σ. 21.

72. Preston-Dunlop, Rudolf Laban, *An Extraordinary Life*, ο.π., σ. 49.

73. Μεταγενέστερα και ύστερα από τις συναφείς εργασίες της I Bartenieff και άλλων ερευνητών του χορού, το «effort» μετασηματίστηκε και μετονομάστηκε «effort-shape».

74. Πρβλ. και L Ullman, *Some Hints for the Student of Movement*, στο R Laban, *Modern Educational Dance*, ο.π., σσ.

108-134.

75. Για παράδειγμα, οι χορογραφίες της Wigman αξιολογήθηκαν ως «...απλουστευμένες μορφές, χωρίς φροντίδα για τη δομή και την αρμονία, παραφορτωμένες, υστερικές ανατάσεις...», ενώ οι χορογραφίες και ο χορός της I Duncan ως «... χορός για τις εκκλησίες και όχι για το θέατρο...». Επίσης, για την αρνητική κρι-

τική που δέχτηκε η M Wigman από τους Arrou και Kirstein, βλ. αντίστοιχα στους Ρ Γκαρντντ, Ο Χορός στη Ζωή, ο.π., σ. 9 και Ρ Κράους, Ιστορία του Χορού, ο.π., σσ. 267-8.

76. Για περισσότερα, βλ. στον MB Chipp (ed), *Theories of Modern Art*, Los Angeles, 1970. Επίσης, TW Adorno, *Αισθητική Θεωρία*, ο.π., σ. 381.

Βιβλιογραφία

- ADORNO WT. *Αισθητική Θεωρία*. Αθήνα, Αλεξάνδρεια, 2000.
- ADSHEAD J. *The Study of Dance*, London, Dance Books Ltd, 1981.
- ADSHEAD J & LAYSON J. *Dance History: A Methodology for Study*. London, Dance Books Ltd, 1986.
- ADSHEAD J, VA BRIGINSHAW P, HODGENS & M HUXLEY. *Dance Analysis. Theory and Practice*. London, Dance Books, 1988.
- BEARDSLEY MC. The Aesthetic Point of View. In: HE Keifer & MK Munitz (Eds), *Perspectives in Education, Religion and the Arts*. Albany, New York, State University of New York Press, σσ. 219-237, 1970.
- BEARDSLEY MC. *Ιστορία των Αισθητικών Θεωριών*. Αθήνα, Νεφέλη, 1989.
- BOURDIEU P. *Γλώσσα και Συμβολική Εξουσία*. Αθήνα, Καρδαμίτσας, 1999.
- CARROLL N. *Philosophy of Art*. New York, Routledge, 1999.
- CHIPP MB. *Theories of Modern Art*, Los Angeles, 1970.
- ΓΚΑΡΔΝΤΥ Ρ. *Ο Χορός στη Ζωή*. Αθήνα, Ηριδανός, 2008.
- DALY A. *Done in to Dance: Isadora Duncan in America*. Indianapolis, Indiana University Press, 1995.
- De MILLE A. *The Book of Dance*. New York, Golden Press, 1963.
- ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Σ. Οι Τάσεις της Αστικής Αισθητικής. Στο: *Λεξικό Όρων Σημειολογικής και Δομικής Ανάλυσης της Τέχνης*. Αθήνα, Καστανιώτης, σσ. 9-30, 1978.
- DICKIE G. *Introduction to Aesthetics: An Analytical Approach*. Oxford, Oxford University Press, 1997.
- DUNCAN I. *Isadora Speaks*. San Francisco, City Lights Books, 1981.
- ΗΓΚΛΕΤΟΝ Τ. *Ο Μαρξισμός και Λογοτεχνική Κριτική*. Αθήνα, Ψυλόν, 1981.
- GREEN M. *Mountain of Truth, The Counterculture Begins*. Ascona 1900-1920. Hanover & Mass, 1986.
- HADJINIKOLAOU N. *Art History and Class Struggle*. London, 1978.
- HORST L & RUSSELL C. *Modern Dance Forms in Relation to the Other Modern Art*. New York, Dance Horizons, 1977.
- HUMPHREY D. *The Art of Making Dances*. New York, Grove Press, Inc, 1959.
- JAFFE AK. Κ. Γκ. Γιούγκ: Λόγος και Εικόνα. Αθήνα, Ιάμβλιχος, 1992.
- KIRSTEIN L. *Dance. A Short History of Classical Theatrical Dancing*. Brooklyn: Dance Horizons, 1977.
- ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΙΑ ΜΙ. Χορολογία και Εθνοχορολογία/Ανθρωπολογία: Για Μία Αποσαφήνιση των Όρων. *Εθνολογία* 9: 191-213, 2001.
- ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΙΑ ΜΙ. *Σημειογραφία της Χορευτικής Κίνησης*. Αθήνα, Προπομπός, 2006.
- ΚΡΑΟΥΣ Ρ. *Ιστορία του Χορού*. Αθήνα, Νεφέλη, 1980.
- LACHAPPELL R, D MURRAY & NEIM S. Aesthetic Understanding as Informed Experience: The Role of Knowledge in Our Viewing Experiences. *The Journal of Aesthetic Education* 37: 3, 2003.
- LABAN R. *Modern Educational Dance*. London, Macdonald and Evans, 1975.
- LAMBERT EM. *Studies in Rebellion*. London, 1957.
- LANDMANN R. *Ascona-Monte Verita: Auf der Suche nach dem Paradies*. M/ Frankfurt, 1988.
- LEEDS JA. Romanticism, the Avant-garde and the Early Modern Innovators in Arts Education. *Journal of Aesthetic Education*, 19: 75-88, 1985.
- LENIN BI. *Βιογραφία*. Αθήνα, Ινστιτούτο Μαρξισμού-Λενισμού, 1964.
- LEQUEN E. *Bakounine et le Marxisme. Revue d'Histoire Économique et Sociale* 32: 389-412, 1954.
- MARTIN J. *Book of Dance*. New York, Tudor Publishing Company, 1963.
- MARTIN J. *The Modern Dance*. New York, Dance Horizons, 1972.
- ΜΑΡΞ Κ. Γερμανική Ιδεολογία, Α. Αθήνα, Αναγνωστίδης, χ.χ.
- MARX K. *Selected Writings in Sociology and Social Philosophy*. London, T B Bottomore, Maximilien Rubel, 1961.
- ΜΑΡΞ Κ & ΕΝΚΕΛΣ Φ. *Κείμενα για την Τέχνη*. Αθήνα, Εξάντας, 1975.
- MARWICK A. *The Nature of History*. London, Macmillan, 1970.
- ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΗ Β. *Ο Χορός στον 20° Αιώνα*. Αθήνα, Καστανιώτης, 2004.
- ΜΠΑΣΙΝ Γ. *Σημειολογία: Φιλοσοφία της Τέχνης*. Αθήνα, Σύγχρονη Εποχή, 1991.
- ΜΠΕΝΕΤ Τ. *Φορμαλισμός και Μαρξισμός*. Αθήνα, Νεφέλη, 1983.
- MUNRO T. *Toward Science in Aesthetics. Selected Essays*, New York, 1956.

- MUNRO T. The Psychology of Art: Past, Present, Future. *Journal of Aesthetic and Art Criticism* XXI: 263-282, 1963.
- ΜΠΟΥΡΝΤΙΕ Π. *Κείμενα Κοινωνιολογίας*. Αθήνα, Δελφίνι, 1994.
- MUNRO T. *Form and Style in the Art: An Introduction to Aesthetic Morphology*. Cleveland, The Press of Case Western Reserve University, 1970.
- NEWLOVE J & J DALBY. *Laban for All*. New York, Routledge, 2004.
- NITSE Φ. *Τάδε Εφη Ζαρατούστρα*. Αθήνα, 1965.
- NTANKAN I. *Η Ζωή μου*. Αθήνα, Νεφέλη, 1989.
- ODGEN KC & RICHARDS AI. *The Meaning of Meaning*. New York and London, International Library of Psychology, Philosophy and Scientific Method, 1938.
- OSBORN H. *The Art of Appreciation*. Oxford, Oxford University Press, 1970.
- ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Μ. Εισαγωγή στην Ιστορία της Τέχνης. Θεσσαλονίκη, Βάνιας, 1995.
- ΠΙΡΟΥΜΟΒΑ ΝΜ. (1980). ΠΑ Κροπότκιν. Αθήνα, Εκδοτική Αθηνών, 1980.
- PIROUMOVA NM. PA Kropotkin. Moscow. 1972.
- PRESTON DUNLOP V. A Handbook for Modern Educational Dance. Macdonald & Evans, USA, Macdonald & Evans, 1980.
- PRESTON DUNLOP V. Rudolf Laban, The Seminal Years in Munich 1910-1914. *Dance Theatre Journal* 7: 3-4, 1989.
- PRESTON DUNLOP V & S LAHUSEN (Eds). *Schrifttanz: A View of German Dance in the Weimar Republic*. London, Dance Books, 1990.
- PRESTON DUNLOP V. Laban in Zurich 1914-1919: The Nightmare Years. *Dance Theatre Journal* 10: 3, 1993.
- PRESTON DUNLOP V. Rudolf Laban, An Extraordinary Life. London, Dance Books Ltd, 1998.
- PRIGOGINE I. *Το Τέλος της Βεβαιότητας*. Αθήνα, Κάτοπτρον, 1997.
- REIMER B. *A Philosophy of Music Education*. London, Prentice Hall, 2002.
- SCHNEIDER N. Η Κοινωνικοϊστορική Προσέγγιση. Στο Μ. Παπανικολάου (Επιμ), Εισαγωγή στην Ιστορία της Τέχνης, μτφρ. Α. Γυϊόκα, Θεσσαλονίκη: Βάνιας, σσ. 384-418, 1995.
- SCHNEIDER-ADAMS L. *The Methodologies of Art: An Introduction*. USA, Westview Press, 1996.
- SHAWN T. *Dance We Must*. Mass, The Eagle Printing, Pittsfield, 1938.
- SIEGEL MB. *The Shapes of Change. Image of American Dance*, Boston, Houton Mifflin Co, 1979.
- SORELL W. *Dance Has Many Faces*. USA, Columbia University Press, 1966.
- SORELL W. *The Mary Wigman Book*. Middletown, Connecticut, Wesleyan University Press, 1975.
- STOLNITZ J. *Aesthetics and Philosophy of Art Criticism, A Critical Introduction*. Boston, University of Rochester, Houghton Mifflin Co, 1960.
- SACHS C. *World History of the Dance*. New York, WW Norton & Co, 1963.
- SWANGER D. *Essays in Aesthetic Education* USA, E Mellen Press, 1991.
- TERRY W. *Isadora Duncan: Her Life, Her Art, Her Legacy*. New York, Dodd, Mead & Co, 1963.
- THOMAS JR & NELSON JK. *Μέθοδοι Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα I & II*. Αθήνα Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης, 2003.
- THORNTON S. *A Movement Perspective of Rudolf Laban*. London, Macdonald and Evans, 1971.
- ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Σ. Η Κουλτούρα της Αμφισβήτησης. *Διαβάζω* 352, 101, 1995.
- ΤΥΡΟΒΟΛΑ Β. Ο Παραδοσιακός Χορός ως Μέσο Αισθητικής Αγωγής. *Λόγος και Πράξη* 39, 44-53, 1989.
- ΤΥΡΟΒΟΛΑ ΒΚ. & ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΙΑ ΜΙ. Εισαγωγικά. Στο: ΒΚ Τυροβολά & ΜΙ Κουτσούμπα (Επιμ), *Ανάλυση του Χορού, Θεωρία και Πράξη*. Αθήνα, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης, σσ. 17-29, 2007.
- WILCOX J. The Beginnings of L' Art pour L' Art. *Journal of Aesthetic and Art Criticism* XI: 360-377, 1953.
- YUNG CG. *Contributions to Analytical Psychology* New York, ???
- ΦΙΛΙΑΣ Β. *Κοινωνιολογία του Πολιτισμού*. Αθήνα, Παπαζήσης, 2000.
- ΦΙΛΙΑΣ Β. *Κοινωνικά Συστήματα στον 20° Αιώνα*. Αθήνα, Gütenberg, 1993.
- ΦΙΣΕΡ ΕΗ. *Αναγκαιότητα της Τέχνης*. Αθήνα, Θεμέλιο, 1984.
- FONTEYN D. *The Magic of Dance*. New York, AA Knoff Inc, 1979.

Σελίδες Διαδικτύου

<http://www.alito.gr/modules.php?name=Newsandfile>

<http://www.contempaesthetics.org/newvolume/pages/article.php?>

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά το φίλο μου Σταύρο Καστόρα, Δρ. Επικοινωνιολογίας του University of Southern California (U.S.C), για την πολύτιμη συμβολή του στην ολοκλήρωση αυτής της εργασίας.

Jean Jacques Rousseau: Ο Γάλλος φιλόσοφος και παιδαγωγός και οι ιδέες του για την εκπαίδευση και τη σωματική αγωγή

Ιωάννης Γκιόσος

Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων

Περίληψη

ΓΚΙΟΣΟΣ Ι. Jean Jacques Rousseau: Ο Γάλλος φιλόσοφος και παιδαγωγός και οι ιδέες του για την εκπαίδευση και τη σωματική αγωγή. *Κινησιολογία*, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 23-31. Οι απόψεις του Γάλλου φιλοσόφου και παιδαγωγού Jean Jacques Rousseau (1712-1778) που διατυπώθηκαν στο δεύτερο βιβλίο του ογκώδους έργου του για την αγωγή *Émile ou de l' éducation* σχετικά με την δυνατότητα της σωματικής αγωγής να επηρεάσει την διαμόρφωση του χαρακτήρα του παιδιού, καθόρισαν σε μεγάλο βαθμό την πρακτική της σωματικής αγωγής. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να παρουσιάσει και να συζητήσει τις απόψεις του Jean Jacques Rousseau σχετικά με τη σωματική αγωγή και, συγκεκριμένα, σχετικά με τους σκοπούς, το περιεχόμενο και τις μεθόδους της σωματικής αγωγής. Διαπιστώνεται ότι μέσα από αυτές ο Rousseau παρουσίασε μια ολοκληρωμένη και τεκμηριωμένη προσέγγιση για τη σωματική αγωγή. Μια προσέγγιση που αντιμετώπιζε τη σωματική αγωγή ως μια εκπαιδευτική διαδικασία που αφορούσε τον άνθρωπο ως ενιαίο σύνολο και όχι τον άνθρωπο ως σώμα ή τον άνθρωπο ως νου. Έτσι, μπορεί βάσιμα να ισχυρισθούμε ότι ο Rousseau δεν αντιμετώπισε την ακραία διχοτομία που επηρέασε την σωματική αγωγή στις αρχές του εικοστού αιώνα και που αφορούσε το ερώτημα αν αυτή αναφέρεται στην αγωγή μέσω του σώματος ή ως αγωγή του σώματος. Διαπιστώνεται επίσης ότι, αν και οι απόψεις του Rousseau δεν διεκδικούν την χρονική πρωτιά, εν τούτοις διεκδικούν την καινοτομία των επιχειρημάτων σχετικά με τη σωματική αγωγή εξαιτίας της σύνδεσης της γνωστικής λειτουργίας με τη σωματική εξάσκηση και την απαίτηση για αγωγή των αισθήσεων, απόψεις απόλυτα καινοτομικές.

Λέξεις κλειδιά: ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, JEAN JACQUES ROUSSEAU, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ο Γάλλος φιλόσοφος και παιδαγωγός Jean Jacques Rousseau (1712 -1778) συνέγραψε ένα ογκώδες έργο για την αγωγή που πρέπει να δίνεται στον άνθρωπο με το τίτλο *Emile ou de l' éducation* αποτελούμενο από πέντε βιβλία. Στο δεύτερο βιβλίο αυτού του έργου υπάρχει εκτενής αναφορά σε ζητήματα σωματικής αγωγής, αναφορά η οποία διαμορφώνει μια ολοκληρωμένη και τεκμηριωμένη προσέγγιση για τη σωματική αγωγή. Μάλιστα οι απόψεις που διατυπώνει ο Jean Jacques Rousseau σχετικά με τη δυνατότητα της σωματικής αγωγής να επηρεάσει την διαμόρφωση του χαρακτήρα του παιδιού, άσκησαν μεγάλη επιρροή σε όλη την διάρκεια του 19^{ου} αιώνα στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης. Ο σκοπός της εργασίας είναι διττός: αφενός να παρουσιάσει και να συζητήσει τις ιδέες του Jean Jacques Rousseau σχετικά με την εκπαίδευση και ειδικότερα με τη σωματική αγωγή, αφετέρου να αναδείξει τις επιρροές που δέχθηκαν αυτές οι ιδέες αλλά και τις επιδράσεις που άσκησαν. Και αυτό γιατί ο Rousseau, όντας ένας από τους κύριους εκφραστές του Γαλλικού Διαφωτισμού¹, επηρέασε με τις απόψεις του σε

μεγάλο βαθμό την πρακτική της σωματικής αγωγής όπως αυτή εφαρμόστηκε στις αρχές του 19ου αιώνα και, ειδικότερα, τον πρώτο σύγχρονο καθηγητή σωματικής αγωγής, τον Johann Friedrich GutsMuths (1749-1839)². Για το σκοπό αυτό, γίνεται αναφορά στα σημαντικότερα βιογραφικά στοιχεία του Rousseau και μια περιγραφή του προσανατολισμού του έργου του, παρουσιάζονται οι θέσεις του σχετικά με την εκπαίδευση γενικά, αναλύονται οι θέσεις του σχετικά με την σωματική αγωγή ως προς το σκοπό, το περιεχόμενο και τις μεθόδους της και, τέλος, επισημαίνονται κάποιες συμπερασματικές παρατηρήσεις.

Γενικά βιογραφικά στοιχεία

Ο Jean Jacques Rousseau γεννήθηκε το 1712 στην Γενεύη της Ελβετίας. Ο πατέρας Isaac Rousseau ήταν φτωχός αλλά είχε ανέλθει κοινωνικά μέσω του γάμου του και συνδύαζε το επάγγελμα του ωρολογοποιού και του χοροδιδάσκου. Η μητέρα του Suzanne Bernard Rousseau, πέθανε έξι μέρες μετά την γέννηση του Rousseau και την ανατροφή του, τα πρώτα δέκα χρόνια της ζωής του, την ανέλαβε ο πατέρας του, χρόνια τα οποία ο Rousseau πέρασε σχετικά πλούσια. Μετά όμως η ζωή του άλλαξε δραματικά καθώς, ο πατέρας του, έχοντας προβλήματα με τις τοπικές αρχές της πόλης, αναγκάστηκε να φύγει από την Γενεύη για να

Επικοινωνία

Γκιόσος Ι. xagiannis@gmail.com

μην δικαστεί και την ανατροφή του παιδιού του ανέλαβε η οικογένεια της μητέρας του. Από τότε ο Rousseau γνώρισε την φτώχεια, την ταπείνωση και την προσβολή. Μετά από δύο χρόνια εγκατέλειψε το σχολείο και πήγε αρχικά ως μαθητευόμενος γραφέας σε ένα δικαστηριακό γραφείο και στη συνέχεια σε έναν χαράκτη. Σε καμία από αυτές τις δουλειές δεν έμεινε για πολύ διάστημα γιατί όπως ο ίδιος αναφέρει δεν του άρεσαν.

Σε ηλικία δέκα έξι ετών έφυγε από την Γενεύη και περιπλανήθηκε για δυο χρόνια στην Ελβετία και στην Γαλλία ασκώντας διάφορα επαγγέλματα (χαράκτης, υπηρέτης, δάσκαλος μουσικής, κ.ά.)³. Κατέληξε σε ηλικία δέκα οκτώ ετών στην Σαβοΐα ως οικονόμος της Madame de Varens, υπό την προστασία της οποίας έζησε σχεδόν δέκα χρόνια, ενώ σύναψαν και ερωτικές σχέσεις. Η Madame de Varens φρόντισε την εκπαίδευση του νεαρού Rousseau, τόσο πολύ που τον μεταμόρφωσε σε φιλόσοφο, λογοτέχνη και μουσικό. Όπως έγραψε ο ίδιος ο Rousseau, η ηθική της Madame de Varens, του προκαλούσε δυσφορία⁴. Δεν είναι τυχαίο ότι η προστάτιδά του όντας τυχοδιώκτρια, αφού απογύμνωσε το σύζυγό της από την περιουσία του, τον εγκατέλειψε με το γιό του κηπουρού του σπιτιού της. Παρόλα αυτά αυτή ήταν που τον βοήθησε να αναπτύξει όλα εκείνα τα απαραίτητα χαρίσματα και τις δεξιότητες που χρειαζόταν για να κατακτήσει κάποιος το Παρίσι της εποχής εκείνης.

Κάτι που πράγματι κατάφερε ο Rousseau όταν σε ηλικία τριάντα ετών πήγε στο Παρίσι και γνώρισε τον Denis Diderot, τον Jean Baptiste le Rond d'Alembert και άλλους επώνυμους την εποχή εκείνη φιλοσόφους από τους οποίους προσκλήθηκε να γράψει άρθρα στην "Εγκυκλοπαίδεια" για την μουσική⁵. Η "Εγκυκλοπαίδεια" υπήρξε το σημαντικότερο έργο μιας ομάδας συγγραφέων γύρω από τον Diderot που χαρακτηριζόταν για τις ριζοσπαστικές της αντιλήψεις και τις φιλοσοφικές διαθέσεις. Ο Rousseau έγινε διάσημο και βασικό μέλος της ομάδας αυτής χάρις στην πρωτοτυπία των ιδεών και το γλαφυρό ύφος της γραφής του. Γνωστός έγινε επίσης από το έργο του στην μουσική και την βράβευσή του από την Ακαδημία της Dijon. Συγκεκριμένα το 1752 έγραψε μία όπερα με τίτλο *Le Devin du village* (Ο μάγος του χωριού) που προσέλκυσε το ενδιαφέρον του βασιλιά Λουδοβίκο ΙΕ, ενώ δύο χρόνια πριν βραβεύθηκε από την Ακαδημία της Dijon για το έργο του *Discours sur les sciences et les arts* (Πραγματεία περί των επιστημών και των τεχνών). Στο Παρίσι επίσης ο Rousseau γνώρισε την νεαρή Terese Le Vasseyr μια υπηρέτρια πανδοχείου με την οποία απέκτησε πέντε εξώγαμα παιδιά που τα παρέδωσε όλα στο βρεφοκομείο.

Το 1757 έφυγε από το Παρίσι για να ζήσει στην ύπαιθρο και πήγε στο Monmoransy. Εκεί έγραψε τα περισσότερα από τα έργα του όπως το *Du contrat social* (το Κοινωνικό Συμβόλαιο), το *Emile ou de l'education* (Αιμίλιος ή περί αγωγής) και το *Julie, ou la nouvelle Héloïse* (Νέα Ελοίζα). Σε ηλικία πενήντα χρόνων έφυγε από την Γαλλία εξαιτίας της καταδίκης του από την πολιτική και εκκλησιαστική εξουσία της χώρας για το έργο του *Emile ou de l'education*. Περιπλανήθηκε στην Ελβετία και στην Αγγλία για δέκα χρόνια και επέστρεψε στην Γαλλία με συμπτώματα παράνοιας. Πέθανε μετά από τρία χρόνια. Στην τελευταία αυτή περίοδο

έγραψε τα έργα *Les Confessions* (Εξομολογήσεις), *Rousseau Judge de Jean-Jacques* (Ο Rousseau κριτής του Rousseau) και *Rêveries du promeneur solitaire* (Ονειροπολήσεις ενός μοναχικού περιπατητή).

Η ζωή του Rousseau θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως αντιφατική. Δεν έλαβε μακροχρόνια συστηματική εκπαίδευση, αλλά όπως έγραψε ο ίδιος στο έργο του *Εξομολογήσεις* του άρεσε από την ηλικία των πέντε να διαβάσει. Έτσι έμεινε στην ιστορία ως φιλόσοφος. Φιλόσοφος όχι όμως με το νόημα που αποδίδουμε στο όρο όταν, για παράδειγμα, αναφερόμαστε στον Πλάτωνα ή τον Καντ, αλλά φιλόσοφος με το νόημα που απέδιδαν στον όρο την εποχή του διαφωτισμού στην Γαλλία και εννοούσαν διανοούμενους που είχαν στόχο να ανακαλύψουν τους νόμους των κοινωνικών φαινομένων⁶. Η αντιφατικότητα που χαρακτήριζε την ζωή του παρουσιάζεται επίσης σε δύο ακόμη στοιχεία: Κατά πρώτον παρότι ήταν γιός Καλβινιστή που ανατράφηκε ως Καλβινιστής, άλλαξε το θρησκευτικό του δόγμα του ασπαζόμενος τον καθολικισμό, αλλά επανήλθε στο αρχικό δόγμα. Επιπλέον, ενώ απέκτησε πέντε παιδιά τα οποία εγκατέλειψε και ποτέ δεν φρόντισε, έγραψε ένα έργο περί της αγωγής του ανθρώπου.

Το έργο του Rousseau για τη σωματική αγωγή

Ο Rousseau συνέγραψε ένα ογκώδες έργο για την αγωγή που πρέπει να δίνεται στον άνθρωπο με το τίτλο *Emile ou de l'education* αποτελούμενο από πέντε βιβλία, ένα για κάθε περίοδο της ηλικίας του ανθρώπου μέχρι και την ηλικία των 25 ετών. Συγκεκριμένα, το πρώτο βιβλίο αφορά την αγωγή που πρέπει να δίνεται στα βρέφη μέχρι την ηλικία των 2 ετών, το δεύτερο την αγωγή στα παιδιά ηλικίας 2 έως 12 ετών, το τρίτο στους έφηβους 12 έως 15 ετών, το τέταρτο τους νεαρούς 15 έως 20 και το πέμπτο τους νέους από 20 έως 25 ετών⁷. Ωστόσο, εκτενής αναφορά σε ζητήματα σωματικής αγωγής υπάρχουν μόνο στο δεύτερο βιβλίο του έργου του. Το γεγονός ότι ο Rousseau αναφέρεται σε ζητήματα σωματικής αγωγής μόνο στο δεύτερο βιβλίο μήπως σημαίνει ότι θεωρεί ότι σε αυτή την ηλικία πρέπει ο νέος να ασχολείται με την σωματική αγωγή; Η απάντηση είναι αρνητική.

Ειδικότερα, ο Rousseau δεν αντιλαμβάνεται την αγωγή του σώματος μόνο ως ενασχόληση με τις ασκήσεις του σώματος. Για τον Rousseau σωματική αγωγή είναι η απόλυτη ελευθερία στις σωματικές κινήσεις του βρέφους, οι σωματικές ασκήσεις σκληραγώγησης και τα παιχνίδια στα οποία πρέπει να επιδίδονται τα παιδιά ηλικίας από 2 έως 12 ετών, αλλά και οι χειρωνακτικές εργασίες που πρέπει να επιδίδονται τα παιδιά ηλικίας από 12 έως 15 ετών. Θα πρέπει στο σημείο αυτό να σημειωθεί ότι κάποιες σύντομες αλλά κρίσιμες αναφορές σχετικά με τη σωματική αγωγή υπάρχουν και στο έργο του Rousseau με τίτλο *Considérations sur le gouvernement de Pologne* (Σκέψεις σχετικά με την διακυβέρνηση της Πολωνίας). Το συγκεκριμένο έργο που γράφθηκε μετά από παράκληση ενός Πολωνού ευγενούς το 1770, τελείωσε το 1772 αλλά δεν εκδόθηκε όσο ήταν εν ζωή ο Rousseau⁸. Με βάση τα δύο προαναφερόμενα έργα, ακολουθεί μια αναλυτική παρουσίαση των θέσεων του Rousseau για τη σωματική αγωγή.

Ο Rousseau αναφέρεται με σαφήνεια στους σκοπούς της σωματικής αγωγής και στο έργο *Emile ou de l' éducation* αλλά και στο *Considérations sur le gouvernement de Pologne*. Συγκεκριμένα στον *Emile ou de l' éducation* αναφέρει: «Δεν θα πάψω να αποδεικνύω την χρησιμότητα των χειρωνακτικών εργασιών και των ασκήσεων του σώματος για να ενισχυθεί η κράση και η υγεία. Κανείς δεν αμφιβάλει γι' αυτό. Σχεδόν όλα τα παραδείγματα μακροζωίας τα αντλούμε από ανθρώπους που έχουν ασκηθεί πολύ, που κουράστηκαν και δούλεψαν πολύ»⁹.

Και στο *Considérations sur le gouvernement de Pologne* αναφέρει: «Σε κάθε σχολείο ένα γυμναστήριο, ή ένας χώρος για σωματική άσκηση, πρέπει να προβλεφθεί για τα παιδιά. Αυτή η παραμελημένη μέριμνα [της σωματικής άσκησης] είναι, κατά τη γνώμη μου, το πιο σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης, όχι μόνο για σκοπούς που σχετίζονται με το ισχυρό και υγιές σώμα, αλλά ακόμη περισσότερο για τις επιπτώσεις της σε ζητήματα ηθικής, οι οποίες συχνά παραμελούνται ή διδάσκονται μέσω σχολαστικών προτροπών και νουθεσιών οι οποίες συνιστούν τελικά χάσιμο χρόνου»¹⁰.

Στο παραπάνω κείμενο φαίνεται ξεκάθαρα ότι ο Rousseau συνδέει τον σκοπό της σωματικής αγωγής με τη βελτίωση της σωματικής υγείας. Ο σκοπός της βελτίωσης της σωματικής ευρωστίας και υγείας, αλλά και της οικοδόμησης μιας υγιούς κράσης ικανής να υπομένει τις κακουχίες και τις καταπονήσεις της ζωής, είναι βασικές για τον Γάλλο φιλόσοφο. Γράφει χαρακτηριστικά: «Όλοι όσοι έχουν μελετήσει τη ζωή των αρχαίων αποδίδουν το σφρίγος του σώματος και της ψυχής τους στις σωματικές ασκήσεις. Ο Μονταίν στηρίζει αυτή την άποψη [υποστηρίζοντας ότι το παιδί πρέπει να αποκτήσει δυνατούς μύες, να συνηθίσει να εργάζεται και να υπομένει τον πόνο]. Πρέπει να το καταπονήσουμε με την σκληρότητα των ασκήσεων για το συνηθίσουμε στην σκληρότητα όλων των κακών»¹¹.

Για τον Rousseau όμως ο σκοπός της σωματικής αγωγής δεν περιορίζεται μόνο στο ισχυρό και υγιές σώμα, αλλά και στις επιπτώσεις της σε ζητήματα ηθικής. Τέτοια ζητήματα ηθικής αφορούν τόσο τη διαμόρφωση του χαρακτήρα του παιδιού (σφρίγος ψυχής)¹², όσο και την κοινωνική του συμπεριφορά στο πλαίσιο μιας δημοκρατικής πολιτείας. Συγκεκριμένα ο Rousseau αναφέρει: «Η εκπαίδευση [των παιδιών] πρέπει να είναι εξατομικευμένη και ατομική αλλά τα παιχνίδια τους πρέπει να είναι κοινά, ομαδικά και δημόσια, όχι τόσο για να τα κρατάμε απασχολημένα ή για να τα κάνουμε δυνατά και ευκίνητα αλλά για να τα συνηθίσουμε από σε νεαρή ηλικία στους κανόνες, στην ισότητα, στην αδελφότητα, στον ανταγωνισμό, και στο να ζουν κάτω από τα μάτια των συμπολιτών τους επιζητώντας της επιδοκιμασία τους»¹³.

Ο Rousseau συνδέει επίσης τον σκοπό της σωματικής αγωγής με την ανάπτυξη γνωστικών και νοητικών ικανοτήτων απαντώντας σε όσους την εποχή του θεωρούσαν ότι η αγωγή του σώματος και η αγωγή του νου είναι ασύμβατες μεταξύ τους. Χαρακτηριστικά αναφέρει: «Είναι πελώριο σφάλμα να φαντάζεσθε ότι η άσκηση του σώματος βλέπτει τις ενέργειες του πνεύματος, σαν να μην έπρεπε αυτές οι δραστηριότητες να οδεύουν μαζί και η μία να καθοδηγεί πάντα την άλλη»¹⁴.

Δεν μένει μάλιστα σε μία απλή γενικόλογη αναφορά της σχέσης της σωματικής αγωγής και της ανάπτυξης νοητικών ικανοτήτων στον άνθρωπο. Επιχειρηματολογεί για αυτή μέσα από μία παρομοίωση αντιδιαστέλλοντας τους χωρικούς από τους 'αγρίους'. Επισημαίνει έτσι ότι παρότι και οι δύο βρίσκονται σε συνεχή άσκηση του σώματός τους οι πρώτοι είναι αγροίκοι, χοντράνθρωποι, αδέξιοι, ενώ οι άλλοι γνωστοί για την ευρύτητα της κρίσης τους και την οξυδέρκειά τους. Και αυτό γιατί οι χωρικοί για να ανταπεξέλθουν στα προβλήματα της καθημερινότητας κάνουν ότι τους διατάζουν ή έμαθαν μηχανικά, ενώ οι 'άγριοι' επειδή το περιβάλλον τους συνεχώς αλλάζει και είναι χαοτικό συνεχώς συλλογίζονται για κάθε πράξη τους με την λογική τους. Έτσι οι 'άγριοι' καλλιεργώντας το σώμα διευρύνουν και την λογική τους¹⁵. Και συνεχίζει επιχειρηματολογώντας για τον μαθητή που έμαθε από την φύση όπως ο 'άγριος'. Αυτός που μαθαίνει από την φύση δεν συνηθίζει να προσφεύγει στους άλλους για να λύσει ένα πρόβλημα. Αντίθετα, συλλογίζεται συνεχώς, κρίνει, προβλέπει και κυρίως ενεργεί. Καθώς έχει μάθει να βρίσκεται σε συνεχή κίνηση είναι αναγκασμένος να παρατηρεί και να μαθαίνει από την εμπειρία. Μέσα στην φύση μαθαίνει καλύτερα όσο διαπιστώνει ότι η φύση δεν έχει σκοπό να τον μορφώσει. Με άλλα λόγια, ότι μαθαίνει δεν γίνεται με την διαμεσολάβηση της σκέψης κάποιου άλλου [δασκάλου, γονέα], αλλά μέσα από την δική του εμπλοκή και σκέψη¹⁶. Η επιχειρηματολογία του σχετικά με την σχέση της σωματικής αγωγής και των νοητικών ικανοτήτων στον άνθρωπο συνεχίζεται παρακάτω αναφέροντας: «Για να ασκήσουμε μια τέχνη χρειάζεται να αρχίσουμε με την προμήθεια των εργαλείων και για να κατορθώσουμε να χρησιμοποιήσουμε σωστά τα εργαλεία, πρέπει να είναι καλά φτιαγμένα για να αντέξουν την χρήση. Για να μάθουμε λοιπόν να σκεφτόμαστε πρέπει να ασκήσουμε τα μέλη, τις αισθήσεις, τα όργανά μας που αποτελούν τα εργαλεία της νόησής μας. Για να επωφεληθούμε μάλιστα περισσότερο από αυτά τα εργαλεία πρέπει το σώμα που τα προσφέρει να είναι γερό και υγιές. Έτσι, όχι μόνο η αληθινή λογική του ανθρώπου δεν διαμορφώνεται ανεξάρτητα από το σώμα αλλά και η καλή συγκρότηση του σώματος κάνει τις ενέργειες του σώματος απλές και σταθερές»¹⁷.

Για τον Rousseau το περιεχόμενο της σωματικής αγωγής ποικίλει ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Άλλωστε προτρέπει με σαφήνεια ο παιδαγωγός να μεταχειρίζεται τον μαθητή ανάλογα με την ηλικία του¹⁸. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο θεωρεί ότι ακόμη και τα βρέφη έχουν ανάγκη την σωματική άσκηση με την μορφή της ελεύθερης κίνησης. Αποθαρρύνει την χρήση φασκιών¹⁹, ενώ ενθαρρύνει τα λουτρά στην φύση αναφέροντας χαρακτηριστικά «...η προφύλαξη να ζεσταίνουν το νερό δεν είναι απαραίτητη. Αλήθεια πλήθος λαοί πλένουν τα νεογόννητα στα ποτάμια ή την θάλασσα χωρίς τίποτα άλλο»²⁰. Η παραπάνω προτροπή είναι συμβατή και με την αντίληψη του Rousseau για την ανάγκη σκληραγώγησης των παιδιών μέσω της σωματικής αγωγής²¹.

Στη περίοδο μεταξύ 2 έως 12 ετών, η σωματική αγωγή είναι το βασικό και κυρίαρχο τμήμα της εκπαίδευσης του παιδιού για τον Γάλλο φιλόσοφο. Χαρακτηριστικά επιχει-

ρηματολογώντας εναντίον του νουθεσιών, των τιμωριών αλλά και της προσανατολισμένης στην απόκτηση γνώσεων εκπαίδευσης, προτρέπει τον παιδαγωγό στην ηλικία αυτή να προκρίνει την σωματική αγωγή σε βάρος της γνωστικής ή ηθικής εκπαίδευσης αναφέροντας: «Η πρώτη αγωγή [αυτή μεταξύ 2 και 12 ετών] πρέπει να είναι καθαρά αρνητική. Συνίσταται όχι στην διδασκαλία της αρετής ή της αλήθειας αλλά στο να απαλλάξουμε την καρδιά από την κακία και τον νου από το λάθος. Αν μπορούσατε να μην κάνετε και να μην αφήσετε να γίνει τίποτα, αν καταφέρατε να οδηγήσετε τον μαθητή σας υγιή και δυνατό ως την ηλικία των δώδεκα ετών χωρίς να μπορεί να διακρίνει το δεξί από το αριστερό του χέρι η νόηση του θα άνοιγε στην λογική»²².

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να επισημανθεί ότι ο Rousseau δεν αρνείται την ανάγκη ηθικής ή γνωστικής εκπαίδευσης των παιδιών στις ηλικίες αυτές, αλλά τονίζει τον προβληματικό χαρακτήρα που αυτές λαμβάνουν. Σε κάθε όμως περίπτωση, η σωματική αγωγή δεν μπορεί να μην είναι παρούσα στις ηλικίες αυτές. Τα προτεινόμενα δε μέσα είναι το κολύμπι, το άλμα, η ρίψη της σβούρας ή της πέτρας και η αναρρίχηση στα δέντρα ή στους τοίχους²³.

Ένα σημαντικό στοιχείο που εισάγει ο Rousseau στην σωματική αγωγή είναι η άσκηση των αισθήσεων του παιδιού. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει: «Οι αισθήσεις αποτελούν τις πρώτες ικανότητες που διαμορφώνονται και τελειοποιούνται στους ανθρώπους άρα πρώτα αυτές θα πρέπει να καλλιεργούμε»²⁴. Το πρωτοποριακό της επιχειρηματολογίας του Rousseau για την ανάγκη της άσκησης των αισθήσεων δεν σχετίζεται με την προφανή σχέση των αισθήσεων με το σώμα, αλλά τη σχέση των αισθήσεων με την λογική και τη νόηση. Η βασική θέση πάνω στην οποία στηρίζεται ο Γάλλος φιλόσοφος είναι η εξής: «Επειδή ότι αντιλαμβανόμαστε οφείλεται στις αισθήσεις, η πρώτη λογική του ανθρώπου είναι μια αισθητηριακή λογική και χρησιμεύει ως βάση για τη διανοητική λογική, οι πρώτοι μας δάσκαλοι είναι τα πόδια, τα χέρια, τα μάτια μας»²⁵.

Συνεπώς για τον Rousseau: «Άσκηση των αισθήσεων δεν αποτελεί μόνο η χρήση τους αλλά το να μάθουμε να κρίνουμε ορθά μέσω αυτών, να μάθουμε κατά κάποιο τρόπο να νοιώθουμε, διότι δεν γνωρίζουμε να αγγίζουμε να βλέπουμε να ακούμε παρά όπως έχουμε μάθει»²⁶.

Στην βάση της παραπάνω συλλογιστικής ο Rousseau προτείνει την άσκηση των αισθήσεων με απώτερο στόχο την ανάπτυξη της νόησης και της λογικής του παιδιού επισημαίνοντας τα ακόλουθα: «Μην ασκείτε λοιπόν μόνο τις δυνάμεις αλλά ασκείτε όλες τις αισθήσεις που τις διευθύνουν. Αξιοποιήστε τις όσο το δυνατόν περισσότερο και μετά επαληθεύστε την εντύπωση της μίας από την άλλη. Μετρήστε, υπολογίστε, ζυγίστε, συγκρίνετε. Μην χρησιμοποιείτε την δύναμη πριν υπολογίσετε την αντίσταση και φροντίστε πάντα η εκτίμηση του αποτελέσματος να προηγείται της χρήσης των μέσων. Να μάθετε το παιδί να μην ενδιαφέρεται ποτέ για προσπάθειες ανεπαρκείς ή περιττές. Αν το συνηθίσετε να προβλέπει το αποτέλεσμα όλων των κινήσεων του και να επανορθώνει όλα τα λάθη του με την βοήθεια της εμπειρίας δεν είναι προφανές ότι όσο πιο πολύ ενεργεί τόσο πιο πολύ θα γίνεται σοφό;»²⁷.

Για τον σκοπό αυτό προτείνει απλά παιχνίδια: «Γιατί

δεν ασκούμαστε να περπατάμε όπως οι τυφλοί στο σκοτάδι, να γνωρίζουμε τα σώματα που τυχόν θα αγγίξουμε, να κρίνουμε τα αντικείμενα που μας περιβάλλουν, να κάνουμε με δύο λόγια, τη νύχτα και χωρίς φώς ότι εκείνοι την μέρα χωρίς μάτια;»²⁸ αλλά και πιο σύνθετα: «Τέτοια παιχνίδια θεωρώ ότι είναι τα πλέον διασκεδαστικά και ωφέλιμα, αρκεί να έχουμε την αναγκαία δεξιότητα να τα χειρισθούμε. Σε μια μεγάλη αίθουσα θα δημιουργούσα ένα είδος λαβύρινθου με πολυθρόνες, καρέκλες και παραβάν. Στους περίπλοκους διαδρόμους του λαβύρινθου θα...»²⁹.

Τέλος, για την περίοδο μεταξύ 12 έως 15 ετών οι ασκήσεις σωματικής αγωγής αφορούν την ενασχόληση με τα αθλήματα, αλλά και με την απασχόληση του νέου σε χειρονακτικές και αγροτικές εργασίες. Για τις μεγαλύτερες ηλικίες ο Rousseau δεν αναφέρει κάτι συγκεκριμένο για την σωματική αγωγή πέρα από μια γενική αναφορά σε μεγάλα σωματικά επιτεύγματα³⁰.

Οι ιδέες του Rousseau για τη σωματική αγωγή

Ο Rousseau ανήκει στους νατουραλιστές φιλόσοφους³¹. Μέσα στο θεωρητικό πλαίσιο του εκπαιδευτικού νατουραλισμού³², η εκπαίδευση του παιδιού πρέπει να ακολουθεί τη φύση του, με την έννοια της υπακοής στους φυσικούς νόμους της ανθρώπινης ανάπτυξης και της επιστροφής στην φύση. Ένα από τα 'μότο' όσων ακολουθούσαν τον εκπαιδευτικό νατουραλισμό το είχε γράψει ο Rousseau και ήταν: «Παρατηρήστε τη Φύση και ακολουθήστε το δρόμο που σας χαράζει»³³. Στη βάση αυτή, όλες οι δραστηριότητες της σωματικής αγωγής θα έπρεπε να επιλεχθούν ανάλογα με την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού. Επίσης, η χρήση του φυσικού περιβάλλοντος στην σωματική αγωγή ήταν επιθυμητή για το φιλόσοφο. Για τον λόγο αυτό οι υπαίθριες σωματικές δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, το άλμα, η αναρρίχηση, η ρίψη μιας βαριάς πέτρας, αλλά και το κολύμπι και η πάλη ήταν παρούσες στο πρόγραμμα της σωματικής αγωγής του Rousseau. Ωστόσο, η χρήση του φυσικού περιβάλλοντος δεν συνεπάγεται την άρνηση χρήσης τεχνητών μέσων. Πολλές από τις ασκήσεις που επινοεί και προτείνει ο Rousseau για την άσκηση των αισθήσεων χρησιμοποιούν ένα τεχνητό κόσμο.

Το βασικότερο όμως στοιχείο της διδακτικής μεθόδου της σωματικής αγωγής, αλλά και της γενικότερης εκπαίδευσης, ήταν η κατάργηση του πειθαρχικού και αυταρχικού ελέγχου. Προσταγές, παραινέσεις, τιμωρίες ή ποινές δεν έχουν θέση στην εκπαίδευση όπως την οραματίζεται ο Rousseau. Το παιδί δεν χρειάζεται να υπακούει στην αυθεντία του δασκάλου αλλά να αποφασίζει και να ενεργεί αυτόβουλα. Ο ρόλος του δασκάλου είναι να μεριμνά για την αποφυγή των κινδύνων. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Rousseau, ο άνθρωπος αποκτά ακριβή και ορθή αίσθηση των πραγμάτων περισσότερο μαθαίνοντας μόνος του για αυτά και λιγότερο από όσα οι άλλοι του έχουν διδάξει για αυτά³⁴. Στη βάση αυτή τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να δοκιμάζουν όποιες σωματικές ασκήσεις ή δραστηριότητες και να μαθαίνουν μέσα από τα λάθη τους.

Ο Rousseau επηρεάστηκε από τις επικρατούσες την εποχή εκείνη απόψεις για τη φύση. Συγκεκριμένα, κατά τον 18^ο αιώνα η προσέγγιση της φύσης διαφοροποιείται

σε σχέση με τους προηγούμενους αιώνες. Την εποχή εκείνη επικρατούσαν οι ιδέες των Anne-Robert-Jacques Turgot (1727–1781)³⁵ και François Quesnay (1694–1774)³⁶ που θεωρούσαν ότι η παραγωγή του πλούτου προέρχεται από την επιστημονική εκμετάλλευση της γης και τον εξορθολογισμό των μεθόδων καλλιέργειας. Στη βάση αυτής της προσέγγισης, ο άνθρωπος κυριαρχεί και οφείλει να κυριαρχεί πάνω στη φύση. Στα 1762, τρία μόλις χρόνια μετά την δημοσίευση του έργου του François Quesnay με τίτλο *Tableau économique*, ο Rousseau στην πραγματεία του *Emile ou de l'éducation*, αντιμετωπίζει τη φύση κάτω από ένα διαφορετικό πρίσμα, εντελώς απομακρυσμένο από κάθε προοπτική επιστημονικής εξήγησης, αλλά και εκμετάλλευσής της. Αυτή η αντίληψη θα χαρακτηρίσει το έργο του Rousseau για την εκπαίδευση.

Συγκεκριμένα, αναφέρεται σε μία αγωγή «μέσω της φύσης», δηλαδή μία αγωγή στην οποία ο μικρός μαθητής του, ο Αιμίλιος, θα αναπτύσσεται σωματικά και ψυχικά έχοντας ως καθοδηγητή του την ίδια τη φύση. Και αυτό γιατί ο Rousseau αντιπαραθέτει τη φύση με τον πολιτισμό. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει: «Ο άνθρωπος της φύσης είναι ένα όλον για τον εαυτό του. Είναι η αριθμητική ενότητα, το απόλυτο όλον, που σχετίζεται μόνο με τον εαυτό του ή με τον όμοιό του. Ο πολιτικός άνθρωπος είναι ενότητα κλασματική, που εξαρτάται από τον παρονομαστή και η αξία του βρίσκεται στην αναφορά του στην ολότητα που είναι το κοινωνικό σώμα»³⁷.

Και συνεχίζει ασκώντας αρνητική κριτική στο πολιτισμό: «Οι άνθρωποι δεν είναι φτιαγμένοι για να στοιβάζονται σε μυρμηγκοφωλιές, αλλά για να ζουν διάσπαρτοι στη γη, που οφείλουν να καλλιεργούν. Όσο περισσότερο συγκεντρώνονται, τόσο πιο πολύ διαφθείρονται... Οι πόλεις είναι η άβυσσος του ανθρώπινου γένους. Ύστερα από λίγες γενιές, οι φυλές φθείρονται ή εκφυλίζονται. Πρέπει να τις ανανεώσουμε και πάντα η ύπαιθρος είναι αυτή που τροφοδοτεί την ανανέωση των φυλών... Στους ανθρώπινους θεσμούς τα πάντα είναι τρέλα και αντίφαση»³⁸.

Ο πολιτισμός λοιπόν εκφυλίζει τον άνθρωπο, ενώ η φύση τον ολοκληρώνει. Για αυτό το λόγο ο Rousseau επισημαίνει το πόσο σημαντικό είναι το να συνδέεται η αγωγή με τη ζωή κοντά στη φύση. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο ο προσανατολισμός της εκπαίδευσης στο σώμα και τις αισθήσεις σε βάρος της απομνημόνευσης γνώσεων που αποτελούν προϋόντα του πολιτισμού, ήταν ένα λογικό ενδεχόμενο βήμα που έκανε ο Γάλλος φιλόσοφος.

Ο Rousseau επηρεάστηκε επίσης από το γεγονός ότι γεννήθηκε σε μια πόλη, την Γενεύη, που διοικούταν με ένα σύστημα που προσιδίαζε προς την δημοκρατία. Συγκεκριμένα, οι άρρενες της αστικής τάξης είχαν δικαίωμα ψήφου για την εκλογή ενός μικρού συμβουλίου της πόλης. Άλλωστε σε όλη την ζωή του καυχιόταν για το γεγονός ότι ήταν πολίτης της πολιτείας της Γενεύης. Ήταν σε μεγάλο βαθμό δημοκράτης για την εποχή του και, όπως ισχυρίζεται ο Steven Gelb, το έργο του *Emile ou de l'éducation* είναι περισσότερο έργο για την ανατροφή ενός δημοκρατικού πολίτη και λιγότερο ένα έργο για την αγωγή³⁹. Αγωγή που θα απευθύνεται σε όλους τους πολίτες ανεξαρτήτως κοινωνικής τάξης. Χαρακτηριστικά στο τέταρτο βιβλίο *Emile ou de*

l'éducation προτρέπει να εκπαιδευτεί ο Αιμίλιος έτσι, ώστε να μη θεωρεί τον εαυτό του μέλος μιας ιδιαίτερης κοινωνικής τάξης, αλλά να μπορεί να τον ξαναβρίσκει μέσα σε κάθε κοινωνική τάξη. Ο Ρουσώ επίσης αντιλαμβάνονταν την εκπαίδευση ως μη αποκλειστικά προσανατολισμένη στην εύρεση επαγγέλματος. Θεωρούσε ότι η διαπαιδαγώγηση είναι θέμα ανθρώπινης ευθύνης απέναντι στην ελευθερία, η οποία δε βρίσκεται σε καμία μορφή διακυβέρνησης, αλλά στην καρδιά του ελεύθερου ατόμου⁴⁰.

Ο Rousseau επηρεάστηκε από τον Locke και ειδικότερα από τον εμπειρισμό του τελευταίου. Παρότι ο εμπειρισμός και ο νατουραλισμός δεν είναι ταυτόσημες έννοιες υπάρχουν ιστορικές σχέσεις μεταξύ τους⁴¹. Δεν είναι τυχαίο ότι ο Rousseau γνωρίζει το συνολικό έργο του Άγγλου, ακόμη και αυτό που αναφέρεται στην εκπαίδευση, δηλαδή το *Some thoughts concerning education*⁴². Δεν διστάζει δε να κάνει και κριτική στον Locke γράφοντας: «Ο Locke παρά τις θαρραλέες και συνετές διδαχές του, πέφτει σε αντιφάσεις απροσδόκητες για έναν τόσο ακριβολόγο στοχαστή. Ο ίδιος ενώ θέλει το καλοκαίρι τα παιδιά να λούζονται στο παγωμένο νερό δεν θέλει όταν ζεσταθούν να πιούν παγωμένο νερό ούτε να ξαπλώσουν σε υγρά μέρη»⁴³.

Ολοκληρώνοντας τις αναφορές σχετικά με τις επιρροές που δέχθηκε ο Rousseau, θα πρέπει να τονισθούν και όσες είχε από το ρομαντικό κίνημα. Θα πρέπει στο σημείο αυτό να επισημανθεί ότι κυριότερος εκφραστής του ρομαντικού κινήματος θεωρείται ο ίδιος ο Rousseau. Με αυτή την έννοια ίσως ακούγεται τουλάχιστον παράδοξο να υπάρχει αναφορά σε επιρροές που δέχθηκε ο κύριος εκφραστής ενός πνευματικού κινήματος από το ίδιο το δημιούργημά του. Πράγματι ο Rousseau είναι ο σημαντικότερος και διασημότερος εκφραστής του ρομαντικού κινήματος, όμως δεν ήταν ο πρώτος που το εισήγαγε. Στην ουσία όπως αναφέρει και ο Russell, ο Rousseau εξέφρασε απλώς υπάρχουσες την εποχή εκείνη τάσεις⁴⁴. Συγκεκριμένα, ήδη από την αρχή του 18^{ου} αιώνα οι γρήγοροι ρυθμοί αστικοποίησης και εκβιομηχάνισης των ευρωπαϊκών χωρών μετά τη διάσπαση της φεουδαρχικής κοινωνίας, είχαν ως αποτέλεσμα μια σειρά ραγδαίων έντονων οικονομικών ανακατατάξεων που οδήγησαν σε σημαντική πτώση του βιοτικού επιπέδου ενός μεγάλου μέρους του πληθυσμού.

Το γεγονός αυτό κλόνισε την πίστη των ανθρώπων στον ορθολογισμό και τις απόλυτες αλήθειες του Διαφωτισμού. Έτσι, από τα μέσα του 18^{ου} αιώνα ο ορθολογισμός βρισκόταν στο επίκεντρο επιθέσεων και επικρίσεων από τους διανοούμενους. Η λογική, το κύριο χαρακτηριστικό του ορθολογισμού, δίνει την θέση της στην ευαισθησία, το κύριο χαρακτηριστικό του ρομαντισμού. Ο Rousseau γεννιέται και μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον που οι μορφωμένοι άνθρωποι με τους οποίους συναναστρέφεται τρέφουν μεγάλο θαυμασμό για την ευαισθησία. Ο Rousseau λοιπόν δέχεται επιρροές από τις ρομαντικές τάσεις που είναι ήδη υπαρκτές στην Γαλλία. Ο ίδιος θα συνδέσει τον ρομαντισμό με την πολιτική αλλά και την εκπαίδευση. Μέσα λοιπόν στο περιβάλλον του ρομαντισμού και στην εξ αυτού ακολουθούμενη στροφή προς την ευαισθησία, τις αισθήσεις και εν τέλει το σώμα θα γράψει ο Rousseau για την ανάγκη της σωματικής αγωγής και θα επιχειρημα-

τολογήσει για αυτήν.

Σε ότι αφορά στις επιδράσεις που άσκησε το έργο του Rousseau πρέπει να τονισθεί ότι αυτό επηρέασε αρχικά την εκπαίδευση κυρίως στη Γερμανία και στην κεντρική Ευρώπη, όπου αναπτύχθηκε το κίνημα του φιλανθρωπισμού. Οι οπαδοί του κινήματος του φιλανθρωπισμού, που ήταν παιδαγωγοί, απέδωσαν εξίσου σημαντικό ρόλο στη θεωρητική γνώση και την πρακτική της εξάσκησης⁴⁵. Τα κύρια χαρακτηριστικά της εκπαίδευσης στο σχολείο του κύριου εκπροσώπου των φιλανθρωπιστών, του Johann Bernhard Basedow (1724-1790), ήταν η σωματική αγωγή, το παιχνίδι και η απομάκρυνση από την αυστηρή πειθαρχία. Ο Basedow εισήγαγε αρχικά στο πλαίσιο του προγράμματος της σωματικής αγωγής την ξιφασκία, την ιππασία και τον χορό. Στη συνέχεια, με την προτροπή του γυμναστή Johann Friedrich Simon (1747-1829)⁴⁶ εισήχθη στο σχολικό πρόγραμμα αυτό που αποκαλούσαν ως Ελληνική Γυμναστική⁴⁷ και απαρτιζόταν από τρέξιμο άλμα, ρίψεις και πάλη. Μετά εισήχθησαν στο πρόγραμμα της σωματικής αγωγής η κολύμβηση, το skating, η τοξοβολία η κηπουρική και η ξυλουργική. Παράλληλα, για τους σκοπούς της σωματικής αγωγής, στο σχολείο υπήρχαν διάφορα όργανα και υποδομές, όπως δοκοί ισορροπίας και ειδικά διαμορφωμένα χαντάκια, ενώ οι μαθητές έπαιζαν και παιχνίδια όπως τένις, badminton⁴⁸, Fives⁴⁹ και Skittles⁵⁰. Παρά το ότι φάνηκε ότι οι φιλανθρωπιστές απέτυχαν στους στόχους τους, εντούτοις έδωσαν ώθηση σε μία σειρά από παιδαγωγικούς πειραματισμούς και μεταξύ αυτών στην σωματική αγωγή.

Οι απόψεις του Rousseau, σχετικά με την δυνατότητα της σωματικής αγωγής να επηρεάσει την διαμόρφωση του χαρακτήρα του παιδιού, ήταν παρούσες σε όλη την διάρκεια του 19^{ου} αιώνα στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης. Μια διαμόρφωση που ξεκινούσε με την συμμετοχή των παιδιών σε ομαδικά παιχνίδια κατά την διάρκεια των οποίων συνήθιζαν να παίζουν για την ομάδα και όχι για τον εαυτό τους και που αυτή η συνήθεια μπορούσε να μεταφερθεί και εκτός του χώρου των παιχνιδιών. Οι απόψεις του Rousseau όμως επηρέασαν,

όπως επισημαίνει και η Jennifer Hargreaves, την είσοδο της διδασκαλίας της σωματικής αγωγής σε κολέγια που φοιτούσαν γυναίκες⁵¹.

Συμπερασματικά σχόλια

Στην εργασία αυτή παρουσιάστηκαν και συζητήθηκαν οι απόψεις του Γάλλου φιλοσόφου και παιδαγωγού Jean Jacques Rousseau σχετικά με την σωματική αγωγή. Απόψεις σχετικά με τους σκοπούς, το περιεχόμενο και τις μεθόδους της σωματικής αγωγής. Διαπιστώνεται ότι μέσα από αυτές τις απόψεις, ο Rousseau παρουσίασε μια ολοκληρωμένη και τεκμηριωμένη προσέγγιση για την σωματική αγωγή. Μια προσέγγιση που την αντιμετώπιζε ως μια εκπαιδευτική διαδικασία για τον άνθρωπο ως ενιαίο σύνολο και όχι για τον άνθρωπο ως σώμα ή για τον άνθρωπο ως νου. Έτσι, μπορεί κάποιος βάσιμα να ισχυρισθεί, ότι ο Rousseau δεν αντιμετώπισε την ακραία διχοτομία που επηρέασε την σωματική αγωγή στις αρχές του εικοστού αιώνα και που αφορούσε το ερώτημα αν αυτή αναφέρεται στην αγωγή μέσω του σώματος ή ως αγωγή του σώματος⁵² και δεν την αντιμετώπιζε όχι γιατί έζησε σε άλλη εποχή, αλλά γιατί το συνολικό πλαίσιο της σκέψης του δεν μπορούσε να την δημιουργήσει.

Ολοκληρώνοντας θα πρέπει να τονισθεί ότι, οι απόψεις του Rousseau σχετικά με την ανάγκη της σωματικής αγωγής ως εκπαιδευτικής διαδικασίας δεν διεκδικούν την χρονική πρωτιά στην σύγχρονη εποχή. Ήδη από την εποχή της πρώιμης Αναγέννησης έχουν μιλήσει για την ανάγκη σωματικής αγωγής οι Petrus Paulus Vergenious⁵³, Vittorino da Feltre⁵⁴, Juan Luis Vives⁵⁵, Geronimo Mercuriali⁵⁶, Baldassare Castiglione⁵⁷ και Francois Rabelais⁵⁸ και αργότερα την εποχή της ύστερης Αναγέννησης οι Michel de Montaigne⁵⁹ και Roger Ascham⁶⁰. Παρόλα αυτά οι απόψεις του Rousseau διεκδικούν την καινοτομία στην ουσία των επιχειρημάτων σχετικά με την ανάγκη της σωματικής αγωγής και το περιεχόμενο της. Η σύνδεση της γνωστικής λειτουργίας με τη σωματική εξάσκηση και η απαίτηση για αγωγή των αισθήσεων ήταν απόλυτα καινοτομικές απόψεις.

Σημειώσεις

1. Οι απαρχές της εποχής του διαφωτισμού θεωρείται ότι βρίσκονται στα τέλη του 17^{ου} αιώνα ενώ η ακμή του στις αρχές και τα μέσα του 18^{ου}. Οι διαφωτιστές πρέσβευαν τον ορθολογισμό και την πίστη στην πρόοδο, αξιώνοντας αλλαγές σε όλες τις πτυχές της ανθρώπινης δράσης, στους πολιτικοκοινωνικούς θεσμούς, την οικονομία, την εκπαίδευση και τη θρησκεία. Τάχθηκαν υπέρ της ατομικής ελευθερίας και ενάντια στην τυραννική διακυβέρνηση και την καταπίεση που ασκούσε η Εκκλησία. Σχετικά με το Ευρωπαϊκό διαφωτισμό βλ. ΚΟΝΔΥΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ. *Ο Ευρωπαϊκός Διαφωτισμός*, Αθήνα εκδ. Θεμέλιο, 1998.

2. Ο Johann Friedrich GutsMuths θεωρείται ο πρώτος σύγχρονος καθηγητής σωματικής αγωγής. Ήταν ένας από τους καθηγητές του Schnepfenthal Educational Institute, ενός από τα πολλά σχολεία που ιδρύθηκαν στο δεύτερο μισό του δέκατου όγδοου αιώνα ακολουθώντας τα πρότυπα της εκπαίδευσης που είχε εισηγηθεί ο Jean Jacques Rousseau. Σχετικά για τον Johann Friedrich GutsMuths βλ. GOODBODY JOHN, *The Illustrated History*

of Gymnastics, London, Stanley Paul & Co, 1982.

3. Σχετικά με την ζωή του Rousseau βλ. DAMROSCH LEO, *Jean-Jacques Rousseau: Restless Genius*, New York, Houghton Mifflin, 2005.

4. Βλ. The confessions of Jean Jacques Rousseau Book II available at: http://oregonstate.edu/instruct/phl302/texts/confessions/Rousseau_BookII.html.

5. Το 1751 ο Diderot και ο d'Alembert εξέδωσαν την Εγκυκλοπαίδεια ή Λεξικό αλφαβητικά οργανωμένο των τεχνών και των επαγγελμάτων, που αποτέλεσε το κορυφαίο έργο του Διαφωτισμού. Αποτελείτο από 28 τόμους, και απέβλεπε στη διάδοση των νέων ιδεών σε ευρύτερα αναγνωστικά στρώματα. Συμβολίζει την πίστη των διαφωτιστών στην απελευθερωτική δύναμη της γνώσης, ενώ επιτίθεται στις προλήψεις και τις λαϊκές δοξασίες. Το αντιεκκλησιαστικό πνεύμα που διέκρινε την Εγκυκλοπαίδεια είχε ως αποτέλεσμα, να απαγορευτεί η κυκλοφορία της σε πολλές χώρες.

6. Η έννοια του φιλοσόφου την εποχή του διαφωτισμού στην Γαλλία διαφέρει από την σημερινή. Συγκεκριμένα αναφερόμενοι σε

philosophes εννοούσαν τους διανοούμενους που είχαν στόχο να ανακαλύψουν τους νόμους των κοινωνικών φαινομένων με τον τρόπο που οι «φυσικοί φιλόσοφοι» ανακάλυψαν νόμους για τα φυσικά φαινόμενα. Οι Philosophes είναι όμως και κοινωνικά χρήσιμοι ξεσκεπάζοντας τα λάθη στις αντιλήψεις και τα πιστεύω που επικρατούν στην κοινωνία και υπερασπιζόμενοι τα δικαιώματα του ανθρώπου. Βασικό δε εργαλείο για να ξεσκεπάσουν τα λάθη και να υπερασπισθούν τα δικαιώματα είναι η λογική. Μέσα σε αυτή την αντίληψη απώτερος στόχος των philosophes ο απελευθερωμένος άνθρωπος να ζήσει ευτυχισμένος. Σ' αυτή τη ζωή, όχι μετά θάνατον. Στην γενιά των philosophes ανήκουν ο D'Alembert ο Rousseau, ο Voltaire, και ο Diderot.

7. Για τον Rousseau η διάκριση των περιόδων της ηλικίας αναφέρεται σε ένα στάδιο ή φάση της ανάπτυξης του ανθρώπου με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Έτσι για παράδειγμα στην περίοδο μέχρι την ηλικία των 2 ετών ο άνθρωπος βρίσκεται στο στάδιο του ζώου ενώ στην περίοδο από 2 έως 12 στο στάδιο του άγριου. Ακολουθώντας ο άνθρωπος στην περίοδο από 12 έως 15 ετών εισέρχεται στο βουκολικό στάδιο ή στάδιο του βοσκού στην περίοδο μεταξύ 15 και 20 ετών στο στάδιο της κοινωνικότητας και τέλος στην περίοδο μεταξύ 20 έως 25 ετών εισέρχεται στο στάδιο του ενήλικα.

8. Το 1569 το Βασίλειο της Πολωνίας και το Δουκάτο της Λιθουανίας δημιούργησαν την Πολωνικό-Λιθουανική κοινοπολιτεία. Η κοινοπολιτεία χαρακτηριζόταν από κάποιες σημαντικές για την εποχή καινοτομίες στην πολιτική διακυβέρνηση. Συγκεκριμένα στην κοινοπολιτεία οι ευγενείς που κατείχαν γη οι οποίοι λογιζόνταν ως ίσοι μεταξύ τους. Από το σώμα αυτών των ευγενών εκλεγόταν ο Βασιλέας ο οποίος κυβερνούσε σε συνεργασία με τους υπόλοιπους ευγενείς που ήταν μέλη της Βουλής. Το πλαίσιο της συνεργασίας και δικαιωμάτων και υποχρεώσεων της Βουλής είχε καταγραφεί σε μια χάρτα δικαιωμάτων. Η Βουλή μάλιστα μπορούσε να ανακαλέσει το Βασίλεα αν αυτός παραβίαζε την χάρτα. Το 1770 η εδαφική ακεραιότητα και ανεξαρτησία της Πολωνικό-Λιθουανικής κοινοπολιτείας κινδύνευε από τους επιθετικούς και υπέρτερους αριθμητικά γείτονες της. Αυτή ήταν οι Ρώσοι οι Αυστριακοί και οι Πρώσοι. Τότε ένας Πολωνός ευγενής εκπροσωπώντας την Βουλή της Πολωνικό-Λιθουανικής κοινοπολιτείας απευθύνθηκε στον Rousseau και στον Gabriel Bonnot de Mably, Γάλλο φιλόσοφο και πολιτικό της εποχής, για να τους στην αναμόρφωση του πολιτικού τους συστήματος που είχε περιπέσει σε κατάσταση αναρχίας. Ο Rousseau ολοκλήρωσε το έργο αυτό με τίτλο *Considérations sur le gouvernement de Pologne* το 1772 αλλά δεν το έδωσε ποτέ στους Πολωνούς γιατί εντωμεταξύ οι Ρώσοι Πρώσοι και Αυστριακοί είχαν εισβάλει και καταλάβει τα εδάφη της κοινοπολιτείας.

9. ROUSSEAU JEAN JACQUES, *Αμιλίου ή περί αγωγής: Βιβλία I-III* (μετφρ Π. Γκέκα) Αθήνα, Πλέθρον 2006, σ. 63.

10. ROUSSEAU JEAN JACQUES, *Considérations sur le gouvernement de Pologne* available at http://kms1.isn.ethz.ch/serviceengine/Files/ISN/46093/ipriadoc_doc/5A67C95D-48E8-41A1-A56B-AF-127F0CF1BE/en/5016_Rousseau_Considerations_on_the_Government_of_Poland.pdf.

11. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής*: όπ. σ. 158.

12. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής*: όπ.

13. ROUSSEAU JEAN JACQUES, *Considérations sur le gouvernement de Pologne* ο.π.

14. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* όπ. σ. 147.

15. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 149.

16. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 149.

17. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 157.

18. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 108.

19. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 69.

20. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 68.

21. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 158.

22. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 112.

23. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 166.

24. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 166.

25. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 157.

26. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 166.

27. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 167.

28. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 167.

29. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 173.

30. ROUSSEAU JEAN JACQUES, *Αμιλίου ή περί αγωγής: Βιβλία IV-V* (μετφρ Π. Γκέκα) Αθήνα, Πλέθρον, 2006, σ. 199.

31. Οι νατουραλιστές ή φυσιοκράτες φιλόσοφοι δέχονται ότι οτιδήποτε υπάρχει, είναι φυσικό και ως εκ τούτου αντικείμενο των αισθήσεων. Το κάθε ον είτε έμβιο είτε άψυχο πράγμα συγκροτείται από φυσικά συστατικά και για αυτό το λόγο προσεγγίζεται με τις μεθόδους των φυσικών επιστημών. Οι φυσιοκράτες αντιπαράτιθενται στους ιδεαλιστές φιλοσόφους ενώ είναι πολλοί κοντά στους εμπειριστές και τους υλιστές. Μερικές από αρχές πάνω στις οποίες στηρίζονται είναι α) το σύμπαν είναι μια μηχανή, β) όλα τα χαρακτηριστικά των ανθρώπινων όντων οριοθετούνται από την φύση γ) Σταθεροί φυσικοί νόμοι ελέγχουν ότι συμβαίνει στο σύμπαν, δ) Η ύλη συνιστά την πραγματικότητα. Αναλυτικά για την φυσιοκρατία βλ. ΠΕΛΕΓΡΙΝΗΣ ΘΕΟΔΟΣΗΣ, *Λεξικό της φιλοσοφίας: Οι έννοιες, οι θεωρίες, οι σχολές, τα ρεύματα και τα πρόσωπα*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, σ. 632, 2004.

32. Ο εκπαιδευτικός νατουραλισμός ή φυσιοκρατισμός είναι γέννημα του 18^{ου} αιώνα ως αποτέλεσμα της επιστημονικής προόδου. Ο κυριότερος όμως εκφραστής του εμφανίσθηκε στα τέλη του 19^{ου} αιώνα. Πρόκειται για τον Άγγλο φιλόσοφο Herbert Spencer και το έργο του *Education: Intellectual, Moral, and Physical*. Τα κύρια χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού νατουραλισμού είναι α) η επιστροφή στην φύση β) η αντιπαράθεση με την εκπαίδευση που προσανατολίζεται στην απομνημόνευση πληροφοριών και βιβλίων, γ) ο προσανατολισμός της εκπαιδευτικής διαδικασίας στο παιδί και όχι στους εκπαιδευτικούς στόχους, δ) η έμφαση στην ελευθερία του παιδιού, ε) η έμφαση στην εκπαίδευση των αισθήσεων και στ) ο προσανατολισμός στην αποφυγή του λάθους και όχι στην εκμάθηση του σωστού. Ο εκπαιδευτικός φυσιοκρατισμός προκρίνει ως στόχους της εκπαίδευσης α) την τελειοποίηση της ανθρώπινη μηχανής, β) την επίτευξη της σημερινής και αυριανής ανθρώπινης ευτυχίας, γ) την προπαρασκευή για τον αγώνα της επιβίωσης δ) της προσαρμογής στο περιβάλλον ε) της φυσικής ανάπτυξης και στ) της αυτόνομης ανάπτυξης. Αναλυτικά για τον εκπαιδευτικό φυσιοκρατισμό βλ. RILEY RATRICK & WELCMAN JENNIFER, Rousseau, Dewey and Democracy In: *A Companion to the Philosophy of Education*, Curren Randall (ed). Oxford, Wiley-Blackwell, p. 69-73, 2005.

33. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής: Βιβλία I-III* (μετφρ Π. Γκέκα) Αθήνα, Πλέθρον, σ. 51, 2006.

34. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 160.

35. Σχετικά με το έργο του Turgot βλ. KAPLAN STEVEN. *Bread, Politics and Political Economy in the Reign of Louis XV*. The Hague, Martinus Nijhoff, 1976.

36. Σχετικά με το έργο του Quesnay βλ. MEDEMA STEVEN. SAMUELS WARREN. *The History of Economic Thought: A Reader*. New York, Routledge, 2006.

37. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 41.

38. ROUSSEAU, *Αμιλίου ή περί αγωγής* ο.π. σ. 66.

39. Σχετικά βλ. GELB STEVEN. *Blues for Rousseau: The Dialectic of Moral Education Review of Education, Pedagogy, and Cultural Studies*, 16 (2): 255-262, 1994.

40. Σχετικά βλ. REBLE ALBERT. *Ιστορία της Παιδαγωγικής*, (μτφ. Θ. Δ. Χατζηστεφανίδη) Αθήνα, Εκδ. Παπαδήμα, σ. 35-40, 2008.

41. Με βάση τον εμπειρισμό ο Λόγος και η γνώση του φυσικού και του κοινωνικού κόσμου βασίζεται στα εμπειρικά δεδομένα που μπορούν να γίνουν αντιληπτά από όλους τους ανθρώπους μέσω των αισθητηρίων οργάνων τους. Από την άλλη ο νατουραλισμός πρεσβεύει ότι αρχή των πάντων είναι η Φύση, που επιδρά ακόμη και στη διαμόρφωση του χαρακτήρα καθώς και της συλλογικής συμπεριφοράς των ανθρώπων και ότι όλα τα φαινόμενα μπορούν να ερμηνευτούν μηχανιστικά με τη βοήθεια των φυσικών νόμων και της αιτιοκρατίας. Ο νατουραλισμός θεωρεί ότι το Σύμπαν είναι μια απέραντη «μηχανή» ή «οργανισμός», στερούμενος συγκεκριμένου σκοπού ύπαρξης και αδιάφορος προς τις ανθρώπινες ανάγκες και επιθυμίες. Και τα δύο φιλοσοφικά ρεύματα γεννήθηκαν ως απόρροια της επιστημονικής επανάστασης και του διαφωτισμού.

41. Το έργο του Locke άσκησε μεγάλη επιρροή στα ζητήματα της πολιτικής φιλοσοφίας και της γνωσιοθεωρίας. Συγκεκριμένα με το έργο του Δύο επιστολές για την διακυβέρνηση, επιχειρηματολόγησε και καθόρισε ως ανώτατες αρχές δικαίου την ισότητα, την ελευθερία και το δικαίωμα για την προστασία του προσώπου και της περιουσίας. Με το έργο του Περί ανθρώπινης νοήσεως απαντά στους ορθολογιστές της εποχής του και στον Descartes που θεωρούσαν ότι η γνώση προκύπτει από τον ορθό λόγο και ότι η διάνοια του ανθρώπου διαθέτει έμφυτες ιδέες. Μέσα από αυτό το έργο ο Locke προσπαθεί να αποδείξει πως δεν υπάρχουν έμφυτες ιδέες και ότι αντίθετα η διάνοια μας είναι άγραφος χάρτης (tabula rasa), άδειος από χαρακτήρες χωρίς διόλου ιδέες. Μέσα από αυτό το έργο αυτό εισάγει ο Locke κατέστησε τον εμπειρισμό κυρίαρχο φιλοσοφικό ρεύμα στην Βρετανία. Τέλος σε ότι αφορά την εκπαίδευση τα βασικότερα στοιχεία της σκέψης του Locke εντοπίζονται πρωτίτως στο έργο του Some thoughts concerning education που ήταν γραμμένο για την εκπαίδευση του γιου ενός μεγαλοκτηματία της εποχής. Δευτερευόντως δε εντοπίζονται στο Of the conduct of the Understanding που εκδόθηκε μετά τον θάνατό του και περιγράφει πως μπορεί κάποιος να σκέφτεται με σαφήνεια και λογική. Αναλυτικά για το έργο του Locke στην εκπαίδευση βλ. YOLTON JOHN, *Locke and Education*, New York, Random House, 1971. YOLTON JOHN, Locke, Education for Virtue. In: *Philosophers on Education, Historical Perspectives*, Oksenberg Amélie (ed), London, Routledge, p. 173-189, 1998.

43. ROUSSEAU, *Αιμίλιος ή περί αγωγής* ο.π. σ. 161.

44. Αναλυτικά για τον σχέση του Rousseau με το ρομαντικό κίνημα βλ. RUSSEL BERNAD. *Ιστορία της δυτικής φιλοσοφίας: Από το Ρουσσώ ως σήμερα*. Αθήνα, Αρσενίδης, 1980.

45. Σχετικά βλ. ΓΚΟΤΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ και ΣΥΡΙΑΤΟΥ ΑΘΗΝΑ, *Δύο Θεσμοί Διαμορφωτές του Ευρωπαϊκού Πολιτισμού* Πάτρα, ΕΑΠ, σ. 119, 2001.

46. O Johann Friedrich Simon (1747-1829) θεωρείται ο πρώτος σύγχρονος γυμναστής. Αναλυτικά βλ. TOD JAN, The classical Ideal and its impact on the search for suitable exercise: 1774-1830, *Iron Game History* 2(4): 6-13, 1992.

47. Αναλυτικά βλ. MECHIKOFF ROBERT and ESTES STEVEN. *A History and Philosophy of Sport and Physical Education: From the Ancient Greeks to the Present*. Boston: McGraw-Hill, p. 157, 1993.

48. Σύγχρονο Ολυμπιακό άθλημα που μοιάζει με το τένις.

49. Παιχνίδι που με μια ρακέτα πετιέται η μπάλα σε ένα τοίχο.

50. Παιχνίδι παραλλαγή του σύγχρονου bowling.

51. Αναλυτικά βλ. HARGREAVES JENNIFER. *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports*, London, Routledge, 1994.

52. Μπορούμε να διακρίνουμε τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις σχετικά με τους σκοπούς της σωματικής αγωγής. Αυτήν που μιλάει για την ανάπτυξη της υγείας, της δύναμης, της αντοχής και άλλων φυσικών ικανοτήτων του σώματος και αναφέρεται στην βιβλιογραφία ως αγωγή του σώματος, αυτήν που μιλάει για την ανάπτυξη επιθυμητών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και του νου μέσω της σωματικής δραστηριότητας και αναφέρεται ως αγωγή μέσω του σώματος και αυτήν που μιλάει την ανάπτυξη της σκέψης και της κατανόησης των διαφόρων μορφών γνώσης μέσα από την μελέτη της κουλτούρας του σώματος και της ανθρώπινης κίνησης και αναφέρεται ως αγωγή σχετικά με το σώμα. Η τελευταία, αυτή δηλαδή της αγωγής σχετικά με το σώμα αναπτύχθηκε στα τέλη του εικοστού αιώνα και είναι πολύ πρόσφατη. Μια άλλη κατηγοριοποίηση αναφέρεται σε πέντε προσεγγίσεις: α) Η προσανατολισμένη στην ανάπτυξη ή βελτίωση ανατομικών και φυσιολογικών μεταβλητών «the biological oriented training-of-the-physical concept», β) η προσανατολισμένη στην ανάπτυξη της γενικών χαρακτηριστικών του ατόμου «the pedagogical education-through-movement concept», γ) η προσανατολισμένη στην πραγμάτωση της ατομικής κινητικής ικανότητας και ταυτότητας «the personalist movement education concept», δ) η προσανατολισμένη στην κοινωνικοποίηση μέσω των σπορ «the conformist Sport socialisation concept», και ε) η προσανατολισμένη στην προσωπική και κοινωνική ικανοποίηση από την συμμετοχή στον πολιτισμό της κίνησης «the critical-constructive movement

socialisation concept». Σχετικά με την πρώτη βλ. PARRY JIM. Towards an Olympic pedagogy Centre d'Estudis Olímpics Universitat Autònoma de Barcelona. 2003 ανακτηθέν την 27/7/2009 από <http://fiep.cat/documents/Towards%20an%20Olympic%20pedagogy.pdf>. Σχετικά με την δεύτερη βλ. BART CRUM. (1994). A critical review of competing physical education concepts. In: *Sport Science in Europe 1993, Current and Future Perspectives*, Mester Joachim (ed.). Aachen: Meyer & Meyer, 1994, p.516-533.

53. O Petrus Paulus Vergerius (1349-1420) ήταν από τους πρώτους μεγάλους Ιταλούς ανθρωπιστές της Αναγέννησης. Πίστευε στο μοντέλο οργάνωσης της αρχαίας Σπάρτης και για αυτό το λόγο θεωρούσε ως κύριο σκοπό της σωματικής αγωγής την προετοιμασία του νέου για τον πόλεμο. Το βασικότερο έργο του για την εκπαίδευση, στο οποίο διαπραγματεύεται και ζητήματα της σωματικής αγωγής είναι το *On Good Morals and Liberal studies*. Αναλυτικά για τον Vergerius βλ. SHANKAR RAMESH SHARMA, *Encyclopedia of sports health and physical education*, New Delhi: Mittal Publication, 1994, p. 216-218.

54. O Vittorino da Feltre (1378-1446) ήταν ο πλέον διάσημος Ιταλός ανθρωπιστής της εποχής της Αναγέννησης. Παρότι ξεκίνησε την καριέρα του ως καθηγητής των μαθηματικών και της γραμματικής στο Πανεπιστήμιο της Πάδοβα παραιτήθηκε κατόπιν πρόσκλησης του ηγεμόνα της Mantova Λουδοβίκου να εκπαιδεύσει τα παιδιά του. Πήγε στην Mantova όπου ίδρυσε σχολείο στο οποίο φοιτούσαν εκτός από τα παιδιά του ηγεμόνα, παιδιά από άλλους σημαντικούς πολίτες αλλά και παιδιά πτωχών και άσημων οικογενειών. Στο σχολείο αυτό η σωματική αγωγή ήταν βασικό στοιχείο της εκπαίδευσης των παιδιών μαζί με την γραμματική, την ρητορική, την ιστορία, την ηθική φιλοσοφία, τα μαθηματικά και την λατινική και αρχαία ελληνική γλώσσα. Στο πλαίσιο του μαθήματος της σωματικής αγωγής υπήρχαν παιχνίδια, ιππασία, τρέξιμο, άλματα, ξιφασκία και κυνήγι θηραμάτων. Σχετικά με τον Vittorino da Feltre βλ. WOODWARD WILLIAM HARRISON, *Vittorino da Feltre and Other Humanist Educators*, New York, BiblioBazaar, pp. 1-92, 2009.

55. O Juan Luis Vives (1492-1540) γεννήθηκε στην Βαλένθια αλλά σπούδασε στο Πανεπιστήμιο του Παρισιού όπου και έγινε φίλος με τον Erasmus και τον Thomas More. Τα έργα του για την εκπαίδευση ήταν πολλά με κυριότερο το *Introductio ad sapientiam* (1524). Σε ότι αφορά την σωματική αγωγή ο Vives πίστευε ότι αυτή έπρεπε να εξυπηρετεί τους γενικότερους σκοπούς της εκπαίδευσης που ήταν η καλλιέργεια του θρησκευτικότητας και του σεβασμού Στην βάση αυτή η σωματική αγωγή δεν έπρεπε να χρησιμοποιείται για στρατιωτικούς σκοπούς. Αυτή η αντίληψη του Vives τον διαφοροποιεί από όλους τους σύγχρονούς του. Αναλυτικά σχετικά με τον Vives βλ. NORENA CARLOS, *A Vives Bibliography*, Lewinstone, NY, Mellen Press, 1990.

56. O Geronimo Mercuriali (1530-1606) ήταν διάσημος γιατρός της Αναγέννησης στην Ιταλία που είχε διαβάσει και είχε υιοθετήσει πολλές από τις απόψεις των αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων σχετικά με την σωματική άσκηση, την διαίτα και την υγιεινή. Κλασικό και πρώτο στην σύγχρονη ιστορία του το έργο για την σωματική άσκηση *De Arte Gymnastica* που δημοσιεύτηκε στην Βιέννη το 1569. Σχετικά με το έργο του Geronimo Mercuriali βλ. PELTIER LEONARD, The Classic: Geronimo Mercuriali (1530-1606) and the First Illustrated Book on Sports Medicine, *Clinical Orthopaedics and Related Research* 198: 21-24, 1985.

57. O Baldassare Castiglione (1478-1529) ήταν γόνος μεγάλης οικογένειας της Λομβαρδίας και έλαβε ως αριστοκράτης κλασική εκπαίδευση στο Μιλάνο και την Mantova. Στην συνέχεια υπηρέτησε στην αυλή του Francesco Gonzaga, ηγεμόνα της Mantova και πολέμησε υπό τις διαταγές του του Ισπανούς. O Castiglione έγινε διάσημος με το βιβλίο του *The Book of the Courtier* (το βιβλίο του αυλικού) όπου περιγράφονται μια σειρά από φανταστικούς διαλόγους μεταξύ αυλικών και του δούκα του Ουρμπίνο. Οι αυλικοί στο βιβλίο περιγράφονται ανοιχτόμυαλοι, εύγλωττοι, αθλητικοί, ετοιμοπόλεμοι και καλοί γνώστες της αρχαιοελληνικής και ρωμαϊκής γραμματικής. Στην ουσία το βιβλίο περιγράφει τον ιδεατό αριστοκράτη της εποχής. Σε ότι αφορά στη σωματική αγωγή θα πρέπει να επισημανθεί ότι ο Castiglione έδωσε μεγάλη έμφαση

σε ζητήματα συμμετοχής του αριστοκράτη στα σπορ, στο χορό αλλά και στις τέχνες του πολέμου. Αναλυτικά για τις θέσεις του Baldassare Castiglione βλ. Baldassare Castiglione, *The Book of the Courtier* στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://books.google.com/books?id=1nfOmy-yP-UC&pg=PA1&dq=The+book+of+Courtier&hl=el#v=onepage&q=&f=false>.

58. Ο Francois Rabelais (1483-1553) γεννήθηκε στην Γαλλία και σπούδασε στα Πανεπιστήμια Poitiers και Montpellier. Στην συνέχεια πήγε στην Lyon όπου άσκησε το επάγγελμα του γιατρού και ασχολήθηκε με την συγγραφή πολλών έργων ασκώντας κριτική στην εξουσία της εποχής του ,πολλές φορές μέσα από την σάτιρα. Ο σκοπός της εκπαίδευσης για τον Rabelais ήταν η ανάπτυξη ενός ελεύθερου στην σκέψη ανθρώπου. Οι απόψεις του για την εκπαίδευση βρίσκονται σε ένα κλασικό έργο του στο οποίο περιγράφονται με σατυρικό και ψυχαγωγικό τρόπο οι περιπέτειες δύο γιγάντων του Gargantua, και του γιού του Pantagruel. Πίστευε στην εκπαίδευση όχι μόνο του νου αλλά και του σώματος. Ειδικότερα σε ότι αφορά στην σωματική αγωγή αναγνώριζε την αξία των σωματικών ασκήσεων για την αναψυχή του νέου. Αναλυτικά για τον Rabelais βλ. BOWEN BARBARA, *Enter Rabelais Laughing*, Vanderbilt University Press, 1998. Τα έργο *Gargantua and Pantagruel* μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://books.google.com/books?id=7hQ6AAAAcAAJ&printsec=frontcover&dq=Gargantua&hl=el#v=onepage&q=&f=false>.

59. Ο Michel de Montaigne (1533-1592) είναι ο σημαντικότε-

ρος συγγραφέας του διαφωτισμού στην Γαλλία. Οι απόψεις του για την εκπαίδευση βρίσκονται στα έργα του *De l' Institution des Enfants* και *On Pedantisme*. Πίστευε ότι η προσωπικότητα του νέου επηρεάζεται από συναισθηματικούς, πνευματικούς διανοητικούς και σωματικούς παράγοντες και για αυτό το λόγο πρόκρινε την σωματική αγωγή ως βασικό στοιχείο της εκπαίδευσης. Μέσω της σωματικής αγωγής ο Montaigne θεωρούσε ότι ο νέος μπορεί να σκληραγωγηθεί όχι μόνο το σώμα αλλά και τον χαρακτήρα. Αναλυτικά για το έργο του Montaigne βλ. BLOOM HAROLD, *Michel de Montaigne's essays: Modern Critical Interpretations*, New York: Chelsea House Publications, 1987.

60. Ο Roger Ascham (1515-1568) ήταν διάσημος Άγγλος ανθρωπιστής, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Cambridge. Το έργο του *The Scholemaster* τον έκανε διάσημο συγγραφέα για τα θέματα της εκπαίδευσης. Σ αυτό η σωματική αγωγή με την έννοια των παιχνιδιών και ασκήσεων στην ύπαιθρο αναγνωρίζονται ως απαραίτητα στοιχεία της ξεκούρασης και της αναψυχής του νέου στο πλαίσιο της εκπαίδευσής του. Το συνολικό έργο του Roger Ascham μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: http://books.google.gr/books?id=jFkJAAAQAAJ&dq=The+Whole+Works+of+Roger+Ascham&printsec=frontcover&source=bl&ots=CSdIJn7n55&sig=7-2zpIGcBzrP06kFBwTvbakaVlg&hl=el&ei=AQP3SszhNMfesgaCpaHqAQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CAgQ6AEwAA#v=onepage&q=&f=false

Η διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στους καθηγητές Σωματικής Αγωγής¹ από το 1909 μέχρι το 1983

Μαρία Κουτσούμπα

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ. Η διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στους καθηγητές Σωματικής Αγωγής από το 1909 μέχρι το 1983. *Κινησιολογία*, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 32-39. Η σχέση του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού με την Σωματική Αγωγή έχει ιστορία ενός αιώνα, σχέση η οποία αποτελεί και το αντικείμενο αυτής της εργασίας. Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η διερεύνηση της σχέσης του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού με την Σωματική Αγωγή στο επίπεδο της ιστορικής τους εξέλιξης. Ειδικότερα, διερευνάται η διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στις σχολές των καθηγητών Σωματικής Αγωγής, ώστε να προσδιοριστούν το περιεχόμενο του μαθήματος, οι διδάσκοντες και ο τρόπος διδασκαλίας τους καθώς και άρθρα και συγγράμματα που χρησιμοποιούνταν. Επιπλέον, το σημαντικότερο ερώτημα αφορά τους λόγους για τους οποίους ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός εισήχθη ως αντικείμενο διδασκαλίας των καθηγητών Σωματικής Αγωγής. Η ιστορική περίοδος που καλύπτει η έρευνα επεκτείνεται από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα, έως και την ίδρυση του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, δηλαδή από το 1909 έως το 1983, χρονιά που σηματοδότησε την ανωτατοποίηση των τμημάτων της Σωματικής Αγωγής στην Ελλάδα. Μεθοδολογικά η ιστορική έρευνα της περιόδου στηρίχθηκε σε πρωτογενείς, αλλά κυρίως σε δευτερογενείς πηγές. Διαπιστώθηκε ότι η εκπαίδευση των καθηγητών Σωματικής Αγωγής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς ξεκίνησε από τις πρώτες σχολές που δημιουργήθηκαν, καθώς και ότι η εμφάνιση διδακτικών εγχειριδίων και επιστημονικών άρθρων καθυστέρησε σε σύγκριση με την πρακτική διδασκαλία τους. Σε ότι αφορά δε τους διδάσκοντες αναδείχθηκε το γεγονός ότι ήταν καθηγητές σωματικής αγωγής και όχι χοροδιδάσκαλοι. Τέλος, αναφορικά με τους λόγους για τους οποίους ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός εισήχθη ως αντικείμενο διδασκαλίας των καθηγητών Σωματικής Αγωγής, πρέπει να τονισθεί ότι η εκπαίδευση στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς εξυπηρετούσε τους ευρύτερους στόχους της εκπαίδευσης γενικότερα και της σχολικής εκπαίδευσης ειδικότερα, που στο σύγχρονο νεοελληνικό κράτος, από καταβολής, είχε ως στόχο την διαμόρφωση και επικράτηση μιας ενιαίας εθνικής ταυτότητας.

Λέξεις κλειδιά: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΛΑΪΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΕΘΝΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός², αποτέλεσε και αποτελεί αντικείμενο διδασκαλίας στο πλαίσιο της εκπαίδευσης των καθηγητών σωματικής αγωγής στην Ελλάδα από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Παράλληλα, αποτέλεσε και αποτελεί αντικείμενο της σχολικής σωματικής αγωγής από την ίδια εποχή. Στη βάση αυτή, διαπιστώνεται ότι η σχέση του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού με την σωματική αγωγή έχει ιστορία ενός αιώνα, σχέση η οποία αποτελεί και το αντικείμενο αυτής της εργασίας. Σκοπός λοιπόν της μελέτης αυτής είναι η διερεύνηση της σχέσης του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού με την σωματική αγωγή στο επίπεδο της ιστορικής τους εξέλιξης³. Για το σκοπό αυτό, εξετάσθηκε η διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στις σχολές των καθηγητών σωματικής αγωγής ώστε να προσδιοριστούν το περιεχό-

μενο του μαθήματος, οι διδάσκοντες και ο τρόπος διδασκαλίας τους, καθώς και άρθρα και συγγράμματα που χρησιμοποιούνταν. Πέρα όμως από αυτά, το σημαντικότερο ιστορικό ερώτημα αφορά τους λόγους για τους οποίους ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός εισήχθη ως αντικείμενο διδασκαλίας των καθηγητών Σωματικής Αγωγής αλλά και ως αντικείμενο της σχολικής Σωματικής Αγωγής.

Η ιστορική περίοδος που κάλυψε η έρευνα, επεκτάθηκε από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα έως και την ίδρυση του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (1983) που σηματοδότησε και την ανωτατοποίηση της Σωματικής Αγωγής στην Ελλάδα. Και αυτό διότι η μοναδική σχολή γυμναστών που υπήρχε στην Ελλάδα μέχρι το 1970 έδρευε στην Αθήνα. Επιπλέον, η συγκεκριμένη περίοδος που εξετάζουμε αντιδιαστέλλεται από την επόμενη από το γεγονός ότι μέχρι τότε η εκπαίδευση των καθηγητών σωματικής αγωγής δεν ήταν πανεπιστημιακού επιπέδου. Μεθοδολογικά η ιστορική έρευνα της περιόδου στηρίχθηκε σε

Επικοινωνία

Κουτσούμπα Μ: makouba@phed.uoa.gr

πρωτογενείς, αλλά κυρίως σε δευτερογενείς πηγές. Συγκεκριμένα αξιοποιήθηκαν συνεντεύξεις με ζώντες διδάσκοντες στην σχολή γυμναστών αλλά και ιστορικές έρευνες σε συναφή ζητήματα. Επιπροσθέτως, συλλέχθηκαν και μελετήθηκαν τα συγγράμματα και η αρθρογραφία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού που εκδόθηκαν στο πλαίσιο της σωματικής αγωγής κατά την χρονική περίοδο που εξετάζουμε. Για την ανεύρεση των πηγών χρησιμοποιήθηκε η βιβλιοθήκη της Βουλής των Ελλήνων, η βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών, τα περιοδικά του Συλλόγου Ελλήνων Γυμναστών και της Εταιρείας Γυμναστικών Μελετών καθώς και το αρχείο του Εθνικού Τυπογραφείου. Τα στοιχεία που αντλήθηκαν από την Βουλή και το αρχείο του εθνικού τυπογραφείου, αφορούσαν τις εφημερίδες της κυβέρνησης και συγκεκριμένα τα διάφορα νομοθετικά διατάγματα που σχετίζονται με την φυσική αγωγή και το χορό από το 1899 έως το 1983 με την ίδρυση του Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ιστορική εξέλιξη

Η ιστορία της εκπαίδευσης των καθηγητών σωματικής αγωγής στην νεότερη Ελλάδα αρχίζει να καταγράφεται από το 1882. Τότε λειτούργησε για πρώτη φορά ανεπίσημα Σχολή Γυμναστικής διάρκειας 40 ημερών (Αντωνίου, 1987:39-40) υπό την εποπτεία του Ιωάννη Φωκιανού⁴ και με εκπαιδευτή τον οπλοδιδάσκαλο Ν. Πύργο (Παυλίνης, 1953). Η ανεπίσημη αυτή σχολή θα επαναληφθεί το 1884 αυτή τη φορά με την εποπτεία και την διδασκαλία του Φωκιανού (Αντωνίου, 1987). Το 1891 ο Φωκιανός και πάλι, ως πρόεδρος του Πανελλήνιου Γυμναστικού Συλλόγου, εισηγείται και ιδρύει με την εποπτεία του Συλλόγου, Σχολή Γυμναστών διάρκειας ενός έτους και γυμναστριών διάρκειας ενός εξαμήνου (Κουλούρη, 1997:60-61). Στις σχολές αυτές δεν υπάρχει καμία αναφορά στη διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού ή έστω κάποια αναφορά για κάποιου είδους χορευτική κίνηση.

Σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση αυτή και, ειδικότερα, στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων με συνοδεία μουσικής, πραγματοποιείται το 1899 με τον ΒΧΚΑ Νόμο όπου επίσημα ιδρύεται στην Αθήνα «Σχολή Γυμναστών» στην οποία διδάσκονται τόσο παιδιές όσο και θεωρητικά μαθήματα, ενώ μεταξύ άλλων αναφέρονται και διάφορα άσματα εφαρμοσμένα σε διάφορες ασκήσεις (ΦΕΚ Α 141, Νόμος ΒΧΚΑ, 1899, Κεφάλαιο Β, άρθρο 17). Το 1918 καταργείται η «Σχολή Γυμναστών» και ιδρύεται το «Διδασκαλείο Γυμναστικής» στο οποίο η φοίτηση διαρκούσε δύο χρόνια (Νόμος 1406, ΦΕΚ 101, τεύχος α, 30/4/1918). Σε αυτό, ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός περιλαμβανόταν στον κύκλο των γυμναστικών ασκήσεων και διδασκόταν από καθηγητές της γυμναστικής - για την πρώτη όμως διετία επιτράπηκε η πρόσληψη επαγγελματία χοροδιδασκάλου. Η χρονολογία αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς είναι η πρώτη φορά που ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός γίνεται αναπόσπαστο κομμάτι της γυμναστικής επιστήμης. Μάλιστα, απαραίτητη προϋπόθεση για την προαγωγή των μαθητών του Διδασκαλείου ήταν και «η εξέταση ενός ελληνικού χορού και του αντίστοιχου άσματος» (ΦΕΚ 143, τεύχος α, 27/6/1919).

Τομή στην πορεία της γυμναστικής επιστήμης στην

Ελλάδα αποτέλεσε η δεκαετία του 1930. Συγκεκριμένα, το 1932, ιδρύεται η «Γυμναστική Ακαδημία» που ήταν Ανώτερο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα και υπαγόταν στην άμεση εποπτεία του Υπουργείου Παιδείας (Νόμος 5620, ΦΕΚ 290, 31/8/1932). Η φοίτηση στη «Γυμναστική Ακαδημία» ήταν τριετής και συνεπαγόταν την αναβάθμιση του επιπέδου σπουδών και των μαθημάτων, θεωρητικών και πρακτικών. Το πρακτικό μέρος περιελάμβανε και «εθνικούς» χορούς, τη διδασκαλία των οποίων αναλάμβανε, σύμφωνα με τον Νόμο, αναγνωρισμένος χοροδιδάσκαλος με ειδικότητα στους ελληνικούς χορούς (Νόμος 5780, ΦΕΚ 271, 19/9/1933, άρθρο 8). Το 1939 καταργείται η «Γυμναστική Ακαδημία» και στην θέση της ιδρύεται γυμναστική σχολή με την επωνυμία «Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής» (Ε.Α.Σ.Α.). Η Ε.Α.Σ.Α. ήταν Ανώτερο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα και η φοίτηση των σπουδαστών για απόκτηση πτυχίου ορίσθηκε στα τρία έτη (Αναγκαστικός Νόμος 2057, ΦΕΚ 469, τεύχος Α, 1/11/1939). Στο πλαίσιο της Ε.Α.Σ.Α. οι «εθνικοί» χοροί αποτελούσαν υποχρεωτικό μάθημα και στα τρία έτη σπουδών. Το 1975 η Ε.Α.Σ.Α. άρχισε να λειτουργεί με 4-ετή φοίτηση και δημιουργήθηκαν οι πρώτες ειδικότητες.

Το 1983 καταργείται η Ε.Α.Σ.Α. και στην θέση της λειτουργεί το ανεξάρτητο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών καθορίσθηκαν με βάση τις ισχύουσες για τα αντίστοιχα Α.Ε.Ι. διατάξεις (Προεδρικό Διάταγμα 107, 12/04/1983, άρθρο 1). Η φοίτηση στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. ορίσθηκε σε 4 χρόνια, ενώ στο πρόγραμμα σπουδών περιλαμβάνονταν μαθήματα πρακτικά με τις αντίστοιχες θεωρίες τους, μαθήματα κατεχορήγ θεωρητικά και, τέλος, μαθήματα επιλογής. Η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών σε προπτυχιακό επίπεδο ήταν υποχρεωτική για δύο εξάμηνα, χειμερινό και εαρινό, ενώ την ίδια χρονιά (1983-84) δημιουργήθηκε και ειδικότητα «Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός». Ωστόσο, όπως ήδη αναφέρθηκε, το διάστημα αυτό δεν αποτελεί αντικείμενο της εργασίας αυτής οπότε και δεν θα αναλυθεί περισσότερο.

Περιεχόμενο & τρόπος διδασκαλίας

Όσον αφορά το περιεχόμενο του μαθήματος του ελληνικού παραδοσιακού χορού από την αρχή της θεσμοθέτησης της Σωματικής Αγωγής και μέχρι την ίδρυση της «Γυμναστικής Ακαδημίας», τα γραπτά τεκμήρια είναι πολύ περιορισμένα και αφορούν κάποιες αναφορές γενικά στο χορό. Οι πληροφορίες αρχίζουν να πληθαίνουν και να συγκεκριμενοποιούνται από την εποχή της «Γυμναστικής Ακαδημίας» και μετά. Ειδικότερα, την περίοδο αυτή αναφέρεται η διδασκαλία ενός αριθμού χορών από διάφορες περιοχές της Ελλάδας όπως η Ήπειρος (ο ρόβας, το φυσούνι και η κωστηλάτα), η Μακεδονία (ο Νικολός), η Κρήτη (ο κρητικός πεντοζάλης), τα Δωδεκάνησα (η δωδεκανησιακή σούστα και το γαϊτανάκι της Ρόδου), τα Μέγαρα (η τράτα) και η Νάξος (η βλάχα) (Λουτζάκη, 1992: 27046). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι κατά την περίοδο αυτή η διδασκαλία των χορών γινόταν με τη συνοδεία πιάνου. Η πρακτική αυτή, θα αλλάξει την δεκαετία του 1970 και, συγκεκριμένα, γύρω στο 1975 όταν αποσπάται στη σχολή ο καθηγητής τότε φυ-

σικής αγωγής Ηλίας Δήμας και εισάγει τη χρήση της παραδοσιακής μουσικής στη διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού (Αλωνιστιώτη & Καμολίκη, 2006; Β. Γ., 2010:54-57; Δήμας, 2005).

Σε ότι αφορά τους διδάσκοντες των χορών δεν ανευρέθηκαν σε πρωτογενείς ή δευτερογενείς πηγές αναφορές σε συγκεκριμένα ονόματα για την περίοδο μέχρι την ίδρυση της «Γυμναστικής Ακαδημίας». Οι πηγές μας είναι οι ιδρυτικοί νόμοι των ιδρυμάτων που απλώς αναφέρονται σε επαγγελματίες χοροδιδασκάλους. Ο πρώτος χοροδιδάσκαλος που αναφέρεται είναι ο Χαράλαμπος Σακελαρίου, ο επονομαζόμενος δάσκαλος «εθνικών» χορών, ο οποίος δίδαξε τόσο στη «Γυμναστική Ακαδημία» όσο και στην Ε.Α.Σ.Α. τουλάχιστον έως το 1952 (Γιαννάκης, 1998:79). Αν αναλογιστεί κανείς την ταυτόχρονη διδασκαλία του Σακελαρίου και στο «Λύκειο Ελληνίδων», τότε δεν είναι άξιο απορίας το γεγονός ότι οι χοροί που είχε θεσπίσει «έμειναν γνωστοί στην ιστορία του δημοτικού χορού ως "οι σχολικοί χοροί", που χρησιμοποιήθηκαν ως διδακτέα ύλη για το μάθημα των ελληνικών χορών στην δημόσια και ιδιωτική εκπαίδευση, αφού για περισσότερο από τριάντα χρόνια είχε διαμορφώσει τις αντιλήψεις γύρω από τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα» (Λουτζάκη, 1992:32). Μετά τον Σακελαρίου τη διδασκαλία του μαθήματος των «εθνικών» χορών στην Ε.Α.Σ.Α. αναλαμβάνουν ο Κωνσταντίνος Λάμπρου και περισσότερο ο Χριστόφορος Νέζος. Μάλιστα ο Χριστόφορος Νέζος, κατά την πρώτη χρονιά διδασκαλίας, συνέπεσε με τον Σακελαρίου ο οποίος στη συνέχεια λόγω προχωρημένης ηλικίας αποχώρησε (Ανδρεοπούλου, 2005, Γιαννάκης, 1998:80). Στη συνέχεια, εμφανίζεται η καθηγήτρια σωματικής αγωγής Εριφύλη Λάλου και λίγο αργότερα ο Ηλίας Δήμας. Μάλιστα οι δύο αυτοί διδάσκοντες συνεχίζουν τη διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού και στο Τ.Ε.Φ.Α.Α., ενώ και οι δύο αποκτούν την ιδιότητα μέλους ΔΕΠ.

Με βάση τις ανευρεθείσες πηγές, το πρώτο διδακτικό εγχειρίδιο για τους σπουδαστές καθηγητές σωματικής αγωγής που εκδόθηκε από καθηγητή σωματικής αγωγής αναφορικά με τον ελληνικό λαϊκό παραδοσιακό χορό, ήταν αυτό του Χαράλαμπου Σακελαρίου με τίτλο «Ελληνικοί Χοροί» που εκδόθηκε το 1940. Το βιβλίο αυτό αποτελεί μία συλλογή χορών καθώς και τα αντίστοιχα αυτών τραγούδια. Στην εισαγωγή ο συγγραφέας δίνει στοιχεία για το χορό στην αρχαία Ελλάδα, καθώς και τις απόψεις κάποιων από τους μεγάλους φιλοσόφους για το χορό. Στη συνέχεια, περιγράφονται χοροί οι οποίοι χωρίζονται ανάλογα με τις περιοχές από τις οποίες προέρχονται. Έτσι αναγράφονται: 1) καλαματιανοί, 2) τσάμικοι χοροί, 3) Θεσσαλικοί χοροί, 4) Ηπειρώτικοι χοροί, 5) Κρητικοί χοροί και, τέλος, χοροί από τα Μέγαρα, την Ρούμελη και την Πελοπόννησο (Σακελαρίου, 1940). Στο τέλος του βιβλίου καταγράφονται οι κινήσεις κάποιων από τους χορούς με τη χρήση της μεθόδου της απεικόνισης των βημάτων (πατούσες).

Ένα άλλο διδακτικό εγχειρίδιο είναι αυτό του Βασίλη Παπαχρήστου που εκδόθηκε το 1960 (Παπαχρήστου, 1960). Συγκεκριμένα, ο Παπαχρήστου δημοσίευσε δύο συλλογές ελληνικών χορών που συνέλεξε από τον τόπο καταγωγής του. Σύμφωνα με την Λουτζάκη «οι συλλογές αυτές

δίνουν περισσότερο βάρος στο τεχνικό μέρος του χορού και λιγότερο στο λαογραφικό-ιστορικό πλαίσιο» (Λουτζάκη, 1992:35). Στη συνέχεια, το 1975, ο Ηλίας Δήμας, αποσπασμένος καθηγητής φυσικής αγωγής στην Ε.Α.Σ.Α. τότε, εξέδωσε το βιβλίο με τίτλο «Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί». Ο συγγραφέας στην εισαγωγή κάνει εκτενείς αναφορές στην λαογραφία, το τραγούδι, το χορό, την ιστορία, τη διδασκαλία των χορών, τα μουσικά όργανα και την παραδοσιακή φορεσιά. Επίσης, αναλύει χορούς με τη χρήση της μεθόδου της απεικόνισης των βημάτων (πατούσες) από τη Θεσσαλία, την Πελοπόννησο, την Μακεδονία, τη Θράκη, την Ανατολική Ρωμυλία, τα νησιά και τέλος από την Κρήτη και τον Πόντο (Δήμας, 1975).

Σε ότι δε αφορά στα επιστημονικά άρθρα, η παλαιότερη αναφορά στον παραδοσιακό χορό εντοπίστηκε σε τεύχος του περιοδικού «Ελληνική Αγωγή» του έτους 1933. Η «Ελληνική Αγωγή» ήταν περιοδικό που εξέδωσε η Εταιρεία Γυμναστικών Μελετών.⁵ Η αναφορά αυτή έχει τον τίτλο «Ο Τσάμικος χορός από γυμναστικής απόψεως» και συγγραφέα τον καθηγητή σωματικής αγωγής Γεώργιο Φυλακτό (Φυλακτός, 1933:210-212). Το συγκεκριμένο άρθρο είναι το μοναδικό που ασχολείται με τον ελληνικό λαϊκό παραδοσιακό χορό και διαπραγματεύεται την σχέση του με την Σωματική Αγωγή. Υπάρχουν στο περιοδικό κάποιες ακόμη αναφορές στον ελληνικό λαϊκό παραδοσιακό χορό, όλες όμως ασχολούνται με αυτόν εμμέσως περιγράφοντας ειδησεογραφικά γυμναστικές επιδείξεις. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το τεύχος του περιοδικού το έτος 1936 που παρουσιάζει γυμναστικές επιδείξεις από πολλές περιοχές της Ελλάδας (Ελληνική Αγωγή, τεύχος 5-7, 1936). Αναλύσεις ελληνικών παραδοσιακών χορών αρχίζουν να εμφανίζονται στο περιοδικό του Συλλόγου Ελλήνων Γυμναστών με τίτλο «Γυμναστική» που εκδόθηκε το 1952. Τα συγκεκριμένα άρθρα που εμπεριέχουν αναλύσεις κινήσεων και λαογραφικές πληροφορίες υπογράφει ο Χαράλαμπος Σακελαρίου ο οποίος διδάσκει ελληνικούς λαϊκούς παραδοσιακούς χορούς στην Ε.Α.Σ.Α. Στο πρώτο μάλιστα τεύχος του νεοεκδιδόμενου περιοδικού ο Σακελαρίου γράφει επιχειρηματολογώντας για τον χορό ως στοιχείο της αγωγής (Σακελαρίου, 1952:5-10). Ακολουθούν σε άλλα τεύχη αναλύσεις χορών από διάφορες περιοχές της Ελλάδας.

Είναι εμφανές από τα παραπάνω ότι για όλη την ερευνώμενη περίοδο η θεωρητική προσέγγιση του παραδοσιακού χορού είναι καθαρά λειτουργική, με την έννοια της χρήσης του ως μέσου άσκησης.⁶ Με άλλα λόγια, κατά την περίοδο αυτή, ο χορός δεν προσεγγίζεται ως ένα «συμβολικό σύστημα» «ανοικτής δημιουργίας» νοημάτων (Giurchescu, 1994) και βεβαίως δεν προσεγγίζεται ούτε μέσα από την καλλιτεχνική του διάσταση (Adshead et al., 1988). Δηλαδή ως μία τέχνη που έχει ακροατήριο, τεχνική, δημιουργό και είναι ένα μέσο έκφρασης. Για αυτό τον λόγο όλη αυτή την περίοδο ο παραδοσιακός χορός δεν προσεγγίζεται ως μέσο συναισθηματικής εκπαίδευσης (McFee, 1994).

Ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός & σωματική αγωγή

Το ερώτημα που αναδύεται στο σημείο αυτό έχει να κάνει με το ποιος ή ποιοι ήταν οι λόγοι που οδήγησαν στην είσοδο του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στην εκ-

παίδευση των καθηγητών Σωματικής Αγωγής. Η απάντηση στο ερώτημα αυτό σχετίζεται με το λόγο της εισαγωγής του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στο πρόγραμμα της σχολικής σωματικής αγωγής. Μια απάντηση στο ερώτημα αυτό δίνει η ιστορικός Χριστίνα Κουλούρη, η οποία επισημαίνει ότι «η εισαγωγή των εθνικών χορών [το 1910 στην ιδρυθείσα Σχολή Γυμναστών] στηρίζεται στην ίδια επιχειρηματολογία και εγγράφεται στο ίδιο ιδεολογικό πλαίσιο με την πρόκριση των 'εθνικών' παραδοσιακών παιχνιδιών αντί για τα εισαγόμενα παιχνίδια [σπορ]» (Κουλούρη, 1997:68). Το ιδεολογικό πλαίσιο στο οποίο αναφέρεται η Κουλούρη επιδιώκει τα παιχνίδια να έχουν εθνικό χαρακτήρα, να προέρχονται δηλαδή από την παράδοση είτε την τοπική είτε την ευρύτερη και κοινά διαμορφωμένη στον Ελλαδικό χώρο της εποχής της Τουρκοκρατίας (Κουλούρη, 1997). Τις απόψεις αυτές είχε διατυπώσει ο Υπουργός Αθανάσιος Ευταξίας (Γαβρόγλου, Δάλλας, Μαρωνίτης, 2009)⁷ από τα τέλη του 19ου αιώνα, αλλά και ο Δημήτριος Βικέλας. Η ερμηνεία της Κουλούρη κινείται προς την σωστή κατεύθυνση και μάλιστα προχωρά βαθύτερα στο ιδεολογικό επίπεδο θεωρώντας ότι η διδασκαλία των 'εθνικών' χορών ήταν ένας τρόπος αντίδρασης στις εισαγόμενες ξένες παιδιές-σπορ. Το ερώτημα όμως στο οποίο δεν απαντά η ερμηνεία της Κουλούρη είναι το γιατί τον ρόλο του αντίπαρου στις ξένες παιδιές αναλαμβάνουν οι λαϊκοί παραδοσιακοί χοροί και όχι, για παράδειγμα, τα τοπικά παραδοσιακά παιχνίδια. Άλλωστε τα παραδοσιακά παιχνίδια παρουσιάζονται και συζητούνται ευρέως στα περιοδικά των καθηγητών σωματικής αγωγής της εποχής όπως, για παράδειγμα, η «Ελληνική Αγωγή» (Χειμάρα, 1968).

Το ερώτημα γίνεται ακόμη οξύτερο, αν ληφθεί υπόψη ότι την εποχή εκείνη είναι άγνωστο το έργο του θεωρητικού του χορού, χορογράφου και χορευτή Rudolf Laban, που μπορεί να αιτιολογήσει και να δικαιολογήσει την είσοδο του χορού στο πρόγραμμα της σωματικής αγωγής (Foster, 1977; Κουτσούμπα, 2005). Η αιτιολόγηση αυτή στηρίζεται στην ανάλυση της ανθρώπινης κίνησης με βάση τις τέσσερις «κινητικές έννοιες», που εισήγαγε ο Laban (Wall & Murray, 1990). Οι τέσσερις αυτές κινητικές έννοιες σύμφωνα με τον Laban είναι οι εξής: 1) η γνώση του σώματος (τι κάνει το σώμα;), 2) η αντίληψη χώρου (που κινείται το σώμα;), 3) η έννοια της προσπάθειας (πώς κινείται το σώμα;) και 4) οι σχέσεις (με ποιόν, με τι κινείται;) (Ζουνχιά, 2000:102). Κάθε ανθρώπινη κίνηση λοιπόν περιέχει και τις τέσσερις αυτές κινητικές έννοιες, αλλά με διαφορετική συμμετοχή η κάθε μια. Η συμμετοχή της κάθε μιας εξαρτάται από το είδος της κίνησης. Ειδικότερα, στο πλαίσιο της σωματικής αγωγής, οι κινητικές αυτές έννοιες αφομοιώνονται από τους ασκούμενους μέσα από τρεις διαφορετικές μορφές κινητικής δραστηριότητας: τα παιχνίδια, τη γυμναστική και το χορό (Ζουνχιά, 2000:102). Ως εκ τούτου, ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός, καθ' ότι είναι μια μορφή κίνησης κι αυτός, όπως και κάθε είδος χορού, είναι μια από τις τρεις διαφορετικές μορφές κινητικής δραστηριότητας (παιχνίδι, γυμναστική, χορός) η οποία βοηθά στο να αφομοιωθούν οι κινητικές έννοιες στο πλαίσιο της Σωματικής Αγωγής. Μάλιστα, η συμβολή του είναι μοναδική καθώς παρουσιάζει ιδιαιτερότητες σε σχέση με τις άλλες μορφές κινητικής δρα-

στηριότητας. Από τη στιγμή λοιπόν που ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός είναι ένας τρόπος επίτευξης κάποιων από τους στόχους της Σωματικής Αγωγής, λογικά ανήκει και σε ένα από τα αντικείμενά της (Κουτσούμπα & Τυροβολά, 2003). Όλη αυτή όμως η επιχειρηματολογία δεν ήταν γνωστή τότε.

Μια ενδεχόμενη απάντηση στο ζητούμενο για το ποιός ή ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός ανέλαβε την εποχή εκείνη το ρόλο του αντίπαρου στις εισαγόμενες παιδιές-σπορ σχετίζεται με δύο αλληλοσυμπληρούμενες ερμηνείες: αφενός ήταν κατάλληλο μέσο για την κατασκευή ταυτότητας, που στην συγκεκριμένη περίπτωση ήταν η εθνική ταυτότητα, και αφετέρου ήταν καταλληλότερο μέσο από ότι τα παραδοσιακά παιχνίδια. Ειδικότερα, η εποχή στην οποία αναφερόμαστε χαρακτηρίζεται από τους Βαλκανικούς πολέμους και την εδαφική επέκταση της χώρας, αλλά και από την Μικρασιατική καταστροφή. Το ζήτημα λοιπόν της εθνικής ταυτότητας ήταν κυρίαρχο εκείνη την εποχή αλλά και προγενέστερα. Αποτελεί κοινό τόπο ότι οι Έλληνες προσπάθησαν να συγκροτήσουν την εθνική τους ταυτότητα πολύ πριν την επανάσταση του 1821 χρησιμοποιώντας μια σειρά από εργαλεία, μεταξύ των οποίων την γλώσσα, την ιστορία και την γεωγραφία (Peckham, 2001). Σε ότι αφορά την γλώσσα είναι ευρέως γνωστές οι προσπάθειες Ελλήνων διανοητών του 18^{ου} αιώνα να δημιουργήσουν μία ενιαία γλώσσα (Κιτρομηλίδης, 1984:102-112). Χαρακτηριστική, για παράδειγμα, είναι η προσπάθεια του Αδαμάντιου Κοραή για την δημιουργία μιας μορφής της ελληνικής γλώσσας και η συμβολή του στη διαμόρφωση του κινήματος του Νεοελληνικού Διαφωτισμού (Κιτρομηλίδης, 1984). Στο χώρο της ιστορίας είναι επίσης γνωστή η προσπάθεια των Σπυρίδωνα Ζαμπέλιου και Κωνσταντίνου Παπαρηγόπουλου τον 19^ο αιώνα «να θέσουν τις βάσεις για τη συγκρότηση μιας εθνικής ιστοριογραφικής σχολής, προσανατολίζοντας το έργο τους στην κατάδειξη της συνέχειας του ελληνικού έθνους από τους αρχαίους χρόνους ως της σύγχρονης εποχής» (Τζάκης, 2003:295). Η χρήση της γεωγραφίας ξεκίνησε και αυτή όπως της γλώσσας από τον 18^ο αιώνα με χαρακτηριστικό παράδειγμα τον Ιώσηπο Μοισιόδακα (Κιτρομηλίδης, 1985).⁸ Μέσα από την γεωγραφία (Liakos, 2007)⁹ του 18ου αιώνα περιγράφεται σχέση λαών και τόπων, αναδεικνύονται τοπωνύμια και χαρτογραφούνται τόποι. Επίσης, μελετώνται ήθη και έθιμα και για αυτό πολλοί θεωρούν ότι οι ιστορικές ρίζες της λαογραφίας του 19ου αιώνα ανευρίσκονται στην γεωγραφία του 18^{ου} αιώνα (Κυριακίδου-Νέστορος, 1978). Τελικά, μέσα από όλα αυτά η γεωγραφία χρησιμοποιείται για την εθνικοποίηση χώρων.

Στη βάση των παραπάνω, ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός μπορεί να λειτουργήσει και στο χώρο της γλώσσας¹⁰ και στο χώρο της ιστορίας και στον χώρο της γεωγραφίας και στον χώρο της λαογραφίας. Με άλλα λόγια, ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός μπορεί να λειτουργήσει ιδεολογικά ως κατάλληλο εργαλείο κατασκευής εθνικής ταυτότητας, γεγονός που αποδεικνύεται και από την ιστορική εξέλιξη του όρου που χρησιμοποιήθηκε. Ειδικότερα, ενώ αρχικά γίνεται χρήση του όρου 'εθνικοί χοροί', στην πορεία αυτός μετασχηματίζεται σε 'ελληνικός χορός'

για να φτάσει αργότερα στην ονομασία 'ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός'. Οι αλλαγές αυτές, αναμφίβολα, δεν είναι τυχαίες, καθώς σηματοδοτούν διαφοροποιήσεις στον τρόπο αντίληψης¹¹ της εθνικής ταυτότητας. Έτσι, ο αρχικός όρος 'εθνικός χορός' και ο διάδοχός του 'ελληνικός χορός' παραπέμπουν σε μια γενική αντίληψη της ελληνικότητας. Από την άλλη ο όρος 'ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός' που εμφανίζεται και στις μέρες μας παραπέμπει σε μια ειδικότερη αντίληψη της ελληνικότητας όπου ο χορός εμπεριέχει στοιχεία πολιτισμού (παραδοσιακός) αλλά και κοινωνικής διαφοροποίησης (λαϊκός). Σε κάθε περίπτωση όμως στις μέρες μας φαίνεται η χρήση του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού να απομακρύνεται από τον ρόλο της κατασκευής της εθνικής ταυτότητας, καθώς παρατηρείται η διδασκαλία ενός αριθμού χορών πολύ ευρύτερου αυτού των πρώτων χρόνων που πια συμπεριλαμβάνει χορούς από περιοχές που δεν ανήκουν στο Ελληνικό Κράτος (για παράδειγμα χοροί από την Καππαδοκία). Έτσι στις μέρες μας φαίνεται ότι η εθνική ταυτότητα ορίζεται με όρους εθνότητας και λιγότερο με όρους έθνους. Η διάκριση των εννοιών «έθνους» και «εθνότητας» είναι κρίσιμη γιατί το έθνος αποτελεί τον νομιμοποιητικό παράγοντα του κοσμικού κράτους, ενώ η εθνότητα έχει πολιτισμικό χαρακτήρα (Βερέμης, Κιτρομηλίδης, Κολιόπουλος, Κωφός, Κιτρόεφ, 2003:13). Με απλά λόγια, φαίνεται ότι στις μέρες μας ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός δεν διαμορφώνει εθνική, αλλά εθνοτική, δηλαδή πολιτισμική κυρίως ταυτότητα.

Παρόλα αυτά, η παραπάνω θέση χρήζει περισσότερης στήριξης, μια και κάποιος θα μπορούσε να αντιπαραθέσει ότι και τα παραδοσιακά παιχνίδια μπορούν να συσχετισθούν με την γλώσσα, την ιστορία, την γεωγραφία και την λαογραφία. Γιατί λοιπόν ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός είναι καταλληλότερος των παραδοσιακών παιχνιδιών; Η απάντηση βρίσκεται στη δυνατότητα που παρείχε ο παραδοσιακός χορός ως αντικείμενο στο να στηριχθεί η επικρατούσα την εποχή εκείνη άποψη περί της σωματικής αγωγής. Ειδικότερα, η Κουλούρη (1997:47) αναφέρει για τον αθλητισμό και την σωματική άσκηση στην Ελλάδα του 19^{ου} αιώνα:

«...τα αθλήματα που καλλιεργούνται και ο χαρακτήρας των πρώτων αθλητικών σωματείων εμπνεόταν σε μεγάλο βαθμό από την αρχαιοελληνική παράδοση. Αντίστοιχα τα πρόσωπα που θα πλαισιώσουν και θα υποστηρίξουν την ανάπτυξη του αθλητισμού συνδέονται κατά τις πρώτες δεκαετίες με την εκπαίδευση. Η σωματική άσκηση εξάλλου θα στηρίξει τη νομιμοποίησή της στην παιδαγωγική της αναγκαιότητα και γι' αυτό θα παρουσιασθεί κατεξοχήν με τη μορφή της γυμναστικής [σωματικής αγωγής] και όχι των σπορ».

Το στοιχείο που αναδεικνύει η Κουλούρη σε σχέση με την σωματική αγωγή στην Ελλάδα είναι ότι η νομιμοποίηση της παιδαγωγικής της αναγκαιότητας αντλεί επιχειρήματα από την αρχαιοελληνική παράδοση. Φαίνεται ότι αυτό συνεχίζεται και στην περίοδο που εξετάζεται στην παρούσα εργασία. Συγκεκριμένα, στο άρθρο του στο περιοδικό «Ελ-

ληνική Αγωγή» το 1933, ο Φυλακτός (1933:212) αναφέρει:

«Ο Τσάμικος παρουσιάζει μεγίστην ομοιότητα με την αρχαία όρχηση, ως τούτο καταφαίνεται καλύτερον από μίαν περικοπή του Γαληνού... Συγκρινόμενοι όμως και αυτοί [οι ελληνικοί χοροί] προς τους σημερινούς εν χρήσει και καθ' εκάστην επινοουμένους για εμπορική χρήση Ευρωπαϊκούς χορούς είναι αναμφισβητήτως γυμναστικότεροι και υγιεινότεροι».

Αλλά και ο Σακελαρίου (1952:9) στο περιοδικό «Γυμναστική» αναφέρει:

«Ο χορός, εκδήλωσις ανέκαθεν της κοινωνικής ζωής... απετέλει δε και αποτελεί σπουδαίον στοιχείον δια την συμπλήρωση της αγωγής. Ο Σωκράτης θεωρεί τον χορόν ως παμμερή άσκησιν... Ο Πλάτων θεωρεί τον χορόν θείο δώρημα...».

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός μπορούσε ευκολότερα να ενταχθεί στο πλαίσιο της Σωματικής Αγωγής από τα παραδοσιακά παιχνίδια, μια και στήριζε την νομιμοποίηση της ένταξής του στην κλασική αρχαιότητα.¹²

Συμπεράσματα

Στην παρούσα εργασία, μελετήθηκε η ιστορική πορεία και συνάμα εξέλιξη του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στο πλαίσιο της Σωματικής Αγωγής. Η μελέτη αυτή ξεκίνησε από την πρώτη δεκαετία του 20^{ου} αιώνα όπου εισήχθη για πρώτη φορά σαν μάθημα η διδασκαλία του στην τότε «Σχολή Γυμναστών» μέχρι και την ίδρυση του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στις αρχές της δεκαετίας του 1990. Πολλοί μελετητές του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού που δεν ανήκουν στο συγκεκριμένο χώρο έχουν αναρωτηθεί για την παρουσία του χορού στο πλαίσιο της σωματικής αγωγής. Μέσα από την εργασία αυτή έγινε προσπάθεια να απαντηθεί το γιατί και πώς ιστορικά ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός έγινε αντικείμενο διδασκαλίας των καθηγητών Σωματικής Αγωγής. Συνοψίζοντας την απάντηση που δόθηκε αναφορικά με το πώς, πρέπει καταρχήν να επισημανθεί ότι η εκπαίδευση των καθηγητών σωματικής αγωγής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς ξεκίνησε από τις πρώτες σχολές που δημιουργήθηκαν. Επιπλέον, πρέπει να τονισθεί ότι η εμφάνιση διδακτικών εγχειριδίων και επιστημονικών άρθρων καθυστέρησε σε σύγκριση με την πρακτική διδασκαλία τους. Σε ότι αφορά δε τους διδάσκοντες πρέπει να αναδειχθεί το γεγονός ότι ήταν καθηγητές σωματικής αγωγής και όχι χοροδιδάσκαλοι. Συνοψίζοντας την απάντηση που δόθηκε αναφορικά με το γιατί, πρέπει κατά πρώτον να τονισθεί ότι η εκπαίδευση στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς εξυπηρετούσε τους ευρύτερους στόχους της σχολικής εκπαίδευσης που στο σύγχρονο νεοελληνικό κράτος είχε από καταβολής της ως στόχο της την διαμόρφωση και επικράτηση μιας ενιαίας εθνικής ταυτότητας (Μπουζάκης, 2001). Αυτό άλλωστε δεν είναι ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της εκπαίδευσης μόνο στο ελληνικό κράτος αλλά και στα συστήματα εκπαίδευσης των περισσότερων κρατών-εθνών.¹³ Αυτός ο σκοπός μπορούσε να εξυ-

πηρετηθεί πολύ καλά από την διδασκαλία του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού. Επιπλέον, η διδασκαλία αυτή μπορούσε να αιτιολογηθεί στη βάση της αρχαιοελληνικής παράδοσης. Αυτό ήταν ιδιαίτερα 'βολικό' από την στιγμή που και η σωματική αγωγή αντλούσε επιχειρήματα σχετικά με την σπουδαιότητά της από την ίδια παράδοση.

Παρόλα αυτά εξακολουθούν να υπάρχουν δύο αλληλοσχετιζόμενα γεγονότα που ενδεχομένως δημιουργούν πρόβλημα στο προταθέν στην εργασία ερμηνευτικό σχήμα. Το πρώτο αφορά την χρησιμοποίηση πιάνου στην διδασκαλία του παραδοσιακού χορού για ένα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Το δεύτερο αφορά το γεγονός ότι χοροί όπως το τσάμικο, ο συρτός καλαματιανός και πολύ άλλοι, από τη μια μεριά και μεν αποτελούσαν και αποτελούν σύμβολα της ελληνικότητας, από την άλλη όμως η εκτέλεσή τους μέχρι ακόμα και τη δεκαετία του 1980 σχετιζόταν με τους 'χωριάτες' και τους 'βλάχους'. Θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι υπάρχει μια αμφισημία στην πολιτιστική ταυτότητα του Έλληνα. Από την μία πρέπει να συνδεθεί με την Δύση και για αυτό το λόγο χρησιμοποιεί το πιάνο στην διδασκαλία των παραδοσιακών χορών και από την άλλη πρέπει να συνδεθεί με την ιδιαίτερη παράδοσή του τόπου και για αυτό το λόγο δεν χορεύει Ευρωπαϊκούς χορούς. Η αμφισημία στην πολιτιστική του ταυτότητα παρουσιάζει μία ακόμη διάσταση. Από

την μία πρέπει να αποσυνδεθεί από την ύπαιθρο και τον αγροτικό πολιτισμό, και για αυτό απαξιώνονται οι παραδοσιακοί χοροί ως χοροί των 'βλάχων' και από την άλλη δεν έχει προλάβει να αστικοποιηθεί και για αυτό το λόγο το μόνο που μπορεί να χορέψει είναι οι παραδοσιακοί χοροί. Η παραπάνω αμφισημία δεν έχει μελετηθεί, αναλυθεί και ερμηνευθεί στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας. Με αυτή την έννοια αποτελεί και μια πρόταση για περαιτέρω έρευνα.¹⁴ Παρόλα αυτά είναι σκόπιμο να γίνει μια επισήμανση. Οι ταυτότητες είναι «κοινωνικές κατασκευές»¹⁵ και ως εκ τούτου ενδέχεται να παρουσιάζουν αμφισημίες, αντινομίες και αντιθέσεις. Στη βάση των σκέψεων αυτών δεν είναι απαραίτητο ότι τα παραπάνω δημιουργούν κατ' ανάγκη προβλήματα αξιοπιστίας του προταθέντος στην εργασία ερμηνευτικού σχήματος. Καταληκτικά, ο χορός, όπως άλλωστε και κάθε πολιτισμικό μόρφωμα, συνιστά «ένα document humain, και σύμφωνα με τον Émile Durkheim ένα fait social» (Φλώρος, 2003:34). Η τοποθέτηση κάθε μορφώματος σε συγκεκριμένο τόπο και χρόνο με βάση τα δεδομένα της κάθε εποχής είναι αυτά που επιτρέπουν μια ορθή αποτίμηση των γεγονότων, αλλά και μια τεκμηριωμένη ερμηνεία τους. Το εγχείρημα αυτό επιχειρήθηκε στην εργασία αυτή όσο αφορά τη σχέση του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού και της Σωματικής Αγωγής.

Σημειώσεις

1. Αν και η χρήση του όρου σωματική αγωγή ίσως 'ξενίζει', θα πρέπει να σημειώσουμε ότι στο διάστημα που εξετάζουμε στην παρούσα εργασία (1909-1983) ο όρος που χρησιμοποιούνταν ήταν αυτός της σωματικής αγωγής και για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται και στο κείμενο. Από το 1983 και μετά, οπότε και υπήρξε ανωτατοποίηση του αντικείμενου, έγινε χρήση του όρου φυσική αγωγή. Η εργασία ωστόσο δεν καλύπτει το διάστημα αυτό.

2. Ποικίλες απόψεις έχουν διατυπωθεί για τους όρους 'παραδοσιακός', 'λαϊκός', 'χορός'. Για περισσότερες πληροφορίες βλ. ενδεικτικά Buckland (1983), Grau (1993), Kaeppler (1991), Kealiinohomoku (1972 & 1983), Koutsouba (1997), Κουτσούμπα (2002), Μαζαράκη (1984).

3. Η μόνη αντίστοιχη προσπάθεια ιστορικής μελέτης του ελληνικού λαϊκού παραδοσιακού χορού στην τριτοβάθμια εκπαίδευση είναι η πτυχιακή εργασία των Αλωνιστών και Καμολίκη (2006) που έχει εκπονηθεί στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Αθηνών υπό την επίβλεψη της συγγραφέως. Στην ιστορική διάσταση του ελληνικού χορού στη σχολική εκπαίδευση έχουν ωστόσο αναφερθεί η Άντζακα-Βέη (2003) και η Γκαρτζονίκα (2009).

4. Ο Ιωάννης Φωκιανός γεννήθηκε το 1845 στην Αθήνα. Σπούδασε στην Φυσικομαθηματική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και παρότι δίδαξε μαθηματικά σε ιδιαίτερα μαθήματα για να μπορεί να συντηρηθεί ασχολήθηκε με την γυμναστική. Όντας φοιτητής της Φυσικομαθηματικής Σχολής παρακολουθεί μαθήματα γυμναστικής στο Δημόσιο Γυμναστήριο από τον Παγώντα, ενώ ταυτόχρονα ιδρύει Γυμναστικό Σύλλογο με στόχο της διάδοσης της γυμναστικής και την ανασύσταση των Ολυμπιακών Αγώνων. Αργότερα δίδαξε γυμναστική από τη θέση του διευθυντή του Δημόσιου Γυμναστηρίου και διετέλεσε πρώτος πρόεδρος του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου (Παυλίνης, 1953).

5. Η Εταιρεία Γυμναστική Μελετών όπως και το περιοδικό «Ελληνική Αγωγή» που εξέδωσε, ήταν στην ουσία έργο του Ευάγγελου Παυλίνη. Ο Παυλίνης παρότι σπούδασε Νομική, γράφθηκε και παρακολούθησε την Σχολή των Γυμναστών το 1906. Έτσι το 1908 αποφοίτησε από την Σχολή των Γυμναστών και ξεκίνησε

την καριέρα του ως γυμναστής στο Βαρβάκειο Γυμνάσιο. Το 1924 εκλέχθηκε στο διοικητικό συμβούλιο της νεοϊδρυθείσας Ένωσης Γυμναστών, ενός συλλόγου με επιστημονικούς και συνδικαλιστικούς στόχους. Το 1932 με πρωτοβουλία του ιδρύθηκε η Εταιρεία Γυμναστικών Μελετών και την επόμενη χρονιά εκδόθηκε το πρώτο επιστημονικό περιοδικό της με τίτλο «Ελληνική Αγωγή». Το περιοδικό εκδόθηκε τα έτη 1933, '34, '35, '36, '46, '47 και '49 βλ. Χειμάρρα, (1968).

6. Όπως χαρακτηριστικά γράφει η Ζουνχιά (2000:103), κάθε κίνηση μπορεί να εκδηλωθεί με δυο διαφορετικούς τρόπους οι οποίοι διαφοροποιούνται με βάση τον παράγοντα της πρόθεσης για κίνηση. Έτσι έχουμε τις κινήσεις οι οποίες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και διατήρηση της ζωής και κινήσεις οι οποίες γίνονται στην προσπάθειά μας να εκφράσουμε κάποια συναισθήματα, να επικοινωνήσουμε, να αναπτυχθούμε ως προσωπικότητες. Στην πρώτη περίπτωση οι κινήσεις μας είναι λειτουργικές, ενώ στην δεύτερη περίπτωση είναι εκφραστικές.

7. Ο Αθανάσιος Ευταξίας (1849-1931) διετέλεσε τρεις φορές Υπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων, δύο επί των Οικονομικών και μία Πρωθυπουργός. Θεωρείται ως μία από τις σημαντικότερες προσωπικότητες των εκπαιδευτικών μεταρρυθμίσεων στα τέλη του 19ου αιώνα (για το έργο του Αθανάσιου Ευταξία στην εκπαίδευση βλ. Γαβρόγλου, Διάλλας και Μαρωνίτης, 2009 και Δερτιλής, Διάλλας και Μαρωνίτης, 2009).

8. Ο Ιώσηπος Μοισιόδακας (1745-1800) υπήρξε θιασώτης των ιδεών του Διαφωτισμού. Καινοτόμος ως προς τις φιλοσοφικές και κοινωνικές του αντιλήψεις κατόρθωσε να επηρεάσει τη νεότερη γενιά των λογίων του νεοελληνικού διαφωτισμού. Το συγγραφικό έργο του πλούσιο με πιο γνωστά έργα τα: Περί παιδων αγωγής, ή Παιδαγωγία (Βιέννη, 1779), Απολογία (Βιέννη, 1780), Θεωρία της γεωγραφίας (Κιτρομηλίδης, 1985).

9. Για την Γεωγραφία και τον ρόλο της στην διαμόρφωση του εθνικού χώρου βλ. Liakos (2007).

10. Για τον τρόπο με τον οποίο η διδασκαλία μπορεί να συμβάλει και στο επίπεδο της γλώσσας βλ. Κουτσούμπα, 2004.

11. Για τη διαφοροποίηση της χρήσης των όρων στον ελληνικό λαϊκό παραδοσιακό χορό και το σχετικό μετασχηματισμό στο ιδεολογικό πλαίσιο, βλ. επίσης και την περίπτωση των Πανελληνίων Μαθητικών Καλλιτεχνικών Αγώνων Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού (Γκουσδοβά και Κουτσούμπα, 2006).

12. Θα πρέπει στο σημείο αυτό να επισημανθεί ότι, εκτός από τη σύγχρονη άποψη της εύλογης σύνδεσης μεταξύ της Σωματικής Αγωγής και του χορού, επειδή η παρούσα μελέτη είναι και ιστορική, είναι σκόπιμο να αναφερθεί και μια ουσιαστική ετερότητα που υφίσταται μεταξύ γυμναστικού ρυθμού της κίνησης κατά τα δυτικά πρότυπα και του ελληνικού ρυθμού της κίνησης κατά την προσωπία, η οποία ιδίως στην ποίηση και στην μουσική, χαρακτηρίζεται από τους λεγόμενους «συμπεπλεγμένους πόδες», φαινόμενο μάλλον άγνωστο στην δυτική ρυθμολογία και την μετρική της. Για τα ζητήματα αυτά βλ. Τυροβολά, 1992.

13. Όπως επισημαίνει ο θεωρητικός της εκπαίδευσης Apple (1990), η ανάπτυξη ενός προγράμματος εκπαίδευσης εμπεριέχει εκτός από εκπαιδευτικά στοιχεία και πολλά ιδεολογικά και πολιτικά. Πολλά από αυτά τα πολιτικά και ιδεολογικά αφορούν την διαμόρφωση εθνικής ταυτότητας. Επίσης πολύ καλή θεωρητική

ανάλυση του ζητήματος αυτού κάνει και ο Άντερσον (1997).

14. Τα ζητήματα αυτά της αμφισημίας στον ελληνικό παραδοσιακό χορό έχουν ως τόσο μελετηθεί από τη συγγραφέα τόσο στην περίπτωση των χορευτικών συγκροτημάτων στην Πλάκα (Koutsouba, 1991, Gore & Koutsouba, 1994), όσο και στην περίπτωση της χορευτικού φαινομένου στο νησί της Λευκάδας (Koutsouba, 1997).

15. Ο όρος «κοινωνική κατασκευή» εμπεριέχεται στη θεωρία της κοινωνικής κατασκευής ή κονστρουκτιβισμού (Hobsbawm & Ranger, 1983; Hobsbawm, 1994; Smith, 1990; Anderson, 1991; Bayard, 1996; Stets & Burge, 2000) η οποία αντιμετωπίζει τα άτομα πολιτισμικά θεωρώντας ότι η δράση τους και οι κοινωνικές τους σχέσεις είναι πολιτισμικές και κοινωνικές κατασκευές και ως εκ τούτου δεν συνιστούν δεδομένες ιδιότητες (Παπαταξιάρχης 2006α, 2006β, Ingold 1996, Γκέφου-Μαδιανού 1999). Για μια αναλυτική μελέτη της κατασκευής της ταυτότητας σε σχέση με τον ελληνικό λαϊκό παραδοσιακό χορό βλ. Koutsouba (1997), Manos (2002), Μάνος (2004, 2006), Μάργαρη (2004), Πανοπούλου (2001), Παπακώστας (2007), Zografou & Pateraki (2008), Zografou, & Pipryou (2008).

Βιβλιογραφία

- ADSHEAD J. (ed) . *Ανάλυση του χορού: Θεωρία και πράξη*. Αθήνα, Πα-
σχαλίδης, 2007.
- ΑΛΩΝΙΣΤΙΩΤΗΣ Ε & ΚΑΜΟΛΙΚΗ Μ. Η πορεία του ελληνικού παρα-
δοσιακού χορού στο πλαίσιο της φυσικής αγωγής από το 1909 έως
σήμερα στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. *Πτυχιακή εργασία*. Αθήνα,
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Κα-
ποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2006.
- ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΥ Ε. Προσωπική συνέντευξη, 2005.
- ΑΝΤΖΑΚΑ-ΒΕΗ Α. Ο ελληνικός χορός στα σχολεία. Οι απαρχές. Στο:
Ο χορός στην εκπαίδευση. *Πρακτικά 17^{ου} Παγκόσμιου Συνεδρίου για
την Έρευνα του Χορού*, Α. Ράφτης (επιμ). Αθήνα, Διεθνής Οργάνωση
Λαϊκής Τέχνης, σ. 233-240, 2003.
- ΑΝΤΕΡΣΟΝ Μ. *Φαντασιακές κοινότητες*. Στο: *Χαρμοί για τις απαρχές και
τη διάδοση του εθνικισμού*. Αθήνα, Νεφέλη, 1997.
- ΑΝΤΩΝΙΟΥ Δ. *Τα προγράμματα της Μέσης εκπαίδευσης 1833-1929* (τ.
Α'-Γ'). Αθήνα, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 1987.
- APPLE MW. *Ideology and curriculum*. London, Routledge, 1990.
- Β Γ. Πρόσωπα: Ηλίας Δήμας. *Χορεύω*, 11: 54-57, 2010.
- ΒΕΡΕΜΗΣ Θ, ΚΙΤΡΟΜΗΛΙΔΗΣ Π, ΚΟΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Ι, ΚΩΦΟΣ Ε & ΚΙ-
ΤΡΟΕΦ Α. *Εθνική ταυτότητα και εθνικισμός στη σύγχρονη Ελλάδα*.
Αθήνα, ΜΙΕΤ, 2003.
- BUCKLAND T. Definitions of folk dance: some explorations. *Folk Music
Journal* 5: 315-332, 1983.
- ΓΑΒΡΟΓΛΟΥ Κ, ΔΙΑΛΛΑΣ Α & ΜΑΡΩΝΙΤΗΣ Ν. *Πανεπιστήμιο Αθηνών:
οι απαρχές του εκσυγχρονιστικού εγχειρήματος, 1880-1911*. Αθήνα,
Ερευνητικό πρόγραμμα του Ιστορικού Αρχείου του Πανεπιστημίου
Αθηνών, 2009.
- ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Θ. *Οδοιπορικό της Γυμναστικής Επιστήμης στην Ελλάδα
από το 1834 έως το 1998*. Αθήνα, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπι-
στήμιο Αθηνών, 1998.
- ΓΚΑΡΤΖΟΝΙΚΑ Ε. *Παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση από το 1914
έως σήμερα*. *Διδακτορική διατριβή*. Αθήνα, Εθνικό και Καποδιστρια-
κό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2009.
- ΓΚΟΥΣΔΟΒΑ Μ & ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ. Παρουσίαση των Πανελλήνιων
Μαθητικών Καλλιτεχνικών Αγώνων και των μορφών τέχνης σε αυ-
τούς. *Θεατρογραφίες* 14: 98-105, 2006.
- ΔΕΡΤΙΑΝΗΣ Γ, ΔΙΑΛΛΑΣ Α & ΜΑΡΩΝΙΤΗΣ Ν. *Πανεπιστήμιο και Πολιτι-
κή, 1880-1900*. Αθήνα, Ερευνητικό πρόγραμμα του Ιστορικού Αρχεί-
ου του Πανεπιστημίου Αθηνών, 2009.
- ΔΗΜΑΣ Η. Προσωπική συνέντευξη, 2005.
- ΦΛΩΡΟΣ Κ. *Ο άνθρωπος, ο έρωτας και η μουσική*. Αθήνα, Νεφέλη, 2003.
- FOSTER J. *The influence of Rudolf Laban*. London, Lepus Books, 1977.
- ΦΥΛΑΚΤΟΣ Γ. Ο Τσαϊκόβσκι χορός από γυμναστικής απόψεως. *Ελληνική
Αγωγή* 9-10 :210-212, 1933.
- GIURCHESCU A. The power and the dance symbol in its socio-political
aspects. In: *Dance and its Socio-Political Aspects, Dance and Costume. Pro-
ceedings of 17th Symposium of the International Council for Traditional Music
(ICTM) Study Group on Ethnochoreology*, I Loutzaki (ed). Nafplion, Pello-

- ponnesian Folklore Foundation & International Council for Traditional
Music, pp. 15-24, 1994.
- GOPE G & KOUTSOUBA M. The sociopolitics of "airport art" and the
Greek dance groups of Plaka. In: *Dance and its Socio-Political Aspects,
Dance and Costume. Proceedings of 17th Symposium of the International
Council for Traditional Music (ICTM) Study Group on Ethnochoreology*, I
Loutzaki (ed). Nafplion, Peloponnesian Folklore Foundation & Interna-
tional Council for Traditional Music, pp. 29-33, 1994.
- GRAU A. John Blacking and the development of dance anthropology in the
United Kingdom. *CORD Dance Research Journal* 25:21-31, 1993.
- KAEPPLER LA. American approaches to the study of dance. *Yearbook for
Traditional Music* 23: 11-21, 1991.
- KEALINOHOMOKU J. Folk dance. In: *Folklore and folklife, An introduction*,
D Richard (ed). Chicago, Chicago University Press, p. 381-404, 1972.
- KEALINOHOMOKU J. An anthropologist looks at ballet as a form of eth-
nic dance. In: *What Is Dance?*, R Copel & M Cohen (eds). Oxford, Oxford
University Press, pp. 533-549, 1983.
- ΚΙΤΡΟΜΗΛΙΔΗΣ Π. Οι φάσεις της πολιτικής σκέψης του Αδαμαντίου Κο-
ραή: Πρόταση ερμηνείας. *Δημέτρο Κοραή*, σσ. 102-112, 1984.
- ΚΙΤΡΟΜΗΛΙΔΗΣ Π. *Ιώσηπος Μοισιόδακας: Οι συντεταγμένες της δυτι-
κής σκέψης τον 18^ο αιώνα*. Αθήνα, ΜΙΕΤ, 1985.
- ΚΟΥΛΟΥΡΗ Χ. *Αθλητισμός και όψεις της αστικής κοινωνικότητας: Γυ-
μναστικά και Αθλητικά Σωματεία 1870-1922*. Αθήνα, Εθνικό Ίδρυμα
Ερευνών, 1997.
- KOUTSOUBA M. The Greek Dance Groups of Plaka: A Case of "Airport
Art". *MA dissertation*, University of Surrey, 1991.
- KOUTSOUBA M. Plurality in motion: Dance and cultural identity on the
Greek Ionian island of Lefkada. *PhD Thesis*, University of London, 1997.
- KOUTSOUBA M & TYROVOLA V. A complimentary existence: a rationale
for the teaching of Greek folk dance in the Departments of Physical
Education and Sport Science in Greece. In: *Sport and Quality of Life,
Proceedings of II World Congress of Physical Activity and Sport Sciences*,
Granada, pp. 103-108, 2003.
- ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ. Χορολογία και Εθνοχορολογία/Ανθρωπολογία Χο-
ρού. Για μια αποσαφήνιση των όρων. *Εθνολογία* 9: 191-213, 2002.
- ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ. Η συμβολή της διδακτικής του ελληνικού παραδο-
σιακού χορού στη σύγχρονη ελληνική πολυπολιτισμική κοινωνία.
Στο: *Χορευτικά Ετερόκλητα*, Ε Αудίος κ.ά. (επιμ). Αθήνα: Ελληνικά
Γράμματα, 2004, σ. 213-226.
- ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ-ΝΕΣΤΟΡΟΣ Α. *Η θεωρία της ελληνικής λαογραφίας.
Κριτική ανάλυση*. Αθήνα, Εταιρεία Σπουδών Νεοελληνικού Πολιτι-
σμού, 1978.
- ΛΙΑΚΟΣ P. Historical time and national space in modern Greece. In:
Regions in Central and Eastern Europe: Past and Present, H Tadayuki
& H Fukuda (eds). *Slavic Eurasian Studies* 15: 205-227, 2007.
- ΛΟΥΤΖΑΚΗ Ρ. Οι ελληνικοί χοροί. Κριτική θεώρηση των βιβλίων του
παραδοσιακού χορού. *Εθνογραφικά* 8:27-46, 1992.
- ΜΑΖΑΡΑΚΗ Α. *Το λαϊκό κλαρίνο στην Ελλάδα*. Αθήνα, Κέδρος, 1984.

- MANOS I. Visualising culture-demonstrating identity. *PhD Thesis*, Hamburg Universitat, 2002.
- ΜΑΝΟΣ Ι. Ο χορός ως μέσο για τη συγκρότηση και διαπραγμάτευση της ταυτότητας στην περιοχή της Φλώρινας. Στο: *Χορευτικά ετερόκλητα*, ΕΓ Αυδίκος, Ρ Λουτζάκη & Χ Παπακώστας (επιμ). Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, σσ. 51-71, 2004.
- ΜΑΝΟΣ Ι. Χορευτικές περιστάσεις, επιδειξη ταυτότητας και ιδιοποίηση του πολιτισμού. Στο: *Χορός και ταυτότητα στα Βαλκάνια*, 3^ο Συνέδριο Λαϊκού Πολιτισμού, Π Πανοπούλου (επιμ). Σέρρες, ΤΕΦΑΑ Σερρών, σσ. 401-407, 2006.
- ΜΑΡΓΑΡΗ ΝΖ. Χορός και ταυτότητα: Έλληνες εκτός Ελλάδος. Στο: *Χορευτικά ετερόκλητα*, Ε Αυδίκος, Ρ Λουτζάκη & Χ Παπακώστας (επιμ). Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, σσ. 95-110, 2004.
- McFEE G. *The concept of dance education*. London & New York: Routledge, 1994.
- ΜΠΟΥΖΑΚΗΣ Σ. *Νεοελληνική εκπαίδευση (1821-1998)*. Αθήνα, Gutenberg, 2001.
- ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Κ. Η χορευτική ταυτότητα των Βλάχων του Ν. Σερρών. *Διδακτορική διατριβή*. Θεσσαλονίκη: ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 2001.
- ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ Χ. Χορευτική-μουσική ταυτότητα και ετερότητα: Η περίπτωση των Ρομά της Ηράκλειας του Νομού Σερρών. *Διδακτορική διατριβή*. Βόλος, Τμήμα Ιστορίας, Αρχαιολογίας & Κοινωνικής Ανθρωπολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 2007.
- ΠΑΥΛΙΝΗΣ Ε. *Ιστορία της Γυμναστικής*. Οργανισμός Εκδόσεων Σχολικών Βιβλίων, 1953.
- PECKHAM R. *National histories, natural states: Nationalism and the politics of place in Greece*. London, Tauris, 2001.
- ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ Χ. Ο χορός ως στοιχείο αγωγής. *Γυμναστική* 1-2: 5-10, 1952.
- STETS J & BURKE P. Identity theory and social identity theory. *Social Psychology Quarterly* 63: 224-237, 2000.
- ΤΖΑΚΗΣ Δ. Το κλέφτικο και το ρεμπέτικο τραγούδι: εθνικοί μύθοι και λαογραφικές αναζητήσεις. Στο: *Τέχνες II, Επισκόπηση ελληνικής μουσικής και χορού, ελληνική μουσική πράξη, λαϊκή παράδοση-νεώτεροι χρόνοι*, Τόμος Γ', Ν Γράψας κ.ά. (επιμ). Πάτρα, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, σσ. 293-308, 2003.
- ΤΥΡΟΒΟΛΑ Β. *Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χορευτικοί Ρυθμοί*. Αθήνα, Gutenberg, 1992.
- WALL J & MURRAY N. *Children and movement: Physical education in elementary school*. USA, WC Brown, 1990.
- ΧΕΙΜΑΡΑ Κ. Το νόημα της Γυμναστικής και η ογδοηκονταετηρίδα από την γέννηση του Πανλίνη. Αθήνα, 1968.
- ΖΟΥΧΝΙΑ Κ. Φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο: Προς τη «δια βίου» άσκηση. Αθήνα, 2000.
- ZOGRAFOU M & PATERAKI M. The 'invisible' dimension of Zorba's dance. *Yearbook for Traditional Music* 39: 117-131, 2008.
- ZOGRAFOU M & PIPYROU S. Dancing in history: Social-political aspects of dance identity of two distinctive groups in Greece. *Studia Choreologica* X: 25-41, 2008.

Που και γιατί είναι χρήσιμη και συμβάλλουσα η φιλοσοφία στη Φυσική Αγωγή;

Κοσμάς Σκαβάντζος

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Διδάκτορας Φιλοσοφίας Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Περίληψη

ΣΚΑΒΑΝΤΖΟΣ Κ. Που και γιατί είναι χρήσιμη και συμβάλλουσα η φιλοσοφία στη Φυσική Αγωγή; *Κινησιολογία*, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 40-48. Στο παρόν άρθρο μας θέτουμε προς ανάλυση και απάντηση ευθέως το κάτωθι ερώτημα (Q1) πού μπορεί να είναι χρήσιμη η Φιλοσοφία (ως εργαλεία, ως μέθοδοι, ως θεωρία, ή ως πρακτική) σε μία νέα επιστήμη, όπως η Φυσική Αγωγή. Στο άρθρο αυτό ο σκληρός πυρήνας είναι η σχέση της Φιλοσοφίας με τις επιστήμες και αντίθετα. Προσπαθούμε να αναλύσουμε το ερώτημα αυτό επισημαίνοντας πρώτα το γεγονός ότι τόσο η Φυσική Αγωγή όσο και η Φιλοσοφία δεν αποτελούν απλά και ενιαία όντα, αλλά πολύπλοκα ιστορικά μάγματα τα οποία κατασκευάζονται και επανακατασκευάζονται συνεχώς, τόσο από ομάδες όσο και από άτομα. Το ανωτέρω ερώτημα μετασχηματίζεται σε μία επαρκέστερη μορφή (Q2): Πού είναι χρήσιμη και συμβάλλουσα η Φιλοσοφία (ως μελέτη των διαφόρων διαστρωματώσεων του είναι) στην Φυσική Αγωγή νοούμενη ως εφαρμοσμένη επιστήμη; Ακολουθώντας εκθέτουμε την υπόθεση, την οποία θέτουμε ως προαπαιτούμενο σταθερό σημείο της μελέτης μας (ΘΕΣΙΣ 1): η μορφή και ο προσανατολισμός όλης της Φυσικής Αγωγής μέσα στον 21^ο αιώνα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις θέσεις και τις απαντήσεις που θα δώσουμε σε φιλοσοφικά ερωτήματα. Αφού διαχωρίσουμε την Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής από την Φιλοσοφία των Σπορ προχωρούμε επιχειρώντας μία ερμηνεία του όρου 'Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής' (ΦΦΑ), προκειμένου να διασαφηνίσουμε το περιεχόμενό του. Η ΦΦΑ λοιπόν αντιμετωπίζεται τριχώς ως: I. Η φιλοσοφία της ΦΑ (Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής) υπάγεται εν γένει στον κλάδο που ονομάζεται διεθνώς ως Philosophy of Education. II. Η ΦΦΑ (Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής) υπάγεται καθαρά στην Φιλοσοφία της επιστήμης, η οποία μελετά τα οντολογικά και γνωσιολογικά θεμέλια και τα προβλήματα των επί μέρους επιστημών ή τεχνών. III. Η ΦΦΑ (Φιλοσοφία Φυσικής (σωματικής) Αγωγής). Αυτή η εκδοχή υπάγεται σε αυτό που προσφάτως ονομάστηκε διεθνώς ως Philosophy of the body και το οποίο πάλι υπάγεται στο πεδίο που είναι γνωστό ως Philosophy of Mind. Η Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής ενδέχεται λοιπόν να αντιμετωπιστεί ως ένα από αυτά ή ως μία σύνθεση απάντων αυτών. Συνεχίζουμε αναφέροντας κλάδους (όπως η Ηθική, η Οντολογία, η Γνωσιοθεωρία) της διατρωμάτωσης της Φιλοσοφίας, νοούμενης ως συστηματικής σπουδής, μαζί με τα προβλήματα που μπορεί να εμφανιστούν, όταν αυτά τα πεδία φιλοσοφικής διερεύνησης έλθουν σε σχέση με την Φυσική Αγωγή. Το άρθρο μας κλείνει με τα εξής συμπεράσματα. Η Φιλοσοφία μπορεί να παίξει ρόλο θεμελιωτικό, ή ρόλο κριτικό – επαναθεωρητικό σε μία επιστήμη (αυτή της ΦΑ) η οποία έχει ως απόληξή της τον άνθρωπο και ευρίσκεται σε μεγάλη σταυροδρόμια κατασκευής και μορφοποίησης. Τέλος η Φιλοσοφία ως μια άσκηση του διερευνητικού νου και ως μία τέχνη και δεξιότητα μεθοδικής χρήσης των λογικών και πρακτικών μας εργαλείων μπορεί να διευρύνει το ερευνητικό μας μενού κάνοντας το υπεραντικειμενικό αντικείμενο.

Λέξεις κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΩΝ ΣΠΟΡ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Η σύγχρονη Φυσική Αγωγή (ΦΑ), είναι μια επιστήμη (συγχρόνως δε μία τεχνολογία και τέχνη), η οποία μόλις τον εικοστό αιώνα έκανε τα πρώτα της βήματα ως κλάδος επιστημονικός. Στην πορεία της έως τώρα αποκαλύφθηκε ο σύνθετος χαρακτήρας της ερειδόμενος σε τέσσερα επιστημονικά γένη, σε αυτά των φυσικών και βιολογικών επιστημών (π.χ. Εμβιομηχανική και Φυσιολογία) από την μία, και σε αυτά των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών (π.χ. Κοινωνιολογία Παιδαγωγική, Ιστορία, Φιλοσοφία) από την άλλη¹. Συγχρόνως φάνηκαν και τα πρώτα προβλήματα, όπως το ζήτημα των οντολογικών και γνωσιοθεωρητικών θεμελίων της νέας αυτής επιστήμης αλλά και η ασάφεια και ένδεια στους εμπειρικούς ή θεω-

ρητικούς όρους, γεγονός που μας παραπέμπει σε έλλειμμα θεωρητικό. Μαζί με αυτά υπάρχει και το ζήτημα του ταυτοτικού προσδιορισμού της επιστήμης μας (τούτο εκφράζεται αρχικά με την αναζήτηση του καταλλήλου ονόματος, το οποίο την χαρακτηρίζει) και για αυτό κατά καιρούς έχουν προταθεί πολλά και διαφορετικά ονόματα όπως: Φυσική Αγωγή, Κινησιολογία, Επιστήμες των Σπορ, Επιστήμες της άσκησης, Σπουδές σχετικά με την ανθρώπινη κίνηση, Σωματική καλλιέργεια και παιδεία κλπ.). Αυτό το τελευταίο αποκαλύπτει το πρόβλημα στον ακριβή καθορισμό του γνωστικού αντικειμένου, και αποτελεί από μόνο του μέγα ζητούμενο. Τα ζητήματα αυτά μόνον υπό το πρίσμα της Φιλοσοφίας της Επιστήμης (Philosophy of Science) και της Μεταφυσικής θα μπορούσαν να φωτιστούν.

Στο άρθρο αυτό λοιπόν θα παραθέσουμε τα επιχειρήματα τα σχετικά με την σημασία και την χρησιμότητα την οποία μπορεί να διαδραματίσουν η σπουδή, τα εργαλεία

Επικοινωνία

Σκαβάντζος Κ: kosmasyellow@yahoo.gr

και τα ερωτήματα της Φιλοσοφίας στην θεμελίωση, στον επαναπροσδιορισμό και, εν τέλει, στον σχεδιασμό της σύγχρονης ΦΑ, ως μίας εφαρμοσμένης επιστήμης περί την ανθρώπινη κίνηση. Η σχέση των δύο αντικειμένων δηλαδή της ΦΑ και της Φιλοσοφίας όμως θα μας δώσει ένα νέο πεδίο έρευνας, την Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής (ΦΦΑ). Θα κάνουμε λοιπόν κατ' ανάγκην μία ερμηνεία του όρου ΦΦΑ αντιδιαστέλοντάς την από την υπάρχουσα επί πολλά έτη Φιλοσοφία των Σπορ. Επιθυμούμε να δείξουμε -κυρίως στους νέους επιστήμονες της ΦΑ- ότι η μελέτη της Φιλοσοφίας και η συσχέτισή της με την ΦΑ δεν αποτελεί μια δευτερεύουσα και άχρηστη ασχολία, έτσι για να γεμίσουμε ένα κενό στο ήδη βαρύ αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής, αλλά μία ασχολία με καθοριστική σημασία. Διότι στην βάση και στα θεμέλια απασών των επιστημών και τεχνών υπάρχουν πρώτες υποθέσεις μη περαιτέρω αναγώγιμες και φιλοσοφικά προβλήματα.

Η ανάλυση και οι δυσκολίες του ερωτήματος

Ξεκαθαρίζουμε εξ αρχής ότι το υπό εξέταση ζήτημα το οποίο και διατυπώνεται στον τίτλο έχει τουλάχιστον μία βασική δυσκολία. Πολλά ερωτήματα φαίνονται απλά, αλλά μία τυπική ανάλυση σε αυτά αποκαλύπτει την πολύπλοκη φύση τους. Για αυτήν είναι συνήθως υπεύθυνος κάποιος όρος ή όροι του προβλήματος, και επί του προκειμένου έχουμε τουλάχιστον τρεις όρους. Άρα τα ερωτήματα αυτά χρήζουν ανάλυσης, διόρθωσης και επαναδιατύπωσης. Ξαναδιαβάστε τον τίτλο. Φαίνεται πώς θα αντιπαραβάλλουμε ένα σταθερό και ενιαίο αντικείμενο δίπλα σε ένα άλλο προκειμένου να βρούμε κάποια σχέση τους, για αυτό και η ενική διατύπωση (η Φιλοσοφία στην ΦΑ). Όμως η εικόνα αυτή που δημιουργείται από την γλωσσική διατύπωση είναι μάλλον παραπλανητική. Για να το πούμε με μια αναλογία το ερώτημα του τίτλου μας δεν είναι του ίδιου τύπου (αν και έχει την αυτή λογική δομή) με τα ακόλουθα: «λοιπόν πού είναι χρήσιμη η Σταματούλα στον Θανάση;» ή «που είναι χρήσιμη η κατσαρόλα αυτή στην κουζίνα μου;» Ο Θανάσης είναι ένα πρόσωπο με συγκεκριμένη ταυτότητα, όπως και η Σταματούλα. Αλλά και η κατσαρόλα είναι ένα ενιαίο πράγμα. Το πρόβλημα με το ερώτημά μας έγκειται στο γεγονός ότι δεν υπάρχει μία ενιαία, πάγια και αποτελεσμένη Φιλοσοφία, αλλά μάλλον φιλοσοφίες (όπως η φιλοσοφία του πραγματισμού, η αναλυτική φιλοσοφία, η φιλοσοφία της φαινομενολογίας, του υπαρξισμού κ.λπ.). Ούτε όμως υπάρχει μία πάγια και αποτελεσμένη ΦΑ, αλλά μάλλον πολλές. Υπάρχει λ.χ. η ΦΑ ως Gym class, ως Αθλητική αγωγή, ως Αγωγή μέσα από το σωματικό στοιχείο, ως Physical literacy (ο όρος αυτός είναι της Margaret Whithhead) κλπ.

Η Φιλοσοφία και η ΦΑ, όπως και άλλα αντικείμενα, λ.χ. η Φυσική, δεν είναι ενιαία και σταθερά πράγματα, αλλά μάλλον εύκαμπτα σύνολα-δομές. Αποτελούν, δηλαδή, ανθρώπινες εύπλαστες κατασκευές και περιέχουν: έννοιες, κρίσεις (αναγώγιμες ή μη), ένδοξα, συλλογισμούς, θεωρίες, εφαρμογές, θεσμούς, πρόσωπα, έργα-σταθμούς και πρακτικές. Και όλα τα ανωτέρω σε ένα ευαίσθητο και αεί κινούμενο μάγμα, το οποίο αλλάζει βάσει ανθρωπίνων ενεργειών και κοινωνικών-ιστορικών γεγονότων. Εάν αντιληφθεί κάποιος καλά την εικόνα που περιγράψαμε έχει την τάση

να εγκαταλείψει το εξεταζόμενο ζήτημα.

Τι ζητάμε λοιπόν στο κείμενο αυτό; Ζητάμε κυρίως την σχέση² δύο πραγμάτων ή μάλλον ιστορικών κατασκευών (η χρησιμότητα, ή η συμβολή του χ στο ψ), τα οποία δεν είναι μονοειδή, αλλά εμφανίζονται αμφότερα ως σύνθετα ιστορικά μάγματα. Το φιλοσοφικό πρόβλημα δεν είναι να πούμε απλώς ότι η Φιλοσοφία σχετίζεται με την ΦΑ (το χ σχετίζεται με το ψ), διότι η απλή διαπίστωση σχέσης υπό οιαδήποτε μορφή δεν αποτελεί πρόβλημα. Θα πρέπει να υπάρχει κάτι στην φύση των δύο αυτών πραγμάτων (του χ και του ψ) που να θέτει την όποια σχέση (συμβολής, ή χρησιμότητας, ή σύνθεσης) υπό φιλοσοφική διερώτηση. Με μία άλλη διατύπωση το ερώτημά μας λαμβάνει την μορφή: (Q1) πού μπορεί να είναι χρήσιμη η Φιλοσοφία (ως εργαλείο, ως μέθοδοι, ως θεωρία ή ως πρακτική) σε μία νέα επιστήμη³ όπως η ΦΑ;

Για να απαντήσουμε πρέπει να γνωρίζουμε επαρκώς και το ένα αντικείμενο και το άλλο, όχι μόνο πώς είναι αυτά κατά την φύση τους, αλλά και πώς λειτουργούν και, επίσης, πώς και προς τα πού κινούνται και εξελίσσονται, άρα ποιον ρόλο καλούνται να διαδραματίσουν μέσα στον 21^ο αιώνα. Τα προσπαιτούμενα για μία επαρκή αναμέτρηση με το ζήτημα είναι πολλά και σοβαρά. Διότι εάν έχουμε την Φυσική Αγωγή ως χ , ως ψ , ως ν , ως ζ και ως ω (έστωσαν αυτά τα μέλη του Α συνόλου) και από την άλλη την Φιλοσοφία ως α , ως β , ως γ , ως δ και ως ϵ (έστωσαν αυτά τα μέλη του Β συνόλου), τότε η απάντηση είναι μία υπό την προϋπόθεση να αντιπαραβάλλουμε ένα μέλος του Α με ένα μέλος του Β συνόλου, όπως την φιλοσοφία ως β με την ΦΑ ως ω . Εάν όμως αφήσουμε το ερώτημα έτσι γενικό, και συνδυάσουμε τα πέντε με τα πέντε, τότε τα πεδία έρευνας, βάσει του συνδυαστικού λογισμού (combinational calculus) είναι κοντά στα χίλια! Ξεκαθαρίζουμε εξ αρχής ότι όσον αφορά την Α ομάδα θα εκλάβουμε την ΦΑ μόνον ως εφαρμοσμένη επιστήμη, και όχι ως τέχνη, ή ως τεχνολογία του εαυτού, ή ως τρόπο ζωής. Όσον αφορά την Β ομάδα μπορούμε να αφήσουμε γενικό το ερώτημα, άρα να υποθέσουμε την Φιλοσοφία με πέντε όψεις, δηλαδή και ως λογική ανάλυση, και ως φαινομενολογία και ως υπαρξισμό και ως πραγματισμό και γενικά ως πρακτικό τρόπο ζωής. Άρα οι απαντήσεις που πιθανόν θα δοθούν θα είναι μόνο 5. Όμως στην ομάδα Β μπορεί να μην δούμε ιστορικές σχολές, αλλά διαστρωματώσεις του "είναι" (όπως η Ηθική-πρακτική, ή Λογική, η Οντολογία, η Αξιοθεωρία κ.α.) επάνω στις οποίες εργάζεται η φιλοσοφική σκέψη ως συστηματική σκέψη. Επιλέγουμε λοιπόν να κινηθούμε κατά τον τελευταίο τρόπο. Άρα θα έχουμε την Φιλοσοφία ως Ηθική, ως Γνωσιοθεωρία, ως Φιλοσοφία του Νου, ως Λογική ως Μεταφυσική, ως Αξιοθεωρία κλπ. Το ερώτημα Q1 μετασχηματίζεται λοιπόν σε: (Q2) Πού είναι χρήσιμη και συμβάλλουσα η Φιλοσοφία (ως μελέτη των διαφόρων διαστρωματώσεων του "είναι") στην ΦΑ νοούμενη ως εφαρμοσμένη επιστήμη⁴;

Αφού λύσαμε την λογική αυτή σπαζοκεφαλιά με τον τρόπο αυτόν και αφού μορφοποιήσαμε το ερώτημα έτσι, πρέπει ακολούθως να βρούμε κάποια σταθερά σημεία από τα οποία θα αρχίσουμε να σκεπτόμαστε σοβαρά το ζήτημα. της σχέσης και της συμβολής, αλλά και το ζήτημα της ουσιαστικής (και όχι τυχαίας) σύζευξης των δύο αυτών αντικειμένων.

Ο δρόμος προς την σύζευξη

Ας αρχίσουμε λοιπόν από ένα σταθερό σημείο της Φυσικής Αγωγής. Η ΦΑ διεθνώς σε πτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο αποτελείται από ένα ανομοιογενές μωσαϊκό σπουδών⁵, ένα μωσαϊκό από διαφορετικά αντικείμενα και υποαντικείμενα. Αυτά ταξινομούνται σε εμπειρικά και ακριβή, σε ανθρωπιστικά και σε πρακτικά. Όλα αυτά υποτίθεται ότι επιστρατεύονται προκειμένου να μελετηθεί εν τω πλάτει και κατ' επιτομήν ένα πράγμα (ορθότερα ένα ανομοιογενές σύνολο⁶ πραγμάτων), δηλαδή τα φαινόμενα της ανθρώπινης κίνησης (*human movement phenomena*⁷). Έκαστο από αυτά τα αντικείμενα σπουδής πρέπει να αποδείξει γιατί υπάρχει μέσα στο σύστημα σπουδών, ποιος ο ρόλος του και η σημασία του στην ανάπτυξη του σώματος των γνώσεων ή των πρακτικών. Έχουμε την εντύπωση όμως ότι τα ανθρωπιστικά αντικείμενα μέσα στην ΦΑ αντιμετωπίζουν οξύτερο πρόβλημα ύπαρξης και ρόλου από τα βιολογικά (λ.χ. Ανατομία), ή από τα πρακτικά (λ.χ. Ποδόσφαιρο). Από τα ανθρωπιστικά αντικείμενα η Φιλοσοφία, κυρίως, είναι εκείνη που μέσα στον κορμό των σπουδών της ΦΑ προκαλεί αμηχανία και θυμηδία. Παράδειγμα: δεν δυσκολεύεται κάποιος να πείσει ότι οι ασχολούμενοι με την ανθρώπινη κίνηση χρειάζονται γνώσεις Ανατομίας, ή Φυσιολογίας⁸, ή έστω Ιστορίας, αλλά Φιλοσοφία; Πού είναι χρήσιμο, ή έστω συμβάλλον, αυτό το *sui generis* αντικείμενο, το οποίο έχει αρχαία καταγωγή και δεν ανήκει ούτε στις επιστήμες με την στενή έννοια του όρου, ούτε και στις τέχνες⁹; Αυτό που είπαμε αποδεικνύεται και στην υπάρχουσα πραγματικότητα οργάνωσης των σπουδών της ΦΑ. Τα πανεπιστημιακά τμήματα Φυσικής Αγωγής γενικά δεν έχουν ειδικευμένο προσωπικό (άτομα που έχουν σπουδάσει επαρκώς και ΦΑ και Φιλοσοφία, και όχι μόνο το ένα ή μόνο το άλλο), το οποίο να διδάσκει και να αποδεικνύει με την διδακτική και την ερευνητική του δράση την χρησιμότητα και την συμβολή της Φιλοσοφίας στην διαμόρφωση της σύγχρονης Φυσικής Αγωγής. Αυτή είναι μία λυπηρή διαπίστωση ισχύουσα τόσο έξω, όσο και στην χώρα μας¹⁰.

Η υπόρρητη πεποίθηση των ασχολουμένων με την ΦΑ σε όλες τις βαθμίδες της ότι άλλο η ΦΑ και άλλο η Φιλοσοφία (πολύ κοινότυπο ως σκέψη) προδίδει μία υφέρπουσα επιφανειακή και δισδιάστατη σκέψη, η οποία βλέπει απλώς δύο διαφορετικά (αλλά και αντιθετικά¹¹) σημεία πάνω σε ένα επίπεδο για να το πούμε με την μεταφορά αυτή από την Γεωμετρία. Όταν όμως η σκέψη μας γίνει κατ' ελάχιστον «τριδιάστατη» και δούμε μαζί και την διάσταση του βάθους, τότε υποπτευόμαστε ότι ναι μεν στις δύο διαστάσεις έχουμε δύο διαφορετικά σημεία (την ΦΑ και την Φιλοσοφία), αλλά στην τρίτη διάσταση και εν τω βάθει αυτά τα δύο μπορεί να συσχετίζονται, να αλληλο-τροφοδοτούνται και να επηρεάζουν αλληλα σε βαθμό που δεν υποψιαζόμαστε. Αυτήν ακριβώς την τριδιάστατη σκέψη και λογική, η οποία συνδέει την Φιλοσοφία και την ΦΑ θα παρουσιάσουμε στο παρόν άρθρο. Θα προσπαθήσουμε να στηρίξουμε κυρίως λογικά τη θέση ότι η μορφή και ο προσανατολισμός όλης της Φυσικής Αγωγής μέσα στον 21^ο αιώνα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις θέσεις και τις απαντήσεις που θα δώσουμε σε φιλοσοφικά ερωτήματα (υπόθεση 1) και ότι στη σχέση μεταξύ των δύο θα επηρεαστεί και η Φιλοσοφία,

δηλαδή η αντίληψη που έχουμε για την Φιλοσοφία¹², όμως αυτό δεν μας αφορά προς το παρόν (υπόθεση 1α).

Μέχρι το σημείο αυτό έχουμε ήδη υποθέσει ότι μία σύζευξη της Φιλοσοφίας και της ΦΑ είναι δυνατή, εφικτή, δέουσα, χρήσιμη (ειδικά για την ΦΑ) και καίρια, όμως η σύζευξη και η σχέση των εννοιών δημιουργεί ένα νέο σύνθεμα, άρα και ένα νέο ζήτημα προς εξέταση. Το σύνθεμα είναι η Φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής (ΦΦΑ). Ακολούθως πρέπει να εξετάσουμε την έννοια αυτή (την ΦΦΑ) κατά την μορφή και το περιεχόμενό της.

Φιλοσοφία της ΦΑ vs Φιλοσοφία των Σπορ

Η υπάρχουσα σχετική με την ΦΑ βιβλιογραφία είναι μικρή, παρά το γεγονός ότι υπάρχει άφθονο πρωτογενές υλικό αποτελούμενο κυρίως από άρθρα και από ένδοξα (αυτά υποκρύπτουν πολλές πρώτιστες παραδοχές και υπόρρητες στάσεις). Τα άρθρα όμως στην ΦΑ είναι λίγα. Ο Mike Mc Namme στο άρθρο του *The Nature and Values of Physical Education* επισημαίνει ότι η Φιλοσοφία εμφανιζόμενη στον χώρο της ΦΑ προκαλεί υποψία τόσο στους ασχολούμενους με αυτήν, διότι αυτοί όπως και ο πολύς κόσμος υπολαμβάνει την Φυσική Αγωγή ως ένα αντικείμενο πρακτικής, όσο και στους διαφόρους φιλοσόφους της εκπαίδευσης, οι οποίοι τουλάχιστον στην Βρετανία δεν αμφισβήτησαν τόσο την γενική αξία της Φυσικής Αγωγής, όσο την παιδαγωγική της διάσταση, οριζόμενη στενά υπό την εκδοχή της ανάπτυξης του ορθολογικού νου¹³. Αμφισβήτησαν δηλαδή το κατά πόσο ο μαθητής λαμβάνει γνώση, κατανόηση και γνωστική ανάπτυξη με την Φυσική Αγωγή. Τα ερωτήματα αυτά της δεκαετίας του 60 ακούγονται αρκετά γραφικά σήμερα στο 2010. Είναι λογικό, διότι στην δεκαετία του 60 δεν γνώριζαν και πολλά για την ενσώματη γνώση και μάθηση, ούτε για τις πολλαπλές νοημοσύνες. Όσο για την εκπαίδευση -στενά νοούμενη ως ανάπτυξη του ορθολογικού νου- έχουμε να πούμε ότι η μοντερνιστική αυτή και παλαιομοδίτικη άποψη για την εκπαίδευση είναι επίσης παρωχημένη. Αποτελεί ατόπημα να πει κανείς σήμερα ότι η εκπαίδευση περιορίζεται στην ανάπτυξη του «ορθολογικού νου». Διότι το ανθρώπινο ον δεν ταυτίζεται μόνο με τον νου του και, δεύτερον, ο νους και οι λεγόμενες νοητικές ικανότητες αποτελούν μία ευρύτατη γκάμα από λειτουργίες μέσα στις οποίες ανήκουν τόσο οι συναισθηματικές λειτουργίες όσο και οι αισθητικοκινητικές.

Στο σημείο αυτό υποχρεούμαστε στην κατωτέρω επισήμανση. Η ΦΦΑ είναι ένας πολύ πρόσφατος κλάδος σπουδής. Σε αντίθεση με την λεγόμενη Φιλοσοφία των Σπορ και του Αθλητισμού (*Philosophy of Sports*), η οποία έχει μια ιστορία τουλάχιστον 45 ετών¹⁴, η ΦΦΑ είναι πολύ νεώτερη. Αυτό που είπαμε έρχεται σε αντίθεση με την θέση του καθηγητή W. Morgan, ο οποίος μας λέει ότι η ΦΦΑ εμφανίστηκε πρώτη, αλλά αργότερα την δεκαετία του 70 εμφανίστηκε η Φιλοσοφία των Σπορ, η οποία διεκδίκησε αυτονομία ως φιλοσοφικός κλάδος σπουδής¹⁵. Ο αμερικανός φιλόσοφος θέλει να πει ότι η ΦΦΑ εμφανιζόμενη δεν ήταν αυτόνομος κλάδος σπουδής, αλλά ανήκε στην Φιλοσοφία της Εκπαίδευσης και αργότερα η τάση αυτή εγκαταλείφθηκε χάρις στην ανάπτυξη ενός άλλου αυτόνομου κλάδου¹⁶. Αυτή είναι η μισή αλήθεια και είμα-

στε αναγκασμένοι να διαχωρίσουμε την θέση μας¹⁷. Πρώτον, διότι η ΦΦΑ δεν είναι ένα αντικείμενο με περιεχόμενο αποκλειστικά ανήκον στην Φιλοσοφία της Εκπαίδευσης, όπως θα δείξουμε πιο κάτω. Αυτή η εκδοχή του Morgan αντιπροσωπεύει μία από τις τρεις ερμηνείες του όρου ΦΦΑ, όπως θα δείξουμε. Δεύτερον, δεν ήταν δυνατόν να αναπτυχθεί η ΦΦΑ σε μία εποχή που ούτε οι Επιστήμες της εκπαίδευσης είχαν συστηματοποιηθεί -διότι δεν είχαν αναπτυχθεί επαρκώς οι Επιστήμες της μάθησης (*Sciences of learning*)- ούτε όμως και η Φυσική Αγωγή ως επιστήμη. Ουδέποτε αναπτύχθηκε λοιπόν αυτοτελώς μια ΦΦΑ σε όλο της το πλάτος και το βάθος, απλούστατα διότι αυτό δεν ήταν τότε ιστορικά δυνατό και εφικτό. Ιδού ένας λόγος γιατί έγινε και η στροφή προς την Φιλοσοφία των Σπορ. Άλλωστε τα Σπορ στην δυτική κουλτούρα ήταν το κυρίαρχο φαινόμενο της κίνησης, πέριξ του οποίου συγκροτήθηκε η σχολική Φυσική Αγωγή στον 20^ο αιώνα από το '30 και μετά από τότε δηλαδή που τελείωσε η λεγόμενη 'μάχη των συστημάτων' (*the battle of the Systems*). Άρα η Φυσική Αγωγή (όχι ως επιστήμη, αλλά ως σχολική εφαρμογή) ταυτίστηκε μονομερώς με τα Σπορ. Μία ΦΦΑ θα ήταν το αυτό με μία Φιλοσοφία των Σπορ. Συγκεκριμένα η ΦΦΑ διαμορφώνεται ακριβώς τώρα στις ημέρες μας και -εάν εξαίρεσει κάποιος μερικά πολύ ενδιαφέροντα άρθρα- δεν βλέπουμε να έχει καταγράψει κάποιος συστηματικά το περιεχόμενο και τα ζητήματά της. Στο δίλημμα Φιλοσοφία των Σπορ ή ΦΦΑ υπάρχει και η απάντηση των Τσέχων φιλοσόφων όπως ο Ivo Jirasek οι οποίοι δεν δέχονται τον όρο Φιλοσοφία των Σπορ, ούτε την ΦΦΑ αλλά τον όρο Κινανθρωπολογία (*Kinanthropology*)¹⁸. Το αρχικό σκεπτικό τους φαίνεται αρκετά λογικό. Η Φιλοσοφία των Σπορ είναι ένας πολύ στενός όρος (διότι δεν είναι τα Σπορ τα μόνα κινητικά φαινόμενα που μελετάμε), ενώ από την άλλη η ΦΦΑ είναι όρος πολύ ευρύς (διότι μέσα εκεί ανήκουν και τοπικές όπως το σώμα, η φιλοσοφία του σώματος κλπ). Ακολούθως θα διατυπώσουμε τη θέση μας σχετικά με το πώς εννοούμε την ΦΦΑ, τι ακριβώς μπορεί να περιέχει και πως μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη και στον προσανατολισμό της σύγχρονης Φυσικής Αγωγής μέσα στον 21^ο αιώνα. Εμείς πιστεύουμε ότι η ΦΦΑ είναι ευρύτερη της Φιλοσοφίας των Σπορ την οποία περιέχει. Διότι τα Σπορ υπάγονται στο λογικό πλάτος (*extention*) των κινητικών φαινομένων με τα οποία ασχολείται η ΦΑ.

Τι εννοούμε με τον όρο ΦΦΑ;

Προκειμένου να κατασκευάσουμε μία έννοια του όρου ΦΦΑ (Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής-*Philosophy of Physical Education*) και να διακρίνουμε τι πρέπει να περιλαμβάνει πρέπει να παραδεχθούμε ότι στον όρο ΦΦΑ συνυπάρχουν τρεις έννοιες μαζί: 1) Η έννοια «Φιλοσοφία», 2) η έννοια φυσική-σωματική (*physical*) παραπέμπουσα στο σωματικό στοιχείο (νοούμενο είτε ως μέσον είτε ή ως σκοπό), 3) η έννοια της «αγωγής ή εκπαίδευσης». Υπό το πρίσμα αυτό υπάρχουν πολλές ερμηνείες και σημειώματα του όρου ΦΦΑ. Και επειδή συγχρόνως υπάρχουν πολλές «Φιλοσοφίες», πολλές αντιλήψεις για το τι συνιστά «αγωγή ή εκπαίδευση» και πολλές φιλοσοφικές προσεγγίσεις σχετικά με το τι είναι και πώς λειτουργεί το σώμα μας, έπεται ότι

το ζήτημα γίνεται αρκετά περίπλοκο. Διότι εδώ – όπως και αλλού άλλωστε υφίσταται ένας πλουραλισμός. Πάλι έργο της Φιλοσοφίας είναι να βρει μια κοινή συνισταμένη μέσα σε αυτό το ρευστό περιβάλλον. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι η ΦΦΑ υπάγεται σε τρία αντικείμενα σπουδής. Το ένα συσχετίζεται και τέμνει το άλλο. Και τα τρία όμως ανήκουν στην Φιλοσοφία. Κατωτέρω δίνουμε σχηματικά την τριπλή αυτή εκδοχή σημειώνοντας με έντονα γράμματα κάποιο σημείο του όρου ΦΦΑ. Τα έντονα γράμματα είναι λοιπόν το κεντρικό σημείο σπουδής, ή μάλλον η έμφαση που θα δώσουμε σε μία από τις τρεις έννοιες:

I. Η ΦΦΑ (ΦΦΑ) με τονισμένο το «Αγωγής»: υπάγεται εν γένει στον κλάδο που ονομάζεται διεθνώς ως *Philosophy of Education*. Ο κλάδος αυτός είναι ένα πεδίο με καλή και επαρκή ερευνητική προϊστορία και είναι το πεδίο που αναφέρει ο W. Morgan στο κείμενό του, υποστηρίζοντας (ορθώς) ότι εμφανίζεται ιστορικά πρώτο. Το πεδίο αυτό της σπουδής προϋποθέτει ότι τα μεγάλα προβλήματα της ΦΑ είναι πρωτίστως προβλήματα της Φιλοσοφίας της εκπαίδευσης. Προϋποθέτει επίσης ότι η Φυσική Αγωγή είναι και αυτή οργανικό και εγγενές στοιχείο της Εκπαίδευσης του ανθρώπου, πράγμα επίσης αληθές. Εκεί που σφάλει η εκδοχή αυτή είναι το γεγονός ότι η Φυσική Αγωγή δεν ταυτίζεται με τις σχολικές εφαρμογές της και μόνο. Διότι η Φυσική Αγωγή είναι εν πρώτοις μια επιστήμη με δικό της επιστητό και άρα με συγκεκριμένα ερευνητικά προβλήματα και κατευθύνσεις. Η μορφή και η κατεύθυνση όλων αυτών προέχει αιτιακά (θα έπρεπε να προέχει) παντός εκπαιδευτικού σχεδιασμού. Όπως επίσης προέχει η φιλοσοφική ανθρωπολογία πάσης φιλοσοφίας της εκπαίδευσης. Τα μεγάλα προβλήματα στο πεδίο-εκδοχή περί του οποίου ο λόγος άπτονται της Γνωσιοθεωρίας, της Φιλοσοφικής ανθρωπολογίας και, σήμερα πλέον, των Γνωσιοεπιστημών¹⁹, διότι δεν μπορεί να γίνει σοβαρός λόγος για εκπαίδευση, μάθηση, κατανόηση, εάν αγνοούμε την φύση και την λειτουργία του νου και των γνωστικών μας εργαλείων. Θα μνημονεύσουμε δύο μεγάλα ζητήματα και προβλήματα, τα οποία προκύπτουν μέσα από το πεδίο αυτό: α) ποιοι είναι οι στόχοι της εκπαίδευσης και ποιοι είναι οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής; β) ποια ακριβώς είναι η γνώση και η κατανόηση και η γνωσιακή διάσταση με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος ο μαθητής κάνοντας Φυσική Αγωγή; Εάν πάλι υποθέσουμε ότι στην Φυσική Αγωγή κατακτάμε γνώση και κατανόηση, τότε αυτές μάλλον δεν είναι της ίδιας υφής με την γνώση στα Μαθηματικά ή στην Ιστορία. Και αποτελούν άραγε η γνώση και η κατανόηση τους μόνους στόχους μίας καλά σχεδιασμένης εκπαίδευσης;

II. Η ΦΦΑ με τονισμένο το «Φιλοσοφία»: υπάγεται καθαρά στην Φιλοσοφία της επιστήμης, η οποία μελετά τα οντολογικά και γνωσιολογικά θεμέλια και τα προβλήματα των επί μέρους επιστημών ή τεχνών. Όπως λοιπόν υπάρχει επιστήμη του Δικαίου και Φιλοσοφία του Δικαίου και όπως υπάρχει επιστήμη των Μαθηματικών και Φιλοσοφία των Μαθηματικών, ή της Ιατρικής, υπό την αυτήν έννοια υπάρχει και υφίσταται και η ΦΦΑ. Η οποία εντάσσεται πάλι σε ένα γενικότερο τμήμα φιλοσοφικής σπουδής που ονομάζεται *Philosophy of Science*. Προϋποτίθεται

εδώ ότι η ΦΑ είναι μία επιστήμη. Ιδού και εδώ δύο τουλάχιστον μεγάλα ζητήματα και προβλήματα του χώρου αυτού: α) είναι ή δεν είναι η ΦΑ μια επιστήμη²⁰ και τι είδους επιστήμη είναι αυτή; Το ερώτημα αυτό μπορεί να διατυπωθεί και με παραλλαγή όπως η ακόλουθη: ΦΑ, επιστήμη, τέχνη, ή τεχνολογία ή όλα αυτά και τι είδους; Το πεδίο αυτό εμφανίζεται δεύτερο. Ο ρόλος που παίζει εδώ η ΦΦΑ είναι ρόλος θεμελιωτικός²¹.

III. Η ΦΦΑ με τονισμένο το «Φυσικής-Σωματικής»:

Αυτή η εκδοχή υπάγεται σε αυτό που προσφάτως ονομάστηκε διεθνώς ως *Philosophy of the body*²², και το οποίο κατά ορισμένους υπάγεται στο πεδίο που είναι γνωστό ως *Philosophy of Mind*²³. Τα μεγάλα προβλήματα της ΦΑ εκκινούν στο πεδίο αυτό από τα προβλήματα που θέτει το γεγονός ότι έχουμε – οφείλουμε (η οφειλή εδώ λέγεται ως ηθικό – πολιτικό καθήκον) να διαχειριστούμε (βάσει ενός κανονιστικού προτύπου και με απόληξη κάποιο *summum bonum*, ένα σώμα και έναν νου και ως εκ τούτου τίθεται υπό ζήτηση η κατανόηση της λειτουργίας και της σχέσης τους. Εξ αυτού του γεγονότος το ζήτημα τούτο μας παραπέμπει σε εξειδικευμένα ζητήματα των Γνωσιοεπιστημών (*Cognitive Sciences*). Ιδού δύο μεγάλα ζητήματα του πεδίου αυτού: α) στην Φυσική Αγωγή η αγωγή αφορά στο σώμα, στον νου ή σε αμφότερα; β) Υπάρχουν νοοκεντρικές φυσικές ασκήσεις; Το πεδίο αυτό δεν έχει εμφανιστεί ακόμη, μορφοποιείται παράλληλα με την Φιλοσοφία του σώματος, τις πρακτικές του σώματος και τις Γνωσιοεπιστήμες ειδικά την θεωρία για την λεγόμενη ενσώματη γνωστική ικανότητα. Ο ρόλος που παίζει εδώ η ΦΦΑ είναι ρόλος παρόμοιος με αυτόν που προσπαθούν να παίξουν οι ενοποιητικές θεωρίες των βιολογικών επιστημών (βιολογία) με τις κοινωνικές (πολιτιστική ανθρωπολογία). Διότι ζητούμενο είναι εδώ η ενοποίηση του σωματικού με το νοητικό. Ίσως τα επόμενα δέκα χρόνια μας περιμένουν πολλές εκπλήξεις από το πεδίο αυτό, λόγω των ραγδαία αναπτυσσόμενων προγραμμάτων της Γνωσιοεπιστήμης.

Διαπιστώνουμε έως εδώ μια ισχύουσα τριχοτόμηση του ερευνητικού πεδίου υπό τον τίτλο ΦΦΑ. Σκιαγραφήσαμε με αδρές γραμμές την τοπολογία εκάστου πεδίου. Έκαστο πεδίο έχει τα μεγάλα του προβλήματα και τοπικές, τα οποία και διερευνά. Αυτό δεν αποκλείει το γεγονός ζητήματα και προβλήματα του ενός πεδίου να συγκλίνουν ως ένα βαθμό με αυτά του άλλου πεδίου. Παραδείγματος χάριν, ζητήματα που αποτελούν τον σκληρό πυρήνα της Φιλοσοφίας της εκπαίδευσης εμπλέκονται και συσχετίζονται με αυτά του τομέα III όπου υπάρχει η Φιλοσοφία του σώματος και η Φιλοσοφία του νου. Ίσως λοιπόν η ΦΦΑ αποτελεί μία μεγάλη σύνθεση απάντων αυτών των πεδίων.

Κατανοούμε -μάλλον φανταζόμαστε- εκ των δεδομένων αυτών τι συνέπειες θα έχει η πραγμάτευση αυτών των ζητημάτων για την Φυσική Αγωγή την ίδια. Τεράστιοι σε εύρος και νέοι ερευνητικοί χώροι με νέα προβλήματα και νέες πηγές γνώσης θα ανοίξουν και τα αποτελέσματα αυτών όλων των προγραμμάτων (διότι μόνο με την λειτουργία συγκεκριμένων ερευνητικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων θα συλλεχθούν και θα εκτιμηθούν τα αναγκαία δεδομένα) συγκλίνοντα θα κατασκευάσουν κάτι το οποίο μόνο με επιστημονική φαντασία μπορούμε να φαντα-

νταστούμε. Τα φιλοσοφικά (μάλλον τα διεπιστημονικά) αυτά προγράμματα θα αποκαλύψουν έναν ανεξερεύνητο χάρτη του υπεραντικειμενικού²⁴, όπως ονόμαζε ο γερμανός νέο-καντιανός φιλόσοφος Ν. Χάρτμαν (Nicolai Hartmann) το πεδίο εκείνο του επιστητού, το οποίο υπάρχει μεν ως αντικείμενο, αλλά δεν είναι τώρα ακόμη ορατό ή διερευνήσιμο.

Επειδή όμως η Φιλοσοφία είναι μία πολυεπίπεδη σπουδή, η οποία εφαρμόζεται σε πολλές διαστρωματώσεις του είναι θα εξειδικεύσουμε την διερεύνησή μας. Κατωτέρω παραθέτουμε μία ταξινόμια των φιλοσοφικών πεδίων, αναφέροντας συγχρόνως ένα βασικό ερώτημα ή πρόβλημα της Φυσικής Αγωγής με το οποίο θα μπορούσαν να ασχοληθούν. Οι κατωτέρω ταξινομίες συμπληρώνουν την αρχική τριχοτόμηση για την οποία έγινε ήδη λόγος:

Φιλοσοφία ως Μεταφυσική-Οντολογία. Κύριο ερώτημα: τι είναι η ανθρώπινη κίνηση; Πώς ταξινομούμε τα φαινόμενα της ανθρώπινης κίνησης; Ποιες είναι οι απλούστατες μη αναγώγιμες οντότητες της επιστήμης αυτής; Ποια είναι τα «τέλη» της; Με την Μεταφυσική σχετίζεται επίσης το ζήτημα του νοήματος. Ενώ οι Επιστήμη κάνει επισημάνσεις και πιστοποιήσεις η Μεταφυσική αναζητεί το κυρίως ον και το νόημά του, ήτοι τις αρχές και τα τέλη του.

Φιλοσοφία ως Φιλοσοφία της επιστήμης. Κύριο ερώτημα: είναι η Φυσική Αγωγή μία επιστήμη ή όχι; ποιές οι ιδιαιτερότητες και τα γνωσιοθεωρητικά της θεμέλια σε σχέση με άλλες επιστήμες; Ποιες είναι οι κεντρικές θεωρητικές έννοιες πέραν των οποίων δομείται η επιστήμη της Φυσικής Αγωγής;

Φιλοσοφία ως Γνωσιοθεωρία. Τί μαθαίνει και τι κατανοεί κάποιος όταν κάνει Φυσική Αγωγή; Πού διαφέρει η γνώση και η κατανόηση εδώ σε σχέση με τα άλλα μαθήματα, όπως λ.χ. στα μαθηματικά ή στην ιστορία;

Φιλοσοφία ως Αξιοθεωρία. Γιατί αξίζει να ασχοληθεί κάποιος με την Φυσική Αγωγή δια βίου; Ποιες αξίες έχει το αντικείμενο αυτό σε σχέση με τα άλλα; Οι αξίες του είναι εγγενείς, ή οργανιστικές μέσα στον κορμό της εκπαίδευσης; Πώς διδάσκονται οι αξίες;

Φιλοσοφία ως Αισθητική. Το κύριο ερώτημα: η ανθρώπινη κίνηση ως τέχνη και ως αισθητικό αντικείμενο. Ποιο είναι το νόημα της κίνησης της και οι αισθητικές-γνωστικές ποιότητες και κατηγορίες που είναι σύμφυτες με αυτό; Τί μαθαίνουμε και πώς μαθαίνουμε από μία αισθητική μας εμπειρία;

Φιλοσοφία ως Ανθρωπολογία (φιλοσοφία παιδείας). Κατασκευάζοντας με την άσκηση τον καθολικό και τον ατομικό άνθρωπο. Ποια είναι η ανθρώπινη φύση (το βασικό ερώτημα το υπάρχον στην βάση παντός εκπαιδευτικού σχεδιασμού); Αποτελεί η Φυσική Αγωγή μία τεχνολογία του εαυτού²⁵; Εάν ναι ποια είναι τα όριά της; Και ποιος θα την χειρίζεται;

Φιλοσοφία ως Ηθική-Πολιτική. Το κύριο ερώτημα: μπορούμε και πρέπει να διαχειριστούμε τον εαυτό μας και να κατευθύνουμε την ανάπτυξή του, ή θα αποφασίζουν για το σώμα και τον νου μας και θα ενορχηστρώνουν άλλοι λ.χ. τα παρωχημένα εκπαιδευτικά προγράμματα;

Φιλοσοφία ως Λογική. Δεν χρειάζεται να επισημάνουμε

το αυτονόητο, ότι πάσα μέθοδος στις επιστήμες έχει ως βάση της εργαλεία της Λογικής, και ότι η Λογική είναι μέρος της Φιλοσοφίας. Το επιχείρημα αυτό ήταν γνωστό από την εποχή του Αριστοτέλους. Ο Αλέξανδρος ο αφροδισιεύς -ένας φιλόσοφος του τρίτου μ.Χ. αιώνας και ένας από τους μεγάλους σχολιαστές του αριστοτελικού έργου- στο υπόμνημα που μας παρέδωσε πάνω στα Αναλυτικά Πρότερα του Αριστοτέλους μας λέει:

«Η λογική και συλλογιστική αυτή πραγματεία την οποία έχουμε τώρα μπροστά μας (ομιλεί για το έργο Αναλυτικά πρότερα) υπό την οποίαν υπάγονται η αποδεικτική (μέθοδος) και η διαλεκτική (μέθοδος) και η πειραστική (μέθοδος), αλλά και η σοφιστική (μέθοδος) είναι στο σύνολό της έργον της φιλοσοφίας. Χρησιμοποιούν όμως αυτήν και άλλες επιστήμες και τέχνες, αλλά αφού την παρέλαβαν από την φιλοσοφία. Αυτής λοιπόν η εύρεση και η σύσταση και η προς τα κυριώτατα χρήση που είναι έργον αυτής, σε μερικούς φαίνεται ότι είναι μέρος της φιλοσοφίας, υπάρχουν όμως άλλοι που υποστηρίζουν ότι δεν είναι μέρος, αλλά απλώς όργανον»²⁶.

Συμπερασματικές παρατηρήσεις

Είναι γνωστό ότι μετά τον 16^ο αιώνα οι επιστήμες άρχισαν να αυτονομούνται από την Φιλοσοφία από όπου και ξεκίνησαν. Την αρχή έκαναν οι Φυσικές επιστήμες και τελευταία απογαλακτίστηκε και η Ψυχολογία. Σήμερα όμως πολλές από τις επιστήμες έχουν την συμβάλλουσα Φιλοσοφία τους και ζητούν άμεσα την συνδρομή της, υπάρχουν μάλιστα όχι μόνον έδρες αντίστοιχες αλλά και τρέχοντα προγράμματα. Φαίνεται ότι η «μαμά» Φιλοσοφία συνεχίζει να διορθώνει ακόμη τις ενήλικες, πλέον, 'τρομερές κόρες' της τις Επιστήμες σε πολλά ασκώντας τους κριτική²⁷ διακριτικά. Τα Μαθηματικά, η Βιολογία, η Φυσική, οι Καλές τέχνες χρειάζονται την Φιλοσοφία (αρκεί αυτή να είναι Φιλοσοφία) ή τις 'φιλοσοφίες' αν προτιμάτε. Τούτο διότι κατά την εύστοχη παρατήρηση του Κυριάκου Κατσιμάνη «βρισκόμαστε σήμερα μπροστά στο παράδοξο να έχουμε ολοένα και περισσότερο μία φιλοσοφία της επιστήμης όπου η φιλοσοφία ουσιαστικά λάμπει δια της απουσίας της, και όπου ο παράγοντας 'άνθρωπος' η σταθερή αυτή βάση αναφοράς έχει λησμονηθεί. Στη θέση τους τείνουν να εγκατασταθούν η ιστορία της επιστήμης και η θεωρία της»²⁸. Η παρατήρηση είναι σωστή και σπεύδουμε να την συνυπογράψουμε με την πληροφορία ότι σήμερα στις Βιολογικές επιστήμες υπάρχει ένα πρόγραμμα που ονομάζεται *Biohumanities*²⁹. Αυτό έχει στόχο να συνδέσει τις Βιολογικές επιστήμες με την Φιλοσοφία και τις Κοινωνικές επιστήμες μαζί, δηλαδή να τις συνδέσει με τον παράγοντα «άνθρωπο». Η προσπάθεια για ενοποίηση των ανομοιογενών επιστημονικών πεδίων είναι πλέον μια πασιφανής νεοεμφανιζόμενη τάση. Αυτή η τάση μας δίνει τα λεγόμενα υπερ-επιστημονικά (*trans-discipline*) πεδία σπουδής (όπως είναι π.χ. οι Γνωσιοεπιστήμες), τα οποία εξετάζουν κεντρικά προβλήματα και φαινόμενα που δεν θα μπορούσε ποτέ να εξετάσει μία επιστήμη μόνη. Υποψιαζόμαστε ότι όταν η ιδέα για μία ενοποιημένη Φυσική Αγωγή αποδειχθεί δύσκολη (ήδη είναι) η επιστήμη μας

θα προοδεύσει πάρα πολύ μέσω τέτοιων *trans-discipline* προγραμμάτων. Άλλωστε όσο η ενοποίηση των επιστημών αργεί να φανεί πρέπει να αντιληφθούμε ότι η Φυσική Αγωγή είναι μάλλον μια *trans-discipline* σπουδή και όχι ενιαία επιστήμη.

Η σοβαρή μελέτη της Φιλοσοφίας από τους σπουδάζοντες την Φυσική Αγωγή, θα ανοίξει ένα νέο πεδίο ζητημάτων και προβλημάτων, διανοίγοντας έτσι νέες ερευνητικές και θεωρητικές προοπτικές, οι οποίες -σχεδόν πάντα- επηρεάζουν και κατευθύνουν και τις εφαρμογές. Ας μην ξεχνούμε ότι οι εφαρμογές τροφοδοτούν τα επιστημονικά εργαστήρια όχι μόνο με νέα εμπειρικά δεδομένα (*sense data*), αλλά και με νέα προβλήματα. Όμως χρειάζεται φιλοσοφική ματιά και εκπαιδευμένος νους για να εκτιμήσει και να δει κάποιος ορθά τόσο τα δεδομένα όσο και τα προβλήματα. Και εδώ έγκειται η συμβολή της Φιλοσοφίας. Η μελέτη της Φιλοσοφίας από τους ασχολούμενους με τα φαινόμενα της ανθρώπινης κίνησης μπορεί να συμβάλλει επίσης στην κριτική διόρθωση και στον επαναπροσδιορισμό μεγάλων θεμάτων και παραδοσιακών παραδοχών σχετικών με την ΦΑ³⁰, οι οποίες σήμερα δεν αντέχουν στον κριτικό έλεγχο, ή χρειάζονται επαναδιατύπωση λόγω νέων δεδομένων. Έτσι μία ουσιαστική και σε βάθος ενασχόληση με την Φιλοσοφία φαίνεται πολλαπλώς χρήσιμη στην ανάπτυξη και μεταμόρφωση της ίδιας της Φυσικής Αγωγής μέσα στον 21^ο αιώνα.

Συνοπτικά η Φιλοσοφία μπορεί να παίξει ρόλο θεμελιωτικό, ή ρόλο κριτικό-επαναθεωρητικό σε μία επιστήμη (αυτή της Φυσικής Αγωγής) η οποία έχει επίσης ως απόληξή της τον άνθρωπο και ευρίσκεται σε μεγάλα σταυροδρόμια κατασκευής και μορφοποίησης. Τέλος η Φιλοσοφία ως μια άσκηση του διερευνητικού νου -κατά την εύστοχη παρατήρηση του καθηγητή John Anton- και ως μία τέχνη και δεξιότητα μεθοδικής χρήσης των λογικών μας εργαλείων μπορεί να διευρύνει το ερευνητικό μας μενού κάνοντας το υπεραντικειμενικό αντικείμενο. Για αυτό λέμε ότι η Φιλοσοφία δεν είναι μεν μία επιστήμη με την στενή έννοια, αν και χρησιμοποιεί την μέθοδο (τις μεθόδους), αλλά ευρίσκεται εντεύθεν και εκείθεν των επιστημών, δηλαδή είτε στα όρια-θεμέλια των επιστημών, είτε στα όρια-τέλη³¹ των επιστημών. Η ΦΑ εξετάζει προβλήματα εκφεύγοντα του άμεσα εμπειρικού χαρακτήρα των επιστημών, τεχνών και τεχνολογιών περί την ανθρώπινη κίνηση, και ζητήματα εκείθεν των διαψευσιοκρατικών πειστηρίων εγκυρότητας, ενώ αναστοχάζεται στα λογικά, οντολογικά και γνωσιοθεωρητικά θέματα των επιστημών, των τεχνών και τεχνολογιών, δομώντας και επαναπροσδιορίζοντας τις βασικές τους θεωρητικές έννοιες³². Δίνοντας έτσι τα πρώτα δομικά υλικά που χρειάζονται οι θεωρίες. Το ζήτημα του συνθέματος ΦΑ είναι αρκετά φορτισμένο, διότι πίσω από αυτό κρύβεται ο ανταγωνισμός και η διαμάχη προτεραιότητας και αυθεντίας μεταξύ της Φιλοσοφίας και των επιστημών. Μέχρι να αποφασίσουν οι επιστήμονες να φιλοσοφήσουν και οι φιλόσοφοι να ευρίσκονται σε σοβαρή επαφή με τα επιστημονικά επιτεύγματα. Και στον αιώνα που πέρασε πολλοί το αποφάσισαν. Ειδικά από χώρο της Φυσικής Αγωγής φαίνεται από ιστορικά παραδείγματα, πως όσοι επιστήμονες της Φυσικής Αγωγής αποφάσισαν να στηριχθούν στην Φιλοσοφία³³, βάθυναν την σκέψη και το έργο

τους και έγιναν πρωτοπόροι στην Φυσική Αγωγή κάνοντας κατασκευές και τομές άξιες θαυμασμού. Αναφερόμαστε σε δύο αμερικανούς που άκμασαν στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, τους Clark Hetherington και Charles Harold McCloy. Αυτό είναι ένα ακόμη επιχείρημα (ιστορικό και όχι φιλοσοφικό) για την ζητούμενη συμβολή στην Φυσική Αγωγή.

Σημειώσεις

1. Κατά τους αυστραλούς ερευνητές αυτό που λένε *Human Movement Studies* αποτελεί μία σπουδή συνιστάμενη από τεσσάρων ειδών αντικείμενα: Βιολογικές επιστήμες, Φυσικές επιστήμες, Κοινωνικές και Ανθρωπιστικές. Βλ. BRUCE ABERNETHY, LAUREL T MACKINNON, VAUGHAN KIPPERS, STEPHANIE J HANRAHAN, MARCUS G, *The Biophysical Foundations of Human Movement*, Human Kinetics, Champaign 1997, p. 6-7. Ιδού γιατί είναι δύσκολο να υπάρξει σήμερα μια ενοποιημένη θεωρία της Φυσικής Αγωγής. Διότι η ενοποίηση βιολογικού-κοινωνικού είναι ακόμη και σήμερα ένα ζητούμενο. Εδώ εγείρεται ένα άλλο ζήτημα. Είναι η Φυσική Αγωγή μια (ήδη) ενοποιημένη επιστήμη από όλα αυτά, ή είναι μάλλον υπερ-επιστημονικό αντικείμενο (*a trans-discipline subject*), όπως είναι λ.χ. οι Γνωσιοεπιστήμες; Τείνουμε προς την Β εκδοχή, όμως δεν είναι του παρόντος να διευκρινίσουμε το γιατί και τις συνέπειές του.

2. Η 'σχέση' αποτελεί μίαν ιδιαίτερη φιλοσοφική κατηγορία. Συμφωνώ προς την αριστοτελική μεταφυσική αυτή είναι η κατηγορία των 'προς τι'. βλ. επίσης ΧΡΗΣΤΟΥ ΓΙΑΝΝΑΡΑ *Η Οντολογία της σχέσης*, Αθήνα, Ίκαρος, 2002.

3. Δεν μπορεί να αμφισβητηθεί ιστορικά ο ρόλος που έπαιξε ενίοτε η Φιλοσοφία, τα εργαλεία και οι υποθέσεις της, είτε στην δι-άψευση υποθέσεων και θεωριών, είτε στον κριτικό επαναπροσδιορισμό κομβικών θεμάτων της επιστήμης. Τα ιστορικά παραδείγματα είναι πολλά, αλλά για να μην κουράσουμε τον αναγνώστη εκλαμβάνουμε ένα από το βιβλίο που πρόσφατα διαβάσαμε για τον χριστιανό φιλόσοφο Ιωάννη τον Φιλόπονο (490-570 μ.Χ). Διαβάζουμε στον πρόλογο του βιβλίου αυτού κατά λέξη: "Δεν υπάρχει γενική μελέτη για τον Ιωάννη Φιλόπονο που να κυκλοφορεί σε βιβλίο, παρά την επίδραση που άσκησε στην φιλοσοφία και ιδιαίτερα στην επιστήμη. Ο Γαλιλαίος στα πρώτα συγγράμματά του τον αναφέρει συχνότερα απ' ότι τον Πλάτωνα και κληρονόμησε απ' αυτόν, χωρίς να το αναφέρει, την θεωρία της ωθητικής δύναμης (*impetus*) που την εισαγωγή της χαρακτήρισε ο Thomas Kuhn 'επιστημονική επανάσταση'. Βλ. RICHARD SORABJI, *Φιλόπονος και η απόρριψη της αριστοτελικής επιστήμης*, Αθήνα, ΜΙΕΤ μετάφραση Χλόη Μπάλλα., 2006 σελ 9-10. Εδώ βλέπουμε πώς ένας φιλόσοφος ασκών κριτική σε έναν άλλο επηρέασε σε ύψιστο βαθμό έναν κορυφαίο επιστήμονα.

4. Λέγοντας 'εφαρμοσμένη επιστήμη' την Φυσική Αγωγή εννοούμε όχι την ΦΑ της θεωρίας και του εργαστηρίου, αλλά αυτήν των μεγάλων μαζικών εφαρμογών, όπως είναι η σχολική Φυσική Αγωγή, ή η Προπονητική. Εννοούμε δηλαδή την Φυσική Αγωγή του Σχολείου, του Γυμναστηρίου και του Στίβου, δίνοντας όμως πρωτοκαθεδρία σε αυτήν του σχολείου, διότι αυτή σχετίζεται περισσότερο με την Αγωγή απ' ότι ο στίβος.

5. Βλ. MARILYN M. BUCK, J. THOMAS JABLE, PATRICIA A. FLOYD, *Introduction to Physical Education-Foundations and Trends*, Thomson, Toronto 2003, pp. 4 – 5.

6. Το σύνολο εδώ λέγεται σε αντίθεση προς τον σωρό. Τα φαινόμενα της ανθρώπινης κίνησης είναι ένα χαλαρό σύνολο από φαινόμενα, που έχουν όχι κάποιο κοινό και ουσιώδες (τοίς πάσι κοινόν) χαρακτηριστικό, αλλά απλώς οικογενειακές ομοιότητες. Λ.χ. οικογενειακές ομοιότητες συνεχουν ορισμένα παίγνια με ορισμένα σπορ, και ορισμένα αθλήματα με ορισμένες *outdoor* ασχολίες.

7. Η επισήμανση των αυστραλών ερευνητών ότι η Φυσική Αγωγή ασχολείται γενικά με τα 'φαινόμενα της ανθρώπινης κίνη-

σης' θεωρείται αρκετά επιτυχημένη, όχι όμως αυστηρά φιλοσοφική. Επιτυχημένη διότι μέσα σε αυτά τα φαινόμενα δεν είναι μόνο τα σπορ, αλλά και οτιδήποτε άλλο το οποίο ενέχει την ανθρώπινη κίνηση, π.χ. Το Τάι τσι τσουάν. Οι αυστραλοί έτσι χωρίς να το ξέρουν καθόρισαν τα όντα με τα οποία ασχολούμαστε. Κάθε σοβαρή επιστήμη αρχίζει από την Οντολογία. Όμως η επισήμανσή τους πάσχει φιλοσοφικά. Διότι κάθε σοβαρή Οντολογία πρέπει να βρει όχι μόνο τις οντότητες με τις οποίες θα ασχοληθεί, αλλά μάλλον τις θεμελιώδεις, πρώτες και μη περαιτέρω αναγνώγιμες οντότητες. Και τα 'φαινόμενα της ανθρώπινης κίνησης' δεν είναι η έσχατη και απλούστατη οντότητα- θεμέλιον. Διότι έκαστο φαινόμενο είναι σύνθεμα και όχι κάτι το απλό. Η έσχατη οντότητα θεμέλιον φαίνεται να είναι η απλή κίνηση, η οποία ταξινομείται ως ώση, ως έλξη, ως άλμα ως μεταφορά, ως αναρρίχηση, ως πλήξη, ως απλό κινητικό μοτίβο πάσης υφής. Έπειτα για να ομιλήσουμε λίγο πιο τεχνικά, άλλο είναι το «φαινόμενο» και άλλο το «συμβάν» και άλλο το «γεγονός». Δεν ασχολούμαστε μόνο με φαινόμενα της ανθρώπινης κίνησης, αλλά (ίσως) και με γεγονότα και συμβάντα της ανθρώπινης κίνησης.

8. Αυτό που είπαμε εδώ φαίνεται δεδομένο και αυτονόητο. Εάν το διερευνήσουμε θα δούμε ότι στηρίζεται σε αφανείς και πολύ παλαιές προκειμένες όπως: (Θέση 1) : Η Φυσική Αγωγή αποτελεί αγωγή του σώματος. Εκ της θέσης αυτής και ο συλλογισμός: (Θέση 2) : Το σώμα το μελετά η Ανατομία. Άρα οι ασχολούμενοι με την Φυσική Αγωγή πρέπει να σπουδάσουν την Ανατομία. Η προκειμένη αυτή πάει πολύ πίσω. Ο Φλάβιος Φιλόστρατος στον λόγο του *Γυμναστικός* εκφράζει την πεποίθηση ότι η Γυμναστική υπήρξε μόνον (μέρος) της Ιατρικής. Για αυτό και πολλές φορές συνταγογραφούσαν τις ασκήσεις οι ιατροί. Όμως η φιλοσοφική ζήτηση θέτει υπό διερώτηση και εξέταση πολλά από τα προφανή και τα αυτονόητα, όπως το παραπάνω παράδειγμα. Οπότε εδώ το υποτιθέμενο κεκτημένο εμφανίζεται πάλι ως διερώτηση της μορφής: πού ακριβώς είναι χρήσιμη η μελέτη της Ανατομίας στην Φυσική Αγωγή; Τι χρησιμεύει, ας πούμε, σε έναν καθηγητή Φυσικής Αγωγής να ξέρει τους μύες του ματιού ή της γνάθου; Και από πού προήλθε η θέση ότι η Ανατομία είναι χρήσιμη ή συμβάλλουσα στην Φυσική Αγωγή; Η πίστη αυτή προήλθε ως λογική συνέπεια, ή ως κοινωνική συνέπεια;

9. Κατά έναν ορισμό της Φιλοσοφίας του ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΔΑ-ΜΑΣΚΗΝΟΥ (*Διαλεκτικά*, Αθήνα Παπαζήσης, 1978, σελ. 47), ο οποίος έχει μάλλον αριστοτελική προέλευση, η Φιλοσοφία είναι 'επιστήμη επιστημών και τέχνη τεχνών'. Ερμηνεία: τούτο σημαίνει ότι η φιλοσοφία είναι μία από τις τέχνες ή μία από τις επιστήμες, αλλά ότι η φιλοσοφία είναι η επιστήμη (η βασιλίσ ή η πρωταρχική) με τις άλλες επιστήμες ακόλουθες. Σημαίνει επίσης την επιστήμη την υπάρχουσα στην βάση (στα θεμέλια) όλων των επιστημών. Είτε έτσι, είτε αλλιώς οι αρχαίοι αναγνώριζαν μια οντολογική και γνωσιοθεωρητική προτεραιότητα της Φιλοσοφίας, έναντι των λοιπών επιστημών και τεχνών. Πώς αλλιώς αφού άπασης οι επιστήμες και τέχνες εν τω βάθει προσκρούουν σε μη αναγνώγιμα αλλού προβλήματα, Οντολογίας, Λογικής, Γνωσιοθεωρίας και Αξιοθεωρίας.

10. Ειδικά για την χώρα μας το φαινόμενο είναι οδυνηρό. Διότι οι έλληνες ανακάλυψαν και την Γυμναστική και την Φιλοσοφία. Πώς γίνεται να μην μπορούν να δουν την στοιχειώδη σύνθεση και συμβολή της μίας στην άλλη; Την στιγμή που άλλες επιστήμες

την βλέπουν αμέσως. Έτσι υπάρχουν έξω έδρες φιλοσοφίας της Βιολογίας, ή Φιλοσοφίας των Μαθηματικών κλπ.

11. Η Φιλοσοφία και η Φυσική Αγωγή θεωρούνται από τον πολύ κόσμο όχι μόνον ως διαφορετικά, αλλά και ως αντίθετα πράγματα. Το ένα (υποτίθεται ότι) είναι πρακτικό, το άλλο (υποτίθεται) θεωρητικό, το ένα (υποτίθεται) αφορά στο σώμα, το άλλο (υποτίθεται) στον νου, το ένα (υποτίθεται) αφορά την ρώμη και την ισχύ, το άλλο (υποτίθεται) στην αλήθεια κλπ. Όλες αυτές οι παραπάνω απόψεις κρύβουν πολλά ένδοξα, δηλαδή λαϊκές, αφελείς, υπόρρητες και α-priori παραδοχές οι οποίες αποτελούν πίστεις χωρίς να έχουν δικαιολόγηση (*justification*) και αλήθεια. Αυτοί που τα υποστηρίζουν συνήθως αγνοούν τόσο το ένα όσο και το άλλο. Έπειτα υπολαμβάνουν την Φιλοσοφία και την Φυσική Αγωγή ως απ' σταθερά σημεία, πράγμα που δεν ισχύει. Διότι τα αντικείμενα αυτά εμφανίζονται με πολλές μορφές και υπόκεινται σε συνεχείς αναθεωρήσεις. Τα απλουστευτικά αυτά σχήματα υποχωρούν μόλις σκεφθούμε: υπάρχει άραγε Φιλοσοφία νοούμενη ως άσκηση; Υπάρχει. Και υπάρχει Φυσική Αγωγή στηριγμένη στην Φιλοσοφία; Η καταφατική μας απάντηση στα δύο αυτά σημεία σημαίνει απλώς την απαρχή μιας μεγάλης ερευνητικής περιπέτειας ανακάλυψης. Σε αυτόν το στόχο συνοψίζεται άλλωστε και όλο το ερευνητικό μας έργο την τελευταία δεκαετία.

12. Μέχρι τώρα η Φιλοσοφία έχει εμφανιστεί με πολλές μορφές και υφές. Μία είναι αυτή της φιλοσοφίας-λογιστικής, όπου ο λόγος της γίνεται ποιητικός σχεδόν και γεμάτος μεταφορές, σχήματα, μύθους και αφηγήσεις (*Τίμαιος* του Πλάτωνα). Μία άλλη είναι η Φιλοσοφία-λογική όπου ο φιλόσοφος μιλάει σαν μαθηματικός με απριόρι προτάσεις και αποδεικτικούς συλλογισμούς (*Τρακτάτους* του πρώιμου Βιτγκενστάιν, *Ηθική* του Σπινόζα). Κάποτε όμως και σε κάποια σχολή η Φιλοσοφία είχε εμφανιστεί κυρίως ως άσκησης, ως μία ιδιότυπη προθετική αυτοποιητική πράξη. Αυτή δήλωνε συγχρόνως και έναν τρόπο ζωής. Η σχολή αυτή ήταν η Στωική. Δυστυχώς ο στωικισμός εξέλιπε μετά τον τελευταίο του μεγάλο θιασώτη του τον Μάρκον Αυρήλιον. Όμως η ιδέα της Φιλοσοφίας ως άσκησης είναι ακόμη παρούσα σε διάφορες μορφές βίου, όπως ο μοναχικός.

13. MIKE McNAMEE, *The nature and Values of Physical Education*, προσπελάστηκε την 21-07-2009, http://www.sagepub.com/upm-data/9756_036313Ch1.pdf. Ο άγγλος φιλόσοφος μιλάει για τους φιλοσόφους της εκπαίδευσης του '70. Σήμερα δεν νομίζουμε ότι μπορεί κάποιος εύκολα να αμφισβητήσει τον ρόλο της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση, διότι έκτοτε τόσο η εκπαίδευση όσο και η Φυσική Αγωγή έχουν επαναθεωρηθεί και επανακαθορισθεί. Εκπαίδευση σήμερα δεν είναι η ανάπτυξη του ορθολογικού νου μόνο και Φυσική Αγωγή δεν σημαίνει ότι κάνω μηχανικά ασκήσεις για ανάπτυξη των μυών ή της αντοχής, ούτε ότι διδάσκομαι μόνο κινητικές δεξιότητες.

14. Για την ιστορία του όρου και του αντικειμένου βλ. W.J. MORGAN, *Philosophy and Physical Education*. In: *The Handbook of Physical Education*. DAVID KIRK, DOUNE MACDONALD, MARY O'SULLIVAN (eds), London, Sage, pp. 97-109, 2006.

15. WJ MORGAN, ό.π. σελ. 97 - 98.

16. WJ MORGAN, ό.π. σελ. 97.

17. Το ζήτημα αυτό είναι ιστορικό και δεν θα επεκταθούμε. Στο παρόν άρθρο μας αναφέρουμε εν συνόψει τις ενστάσεις μας. Το θέμα αυτό απαιτεί ενδελεχή διερεύνηση και προφανώς ένα νέο άρθρο.

18. IVO JIRACEK, *Philosophy of Sport or Philosophy of Physical Culture? An Experience from the Czech Republic*. *Philosophical Kinanthropology in the Sport, Education and Society*, 1470-1243, Volume 8, Issue 1, pp. 105 - 117, 2003.

19. Για μία εισαγωγική ενημέρωση στο πεδίο αυτό βλ. NEIL A. STILLINGS et al, *Εισαγωγή στην Γνωσιοεπιστήμη*, MIET, Αθήνα, μετάφραση Γ. Μαραγκός, 2002.

20. Το πρόβλημα αυτό είναι ακόμη και σήμερα ανοικτό. Βλ την διατριβή του ALBERTO REINALDO REPOLD FILHO, *In search of Academic Identity: Physical Education, Sport Science and the field of Human Movement Studies*, (dissertation thesis), University of Leeds, 2000. Η διατριβή καταλήγει σε μια πολύ αποθαρρυντική για το επιστημονικό κύρος της Φυσικής Αγωγής θέση.

21. Η θεμελιοκρατία ως αντιτιθέμενη στον γεγονοτισμό απο-

τελεί κατά τον Στάθη Ψύλλο μορφή ιδεαλιστικής τοποθέτησης στην Φιλοσοφία της επιστήμης. Βλ. ΣΤ. ΨΥΛΛΟΣ, *Επιστήμη και Αλήθεια*, Αθήνα, εκδόσεις. Οκτώ, σελ. 68-71, 2008. Κατά τον ανωτέρω φιλόσοφο της επιστήμης οι δύο αυτές οπτικές έχουν μία διαφορετική μεταφυσική αφετηρία για το πώς συλλαμβάνουμε την πραγματικότητα. Και «ο μεν γεγονοτισμός σημαίνει να συλλάβουμε την πραγματικότητα ως το σύνολο των γεγονότων, ενώ ο δεύτερος το να την συλλάβουμε ως το σύνολο μόνο των θεμελιωδών γεγονότων». Ό.π. σελ. 64. Λέγοντας 'θεμελιώδη γεγονότα' εννοούν οι θεμελιοκράτες μία βάση γεγονότων μη αναγώγιμη σε κάτι άλλο. Η έννοια των γεγονότων αντανάκλα μία άλλη οντολογία από αυτή του αριστοτελικού κόσμου των ουσιών.

22. Ο Φρειδερίκος Νίτσε και ο γάλλος Μερλώ Ποντύ (κυρίως με το διάσημο έργο του *Phenomenology of Perception*) είναι οι φιλόσοφοι, οι οποίοι έστρεψαν την προσοχή της Φιλοσοφίας στο ανθρώπινο σώμα. Σήμερα η βιβλιογραφία η συναφής με την Φιλοσοφία του σώματος και της σωματικότητας ογκούται συνεχώς και η τάση αυτή φαίνεται να έχει πολύ μέλλον. Συνοπτικά βλ. MICHAEL MURPHY, *The Future of the Body-Exploration into the further evolution of human nature*, Jeremy P. Tarcher/ Putnam, NY, 1992.

23. Πολλές επιστήμες έχουν αναλάβει να εξηγήσουν τον νου. Για αυτό και στο θέμα τούτο επικρατεί πολλή σύγχυση. Η Ψυχολογία, οι Νευροεπιστήμες, η Γλωσσολογία, οι Επιστήμες της πληροφορίας, και η Φυσική είναι ορισμένες από αυτές. Ειδικά για την Φυσική έχουν προσφάτως προταθεί από πολλούς οι λεγόμενες θεωρίες για την κβαντομηχανική φύση της συνείδησης. Όσον αφορά την φιλοσοφία, η Φιλοσοφία του Νου (*Philosophy of Mind*) έχει με την σειρά της προτείνει πολλές εκδοχές σχετικά με την σημασία του όρου. Κυρίαρχες σχολές εδώ είναι ο δυϊσμός, ο ματεριαλισμός ή φυσικαλισμός και ο λειτουργισμός. Για ορισμένες από τις εκδοχές αυτές της έννοιας του «νου» βλ. σχετικά JAEGWON KIM, *Η Φιλοσοφία του Νου*, Αθήνα, Leader Books, 2005.

24. Για την έννοια του υπεραντικειμενικού ως όντος, το οποίο δεν έχει γίνει ακόμη αντικείμενο βλ. ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ. ΠΑΠΑΝΟΥΤΣΟΥ, *Γνωσιολογία*, Αθήνα, Ίκαρος, σελ. 55-65, 1954.

25. Η έννοια της 'τεχνολογίας του εαυτού' (*technology of the self*) έρχεται από τον Μισέλ Φουκώ, αν και κατά την άποψή μας η ιδέα αυτή έχει αρχαία καταγωγή. Παρά το γεγονός ότι ο αρχαίος άνθρωπος ενδιαφερόταν για την καθολική ταυτότητα (ουσία) και όχι για την ατομική (εαυτός-εγώ) στην οποία έδωσε έμφαση η νεωτερικότητα. Πάσα άσκησης, η οποία βελτιώνει ιδιότητες και χαρακτηριστικά μας αποτελεί αφ'εαυτής μία τεχνολογία του εαυτού. Έτσι η άσκηση αποδεικνύεται ως το πρωτεύον εργαλείο πάσης τεχνολογίας του εαυτού. Ιδού γιατί κατατάξαμε την ΦΑ και στις τεχνολογίες. Ακόμη και η αρχαία Φιλοσοφία, πλήρης από φιλοσοφικές ασκήσεις σε όλες της σχολές, δεν είναι παρά μία τεχνολογία του εαυτού, έχουσα ως στόχο να μετατρέψει τον φαύλο, εμπαθή και κακό άνθρωπο σε αγαθό, απάθη και ευδαίμονα. Πίσω από την ιδέα αυτήν κρύβεται η μυθολογία για τα τέσσερα γέννη του Ησιόδου και η εβολουσιονιστική (*evolutionism*) ηθική. Κατ' αυτήν σκοπός και κύριο ηθικό καθήκον στην ζωή, δηλαδή μέγιστο ηθικό αγαθό θεωρείται η ανθρώπινη τελείωση.

26. ALEXANDRI in *Aristotelis Analyticorum Priorum Librum I Commentarium*, edited Maximilianus Wallies, Reimeri Berolini MDCCCLXXXIII, σελ. 1, 1883 (Η απόδοση από το αρχαίο κείμενο είναι δική μας).

27. Κλασικό παράδειγμα το λεγόμενο πρόβλημα της επαγωγής (*the problem of induction*). Οι επιστήμες χρησιμοποιούν κατά κόρον την μέθοδο της επαγωγής χωρίς να εξετάσουν τα γνωσιοθεωρητικά και λογικά της θεμέλια. Τρεις τουλάχιστον φιλόσοφοι μέσα στον εικοστό αιώνα μας έδειξαν τα προβλήματα που συνεπάγεται το εργαλείο αυτό. Ο Πόππερ, ο Κούαίν και ο Γκούντμαν, ο οποίος και δημιούργησε το παράδοξο της επαγωγής ή μάλλον το παράδοξο Γκούντμαν.

28. ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΚΑΤΣΙΜΑΝΗΣ, Φιλοσοφία της επιστήμης ή Φιλοσοφία και Επιστήμη; αλληλεπίδραση υπαγωγή και οριοθέτηση, στο Δ Σφενδόνη-Μέντζου (επιμ.) *Φιλοσοφία των Επιστημών*, Θεσσαλονίκη, Σήτης, 2008, σελ. 230.

29. Βλ. Στο άρθρο των KAROLA STOTZ AND PAUL E. GRIFFITHS *Biohumanities: Rethinking the relationship between biosciences*,

philosophy and history of science, and society*, προσπελάστηκε την 26-8-2009, στην http://www.hss.adelaide.edu.au/philosophy/.../Stotz_Griffiths_2008_Biohumanities.pdf.

30. Μια τέτοια παραδοχή ήταν –και είναι– ότι η Φυσική Αγωγή αφορά μόνο στο σώμα μας και απευθύνεται στο σώμα εκπαιδευόντάς το. Είναι η τάση η οποία από παλαιά έβλεπε την επιστήμη μας ως μία ‘αγωγή ή εκπαίδευση του σώματος’. Με την προοπτική αυτήν η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ανήκε στις βιολογικές επιστήμες, όπως η Ιατρική (βλ. και υποσ. Αρ 4). Η τάση αυτή η οποία στηριζόταν στα διάφορα συστήματα Γυμναστικής βρήκε το αντίπαλο δέος την δεκαετία του 30 στις ΗΠΑ από μίαν άλλη τάση η οποία ερμήνευσε τον όρο ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ως ‘Αγωγή όλου του ανθρώπου με μέσον το σώμα’ και η οποία τάση στηρίχθηκε κυρίως στα Σπορ. Μία μεγάλη αναθεωρητική περιπέτεια πέρασε μέσα στον εικοστό αιώνα μία έννοια κλειδί της σύγχρονης ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, η οποία και μας έδωσε μία (την πρώτη ίσως) μεγάλη θεωρία της ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. Ομιλούμε για την έννοια της Fitness, η οποία –ημειωτέον– προέρχεται από την εξελικτική Βιολογία και σημαίνει κατά βάση προσαρμογή. Η έννοια αυτή είναι η βασική έννοια της ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ νοούμενης ως ‘Αγωγής του σώματος’ (education of the physical) και –πέρα από την εύχρηστη εικόνα της– πρέπει να σημειώσουμε ότι είναι το αντικείμενο στο οποίο στηρίχθηκε μία βιομηχανία ολόκληρη με απίστευτα κέρδη. Σήμερα στην εφαρμοσμένη ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ το fitness δεν υπάρχει ως σκοπός (τα αναλυτικά προγράμματα μιλάνε για ‘βιολογικό σκοπό’, αλλά όχι για συστηματική προπόνηση των μαθητών στην φυσική κατάσταση), και τούτο είναι λογικό, διότι απλούστατα το σχολείο δεν παίζει ούτε τον ρόλο του Γυμναστηρίου, ούτε τον ρόλο του στίβου. Στα τέλη του εικοστού αιώνα η έννοια της fitness άρχισε να αντιμετωπίζεται κριτικά, σε σημείο που σήμερα μιλάμε για σταδιακή θεωρητική αποκαθάρωση από το βάθος της ειδικά μέσα στην σχολική ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. Η μία ένσταση εναντίον της ήλθε από ένα άλλο αντίθετο στρατόπεδο μέσα στην ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ. Το στρατόπεδο της Φυσικής Αγωγής ως ‘αγωγής του όλου ανθρώπου μέσα από το σωματικό στοιχείο’ (Education through the physical). Η τάση αυτή αναπτύσσεται διεθνώς και μάλλον εκεί είναι το μέλλον της ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. Η άλλη ένσταση εναντίον τού μοντέλου της ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ-Fitness ήλθε από τον μεταμοντερνισμό, ο οποίος επεσήμανε την απάνθρωπη χρήση και καθυπόταξη του σώματος, το οποίο αντιμετωπιζόταν ως μηχανήμα υπό τροποποίηση, βάζοντας τον άνθρωπο μέσα σε ένα ατέρμον παιχνίδι αλήθειας (truth game). Για την μεταμοντέρνα ένσταση αυτήν αναλυτικά αλλά και για τον όρο ‘παίγνιο αληθείας’ βλ. στο άρθρο της PIRKKO MARKULA, Embodied Movement Knowledge in Fitness and Exercise Education, In: LIORA BRESLER (ed), *Knowing Bodies, Moving Minds*, Dordrecht, Kluwer, 2004, pp. 70 – 75.

31. Το ότι οι επιστήμες έχουν ‘όρια τέλη’ δηλαδή ένα ύψιστο αγαθόν, το οποίο εκ των προτέρων αποτελεί συστατικό και ουσιώδες στοιχείο τους, αλλά και το νοητό τους πέρας, είναι μία άποψη περιέχουσα πολύ αριστοτελική τελεολογία. Η τελεολογία αποτελεί μεταφυσική δοξασία συμφώνως προς την οποία τα πράγματα και τα όντα εν τη γενέσει των εμπεριέχουν κάποιον

αιτιακό παράγοντα, ο οποίος ονομάζεται «τελικόν αίτιον» (causa finalis). Και ο οποίος τα διαμορφώνει προς το πέρας ή τέλος αυτό. Ο Αριστοτέλης παρουσιάζει στο έργο του μία φυσική τελεολογία, μία ηθική τελεολογία και μία ανθρωπολογική τελεολογία, οι οποίες όμως δεν μας απασχολούν εδώ. Θα προσθέσουμε και μία επιστημονική τελεολογία. Αυτή –όσον αφορά το θέμα μας– συνοψίζεται στην γνωστή θέση ότι: Πάσα τέχνη και πάσα επιστημονική έρευνα καθώς και πάσα πράξις και περιεσκεμμένη απόφασις φαίνεται ότι αποβλέπει εις κάποιο αγαθό. Η ιατρική λόγου χάριν σκοπόν έχει την υγείαν, η ναυπηγική το πλοίο η στρατηγική την νίκην κλπ. Αυτό σημαίνει ότι η Ιατρική συναρτάται και διαμορφώνεται εξ αρχής και πάντα σε στενή σχέση με την αντίληψη που έχει για το τέλος της δηλαδή για την υγεία. Μια Ιατρική η οποία πάσχει στο να καθορίσει τι ακριβώς είναι η υγεία, θα ήταν μία πολύ κακή ιατρική. Άρα το τέλος τίθεται ήδη στην αρχή και παρακολουθεί, προ-οδοποιεί, ειδοποιεί (δίδει «είδος», μορφή δηλαδή) και καθορίζει όλη την φυσιογνωμία του όντος που λέμε Ιατρική. Βλ. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ *Ηθικά Νικομάχεια*, Αθήνα Πάπυρος, ά.χ. μετ. Α. Δαλέζιου, 1094α 1-10.

32. Κατά τον γάλο φιλόσοφο Gilles Deleuze ο φιλόσοφος δεν είναι κάτι άλλο παρά κατασκευαστής εννοιών. Βλ. το σύγγραμμά του, το οποίο συνέγραψε μαζί με τον FELIX GUATTARI *Τι είναι η Φιλοσοφία*, Αθήνα, Καλέντης, σελ. 11-12, 23, 2004. Όλες οι επιστήμες στηρίζονται σε ορισμένες θεωρητικές έννοιες. Παράδειγμα η νευτώνεια Φυσική στηρίχθηκε στις έννοιες του χώρου, του χρόνου, της ύλης και της δύναμης. Η σύγχρονη Φυσική συνέπτυξε τις δύο πρώτες στον χωρόχρονο, αντικατέστησε την ύλη (η οποία είναι μάλλον μία φιλοσοφική κατηγορία) με την αλληλουχία των γεγονότων και αντικατέστησε επίσης την δύναμη με την ενέργεια. Ερώτηση: Ποιες είναι οι μεγάλες θεωρητικές έννοιες της Φυσικής Αγωγής; Εάν δεν ευρεθούν ουδείς δικαιούται να ομιλεί περί επιστήμης της ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. Η απάντηση στο ανωτέρω θεμελιώδες ερώτημα μας παραπέμπει και στο ζητούμενο μιας Οντολογίας της ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, αλλά και στο ρητό του M. Heidegger στην εισαγωγή.

33. Αναφερόμαστε ρητά σε δύο πρωτοπόρους πάνω στην ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ του εικοστού αιώνα, οι οποίοι είναι άγνωστοι στην Ελλάδα και μάλλον παρεξηγημένοι και ακατανόητοι ακόμη και στην χώρα τους, στις ΗΠΑ. Αμφότεροι είναι υπεύθυνοι για την απαρχή ενός μεγάλου διαλόγου γύρω από την φύση της ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗΣ, ο οποίος επίσης είναι άγνωστος την χώρα μας και καταγράφηκε το 1930 ως ‘the great debate’. Ο ένας είναι ο CHARLES HAROLD McCLOY και ο άλλος ο CLARK HETHERINGTON. Ειδικά ο πρώτος είναι τελείως παραγνωρισμένος. Γνωρίζουμε από έμμεσες, αλλά αδιάσειστες αναφορές ότι αμφότεροι είχαν κάποια επαρκή σχέση με τον φιλοσοφικό προβληματισμό. Ελάχιστοι γνωρίζουν ότι ο πρώτος έγραψε ένα βιβλίο με τον τίτλο *The philosophical basis of physical Education* το 1940! Το βιβλίο αυτό δεν αξιοποιήθηκε ποτέ ούτε εκτιμήθηκε ανάλογα στην εποχή του. Σήμερα το έργο αυτό είναι μάλλον εξαφανισμένο. Για τον δεύτερο γράφτηκε ένα βιβλίο βιογραφικό από την OAKES BRONSON με τον τίτλο *Clark Hetherington scientist and philosopher*.

Ψυχολογική ροή: Διαστάσεις, διακριτά σημεία και σχέσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό

Νεκτάριος Σταύρου

Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

ΣΤΑΥΡΟΥ Ν. Ψυχολογική ροή: Διαστάσεις, διακριτά σημεία και σχέσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό. *Κινησιολογία*, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 49-57. Η θεωρία της ψυχολογικής ροής έχει μελετηθεί τις τελευταίες δεκαετίες στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Η ψυχολογική ροή αναφέρεται σε μια θετική συναισθηματική κατάσταση στην οποία το άτομο διακρίνεται από ολοκληρωτική απορρόφηση και συγκέντρωση στην εκτελούμενη δραστηριότητα, αίσθημα ελέγχου στις ενέργειές του, απολαμβάνει τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα και η γενικότερη ποιότητα είναι ιδιαίτερα απολαυστική. Δύο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην εμφάνιση και διαμόρφωση της ψυχολογικής ροής είναι η αντιλαμβανόμενη πρόκληση της εκτελούμενης δεξιότητας και η υποκειμενικά εκτιμώμενες δεξιότητες του αθλητή, χαρακτηριστικά τα οποία θα πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία σε υψηλό σημείο ώστε ο αθλητής να βρεθεί σε ροή. Επίσης, η βίωση της ψυχολογικής ροής επηρεάζεται από το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται ο αθλητής, ενώ παράλληλα σχετίζεται με άλλους ψυχολογικούς παράγοντες όπως είναι η αυτοπεποίθηση, το άγχος, η παρακίνηση, ο αγωνιστικός προσανατολισμός και η αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Στην παρούσα εργασία επιδιώκεται να παρουσιασθεί η πορεία εξέλιξης, ανάπτυξης και εφαρμογής της θεωρίας της ψυχολογικής ροής στον αθλητισμό, τα χαρακτηριστικά της, τα σημεία που τη διακρίνουν από άλλες θετικές εμπειρίες, η σχέση της με κρίσιμους άλλους ψυχολογικούς παράγοντες, καθώς και ο ρόλος του περιβάλλοντος στην εμφάνισή της.

Λέξεις κλειδιά: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ, ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΑΓΩΝΑ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΗ

Τα αρνητικά συναισθήματα (π.χ., άγχος) έχουν μελετηθεί εκτενώς στο χώρο της ψυχολογίας, ενώ από την άλλη πλευρά η διερεύνηση των θετικών συναισθημάτων και του ρόλου τους στην προαγωγή της υγείας του ανθρώπου είναι ιδιαίτερα περιορισμένη. Παρόμοια είναι η εικόνα των ερευνητικών προσπαθειών στο γνωστικό αντικείμενο της ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού όπου η μελέτη των θετικών συναισθηματικών χαρακτηριστικών και του ρόλου τους στην απόδοση δεν είναι εκτενής.

Στο πλαίσιο μελέτης και ανάδειξης του ρόλου των θετικών συναισθηματικών χαρακτηριστικών, διαφορετικές ερευνητικές προσπάθειες εμφανίσθηκαν, μια εκ των οποίων είναι η θεωρία της ψυχολογικής ροής (flow theory) (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1988, 1990) η οποία συνέβαλε, στη συνέχεια, στη διαμόρφωση της θετικής ψυχολογίας (McCarthy, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Η ψυχολογική ροή (flow experience) αποτελεί μια ιδιαίτερα θετική συναισθηματική κατάσταση, μια ιδανική ψυχολογική κατάσταση που το άτομο βιώνει σε διαφορετικές δραστηριότητες της καθημερινής του ζωής. Πιο αναλυτι-

κά, η ψυχολογική ροή συνιστά μια αυτοτελή εμπειρία, με σκοπό την προσωπική ευχαρίστηση, κατά τη διάρκεια της οποίας το άτομο διακρίνεται από καθαρή σκέψη, σαφείς στόχους, απόλυτη αυτοσυγκέντρωση, έλεγχο των συναισθημάτων του, δεν αισθάνεται κόπωση και είναι ολοκληρωτικά απορροφημένο από την εκτελούμενη δραστηριότητα, χωρίς να σκέφτεται το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του (Csikszentmihalyi, 1975, 1982). Αρχικά, η ψυχολογική ροή εμφανίστηκε ως αποτέλεσμα των συναισθημάτων που προέκυψαν από τη διερεύνηση της έννοιας του παιχνιδιού (Csikszentmihalyi, 1975). Συγκεκριμένα, ο Csikszentmihalyi εστίασε την προσοχή του στην εσωτερικά παρακινούμενη απολαυστική φύση του παιχνιδιού υποθέτοντας ότι μπορεί να εμφανιστεί σε ποικίλες δραστηριότητες. Ωστόσο στη συνέχεια, η θεωρία βρήκε εφαρμογή στο χώρο της εργασίας (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; LeFevre, 1988), της αναψυχής (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber, & Larson, 1984; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Mannell & Larson, 1988), της ψυχικής υγείας (Emerson, 1998; Francis, 1991; Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987; 1992), της καθημερινής ζωής (Ellis, Voelkl, & Morris, 1994; Mannell & Larson, 1988; Voelkl & Ellis, 1998), της εκπαίδευσης (Egbert, 2003; Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995; McQuillan & Conde, 1996), της εργασίας (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989), του

Επικοινωνία

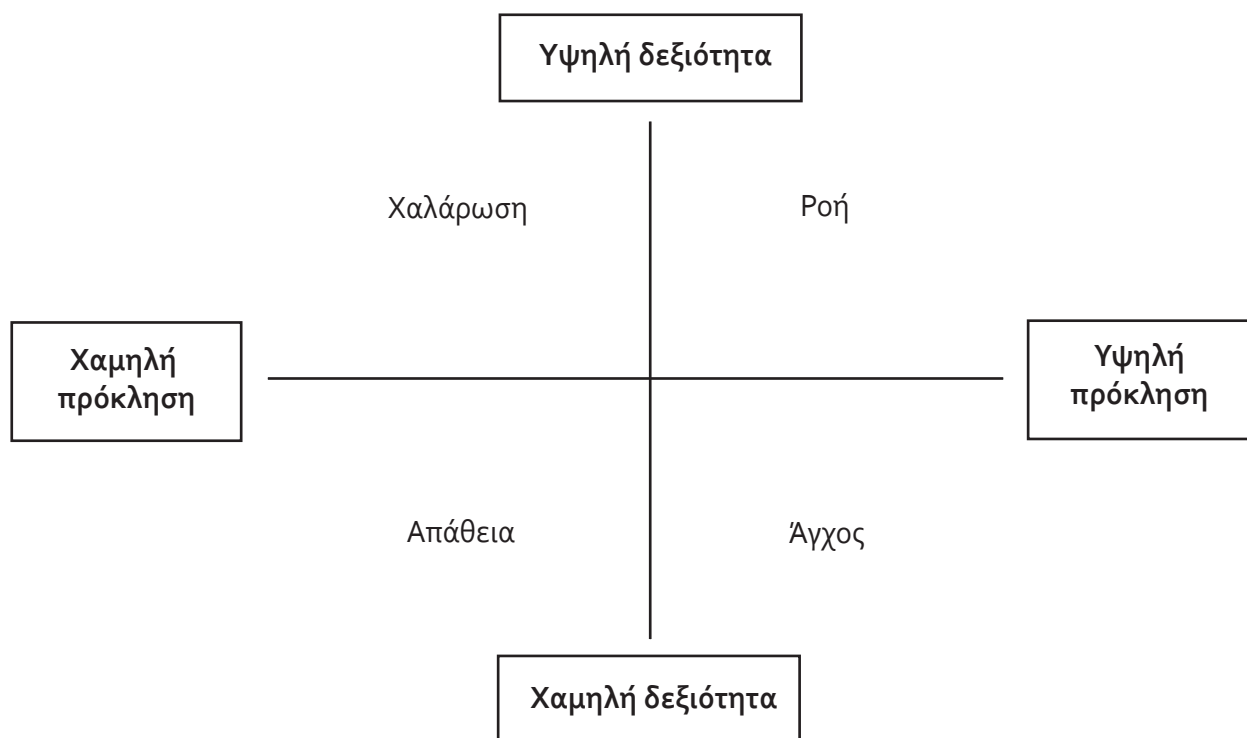
Σταύρου Ν: nstavrou@phed.uoa.gr

διαδικτύου (Walker, Hull, & Roggenbuck, 1998), της οικογένειας (Rathunde, 1989, 1993) και της δημιουργικότητας (Csikszentmihalyi, 1997a,b) και στη συνέχεια στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης (Jackson, 1988, 1992a,b, 1995, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2002; Jackson & Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998; Kimiecik & Stein, 1992; Stavrou, Jackson, Zervas, & Karteroliotis, 2007; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000).

Σύμφωνα με τη θεωρία της ψυχολογικής ροής, το άτομο «εκλαμβάνεται» ως σύστημα το οποίο ενεργεί σύμφωνα με τρεις «τελεονομίες» (teleonomies) ή συστήματα κινήτρων: τη γενετική τελεονομία (genetic teleonomy), την πολιτιστική τελεονομία (politistic teleonomy) και την τελεονομία του εαυτού (teleonomy of the self) (Csikszentmihalyi, 1975, 1982). Η γενετική τελεονομία αντιστοιχεί στην προσπάθεια αναζήτησης ευχαρίστησης και επίτευξης στόχων

που είναι γενετικά προγραμματισμένοι στον ανθρωπινό οργανισμό, όπως είναι η διατροφή, η υγεία, η σεξουαλική ευχαρίστηση κ.ά. Η πολιτιστική τελεονομία συνίσταται από την αναζήτηση και τη δημιουργία κοινωνικής αναγνώρισης και οικονομικής επιτυχίας. Η τελεονομία του εαυτού αποσκοπεί στην αναδιοργάνωση και την ανάπτυξη των νοητικών λειτουργιών, την οποία το άτομο βιώνει ως ευχάριστη και ικανοποιητική, ακόμη και στην απουσία της συνακόλουθης –γενετικά και πολιτιστικά– ενίσχυσης (reinforcement). Η θεωρία της ψυχολογικής ροής προϋποθέτει ότι οι ιδανικές συνθήκες της υποκειμενικής εμπειρίας εμφανίζονται όταν το άτομο καθοδηγείται από την τελεονομία του εαυτού (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990).

Ως η σημαντικότερη για τη δημιουργία και εμφάνιση της ψυχολογικής ροής αξιολογείται η τελεονομία του εαυτού. Στην τελεονομία του εαυτού η ποιότητα της υποκειμενικής εμπειρίας είναι λειτουργία ή αποτέλεσμα δύο υποκειμενικών στοιχείων (Massimini et al., 1987, 1992): (α) των αντιλαμβανόμενων προκλήσεων (challenge) (ή εξωτερικών απαιτήσεων) της δεξιότητας, και (β) των αντιλαμβανόμενων δεξιοτήτων (skills) του ατόμου (ή της αυτο-εκτιμώμενης ικανότητας να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις της κατάστασης) (Csikszentmihalyi, 1982). Ως αποτέλεσμα της ισορροπίας ή μη των δύο μεταβλητών και του επιπέδου τους –υψηλό ή χαμηλό– τέσσερις καταστάσεις (quadrants) μπορούν να βιωθούν από το άτομο: (α) Όταν οι προκλήσεις του περιβάλλοντος και οι δεξιότητες του ατόμου είναι χαμηλές, το άτομο βιώνει απάθεια (apathy) και η γενικότερη ποιότητα της υποκειμενικής εμπειρίας του ατόμου είναι συνήθως η χαμηλότερη, συγκριτικά με τις υπόλοιπες τρεις καταστάσεις. (β) Αν οι προκλήσεις αξιολογούνται ως υψηλότερες από τις δεξιότητες, το άτομο θα βιώσει άγχος (anxiety). (γ) Αν οι δεξιότητες αξιολογούνται ως μεγαλύτερες των προκλήσεων, το άτομο θα βιώσει χαλάρωση (relaxation). (δ) Σε καταστάσεις οι οποίες χαρακτηρίζονται από την ταυτόχρονη παρουσία υψηλών υποκειμενικά εκτιμώμενων προκλήσεων και δεξιοτήτων και οι οποίες βρίσκονται σε ισορροπία, πάνω από το μέσο όρο, το άτομο θα βρεθεί σε ψυχολογική ροή (flow) και η γενικότερη ποιότητα της εμπειρίας θα είναι υψηλή (Σχήμα 1). Αυτό που θα πρέπει να σημειωθεί είναι ότι δεν δίνεται σημασία στις πραγματικές δεξιότητες του ατόμου και τις αντικειμενικές προκλήσεις, απαιτήσεις ή δυσκολίες της κατάστασης, αλλά στην



Σχήμα 1. Το ορθογώνιο μοντέλο της θεωρίας της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

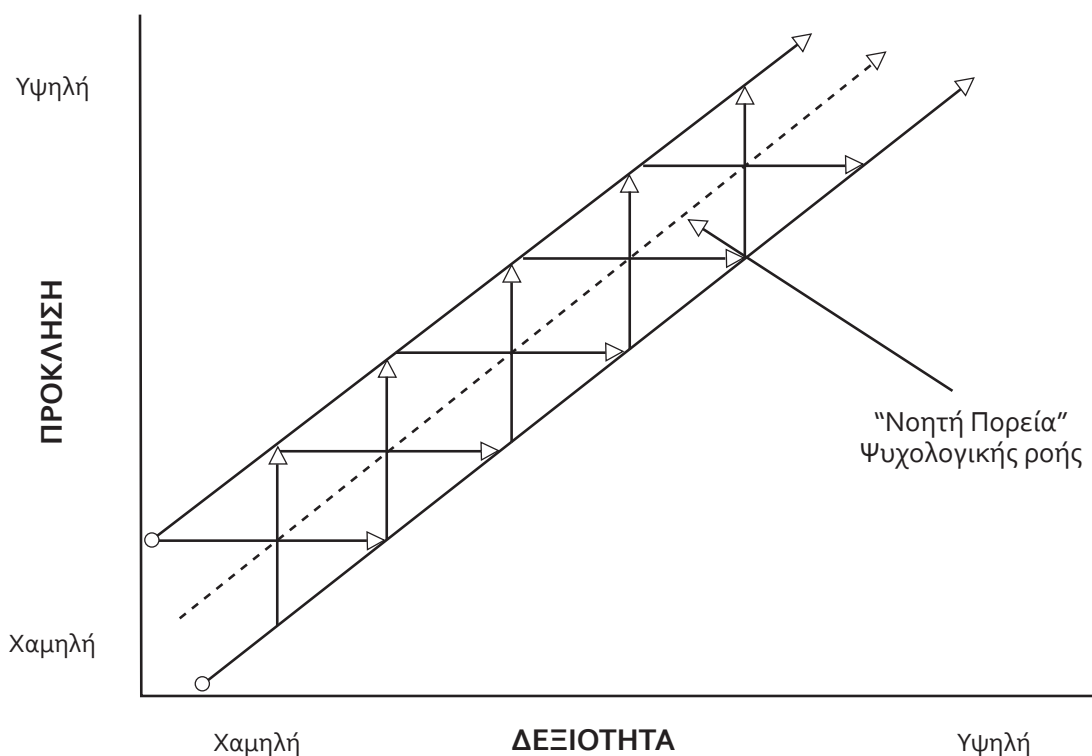
αντίληψη (perception), και πιο συγκεκριμένα στην υποκειμενική εκτίμηση (subjective estimation) του ατόμου σχετικά με το ποιες είναι οι προκλήσεις της δεξιότητας και οι ικανότητές του (Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson et al., 1998).

Πέραν της αντίληψης και γενικότερα της υποκειμενικής εκτίμησης, ο Csikszentmihalyi (1975, 1982, 1990) υποστηρίζει ότι αν το άτομο θα βρεθεί σε ροή ή όχι εξαρτάται από την ικανότητά του να αναδομεί μια αγχώδη, ανιαρή ή βαρετή κατάσταση σε προκλητική και ενδιαφέρουσα. Όπως σημειώνει ο ίδιος ερευνητής «δεν είναι εύκολο να μετατρέψεις μια συνηθισμένη κατάσταση σε ιδανική, αλλά κάθε άτομο μπορεί να βελτιώσει την ικανότητά του για κάτι τέτοιο» (Csikszentmihalyi, 1990; σελ. 83). Η θεωρία της ψυχολογικής ροής υποστηρίζει ότι τα άτομα αναζητούν καταστάσεις στις οποίες να μπορούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα, μέσω διαφορετικών διαδικασιών (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson et al., 1998). Συγκεκριμένα, η αύξηση των δεξιοτήτων, μέσω της εξάσκησης και της προπόνησης, δίνει τη δυνατότητα στον αθλητή να βιώσει την ψυχολογική ροή σε ένα «υψηλότερο επίπεδο» στο πλαίσιο ενός αγώνα, το οποίο σημαίνει ότι η ποιότητα της εμπειρίας του θα είναι ποιοτικότερη. Εκτός όμως από την εξωτερική προσπάθεια ισορρόπησης μεταξύ δεξιοτήτων-προκλήσεων, υπάρχει και η εσωτερική προσπάθεια η οποία περιλαμβάνει τη μείωση ή την υποτίμηση της αξίας της κατάστασης (π.χ., της σημασίας του αγώνα, της δυσκολίας του αντιπάλου) και κατά συνέπεια τον έλεγχό της,

επιτρέποντας στο άτομο να συγκεντρωθεί πλήρως στην εκτελούμενη δραστηριότητα, αποκλείοντας, διασπαστικά, μη σχετικά ερεθίσματα, με αποτέλεσμα το άτομο να οδηγηθεί στην προσωπική ευχαρίστηση. Για παράδειγμα, ένας αθλητής θέτει στόχους πριν τον αγώνα τους οποίους προσπαθεί να πετύχει. Ωστόσο, κατά τη διάρκειά του αγώνα, μπορεί να επαναπροσδιορίσει τους αρχικούς του στόχους, με αποτέλεσμα να γίνουν είτε πιο χαμηλοί αν υπάρχει δύσκολος αντίπαλος ή κάποιος απρόβλεπτος τραυματισμός, είτε πιο υψηλοί, αν αισθάνεται αγωνιστικά πιο αποτελεσματικός και αποδοτικός. Συμπερασματικά, η ψυχολογική ροή είναι μια συνεχής προσπάθεια μεγιστοποίησης σε όλο και υψηλότερα επίπεδα των προκλήσεων και των δεξιοτήτων, όπου στόχος είναι η βελτιστοποίηση της εμπειρίας (η εμπειρία είναι αυτοσκοπός), παρά το προκαθορισμένο αποτέλεσμα. Η ταυτόχρονη ανάπτυξη των δυνατοτήτων για δράση (action opportunities) και των ικανοτήτων για δράση (action capabilities) σημαίνει μια αύξηση στο περιεχόμενο και την ποιότητα της εμπειρίας, η οποία στη συνέχεια μπορεί να οδηγήσει στη βίωση θετικότερων συναισθημάτων φτάνοντας στην ψυχολογική ροή (Σχήμα 2).

Οι διαστάσεις της ψυχολογικής ροής

Ο Csikszentmihalyi (1990) και κατόπιν οι Jackson (1992a,b, 1995, 1996, 1999) και Jackson και Csikszentmihalyi (1999) μελέτησαν την έννοια της ψυχολογικής ροής μέσα από μια σειρά ερευνών τις τελευταίες δύο δεκαετίες τόσο από συνεντεύξεις βάθους (in-depth interviews) όσο και ποιοτικές αναλύσεις της ψυχολογικής ροής σε καθημερινές δραστηριότητες. Μέσα από την εκτεταμένη μελέτη της ψυχολογι-



Σχήμα 2. Ψυχολογική ροή: Ισορροπία μεταξύ προκλήσεων και δεξιοτήτων (Csikszentmihalyi, 1988).

κής ροής αναφέρουν ότι η συγκεκριμένη εμπειρία αποτελείται από εννιά (9) χαρακτηριστικά, για την αξιολόγηση των οποίων έχει κατασκευασθεί στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού, η Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής (Flow State Scale) καθώς και η ανανεωμένη έκδοση του συγκεκριμένου οργάνου μέτρησης (Flow State Scale -2; Jackson & Eklund, 2002). Ειδικότερα τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής είναι τα ακόλουθα:

1. **Ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων (challenge-skill balance):** Στην ψυχολογική ροή το άτομο αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει ισορροπία μεταξύ των προκλήσεων του περιβάλλοντος και των δεξιοτήτων, έτσι ώστε και οι δύο να λειτουργούν σε ένα υψηλό προσωπικό επίπεδο. Οι Csikszentmihalyi και Csikszentmihalyi (1988) εξηγούν ότι η διάσταση αυτή προκύπτει όταν η δεξιότητα ενός ατόμου είναι ακριβώς στο σωστό επίπεδο για να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις της κατάστασης, οι οποίες είναι πάνω από το μέσο επίπεδο του ατόμου (π.χ., «Αισθάνθηκα πρόκληση, αλλά πίστευα ότι ήμουν ικανός να αντιμετωπίσω την πρόκληση αυτή»).
2. **Ταύτιση ενέργειας-επίγνωσης (action-awareness merging):** Η συμμετοχή στη δραστηριότητα είναι τόσο «βαθεία», που κάθε ενέργεια γίνεται αυθόρμητα και αυτόματα. Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης το άτομο δεν αισθάνεται τον εαυτό του να ξεχωρίζει από τις ενέργειες που εκτελεί (π.χ., «Όλα φαινόταν να γίνονται αυτόματα»).
3. **Σαφείς στόχοι (clear goals):** Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι σαφείς (είτε αυτοί έχουν τεθεί πριν τη δραστηριότητα, είτε κατά τη διάρκειά της), δίνοντας στο άτομο που βρίσκεται σε ψυχολογική ροή μια «δυνατή» αίσθηση τι θα πρέπει να κάνει (π.χ., «Γνώριζα ξεκάθαρα τι ήθελα να κάνω»).
4. **Σαφής ανατροφοδότηση (unambiguous feedback):** Το άτομο έχει άμεση και σαφή πληροφόρηση (ανατροφοδότηση) συνήθως από την ίδια τη δραστηριότητα, που του επιτρέπει να γνωρίζει αν πέτυχε το στόχο που είχε θέσει. Οι Csikszentmihalyi και Csikszentmihalyi (1988) αναφέρουν ότι το είδος της ανατροφοδότησης μπορεί να διαφέρει, ωστόσο το αποτέλεσμα είναι το ίδιο, δηλαδή η πληροφόρηση που λαμβάνει ότι έχει πετύχει το στόχο του (π.χ., «Είχα μια καλή αντίληψη, όση ώρα αγωνιζόμουν, για το πόσο καλά πήγαινα»).
5. **Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο (concentration on task at hand):** Η ολοκληρωτική συγκέντρωση της προσοχής του ατόμου στην εκτελούμενη δραστηριότητα, είναι ένα από τα πιο συχνά χαρακτηριστικά όταν κάποιος βρίσκεται σε ψυχολογική ροή (π.χ., «Η προσοχή μου ήταν απόλυτα συγκεντρωμένη σ' αυτό που έκανα»).
6. **Αίσθηση ελέγχου (sense of control):** Η αίσθηση ελέγχου της άσκησης είναι ένα ακόμη χαρακτηριστικό, το οποίο βιώνει το άτομο, χωρίς να καταβάλει ιδιαίτερη προσπάθεια. Το κρίσιμο σημείο σ' αυτή την κατάσταση, είναι η δυνατότητα ελέγχου, και κυρίως η αίσθηση ελέγχου της άσκησης σε δύσκολες καταστάσεις. Το άτομο αισθάνεται ότι μπορεί να κατευθύνει τις ενέργειές του και να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ωστόσο, θα πρέπει να αναφερθεί ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ της αίσθησης ελέγχου σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, όταν κάποιος βρίσκεται σε

ψυχολογική ροή, με το αν είναι η ψυχολογική ροή είναι μια κατάσταση ελεγχόμενη ή όχι από το άτομο (Jackson, 1995) (π.χ., «Αισθανόμουν πλήρη έλεγχο για ό,τι έκανα»).

7. **Απώλεια αυτοσυνειδητότητας (loss of self-consciousness):** Στην ψυχολογική ροή δεν υπάρχει ενδιαφέρον του ατόμου για τον εαυτό του καθόσον το άτομο γίνεται «ένα» με τη δραστηριότητα. Σε μια τέτοια κατάσταση η δραστηριότητα εκτελείται με περισσότερο φυσικό τρόπο, ενστικτωδώς και με αυτοπεποίθηση. Η έλλειψη αυτο-συνειδησίας δεν σημαίνει ότι το άτομο δεν έχει επίγνωση για όσα συμβαίνουν στο μυαλό και στο σώμα του, αλλά μάλλον, ότι δεν συγκεντρώνεται σε πληροφορίες που κάτω από άλλες συνθήκες χρησιμοποιούνται για τη γνώση του εαυτού (π.χ., «Δεν ανησυχούσα για την απόδοσή μου κατά τη διάρκεια του αγώνα»).
8. **Μετασχηματισμός του χρόνου (transformation of time):** Ο χρόνος αλλάζει, μεταβάλλεται αισθητά, είτε γίνεται πιο αργός, όπως καταγράφει μια αθλήτρια δρόμων αντοχής η οποία δήλωσε ότι είχε «χρόνο να σκεφτεί», είτε πιο γρήγορος, δίνοντας την αίσθηση ότι το γεγονός «πέρασε τόσο γρήγορα» για έναν ποδηλάτη ταχύτητας. Σύμφωνα με αυτόν τον παράγοντα, ο χρόνος μπορεί να είναι άσχετος και έξω από την επίγνωση του ατόμου. Ωστόσο, κατά τον Csikszentmihalyi (1990) και την Jackson (1992), υπάρχουν περιπτώσεις που η αίσθηση του χρόνου είναι ένα χαρακτηριστικό αναγκαίο για την επιτυχημένη εκτέλεση μιας δραστηριότητας, θεωρώντας ότι η έννοια του χρόνου δεν μπορεί να είναι τόσο γενικευμένη, όπως οι άλλες διαστάσεις (π.χ., «Ενοιωθα σαν να είχε σταματήσει ο χρόνος όταν αγωνιζόμουν»).
9. **Αυτοτελής εμπειρία (autotelic experience):** Το αποτέλεσμα, η συνέπεια όλων των προηγούμενων χαρακτηριστικών είναι αυτό το οποίο αναφέρεται ως «αυτοτελής εμπειρία», μια αίσθηση βαθιάς απόλαυσης, όπου το άτομο αισθάνεται τέτοιο βαθμό ανταμοιβής που η κατανάλωση ενός μεγάλου ποσοστού ενέργειας αξίζει τον κόπο απλά για να βιώσει κάποιος αυτή την κατάσταση, καθιστώντας την ψυχολογική ροή ως μια μορφή εσωτερικής παρακίνησης. Η εμπειρία γίνεται αυτοσκοπός συνιστώντας ένα κρίσιμο παράγοντα της ψυχολογικής ροής. Ο όρος «αυτοτελής» (autotelic), προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις «αυτό» και «τέλος» (telos) που σημαίνει στόχος. Αναφέρεται σε μια αυθόπαρκτη δραστηριότητα, η οποία δεν γίνεται με την προοπτική μιας μελλοντικής αμοιβής, αλλά γιατί το να την εκτελείς και μόνο αποτελεί αμοιβή, ενέχει τη δική της προσωπική αξία (π.χ., «Πραγματικά απόλαυσα αυτή την εμπειρία»).

Ψυχολογική ροή: Παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνισή της

Οι Csikszentmihalyi και LeFevre (1989) αναφέρουν ότι η έννοια της ψυχολογικής ροής δεν είναι αρκετά σαφής, αποτελώντας ένα εννοιολογικό συνδυασμό, συγκεκριμένο μεταξύ της κορυφαίας απόδοσης και της κορυφαίας εμπειρίας. Λαμβανομένου υπόψη του γεγονότος αυτού, είναι δύσκολο να προσδιοριστούν τα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την εμφάνισή της, εξαιτίας της εξαιρετικής έντασης και της συνθετότητας της κατάστασης στην οποία εκδηλώνεται, σε

Πίνακας 1. Ψυχολογική ροή: Παράγοντες διευκόλυνσης εμφάνισης, διάσπασης και μείωσής της

Παράγοντες διευκόλυνσης	Παράγοντες διάσπασης	Παράγοντες μείωσης
1. Ιδαγικό επίπεδο διέγερσης πριν τον αγώνα 2. Προαγωνιστική και αγωνιστική στρατηγική και προετοιμασία 3. Κίνητρα για απόδοση 4. Ιδαγική φυσική προετοιμασία και ετοιμότητα 5. Ιδαγικές περιβαλλοντικές συνθήκες 6. Αμεση πληροφόρηση για την ποιότητα της απόδοσης (feedback) 7. Συγκέντρωση προσοχής 8. Αυτοπεποίθηση και θετική στάση 9. Θετική αλληλεπίδραση στην ομάδα 10. Εμπειρία	1. Προβλήματα στη φυσική ετοιμότητα ή τη φυσική κατάσταση 2. Μη-ιδαγικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες 3. Λάθη και προβλήματα απόδοσης 4. Ακατάλληλη συγκέντρωση προσοχής 5. Αμφισβήτηση ή πίεση του εαυτού 6. Προβλήματα στην αλληλεπίδραση της ομάδας	1. Απουσία κινήτρων για απόδοση 2. Μη-ιδαγικά επίπεδα διέγερσης 3. Προβλήματα στην προαγωνιστική προετοιμασία 4. Μη-ιδαγική φυσική προετοιμασία και ετοιμότητα 5. Μη ύπαρξη γνώσης-πληροφόρησης για την απόδοση (προσωπικό feedback) 6. Ακατάλληλη συγκέντρωση προσοχής 7. Απουσία αυτοπεποίθησης και αρνητική στάση 8. Αρνητική αλληλεπίδραση 9. Μη ιδαγικές συνθήκες περιβάλλοντος

συνδυασμό με το γεγονός ότι εμφανίζεται σπάνια στη ζωή του ατόμου και μόνο στις πιο ευχάριστες στιγμές του. Ο Csikszentmihalyi (1975) προσπάθησε να προσδιορίσει την έννοια της ψυχολογικής ροής αφού εξέτασε αυτοτελείς, ή αυτο-παρακινούμενες (self-motivating) δραστηριότητες. Ωστόσο, ενώ προσδιόρισε τα χαρακτηριστικά της δεν μπόρεσε να προσδιορίσει τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνισή της ή που την αναστέλλουν. Ωστόσο, αν και η ψυχολογική ροή έτυχε ερευνητικής προσοχής, στο χώρο της εργασίας, της αναψυχής, της ψυχικής υγείας, της δημιουργικότητας κ.ά. (Csikszentmihalyi, 1988, 1997b; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Ellis et al., 1994; Mannell & Larson, 1988; Massimini et al., 1987, 1992; Voelkl & Ellis, 1998; Walker et al., 1998), στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού το ενδιαφέρον είναι ιδιαίτερα περιορισμένο. Από πρακτικής πλευράς, μελετώντας την έννοια της ψυχολογικής ροής στο χώρο του αθλητισμού, δημιουργείται η ανάγκη προσδιορισμού των παραγόντων που επηρεάζουν την εμφάνισή της. Έτσι δημιουργείται η ανάγκη εξακρίβωσης των παραγόντων που ασκούν επίδραση στην εμφάνιση της ψυχολογικής ροής, καθώς και αν αυτοί οι παράγοντες είναι σταθεροί σε διαφορετικά αθλήματα, στοιχεία που θα κάνουν πιο σαφή τη μελέτη της ψυχολογικής ροής. Στην κατεύθυνση αυτή, ορισμένοι ερευνητές (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011; Chavez, 2008) υποστήριξαν ότι είναι δύσκολο να προσδιορισθούν οι παράγοντες που ασκούν αρνητική ή θετική επίδραση. Ωστόσο, οι Swann, Keegan, Piggott και Crust (2012), Dormashev (2010), Jackson (1995), Jackson και Kimiecik (2008) υποστηρίζουν την ύπαρξη ορισμένων παραγόντων οι οποίοι επηρεάζουν την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής διαχωρίζοντάς τους σε τρεις κατηγορίες (Πίνακας 1).

Διακριτά σημεία της θεωρίας της ψυχολογικής ροής

Πέραν των χαρακτηριστικών και των συνθηκών εμφάνισης της ψυχολογικής ροής, υπάρχουν δύο διακριτά σημεία

της θεωρίας της ψυχολογικής ροής. Το πρώτο αναφέρεται στη λειτουργία βελτιστοποίησης (optimization) της εμπειρίας η οποία στηρίζεται σε δύο εξ ολοκλήρου υποκειμενικά εμπειρικές μεταβλητές: τις προκλήσεις και τις δεξιότητες. Η θεωρία της ψυχολογικής ροής αναφέρει ότι η εκτίμηση της «συνθετότητας του ερεθίσματος» είναι αποκλειστικά βασισμένη στην εκτίμηση του ατόμου για τις απαιτήσεις της δραστηριότητας και τις ικανότητές του (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990; Jackson, 1992a,b, 1996, 1999; Jackson & Marsh, 1996; Jackson et al., 1998). Οι θεωρίες που έχουν διατυπωθεί από τους Berlyne (1960, 1970) και Eckblad (1981), οι οποίες είναι βασισμένες στον αντικειμενικό καθορισμό της δυσκολίας του αντικειμένου και της ικανότητας, έρχονται σε αντίθεση με το θεωρητικό πλαίσιο της ψυχολογικής ροής, η οποία υποστηρίζει τη σημασία και το ρόλο της υποκειμενικής εκτίμησης της πρόκλησης του αντικειμένου και των δεξιοτήτων του ατόμου.

Το δεύτερο διακριτό σημείο της ψυχολογικής ροής είναι ότι η εμπειρία δεν έχει ένα μέγιστο σημείο ή σημείο ισορροπίας το οποίο διαμορφώνεται και προσδιορίζεται από τις καταστάσεις (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990, 1993; Jackson, 1992a,b, 1996, Jackson & Marsh, 1996). Οι Berlyne (1960, 1970) και Eckblad (1981) υποστήριξαν την ύπαρξη ενός ορίου στην έκφραση των εσωτερικών κινήτρων, με βάση τα οποία τα άτομα αναζητούν δραστηριότητες που δεν είναι ούτε πολύ απλές, ούτε πολύ σύνθετες. Αντίθετα, η θεωρία της ψυχολογικής ροής υποθέτει ότι δεν υπάρχει όριο (limit): «Η "λογική" της τελεονομίας του εαυτού είναι μια συνεχής αναζήτηση για μεγαλύτερη περιπλοκή (complexity), με σκοπό την υψηλότερη και θετικότερη εμπειρία». Η θεωρία της ψυχολογικής ροής μπορεί να προσεγγιστεί ως μια ισχυρή σύλληψη, αντίληψη των εσωτερικών κινήτρων (Jackson, 1992a).

Η ψυχολογική ροή δεν αποτελεί μια κατηγορική μεταβλητή, όπου κάποιος βρίσκεται ή δεν βρίσκεται σ' αυτή την κατάσταση, αλλά διακρίνεται από ορισμένα ποιο-

τικά χαρακτηριστικά, που ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας, την ποιότητα και την ένταση της εμπειρίας μπορεί να εμφανίσει διαφορετικές τιμές. Συγκεκριμένα, ο Csikszentmihalyi (1975) προέβη σε διαχωρισμό της ψυχολογικής ροής σε δύο τύπους που είναι η μικρο-ροή (microflow) και η μακρο-ροή (macroflow). Η μικρο-ροή βιώνεται κατά τη διάρκεια «απλών, μη δομημένων δραστηριοτήτων που εκτελούν οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ημέρας» (σελ. 54). Ο Csikszentmihalyi υποστηρίζει ότι αυτές οι δραστηριότητες φαίνεται να δίνουν μικρή θετική απόλαυση, αλλά παρόλα αυτά δεν είναι σημαντικές στην καθημερινή ζωή και απόδοση του ατόμου. Παραδείγματα μικρο-ροής είναι η παρακολούθηση ενός τηλεοπτικού προγράμματος, το διάλειμμα στη δουλειά, το χιούμορ, ο έρωτας, το φαγητό με φιλική παρέα, η αισθητική και η καλλιτεχνική δημιουργικότητα κ.ά. Η μακρο-ροή εμφανίζεται κατά τη διάρκεια σύνθετων, δομημένων δραστηριοτήτων. Μεταξύ ενός πλήθους δραστηριοτήτων, ο Csikszentmihalyi σημειώνει ως τέτοιες δραστηριότητες την αναρρίχηση, το σκάκι, το χορό και την πραγματοποίηση μιας εγχείρησης. Επίσης, υποθέτει ότι η ψυχολογική ροή εμφανίζεται σε μια συνέχεια, η οποία εκτείνεται από «επαναλαμβανόμενες, σχεδόν αυτόματες ενέργειες ... σε σύνθετες δραστηριότητες που απαιτούν τη χρησιμοποίηση όλων των φυσικών και πνευματικών δυνατοτήτων του ατόμου» (Csikszentmihalyi, 1975; σελ. 54).

Σχετικά με την ποιότητα της εμπειρίας μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της ψυχολογικής ροής (χαλάρωση, απάθεια, άγχος και ψυχολογική ροή), όπως αυτές αναφέρθηκαν σε προηγούμενο σημείο, φαίνεται πως αυτή διαφοροποιείται ανάλογα με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά και τις απαιτήσεις της κατάστασης και συγκεκριμένα αν το άτομο βρίσκεται σε αγωνιστικό ή σε μαθησιακό περιβάλλον. Σε αγωνιστικό περιβάλλον τα θετικότερα συναισθήματα τα βιώνει στην κατάσταση της ροής και δευτερογενώς στην κατάσταση της χαλάρωσης. Ωστόσο, οι δύο αυτές καταστάσεις, έχουν ένα κοινό σημείο, το οποίο επικεντρώνεται στο ότι σε αυτές τις δύο συνθήκες οι δεξιότητες του ατόμου είναι σε υψηλό σημείο (Jackson, 1992b, 1995, 1996). Το γεγονός αυτό έρχεται σε συμφωνία με την άποψη ότι σε ένα αθλητικό περιβάλλον, οι δεξιότητες αναγνωρίζονται ως πιο κρίσιμος παράγοντας για να βιώσει ο αθλητής θετικές εμπειρίες συγκριτικά με τις προκλήσεις του περιβάλλοντος (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). Οι αθλητές σε καταστάσεις απάθειας και άγχους εμφάνισαν τη χαμηλότερη ποιότητα στην εμπειρία τους (Stein et al., 1995). Σε μαθησιακό περιβάλλον, οι Stein et al. (1995) διαπίστωσαν ότι οι μαθητές στα πλαίσια του μαθήματος της καλαθοσφαίρισης αξιολόγησαν την ψυχολογική ροή ως την πιο ευχάριστη, την κατάσταση του άγχους ως ενδιάμεση και τις καταστάσεις της χαλάρωσης και της απάθειας ως τις λιγότερο ευχάριστες. Οι ίδιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι σε μαθησιακό περιβάλλον για τη βίωση μιας ιδανικής εμπειρίας εξίσου σημαντικές είναι τόσο οι δεξιότητες του μαθητή όσο και οι προκλήσεις του περιβάλλοντος. Συγκεκριμένα σε εκπαιδευτικό περιβάλλον, ο μαθητής εκλαμβάνει κάτι που είναι πάνω από τις δυνατότητές του, ως αιτία και παράγοντα για να βελτιωθεί και να προσπαθήσει περισσότερο, μαθαίνοντας κάτι καινούρ-

γιο, ενώ σε αγωνιστικό περιβάλλον κάτι τέτοιο, συχνά, βιώνεται ως απειλή ή έλλειψη ικανότητας του αθλητή (Stein et al., 1995).

Ψυχολογική ροή: Η σχέση της με επιμέρους ψυχολογικούς παράγοντες στον αθλητισμό και ο ρόλος του περιβάλλοντος

Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν την ύπαρξη ορισμένων παραγόντων οι οποίοι ασκούν άμεση επίδραση στην εμφάνιση της ψυχολογικής ροής. Οι Kimiecik και Stein (1992) παρουσίασαν ένα αλληλεπιδραστικό μοντέλο που δείχνει ότι συγκεκριμένοι προδιαθεσικοί παράγοντες (π.χ., τύπος προσοχής) και παράγοντες της κατάστασης (π.χ., άγχος κατάστασης) αλληλεπιδρούν με χαρακτηριστικά της κατάστασης (π.χ., τύπος αθλήματος, σημαντικότητα αγώνα) για να καθορίσουν αν θα βρεθεί ένας αθλητής σε ψυχολογική ροή. Ο Csikszentmihalyi (1990) αναφέρει ότι για τον καλύτερο προσδιορισμό της ψυχολογικής ροής απαιτείται η προσεκτική εξέταση παραγόντων, οι οποίοι φαίνεται να έχουν επίδραση στην ψυχολογική ροή.

Η αυτοπεποίθηση αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα που μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση της ψυχολογικής ροής, όπως έδειξαν αποτελέσματα ποιοτικών (Jackson, 1992a,b, 1995) και ποσοτικών ερευνών (Jackson & Roberts, 1992; Σταύρου, 2001; Stavrou, Psychountaki, & Zervas, 2001; Stavrou & Zervas, 2004), ανεξάρτητα από την ικανότητα ή το επίπεδο του αθλητή. Συγκεκριμένα, η Jackson (1992a), μέσω συνεντεύξεων σε βάθος, αναφέρει ότι η αυτοπεποίθηση αποτελεί παράγοντα που συντελεί στη βίωση της ψυχολογικής ροής από τον αθλητή. Επίσης, οι Jackson και Roberts (1992), Σταύρου (2001), Stavrou et al. (2001) και Stavrou και Zervas (2004) σημειώνουν ότι η αυτοπεποίθηση εμφάνισε υψηλή θετική συσχέτιση με την ψυχολογική ροή, υποστηρίζοντας πως η πίστη ότι κάποιος έχει τις ικανότητες και μπορεί με επιτυχία να ανταποκριθεί στις προκλήσεις του αγώνα, είναι ιδιαίτερα σημαντική. Ωστόσο, οι Stein et al. (1995) δεν βρήκαν σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης και ψυχολογικής ροής. Σχετικά με αυτό σημειώνουν πως πιθανόν να απαιτείται η μείωση της χρονικής διάρκειας που παρεμβάλλεται μεταξύ των μετρήσεων των δύο χαρακτηριστικών, καθώς και εκτίμηση άλλων προσωπικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως τα κίνητρα, αν αποτελεί προσωπική επιλογή κ.ά..

Η εσωτερική παρακίνηση φαίνεται, επίσης, να συνιστά κρίσιμο παράγοντα για τη βίωση της ψυχολογικής ροής. Οι Deci και Ryan (1985) αναφέρουν ότι η εσωτερική διάθεση του ατόμου για εμφάνιση ικανότητας (competence) και αυτο-προσδιορισμό (self-determination) παρακινεί μια διαδικασία αναζήτησης και προσπάθειας να κατακτήσει έναν ενδιαφέροντα και προκλητικό στόχο. Το άτομο που είναι εσωτερικά παρακινούμενο ως προς την προσπάθειά του, είναι περισσότερο πιθανό να βρεθεί σε ψυχολογική ροή επειδή είναι συγκεντρωμένο στην εκτελούμενη δραστηριότητα. Η υψηλή παρακίνηση για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα βρέθηκε να είναι σημαντικός παράγοντας, ο οποίος διευκολύνει την ψυχολογική ροή (Jackson, 1995; Jackson et al., 1998; Stavrou, 2008). Η αυτοτελής εμπειρία ως χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ροής είναι θε-

ωρητικά συναφής έννοια με την εσωτερική παρακίνηση (Csikszentmihalyi, 1990), στοιχείο που υποστηρίχθηκε και από άλλους ερευνητές (Jackson et al., 1998).

Ο αγωνιστικός προσανατολισμός είναι μια αρκετά μελετημένη έννοια στον αθλητισμό και την αθλητική ψυχολογία και είναι ιδιαίτερα σημαντική στην κατανόηση των κινήτρων που ωθούν τα άτομα να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (π.χ., Duda, 1992; Nicholls, 1992). Στον αθλητισμό, ο προσανατολισμός στο έργο (task orientation) και το εγώ (ego orientation) δείχνουν να είναι παράγοντες αρκετά σχετικοί με την ψυχολογική ροή, αφού και οι δύο έχουν άμεση σχέση με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, η οποία είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας στην αθλητική απόδοση (Duda, 1992). Αθλητές με προσανατολισμό στο έργο έχουν τάση προς τη μάθηση νέων δεξιοτήτων, την προσωπική βελτίωση, είναι λιγότερο ανταγωνιστικοί, σε μεγαλύτερη ετοιμότητα για να επιτύχουν τους στόχους τους, και βιώνουν περισσότερο ευχάριστα συναισθήματα συγκριτικά με αθλητές που είναι προσανατολισμένοι στο εγώ, οι οποίοι δίνουν έμφαση στη νίκη, την υπεροχή έναντι των άλλων και την επίδειξη των ικανοτήτων του (Duda, 1988, 1992). Οι Jackson και Roberts (1992) βρήκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ του προσανατολισμού στο έργο και της συχνότητας εμφάνισης της ψυχολογικής ροής. Συγκεκριμένα αθλητές με προσανατολισμό στο έργο είναι πιθανότερο να βιώσουν συναισθήματα ψυχολογικής ροής σε σχέση με αυτούς που είναι προσανατολισμένοι στο εγώ.

Οι Csikszentmihalyi και Larson (1987), χρησιμοποιώντας τη μέθοδο δειγματοληψίας εμπειρίας (experience sampling method) για τη μέτρηση της ψυχολογικής ροής, βρήκαν ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ροής και των προσανατολισμών στόχων. Επίσης οι Stein et al. (1995) δεν βρήκαν σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ροής και του αγωνιστικού προσανατολισμού. Σημειώνουν, ωστόσο, ότι απαιτείται η εξέταση και των περιβαλλοντικών παραγόντων, υποστηρίζοντας ότι η μέτρηση μόνο των χαρακτηριστικών της κατάστασης μπορεί να αποδειχθεί προσπάρθια παραπλανητική και περιορισμένης δυνατότητας. Διαφορές υπάρχουν μεταξύ των τρόπων που οι προσανατολισμοί στόχων προδιάθεσης και κατάστασης επηρεάζουν την ανθρώπινη εμπειρία και τα κίνητρα. Ο προσανατολισμός στο έργο μπορεί να δημιουργήσει πιο απολαυστικές εμπειρίες, αλλά για μερικά άτομα σε ορισμένες περιπτώσεις, ο προσανατολισμός στο εγώ (π.χ., η θέληση να εκτελεί κάποιος καλύτερα από τους άλλους) μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερο απολαυστική ή ικανοποιητική εμπειρία στους αθλητές. Οι Epstein και Harackiewicz (1992) δεν υποστήριξαν αυτή την άποψη, αφού σε έρευνα που έκαναν βρήκαν ότι άτομα που ανησυχούν αν αποδίδουν καλά σε σύγκριση με τους άλλους, βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, ενώ είναι μικρότερη η ευχαρίστηση από την εμπειρία, σε σχέση με άτομα που ενδιαφέρονται λιγότερο αν αποδίδουν καλά με βάση εξωτερικά κριτήρια. Από τα πιο πάνω προκύπτει η ανάγκη διερεύνησης της σχέσης μεταξύ του προσανατολισμού των στόχων και των στόχων κατάστασης (Harackiewicz & Sansone, 1991).

Οι Stein et al. (1995) μέτρησαν την επίδραση των στόχων στην ψυχολογική ροή. Συγκεκριμένα υποστηρίζουν ότι

ο προσανατολισμός στόχων θα πρέπει να αντιμετωπιστεί ως ένα χαρακτηριστικό της κατάστασης, παρά προδιάθεσης. Για παράδειγμα, ένας αθλητής μπορεί ξεκινώντας έναν αγώνα σκοποβολής να είναι προσανατολισμένος στο εγώ (π.χ. να κερδίσει έναν αντίπαλο), αλλά στη συνέχεια, και αφού εμφανίσει χαμηλή απόδοση στις πρώτες βολές, να αποφασίσει τροποποιώντας τους στόχους του, ότι είναι καλύτερο ο στόχος του να έχει σχέση με τη δεξιότητα (π.χ. βελτίωση της τεχνικής). Από την άλλη πλευρά, ένας αθλητής που ενδιαφέρεται για την τεχνική εκτέλεση, αν εκτιμήσει ότι εμφανίζει υψηλή απόδοση μπορεί να τροποποιήσει το στόχο του επιδιώκοντας τη νίκη στον αγώνα. Η αλλαγή ως προς τον προσανατολισμό στο στόχο και η επίτευξή του θα επηρεάσει την υποκειμενική εμπειρία του αθλητή. Επιπρόσθετα, ως παράδειγμα στα προαναφερθέντα, πολλοί αθλητές δεν γνωρίζουν ποιος είναι ο αντίπαλός τους πριν τον αγώνα, με συνέπεια να υπάρξει σημαντική μείωση ή αύξηση της αυτοπεποίθησης μόλις ξεκινήσει ο αγώνας (Jackson, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Παρόλ'αυτα, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα και η αυτοπεποίθηση του ατόμου ποικίλουν κατά τη διάρκεια του αγώνα, με αποτέλεσμα να μειώνεται η προβλεπτική δυνατότητα που μπορούν να έχουν οι μεταβλητές, καταδεικνύοντας παράλληλα την ανάγκη για μετρήσεις προδιάθεσης (Stein et al., 1995).

Η διαφορά που υπάρχει μεταξύ αγωνιστικού και μαθησιακού περιβάλλοντος μπορεί να εξηγήσει γιατί οι αθλητές εκτιμούν ως ιδανική την ψυχολογική ροή, ενώ οι μαθητές εκτός από την κατάσταση της ροής, αξιολογούν ως θετική κατάσταση και αυτή του άγχους. Οι αθλητές επειδή ανταγωνίζονται ο ένας τον άλλο, δίνουν έμφαση στο αντικειμενικό αποτέλεσμα (επίδοση), ενώ αντίθετα σε μια τάξη ενδιαφέρονται περισσότερο για τη μάθηση και όχι τον ανταγωνισμό, ως αποτέλεσμα της διαφορετικής δομής του περιβάλλοντος. Οι Stein et al. (1995) συμφωνώντας με τα αποτελέσματα και άλλων ερευνών, αναφέρουν ότι σε αγωνιστικό περιβάλλον, μόνο η αντιλαμβανόμενη δεξιότητα του ατόμου σχετίζεται με την ποιότητα της εμπειρίας, ενώ σε ένα μαθησιακό περιβάλλον, τόσο η αντιλαμβανόμενη δεξιότητα όσο και το επίπεδο προκλήσεων του ατόμου σχετίζονται με την ποιότητα της βιωμένης εμπειρίας. Πιο συγκεκριμένα, σε ένα μαθησιακό περιβάλλον, το οποίο προάγει και υποστηρίζει τη βελτίωση των προσωπικών δεξιοτήτων, η ανισορροπία προκλήσεων/δεξιοτήτων (υψηλότερη πρόκληση-χαμηλότερη δεξιότητα) μπορεί να δημιουργήσει ευχαρίστηση, επειδή τα παιδιά κατανοούν ότι η βελτίωση μπορεί να υπάρξει όταν επιδιώκουν και πετυχαίνουν μια αρκετά προκλητική δεξιότητα. Αντίθετα, σε ένα αγωνιστικό περιβάλλον, όπου οι προκλήσεις είναι υψηλότερες από τις δεξιότητες, ένα σημαντικό αποτέλεσμα αξιολογείται ως απειλητικό. Αυτή η άποψη υποστηρίζεται από τη θεωρία γνωστικής εκτίμησης του Lazarus (Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984), η οποία υποθέτει ότι η εκτίμηση ύπαρξης μιας πρόκλησης επικεντρώνει το άτομο στο πιθανό όφελος ή ανάπτυξη, ενώ η αίσθηση του φόβου επικεντρώνεται στην πιθανή απώλεια ή ζημιά, με αποτέλεσμα η θετική εκτίμηση των προκλήσεων να μπορεί να κάνει την κατάσταση σχετικά

ενδιαφέρουσα.

Η αντιλαμβανόμενη ικανότητα είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με την ψυχολογική ροή. Η Jackson (1992a,b, 1995), μέσω ποιοτικής μελέτης που πραγματοποίησε σε εμπειρίες αθλητών υψηλού επιπέδου, υποστηρίζει ότι η αντιλαμβανόμενη ικανότητα είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας, ο οποίος διευκολύνει την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής. Οι Jackson et al. (1998) βρήκαν ότι η υψηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα είχε θετική σχέση με την εμφάνιση και βίωση της ψυχολογικής ροής, σχέση που υποστηρίζεται και από μια σειρά άλλων εργασιών (π.χ., Jackson, 1995; Jackson & Roberts, 1992, Σταύρου, 2001; Stein et al., 1995). Οι ερευνητές αναφέρονται στην αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα, επειδή «δεν είναι οι δεξιότητες που πραγματικά έχουμε εκείνες που καθορίζουν το πώς θα αισθανθούμε, αλλά το επίπεδο των δεξιοτήτων που νομίζουμε ότι έχουμε» (Csikszentmihalyi, 1990, σ. 75), δείχνοντας ότι σημαντικός παράγοντας είναι η εκτίμηση του ατόμου σχετικά με το ποιες είναι οι δεξιότητες, και όχι το αντικειμενικό επίπεδο των δεξιοτήτων. Οι αθλητές με υψηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα πίστευαν ότι είναι πιθανότερο να αισθανθούν ότι βρίσκονται σε ισορροπία οι ικανότητές τους με τις προκλήσεις, ακόμη και όταν οι προκλήσεις της συγκεκριμένης δεξιότητας είναι σχετικά υψηλές. Το γεγονός υποστηρίχθηκε από τους Jackson et al. (1998), οι οποίοι βρήκαν υψηλή συσχέτιση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ικανότητας και του παράγοντα ισορροπία προκλήσεων-δεξιοτήτων.

Με βάση τη θεωρία της ψυχολογικής ροής, το υψηλό αγωνιστικό άγχος αναμένεται ότι θα περιορίσει την εμφάνισή της. Είναι δύσκολο κάποιος να επιτύχει μεγάλο βαθμό συγκέντρωσης όταν είναι σε κατάσταση έντασης, άγχους ή ανησυχίας. Πέραν αυτού, η κατάσταση του άγχους είναι αντίθετη της κατάστασης ροής. Στο μοντέλο της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1975, 1990), φαίνεται ότι ένας αθλητής δεν μπορεί να είναι σε ψυχολογική ροή, ενώ παράλληλα να αισθάνεται άγχος. Αρκετές έρευνες έδειξαν ότι η ποιότητα της εμπειρίας στη συνθήκη του άγχους είναι πολύ χαμηλή (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990; Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989; Jackson, 1992b, 1995, 1996; Σταύρου, 2001; Stavrou & Zervas, 2004). Η Jackson (1995) υποστηρίζει ότι το άγχος και γενικότερα τα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι οι ανησυχίες, αποτελούν

ανασταλτικούς παράγοντες για την εμφάνιση της ψυχολογικής ροής. Οι Stein et al. (1995) μεταξύ των τεσσάρων καταστάσεων της θεωρίας της ψυχολογικής ροής –ροή, χαλάρωση, άγχος και απάθεια– αναφέρουν ότι οι μαθητές που βρίσκονταν σε κατάσταση άγχους (υψηλή πρόκληση-χαμηλή δεξιότητα) την αξιολόγησαν ως ιδιαίτερα απολαυστική. Αυτό μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι σε μια τάξη που επιδιώκει τη μάθηση, οι μαθητές αξιολογούν τις καταστάσεις όπου οι απαιτήσεις της κατάστασης είναι πάνω από τις δεξιότητες ως προκλητικές, και όχι ως απειλητικές.

Συμπερασματικά, η θεωρία της ψυχολογικής ροής αποτελεί μια σημαντική θεωρητική προσέγγιση στη μελέτη, κατανόηση και διερεύνηση των θετικών συναισθημάτων στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Τα ερευνητικά αποτελέσματα πλέον των 30 ετών και ειδικότερα τις τελευταίες δύο δεκαετίες στο χώρο του αθλητισμού στη συγκεκριμένη θεωρία συνέβαλαν στην πληρέστερη κατανόηση των συναισθημάτων του αθλητή. Σύμφωνα με τη θεωρία της ψυχολογικής ροής η υποκειμενική εμπειρία είναι ιδιαίτερα σημαντική στη διαμόρφωση των συναισθημάτων του αθλητή στις αγωνιστικές του δραστηριότητες. Ειδικότερα, το υποκειμενικά αξιολογούμενο επίπεδο της πρόκλησης του αγώνα και των δεξιοτήτων του αθλητή και η ισορροπία ή μη σε υψηλό επίπεδο διαμορφώνει την ποιότητα της εμπειρίας του αθλητή. Η ψυχολογική ροή επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ., δυσκολία αγώνα), αλλά επίσης σχετίζεται, σε σημαντικό βαθμό, με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η εσωτερική παρακίνηση, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα, τα υψηλά επίπεδα των οποίων συμβάλουν στην εμφάνιση της ροής. Από την άλλη πλευρά, αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος ασκούν αρνητική, ανασταλτική επίδραση στη βίωση της ψυχολογικής ροής. Η θεωρία της ψυχολογικής ροής αποτελεί μια ενδιαφέρουσα και πρακτικά χρησιμη θεωρία στη μελέτη των συναισθημάτων του αθλητή. Ωστόσο, περαιτέρω μελέτη κρίνεται σκόπιμη προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ροής με άλλους παράγοντες και χαρακτηριστικά, όπως είναι οι τρόποι αντιμετώπισης του στρες, η ψυχική διάθεση, οι μορφές της ανατροφοδότησης παρέχοντας χρήσιμη πληροφορία στους προπονητές και στους αθλητές, αλλά και ευρύτερα στη διαμόρφωση προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας.

Βιβλιογραφία

- ABERNE C, MORAN A & LONDSALE C. The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist* 25: 177-189, 2011.
- BERLYNE DE. *Conflict, arousal and curiosity*. New York, CA, McGraw Hill, 1960.
- BELRYNE DE. Novelty, complexity, and hedonic value. *Perception and Psychophysics* 8: 279-286, 1970.
- CHAVEZ EJ. Flow in sport: A study of college athletes. *Imagination, Cognition and Personality* 28: 69-91, 2008.
- CSIKSZENTMIHALYI M. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, Jossey-Bass, 1975.
- CSIKSZENTMIHALYI M. Towards a psychology of optimal experience. In: L Wheeler (Ed), *Annual review of personality and social psychology*. Beverly

- Hills, CA, Sage, pp. 13-36, 1982.
- CSIKSZENTMIHALYI M. The flow experience and its significance for human psychology. In: M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, UK, Cambridge University Press, pp. 15-35, 1988.
- CSIKSZENTMIHALYI M. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, CA, Harper & Row, 1990.
- CSIKSZENTMIHALYI M. *Finding flow*. Basic Books, 1997.
- CSIKSZENTMIHALYI M. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, CA: Harper Collins Publishers, 1997.
- CSIKSZENTMIHALYI M & CSIKSZENTMIHALYI I. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, Cambridge University Press, 1988.

- CSIKSZENTMIHALYIM & LARSON R. Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 175: 526-536, 1987.
- CSIKSZENTMIHALYIM & LEFÈVRE J. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 56: 815-822, 1989.
- CSIKSZENTMIHALYIM & NAKAMURA J. The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. In: C Ames & R Ames (Eds), *Research on motivation in education: Goals and cognition*. San Diego, CA: Academic Press, pp. 43-71, 1989.
- CSIKSZENTMIHALYIM & RATHUNDE K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In: R Dienstbier & JE Jacobs (Eds), *Nebraska Symposium on Motivation 1992: Developmental perspectives on motivation*. University of Nebraska Press, pp. 57-97, 1993.
- CHALIPL, CSIKSZENTMIHALYIM, KLEIBERD & LARSON R. Variations of experience in formal and informal sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 55: 109-116, 1984.
- DORMASHEV Y. Flow experience explained on the grounds of an activity approach to attention. In: B Bruya (Ed), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*. Cambridge, MA, MIT Press, pp. 287-333, (2010).
- ECKBLAD G. *Scheme theory: A conceptual framework for cognitive-motivational processes*. London, UK, Academic Press, 1981.
- EGBERT J. A study of flow theory in the foreign language classroom. *The Modern Language Journal* 87: 499-518, 2003.
- ELLIS GD, VOELKL JE & MORRIS C. Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research* 26: 337-356, 1994.
- EMERSON H. Flow and occupation: A review of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 65: 37-44, 1998.
- EPSTEIN JA & HARACKIEWICK JM. Winning is not enough: The effects of competition and achievement orientation on intrinsic interest. *Personality and Social Psychology Bulletin* 18: 128-138, 1992.
- FOLKMAN S & LAZARUS RS. If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48: 150-170, 1985.
- FRANCIS T. Revising therapeutic recreation of substance misuse: Incorporating flow technology in alternatives treatment. *Therapeutic Recreation Journal* 2: 41-48, 1991.
- HARACKIEWICZ JM & SANSOME C. Goals and intrinsic motivation: You can get there from here. In: ML Maehr & PR Pintrich (Eds), *Advances in achievement motivation*. Greenwich, CT, JAI, pp. 21-49, 1991.
- JACKSON SA. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak experience. *Master Thesis*, University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois, 1988.
- JACKSON SA. Elite athletes in flow: The psychology of optimal sport experience. Unpublished *Doctoral Dissertation*. University of Greensboro, Greensboro, 1992.
- JACKSON SA. Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology* 4: 161-180, 1992.
- JACKSON SA. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 7: 135-163, 1995.
- JACKSON SA. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67: 76-90, 1996.
- JACKSON SA. Joy, fun, and flow state in sport. In: YL Hanin (Ed), *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 135-155, 1999.
- JACKSON SA & CSIKSZENTMIHALYIM. *Flow in sports: The key to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- JACKSON SA & EKLUND RC. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 24: 133-150, 2002.
- JACKSON SA, KIMIECIK JC. Optimal experience in sport and exercise. In T Horn (Ed), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL, Human Kinetics, pp. 377-399, 2008.
- JACKSON SA, KIMIECIK JC, FORDS & MARSH HW. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20: 358-278, 1998.
- JACKSON SA & MARSH HW. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18: 17-35, 1996.
- JACKSON SA & ROBERTS GC. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist* 6: 156-171, 1992.
- KIMIECIK JC & STEIN GL. Examining flow experience in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology* 4: 144-160, 1992.
- LAZARUS RS. *Stress and emotion: A new synthesis*. London, UK, Free Association Books, 1999.
- LAZARUS RS & FOLKMAN S. *Stress, appraisal and coping*. New York, CA: Springer Publishing, 1984.
- LEFÈVRE J. Flow and the quality of experience during work and leisure. In: M Csikszentmihalyi & I Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York, CA, Cambridge University Press, 1988.
- MANNELL RG & LARSON R. Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research* 20: 289-304, 1988.
- MASSIMINI F, CSIKSZENTMIHALYIM & CARLIM. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 175: 545-550, 1987.
- MASSIMINI F, CSIKSZENTMIHALYIM & CARLIM. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. In: MW DeVries (Ed), *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural settings*. Cambridge, UK, Cambridge University Press, pp. 270-279, 1992.
- MCCARTHY PJ. Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4, 50-69, 2011.
- MCQUILLAN J & CONDE G. The conditions of flow in reading: Two studies of optimal experience. *Reading Psychology* 17: 109-135, 1996.
- RATHUNDE K. The context of optimal experience: An exploratory model of the family. *New Ideas in Psychology* 7: 91-97, 1989.
- RATHUNDE K. The experience of interest: A theoretical and empirical look at its role in adolescent talent development. In: ML Maehr & PR Pintrich (Eds), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adolescent development*. Greenwich, CN, JAI Press Inc, pp. 59-98, 1993.
- SELINGMAN M & CSIKSZENTMIHALYIM. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55: 5-14, 2000.
- ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΑ. Η μελέτη της ψυχολογικής ροής και ο ρόλος της στην απόδοση. Διδακτορική διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2001.
- Stavrou NA. Intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation: Examining self-determination theory from flow theory perspective. In: FM Olsson (Ed), *New developments in the psychology of motivation*. Hauppauge, NY, Nova Science Publishers, Inc, pp. 3-25, 2008.
- STAVROUNA, JACKSONS, ZERVAS Y & KARTEROLIOTIS K. Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist* 21: 438-457, 2007.
- STAVROUNA, PSYCHOUNTAKIM & ZERVAS Y. Flow theory from the multidimensional anxiety perspectives. In: A Papaioannou, M Goudas & Y Theodorakis (Eds), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology: "In the dawn of the new millennium"*, Skiathos, Hellas, pp. 139-141, 2001.
- STAVROUNA & ZERVAS Y. Confirmatory factor analysis of Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2: 161-181, 2004.
- STEINTK, KIMIECIK JC, DANIELS J & JACKSON SA. Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychological Bulletin* 21: 125-135, 1995.
- SWANN C, KEEGAN RJ, PIGGOTT D & CRUST L. A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* 13: 807-819, 2012.
- VLACHOPOULOS SP, KARAGEORGHISCI & TERRY PC. Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in exercise. *Journal of Sports Sciences* 18: 815-823, 2000.
- VOELKL JE & ELLIS GD. Measuring flow experiences in daily life: An examination of the items used to measure challenges and skill. *Journal of Leisure Research* 30: 380-389, 1998.
- WALKER GJ, HULL RB & ROGGENBUCK JW. On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits. *Journal of Leisure Research* 30: 453-471, 1998.

Μέθοδοι εκτίμησης της «σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής»

Ελένη Θεοδωροπούλου¹, Κώστας Καρτερολιώτης², Γιώργος Νάσσης³, Μαρία Κοσκολού³ και Νίκος Γελαδάς³

¹ Υποψήφια Διδάκτωρ, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

² Τομέας Θεωρητικών Επιστημών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

³ Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Ασκήσης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ., ΝΑΣΣΗΣ Γ., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ. και ΓΕΛΑΔΑ Ν. Μέθοδοι εκτίμησης της σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής. *Κινησιολογία*, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 58-66. Η ποιότητα ζωής έχει οριστεί ως «οι αντιλήψεις του ατόμου για τη θέση του στη ζωή μέσα στο πλαίσιο της κουλτούρας και του συστήματος αξιών στα οποία ζει, σε σχέση με τους σκοπούς, τις προσδοκίες και τα στάνταρ της ζωής του» (WHO 1998). Στις ιατρικές επιστήμες, οι ερευνητές επικεντρώνονται συνήθως στη «Σχετιζόμενη με την Υγεία Ποιότητα Ζωής» (Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.), η οποία εστιάζεται στην εξέταση της επίδρασης των νόσων στη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική υγεία του ατόμου. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει τη σπουδαιότητα εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» για τον χώρο της υγείας. Ειδικότερα, η εκτίμησή της πραγματοποιείται με ερωτηματολόγια αποτελούμενα από κλίμακες και παραμέτρους που σχετίζονται με μία περιοχή της συμπεριφοράς ή της εμπειρίας του ατόμου, όπως η σωματική λειτουργικότητα και υγεία. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διεξοδική παρουσίαση των μεθόδων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.». Πιο συγκεκριμένα, περιγράφονται οι κατηγορίες των ερωτηματολογίων αξιολόγησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους, καθώς και ορισμένα έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια για κάθε κατηγορία. Επίσης, παρουσιάζονται οι παράμετροι που συμβάλλουν στην επιλογή του κατάλληλου ερωτηματολογίου για κάθε έρευνα. Για τον σκοπό της παρούσας εργασίας, πραγματοποιήθηκε η εξής διαδικασία αναζήτησης και επιλογής της βιβλιογραφίας: (α) Επιλογή ανασκοπήσεων και εγγράφων του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας και (β) επιλογή ερευνητικών άρθρων που τεκμηριώνουν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά των ερωτηματολογίων. Η διεξοδική μελέτη της βιβλιογραφίας έδειξε ότι η αξιολόγηση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» πραγματοποιείται με γενικά και ειδικά ερωτηματολόγια. Τα γενικά ερωτηματολόγια αποτελούν μεθόδους εκτίμησης αρκετών παραμέτρων υγείας και διευκολύνουν τις συγκρίσεις μεταξύ διαφορετικών ομάδων πληθυσμού. Τα ειδικά ερωτηματολόγια σχετίζονται με μία συγκεκριμένη νόσο ή παράμετρο υγείας και διαθέτουν υψηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών που οφείλονται στην εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων και στον χρόνο. Τόσο τα γενικά, όσο και τα ειδικά ερωτηματολόγια διακρίνονται σε επιμέρους κατηγορίες που αποτελούνται από διαφορετικά χαρακτηριστικά. Τέλος, για την επιλογή του κατάλληλου ερωτηματολογίου ανά περίπτωση, οι ερευνητές χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη τους τον σκοπό και τα χαρακτηριστικά της έρευνας, τις παραμέτρους της ποιότητας ζωής που αξιολογούνται, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των ερωτηματολογίων, καθώς και τα ψυχομετρικά τους χαρακτηριστικά. Εν κατακλείδι, φαίνεται ότι οι μέθοδοι εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» διακρίνονται σε αρκετές κατηγορίες ερωτηματολογίων. Η συστηματική και σε βάθος μελέτη των συγκεκριμένων κατηγοριών έχει ιδιαίτερη σημασία για την κατανόηση της διαφορετικότητας των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», καθώς και της αιτίας ανάπτυξης πλήθους ερωτηματολογίων έως τώρα. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε το ερέθισμα για τη συγγραφή της παρούσας εργασίας.

Λέξεις κλειδιά: ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα για την έννοια και τις μεθόδους εκτίμησης της ποιότητας ζωής (Cummins 2005, Wood-Dauphinee 1999). Πιο συγκεκριμένα, η ποιότητα ζωής αξιολογείται στο πλαίσιο των οικονομικών, κοινωνικών, ψυχολογικών και ιατρικών επιστημών, γεγονός το οποίο συνέβαλε στη δημιουργία πολλαπλών και διαφορετικών ορισμών της, καθώς και στην ανάπτυξη πολλών μεθόδων αξιολόγησής της (Cummins 2005, Wilson and Cleary 1995, Wood-Dauphinee 1999).

Ειδικότερα, στις δεκαετίες του 1980 και του 1990, δημιουργήθηκαν αρκετά ερωτηματολόγια εκτίμησης της ποιότητας ζωής, ενώ παράλληλα τεκμηριώθηκαν οι ψυχομετρικές ιδιότητες των συγκεκριμένων οργάνων. Αντίθετα, το γεγονός αυτό δεν παρατηρήθηκε στον ίδιο βαθμό και στην ανάπτυξη θεωρητικών μοντέλων και εννοιολογικής προσέγγισης της ποιότητας ζωής, το οποίο μπορεί να εξηγήσει εν μέρει την έλλειψη συμφωνίας για έναν κοινά αποδεκτό ορισμό της (Cummins 2005, Guyatt et al. 1993, Hunt 1997, Wood-Dauphinee 1999). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1998, 2003), η ποιότητα ζωής είναι μία πολυσύνθετη έννοια, η οποία αναφέρεται σε ατομικές, κοινωνικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές παραμέτρους που μπορούν να καθορίσουν ουσιαστικά την ευημερία του ατόμου. Αναλυτικότερα, η σωματική και ψυχολογική υγεία, το επί-

Συγγραφέας επικοινωνίας

Θεοδωροπούλου Ε: eltheodor@phed.uoa.gr

πεδο της προσωπικής ανεξαρτησίας, οι κοινωνικές σχέσεις, οι προσωπικές αξίες και οι σχέσεις με το περιβάλλον αποτελούν ευρείες παραμέτρους που περιγράφουν την έννοια της ποιότητας ζωής (WHO 1998). Επίσης, η οικογενειακή ζωή, η ικανοποίηση από την εργασία και τη ζωή γενικότερα, η εκπαίδευση, η ισότητα των φύλων, η οικονομική και πολιτική κατάσταση και το περιβάλλον θεωρούνται σημαντικές παράμετροι της ποιότητας ζωής του ατόμου (Calaminius and Barr 2008, Mooney 2006, WHO 2003).

Επειδή η σωματική και ψυχολογική υγεία αποτελεί ένα μέρος του προσδιορισμού του επιπέδου ζωής ενός ατόμου, οι ερευνητές στις ιατρικές επιστήμες επινόησαν τον όρο «Σχετιζόμενη με την Υγεία Ποιότητα Ζωής», που αφορά στην επικέντρωση στην αξιολόγηση της σωματικής και ψυχολογικής υγείας και κοινωνικής ευημερίας (Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.) (HRQoL) (Hunt 1997, Mooney 2006, Wood-Dauphinee 1999). Πιο συγκεκριμένα, η «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» είναι μία μέθοδος εξέτασης της επίδρασης των νόσων, όπως ο διαβήτης και η υπέρταση, στη σωματική, ψυχολογική, και κοινωνική υγεία του ατόμου (Fontaine and Barofsky 2001, Hunt 1997, Miguel et al. 2008, Mooney 2006, Wood-Dauphinee 1999). Ωστόσο, είναι αξιοσημείωτο ότι δεν υπάρχει κοινά αποδεκτός ορισμός για τη «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», αλλά αντίθετα χαρακτηρίζεται ως ένας κλάδος της ποιότητας ζωής που εστιάζεται περισσότερο στην εκτίμηση της υγείας με την ευρύτερη έννοιά της (Chen et al. 2005, Fitzpatrick et al. 1998, Garratt et al. 2002, Miguel et al. 2008).

Γι' αυτό τον λόγο, η «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών από τον χώρο της υγείας. Το ενδιαφέρον αυτό σχετίζεται με το ότι η αξιολόγηση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» προσφέρει μία σφαιρική και ολοκληρωμένη εικόνα των επιπτώσεων των νόσων στο άτομο, σε αντίθεση με τις φυσιολογικές και κλινικές εξετάσεις, που ανιχνεύουν συνήθως μόνο τα προβλήματα υγείας (Fontaine and Barofsky 2001, Guyatt et al. 1993, Haywood et al. 2005). Πιο συγκεκριμένα, η αξιολόγηση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» σε έναν ασθενή μπορεί να αναδείξει την επίδραση της νόσου στη σωματική και ψυχοκοινωνική του υγεία, το οποίο δεν είναι δυνατόν να διερευνηθεί μόνο με την κλινική εξέταση. Ουσιαστικά, η εκτίμηση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» ολοκληρώνει την κλινική αξιολόγηση, προσθέτοντας το σημαντικό στοιχείο της υποκειμενικής εκτίμησης της σωματικής και ψυχοκοινωνικής υγείας από τον ίδιο τον ασθενή. Επομένως, γίνεται κατανοητό ότι το ευρύ φάσμα των πληροφοριών για τη «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» μπορεί να συμβάλει (α) στη γνώση των σωματικών και ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων των νόσων, (β) στην κατανόηση των αιτιών για τις οποίες οι ασθενείς αντιδρούν διαφορετικά στην ίδια νόσο, καθώς και (γ) στην ανάπτυξη κλινικών παρεμβάσεων και υπηρεσιών για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων των νόσων στην υγεία (Fontaine and Barofsky 2001, Guyatt et al. 1993). Η σπουδαιότητα εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» για τον χώρο της υγείας αναδεικνύει την αναγκαιότητα μελέτης και τεκμηρίωσης των μεθόδων αξιολόγησής της, γεγονός το οποίο αποτέλεσε το ερέθισμα για τη συγγραφή αυτής της εργασίας.

Στη βάση όσων προαναφέρθηκαν, σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η εξέταση των μεθόδων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.». Πιο συγκεκριμένα, στην ανασκόπηση περιγρά-

φονται διεξοδικά αφ' ενός οι κατηγορίες των ερωτηματολογίων αξιολόγησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» και αφ' ετέρου τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα των κατηγοριών αυτών, καθώς και ορισμένα από τα πλέον έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια για κάθε κατηγορία. Τέλος, παρουσιάζονται οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή του κατάλληλου ερωτηματολογίου για κάθε έρευνα (ψυχομετρικά χαρακτηριστικά). Η σημασία της παρούσας εργασίας έγκειται στο ότι επιχειρεί μία συστηματική και σε βάθος μελέτη των διαφορετικών κατηγοριών των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» και των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων τους, σε αντίθεση με άλλες ανασκοπήσεις που δεν αναλύουν διεξοδικά τις διαφορετικές κατηγορίες των ερωτηματολογίων αυτών (Fontaine and Barofsky 2001, Garratt et al. 2002, Guyatt et al. 1993, Miguel et al. 2008). Η συστηματική μελέτη των συγκεκριμένων κατηγοριών έχει ιδιαίτερη αξία, επειδή μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση τόσο της διαφορετικότητας των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», όσο και της αιτίας ανάπτυξης μεγάλου αριθμού ερωτηματολογίων έως τώρα (Garratt et al. 2002, Hunt 1997).

Μέθοδος

Στρατηγική αναζήτησης: Αρχικά, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση βιβλιογραφικών επισκοπήσεων στην Αγγλική γλώσσα, που επικεντρώνονται στην παρουσίαση αφ' ενός των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» και αφ' ετέρου των κριτηρίων που προτείνουν οι ερευνητές για την επιλογή των ερωτηματολογίων για κάθε έρευνα (Chen et al. 2005, Fitzpatrick et al. 1998, Fontaine and Barofsky 2001, Garratt et al. 2002, Guyatt et al. 1993, Haywood et al. 2005, Scientific Advisory Committee of the Medical Outcomes Trust 2002). Στη συνέχεια, έγινε αναζήτηση ερευνητικών άρθρων, στα οποία εξετάστηκαν και τεκμηριώθηκαν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.».

Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε στις βιβλιογραφικές βάσεις της Pubmed, Google (beta/scholar), Medline, Scopus και Science-direct, με τη χρησιμοποίηση πολλών λέξεων κλειδιών: Quality of life, HRQoL, quality of life concepts, health status, HRQoL evaluation, HRQoL assessment, HRQoL categories, HRQoL questionnaires, validity, reliability, utility measures, SF-36, EQ-5D e.t.c.

Επιλογή άρθρων και χειρισμός της βιβλιογραφίας: Οι βιβλιογραφικές επισκοπήσεις επιλέχθηκαν με βάση τα εξής κριτήρια: (α) Επικέντρωση στην εξέταση των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», (β) ανάλυση των χαρακτηριστικών των επιμέρους κατηγοριών των ερωτηματολογίων αξιολόγησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», (γ) επικέντρωση στα κριτήρια επιλογής των ερωτηματολογίων, (δ) δημοσίευση σε έγκυρα και αξιόπιστα επιστημονικά περιοδικά και (ε) ημερομηνία δημοσίευσης 1990-2008.

Ακολούθως, εντοπίστηκαν οι κατηγορίες και οι υποκατηγορίες των ερωτηματολογίων με βάση την περιγραφή από τις βιβλιογραφικές επισκοπήσεις. Στη συνέχεια, αναζητήθηκαν και επιλέχθηκαν τα πλέον έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια για κάθε κατηγορία με τη χρησιμοποίηση των εξής κριτηρίων: (α) Τήρηση των απαιτούμενων διαδι-

κασίων για την τεκμηρίωση των ψυχομετρικών τους χαρακτηριστικών (Chen et al. 2005, Fitzpatrick et al. 1998, Scientific Advisory Committee of the Medical Outcomes Trust 2002, Thomas and Nelson 2003), (β) συχνότητα χρήσης των ερωτηματολογίων από τις έρευνες (Garratt et al. 2002, Miguel et al. 2008) και (γ) δημοσίευση σε έγκυρα και αξιόπιστα επιστημονικά περιοδικά.

Αποτελέσματα αναζήτησης: Η αρχική αναζήτηση της βιβλιογραφίας οδήγησε στον εντοπισμό 300 άρθρων σε ηλεκτρονική μορφή. Ωστόσο, με οδηγό τα προαναφερθέντα κριτήρια, πραγματοποιήθηκαν νέες αναζητήσεις με στόχο τον περιορισμό της αρχικής βιβλιογραφίας στις πλέον καθοριστικές έρευνες. Συνεπώς, τα επιμέρους στάδια αναζήτησης της βιβλιογραφίας οδήγησαν στον εντοπισμό βιβλιογραφικών επισκοπήσεων που: (α) Επικεντρώνονται στα ερωτηματολόγια εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» (N=12), (β) εστιάζουν στα κριτήρια επιλογής των ερωτηματολογίων για κάθε έρευνα (N=6) και (γ) εξετάζουν τη συχνότητα χρήσης των ερωτηματολογίων από τις έρευνες (N=3). Ακολούθως, η προσεκτική μελέτη των συγκεκριμένων άρθρων είχε ως αποτέλεσμα τον καθορισμό των διαφορετικών κατηγοριών των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.».

Συνεπώς, στη βάση των επιμέρους κατηγοριών των ερωτηματολογίων αυτών, εντοπίστηκαν αφ' ενός τα κυριότερα ερωτηματολόγια ανά κατηγορία και αφ' ετέρου μεγάλος αριθμός ερευνών που τεκμηριώνουν τα ψυχομετρικά τους χαρακτηριστικά (N=40). Ειδικότερα, στο κύριο μέρος της παρούσας εργασίας, που ακολουθεί, περιγράφονται διεξοδικά: (α) Οι κατηγορίες και υποκατηγορίες των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», (β) τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά τους, (γ) τα πλέον έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια ανά κατηγορία και (δ) τα κριτήρια επιλογής των ερωτηματολογίων ανά έρευνα.

Κατηγορίες και ερωτηματολόγια της «Σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητα ζωής»

Η εκτίμηση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» πραγματοποιείται με ερωτηματολόγια αποτελούμενα από παραμέτρους υγείας, οι οποίες συνίστανται από κλίμακες που σχετίζονται με μια περιοχή της συμπεριφοράς ή της εμπειρίας του ατόμου, όπως η σωματική λειτουργικότητα, η πνευματική υγεία και η ευημερία (Guyatt et al. 1993).

Ειδικότερα, τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» διακρίνονται σε γενικά και ειδικά (Calaminus and Barr 2008, Guyatt et al. 1993, Haywood et al. 2005). Στα γενικά ερωτηματολόγια ανήκουν οι επισκοπήσεις υγείας, οι μετρήσεις αξιολόγησης των προτιμήσεων του ατόμου και οι αθροιστικές κλίμακες (Guyatt et al. 1993). Ωστόσο, για ορισμένους ερευνητές οι μετρήσεις αξιολόγησης των προτιμήσεων του ατόμου αποτελούν μια ξεχωριστή κατηγορία ερωτηματολογίων της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» (Garratt et al. 2002). Τα γενικά ερωτηματολόγια χρησιμοποιούνται σε όλες τις καταστάσεις και τις νόσους και προσδιορίζουν γενικά τη «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.». Τα ειδικά ερωτηματολόγια αξιολόγησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» διακρίνονται στις εξής κατηγορίες: (α) Ειδικά ερωτηματολόγια για μία συγκεκριμένη νόσο, όπως π.χ. το άσθμα, (β) ειδικά ερωτηματολόγια για μία ορισμένη παράμετρο υγείας, όπως η ψυχολογική ευημερία, (γ) ειδικά ερω-

τηματολόγια για ένα ορισμένο σημείο του σώματος και (δ) εξατομικευμένα ερωτηματολόγια (Garratt et al. 2002, Guyatt et al. 1993). Αξιοσημείωτο είναι ότι ο προσδιορισμός των παραμέτρων της ποιότητας ζωής, που σχετίζονται με μία νόσο ή παράμετρο υγείας και η υψηλή ευαισθησία στις αλλαγές που προκύπτουν από την εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης και από τον χρόνο, αποτελούν τα πλεονεκτήματα των ειδικών αυτών ερωτηματολογίων (Garratt et al. 2002, Miguel et al. 2008).

Γενικά ερωτηματολόγια της «Σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητα ζωής»

Γενικές επισκοπήσεις υγείας. Οι επισκοπήσεις υγείας είναι γενικά ερωτηματολόγια που αξιολογούν μεγάλο αριθμό παραμέτρων υγείας και χρησιμοποιούνται για μετρήσεις στο γενικό πληθυσμό και για μεγάλο φάσμα προβλημάτων υγείας (Fitzpatrick et al. 1998). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 1, τα κύρια πλεονεκτήματα των γενικών αυτών ερωτηματολογίων είναι: (α) Οι δυνατότητες σύγκρισης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» μεταξύ ποικίλων ιατρικών καταστάσεων και μεταξύ διαφορετικών ομάδων πληθυσμού, (β) η αξιολόγηση πολλών παραμέτρων υγείας και (γ) η δημιουργία νορμών του γενικού πληθυσμού (Brouwer et al. 2007, Fitzpatrick et al. 1998, Fontaine and Barofsky 2001). Ωστόσο, υπάρχουν και μειονεκτήματα, όπως: (α) Ο μικρός αριθμός ερωτήσεων που είναι σχετικές με ένα ορισμένο πρόβλημα υγείας και (β) η χαμηλότερη ευαισθησία σε αλλαγές που προκύπτουν από την εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης και από τον χρόνο (Fontaine and Barofsky 2001, Garratt et al. 2002).

Από τις επισκοπήσεις υγείας, το πλέον αξιόπιστο, έγκυρο και ευρέως χρησιμοποιούμενο ερωτηματολόγιο είναι η «Επισκόπηση Υγείας SF-36» (Garratt et al. 2002, Keller et al. 1998, Ware et al. 1998). Αποτελείται από 36 περιγραφικές ερωτήσεις, οι οποίες συνθέτουν τις κλίμακες της σωματικής λειτουργικότητας, του σωματικού ρόλου, του σωματικού πόνου, της γενικής υγείας, της ζωτικότητας, της κοινωνικής λειτουργικότητας, του συναισθηματικού ρόλου και της πνευματικής υγείας. Οι κλίμακες αυτές σχηματίζουν δύο παράγοντες υγείας, τους παράγοντες της σωματικής και της ψυχολογικής-πνευματικής υγείας. Η «Επισκόπηση Υγείας SF-36», που έχει μεταφραστεί στην ελληνική και σε περισσότερες από 50 γλώσσες, διαθέτει υψηλούς συντελεστές εγκυρότητας και αξιοπιστίας (Anagnostopoulos et al. 2005, Κοντοδημόπουλος και συνεργάτες 2004, Keller et al. 1998, Pappa et al. 2005, Ware et al. 1998).

Υψηλούς συντελεστές εγκυρότητας και αξιοπιστίας διαθέτει επίσης το «Nottingham Health Profile», που έχει μεταφραστεί στην ελληνική και σε αρκετές άλλες γλώσσες (Haywood et al. 2005, Hunt et al. 1981, Vidalis et al. 2002). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 45 υποκειμενικές καταστάσεις και χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από 38 ερωτήσεις που συνιστούν τις κλίμακες: (α) Της ενέργειας, (β) της σωματικής κινητικότητας, (γ) της συναισθηματικής αντίδρασης, (δ) του πόνου, (ε) του ύπνου και (στ) της κοινωνικής απομόνωσης. Το δεύτερο μέρος αξιολογεί το βαθμό που τα προβλήματα υγείας επηρεάζουν τις παραμέτρους: (α) Του επαγγέλματος, (β) της ικανότητας για εκτέλεση εργασιών στο σπίτι, (γ) της

Πίνακας 1. Συνοπτικός πίνακας πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων των ερωτηματολογίων

Ερωτηματολογία	Κατηγορία ερωτηματολογίου	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Γενικά ερωτηματολόγια	Επισκοπήσεις υγείας	- Σύγκριση «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» μεταξύ ποικίλων ιατρικών καταστάσεων και διαφορετικών ομάδων πληθυσμού - Αξιολόγηση πολλών παραμέτρων υγείας - Δημιουργία νορμών του γενικού πληθυσμού	- Σύγκριση «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» μεταξύ ποικίλων ιατρικών καταστάσεων και διαφορετικών ομάδων πληθυσμού - Αξιολόγηση πολλών παραμέτρων υγείας - Δημιουργία νορμών του γενικού πληθυσμού
	Μετρήσεις αξιολόγησης των προτιμήσεων	- Ποσοτική έκφραση των προτιμήσεων του ατόμου σχετικά με την υγεία - Υπολογισμός μίας συνολικής τιμής	- Καλά εκπαιδευμένοι ερευνητές - Αθροίση των προτιμήσεων σε μία τιμή
	Αθροιστικές κλίμακες	- Μειωμένος χρόνος συμπλήρωσης από τους συμμετέχοντες - Ευκολία στη διενέργεια τηλεφωνικών συνεντεύξεων	- Αδυναμία αξιολόγησης ξεχωριστών παραμέτρων υγείας - Χαμηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών
Ειδικά ερωτηματολόγια	Για μία νόσο	- Σχεδιασμός κατάλληλων ερωτήσεων για τη συγκεκριμένη νόσο - Υψηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών - Υψηλή αποδοχή των ερωτηματολογίων από τους ασθενείς	- Δυσκολία εφαρμογής σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν άλλη νόσο - Ελλειψη δυνατότητας σύγκρισης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» μεταξύ διαφορετικών ομάδων ασθενών
	Για μία παράμετρο υγείας	- Λεπτομερής αξιολόγηση της συγκεκριμένης παραμέτρου υγείας - Χρήση σε κλινικούς πληθυσμούς - Υψηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών	- Καλά εκπαιδευμένοι ερευνητές - Αθροίση των προτιμήσεων σε μία τιμή
	Για ένα ορισμένο σημείο του σώματος	- Λεπτομερής εξέταση του προβλήματος υγείας στο συγκεκριμένο σημείο του σώματος - Υψηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών	- Στενή οπτική γωνία - Αδυναμία αξιολόγησης ευρύτερων παραμέτρων υγείας
	Εξατομικευμένα ερωτηματολόγια	- Προσωπική επιλογή παραμέτρων από τους συμμετέχοντες - Απουσία προκαθορισμένων ερωτήσεων που σχετίζονται λιγότερο με τις ατομικές επιλογές	- Καλά εκπαιδευμένοι ερευνητές - Δυσκολία παραγωγής συγκριτικών ή θεματικών νορμών βασισμένων σε πληθυσμούς

κοινωνικής ζωής, (δ) των οικογενειακών σχέσεων, (ε) της σεξουαλικής ζωής, (στ) των χόμπυ και (ζ) των διακοπών.

Παρομοίως, ένα αξιόπιστο και έγκυρο ερωτηματολόγιο είναι το «Sickness Impact Profile» (Bergner et al. 1981, Haywood et al. 2005, Tian and Miranda 1995). Αποτελείται από 136 ερωτήσεις, που συνθέτουν τις κλίμακες της σωματικής φροντίδας και κινήσεων, του βαδίσματος και της κινητικότητας, που συνιστούν τον παράγοντα της σωματικής λειτουργικότητας και τις κλίμακες της συναισθηματικής συμπεριφοράς, των κοινωνικών σχέσεων, της συμπεριφοράς σε εγρήγορση και της επικοινωνίας, που αποτελούν τον παράγοντα της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας. Ωστόσο, έχει δημιουργηθεί νέα και βελτιωμένη έκδοση του «Sickness Impact Profile» με 68 ερωτήσεις, που απαιτεί περισσότερες μελέτες ελέγχου της εγκυρότητας.

Μετρήσεις αξιολόγησης των προτιμήσεων του ατόμου. Οι μετρήσεις αξιολόγησης των προτιμήσεων του ατόμου έχουν αναπτυχθεί με βάση την οικονομική θεωρία και τις θεωρίες απόφασης και αποσπών τις προτιμήσεις του ατόμου για τις καταστάσεις, τη μεταχείριση και τις διαδικασίες της υγείας, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούνται πολύ στις αναλύσεις κόστους-αποτελεσματικότητας (Calaminius and Barr 2008, Fitzpatrick et al. 1998, Mooney 2006). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 1, τα βασικά πλεονεκτήματα των μετρήσεων αξιολόγησης των προτιμήσεων είναι (α) η ποσοτική έκφραση των προτιμήσεων του ατόμου σχετικά με την υγεία και (β) ο υπολογισμός μιας συνολικής τιμής, ενώ τα μειονεκτήματα αφορούν (α) στην απαίτηση για καλά εκπαιδευμένους ερευνητές και (β) στη μη κοινή αποδοχή της μεθόδου της άθροισης των προτιμήσεων του ατόμου σε μία τιμή (Fitzpatrick et al. 1998, Guyatt et al. 1993).

Από τις μετρήσεις αξιολόγησης των προτιμήσεων, το «EQ-5D» αποτελεί την πιο γνωστή, έγκυρη και αξιόπιστη μέτρηση στην Ευρώπη (Brooks and the EuroQol Group 1996, Fitzpatrick et al. 1998, Haywood et al. 2005). Συνίσταται από πέντε βασικές διαστάσεις: (α) Κινητικότητα, (β) αυτοεξυπηρέτηση, (γ) συνήθεις δραστηριότητες, (δ) πόνος και (ε) άγχος-κατάθλιψη. Οι συγκεκριμένες διαστάσεις χωρίζονται σε τρία επίπεδα: (α) λίγα προβλήματα, (β) σοβαρά προβλήματα και (γ) ανικανότητα. Επιπλέον, το «Health Utility Index-Mark» αποτελεί μια έγκυρη μέτρηση προσδιορισμού των προτιμήσεων, που εξετάζει τις παραμέτρους της όρασης, της ακοής, του λόγου, της κινητικότητας, της επιδεξιότητας, του συναισθήματος, της φροντίδας και του πόνου (Drummond et al. 1997, Lovrics et al. 2008, Trakas et al. 2001).

Αθροιστικές κλίμακες. Οι αθροιστικές κλίμακες αποτελούνται από μία ερώτηση ή από ένα πολύ μικρό αριθμό ερωτήσεων, που αξιολογούν μία ή περισσότερες παραμέτρους υγείας. Ο μικρός αριθμός ερωτήσεων μειώνει τον χρόνο συμπλήρωσης των αθροιστικών κλιμάκων από τους συμμετέχοντες (Πίνακας 1). Ωστόσο, οι αθροιστικές κλίμακες χαρακτηρίζονται από βασικά μειονεκτήματα, όπως: (α) Η έλλειψη προσδιορισμού ξεχωριστών παραμέτρων της υγείας του ατόμου και (β) η χαμηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών που προκύπτουν από την εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων και από τον χρόνο (Fitzpatrick et al. 1998).

Ειδικότερα, από τις αθροιστικές κλίμακες, αξιοσημεί-

ωτο ενδιαφέρον παρουσιάζει μία κλίμακα προσδιορισμού της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» που έχει αποδειχτεί έγκυρη και αξιόπιστη σε αρκετές πολιτείες της Αμερικής (Centers For Disease Control and Prevention 1998, Ford et al. 2001). Αναλυτικότερα, η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις, που αξιολογούν τόσο τη σωματική και πνευματική υγεία, όσο και τον βαθμό που το άτομο αντιμετωπίζει περιορισμούς δραστηριοτήτων εξαιτίας της σωματικής και πνευματικής του υγείας.

Ειδικά ερωτηματολόγια της «Σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής»

Ειδικά ερωτηματολόγια για μία συγκεκριμένη νόσο. Τα ειδικά ερωτηματολόγια για μία νόσο είναι σχεδιασμένα για την αξιολόγηση των παραμέτρων της ποιότητας ζωής, που σχετίζονται με συγκεκριμένη νόσο ή πρόβλημα υγείας. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 1, τα πλεονεκτήματα των ειδικών αυτών ερωτηματολογίων είναι: (α) Ο σχεδιασμός κατάλληλων ερωτήσεων για τη μέτρηση της συγκεκριμένης νόσου, (β) η υψηλή ευαισθησία στην ανίχνευση των αλλαγών που προκαλούνται από τον χρόνο ή από την εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης και (γ) η υψηλότερη αποδοχή των ερωτηματολογίων από τους ασθενείς λόγω του ότι σχετίζονται με τις νόσους που αντιμετωπίζουν (Brouwer et al. 2007, Chen et al. 2005, Garratt et al. 2002). Τα μειονεκτήματα των ειδικών ερωτηματολογίων για συγκεκριμένη νόσο είναι: (α) Η μη εφαρμογή τους σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν άλλη νόσο και (β) η έλλειψη δυνατότητας να συγκριθεί η «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» μεταξύ διαφορετικών ομάδων ασθενών (Chen et al. 2005, Garratt et al. 2002).

Από τα ειδικά ερωτηματολόγια, το «Asthma Quality of Life» αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο για το άσθμα με υψηλούς συντελεστές εγκυρότητας και αξιοπιστίας (Juniper et al. 1994; Juniper et al. 1992). Αποτελείται από 32 ερωτήσεις, που αξιολογούν τους παράγοντες: (α) Των περιορισμών σε δραστηριότητες, (β) των συμπτωμάτων, (γ) της συναισθηματικής λειτουργίας και (δ) της έκθεσης σε περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Επίσης, το «Paediatric Asthma Quality of Life» είναι ένα αξιόπιστο και έγκυρο ερωτηματολόγιο ειδικά σχεδιασμένο για παιδιά με άσθμα (Juniper et al. 1996). Αποτελείται από 23 ερωτήσεις, που αξιολογούν τα συμπτώματα, τους περιορισμούς σε δραστηριότητες και τη συναισθηματική λειτουργία σε παιδιά ηλικίας 7-17 ετών.

Παρομοίως, υψηλή εγκυρότητα και αξιοπιστία έχει το ειδικό ερωτηματολόγιο για την παχυσαρκία που αξιολογεί τη «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», «Impact of Weight on Quality of Life-Lite (IWQOL-Lite)» (Engel et al. 2005, Kolotkin and Crosby 2002). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 31 ερωτήσεις, που συνιστούν τους παράγοντες: (α) Της σωματικής λειτουργικότητας, (β) της αυτοπεποίθησης, (γ) της σεξουαλικής ζωής, (δ) του δημόσιου στρες και (ε) της δουλειάς. Το «IWQOL-Lite» είναι η βελτιωμένη έκδοση του ειδικού ερωτηματολογίου για την παχυσαρκία «Impact of Weight on Quality of Life (IWQOL)», το οποίο συνίσταται από 74 ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις συνθέτουν τους παράγοντες: (α) Της υγείας, (β) των κοινωνικών / διαπροσωπικών σχέσεων, (γ) της δουλειάς, (δ) της κινητικότητας, (ε) της αυτοπεποίθησης, (στ) της σεξουαλικής ζωής, (ζ) των καθημερινών

δραστηριοτήτων και (η) της άνεσης με το φαγητό.

Ειδικά ερωτηματολόγια για μία παράμετρο υγείας. Τα ειδικά ερωτηματολόγια για μία παράμετρο υγείας είναι σχεδιασμένα να αξιολογούν έναν συγκεκριμένο παράγοντα, που αφορά στην υγεία του ατόμου, όπως η ψυχολογική ευημερία και ο πόνος. Τα πλεονεκτήματα των ειδικών αυτών ερωτηματολογίων είναι: (α) Η λεπτομερής αξιολόγηση της συγκεκριμένης παραμέτρου υγείας, (β) η χρήση σε κλινικούς πληθυσμούς και (γ) η υψηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών (Πίνακας 1) (Fitzpatrick et al. 1998, Guyatt et al. 1993). Τα μειονεκτήματα είναι: (α) Η έλλειψη προσδιορισμού άλλων παραμέτρων υγείας και (β) η έλλειψη δυνατότητας για σύγκριση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» μεταξύ διαφορετικών ομάδων ασθενών (Fitzpatrick et al. 1998, Guyatt et al. 1993).

Ένα από τα πλέον έγκυρα και αξιόπιστα ειδικά ερωτηματολόγια για την εκτίμηση μίας παραμέτρου της ψυχολογικής ευημερίας, αποτελεί το «Beck Depression Inventory» (Beck et al. 1988, McCabe et al. 2008, Richter et al. 1998). Αναλυτικότερα, συνίσταται από 21 ερωτήσεις, που αξιολογούν χαρακτηριστικά και συμπτώματα της κατάθλιψης, όπως λύπη, μη ικανοποίηση, αίσθηση αποτυχίας, ενοχές, μη αποδοχή του εαυτού, αλλαγές στην αυτοεκτίμηση, ευερεθιστικότητα, απώλεια σωματικού βάρους και χαμηλό επίπεδο ενέργειας. Επίσης, το «McGill Pain» αποτελεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο για τον πόνο (Melzack 1975). Παρόλο που το «McGill Pain» έχει πολλές διαφορετικές εκδόσεις, ο πυρήνας του ερωτηματολογίου συνίσταται από ερωτήσεις οι οποίες αξιολογούν τον πόνο, το σημείο του πόνου στο σώμα, την ένταση, τη χρονική διάρκεια και αλληλουχία του πόνου.

Ειδικά ερωτηματολόγια για ένα ορισμένο σημείο του σώματος. Σε κάποιους τομείς των ιατρικών επιστημών, έχουν αναπτυχθεί ειδικά ερωτηματολόγια που αξιολογούν τα προβλήματα υγείας σε ένα ορισμένο σημείο του σώματος, όπως το ισχίο και ο ώμος. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 1, τα πλεονεκτήματα των ειδικών αυτών ερωτηματολογίων αφορούν (α) Στη λεπτομερή εξέταση του προβλήματος υγείας στο συγκεκριμένο σημείο του σώματος και (β) στην υψηλή ευαισθησία ανίχνευσης αλλαγών, ενώ το βασικό μειονέκτημα αποτελεί η πολύ στενή οπτική γωνία των ερωτηματολογίων, με αποτέλεσμα να μη μπορούν να εξεταστούν ευρύτερες παράμετροι της υγείας και της ποιότητας ζωής (Fitzpatrick et al. 1998).

Από τα ειδικά αυτά ερωτηματολόγια, το «Oxford Hip Score» είναι ειδικά σχεδιασμένο για ασθενείς που έχουν δεχθεί ολική χειρουργική αντικατάσταση του ισχίου (McMurray et al. 1999). Αναλυτικότερα, αποτελείται από 12 ερωτήσεις που προσδιορίζουν τον πόνο και τη λειτουργία του ισχίου σε σχέση με τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο, το πλύσιμο, το βάδισμα, το ανέβασμα σκαλιών, τα ψώνια και τις δουλειές του σπιτιού. Στην ίδια κατηγορία ανήκει και το «Shoulder Disability», που εμφανίζει υψηλή ευαισθησία (Heijden et al. 2000). Το «Shoulder Disability» συνίσταται από 16 ερωτήσεις ειδικά σχεδιασμένες να εντοπίζουν περιορισμούς της λειτουργικότητας σε ασθενείς με προβλήματα στον ώμο.

Εξατομικευμένα ερωτηματολόγια. Στα εξατομικευμέ-

να ερωτηματολόγια, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να επιλέξουν θέματα και παραμέτρους από τη ζωή, που κατά την άποψή τους αφορούν στην υγεία τους και δεν έχουν προκαθοριστεί από τον ερευνητή. Τα εξατομικευμένα ερωτηματολόγια βρίσκονται ακόμη στα αρχικά στάδια ανάπτυξης. Το κύριο πλεονέκτημα είναι η προσωπική επιλογή παραμέτρων από τους συμμετέχοντες, γεγονός που μειώνει το πρόβλημα των απαντήσεων σε προκαθορισμένες ερωτήσεις που σχετίζονται λιγότερο με τις ατομικές επιλογές (Fitzpatrick et al. 1998). Τα μειονεκτήματα αφορούν: (α) Στην απαίτηση για καλά εκπαιδευμένους ερευνητές, που μπορούν να πραγματοποιούν συνεντεύξεις καλύπτοντας σε βάθος τις προσωπικές επιλογές των συμμετεχόντων και (β) στη δυσκολία παραγωγής συγκριτικών ή θεματικών νορμών βασισμένων σε πληθυσμούς (Πίνακας 1) (Fitzpatrick et al., 1998).

Ένα από τα πλέον έγκυρα και αξιόπιστα εξατομικευμένα ερωτηματολόγια, που συμπληρώνεται μέσω συνέντευξης, αποτελεί το «Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life-Direct Weighting (SEIQoL-DW)» (Hickey et al. 1996, Seymour et al. 2008). Πιο συγκεκριμένα, το «SEIQoL-DW» ολοκληρώνεται σε τρεις φάσεις μέσω μιας ημι-δομημένης συνέντευξης. Στην πρώτη φάση οι συμμετέχοντες δίνουν πληροφορίες για τις πέντε πιο σημαντικές παραμέτρους που σχετίζονται με την ποιότητα της ζωής τους. Στη δεύτερη φάση βαθμολογούν τον εαυτό τους στις πέντε παραμέτρους με βάση μια κλίμακα από το χειρότερο στο καλύτερο δυνατό και στην τρίτη φάση πραγματοποιείται η ποσοτικοποίηση της συμμετοχής των πέντε παραμέτρων στην ποιότητα ζωής. Τέλος, οι τελικές τιμές των πέντε παραμέτρων αθροίζονται.

Επιλογή του κατάλληλου ερωτηματολογίου

Για την αξιολόγηση τόσο των γενικών επιδράσεων μίας νόσου, όσο και πολλών παραμέτρων υγείας, καθώς και για τη σύγκριση της φυσικής και ψυχοκοινωνικής υγείας μεταξύ διαφορετικών ομάδων πληθυσμού, χρησιμοποιούνται συνήθως τα γενικά ερωτηματολόγια εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» (Garratt et al. 2002; Guyatt et al. 1993, Miguel et al. 2008). Αντίθετα, για την αξιολόγηση μεν των λεπτομερών επιδράσεων μίας νόσου και των αποτελεσμάτων δε μίας νέας θεραπείας στη «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», καθώς και για την εκτίμηση ενός ειδικού πληθυσμού, αξιοποιούνται συνήθως τα ειδικά ερωτηματολόγια για μία νόσο ή παράμετρο υγείας (Garratt et al. 2002, Guyatt et al. 1993, Miguel et al. 2008). Τέλος, για την ευρύτερη αξιολόγηση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», καθώς και για τη λεπτομερή μελέτη των επιπτώσεων μίας νόσου σε αυτή, συνδυάζεται συνήθως η χρήση ενός γενικού και ενός ειδικού ερωτηματολογίου (Fitzpatrick et al. 1998).

Εκτός αυτών, για την επιλογή του κατάλληλου ερωτηματολογίου εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» για κάθε έρευνα, χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη ορισμένα θεμελιώδη χαρακτηριστικά του ερωτηματολογίου: (α) Αξιολογούμενοι παράγοντες υγείας, (β) πληθυσμός, θεωρητικό πλαίσιο, ερευνητικές υποθέσεις δημιουργίας και το κατά πόσο αυτά ταιριάζουν με τη μελέτη που σχεδιάζεται να γίνει, (γ) γλωσσική και πολιτισμική προσαρμογή στη γλώσσα του πληθυσμού που θα γίνει η έρευνα, (δ) εγκυρότητα (ο βαθμός με

τον οποίο ένα όργανο μέτρησης μετρά αυτό που υποτίθεται ότι πρέπει να μετρά. Διακρίνεται σε εγκυρότητα εννοιολογικής δομής, περιεχομένου, συγχρονικής συνάφειας και πρόβλεψης), (ε) αξιοπιστία (ο βαθμός με τον οποίο μία μέτρηση είναι απαλλαγμένη από τη διακύμανση του σφάλματος μέτρησης. Διακρίνεται σε αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και επαναληψιμότητας), (στ) ευαισθησία (ανίχνευση ακραίων επιδράσεων, καθώς και διαφορών τόσο μεταξύ ασθενών, όσο και μεταξύ επάλληλων χρονικών διαστημάτων), (ζ) ερμηνευτικότητα, (η) κόστος, χρόνος και τρόπος συμπλήρωσης, (θ) το κατά πόσο είναι προσιτό και κατανοητό στους ερευνητές και συμμετέχοντες και (ι) το εάν προϋποθέτει ενημέρωση και εκπαίδευση για τη χρήση του (Chen et al. 2005). Τέλος, για την επιλογή των ερωτηματολογίων, χρειάζεται να συνυπολογίζονται ο σκοπός, το δείγμα και τα χαρακτηριστικά της έρευνας καθώς και τα μειονεκτήματα και πλεονεκτήματα των γενικών και ειδικών ερωτηματολογίων.

Συμπέρασμα

Η «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», η οποία αφορά στη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική υγεία του ατόμου, αξιολογείται μέσω γενικών και ειδικών ερωτηματολογίων (Fitzpatrick et al. 1998; Garratt et al. 2002, Guyatt et al. 1993). Ειδικότερα, τα γενικά ερωτηματολόγια αποτελούνται από τις επισκοπήσεις υγείας, τις μετρήσεις αξιολόγησης των προτιμήσεων του ατόμου και τις αθροιστικές κλίμακες (Garratt et al. 2002, Guyatt et al. 1993). Κατά τον ίδιο τρόπο, τα ειδικά ερωτηματολόγια διακρίνονται τόσο σε εξατομικευμένες μετρήσεις, όσο και σε ειδικά ερωτηματολόγια για μία νόσο, παράμετρο υγείας και μέρος του σώματος (Garratt et al. 2002, Guyatt et al. 1993).

Πιο συγκεκριμένα, στην παρούσα εργασία, παρουσιάστηκαν οι κατηγορίες των ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.», τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους, καθώς και τα προτεινόμενα κριτήρια για την επιλογή του κατάλληλου ερωτηματολογίου για κάθε έρευνα. Ωστόσο, αναφέρθηκαν μόνο τα πλέον χρησιμοποιούμενα, έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.». Αντίθετα, δεν παρουσιάστηκαν σχετικά ερωτηματολόγια, τα οποία αφ' ενός αξιοποιήθηκαν από λιγότερες έρευνες και αφ' ετέρου εμφάνισαν προβλήματα στην τεκμηρίωση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών τους. Τέλος, η μη παρουσίαση ερωτηματολογίων αξιολόγησης της γενικότερης ποιότητας ζωής αποτελεί έναν άλλο περιορισμό της μελέτης αυτής.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Τα ερωτηματολόγια εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» είναι πολλά και διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τα χαρακτηρι-

στικά, ανάλογα με την κατηγορία που ανήκουν (Fitzpatrick et al. 1998, Garratt et al. 2002, Guyatt et al. 1993, Miguel et al. 2008). Ειδικότερα, τα γενικά ερωτηματολόγια είναι έγκυρα τόσο για την εκτίμηση πολλών παραμέτρων υγείας, όσο και για τη σύγκριση της ποιότητας ζωής μεταξύ διαφορετικών ομάδων πληθυσμού και ασθενών, ενώ διαθέτουν χαμηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών που οφείλονται στην εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων και στον χρόνο (Fitzpatrick et al. 1998, Garratt et al. 2002, Miguel et al. 2008). Αντίθετα, τα ειδικά ερωτηματολόγια είναι σχεδιασμένα με κατάλληλες ερωτήσεις για την αξιολόγηση συγκεκριμένης νόσου ή παραμέτρου υγείας και διαθέτουν υψηλή ευαισθησία στην ανίχνευση αλλαγών, ενώ παρατηρείται έλλειψη δυνατότητας για σύγκριση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» μεταξύ διαφορετικών ομάδων πληθυσμού και ασθενών (Fitzpatrick et al. 1998, Garratt et al. 2002, Miguel et al. 2008).

Στη βάση όσων προαναφέρθηκαν, προτείνεται η αξιοποίηση των συγκεκριμένων ερωτηματολογίων στον σχεδιασμό και τη διεκπεραίωση μελλοντικών ερευνών με στόχο: (α) Την υποκειμενική αξιολόγηση από τους ασθενείς της σωματικής και ψυχοκοινωνικής τους υγείας, (β) τη μελέτη της σωματικής και ψυχοκοινωνικής υγείας του γενικού πληθυσμού (επιδημιολογικές έρευνες) και (γ) τη σύγκριση της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» τόσο μεταξύ διαφορετικών ομάδων ασθενών, όσο και ομάδων γενικού πληθυσμού. Τέλος, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της παρούσας εργασίας, προτείνεται η συγγραφή μελλοντικών βιβλιογραφικών επισκοπήσεων για: (α) Κριτική παρουσίαση ερωτηματολογίων εκτίμησης της «Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.» τα οποία, παρόλο που χρησιμοποιούνται στις μελέτες, εμφανίζουν προβλήματα στα ψυχομετρικά τους χαρακτηριστικά και (β) διεξοδική ανάλυση των ερωτηματολογίων εκτίμησης της γενικότερης ποιότητας ζωής.

Επεξηγήσεις συντομογραφιών

Σ.Υ.ΠΟΙ.Ζ.	Σχετιζόμενη με την Υγεία Ποιότητα Ζωής
HRQoL	Health-Related Quality of Life
WHO	World Health Organization
SF-36	Short Form questionnaire (36 ερωτήσεις)
EQ-5D	Euro-Quality of Life questionnaire (5 ερωτήσεις)
IWQOL	Impact of Weight on Quality of Life questionnaire
SEIQOL-DW	Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life-Direct Weighting

Βιβλιογραφία

ANAGNOSTOPOULOS F, NIAKAS D & PAPPA E. Construct validation of the Greek SF-36 health survey. *Quality of Life Research* 14:1959-1965, 2005.

BECK AT, STEER RA & GARBIN MG. Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review* 8:77-100, 1988.

- BERGNER M, BOBBITT RA, CARTER WB & GIBSON BS. The Sickness Impact Profile: Development and final revision of a health status measure. *Medical Care* 19:787-804, 1981.
- BONICATTO S, DEW AM & SORIA JJ. Analysis of the psychometric properties of the Spanish version of the Beck Depression Inventory in Argentina. *Psychiatric Research* 79:277-285, 1998.
- BROOKS RH & THE EUROQOL GROUP. EuroQol: The current state of play. *Health Policy* 37:53-72, 1996.
- BROUWER CNM, SCHILDER AGM, STEL HF, ROVERS MM, VEENHOVEN RH, GROBBEE DE, SANDERS EAM & MAILLE AR. Reliability and validity of functional health status and health-related quality of life questionnaires in children with recurrent acute otitis media. *Quality of Life Research* 16:1357-1373, 2007.
- CALAMINUS G & R BARR. Review: Economic evaluation and health-related quality of life. *Pediatric Blood Cancer* 50:1112-1115, 2008.
- CAMILLERI-BRENNAN J & RJC STEELE. Measurement of quality of life in surgery. *Journal of the Royal Colleges of Surgeons of Edinburgh and Ireland* 44:252-259, 1999.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Health-related quality of life and activity limitation: Eight states. *Morb Mortal Wkly Rep* 47:134-140, 1998.
- CHEN TH, LI L & KOCHEN MM. A systematic Review: How to choose appropriate health-related quality of life (HRQOL) measures in routine general practise? *Journal of Zhejiang University Science* 6:936-940, 2005.
- CUMMINS RA. Moving from the quality of life concept to a theory. *Journal of Intellectual Disability Research* 49:699-706, 2005.
- DE BRUIN AF, DIEDERIKS JP, DE WITTE LP, STEVENS FCJ & H PHILIPSEN. Assessing the responsiveness of a functional status measure: The Sickness Impact Profile versus the SIP68. *Journal of Clinical Epidemiology* 50:529-540, 1997.
- ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Χ, ΝΤΑΓΑΝΟΥ Μ & ΑΛΕΞΙΑΣ Γ. Σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής: Από τη θεωρία στην πράξη. *Info Respiratory and Internal Medicine* 48:31-41, 2008.
- DRUMMOND M, O'BRIEN B, G STODDART G & TORRANCE G. Cost-utility analysis. Methods for the economic evaluation of health care programmes. Oxford: Oxford University Press, p. 139-199 1997.
- DUVAL K, MARCEAU P, PERUSSE L & LACASSE Y. An overview of obesity-specific quality of life questionnaires. *Obesity Reviews* 7:347-360, 2006.
- ENGEL SG, KOLOTKIN RL, TEIXEIRA PJ, SARDINHA LB, VIEIRA PN, PALMEIRA AL & CROSBY RD. Psychometric and cross-national evaluation of a Portuguese version of the Impact of Weight on Quality of Life-Lite (IWQOL-Lite) questionnaire. *European Eating Disorders Review* 13:133-143, 2005.
- FARQUHAR M. Definitions of quality of life: A taxonomy. *Journal of Advanced Nursing* 22:502-508, 1995.
- FERRISS AL. A theory of social structure and the quality of life. *Applied Research in Quality of Life* 1:117-123, 2006.
- FITZPATRICK R, DAVEY C, BUXTON MJ & JONES DR. Evaluating patient-based outcome measures for use in clinical trials. *Health Technology Assessment* (Electronic Version), 2, 1998.
- FONTAINE KR & BAROFSKY I. Obesity and health-related quality of life: Review. *Obesity Reviews* 2:173-182, 2001.
- FORD ES, MORIARTY DG, ZACK MM, MOKDAD AH & CHAPMAN DP. Self-reported body mass index and health-related quality of life: Findings from the behavioural risk factor surveillance system. *Obesity Research* 9:21-31, 2001.
- GARRATT A, SCHMIDT L, MACKINTOSH A & FITZPATRICK R. Quality of life measurement: Bibliographic study of patient assessed health outcomes measures. *British Medical Journal* 324:1417-1423, 2002.
- GUYATT GH, FEENY DH & PATRICK DL. Measuring health-related quality of life. *Annals of Internal Medicine* 118:622-629, 1993.
- GUYATT GH, JUNIPER EF, FEENY DH & GRIFFITH LE. Children and adult perceptions of childhood asthma. *Pediatrics* 99:165-168, 1997.
- HAYWOOD KL, GARRATT AM & FITZPATRICK R. Quality of life in older people: A structured review of generic self-assessed health instruments. *Quality of Life Research* 14:1651-1668, 2005.
- HEIJDEN GJMG, LEFFERS P & BOUTER LM. Shoulder disability questionnaire design and responsiveness of a functional status measure. *Journal of Clinical Epidemiology* 53:29-38, 2000.
- HICKEY AM, BURY G, O'BOYLE CA, BRADLEY F, O' KELLY FD & SHANNON W. A new short form individual quality of life measure (SEIQoL-DW): Application in a cohort of individuals with AIV/AIDS. *British Medical Journal* 313:29-33, 1996.
- HUNT SM. The problem of quality of life. *Quality of Life Research* 6:205-212, 1997.
- HUNT SM, MCKENNA SP, MCEVEN J, WILLIAMS J & PAPP E. The Nottingham Health Profile: subjective health status and medical consultations. *Social Science and Medicine* 15:221-229, 1981.
- JUNIPER EF, GUYATT GH, EPSTEIN RS, FERRIE PJ, JAESCHKE R & HILLER TK. Evaluation of impairment of health related quality of life in asthma: Development of a questionnaire for use in clinical trials. *Thorax* 47:76-83, 1992.
- JUNIPER EF, GUYATT GH, FEENY DH, FERRIE PJ, GRIFFITH LE & TOWNSEND M. Measuring quality of life in children with asthma. *Quality of Life Research* 5:35-46, 1996.
- JUNIPER EF, GUYATT GH, WILLAN A & GRIFFITH LE. Determining a minimal important change in a disease-specific quality of life questionnaire. *Journal of Clinical Epidemiology* 47:81-87, 1994.
- KELLER SD, WARE JE, BENTLER PM, AARONSON NK, ALONSO J, APOLONE G, BJORNER JB, BRAZIER J, BULLINGER M, KAASA S, LEPLEGE A, SULLIVAN M & GANDEK B. Use of structural equation modelling to test the construct validity of the SF-36 health survey in ten countries: Results from the IQOLA project. *Journal of Clinical Epidemiology* 51:1179-1188, 1998.
- KOLOTKIN RL & CROSBY RD. Psychometric evaluation of the impact of weight on quality of life-lite questionnaire (IWQOL-Lite) in a community sample. *Quality of Life Research* 11:157-171, 2002.
- KOLOTKIN RL, METER K & WILLIAMS GR. Quality of life and obesity: Review. *Obesity Reviews* 2:219-229, 2001.
- KONTOΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Ν, ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ Δ, ΠΑΠΠΑ Ε & ΝΙΑΚΑΣ Δ. Στατιστικοί έλεγχοι της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας του Ελληνικού SF-36. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* 21:451-462, 2004.
- KUSHNER RF & FOSTER GD. Obesity and quality of life: Review. *Nutrition* 16:947-952, 2000.
- LEIDY NK & COUGHLIN C. Psychometric performance of the Asthma Quality of Life Questionnaire in a US sample. *Quality of Life Research* 7:127-134, 1998.
- LOVRICS PJ, CORNACCHI SD, BARNABI F, WHELAN T & GOLDSMITH CH. The feasibility and responsiveness of the health utility index in patients with early-stage breast cancer: A prospective longitudinal study. *Quality of Life Research* 17:333-345, 2008.
- LUKKARINEN H & HENTINEN M. Assessment of quality of life with the Nottingham Health Profile among women with coronary artery disease. *Heart Lung* 27:189-199, 1998.
- MANNUCCI E, RICCA V, BARCIULLI E, BERNARDO M, TRAVAGLINI R & CABRAS PL. Quality of life and overweight: The obesity related well-being (ORWELL) questionnaire. *Addictive Behaviors* 24:345-357, 1999.
- MCCABE C, BEGLEY C, COLLIER S & MCCANN S. Methodological issues related to assessing and measuring quality of life in patients with cancer: Implications for patient care. *European Journal of Cancer Care* 17:56-64, 2008.
- MCCONNELL S, COLOPACK P & DAVIS AM. The Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC). *Arthritis Care and Research* 45:453-461, 2001.
- MCMURRAY R, HEATON J, SLOPER P & NETTLETON S. Measurement of patient perceptions of pain and disability in relation to total hip replacement: The place of the Oxford hip score in mixed methods. *Quality in Health Care* 8:228-233, 1999.
- MELZACK R. The McGill Pain Questionnaire: Major properties and scoring methods. *Pain* 1:277-299, 1975.
- MICHALAK EE, YATHAM LN & LAM RW. Quality of life in bipolar disorder: A review of the literature. *Health and Quality of Life Outcomes* (Electronic Version), 3, 2005.
- MIGUEL RS, LOPEZ-GONZALEZ AM, SANCHEZ-IRISO E, MAR J & CABASES JM. Measuring health-related quality of life in drug clinical trials: Is it given due importance? *Pharmacy World and Science* 30:154-160, 2008.
- MOONEY A. Quality of life: Questionnaires and questions. *Journal of Health Communication* 11:327-341, 2006.
- NILSDOTTER AK, LOHMANDER LS, KLASSBO M & ROOS EM. Hip disability and osteoarthritis outcome score (HOOS)-validity and responsiveness in total hip replacement. *BMC Musculoskeletal Disorders* (Electronic Version) 4, 2003.
- PAPPA E, KONTODIMOPOULOS N & NIAKAS D. Validating and norming of the Greek SF-36 Health Survey. *Quality of Life Research* 14:1433-1438, 2005.
- RICHTER P, J WERNER, HEERLIEN A, KRAUS A & SAUER H. On the validity of the Beck Depression Inventory: A review. *Psychopathology* 31:160-168, 1998.
- SCIENTIFIC ADVISORY COMMITTEE OF THE MEDICAL OUTCOMES TRUST. Assessing health status and quality-of-life instruments: Attributes and Reviews. *Quality of Life Research* 11:193-205, 2002.
- SEYMOUR DG, STARR JM, FOX HC, LEMMON HA, DEARY IJ, PRESCOTT GJ & WHALLEY LJ. Quality of life and its correlates in octogenarians. Use of the SEIQoL-DW in wave 5 of the Aberdeen birth cohort 1921 study (ABC1921). *Quality of Life Research* 17:11-20, 2008.

- THOMAS JR & NELSON JK. Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, 2003, p. 272-295.
- TIAN ZM & MIRANDA DR. Quality of life after intensive care with the sickness impact profile. *Intensive Care Medicine* 21:422-428, 1995.
- TRAKAS K, OH PI, SINGH S, RISEBROUGH N & SHEAR NH. The health status of obese individuals in Canada. *International Journal of Obesity* 25:662-668, 2001.
- VENTEGODT S, MERRICK J & ANDERSEN NJ. Quality of life theory 1. The IQOL theory: An integrative theory of the global quality of life concept. *The Scientific World Journal* 3:1030-1040, 2003.
- VIDALIS A, SYNGELAKIS M, PAPATHANASIOU M, WHALLEY D & MCKENNA SP. The Greek version of the Nottingham Health Profile: Features of its adaptation. *Hippokratia* 6:79-82, 2002.
- WADDEN TA & PHELAN S. Assessment of quality of life in obese individuals. Review. *Obesity Research* 10:50-57, 2002.
- WARE JE, KOSINSKI M, GANDEK B, AARONSON NK, APOLONE G, BECH P, BRAZIER J, BULLINGER M, KAASA S, LEPLEGE A, PRIETO L & SULLIVAN M. The factor structure of the SF-36 health survey in 10 countries: Results from the IQOLA project. *Journal of Clinical Epidemiology* 51:1159-1165, 1998.
- WILSON IB & CLEARY PD. Linking clinical variables with health-related quality of life. *The Journal of the American Medical Association* 273:59-65, 1995.
- WOOD-DAUPHINEE S. Assessing quality of life in clinical research: From where have we come and where are we going. *Journal of Clinical Epidemiology* 52:355-363, 1999.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Field Trial WHOQOL-100. Switzerland: Geneva (Electronic Version), 1995.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Health promotion glossary. Switzerland: Geneva (Electronic Version), 1998.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Concepts and methods of community-based initiatives. Switzerland: Geneva (Electronic version), 2003.
- ΥΦΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ.Ν. Μέτρηση της ποιότητας ζωής και το Ευρωπαϊκό υγειονομικό μοντέλο. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* 24 (Συμπλ. 1):6-18, 2007.
- ΥΦΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΝ & Μ ΣΑΡΡΗΣ. Σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής: Μεθοδολογία μέτρησης. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* 18:218-229, 2001.
- ZHAO B, HEATH CJ & FORGUE RE. Quality of life and use of human services among households. *Consumer Interest Annual* (Electronic Version), 51, 2005.

Κριτική ανάλυση ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την ανάπτυξη της ισορροπίας του σώματος και του ελέγχου του χεριού από τη νηπιακή ηλικία μέχρι την ενηλικίωση

Γεώργιος Αγγελακόπουλος¹, Geert Savelsbergh², Simon Bennett³, Keith Davids⁴, Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος¹ και Κοϊδού Ειρήνη¹

¹ Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

² Faculteit der Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam

³ Research Institute for Exercise & Sport Sciences, Liverpool John Moores University

⁴ School of Human Movement Studies, Queensland University of Technology, Brisbane

Περίληψη

ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Γ., SAVELSBERGH G., BENNET S., DAVIDS K., ΤΣΟΡΜΠΑΤΖΟΥΔΗΣ Χ. και ΚΟΪΔΟΥ Ε. Κριτική ανάλυση ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την ανάπτυξη της ισορροπίας του σώματος και του ελέγχου του χεριού από τη νηπιακή ηλικία μέχρι την ενηλικίωση. *Κινησιολογία*, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 67-74. Ο επιδέξιος χειρισμός, το πιάσιμο ενός αντικειμένου καθώς και ο ικανοποιητικός έλεγχος της στάσης του σώματος και της ισορροπίας απαιτούν υψηλά επίπεδα νευρομυϊκού συντονισμού. Το θεωρητικό υπόβαθρο της κριτικής ανάλυσης βασίζεται στις εργασίες των Bernstein (1967), Gibson (1979). Σύμφωνα με αυτό το θεωρητικό πλαίσιο η ανάπτυξη του συντονισμού της κίνησης μπορεί να προκύψει από τους διαφορετικούς περιορισμούς που επιβάλλονται στο σύστημα οργάνισμός-περιβάλλον. Από την κριτική ανάλυση των βιβλιογραφικών δεδομένων συμπεραίνεται ότι η ισορροπία του σώματος είναι αποφασιστικός παράγοντας ανάπτυξης της ικανότητας στο πιάσιμο ενός αντικειμένου και ότι βρίσκεται σε συνάρτηση με την υπόθεση που διατυπώθηκε για τους βαθμούς ελευθερίας (degrees of freedom), (π.χ., τις αρθρώσεις που συμμετέχουν στην κίνηση) που πρέπει να ελεγχθούν. Σημειώνεται ότι οι βαθμοί ελευθερίας του σώματος ορίζονται ως οι λειτουργικές ενώσεις των μελών που συμμετέχουν στην κίνηση και που βελτιώνονται βαθμιαία με την ανάπτυξη της ηλικίας. Επιπλέον, προκύπτει ότι στα αρχικά στάδια της εκμάθησης μιας δεξιότητας, οι βαθμοί ελευθερίας της κίνησης πρέπει να είναι περιορισμένοι (πάγωμα (freezing) των βαθμών ελευθερίας). Στη συνέχεια, με την εκμάθηση της δεξιότητας ακολουθεί η απελευθέρωση (freeing) των βαθμών ελευθερίας και έπεται η εκμετάλλευση (exploiting) των υπολοίπων βαθμών ελευθερίας για την εκμάθηση της δεξιότητας. Από τα ερευνητικά δεδομένα, τα οποία παρουσιάζονται σε αυτή την ανασκόπηση, διαφαίνεται ότι όταν οι αρθρώσεις του σώματος γίνονται πιο άκαμπτες το σώμα είναι σχετικά πιο σταθερό και μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερο έλεγχο του χεριού και κατά συνέπεια σε καλύτερο έλεγχο των κινήσεων που απαιτούν λεπτό χειρισμό, όπως είναι το πιάσιμο ενός αντικειμένου. Τα δημοσιευμένα άρθρα που παρουσιάζονται στην παρούσα ανασκόπηση συλλέχθηκαν από βάσεις δεδομένων σχετικές με την ψυχολογία, την κινητική συμπεριφορά, την αντίληψη-κίνηση και την νευροψυχολογία. Ειδικότερα, χρησιμοποιήθηκαν οι βάσεις δεδομένων PubMed, Sport Discus, Science Direct, Sportscience. Επιπλέον έγινε ελεύθερη αναζήτηση στο διαδίκτυο με τη βοήθεια των μηχανών αναζήτησης google και yahoo. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση σε διάφορους συνδυασμούς ήταν οι όροι 'postural stability, manual control, life span development, motor control'. Στη συνέχεια, με την μέθοδο της χιονοστιβάδας, από τις υπάρχουσες βιβλιογραφικές πηγές έγινε αναζήτηση και ανεύρεση και άλλων σχετικών ερευνών.

Λέξεις κλειδιά: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΕΛΕΓΧΟΣ ΧΕΡΙΟΥ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Στην πορεία της οντογένεσής του, ο άνθρωπος περνάει από τη χρήση ολικών αντιδράσεων στα εξειδικευμένα συστήματα αντίδρασης. Από το αδιάκριτο άπλωμα των χεριών οποτεδήποτε και οπουδήποτε και από το πιάσιμο χωρίς διακρίσεις διέρχεται στην εξειδικευμένη εξερεύνηση του περιβάλλοντος (Salkind, 2004). Η ταυτόχρονη κινητοποίηση και αλληλεπίδραση πολλών συστημάτων κατά την διάρκεια μιας περίπλοκης κίνησης, όπως είναι το πιάσιμο ενός αντικειμένου το οποίο βρίσκεται σε κίνηση, αποδεικνύεται αντιοικονομική και αναποτελεσμα-

τική, αν τόσο οι ολόσωμες όσο και οι μερικές κινήσεις δεν γίνουν πιο εξειδικευμένες και δεν αποκτήσουν ακρίβεια και σταθερότητα (Reed, 1982).

Για την περιγραφή και εξήγηση αυτών των αλληλεπιδράσεων διατυπώθηκαν διάφορα μοντέλα και απόψεις (βλ. σύνοψη Salkind, 2004). Ένα πλαίσιο με σημαντικά πλεονεκτήματα είναι αυτό της οικολογίας της ανθρώπινης ανάπτυξης που προβλέπει την προοδευτική αμοιβαία προσαρμοστικότητα στη διάρκεια της ζωής, ανάμεσα στον εξελισσόμενο ανθρώπινο οργανισμό και τις αλλαγές που συντελούνται στο άμεσο περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει αυτός (Bronfenbrenner & Morris, 2000).

Οι αμοιβαίες αυτές προσαρμοστικότητες γίνονται εμφανείς τόσο στο πιάσιμο και το χειρισμό αντικειμένων, όσο και στο συνδυασμό με το στοιχείο της ισορροπίας. Ωστόσο

Συγγραφέας επικοινωνίας

Αγγελακόπουλος Γ. georgios.angelakopoulos@gmail.com

συνδυαστικά ερευνητικά δεδομένα και νεότερα θεωρητικά πλαίσια επιτρέπουν την καλύτερη περιγραφή και εξήγηση τόσο των ατομικών διαφορών στην απόδοση, όσο και των διαφορών στο ρυθμό και το σχήμα της ανάπτυξης. Από τα παραπάνω διαφαίνεται η αναγκαιότητα εξειδικευμένης μελέτης και ανάλυσης στις διάφορες ηλικιακές βαθμίδες προκειμένου να αναδειχθούν χρήσιμα επαναλαμβανόμενα πρότυπα για τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό, αλλά και την ανθρώπινη ανάπτυξη εν γένει.

Χειριστικές δεξιότητες και ισορροπία στη βρεφική και νηπιακή ηλικία

Ο επιδέξιος χειρισμός ενός αντικειμένου και η προσπάθεια για να φτάσει το άτομο ένα αντικείμενο απαιτούν τον ικανοποιητικό έλεγχο της στάσης του σώματος και της ισορροπίας. Επιτυγχάνεται με μια σειρά από ενέργειες οι οποίες περιλαμβάνουν τον έλεγχο της όρασης, της κεφαλής και του κορμού και οι οποίες συμμετέχουν στο νευρομυϊκό συντονισμό του ατόμου (Von Hofsten, 1983). Ο Von Hofsten (1983), υιοθετώντας την αναπτυξιακή προσέγγιση, διαπίστωσε ότι τα νήπια (1-19 εβδομάδων) που το σώμα τους υποστηρίζονταν επαρκώς σε επικλινές επίπεδο, μπορούσαν να εκτελέσουν επιτυχημένες κινήσεις των χεριών τους προς ένα αντικείμενο που ήταν τοποθετημένο μπροστά τους. Ο ερευνητής κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η υποστήριξη που παρείχε στα νήπια το σταθερό επικλινές επίπεδο βοήθησε στον καλύτερο έλεγχο της ισορροπίας, η οποία με τη σειρά της είχε ως συνέπεια τον καλύτερο έλεγχο και συντονισμό των χεριών τους.

Στηριζόμενος σε πρωτόκολλα παρατήρησης, ο Grenier (1981) κατέγραψε πιο οργανωμένες κινήσεις των χεριών σε νήπια (2-4 μηνών), στα οποία υποστηρίζονταν το σώμα τους και ειδικότερα όταν σταθεροποιούνταν το κεφάλι τους. Έτσι οδηγήθηκε στο συμπέρασμα ότι τα νήπια περνούσαν στην ηλικία των τεσσάρων μηνών αρχίζουν να φτάνουν ένα αντικείμενο με επιτυχία. Στην ίδια κατεύθυνση, ο Rochat (1992) αξιολογώντας τα δεδομένα που προέκυψαν μέσω παρατήρησης ανέφερε ότι όταν τα νήπια (5-8 μηνών) αρχίζουν να κάθονται μόνα τους, χωρίς να υποστηρίζονται, οι προσπάθειες να προσεγγίσουν ένα αντικείμενο γίνονται με το ένα χέρι. Η ερμηνεία που δόθηκε ήταν ότι αυτό συμβαίνει γιατί χρησιμοποιούν το άλλο τους χέρι προκειμένου να διατηρήσουν την ισορροπία τους. Όταν τα ίδια νήπια τοποθετήθηκαν σε άλλη στάση χωρίς υποστήριξη, τότε έπεφταν προς τα εμπρός στην προσπάθειά τους να φτάσουν ένα αντικείμενο με τα δύο χέρια. Συνολικά οι μελέτες έδειξαν ότι η κλίση του ανθρώπινου σώματος προς τα εμπρός συνδέεται με δυσκολίες στο πιάσιμο.

Σε μια άλλη μελέτη οι Rochat και Goubet (1995) διαπίστωσαν ότι μόνο τα νήπια ηλικίας πέντε έως έξι μηνών, που μπορούσαν να καθίσουν μόνα τους, μπόρεσαν να ενσωματώσουν στην κίνησή τους την κλίση προς τα εμπρός για να πιάσουν ένα αντικείμενο, χωρίς να υποστηρίζεται το σώμα τους. Όταν στη συνέχεια υποστηρίχθηκαν από τα ισχία τους, ακόμη και τα νήπια που δεν μπορούσαν να σταθούν μόνα τους συντόνιζαν την κίνηση τους για να φτάσουν το αντικείμενο με κλίση του άνω μέρους του σώματος προς τα εμπρός. Διαφαίνεται λοιπόν ότι η ανάπτυξη

της ικανότητας στο πιάσιμο ενός αντικειμένου εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την ισορροπία του σώματος.

Για να διατηρηθεί η ισορροπία κατά τη διάρκεια μιας κίνησης πρέπει να προβλεφθούν οι διάφοροι περιορισμοί που υφίστανται. Προκειμένου να διατηρηθεί η ισορροπία κατά τη διάρκεια των κινήσεων των άκρων, το άτομο πρέπει να έχει την αίσθηση όλων των επιμέρους δυνάμεων που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της κίνησης, καθώς και πώς μετατοπίζεται το κέντρο βάρους του σώματός τους. Οι Von Hofsten και Woollacott (1989) διαπίστωσαν ότι όταν νήπια εννέα μηνών κάθονται στα γόνατα των γονέων τους και υποστηρίζονται από τα ισχία στην προσπάθειά τους να φτάσουν ένα αντικείμενο, οι μύες του κορμού έκαναν ορισμένες προπαρασκευαστικές ρυθμίσεις. Διαπιστώθηκε ότι οι εκτεινόντες μύες του κορμού προετοιμάζονταν αρχικά για να φτάσουν το αντικείμενο. Από τα δεδομένα προέκυψε ότι οι κοιλιακοί μύες συμμετείχαν κυρίως στην προετοιμασία της προσέγγισης του αντικειμένου και ιδιαίτερα στη φάση που αφορούσε την κάμψη του σώματος προς τα εμπρός προς το τέλος της προσέγγισης του αντικειμένου. Ωστόσο, είναι πιθανό οι ξεχωριστές αυτές ρυθμίσεις σε αυτήν την ηλικία να είναι συνάρτηση της φύσης της συγκεκριμένης δεξιότητας.

Οι Van der Fits και Hadders-Algra (1998) υπέβαλλαν τις παραπάνω διαπιστώσεις σε νέα εξέταση σε νήπια ηλικίας 3 έως 18 μηνών (διαφορετικές ηλικίες-νηπιακή καρέκλα), τα οποία κάθονταν σε νηπιακή καρέκλα και ανάσκελα. Τα ευρήματά τους δεν ανέδειξαν στοιχεία για τέτοιου είδους προπαρασκευαστικές ρυθμίσεις. Τέτοιου είδους ρυθμίσεις στην εκτέλεση λεπτών κινητικών δεξιοτήτων εξαρτώνται κυρίως από την ανάπτυξη των κορτικονευρολογικών (corticomotoneuronal) συνδέσεων του εγκεφάλου (Lawrence & Hopkins, 1976).

Τα παραπάνω δεδομένα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι για την επίτευξη ενός επιτυχημένου πιασίματος απαιτείται εξειδικευμένος έλεγχος της ισορροπίας του σώματος και στη συνέχεια λεπτός χειρισμός του χεριού ή των χεριών που συμμετέχουν στο πιάσιμο του αντικειμένου. Με άλλα λόγια, διαπιστώνεται ότι ο έλεγχος της στάσης και της ισορροπίας του σώματος γίνεται σημαντικότερος σε κινήσεις που απαιτούν λεπτό χειρισμό. Τέλος, υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι οι δεξιότητες λεπτού χειρισμού μορφοποιούνται προς το τέλος του πρώτου έτους της ανάπτυξης.

Χειριστικές δεξιότητες και ισορροπία στην παιδική και εφηβική ηλικία

Μία άρτιου σχεδιασμού έρευνα είναι αυτή των Hay και Redon (2001), οι οποίοι μελέτησαν την ανάπτυξη του συντονισμού μεταξύ της στάσης του σώματος και της κίνησης. Μέτρησαν τη μετατόπιση του κέντρου της πίεσης των ποδιών (Centre Of Pressure) σε σχέση με την κίνηση του βραχίονα σε παιδιά ηλικίας 3-5, 6-8 και 9-10 ετών καθώς και σε ενήλικες. Τα δεδομένα τις έρευνάς τους έδειξαν ότι το κέντρο πίεσης των ποδιών (COP) μετατοπίσθηκε προς τα εμπρός κατά τη διάρκεια της κίνησης του βραχίονα από τη στάση της προσοχής στη στάση της πρότασης. Η ερμηνεία που δόθηκε ήταν ότι το πρόσθετο φορτίο του μετατοπισμένου χεριού προκάλεσε τη μετατόπιση του κέντρου

Πίνακας 1. Χειριστικές δεξιότητες και ισορροπία στη βρεφική και νηπιακή ηλικία

Συγγραφείς	Δείγμα	Συνοπτικά Αποτελέσματα	Εργαλεία
Von Hofsten, 1983	Νήπια	Η υποστήριξη του σώματος βοηθά στον καλύτερο έλεγχο των χεριών.	Επικλινές επίπεδο
Grenier, 1981	Νήπια	Η σταθεροποίηση της κεφαλής οδηγεί σε οργανωμένες κινήσεις των χεριών.	Υποστήριξη του σώματος και της κεφαλής
Rochat, 1992	Νήπια	Στην καθιστή θέση τα νήπια χρησιμοποιούν το ένα χέρι για την προσέγγιση του αντικειμένου και το άλλο για την υποστήριξη του σώματος	Παρατήρηση συμπεριφοράς προσέγγισης ενός αντικειμένου
Rochat, & Goubet, 1995	Νήπια (5-6 μηνών)	Τα νήπια ενσωματώνουν στην κίνησή τους την κλίση του σώματος προς τα εμπρός προκειμένου να πιάσουν ένα αντικείμενο.	Παρατήρηση συμπεριφοράς προσέγγισης ενός αντικειμένου
Von Hofsten, & Woollacott, 1989	Νήπια (9 μηνών)	Αρχικά γίνεται προετοιμασία των εκτεινόντων μυών του κορμού για την προσέγγιση του αντικειμένου και ακολουθεί η κίνηση του χεριού στα πόδια των γονιών τους	Παρατήρηση προσπάθειας προσέγγισης ενός αντικειμένου ενώ τα νήπια υποβασάζονταν
Van der Fits, & Hadders-Algra, 1998	Νήπια (3-18 μηνών)	Ο έλεγχος της στάσης και της ισορροπίας του σώματος γίνεται σημαντικότερος σε κινήσεις που απαιτούν λεπτό χειρισμό	Παρατήρηση προσέγγισης ενός αντικειμένου ενώ κάθονταν σε νηπιακή καρέκλα

σε όλες τις ηλικίες, και ότι το σχετικό εύρος της μετατόπισης μειώνονταν όσο αυξάνονταν η ηλικία. Οι μεγαλύτερες αλλαγές εμφανίστηκαν μεταξύ των 3-5 και 6-8 ετών. Η στάση σώματος που παρουσίασαν τα παιδιά ηλικίας 9-10 ετών και οι ενήλικες αναφορικά με την κίνηση του βραχίονα υποδηλώνει ότι διατηρείται η ισορροπία του σώματος, όταν η ταλάντωσή του δε δημιουργεί προβλήματα στη στατική ισορροπία.

Επιπρόσθετα, μελέτες σε παιδιά ηλικίας από 15 μηνών έως 10 ετών έδειξαν ότι υπάρχουν ορισμένες μεταβατικές φάσεις, οι οποίες σχετίζονται με τον έλεγχο της ισορροπίας και καθορίζονται ως ένα βαθμό από την ανάπτυξη και τη βελτίωση της ικανότητας ισορροπίας (Forssberg & Nashner, 1982; Shumway-Cook & Woollacott, 1985; Woollacott, Shumway-Cook, & Williams, 1990). Η ομάδα των παιδιών ηλικίας 7 έως 10 ετών εμφάνισε ουσιαστικά παρόμοια συμπεριφορά στη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος με τους ενήλικες. Φαίνεται ότι για κινήσεις σε δυναμοδάπεδο αυτές οι ηλικίες δεν παρουσίασαν καμία σημαντική διαφορά ως προς το χρόνο (την χρονική στιγμή) που ξεκινούν την κίνηση, τη μεταβλητότητα και ως προς το χρονικό συντονισμό των μυών των ποδιών. Από τα ευρήματα αυτά διαφαίνεται ότι αφενός μεν οι αντιδράσεις των παιδιών στις μεταβαλλόμενες κινήσεις του δυναμοδάπεδου έδωσαν την ευκαιρία στα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες απαιτήσεις για τη διατήρηση της ισορροπίας και αφετέρου ότι οι κινήσεις αυτές ήταν όμοιες με αυτές των ενηλίκων (Shumway-Cook & Woollacott, 1985). Οι Forssberg και Nashner (1982) παρατήρησαν ότι οι ρυθμιστικές αντιδράσεις ενεργοποιήθηκαν γρηγορότερα μεταξύ των παιδιών ηλικίας 7 έως 10 ετών και ότι η μεταβλητότητα της κίνησης του σώματός τους παρουσίασε ομοιότητες με το πρότυπο

της κίνησης του σώματος των ενηλίκων.

Έρευνες σχετικές με το πιάσιμο μπάλας του τένις υπογραμμίζουν τη σημασία της διατήρησης της ισορροπίας του σώματος σε σχέση με την εκτελούμενη κινητική δεξιότητα (Angelakopoulos, Davids, Bennett, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2005; Davids, Bennett, Kingsbury, Jolley, & Brain, 2000; Savelsbergh, Bennett, Angelakopoulos, & Davids, 2005). Πιο αναλυτικά, ο Davids και οι συνεργάτες του (2000) μελέτησαν την ικανότητα στο πιάσιμο μιας μπάλας του τένις σε παιδιά ηλικίας 9 - 10 ετών, από όρθια και καθιστή στάση. Από τα αποτελέσματά τους προέκυψε ότι η απόδοση των παιδιών που είχαν χαρακτηριστεί ως αδέξιοι (με βάση την ικανότητά τους στο πιάσιμο μιας μπάλας) από την όρθια θέση, όταν κάθονταν βελτίωναν σημαντικά την απόδοσή τους. Το εύρημα αποδόθηκε από τους ερευνητές στο ότι τα άτομα αυτά έπρεπε να διατηρήσουν ταυτόχρονα την ισορροπία τους στην όρθια στάση και συγχρόνως να κάνουν όλες τις απαραίτητες ρυθμιστικές ενέργειες προκειμένου να πιάσουν την μπάλα. Αντίθετα, οι επιδέξιοι στο πιάσιμο της μπάλας απέδωσαν εξίσου επιτυχημένα τόσο στην όρθια θέση όσο και όταν κάθονταν. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι τα επιδέξια άτομα στο πιάσιμο της μπάλας, όταν βρίσκονταν σε καθιστή θέση, αντιμετώπιζαν δυσκολίες σχετικά με την τοποθέτηση του χεριού στη γραμμή πτήσης και το πιάσιμο της μπάλας.

Με βάση τη θεωρία των Δυναμικών Συστημάτων (Dynamical Systems) ο Davids και οι συνεργάτες του (2000) συμπέραναν ότι η στάση και η ισορροπία του σώματος αποτελούν βασικούς περιορισμούς στην απόδοση των παιδιών που επιχειρούν να πιάσουν μια μπάλα με το ένα χέρι. Στην ίδια κατεύθυνση ήταν και τα αποτελέσματα της μελέτης των Angelakopoulos και συν. (2005), όπου εξετά-

Πίνακας 2. Χειριστικές δεξιότητες και ισορροπία στην παιδική και εφηβική ηλικία

Συγγραφείς	Δείγμα	Συνοπτικά Αποτελέσματα	Εργαλεία
Forssbergh & Nashner, 1982	7-10 ετών	Ομοια συμπεριφορά στην διατήρηση της ισορροπίας του σώματος με τους ενήλικες	Δυναμοδάπεδο
Shumway-Cook & Woollacott, 1985	7-10 ετών	Οι κινήσεις των παιδιών στις μεταβαλλόμενες κινήσεις του δυναμοδάπεδου ήταν όμοιες με αυτές των ενηλίκων	Δυναμοδάπεδο
Woollacott et al, 1990	15 μηνών έως 10 ετών	Ο έλεγχος της ισορροπίας εξαρτάται από την ανάπτυξη και την βελτίωση της δεξιότητας ισορροπίας και είναι ανάλογος του επιπέδου ανάπτυξης.	Δυναμοδάπεδο
Hay & Readon, 2001	3-5, 6-8, 9-10 ετών και ενήλικες	Το κέντρο πίεσης των ποδιών μετατοπίστηκε προς τα εμπρός κατά τη διάρκεια της κίνησης του χεριού από τη στάση της προσοχής στη στάση της πρότασης.	Δυναμοδάπεδο
Davids et al, 2000	9-10 ετών	Η ισορροπία του σώματος αποτελεί βασικό περιορισμό στην απόδοση των παιδιών να πιάσουν μια μπάλα. Στην καθιστή θέση βελτιώνεται αισθητά η ικανότητα στο πιάσιμο της μπάλας	Πιάσιμο μιας μπάλας του τένις από όρθια και καθιστή στάση
Angelakopoulos et al. 2005	9-10 ετών	Η καθιστή θέση επέφερε μείωση των βαθμών ελευθερίας στο κινητικό σύστημα που ρυθμίζεται από το Κ.Ν.Σ.	Πιάσιμο μιας μπάλας του τένις από όρθια και καθιστή στάση με το προτιμώμενο και το μη-προτιμώμενο χέρι
Savelsbergh et al, 2005	9-10 ετών	Η μείωση των βαθμών ελευθερίας, η εκμετάλλευση της επιφάνειας στήριξης και η σωστή τοποθέτηση του χεριού στη σωστή στιγμή στη σωστή θέση οδηγεί σε επιτυχημένο πιάσιμο	Πιάσιμο μιας μπάλας του τένις από όρθια, Π.Σ.Υ.Ι και καθιστή στάση

στηκε το πιάσιμο μπάλας του τένις σε τρεις ομάδες που διέφεραν στο επίπεδο ικανότητας. Στην πειραματική διαδικασία επιδέξιοι, λιγότερο επιδέξιοι και αδέξιοι (με βάση την ικανότητα στο πιάσιμο μιας μπάλας του τένις), ηλικίας 9 και 10 ετών έπρεπε να πιάσουν μπάλες του τένις με το ένα χέρι από όρθια και καθιστή θέση με το προτιμώμενο και το μη-προτιμώμενο χέρι. Ο Angelakopoulos και οι συνεργάτες του (2005) διαπίστωσαν ότι η απόδοση των επιδέξιων δεν επηρεάστηκε από τους περιορισμούς της στάσης και της ισορροπίας που τους επιβλήθηκαν (όρθια στάση ή καθιστή), αλλά ότι στους λιγότερο επιδέξιους η απόδοση στο πιάσιμο βελτιώθηκε σημαντικά στην καθιστή έναντι της όρθιας θέσης, ανεξάρτητα από την προτίμηση χεριού. Τη μεγαλύτερη βελτίωση παρουσίασαν οι αδέξιοι στην καθιστή θέση, των οποίων η απόδοση έφτασε στο επίπεδο των επιδέξιων στην όρθια θέση. Μια πιθανή εξήγηση για αυτά τα συμπεράσματα είναι ότι η καθιστή θέση μείωσε τις απαιτήσεις ελέγχου της στάσης και της ισορροπίας του σώματος μέσω της μείωσης των βαθμών ελευθερίας στο κινητικό σύστημα, το οποίο με τη σειρά του απεικονίζει τη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος (ΚΝΣ). Όταν το ΚΝΣ καλείται να συντονίσει λιγότερες αρθρώσεις, τότε προκύπτει καλύτερος έλεγχος των κινήσεων του σώματος, που με τη σειρά του οδηγεί στον καλύτερο έλεγχο του βραχίονα που συμμετέχει στο επιτυχημένο πιάσιμο. Μια άλλη ερμηνεία για τα αποτελέσματα είναι ότι η μείωση

των βαθμών ελευθερίας που ρυθμίζει το κινητικό σύστημα παρείχε στο ΚΝΣ τη δυνατότητα να αναδιοργανώσει τους υπόλοιπους βαθμούς ελευθερίας με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Για παράδειγμα, το πιάσιμο μιας μπάλας στην καθιστή στάση μπορεί να δώσει στους εκτελεστές την ευκαιρία να αυξήσουν την κίνηση του κορμού στο προσθιοπίσθιο επίπεδο, επειδή η επιφάνεια στήριξης του σώματος είναι μεγαλύτερη από ό,τι είναι στην όρθια στάση (Savelsbergh et al., 2005). Στη συγκεκριμένη έρευνα ο Savelsbergh και οι συνεργάτες του (2005) μελέτησαν την ικανότητα στο πιάσιμο μιας μπάλας του τένις σε τρεις διαφορετικές θέσεις του σώματος: α) από όρθια θέση, β) από την όρθια θέση με επαφή του αριστερού χεριού σε ένα παράπλευρο σύστημα υποβοήθησης της ισορροπίας (Π.Σ.Υ.Ι.) που περιόριζε την κίνηση του σώματος στον πλάγιο άξονα και γ) από την καθιστή θέση. Από τα αποτελέσματά τους διαπιστώθηκε ότι, οι παραλλαγές της θέσης του σώματος δεν επέφεραν καμία αλλαγή στη ικανότητα στο πιάσιμο της μπάλας των ατόμων, οι οποίοι είχαν χαρακτηριστεί ως 'επιδέξιοι' (με βάση την ικανότητά τους στο πιάσιμο της μπάλας του τένις). Όμως η συμπεριφορά των ατόμων που αρχικά στην όρθια στάση έπιασαν λιγότερες μπάλες και είχαν χαρακτηριστεί ως 'αδέξιοι' βελτιώθηκε στην καθιστή θέση καθώς και στη θέση με το σύστημα υποβοήθησης της ισορροπίας του σώματος. Η καθιστή θέση είχε ως αποτέλεσμα μεγαλύτερο εύρος κίνησης προς την κατεύθυνση της μπάλας (προσθιο-

πίσθιο άξονα) και μειωμένη ταλάντωση στον πλάγιο άξονα. Με άλλα λόγια, προκειμένου να πιάσει κάποιος τη μπάλα είναι αναγκαίο να ρυθμίσει τη θέση του σώματός του (με τη μείωση των βαθμών ελευθερίας), να εκμεταλλευτεί την επιφάνεια στήριξης, ενώ ταυτόχρονα να τοποθετήσει το χέρι του την κατάλληλη στιγμή στη σωστή θέση.

Από την συνολική ερμηνεία και αξιολόγησης των πειραματικών δεδομένων διαφαίνεται ότι η μείωση των βαθμών ελευθερίας και η μεγαλύτερη επιφάνεια στήριξης οδηγεί σε καλύτερο έλεγχο των κινήσεων του σώματος, ο οποίος έχει ως συνέπεια τον καλύτερο έλεγχο του βραχίονα που συμμετέχει στην κίνηση για το πιάσιμο και τον έλεγχο ενός αντικειμένου.

Χειριστικές δεξιότητες και ισορροπία σε ενήλικα άτομα

Ο Gibson (1974) πρότεινε ότι οι κινήσεις ενός ατόμου εξαρτώνται από την ισορροπία του με αποτέλεσμα το σύστημα της κίνησης και της ισορροπίας είναι αλληλένδετα και αλληλοεπηρεαζόμενα. Επιπροσθέτως, ο Reed (1982) έδωσε έμφαση στο γεγονός ότι οι κινήσεις του σώματος μπορούν να χαρακτηριστούν ως το σύνολο των στάσεων και κινήσεων του σώματος, οι οποίες αλληλεπιδρούν με σκοπό να εξερευνηθούν όλες οι απαραίτητες πληροφορίες από το περιβάλλον προκειμένου να ολοκληρωθεί με επιτυχία μια κίνηση.

Όταν ένα άτομο κάνει λεπτές κινήσεις ελέγχου του σώματος, όπως για παράδειγμα στην ισορροπία και το πιάσιμο μιας μπάλας του τένις, τότε αυξάνουν οι βαθμοί ελευθερίας (π.χ., αρθρώσεις) που πρέπει να ελεγχθούν. Όταν ο βραχίονας κινείται γρήγορα, το σύστημα διατήρησης της ισορροπίας πρέπει να αντιδράσει, προκειμένου να αποφευχθεί μια μεγάλη ταλάντωση και να κρατηθεί το κέντρο βάρους του σώματος μέσα στην επιφάνεια στήριξης (Van der Fits, Klip, Van Eyken & Hadders-Algra, 1998). Ανάλογα με το επίπεδο που βρίσκεται η ικανότητα πιασίματος ενός αντικειμένου, τόσο οι απαιτήσεις για τη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος όσο και ο έλεγχος του χεριού θα μπορούσαν να είναι, ως ένα βαθμό, περιοριστικός παράγοντας στην προσπάθεια ενός ατόμου να πιάσει το αντικείμενο. Έτσι, εάν η ταλάντωση του σώματος μεγαλώνει, δυσκολεύει και τον ακριβή προσδιορισμό της θέσης του χεριού που θα πραγματοποιήσει το πιάσιμο.

Της εκτέλεσης μιας βουλητικής κίνησης (όπως είναι η κίνηση των βραχιόνων από την όρθια στάση) προηγούνται μια σειρά από τροποποιήσεις της ισορροπίας του σώματος, οι οποίες αντικατοπτρίζονται στη συμμετοχή των μυών των ποδιών και του κορμού και συνδέονται άμεσα με τις επιταχύνσεις των διαφόρων μελών του σώματος (Bouisset, & Zattara, 1981; 1987a,b). Αυτές οι πρόδρομες ρυθμίσεις της ισορροπίας του σώματος (anticipatory postural adjustments) προπορεύονται των συγκεκριμένων κινήσεων και οργανώνονται πριν από την εκτέλεσή τους (Lee, Buchanan, & Rogers, 1987). Στόχος των ρυθμίσεων είναι να ελαχιστοποιήσουν την πιθανή διαταραχή της κίνησης που έπεται και να επιτρέψουν έτσι τη διατήρηση της ισορροπίας κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της κίνησης. Οι προκαταρκτικές ρυθμίσεις της ισορροπίας του σώματος, που είναι δυναμικό φαινόμενο

της κίνησης, εξαρτώνται από τον τύπο της κίνησης καθώς και από τις διαφορετικές παραμέτρους της ισορροπίας. Για παράδειγμα, βρέθηκε ότι η διάρκεια των προκαταρκτικών ρυθμίσεων της ισορροπίας του σώματος ή το εύρος της κίνησης, το οποίο σχετίζεται με τις κινήσεις των άνω ή κάτω μελών του σώματος, αυξάνεται σε σχέση με την ταχύτητα της κίνησης (Béraud & Gahéry, 1995; Horak, Esselman, Anderson, & Lynch, 1984; Zattara & Bouisset, 1983), ή όταν μειώνεται η περίμετρος της βάσης στήριξης (Zattara & Bouisset, 1987), ή όταν η βάση στήριξης είναι ασταθής (Cordo & Nashner, 1982; Horak & Nashner, 1986). Για να εξηγηθούν αυτά τα αποτελέσματα, έχει προταθεί σε θεωρητικό επίπεδο ότι σε οποιαδήποτε κινητική δράση, η οποία προκαλεί κάποια διαταραχή στη διατήρηση της ισορροπίας, θα εκδηλωθεί και μια κίνηση αντίδρασης, η οποία θα επιτρέψει την ομαλή εκτέλεση της κίνησης. Κατά συνέπεια, η πρόδρομη ρύθμιση της ισορροπίας του σώματος συμβάλει στην ελαχιστοποίηση της αποσταθεροποίησης του σώματος και κατ' επέκταση στη διατήρηση της ισορροπίας (Bouisset, & Zattara, 1981). Μια άλλη ερμηνεία δίνουν οι Massion και Deat (1991) που υποστηρίζουν ότι αρθρώσεις του σώματος γίνονται πιο άκαμπτες έτσι ώστε το σώμα να είναι σχετικά πιο σταθερό και επομένως να χρησιμεύει ως σημείο αναφοράς για το χρονικό σημείο που ξεκινάει η κίνηση. Αυτή η άποψη αποδίδει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας σε σχέση με την παραδοσιακή άποψη (Bouisset & Zattara, 1981), η οποία υποστηρίζει ότι η πρόδρομη ρύθμιση της ισορροπίας του σώματος αποτελεί μια αρχική αντίδραση για τη διατήρηση της κινητικής σταθερότητας του σώματος. Σύμφωνα με αυτήν την άποψη, η αντίδραση που προκύπτει κατά τη διάρκεια διατήρησης της ισορροπίας του σώματος είναι μέρος της κίνησης και όχι απλά μια προγραμματισμένη λεπτομέρεια στην αντίδραση αυτή. Κατά συνέπεια, η αντίδραση που προκύπτει κατά τη διάρκεια της διατήρησης της ισορροπίας του σώματος μπορεί να θεωρηθεί ως ένας καθοριστικός παράγοντας για την πρόβλεψη της ακρίβειας με την οποία εκτελείται η αντίδραση. Για να ερμηνευθεί αυτό το εύρημα έχει προταθεί ότι η πρόδρομη ρύθμιση της ισορροπίας του σώματος προκαλεί τη διατάραξη της ισορροπίας του, επειδή απαιτούνται κάποιες προπαρασκευαστικές κινήσεις (με την έναρξη της κίνησης) για τη ρύθμιση της ισορροπίας (Bouisset, 1991). Κατά συνέπεια, η απουσία ρύθμισης θα μπορούσε να αντικατασταθεί από μια προσαρμοστική ρύθμιση που θα εκπληγάζει από το κεντρικό νευρικό σύστημα και θα αφορά σε κινήσεις που εκτελέστηκαν σε καταστάσεις μειωμένης ισορροπίας όπως όταν είναι μικρή η βάση στήριξης των ποδιών (Aruin, Forrest, & Latash, 1998).

Ο Macpherson (1988) αξιολογώντας τα συμπεράσματα μελετών κατέληξε στην ίδια άποψη με τον Bernstein (1967), ο οποίος υποστήριξε ότι οι παράμετροι των κινητικών εκτελέσεων ελέγχονται με ένα σειριακό τρόπο (πάγωμα, απελευθέρωση και εκμετάλλευση των βαθμών ελευθερίας). Επιπλέον, οι Yang, Winter και Wells (1990) παρουσίασαν αποτελέσματα, που από κινηματική άποψη μπορούν να θεωρηθούν απλοί κανόνες, οι οποίοι καθορίζουν την

Πίνακας 3. Χειριστικές δεξιότητες και ισορροπία σε ενήλικα άτομα

Συγγραφείς	Δείγμα	Συνοπτικά Αποτελέσματα	Εργαλεία
Béraud & Gahéry, 1995 Horak et al. 1984 Zattara & Buisset, 1983	Ενήλικες	Η διάρκεια των Προκαταρκτικών Ρυθμίσεων της Ισορροπίας -Π.Ρ.Ι. (Α.Ρ.Α.) που σχετίζεται με τις κινήσεις των άνω και κάτω άκρων αυξάνεται σε σχέση με την ταχύτητα της κίνησης	Γρήγορες κινήσεις άνω και κάτω άκρων
Zattara & Buisset, 1987	Ενήλικες	Στην διάρκεια των Προκαταρκτικών Ρυθμίσεων της Ισορροπίας -Π.Ρ.Ι. (Α.Ρ.Α.) που σχετίζεται με τις κινήσεις των άνω και κάτω άκρων μειώνεται η περιμέτρος της βάσης στήριξης σε σχέση με την ταχύτητα της κίνησης	Γρήγορες κινήσεις άνω και κάτω άκρων
Cordo & Nashner, 1982 Horak & Nashner, 1986	Ενήλικες	Στην διάρκεια των Προκαταρκτικών Ρυθμίσεων της Ισορροπίας -Π.Ρ.Ι. (Α.Ρ.Α.) που σχετίζεται με τις κινήσεις των άνω και κάτω άκρων η βάση στήριξης παραμένει ασταθής σε σχέση με την ταχύτητα της κίνησης	Γρήγορες κινήσεις άνω και κάτω άκρων
Van der Fits et al. 1998	Ενήλικες	Στην γρήγορη κίνηση του βραχίονα, το σύστημα της ισορροπίας αντιδρά για να κρατήσει το κέντρο μάζας του σώματος μέσα στην επιφάνεια στήριξης	Γρήγορες κινήσεις του χεριού Ηλεκτρομυογράφημα Ορθία-καθιστή-καθιστή με τεντωμένα γόνατα -καθιστή με κλίση 45ο- Ανάσκελα
Bousset & Zattara, 1981 Bousset & Zattara, 1987a Bousset & Zattara, 1987b	Ενήλικες	Ελαχιστοποίηση της αποσταθεροποίησης του σώματος και κατ'έπείτα της ισορροπίας Σε γρήγορες κινήσεις του βραχίονα προηγούνται μια σειρά κινήσεων με συμμετοχή των μυών των ποδιών και του κορμού	Ηλεκτρομυογράφημα Γρήγορες κινήσεις του βραχίονα
Lee et al. 1987	Ενήλικες	Οι ρυθμίσεις της ισορροπίας του σώματος οργανώνονται πριν από την εκτέλεση της κίνησης (Π.Ρ.Ι.-Α.Ρ.Α.)	Μέτρηση της επιτάχυνσης του βραχίονα από την έκταση στην κάμψη
Massion & Deat, 1991	Ενήλικες	Στην διάρκεια των Προκαταρκτικών Ρυθμίσεων της Ισορροπίας οι αρθρώσεις του σώματος γίνονται πιο "άκαμπτες" και αυτό το σημείο χρησιμεύει ως αναφορά για τον χρόνο κατά το οποίο ξεκινά η κίνηση	Γρήγορες κινήσεις άνω και κάτω άκρων
Bouisset, 1991	Ενήλικες	Η προκαταρκτική ρύθμιση της ισορροπίας του σώματος (ΑΡΑ) προκαλεί την διατάραξη της ισορροπίας του επειδή αυτή είναι δυναμικό φαινόμενο	Ηλεκτρομυογράφημα Γρήγορες κινήσεις του βραχίονα
Aruin et al. 1998	Ενήλικες	Σε καταστάσεις όπως η μικρή βάση στήριξης των ποδιών η μη διατήρηση της ισορροπίας μπορεί να αντιπροσωπεύσει μια προσαρμοστική ρύθμιση από το κεντρικό νευρικό σύστημα	Ηλεκτρομυογράφημα
Macpherson, 1988	Ενήλικες	Οι παράμετροι των κινητικών δεξιοτήτων ελέγχονται ιεραρχικά και η άποψη αυτή υπάρχει συμφωνία με το πλαίσιο που διατύπωσε ο Bernstein (1967)	Ηλεκτρομυογράφημα
Yang et al. 1990	Ενήλικες	Διατύπωση κανόνων, οι οποίοι μειώνουν τον αριθμό των πιθανών λύσεων για την εκτέλεση μιας κίνησης με τρόπο που να απλοποιούνται οι διαδικασίες ελέγχου σύμφωνα με το πλαίσιο του Bernstein (1967)	Δυναμοδάπεδο
Gibson, 1974	Ενήλικες	Οι κινήσεις ενός ατόμου και η διατήρηση της ισορροπίας είναι αλληλένδετες και αλληλοεπηρεαζόμενες	Κινήσεις άνω και κάτω άκρων
Reed, 1982	Ενήλικες	Οι στάσεις και οι κινήσεις του σώματος αλληλεπιδρούν με σκοπό την εύρεση των απαραίτητων πληροφοριών από το περιβάλλον για την ολοκλήρωση της κίνησης.	Κινήσεις άνω και κάτω άκρων

εκτέλεση των κινητικών προτύπων. Οι συγκεκριμένοι κανόνες μειώνουν τον αριθμό των πιθανών λύσεων για την εκτέλεση μιας κίνησης, περιορίζοντας το άτομο με τέτοιο

τρόπο ώστε να απλοποιούν τη διαδικασία ελέγχου μιας κίνησης. Αυτοί οι κανόνες συμβαδίζουν με τις διατυπώσεις του Bernstein (1967) σχετικά με τον σειριακό τρόπο ελέγχου

των κινήσεων.

Συμπερασματικά, στις έρευνες σε δείγματα ενηλίκων διαπιστώνεται ότι το σύστημα διατήρησης της ισορροπίας αντιδρά άμεσα προκειμένου να αποφευχθεί κάποια μεγάλη ταλάντωση και να κρατηθεί το κέντρο βάρους του σώματος μέσα στην επιφάνεια στήριξης και έτσι να διατηρηθεί η ισορροπία του σώματος. Όταν κάποιος προσπαθεί να πιάσει ένα αντικείμενο απαιτείται ο ταυτόχρονος έλεγχος τόσο της ισορροπίας όσο και ο έλεγχος κίνησης του χεριού ή των χεριών που συμμετέχουν στην κίνηση. Διαφαίνεται ότι το σύστημα της διατήρησης της ισορροπίας του σώματος και το σύστημα ελέγχου της κίνησης των άνω άκρων είναι αλληλένδετα και αλληλεπιδρούν.

Σύνοψη

Στην κριτική ανάλυση των βιβλιογραφικών δεδομένων που προηγήθηκε έγινε προσπάθεια να δοθούν απαντήσεις στα ερωτήματα πώς αναπτύσσεται η ισορροπία και η στάση του σώματος καθώς και πώς αυτές οι ικανότητες επηρεάζουν την απόδοση του πιασίματος ενός αντικείμενου από την νηπιακή ηλικία ως την ενηλικίωση του ατόμου. Από τα δεδομένα των μελετών γίνεται κατανοητό ότι ο έλεγχος του χεριού εξαρτάται από τον έλεγχο της ισορροπίας του σώματος. Επίσης προέκυψε ότι είναι συνάρτηση της ισχυρής σύζευξης του περιβάλλοντος με τις διαθέσιμες πληροφορίες, καθώς και τον ταυτόχρονο έλεγχο των βαθμών ελευθερίας κατά τη διάρκεια της κίνησης.

Η συνολική εκτίμηση και αξιολόγηση των ευρημάτων δείχνει ότι: α) Ο έλεγχος της στάσης και της ισορροπίας του σώματος γίνεται σημαντικότερος σε κινήσεις που απαιτούν λεπτό χειρισμό και ο οποίος αναπτύσσεται προς το τέλος του πρώτου έτους των νηπίων. β) Η μείωση των βαθμών ελευθερίας του σώματος, οδηγεί σε καλύτερο έλεγχο των κινήσεων του σώματος που στη συνέχεια οδηγεί στον καλύτερο έλεγχο του χεριού που συμμετέχει στην κίνηση για το πιάσιμο και τον έλεγχο ενός αντικείμενου από το πρώτο έτος των νηπίων ως την ηλικία των δέκα ετών. γ) Από την ηλικία των δέκα ετών έως την ενηλικίωση εμφανίζεται όμοια συμπεριφορά στον έλεγχο της στάσης του σώματος και της ισορροπίας κατά τη διάρκεια κινήσεων που απαιτούν λεπτό χειρισμό. δ) Στους ενήλικες, το σύστημα της διατήρησης της ισορροπίας αντιδρά άμεσα προκειμένου να αποφευχθούν μεγάλες ταλαντώσεις ώστε να κρατηθεί το κέντρο βάρους του σώματος μέσα στην επιφάνεια στήριξης και, επομένως, να διατηρηθεί η ισορροπία του σώματος.

Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν σημαντικές θέσεις της θεωρίας του Bernstein (1967), σύμφωνα με την οποία η ανάπτυξη του συντονισμού της κίνησης μπορεί να προκύψει από τους διαφορετικούς περιορισμούς που επιβάλλονται στο σύστημα οργανισμός-περιβάλλον, ενώ αναδεικνύονται σημαντικά πλεονεκτήματα από την εφαρμογή της θεωρίας στη μελέτη της ανθρώπινης κίνησης.

Σε πρακτικό επίπεδο οι θεωρίες που παρουσιάστηκαν σε αυτή τη βιβλιογραφική ανασκόπηση θα μπορούσαν να αποτελέσουν χρήσιμα εργαλεία για εισαγωγή διδακτικών παρεμβάσεων στην αποτελεσματική εκμάθηση μιας δεξιότητας. Επισημαίνεται ότι στα αρχικά στάδια εκμάθη-

σης μιας δεξιότητας, οι 'βαθμοί ελευθερίας' της κίνησης θα μπορούσαν να είναι περιορισμένοι. Σε μετέπειτα στάδια εκμάθησης ακολουθεί η απελευθέρωση των 'βαθμών ελευθερίας' και η εκμετάλλευσή τους για την απόκτηση της δεξιότητας. Για παράδειγμα, στην εκμάθηση της κίνησης σλάλομ στην χιονοδρομία στο αρχικό στάδιο της κίνησης μπορεί να εφαρμοστεί το πάγωμα των βαθμών ελευθερίας των κάτω άκρων και στα μεταγενέστερα στάδια να γίνει η απελευθέρωση των βαθμών ελευθερίας και η ενσωμάτωσή τους σε ένα δυναμικό ελέγξιμο σύστημα (Vereijken, van Emmerik, Whiting, & Newell, 1992). Με άλλα λόγια, στα πρώτα στάδια της εκμάθησης οι γωνίες που σχηματίζουν οι αρθρώσεις των κάτω άκρων και του κορμού είναι μικρές (πάγωμα των βαθμών ελευθερίας) και συμμετέχουν περισσότερες αρθρώσεις (απελευθέρωση των βαθμών ελευθερίας). Με την εξάσκηση, η κίνηση των κάτω άκρων και του κορμού αυξάνεται σε όλες τις αρθρώσεις (απελευθέρωση των βαθμών ελευθερίας), ενώ οι κινήσεις των αρθρώσεων μειώνονται (πάγωμα των βαθμών ελευθερίας). Έτσι επιτυγχάνεται ο έλεγχος και στα δύο επίπεδα (κάτω άκρα και κορμός του σώματος) του συστήματος ελέγχου της κίνησης.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι η εκμάθηση του backhand στην επιτραπέζια αντισφαίριση. Στην εκμάθηση αυτής της κίνησης ο προπονητής μπορεί να ζητήσει από τον αρχάριο να ξεκινήσει με ένα απλό χτύπημα, χωρίς ανάποδο φάλτσο (backspin). Για να το κάνει αυτό, θα πρέπει να ελέγξει τους βαθμούς ελευθερίας του καρπού (πάγωμα των βαθμών ελευθερίας) με την σταθεροποίηση της άρθρωσης του καρπού. Στη συνέχεια ο προπονητής μπορεί να ζητήσει από το άτομο να βάλει ανάποδο φάλτσο (backspin) στην μπάλα ή να προσπαθήσει να πετύχει ένα στόχο ο οποίος μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν προστεθεί στην κίνηση το ανάποδο φάλτσο. Για να γίνει αυτό θα πρέπει το άτομο να χτυπήσει με τέτοιο τρόπο την μπάλα, έτσι ώστε να απελευθερώσει τους βαθμούς ελευθερίας του καρπού και να τοποθετήσει την ρακέτα κάτω από την μπάλα.

Μελλοντική έρευνα

Ερευνητικό ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η μελέτη της οργάνωσης των βαθμών ελευθερίας σε κινήσεις, οι οποίες απαιτούν την ρύθμιση της ισορροπίας του σώματος και το πιάσιμο μιας μπάλας, η οποία θα εκτελούνται με διαφορετικές ταχύτητες. Οι περισσότεροι βαθμοί ελευθερίας (με την προσθήκη διαφορετικών ταχυτήτων) θα μπορούσαν να μας δώσουν πληροφορίες για το πώς λειτουργούν οι βαθμοί ελευθερίας κάτω από αυτές τις συνθήκες. Επίσης, σε αθλητικό περιβάλλον, για την εκμάθηση της ντρίπλας στην καλαθοσφαίριση τόσο με το δεξί όσο και με το αριστερό χέρι, η εκμάθηση πάσας στο ποδόσφαιρο τόσο με το δεξί όσο και με το αριστερό πόδι, ή στην ενόργανη γυμναστική θα μπορούσαν να μελετηθούν κινήσεις οι οποίες θα συνάδουν με την ιδέα των βαθμών ελευθερίας. Παράλληλα θα μπορούσε να μελετηθεί πως οργανώνονται οι βαθμοί ελευθερίας όταν το σύστημα της ισορροπίας μεταβάλλεται (κινήσεις οι οποίες απαιτούν την μετατόπιση του κέντρου βάρους του σώματος από το κέντρο ισορροπίας, ή ο περιορισμός της όρασης).

Βιβλιογραφία

- ANGELAKOPOULOSGT, DAVIDSK, BENNETTSJ, TSORBATZOU DISH & GROUIOS G. Postural stability and hand preference as constraints on one-handed catching performance in children. *Journal of Motor Behavior* 37: 377-385, 2005.
- ARUIN AS, FORREST WR & LATASH ML. Anticipatory postural adjustments in conditions of postural instability. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 109: 350-359, 1998.
- BÉRAUD P & GAHÉRY Y. Relationships between the force of voluntary leg movements and the associated postural adjustments. *Neuroscience Letters* 194: 170-177, 1995.
- BERNSTEIN NA. *The coordination and regulation of movement*. Oxford: Pergamon Press, 1967.
- BOUISSET S & ZATTARA M. A sequence of postural movements precedes voluntary movement. *Neuroscience Letters* 22: 263-270, 1981.
- BOUISSET S & ZATTARA M. Biomechanical study of the programming of anticipatory postural adjustments associated with voluntary movement. *Journal of Biomechanics* 20: 735-742, 1987a.
- BOUISSET S & ZATTARA M. Postural muscular activities and intentional movements. *Medical Sport Science* 26: 163-173, 1987b.
- BOUISSET S. Relation entre support postural et mouvement intentionnel: Approche biomécanique. *Archives Internationales de Physiologie, de Biochimie et de Biophysique* 99: A77-A92, 1991.
- BRONFENBRENNER U & MORRIS P. Die oekologie des entwicklungsprozesses. In: A Lange & W Lauterbach (Eds), *Kinder in familie und gesellschaft zu begin des 21 jahrhunderts* (pp. 29-59). Stuttgart, 2000.
- CORDO PJ & NASHNER LM. Properties of postural movements related to a voluntary movement. *Journal of Neurophysiology* 47: 287-303, 1982.
- DAVIDSK, BENNETTS, KINGSBURYD, JOLLEYL & BRAINT. Effect of postural constraints on children's catching behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71: 69-73, 2000.
- FORSSBERGH & NASHNER LM. Ontogenetic development of postural control in man: adaptation to altered support and visual conditions during stance. *Journal of Neuroscience* 2: 545-552, 1982.
- GIBSON JJ. Notes on action. In: E Reed & R Jones (Eds), *Reasons for realism: Selected essays of James J. Gibson* (pp. 385-392). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates 1974.
- GIBSON JJ. *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin, 1979.
- GRENIER A. La "motricité libérée" par fixation manuelle de la nuque au cours des premières semaines de la vie ["Liberated motricity" by manual fixation of the neck in the course of the first weeks of life]. *Archives Française de Pédiatrie* 38: 557-561, 1981.
- HAY L & REDON C. Development of postural adaptations to arm raising. *Experimental Brain Research* 139: 224-232, 2001.
- HORAK FB, ESSELMAN PE, ANDERSON ME & LYNCH M. The effects of movement velocity, mass displaced and task certainty on associated postural adjustments made by normal and hemiplegic individuals. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 47: 1020-1028, 1984.
- HORAK FB & NASHNER LM. Central programming of postural movements: adaptation to altered support-surface configurations. *Journal of Neurophysiology* 55: 1369-1381, 1986.
- KUGLER PN, KÉL SO JAS & TURVEY MT. (1982). On coordination and control in naturally developing systems. In: JAS Kelso & JE Clark (Eds), *The development of movement coordination and control* (pp. 5-78). London, UK: Wiley.
- LAWRENCE DG & HOPKINS DA. The development of the motor control of the rhesus monkey. Evidence concerning the role of the corticomotoneuronal connections. *Brain* 99: 235-254, 1976.
- LEE WA, BUCHANANTS & ROGERS MW. Effect of arm acceleration and behavioral conditions on the organization of postural adjustments during arm flexion. *Experimental Brain Research* 66: 257-270, 1987.
- MASSION J & DEAT A. Two modes of coordination between movement and posture. In: J Requin & G Stelmach (Eds), *Tutorials in motor neuroscience* (pp. 199-208). Dordrecht: Kluwer, 1991.
- MACPHERSON JM. Strategies that simplify the control of quadrupedal stance. II. Electromyographic activity. *Journal of Neurophysiology* 60: 218-231, 1988.
- NEWELL KM. Constraints on the development of co-ordination. In: MG Wade & HTA Whiting (Eds), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341-360). Dordrecht: Nijhoff, 1986.
- REED ES. An outline of a theory of action systems. *Journal of Motor Behavior* 14: 98-134, 1982.
- ROCHAT P. Self-sitting and reaching in 5- to 8-month-old infants: The impact of posture and its development on early eye and coordination. *Journal of Motor Behavior* 24: 210-220, 1992.
- ROCHAT P & GOUBET N. Development of sitting and reaching in 5- to 6-month-old infants. *Infant Behavior & Development* 18: 53-68, 1995.
- SALKIND N. *An introduction to theories of human development*. Thousand Oaks: Sage, 2004.
- SAVELSBERGHGJP, BENNETTSJ, ANGELAKOPOULOSGT & DAVIDSK. Perceptual-motor organization of children's catching behaviour under different postural constraints. *Neuroscience Letters* 373: 153-158, 2005.
- SHUMWAY-COOK A, & WOOLLACOTT MH. The growth of stability: Postural control from a developmental perspective. *Journal of Motor Behavior*, 17: 131-147, 1985.
- VANDERFITSIB & HADDERS-ALGRAM. The development of postural response patterns during reaching in healthy infants. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 22: 521-526, 1998.
- VANDERFITSIB, KLIPAW, VANEYKERNLA & HADDERS-ALGRAM. Postural adjustments accompanying fast pointing movements in standing, sitting and lying adults. *Experimental Brain Research* 120, 202-216, 1998.
- VEREIJKENB, VANEMMERIKRE, WHITINGHTA & NEWELL KM. Free(z)ing degrees of freedom in skill acquisition. *Journal of Motor Behavior* 24: 133-142, 1992.
- VON HOFSTEN C. Catching skills in infancy. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception & Performance* 9: 75-85, 1983.
- VON HOFSTEN C & WOOLLACOTT MH. Anticipatory postural adjustments during infant reaching. *Neuroscience Abstracts* 15: 1199, 1989.
- WOOLLACOTT MH, SHUMWAY-COOK A & WILLIAMSHG. *Development of posture and gait across the life span*. University of South Carolina Press, 1990.
- YANG JF, WINTER DA & WELLS RP. Postural dynamics in the standing human. *Biological Cybernetics* 62: 309-320, 1990.
- ZATTARA M & BOUISSET S. Influence de la vitesse d'exécution du mouvement volontaire sur les accélérations locales anticipatrices. *Résumé Des communications* 8: 113-114, 1983.
- ZATTARA M & BOUISSET S. Posturo-kinetic organization during upper limb movement performed from varied foot positions. *Neuroscience Letters* 22: 1969, 1987.

Οικολογικές προσεγγίσεις για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας σε χώρους εργασίας

Διονυσία Καπώνη¹, Μαρία Κοσκολού² και Κώστας Καρτερολιώτης³

¹ Διδακτορική Φοιτήτρια, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

² Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

³ Τομέας Θεωρητικών Επιστημών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

ΚΑΠΩΝΗ Δ., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ. και ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ. Οικολογικές προσεγγίσεις για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας σε χώρους εργασίας. *Κινησιολογία*, Τομ. 5, Τεύχος 1, Σελ. 75-84. Η φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη φυσική και ψυχική υγεία των ατόμων, μειώνει την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών και συμβάλλει σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Παρά τα ευρέως αποδεδειγμένα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη δημόσια υγεία, η έλλειψη σωματικής άσκησης παραμένει μια αυξανόμενη ανησυχία των βιομηχανικών κρατών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι υπάλληλοι γραφείου οι οποίοι δε θέτουν σε κίνηση το σώμα τους για μεγάλο χρονικό διάστημα. Την τελευταία δεκαετία έχει αυξηθεί ο αριθμός των ερευνών που εξετάζουν την επιρροή του περιβάλλοντος για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας στους χώρους εργασίας. Έτσι σχεδιάστηκαν και εφαρμόστηκαν προγράμματα που βασίζονται σε οικολογικές θεωρίες και έχουν στόχο να αλλάξουν τη δομή του περιβάλλοντος ώστε να παρακινήσουν τα άτομα να είναι φυσικά δραστήρια.

Λέξεις κλειδιά: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Τα οφέλη της συστηματικής άσκησης στη φυσική και ψυχική υγεία των ατόμων έχουν πολύ καλά τεκμηριωθεί (Blair, Goodyear, Gibbons, & Cooper, 1984, Buchner, Beresford, Larson, LaCroix, & Wagner, 1992, U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Ειδικότερα, η φυσική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη και την αερόβια ικανότητα, μειώνει τον κίνδυνο καταγμάτων, έχει ευεργετικές επιδράσεις σε ασθένειες όπως η στεφανιαία νόσος και ο διαβήτης και αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την καλή ψυχική διάθεση των ατόμων (ACSM, 1998, Morabia & Costanza, 2004, Morris, 1994, Viru & Smirnova, 1995). Για το λόγο αυτό η έναρξη και η διατήρηση συστηματικής άσκησης είναι απαραίτητοι στόχοι για τη μείωση της εμφάνισης χρόνιων ασθενειών και για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Παρά τα ευρέως αποδεδειγμένα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη δημόσια υγεία, η έλλειψη σωματικής άσκησης παραμένει μια αυξανόμενη ανησυχία των βιομηχανικών κρατών (Health Education Authority and Sports Council, 1992). Ένα μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού περνά τον περισσότερο χρόνο της ημέρας καθιστό και δεν ικανοποιεί τα προτεινόμενα κριτήρια συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας. Για το λόγο αυτό σχεδιάστηκαν και εφαρμόστηκαν προγράμματα με στόχο την παρακίνηση των ανθρώπων σε συστη-

ματική άσκηση (Dishman & Sallis, 1994).

Για την αύξηση της αποτελεσματικότητας αυτών των προγραμμάτων ήταν ανάγκη να γίνουν κατανοητοί οι παράγοντες εκείνοι που επιδρούν πάνω στη συμπεριφορά των ατόμων απέναντι στη φυσική δραστηριότητα και να σχεδιαστούν με βάση κάποια θεωρία ή θεωρητικό μοντέλο. Την τελευταία δεκαετία έχει αυξηθεί ο αριθμός των ερευνών που εξετάζουν την επιρροή του περιβάλλοντος στη φυσική δραστηριότητα. Το κίνητρο προήλθε από τη μέτρια επίδοση παρεμβάσεων που είχαν ως στόχο την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και εστίαζαν μόνο σε ατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες (Owen, Humpel, Leslie, Bauman, & Sallis, 2004, Sallis, Bauman, & Pratt, 1998). Ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι περιβαλλοντικές παρεμβάσεις (όπως ο σχεδιασμός πιο προσβάσιμων γειτονιών για περπάτημα ή η δημιουργία ποδηλατοδρόμων ή η παρακίνηση για χρήση των κλιμάκων στο χώρο εργασίας) επηρεάζουν σημαντικά το κίνητρο για άσκηση (Humpel, Owen, & Leslie, 2002, Owen et al., 2004, Saelens, Sallis, Black & Chen, 2003). Η παρούσα ανασκόπηση εξετάζει τα μοντέλα που ερμηνεύουν τη συμπεριφορά των ατόμων απέναντι στη φυσική δραστηριότητα και έχουν ως στόχο την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας. Επίσης, αναφέρεται στα περιβαλλοντικά προγράμματα παρέμβασης που έχουν πραγματοποιηθεί σε χώρους εργασίας.

Θεωρητικά μοντέλα που ερμηνεύουν τη συμπεριφορά
Σύμφωνα με την κοινωνιογνωστική θεωρία (social-cognitive theory), κύριος εκπρόσωπος της οποίας είναι ο Albert

Bandura, η ανθρώπινη συμπεριφορά καθορίζεται από τη συνεχή αλληλεπίδραση τριών παραγόντων: (α) της συμπεριφοράς (κοινωνικές δεξιότητες, δεξιότητες της συμπεριφοράς), (β) των ενδοπροσωπικών στοιχείων του ατόμου (γνώσεις, αυτοαποτελεσματικότητα, αξίες, έλεγχος) και (γ) των γεγονότων ή καταστάσεων του περιβάλλοντος (κοινωνική υποστήριξη, κοινωνικές νόρμες, ευκαιρίες ή εμπόδια, ρόλος των μοντέλων) (Bandura, 1977). Παράλληλα και άλλοι ερευνητές προσπάθησαν να μετρήσουν και να ερμηνεύσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Παράδειγμα αποτελεί η θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς (planned behavior theory) των Ajzen και Fishbein (1980) οι οποίοι πρότειναν έναν οδηγό βημάτων για να προβλέψουν, να ερμηνεύσουν και να επηρεάσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Τα προτεινόμενα βήματα ήταν τα εξής: (α) ορισμός του συμπεριφορικού κριτηρίου (π.χ., η επινοήση μιας πράξης ή μιας κατηγορίας πράξεων της συμπεριφοράς), (β) ορισμός του στόχου (π.χ., μια γενική κατηγορία όπως η φυσική δραστηριότητα ή μια ειδική κατηγορία όπως το περπάτημα), (γ) ορισμός της χρονικής διάρκειας (π.χ., τις τελευταίες επτά ημέρες, τον περασμένο χρόνο, ή μια συνηθισμένη συμπεριφορά) και (δ) ορισμός του γενικού πλαισίου (πού λαμβάνει χώρα η συμπεριφορά).

Σύμφωνα με τους Ajzen και Fishbein (1980) η φυσική δραστηριότητα δεν είναι μόνο μια πράξη ή μια συμπεριφορά, αλλά αποτελείται από πολλές κατηγορίες συμπεριφορών (π.χ., έντονη ή μέτρια φυσική δραστηριότητα). Ειδικοί στόχοι της φυσικής δραστηριότητας μπορούν να είναι το περπάτημα για μεταφορά ή το περπάτημα για αναψυχή. Η χρονική περίοδος είναι η διάρκεια και η συχνότητα εκτέλεσης της φυσικής δραστηριότητας ενώ το γενικό πλαίσιο μπορεί να είναι το γυμναστήριο, η εξοχή, το σπίτι, οι χώροι εργασίας, κ.τ.λ. Ιδιαίτερα ο χώρος που πραγματοποιείται η συμπεριφορά είναι πολύ σημαντικός γιατί τα άτομα έχουν διαφορετική συμπεριφορά στους διαφορετικούς χώρους.

Λίγο αργότερα οι Prochaska και DiClemente (1983) ανέπτυξαν το διαθεωρητικό μοντέλο αλλαγής της συμπεριφοράς (transtheoretical model), το οποίο υποστηρίζει ότι η αλλαγή της συμπεριφοράς δεν είναι ένα μεμονωμένο φαινόμενο αλλά μία πολύπλοκη διαδικασία, η οποία γίνεται μέσα από την εμπλοκή του ατόμου σε μία σειρά ξεχωριστών σταδίων (stages of change). Κάθε στάδιο καθορίζεται από συμπεριφορές και προθέσεις που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη ανεπιθύμητη συμπεριφορά που θέλουμε να αλλάξουμε (Παπαϊωάννου, Μπεμπέτσος, Καφετζή, & Σάγκοβιτς, 2006). Τα στάδια αλλαγής είναι έξι. Αρχικά υπάρχει το στάδιο της προθεώρησης (precontemplation) όπου το άτομο δε σκοπεύει ή αρνείται να προχωρήσει σε αλλαγή της συμπεριφοράς. Πιο συγκεκριμένα σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα το άτομο που βρίσκεται σ' αυτό το στάδιο δεν σκέφτεται να ασκηθεί συνήθως για τους επόμενους έξι μήνες. Ακολουθεί το στάδιο της θεώρησης (contemplation) όπου αρχίζει να σκέφτεται σοβαρά την αλλαγή. Στο στάδιο αυτό το άτομο δεν ασκείται, αλλά σκέφτεται σοβαρά να αρχίσει να ασκείται. Έπειτα είναι το στάδιο της προετοιμασίας (preparation) όπου το άτομο αρχίζει να κάνει μικρές αλλαγές, έχει ένα τυπικό σχέδιο δράσης, έχει ασκηθεί στο παρελθόν αλλά παρουσιάζει χαμηλή συχνό-

τητα άσκησης. Το στάδιο αυτό δεν είναι ιδιαίτερα σταθερό και το άτομο παρουσιάζει ενδείξεις προόδου μέσα σε έξι μήνες. Ακολουθεί η δράση (action) όπου το άτομο πραγματοποιεί αλλαγές και ασκείται εδώ και έξι μήνες με υψηλή συχνότητα άσκησης. Το στάδιο της δράσης είναι το πιο ασταθές στάδιο, αφού παρουσιάζει το μεγαλύτερο ποσοστό υποτροπιασμού. Το επόμενο στάδιο είναι η διατήρηση (maintenance) όπου το άτομο βρίσκεται σε μία περίοδο συνεχών αλλαγών, ασκείται με υψηλή συχνότητα άσκησης για περισσότερους από έξι μήνες με λιγότερες πιθανότητες υποτροπιασμού και η περίοδος του κρατάει γύρω στα πέντε χρόνια. Το τελευταίο στάδιο του μοντέλου είναι η λήξη ή τερματισμός (termination) όπου είναι η περίοδος της εξάλειψης του ρίσκου ή της πιθανότητας για υποτροπή (Prochaska & DiClemente, 1983). Ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι το τελευταίο στάδιο αλλαγής δεν έχει σχέση με τον χώρο της άσκησης αλλά με άλλες συμπεριφορές, όπως διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ κ.α. (Courneya & Bobick, 2000).

Η χρήση του διαθεωρητικού μοντέλου αλλαγής της συμπεριφοράς (transtheoretical model) έχει προσφέρει σημαντικά στην κατανόηση του «πότε», του «γιατί» και του «πώς» μπορούμε να αλλάξουμε τις ανθυγιεινές συμπεριφορές του ανθρώπου.

Πρόσφατα δημιουργήθηκε η οικολογική θεωρία και τα οικολογικά μοντέλα, τα οποία επικεντρώνονται τόσο σε ατομικές επιδράσεις όσο και σε επιδράσεις του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος οι οποίες είτε διευκολύνουν είτε εμποδίζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά (Owen et al., 2004, Saelens et al., 2003). Σε μια προσπάθεια να κατηγοριοποιηθούν τα διάφορα επίπεδα των επιδράσεων που καθορίζουν τη συμπεριφορά, ο Bronfenbrenner (1977) πρότεινε ένα θεωρητικό μοντέλο στο οποίο διέκρινε δύο κατηγορίες επιδράσεων, τις ενδοατομικές (intra-individual) και τις έξω-ατομικές (extra-individual) επιδράσεις. Οι ενδοατομικές επιδράσεις περιλαμβάνουν τα ατομικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα, τα πιστεύω, τις στάσεις και τις συμπεριφορές, ενώ οι έξω-ατομικές επιδράσεις περιλαμβάνουν τη τοπογραφία του περιβάλλοντος, το κοινωνικό και πολιτιστικό γενικό πλαίσιο (Bronfenbrenner, 1977). Το μοντέλο του Bronfenbrenner (1977) αποτελεί ένα παράδειγμα οικολογικού μοντέλου καθώς περιλαμβάνει τόσο ατομικές επιδράσεις όσο και επιδράσεις του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος.

Στη βιβλιογραφία υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός οικολογικών μοντέλων (Cohen, Scribner, & Farley, 2000, Richard, Potvin, Kishchuk, Prlic, & Green, 1996, Stokols, 1992). Λίγες όμως είναι οι μελέτες που έχουν ασχοληθεί με τον τρόπο με τον οποίο τα οικολογικά μοντέλα θα μπορούσαν να εφαρμοστούν ώστε να ερμηνεύουν τη φυσική δραστηριότητα (Dzewaltowski, 1997, Owen, Leslie, Salmon, & Fotheringham, 2000, Sallis et al. 1998, Welk, 1999).

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνητών δε συμφωνεί ότι υπάρχει συνέργεια μεταξύ των ατόμων και του περιβάλλοντος η οποία μπορεί να ασκεί επίδραση στα ατομικά χαρακτηριστικά (Susser & Susser, 1996). Αντίθετα ο Kelly (1990) θεωρεί ότι υπάρχει συνέργεια και ότι αυτή μπορεί να ερμηνευθεί από ένα καλό 'ταίριασμα' (good 'fit') του ατόμου

(ενδοατομικών επιδράσεων) και του περιβάλλοντος (έξω-ατομικών επιδράσεων). Το καλό 'ταίριασμα' υποδεικνύει την από κοινού δράση των ενδοατομικών χαρακτηριστικών του ατόμου και του περιβάλλοντος, η οποία με τη σειρά της οδηγεί στη θετική ανθρώπινη συμπεριφορά υγείας. Αντίθετα, ένα κακό 'ταίριασμα' (bad 'fit') των ενδοατομικών και έξω-ατομικών παραγόντων οδηγεί στη μη συνεργασία του ατόμου και του περιβάλλοντος με αποτέλεσμα την εμφάνιση δυσλειτουργιών και ασθενειών του ατόμου (Kelly, 1990). Ένα καλό 'ταίριασμα' μπορεί να επιτευχθεί είτε με τη βελτίωση του ατόμου, την πραγματοποίηση δηλαδή αλλαγών μέσα στο ίδιο το άτομο με θετική επίδραση στη συμπεριφορά υγείας, είτε με τη βελτίωση του περιβάλλοντος, την πραγματοποίηση δηλαδή αλλαγών στο περιβάλλον που θα ενισχύουν την υγεία (Spence & Lee, 2003). Τα οικολογικά μοντέλα υποστηρίζουν ότι είναι πιο αποτελεσματικό σε μια περίπτωση κακού 'ταίριασματος' να επιτευχθούν αλλαγές στο περιβάλλον παρά στο ίδιο το άτομο, γιατί βελτιώνοντας ένα περιβάλλον μπορούμε να επιδράσουμε σε πολλά άτομα ταυτόχρονα (Spence & Lee, 2003).

Σύμφωνα με τον Kelly (1990), τα συστατικά μέρη των οικολογικών μοντέλων σχετίζονται μεταξύ τους και μπορούν να ασκήσουν άμεση επιρροή το ένα πάνω στο άλλο. Εάν για παράδειγμα γίνει μια αλλαγή σε ένα επίπεδο επίδρασης, όλα τα άλλα επίπεδα μπορούν να επηρεαστούν (π.χ., μια εθνική δημόσια εκστρατεία για την προαγωγή υγείας θα μπορούσε να δώσει κίνητρα στη δημοτική αρχή να κτίσει ένα πάρκο σε μια γειτονιά χαμηλού κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου, το οποίο με τη σειρά του να ενθαρρύνει τους κατοίκους της γειτονιάς να είναι δραστήριοι). Η αύξηση όμως της συμμετοχής των κατοίκων σε φυσική δραστηριότητα ίσως ενθαρρύνει τη δημοτική αρχή να δημιουργήσει καινούριους χώρους άσκησης (Kelly, 1990).

Σύμφωνα με τον Kelly (1990), επειδή τα επίπεδα επίδρασης των οικολογικών μοντέλων είναι αλληλοεξαρτώμενα, συνεπάγεται ότι οι διαθέσιμες πηγές όπως η ύπαρξη ενός πάρκου ή ποδηλατοδρόμου κ.α., ακολουθούν μια κυκλική διαδρομή ανάμεσα στα επίπεδα επίδρασης. Εάν οι πηγές που είναι διαθέσιμες σε ένα επίπεδο επίδρασης αλλάξουν τότε τα άλλα επίπεδα θα πρέπει να αντισταθμίσουν αυτή την αλλαγή. Για παράδειγμα, εάν το πάρκο του προηγούμενου παραδείγματος, που αποτελεί ένα έξω-ατομικό επίπεδο επίδρασης, μεταφερθεί σε άλλο χώρο, τότε οι κάτοικοι θα πρέπει να αλλάξουν το ενδοατομικό επίπεδο συμπεριφοράς τους για να προσαρμοστούν σε αυτή την περιβαλλοντική αλλαγή (Kelly, 1990). Η μεταφορά του πάρκου μπορεί να σημαίνει ότι τα παιδιά θα παίζουν στο δρόμο, οι οικογένειες δεν θα έχουν χώρο για να περπατούν ή να παίζουν με τον σκύλο τους και οι γείτονες δεν θα μπορούν να κοινωνικοποιηθούν σε ένα χώρο ελεύθερο από αυτοκίνητα και καυσάερια (Spence & Lee, 2003).

Επομένως, τα οικολογικά μοντέλα υποστηρίζουν ότι τα άτομα προσαρμόζονται ή μετατρέπουν τη συμπεριφορά τους ανάλογα με τις πηγές του έξω-ατομικού τους περιβάλλοντος. Μία αλλαγή στο περιβάλλον μπορεί να δημιουργήσει καταστάσεις οι οποίες είναι περισσότερο ευνοϊκές για μια ομάδα ατόμων, και λιγότερο ευνοϊκές για κάποια άλλη ομάδα (Spence & Lee, 2003). Η ομάδα με τις περισσό-

τερες ευνοϊκές καταστάσεις είναι πιθανόν να κυριαρχήσει και να εμφανίσει πιο επιθυμητές συμπεριφορές που προάγουν την προσωπική και ατομική υγεία. Για παράδειγμα, η διαμονή σε μια πλούσια γειτονιά πιθανώς να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα των κατοίκων ανεξαρτήτως των ατομικών δημογραφικών χαρακτηριστικών (ηλικία, φύλο, κοινωνική τάξη, εισόδημα) (Spence & Lee, 2003).

Τα οικολογικά μοντέλα περιλαμβάνουν επίσης και κάποια χρονικά γνωρίσματα καθώς οι λεπτές και περίπλοκες σχέσεις στα οικολογικά συστήματα μπορούν να εκδηλωθούν μετά από πολύ καιρό (Moore & Carpenter, 1999). Οι Levine, Toro και Perkins (1993), υποστηρίζουν ότι όλες οι οικολογικές προοπτικές θα πρέπει να είναι διαχρονικές. Ωστόσο, εξ αιτίας της δυναμικής και απρόβλεπτης φύσης του ανθρώπινου περιβάλλοντος τα οικολογικά μοντέλα δεν είναι απαραίτητο να εμφανίζουν γραμμικές χρονικές σχέσεις.

Η ανάγκη μίας οικολογικής προσέγγισης στην έρευνα και προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας

Από ιστορικής άποψης, στις περισσότερες σύγχρονες βιομηχανικές χώρες η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ιδιαίτερα έντονη (Frankish, Milligan, & Reid, 1998). Στο φαινόμενο αυτό έχουν συμβάλει οι κοινωνικές, οι περιβαλλοντικές και πολιτιστικές αλλαγές που διαδραματίστηκαν με το πέρασμα του χρόνου, και ιδιαίτερα η αλματώδης ανάπτυξη της τεχνολογίας, ζωντανό παράδειγμα του οποίου αποτελούν οι Ίνουιτ, οι κάτοικοι του Βόρειου Καναδά. Η εμφάνιση της τηλεόρασης και των μηχανοκίνητων μεταφορικών μέσων οδήγησε σε δραματική μείωση της φυσικής κατάστασης των Ίνουιτ (Rode & Shephard, 1994). Για να προσδιοριστούν κατάλληλα οι επιδράσεις πάνω στη φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν εννοιολογικά μοντέλα που θα περιγράφουν πως οι έξω-ατομικοί παράγοντες σε συνδυασμό με τους ενδοατομικούς παράγοντες αλληλεπιδρούν και σχετίζονται με τη συμπεριφορά.

Ο Wachs το 1992 πρότεινε το 'δομικό μοντέλο του περιβάλλοντος' (Structural Model of the Environment, SME), το οποίο αφορούσε στην κατανόηση του ρόλου που διαδραματίζει το περιβάλλον στην ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών. Το μοντέλο του Wachs περιγράφει μια δυναμική σχέση που κινείται διαμέσου του χώρου και του χρόνου και σύμφωνα με το οποίο οι περιβαλλοντικοί παράγοντες κατηγοριοποιούνται με τρόπο ιεραρχικό, πολυεπίπεδο και πολυδιάστατο (Σχήμα 1).

Το πιο κοντινό επίπεδο στη συμπεριφορά σύμφωνα με το ΔΜΠ, είναι το μικροσύστημα, που αποτελεί το άμεσο περιβάλλον μέσα στο οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν, παραδείγματα του οποίου αποτελούν ο χώρος εργασίας, το σχολείο, το σπίτι και τα πάρκα. Σύμφωνα με τον Wachs (1992), είναι πολύ πιθανό περισσότερα από ένα μικροσύστημα να επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα. Το αμέσως πιο κοντινό επίπεδο είναι το μεσοσύστημα στο οποίο δύο ή περισσότερα μικροσύστημα μπορεί να αλληλεπιδρούν και να ασκούν επιρροή στη συμπεριφορά που σχετίζεται με τη φυσική δραστηριότητα. Τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά του επιπέδου αυτού αλλά και όλων των επόμενων επιπέ-

δων είναι οι 'συνδέσεις και οι διαδικασίες' που λαμβάνουν χώρα μεταξύ των διαφόρων περιβαλλόντων (Wachs, 1992). Για παράδειγμα, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ενός παιδιού μπορεί να επηρεαστεί από τη λεκτική υποστήριξη που παίρνει από το μικροπεριβάλλον που συνιστά το σπίτι, αλλά και από το σχολικό φυσικό ή κοινωνικό μικροπεριβάλλον.

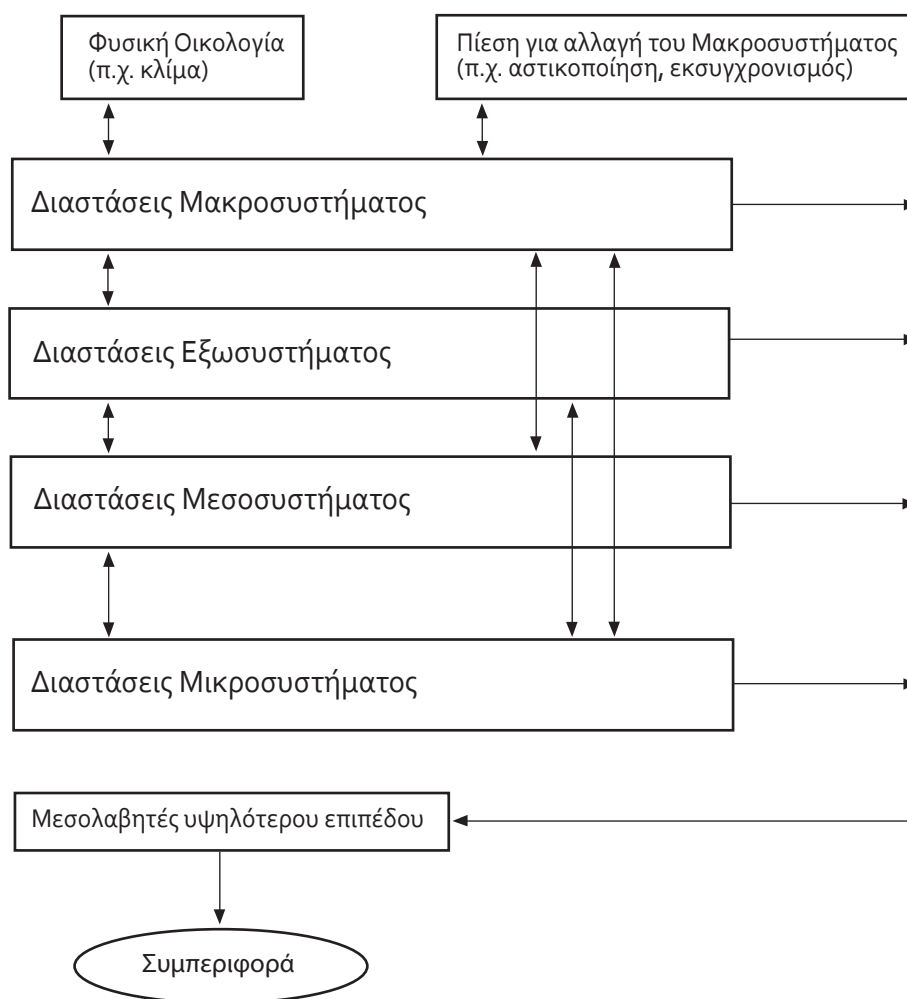
Το επόμενο επίπεδο του μοντέλου του Wachs (1992) είναι το εξωσύστημα, το οποίο συνθέτουν οι 'συνδέσεις και οι διαδικασίες' μεταξύ δύο ή περισσότερων μικροσυστημάτων, ένα τουλάχιστον από τα οποία δεν πρέπει να περιλαμβάνει το φυσικά δραστήριο ή μη άτομο. Παράδειγμα αποτελεί η σχέση ανάμεσα στο χώρο εργασίας του γονιού και της φυσικής δραστηριότητας του παιδιού στο σχολείο. Το τελευταίο και πιο μακρινό από τη συμπεριφορά επίπεδο του μοντέλου είναι το μακροσύστημα που εμπεριέχει το ευρύτερο κοινωνικό-πολιτιστικό γενικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ένα άτομο διαμένει (π.χ., κοινωνική τάξη, πολιτιστικές αξίες, ταυτότητα).

Άλλοι παράγοντες επίδρασης που εμπεριέχονται στο 'Δομικό μοντέλο του περιβάλλοντος' είναι η πίεση για αλλαγή του μακροσυστήματος και η φυσική οικολογία (π.χ.,

το κλίμα) που φαίνεται να επηρεάζουν τη συμπεριφορά μέσω του μακροσυστήματος (Wachs, 1992). Για παράδειγμα, το κλίμα στο Βόρειο Καναδά διαμόρφωσε ως ένα βαθμό τον τύπο δραστηριοτήτων και παιχνιδιών της κουλτούρας των Ινουίτ. Είναι όμως πιθανό ότι ο εκσυγχρονισμός επηρέασε και προκάλεσε τις αλλαγές στα πολιτιστικά τους πρότυπα. Τέλος, στο μοντέλο του Wachs αναφέρονται και οι μεσολαβητές υψηλότερου επιπέδου, που είναι οι ατομικές διαθέσεις του αναπτυσσόμενου ανθρώπου που επηρεάζουν έμμεσα τη συμπεριφορά του απέναντι στη φυσική δραστηριότητα.

Οι Spence και Lee (2003), εξέφρασαν τη γνώμη ότι το ΔΜΠ μπορεί να περιγράψει τις περιβαλλοντικές επιδράσεις πάνω στη συμπεριφορά του ατόμου απέναντι στη φυσική δραστηριότητα με την προϋπόθεση να γίνουν κάποιες προσθήκες (Σχήμα 2).

Οι Spence και Lee (2003) δημιούργησαν το 'οικολογικό μοντέλο της φυσικής δραστηριότητας' (Ecological Model of Physical Activity, EMPA) σύμφωνα με το οποίο η συμπεριφορά του ατόμου απέναντι στη φυσική δραστηριότητα καθορίζεται όπως και στο μοντέλο του Wachs (1992) μέσω πολλών επιπέδων επίδρασης, όπως τη φυσική οικολογία



Σχήμα 1. Δομικό μοντέλο του περιβάλλοντος (Structural model of the environment, SME, Wachs, 1992).

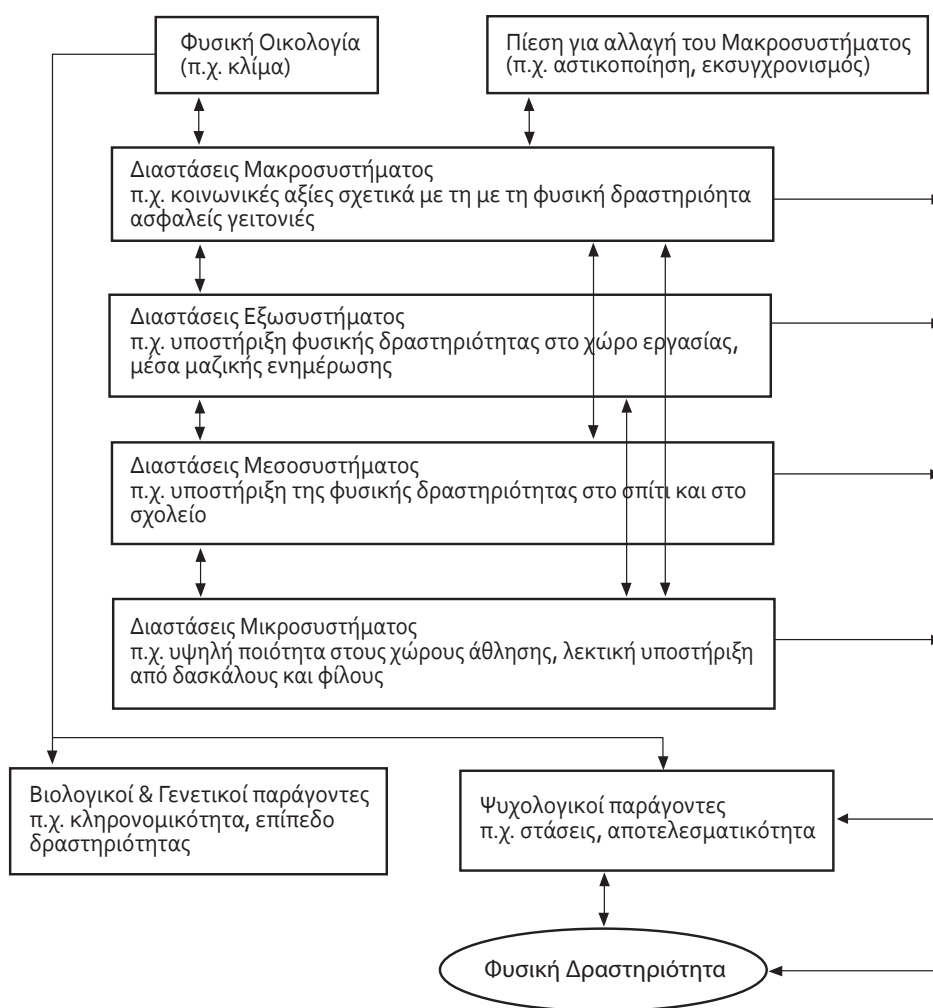
και την πίεση για αλλαγή του περιβάλλοντος, αλλά και από βιολογικούς, γενετικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά.

Σε έρευνα της η Corti (1998) χρησιμοποίησε ένα κοινωνικό-οικολογικό μοντέλο για να εξετάσει τους ατομικούς, τους κοινωνικούς περιβαλλοντικούς και τους φυσικούς περιβαλλοντικούς προσδιοριστικούς παράγοντες της σχεδιασμένης δραστηριότητας αναψυχής (Σχήμα 3). Σύμφωνα με την Corti (1998), το κίνητρο για περπάτημα σχετίζεται με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της περιοχής στην οποία διαμένει κάποιος, υποδηλώνοντας ότι το φυσικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά του περπατήματος.

Αργότερα περιγράφηκε από τους Pikora, Giles-Corti, Bull, Jamrozik και Donovan (2003) ένα μοντέλο που αφορούσε τις φυσικές περιβαλλοντικές επιδράσεις πάνω στο περπάτημα και στη ποδηλασία στη τοπική γειτονιά. Το μοντέλο περιλάμβανε τέσσερις φυσικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες: λειτουργικότητα, ασφάλεια, αισθητική και προορισμό. Οι παράγοντες που αποτελούν τη λειτουργικότητα είναι τα χαρακτηριστικά των δρόμων για περπάτημα, ο τύπος και το πλάτος των δρόμων, ο όγκος και η ταχύτητα κυκλοφορίας των οχημάτων και η ευθύτητα των δι-

αδρομών προς τους προορισμούς. Το χαρακτηριστικό της ασφάλειας εκφράζει την ανάγκη παροχής ενός ασφαλούς φυσικού περιβάλλοντος και διαχωρίστηκε στην προσωπική (φωτισμός δρόμων, επίπεδο παθητικής επιτήρησης) και στην κυκλοφορία (διαθεσιμότητα σε διασταυρώσεις). Η αισθητική αναφερόταν στην εμφάνιση των δρόμων (δέντρα, κήποι, καθαριότητα, καυσάερια, πάρκα) και στη θέα (αξιοθέατα, αρχιτεκτονική). Οι παράγοντες προορισμού σχετίζονται με τη διαθεσιμότητα σε εμπορικά και πολιτιστικά κέντρα μιας γειτονιάς (πάρκα, μαγαζιά, υπηρεσίες, δημόσια μεταφορά, στάθμευση). Στο μοντέλο προστέθηκαν ατομικοί παράγοντες (κίνητρα, ενδιαφέρον, κοινωνική υγεία και οικογενειακή υποστήριξη) καθώς φάνηκε ότι ασκούν επιρροή στη συμμετοχή των κατοίκων μιας γειτονιάς τόσο στο περπάτημα για αναψυχή όσο και στην ποδηλασία (Pikora et al., 2003). Περισσότερη όμως έρευνα απαιτείται ώστε να προσδιοριστούν ποιοι από τους παραπάνω παράγοντες είναι πιο σημαντικοί για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας.

Ένας άλλος ερευνητής, ο Welk (1999), πρότεινε το 'μοντέλο προαγωγής φυσικής δραστηριότητας των Νέων, (ΠΦΔΝ)' (Youth Physical Activity Promotion Model, YPAP). Το



Σχήμα 2. Οικολογικό μοντέλο της φυσικής δραστηριότητας (Ecological model of physical activity, EMPA, Spence & Lee, 2003).

μοντέλο του Welk είναι ένα κοινωνικό-οικολογικό μοντέλο το οποίο αναγνωρίζει τις έσω-ατομικές και τις έξω-ατομικές επιδράσεις στη συμμετοχή των παιδιών στη φυσική δραστηριότητα και έχει ως στόχο να γεφυρώσει τη θεωρία με την πράξη. Ο Welk (1999) έκανε ένα χρήσιμο διαχωρισμό στο ατομικό επίπεδο επίδρασης ανάμεσα στο 'είμαι ικανός' (π.χ., αυτο-αποτελεσματικότητα, αντιλήψεις σχετικά με τον ανταγωνισμό) και στο 'αξίζει τον κόπο' (απόλαυση, πιστεύω, στάσεις). Το ΠΦΔΝ θα μπορούσε να υιοθετηθεί για ερευνητικούς σκοπούς αλλά δεν έχει ιδιαίτερα χρησιμοποιηθεί έως τώρα.

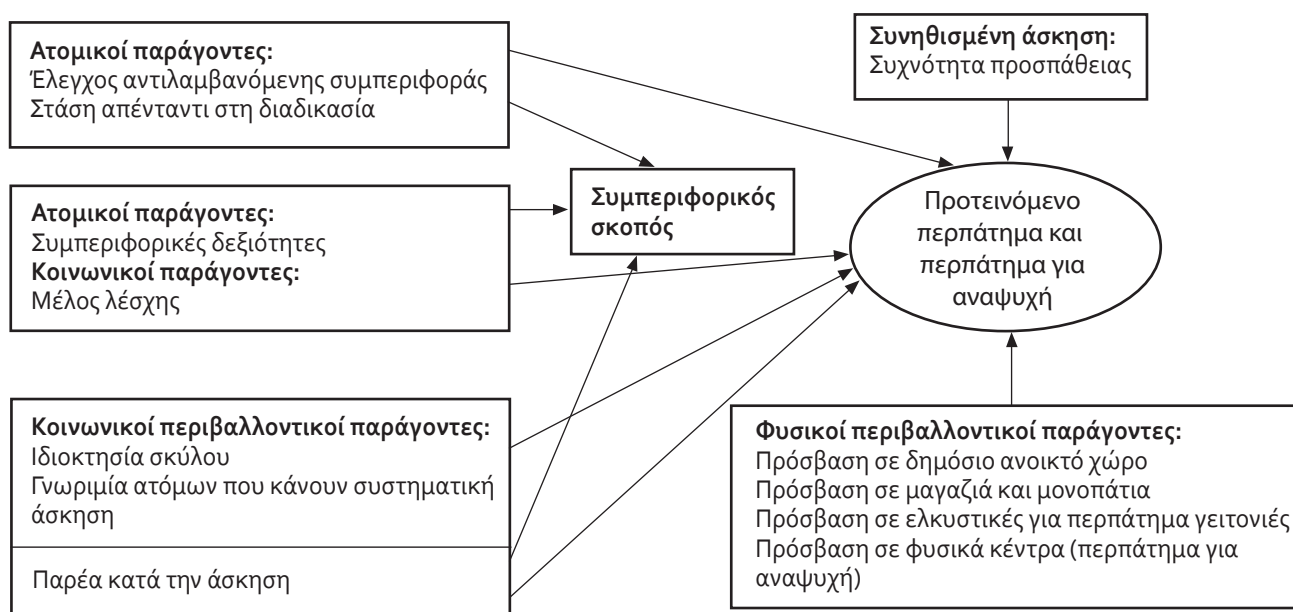
Τέλος, οι Owen et al. (2000) πρότειναν το μοντέλο των 'θέσεων της συμπεριφοράς' (Behaviour Settings Model) το οποίο αναγνωρίζει την αλληλεπίδραση των συστατικών μίας θέσης με τα ψυχολογικά, κοινωνικά και ατομικά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την επιλογή του ατόμου να είναι φυσικά δραστήριο ή όχι. Ο όρος 'θέσεις συμπεριφοράς' αναφέρεται στις κοινωνικές και φυσικές καταστάσεις στις οποίες εκδηλώνεται η συμπεριφορά, ενισχύοντας ορισμένες πράξεις ή εμποδίζοντας κάποιες άλλες (Owen et al., 2000). Για παράδειγμα, ένας ποδηλατοδρόμος ή ένα γήπεδο μπορούν να συμβάλουν θετικά σε μια δραστήρια συμπεριφορά, ενώ ένας δρόμος με μεγάλη κυκλοφοριακή συμφόρηση ή οι ανεγκυσθήρες στα κτίρια μπορεί να εμποδίσουν μια δραστήρια συμπεριφορά.

Αν και το συγκεκριμένο μοντέλο περιγράφει τα στοιχεία τα οποία συνεισφέρουν στην εμφάνιση μιας δραστηριότητας ή μη συμπεριφοράς, δεν εξηγεί την αλληλεπίδραση των στοιχείων αυτών στη θέση στην οποία εκδηλώνεται η συμπεριφορά (Foster & Hillsdon, 2004). Ωστόσο, το μοντέλο των 'θέσεων της συμπεριφοράς' προσφέρει μία θεωρητική δομή για την εξέταση της πολύπλοκης αλληλεπίδρασης των κοινωνικών, πολιτιστικών, ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που καθορίζουν τις δραστηριότη-

τες που βελτιώνουν την υγεία (Health Enhancing Physical Activity, HEPA) (Owen et al., 2000).

Παρά την ύπαρξη των προτεινόμενων μοντέλων από τους ερευνητές, λίγες είναι οι μελέτες που έχουν επικεντρωθεί στους περιβαλλοντικούς παράγοντες που μπορεί να επιδράσουν στη συμπεριφορά του ατόμου. Μια θεωρία βέβαια, ή ένας συνδυασμός των διαφόρων θεωρητικών μοντέλων μπορεί να είναι πιο κατάλληλη για την επίτευξη των ειδικών στόχων της φυσικής δραστηριότητας. Οι Giles-Corti, Timperio, Bull και Picora, (2005) υποστηρίζουν την ανάγκη μεγαλύτερης αντιστοιχίας ανάμεσα στις μεταβλητές του περιβάλλοντος και στις μεταβλητές της συμπεριφοράς. Προϋπόθεση όμως αυτού του γεγονότος αποτελεί η σωστή εκτίμηση των περιβαλλοντικών παραγόντων.

Η αξιολόγηση των περιβαλλοντικών παραγόντων έχει γίνει είτε με τη χρήση αυτοαναφερόμενων-υποκειμενικών μετρήσεων είτε με αντικειμενικές μεθόδους αξιολόγησης. Στις αυτοαναφερόμενες αξιολογήσεις ανήκουν τα ερωτηματολόγια, όπου οι ερευνητές συλλέγουν τις πληροφορίες είτε με προσωπική επαφή με τους δοκιμαζόμενους, είτε με μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και οι συνεντεύξεις οι οποίες είναι είτε προσωπικές είτε τηλεφωνικές. Στις αντικειμενικές μεθόδους αξιολόγησης ανήκει η παρατήρηση με λογιστικό έλεγχο και το 'Geographic Information System' (GIS), η τεχνολογία του οποίου αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για τη δημιουργία ενός προφίλ της κοινωνικής υγείας. Μέσω του GIS καταγράφεται η κίνηση στους δρόμους, η ύδρευση, ο αριθμός των υπαρχόντων δένδρων, οι βιομηχανικές περιοχές, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως το οικονομικό εισόδημα ή τα επίπεδα της φτώχειας, η κατανομή της ηλικίας, η παλαιότητα των σπιτιών, το μορφωτικό επίπεδο κ.τ.λ. (Sheppard, 1999). Για κάθε χαρακτηριστικό οι πληροφορίες αναλύονται σε λογισμικό πρόγραμμα και αναπαρίστανται σε σχετικούς χάρτες.



Σχήμα 3. Κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο των επιδράσεων στη φυσική δραστηριότητα (Corti, 1998).

Στη βιβλιογραφία αναφέρονται μελέτες που χρησιμοποίησαν ταυτόχρονα τόσο αντικειμενικές όσο υποκειμενικές αξιολογήσεις για να καταγράψουν τους περιβαλλοντικούς παράγοντες (Hoehner, Ramirez, Elliot, Handy, & Brownson, 2005, Troped, Saunders, Pate, Reininger, & Addy, 2003).

Περιβαλλοντικά προγράμματα παρέμβασης στους χώρους εργασίας

Τα περιβαλλοντικά προγράμματα που βασίζονται στις οικολογικές θεωρίες, επιδρούν σε όλα τα άτομα που βρίσκονται σε ένα συγκεκριμένο χώρο και έχουν στόχο να αλλάξουν τη δομή του περιβάλλοντος, ώστε να δημιουργηθούν ασφαλείς, ελκυστικοί και κατάλληλοι χώροι άθλησης που θα παρακινήσουν τα άτομα να είναι δραστήρια. Τα προγράμματα αυτά εφαρμόζονται σε δημόσιους χώρους, σχολεία, κολέγια και πανεπιστήμια, χώρους εργασίας, ομοσπονδιακές αντιπροσωπείες, σε κοινότητες χαμηλού εισοδήματος, σε ομάδες μόνο ανδρών ή μόνο γυναικών κ.α. (Andersen, Franckowiak, Snyder, Barlett, & Fontaine 1998, Blamey, Mutrie, & Aitchison 1995, Brownell, Stunkard, & Albaum, 1980, Kerr, Eves, & Carroll, 2000, 2001a, b, c, d, Russell & Hutchinson, 2000)

Στην παρούσα ανασκόπηση θα γίνει αναφορά στα παρεμβατικά προγράμματα που αφορούν στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας στους χώρους εργασίας. Ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι η πολύωρη καθιστική εργασία σχετίζεται με καρδιοαναπνευστικές ασθένειες, διαβήτη, υπέρταση κ.α., και ότι η εργασία πάνω από 11 ώρες τριπλασιάζει το ρίσκο για έμφραγμα του μυοκαρδίου (Härmä, 2006). Επιπλέον, η πολύωρη εργασία μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές για την υγεία συνήθειες όπως το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ και τη μη ισορροπημένη διατροφή (Van der Hulst, 2003), ενώ η αύξηση της χρήσης της τεχνολογίας, η εισαγωγή νέων πληροφοριών και τεχνολογίας στον εργασιακό χώρο, η αύξηση της πίεσης και του ρυθμού εργασίας, οι αποκοπές στο εργατικό δυναμικό κ.ά. είναι παράγοντες που προκαλούν άγχος στους εργαζόμενους (Hensing, Andersson, & Brage, 2006). Δεδομένου ότι οι σημερινοί Έλληνες εργαζόμενοι σε τράπεζες ή σε άλλες εταιρίες είναι αναγκασμένοι να δουλεύουν δέκα και δώδεκα ώρες την ημέρα καθισμένοι σε ένα γραφείο, με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία τους, είναι επιτακτική η εφαρμογή παρεμβατικών προγράμματα που αφορούν στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας στους χώρους εργασίας.

Παρόλο που υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός ανασκοπήσεων που αξιολογούν την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων για την προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας (worksites health promotion programs, WHPPs), λίγα είναι τα προγράμματα στα οποία έχουν συμπεριληφθεί περιβαλλοντικές αλλαγές (Engbers, van Poppel, & van Mechelen, 2007, Eves & Webb, 2006).

Οι πιο δημοφιλείς περιβαλλοντικές παρεμβάσεις στοχεύουν στην αύξηση της χρήσης κλιμάκων αντί του ανελκυστήρα μέσω τοποθέτησης επιγραφών ή αφισών στα σημεία επιλογής, οι οποίες ενθαρρύνουν τα άτομα να χρησιμοποιήσουν τις κλίμακες ώστε να βελτιωθεί η υγεία τους. Αυτές οι παρεμβάσεις έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία σε

σταθμούς τρένων και λεωφορείων, σε αεροδρόμια, εμπορικά κέντρα και τράπεζες (Andersen, Franckowiak, Snyder, Barlett, & Fontaine 1998, Blamey, Mutrie, & Aitchison 1995, Brownell, Stunkard, & Albaum, 1980, Kerr, Eves, & Carroll, 2000, 2001a, b, c, d, Russell & Hutchinson, 2000).

Σήμερα οι υπεύθυνοι για την προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο την τοποθέτηση επιγραφών στα σημεία επιλογής για να ενισχύσουν τη χρήση των κλιμάκων. Χαρακτηριστική είναι η πρόταση του Υπουργείου Υγείας της Αγγλίας σύμφωνα με την οποία οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν στους εργαζόμενους ευκαιρίες για ενεργητικά διαλείμματα ή άσκηση και να τους ενθαρρύνουν να χρησιμοποιούν τις κλίμακες (Department of Health, 2004).

Οι Eves και Webb σε πρόσφατη ανασκόπηση τους (2006) αναφέρουν έξι έρευνες που χρησιμοποίησαν την τοποθέτηση επιγραφών ή αφισών στα σημεία επιλογής σε χώρο εργασίας. Συγκεκριμένα, οι Coleman και Gonzalez (2001) πραγματοποίησαν παρατηρήσεις σε ένα κτίριο τριών ορόφων για να αξιολογήσουν την επίδραση της τοποθέτησης αφισών στη χρήση των κλιμάκων. Στην έρευνα αυτή παρατηρήθηκε μείωση στην ανάβαση των κλιμάκων από τους άντρες και καμία αλλαγή στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Ένα χρόνο μετά, οι Marshall, Bauman, Patch, Wilson και Chen, (2002) αξιολόγησαν τη χρήση των κλιμάκων σε ένα νοσοκομείο έξι ορόφων με την τοποθέτηση επιγραφών στον ανελκυστήρα και την παράλληλη τοποθέτηση σημάτων στο πάτωμα που οδηγούσαν στις κλίμακες. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μικρή αύξηση της συνολικής χρήσης των κλιμάκων η οποία όμως δεν διατηρήθηκε μετά την περάτωση του προγράμματος.

Ένα παρόμοιο πρόγραμμα παρέμβασης εφάρμοσαν και οι Van den Auweele, Boen, Schapendonk και Dornez (2005) με τη διαφορά ότι στην έρευνα συμμετείχαν μόνο γυναίκες. Συγκεκριμένα χρησιμοποίησαν την τοποθέτηση επιγραφών στα σημεία επιλογής (κλίμακες) σε ένα κτίριο τεσσάρων ορόφων με την παράλληλη ενημέρωση μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου των πλεονεκτημάτων της χρήσης κλιμάκων από έναν γιατρό. Ο ρυθμός χρήσης των κλιμάκων αυξήθηκε κατά τη διάρκεια του προγράμματος χωρίς όμως να διατηρηθεί μετά το πέρας της εφαρμογής του.

Την επίδραση επίσης της ανάρτησης αφισών στα σημεία επιλογής στη χρήση των κλιμάκων αντί του ανελκυστήρα αξιολόγησαν και οι Boutelle, Jeffrey, Murray και Schmitz (2001) πραγματοποιώντας παρατηρήσεις σε ένα κτίριο οκτώ ορόφων και προσθέτοντας στο σχεδιασμό του προγράμματος τη διακόσμηση των σκαλοπατιών η οποία άλλαζε κάθε εβδομάδα και το άκουσμα μουσικής που άλλαζε καθημερινά. Ο συνδυασμός των αφισών, της διακόσμησης και της μουσικής προκάλεσε μία αύξηση στη χρήση των κλιμάκων η οποία όμως δεν διατηρήθηκε μετά το τέλος της εφαρμογής του προγράμματος. Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι τα άτομα χρησιμοποιούσαν τις κλίμακες για να κατέβουν παρά για να ανέβουν. Σε πρόσφατη μελέτη οι Kerr, Yore, Ham και Dietz (2004) ανέφεραν τη θετική επίδραση της τοποθέτησης επιγραφών σε ένα κτίριο πέντε ορόφων. Οι ερευνητές όμως αυτοί ήταν υποχρεωμένοι να

συνδυάσουν την ανάβαση και την κατάβαση των κλιμάκων καθώς δεν ήταν εφικτός ο διαχωρισμός επειδή χρησιμοποίησαν φωτο-ηλεκτρικά κύτταρα για να καταγράψουν τη χρήση.

Επιπλέον, δύο μελέτες αναφέρουν ότι η τοποθέτηση επιγραφών ενθαρρύνει την κατάβαση των κλιμάκων αλλά όχι την ανάβαση (Kerr, Eves, & Carroll, 2001e). Στη πρώτη μελέτη οι παρατηρήσεις έγιναν σε ένα κτίριο εννέα ορόφων, ενώ στη δεύτερη χρησιμοποιήθηκε ένα κτίριο τεσσάρων ορόφων καθώς έχει βρεθεί από πληροφορίες μέσω ερωτηματολογίων ότι τα άτομα που εργάζονται σε χαμηλότερους ορόφους είναι περισσότερο πιθανό να χρησιμοποιούν τις κλίμακες.

Στην ανασκόπησή τους οι Eves και Webb (2006), αναφέρουν επίσης τέσσερις έρευνες στις οποίες συγκρίθηκε η επιλογή της χρήσης των κλιμάκων αντί του ανελκυστήρα. Οι Russell, Dziewaltowski και Ryan (1999), κατάφεραν επιτυχώς να αυξήσουν την ανάβαση των κλιμάκων σε μία βιβλιοθήκη ενός πανεπιστημίου τεσσάρων ορόφων τοποθετώντας μια επιγραφή που έλεγε 'Η χρήση του ανελκυστήρα γίνεται από τους ανάπηρους και από το προσωπικό μόνο, οι υπόλοιποι παρακαλείστε να χρησιμοποιείτε τις κλίμακες'. Τα άτομα που χρησιμοποιούσαν τις κλίμακες ήταν νεότερα και ένας μεγαλύτερος ρυθμός της χρήσης των κλιμάκων παρατηρήθηκε κάποιες συγκεκριμένες μέρες (Δευτέρα και Τρίτη συγκριτικά με Παρασκευή).

Εκτός αυτών, οι Coleman και Gonzalez (2001), πραγματοποίησαν δύο ακόμα μελέτες σε βιβλιοθήκη έξι ορόφων στις οποίες χρησιμοποίησαν πιο συμβατικές επιγραφές στο σημείο επιλογής που επικεντρώνονταν στα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Και στις δύο αυτές μελέτες παρατηρήθηκε μείωση της χρήσης των κλιμάκων από τους άντρες ως αποτέλεσμα της παρέμβασης. Οι γυναίκες στη πρώτη μελέτη αύξησαν την ανάβαση των κλιμάκων ενώ στη δεύτερη μελέτη δεν παρατηρήθηκε καμία αλλαγή.

Οι Knadler και Rogers (1987) αξιολόγησαν την επίδραση ενός σύνθετου περιβαλλοντικού προγράμματος στην αύξηση της συμμετοχής των υπαλλήλων ενός δεκατετραόροφου κτιρίου με πενήντα μαγαζιά. Το πρόγραμμα περιλάμβανε τον διαγωνισμό των εργαζομένων στην ανάβαση ενός υποθετικού βουνού που αναπαριστάνονταν από τις κλίμακες και την τοποθέτηση ψεύτικων ουρών από κόσμο στους ανελκυστήρες που άλλαζαν κάθε εβδομάδα. Επιπρόσθετα, στον νικητή του διαγωνισμού δίνονταν ως έπαθλο μία κάμερα. Τα $\frac{3}{4}$ του πληθυσμού των εργαζομένων ανέφεραν ότι πέτυχαν το στόχο της ανάβασης του υποτιθέμενου βουνού, αλλά λόγω της χρήσης αυτοαναφερόμενων μετρήσεων τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δεν μπορούν να ερμηνευτούν με απόλυτη ακρίβεια.

Σε μία άλλη μελέτη οι Titze, Martin, Seiler και Marti (2001) εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα για να ενθαρρύνουν τους υπαλλήλους τεσσάρων διαφορετικών γραφείων ενός τετραόροφου κτιρίου να χρησιμοποιούν τις κλίμακες για τέσσερις μήνες. Στα άτομα που χρησιμοποιούσαν τις κλίμακες δίνονταν μήλα ή άλλα φρούτα καθώς επίσης γίνονταν και κληρώσεις με δώρα. Ένα άλλο στοιχείο του προγράμματος ήταν ότι μία μέρα παρέμεινε ο ανελκυστήρας 'συμβολικά' κλειστός ενώ παράλληλα δόθηκαν γραπτές πληρο-

φορίες σχετικά με τη συνιστώμενη φυσική δραστηριότητα. Οι μετρήσεις για τη συλλογή των δεδομένων έγιναν με υπολογιστές χειρός. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια αύξηση στην ανάβαση των κλιμάκων και στα τέσσερα γραφεία.

Αξίζει επίσης να αναφερθεί η πρόσφατη μελέτη των Engbers et al., (2007), οι οποίοι αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα μίας περιβαλλοντικής παρέμβασης στους βιολογικούς δείκτες του καρδιοαναπνευστικού συστήματος των υπαλλήλων δύο γραφείων. Το πρόγραμμα διήρκεσε δώδεκα μήνες και περιλάμβανε δύο μέρη: την πρόσληψη φαγητού, που είχε ως στόχο να κινητοποιήσει την επιλογή πιο υγιεινών προϊόντων μέσω της πληροφόρησης με τοποθέτηση επιγραφών στην καντίνα του κτιρίου και τη χρήση των κλιμάκων, που είχε ως στόχο της αύξηση της χρήσης των κλιμάκων μέσω της τοποθέτησης επιγραφών στον ανελκυστήρα και την παράλληλη τοποθέτηση σημάτων στο πάτωμα που οδηγούσαν στις κλίμακες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το πρόγραμμα αποδείχτηκε αποτελεσματικό στη βελτίωση των επιπέδων χοληστερίνης των υπαλλήλων σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Δεν παρατηρήθηκε όμως καμία αλλαγή στη συστολική πίεση και στη σύσταση του σώματος μεταξύ των δύο ομάδων. Ως εκ τούτου, οι Engbers και συνεργάτες (2007) δεν κατάφεραν να αποδείξουν ότι η αναφερθείσα παρέμβαση ήταν αποτελεσματική στη μείωση των καρδιοαναπνευστικών παραγόντων κινδύνου, αλλά ήταν οι πρώτοι που ανέφεραν τη θετική επίδραση ενός περιβαλλοντικού προγράμματος που πραγματοποιήθηκε σε χώρο εργασίας στα επίπεδα χοληστερίνης των υπαλλήλων.

Συμπερασματικά, τα περιβαλλοντικά προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί έως τώρα στους χώρους εργασίας έδειξαν μια μέτρια επίδραση στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των ατόμων. Ο αριθμός όμως των μέχρι τώρα εφαρμοζόμενων προγραμμάτων δεν είναι επαρκής για τη διατύπωση γενικών συμπερασμάτων. Επιπλέον, η αξιολόγηση της επίδρασης των προγραμμάτων αυτών δεν είναι εύκολη καθώς δεν είναι ξεκάθαρο αν τα αποτελέσματα οφείλονταν μόνο στην εφαρμογή του περιβαλλοντικού προγράμματος ή στην εφαρμογή άλλων στοιχείων όπως η εκπαίδευση ή οι συμβουλές για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, και παράλληλα δεν είναι ξεκάθαρο αν τα αποτελέσματα οφείλονταν στην επίδραση ενός μόνο παράγοντα ή στην επίδραση μιας ομάδας παραγόντων. Επίσης, δεν είναι δυνατή η γενίκευση των αποτελεσμάτων καθώς τα περισσότερα προγράμματα εφαρμόστηκαν σε ορισμένες ομάδες (π.χ., άνδρες, γυναίκες, ασθενείς, κ.τ.λ.), σε συγκεκριμένους χώρους (χώροι εργασίας, σχολεία, μετρό, αεροδρόμια, κ.τ.λ.), χρησιμοποιώντας διαφορετικά όργανα αξιολόγησης. Επιπρόσθετα, οι περισσότερες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί έως τώρα είναι ομόχρονες (cross-sectional), γεγονός που δεν επιτρέπει την υποστήριξη της σχέσης αιτίου-αποτελέσματος.

Για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα των περιβαλλοντικών προγραμμάτων παρέμβασης στους χώρους εργασίας είναι ανάγκη τα μελλοντικά εφαρμοζόμενα προγράμματα να προκαλούν αλλαγές στους περιβαλλοντικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τη συμπεριφορά σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα, ώστε να μπορεί να

ελεγχθεί η κύρια ερευνητική υπόθεση ότι δηλαδή ένα υποστηρικτικό περιβάλλον έχει τη δυνατότητα να επιδράσει στη συμπεριφορά των ατόμων απέναντι στη φυσική δραστηριότητα. Κατ' επέκταση, θα πρέπει να επινοηθούν και να εφαρμοστούν διαφορετικά οικολογικά μοντέλα για κάθε ειδική συμπεριφορά της φυσικής δραστηριότητας και να διερευνηθούν τα ειδικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος που είναι κατάλληλα για τον κάθε τύπο της φυσικής δραστηριότητας. Οι Giles-Corti και συνεργάτες (2005) υποστηρίζουν την ανάγκη μεγαλύτερης αντιστοιχίας ανάμεσα στις ανεξάρτητες μεταβλητές του περιβάλλοντος και στις

μεταβλητές της συμπεριφοράς. Επίσης, θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν πιο αντικειμενικά όργανα αξιολόγησης και να εφαρμοστούν διαχρονικές έρευνες και μελέτες σύγκρισης υποκειμενικών και αντικειμενικών μεθόδων αξιολόγησης ώστε να είναι δυνατή η γενίκευση των αποτελεσμάτων. Η έρευνα όμως σχετικά με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στους χώρους εργασίας είναι σε πρώιμο στάδιο γεγονός που αναδεικνύει τους νέους ερευνητικούς ορίζοντες, την πρωτοτυπία που παρουσιάζει και παράλληλα την επιτακτική ανάγκη σχεδιασμού περισσότερων ερευνών.

Βιβλιογραφία

- AJZEN I & FISHBEIN M. *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall Inc., 1980.
- ANDERSEN RE, FRANCKOWIAK SC, SNYDER J, BARLETT SJ & FONTAINE KR. Physical activity promotion by the encouraged use of stairs. *Medicine of Science Sports and Exercise* 25: 71-80, 1998.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 30: 992-1008, 1998.
- BANDURA A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84: 191-215, 1977.
- BLAIR SN, GOODYEAR NN, GIBBONS LW & COOPER KN. Physical fitness and incidence of hypertension in healthy normotensive men and women. *Journal of American Medicine Association* 252: 487-490, 1984.
- BLAMEY A, MUTRIE N & AITCHISON T. Health promotion by the encouraged use of stairs. *British Medical Journal* 31: 289-290, 1995.
- BOUTELLE KN, JEFFREY RW, MURRAY DM & SCHMITZ MK. Using signs, artwork, and music to promote stair use in a public building. *American Journal of Health Promotion* 91: 2004-2006, 2001.
- BRONFENBRENNER U. Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist* 32: 513-531, 1977.
- BROWNELL KD, STUNKARD AJ & ALBAUM JM. Evaluation and modification of exercise patterns in the natural environment. *American Journal of Psychiatry* 137: 1540-1545, 1980.
- BUCHNER DM, BERESFORD SA, LARSON EB, LACROIX AZ & WAGNER EH. Effects of Physical Activity on health status in older adults II: Intervention studies. *Annual Review of Public Health* 13: 469-488, 1992.
- COHEN DA & FARLEY TA. A structural model of health behavior: a pragmatic approach to explain and influence health behaviors at the population level. *Preventive Medicine* 30: 146-154, 2000.
- COLEMAN KJ & GONZALEZ EC. Promoting stair use in a U.S.-Mexico border community. *American Journal of Public Health* 91: 2007-2009, 2001.
- CORTI B. The relative influence of and interaction between, environmental and individual determinants of recreational physical activity in sedentary workers and home makers. *PhD thesis*, Department of Public Health, The University of Western Australia, Perth, 1998.
- COURNEYA KS & BOBICK TM. Integrating the theory of planned behavior with the process and stages of change in the exercise domain. *Psychology of Sport and Exercise* 1: 41-56, 2000.
- DEPARTMENT OF HEALTH. *At least five times a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. A report from the chief medical officer: Department of Health, London, 2004.
- DISHMAN RK & SALLIS JF. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: Bouchard C, Shephard RJ & Stephens (Eds), *Physical activity, fitness, and health, international proceedings and consensus statement* pp. 214-238. Champaign: Human Kinetics, 1994.
- DZEWAŁTOWSKI DA. The ecology of physical activity and sport: Merging science and practice. *Journal of Applied Sport Psychology* 9: 254-276, 1997.
- ENGERS LH, VAN POPPEL MNM & VAN MECHELEN W. Modest effects of a controlled worksite environmental intervention on cardiovascular risk in office workers. *Preventive Medicine* 44: 356-362, 2007.
- EVES FF & WEBB OJ. Review. Worksite interventions to increase stair climbing; reasons for caution. *Preventive Medicine* 43: 4-7, 2006.
- FOSTER C & HILLSDON M. Changing the environment to promote health-enhancing physical activity. *Journal of Sports Sciences* 22: 755-769, 2004.
- FRANKISH CJ, MILLIGAN CD & REID C. A review of relationships between active living and determinants of health. *Social Science and Medicine* 47: 287-301, 1998.
- GILES-CORTI B, TIMPERIO A, BULL F & PIKORA T. Understanding physical activity environmental correlates: Increased specificity for ecological models. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 33: 175-181, 2005.
- HEALTH EDUCATION AUTHORITY AND SPORTS COUNCIL. Allied Dunbar National Fitness Survey. Health Education Authority and Sports Council, London, 1992.
- HOEHNER CM, RAMIREZ LK, ELLIOT MB, HANDY SL & BROWNSON RC. Perceived and objective environmental measures and physical activity among urban adults. *American Journal of Preventive Medicine* 28: 105-116, 2005.
- HUMPEL N, OWEN N & LESLIE E. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity. A review. *American Journal of Preventive Medicine* 22: 188-199, 2002.
- KELLY JG. Changing contexts and the field of community psychology. *American Journal of Community Psychology* 18: 769-792, 1990.
- KERR J, EVES FF & CARROLL D. Posters can prompt less active individuals to use the stairs. *Journal of Epidemiologic Community Health* 54: 942-943, 2000.
- KERR J, EVES FF & CARROLL D. The influence of poster prompts on stair use: The effects of setting, poster size and content. *British Journal of Health Psychology* 6: 397-405, 2001a.
- KERR J, EVES FF & CARROLL D. Encouraging stair use: Banners are better than posters. *American Journal of Public Health* 91: 1192-1193, 2001b.
- KERR J, EVES FF & CARROLL D. Getting more people on the stairs: The impact of a new message format. *Journal of Health Psychology* 6: 495-500, 2001c.
- KERR J, EVES FF & CARROLL D. Six-month observational study of prompted stair climbing. *Preventive Medicine* 33: 422-427, 2001d.
- KERR J, EVES FF & CARROLL D. Can posters prompt stair use in a worksite environment? *Journal of Occupational Health* 43: 205-207, 2001e.
- KERR NA, YORE MM, HAM SA & DIETZ WH. Increasing stair use in a worksite through environmental changes. *American Journal of Health Promotion* 18: 312-315, 2004.
- KNADLER GF & ROGERS T. Mountain climb month: A low-cost exercise intervention program at a high-rise worksite. *Fitness and Business* 10: 64-67, 1987.
- LEVINE M, TORO PA & PERKINS DV. Social and community interventions. *Annual Review of Psychology* 44: 528-558, 1993.
- MARSHALL AL, BAUMAN AE, PATCH C, WILSON J & CHEN J. Can motivational signs prompt increases in incidental physical activity in an Australian health-care facility? *Health Education Research* 17: 743-749, 2002.
- MOORE DA & CARPENTER TE. Spatial analytical methods and geographic information systems: Use in health research and epidemiology. *Epidemiological Reviews* 21: 143-161, 1999.
- MORABIA A & COSTANZA MC. Does walking 15 minutes per day keep the obesity epidemic away? Simulation of the efficacy of a population-wide campaign. *American Journal of Public Health* 94: 437-440, 2004.
- MORRIS JN. Exercise in the prevention of coronary heart disease: Today's best buy for public health. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 26: 807-814, 1994.
- OWEN N, LESLIE E, SALMON J & FOTHERINGHAM MJ. Environmental determinants of physical activity and sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 28: 153-158, 2000.
- OWEN N, HUMPEL N, LESLIE E, BAUMAN A & SALLIS JF. Understanding environmental influences on walking: Review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine* 27: 67-76, 2004.

- ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ Α, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε, ΚΑΦΕΤΖΗ Σ & ΣΑΓΚΟΒΙΤΣ Α. Προκαταρκτική μελέτη της εγκυρότητας ερωτηματολογίου με βάση το μοντέλο των σταδίων αλλαγής ως προς την άσκηση – φυσική δραστηριότητα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό* 4: 78-86, 2006.
- PIKORA T, GILES-CORTI B, BULL F, JAMROZIK K & DONOVAN R. Developing a framework for assessment of the environmental determinants of walking and cycling. *Social Science & Medicine* 56: 1693-1703, 2003.
- PROCHASKA JO & DICLEMENTE CC. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51: 390-395, 1983.
- RODE A & SHEPPARD RJ. Physiological consequences of acculturation: A 20 year study of fitness in an Inuit community. *European Journal of Applied Physiology* 69: 516-524, 1994.
- RICHARD L, POTVIN L, KISHCHUK N, PRLIC H & GREEN LW. Assessment of the integration of the ecological approach in health promotion programs. *American Journal of Health Promotion* 10: 318-328, 1996.
- RUSSELL WD & HUTCHINSON J. Comparison of health promotion and deterrent prompts in increasing use of stairs over escalators. *Perceptual and Motor Skills* 91: 55- 61, 2000.
- RUSSELL WD, DZEWALTOWSKI DA & RYAN GJ. The effectiveness of a point-of-decision prompt in deterring sedentary behaviour. *American Journal of Health Promotion* 13: 257-259, 1999.
- SAELEN S, SALLIS JF, BLACK JB & CHEN D. Neighborhood-based differences in physical activity: An environment scale evaluation. *American Journal of Public Health* 93: 1552-1558, 2003.
- SALLIS JF, BAUMAN A & PRATT M. Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 15, 379-397, (1998).
- SHEPPARD SRJ. Visualization software brings GIS applications to life. *Geo-World* 12: 36-37, 1999.
- SPENCE JC & LEE RE. Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise* 4: 7-24, 2003.
- STOKOLS D. Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist* 47: 6-22, 1992.
- SUSSER M & SUSSER E. Choosing a future for epidemiology II: From black box to Chinese boxes and ecoepidemiology. *American Journal of Public Health* 86: 674-677, 1996.
- TITZE S, MARTIN BM, SEILER R & MARTI B. A worksite intervention model encouraging the use of stairs: Results and evaluation issues. *Preventive Medicine* 46: 13-19, 2001.
- TROPED PJ, SAUNDERS RP, PATE RR, REININGER B & ADDY CL. Correlates of recreational and transportation physical activity among adults in a New England community. *Preventive Medicine* 37: 304-310, 2003.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Atlanta, GA, 1996.
- VAN DEN AUWEELE Y, BOEN F, SCHAPENDONK W & DORNEZ K. Promoting stair use among females employees: The effect of a health sign followed by an e-mail. *Journal of Sports Exercise Psychology* 27: 188-196, 2005.
- VIRU A & SMIRNOVA T. Health Promotion Exercise Training. *Sport Medicine* 19: 123– 136, 1995.
- WACHS TD. *The nature of nurture*. Newbury Park, CA: Sage, 1992.
- WELK GJ. The Youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest* 51: 5-23, 1999.



ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΘΝΙΚΟΥ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ