



## Η επίδραση προγραμμάτων ολιστικής άσκησης στην αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα φοιτητών ελληνικών ακαδημαϊκών ιδρυμάτων

Χαριτίδου, Α. \*, Ματσούκα, Ο., Μπεμπέτσος, Ε., Μιχαλοπούλου, Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η αυτοσυμπόνια και η ενσυνειδητότητα είναι δεξιότητες που μπορούν να καλλιεργηθούν μέσω ενός ευρύτατου φάσματος παρεμβάσεων και σχετίζονται με πληθώρα επιθυμητών τάσεων και χαρακτηριστικών. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση δύο online παρεμβατικών προγραμμάτων ολιστικής άσκησης: QiGong και Δημιουργικής Κίνησης, στην αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα σε φοιτητές ελληνικών ακαδημαϊκών ιδρυμάτων. Στην έρευνα συμμετείχαν 40 φοιτητές, 21 προπτυχιακού, 7 μεταπτυχιακού και 1 διδακτορικού επιπέδου. Χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες αυτοσυμπόνιας και επίγνωσης προσοχής και συνείδησης που έχουν μεταφραστεί και σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό. Τα αποτελέσματα παρουσιάζουν ευδιάκριτες και στατιστικά σημαντικές διαφορές στις δεξιότητες της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας έπειτα από συμμετοχή στα προγράμματα έναντι της ομάδας ελέγχου. Το πρόγραμμα της Δημιουργικής Κίνησης εμφανίζεται επιδραστικότερο του QiGong. Λόγω της ιδιαιτερότητας της έρευνας και του μικρού δείγματος, χρησιμοποιήθηκαν μη-παραμετρικά τεστ που λαμβάνουν υπόψη αυτόν τον περιορισμό. Τα αποτελέσματα είναι σημαντικά για τα δεδομένα που προσθέτουν στην μικρή ελληνική βιβλιογραφία και για τον σχεδιασμό και εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων ολιστικής άσκησης για την ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας σε φοιτητές και λοιπούς πληθυσμούς.

**Λέξεις κλειδιά:** Δημιουργική Κίνηση, QiGong, Θετική Ψυχολογία, Ολιστική Ευημερία, Σωματική και Ψυχική Υγεία

### Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται η εμφάνιση νέων μορφών και πρακτικών φυσικής δραστηριότητας, πέρα των παραδοσιακών μορφών άσκησης, με στόχο να συμπεριληφθεί το ενδιαφέρον για την ολιστική ευημερία (Vergeer, 2018). Οι ολιστικές πρακτικές κίνησης (holistic movement practices), μπορούν να οριστούν ως οι πρακτικές που προέρχονται ή σχετίζονται με ολιστικές φιλοσοφίες ευημερίας. Υπερβαίνουν και διευρύνουν τα πλαίσια της άσκησης με σκοπό να συμπεριλάβουν συναισθηματικά, νοητικά, κοινωνικά και πνευματικά στοιχεία (Vergeer, Johansson, & Cargas, 2021). Οι ολιστικές σωματικές πρακτικές πέρα των ποικίλων άλλων χαρακτηριστικών τους συμβάλλουν στην αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα. (Harris, 2021).

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Αναστασία Χαριτίδου  
Λεωφόρος Στρατού 28, Πολίχνη,  
56429, Θεσσαλονίκη

E-mail:

[Anastasa\\_ch@yahoo.gr](mailto:Anastasa_ch@yahoo.gr)

Η αυτοσυμπόνια και η ενσυνειδητότητα είναι δεξιότητες που μπορούν να καλλιεργηθούν μέσω ενός ευρύτατου φάσματος παρεμβάσεων (Ferrari et al., 2019). Η αυτοσυμπόνια δεν διαφέρει από την συμπόνια προς τους άλλους και προϋποθέτει να ενεργούμε απέναντι στον εαυτό μας όπως θα κάναμε για ένα καλό φίλο, να τον αντιμετωπίζουμε με υπομονή, με κατανόηση, με ανεκτικότητα και έλλειψη προκατάληψης (Neff, 2011). Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις όσον αφορά στα οφέλη της αυτοσυμπόνιας, αλλά και στο γεγονός ότι η αυτοσυμπόνια μαθαίνεται και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο προαγωγής και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας του ατόμου. (Καρακασίδου, 2017; Κυριάκογλου, 2019). Ιστορικά η ενσυνειδητότητα είναι στενά συνδεδεμένη με διαλογιστικές πρακτικές και στοχεύει στο να καλλιεργήσει μια μη επικριτική επίγνωση της εμπειρίας κάθε στιγμής του ατόμου (Kabat-Zinn, 2003). Η ενσυνειδητότητα είναι μια πτυχή της αυτογνωσίας και της συνείδησης που ενισχύει την ευημερία και θεωρείται προϋπόθεση για την ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας. (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003).

Σε μία πρόσφατη μετα-ανάλυση 18 ερευνών με συμμετέχοντες από 15 χώρες οι Έλληνες είχαν τα δεύτερα χαμηλότερα αποτελέσματα στην αυτοσυμπόνια (Tóth-Király & Neff, 2021). Για ποικίλους λόγους, κάποιοι από τους οποίους έπονται της οικονομικής κρίσης του 2008 σύμφωνα με την Kokaliari (2018), οι Έλληνες έχουν έναν από τους πιο χαμηλούς δείκτες, σε σχέση με άλλους πληθυσμούς, για την ποιότητα ζωής και από τους υψηλότερους σε παράγοντες ψυχικής υγείας όπως το στρες, την κατάθλιψη και το άγχος.

Στρες, άγχος και κατάθλιψη, κακή ψυχική και σωματική υγεία δηλώνουν και οι Έλληνες φοιτητές (Kounenou, Koutra, Katsiadrami, & Diacogiannis, 2011). Στην ήδη επιβαρυνόμενη κατάσταση των φοιτητών και δη των Ελλήνων έρχονται να προστεθούν οι συνέπειες της πανδημίας COVID-19, σύμφωνα με τους Kararounaki και συν. (2020), με σημαντικές άμεσες επιπτώσεις στην ψυχολογική, οικονομική, ακαδημαϊκή κατάσταση των φοιτητών και έμμεσες στην συνολική τους ψυχική υγεία σύμφωνα με τους Kokkinos, Tsouloupas, και Voulgaridou (2022).

Αποδεικνύεται η σημαντικότητα της αυτοσυμπόνιας στην μείωση προβλημάτων ψυχικής υγείας (Kotera, Cockerill, Chircop, & Forman, 2021), και η ισχύς της αυτοσυμπόνιας ως δείκτης ψυχικής ευεξίας (Kotera, Green, & Sheffield, 2021). Σε μία μετά-ανάλυση ερευνών σχετικών με αυτοσυμπόνια οι Ferrari και συν. (2019), εντόπισαν ότι οι παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας οδήγησαν σε σημαντική βελτίωση σε έντεκα ψυχοκοινωνικούς παράγοντες σε σχέση με τις ομάδες ελέγχου με τα αποτελέσματα να διατηρούνται σταθερά και μετά από ποικίλα χρονικά διαστήματα.

Η σημασία της έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι υπάρχουν λίγες έρευνες στην Ελλάδα που ασχολούνται με την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης σχετικής με την αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα σε πρακτικό πλαίσιο, και δη σχετιζόμενο με την φυσική δραστηριότητα και την ολιστική άσκηση. Από προηγούμενες μελέτες έχει τονιστεί η σημαντικότητα της διερεύνησης αυτών των εννοιών σε διάφορους τομείς. Υπάρχει συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας με την σωματική και ψυχική υγεία, την ποιότητα ζωής, την ευεξία και την μείωση του άγχους και λειτουργούν ως παράγοντες εξέλιξης και ενίσχυσης της σχέσης μας με τον εαυτό μας και τους άλλους (Ferrari et al. 2019).

Η άμεση συμβολή της έρευνας μέσω των ερευνητικών παρεμβάσεων έγκειται στο γεγονός ότι οι φοιτητές ωφελούνται σε προσωπικό και ακαδημαϊκό επίπεδο από την ανάπτυξη αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας. Πολύ συχνά είναι εκτεθειμένοι σε στρεσογόνους παράγοντες και εμφανίζουν σχετικά υψηλά ποσοστά κατάθλιψης (Herbert, Meixner, Wiebking, & Gilg, 2020). Σύμφωνα με τους Chiacchia, Greenglass, Katter, και Fiksenbaum (2018), η αυτοσυμπόνια είναι ένας αποτελεσματικός



μηχανισμός στήριξης για τους φοιτητές έναντι του άγχους και της ανασφάλειας κατά την διάρκεια οικονομικών δυσκολιών ή στο ενδεχόμενο μελλοντικών δυσχερειών και ανεργίας.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση δύο εξ αποστάσεως (online) παρεμβατικών προγραμμάτων ολιστικής άσκησης (Qigong και Δημιουργικής Κίνησης) στις δεξιότητες της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας σε δείγμα φοιτητών ελληνικών ακαδημαϊκών ιδρυμάτων. Η βασική ερευνητική υπόθεση είναι ότι η συμμετοχή στα προγράμματα παρέμβασης θα αυξήσει την αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα στους συμμετέχοντες.

## Μέθοδος

### Συμμετέχοντες

Κλήθηκαν να πάρουν μέρος στην έρευνα φοιτητές από ελληνικά ακαδημαϊκά ιδρύματα. Η συμμετοχή στην συγκεκριμένη έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη. Οι συμμετέχοντες είχαν επίσης την δυνατότητα να παρακολουθήσουν τα προγράμματα στον δικό τους χώρο και χρόνο μέσω πρόσβασης στη βιντεοσκοπημένη συνεδρία.

Σε πρώτη φάση, η έρευνα προωθήθηκε σε πληθώρα πιθανών συμμετεχόντων. Αρχικά ένα σύνολο 62 ατόμων δήλωσε ότι προτίθεται να συμμετάσχει στη έρευνα και συμπλήρωσαν το αρχικό ερωτηματολόγιο των δημογραφικών χαρακτηριστικών. Αυτοί οι 62 συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα παρακολούθησε το παρεμβατικό πρόγραμμα QiGong, η δεύτερη το πρόγραμμα της Δημιουργικής Κίνησης, ενώ η τρίτη ομάδα αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου. Ωστόσο, υπήρχαν διαρροές, πιθανόν λόγω του φόρτου των προαναφερθέντων παρεμβατικών προγραμμάτων με αποτέλεσμα το τελικό δείγμα που έλαβε μέρος και στις 2 φάσεις της έρευνας, συμπληρώνοντας τα ερωτηματολόγια δεύτερη φορά, να αποτελείται από 40 συμμετέχοντες. Συγκεκριμένα, η ομάδα ελέγχου αποτελείται από 11 άτομα, η ομάδα που παρακολούθησε το πρόγραμμα QiGong από 12, ενώ η ομάδα του προγράμματος της Δημιουργικής Κίνησης από συνολικά 17 άτομα. Οι φοιτητές που έλαβαν μέρος σπουδάζουν σε εκπαιδευτικά ιδρύματα σε διαφορετικές περιοχές στην Ελλάδα και προέρχονται από ποικίλες σχολές και τμήματα που καλύπτουν τόσο θεωρητικές όσο και θετικές επιστήμες.

### Όργανα Μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς για την Αυτοσυμπόνια και Ενσυνειδητότητα. Η επιλογή των συγκεκριμένων ερωτηματολογίων έγινε με βάση το θεωρητικό πλαίσιο, τα χαρακτηριστικά και τον σκοπό της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα όπως επίσης και τις ψυχομετρικές ιδιότητες των ερωτηματολογίων. Επίσης οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο με δημογραφικά χαρακτηριστικά

### Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας

Η Κλίμακα της Αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003a) αποτελείται από 26 ερωτήματα τα οποία απαρτίζουν έξι παράγοντες – υποκλίμακες: α) καλοσύνη απέναντι στον εαυτό (self-kindness) β) επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό/ αυτοκριτική (self-judgment γ) οικουμενικότητα/ κοινή ανθρωπότητα (common humanity) δ) απομόνωση (isolation) ε) ενσυνειδητότητα (mindfulness) στ) υπερβολική ταύτιση (over-identification). Οι απαντήσεις δίνονται σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου το 1 ισούται με «σχεδόν ποτέ» και το 5 ισούται με «σχεδόν πάντα».

Η κλίμακα έχει μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα από τους Mantzios, Wilson, και Giannou (2015). Έγινε έλεγχος της μετάφρασης αυτής από τους Karakasidou, Pezirkianidis, Galanakis και



Stalikas (2017) όπου πραγματοποιήθηκαν μικρές αλλαγές κυρίως στο συντακτικό των προτάσεων. Στην συνέχεια έγινε εκ νέου στάθμιση της κλίμακας στην Ελληνική γλώσσα και τα αποτελέσματα έδειξαν πως το ερωτηματολόγιο ήταν κατανοητό από τους συμμετέχοντες και η κλίμακα της αυτοσυμπόνιας μπορεί να θεωρηθεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο ψυχομετρικό εργαλείο και στην Ελληνική του εκδοχή με τον δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's alpha να είναι υψηλός. ( $\alpha = .86$ ). Στην έρευνα των Mantzios και συν. (2015) ο δείκτης αξιοπιστίας ήταν .87.

#### *Κλίμακα για την Επίγνωση Προσοχής και Συνείδησης*

Η κλίμακα για την επίγνωση προσοχής και συνείδησης (Brown & Ryan, 2003) αποτελείται από 15 προτάσεις. Είναι μόνο-παραγοντική και οι απαντήσεις δίνονται σε μια εξαβάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου το 1 ισούται με «σχεδόν πάντα» και το 6 ισούται με «σχεδόν ποτέ». Έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στα ελληνικά από τους Mantzios και συν. (2015) μέσα από 4 έρευνες και συνολικό δείγμα  $n=1634$  ατόμων. Η κλίμακα στοχεύει στην μέτρηση της τάσης που έχει κάποιος να λειτουργεί χωρίς να εστιάζει την προσοχή του στην παρούσα εμπειρία, κάτι που έχει χαρακτηριστεί ως «λειτουργία στον αυτόματο πιλότο. Μέσα από την εργασία τους οι Mantzios και συν. (2015) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μεταφρασμένη εκδοχή της είναι ισότιμη με την αρχική, με παρόμοια αποτελέσματα παραγοντικής ανάλυσης με αυτά της αγγλικής εκδοχής με αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's alpha ήταν υψηλός. ( $\alpha = .86$ ).

#### *Προγράμματα Παρέμβασης*

Σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία αποτελεσματικά έχουν υπάρξει προγράμματα παρέμβασης μίας συνάντησης αλλά και πολλαπλών κατά την διάρκεια πολλών μηνών. Στην πλειοψηφία τους τα προγράμματα που έχουν εξεταστεί είχαν διάρκεια 6-8 συναντήσεις. Στην συγκεκριμένη έρευνα επιλέχθηκε ο αριθμός των έξι ωριαίων συναντήσεων που πραγματοποιήθηκαν σε διάστημα 2 εβδομάδων.

#### *QiGong*

Το QiGong, είναι μια αρχαία κινέζικη πρακτική άσκησης και θεραπείας. Περιλαμβάνει συγκεκριμένες φόρμες με πρωτόκολλα και ακρίβεια κινήσεων, συγχρόνως με έλεγχο της αναπνοής και διαλογισμό. Υπάρχουν πολλές ομοιότητες με το γνωστότερο στην Δύση αν και νεότερο χρονικά από το QiGong, TaiChi (Jahnke, Larkey, Rogers, Etnier, & Lin, 2010). Υπάρχει μια εγγενής δυσκολία στον ορισμό του τί είναι το QiGong, ο Liu (2010) αναφέρει πως αν ρωτήσεις 100 ασκητές του QiGong τι είναι, θα πάρεις 101 απαντήσεις. Ανήκει στις πρακτικές διαλογιστικής κίνησης (Larkey, Jahnke, Etnier, & Gonzalez, 2009) και περιλαμβάνει σύμφωνα με την Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική 3 «ρυθμιστικές αρχές» α) την εστίαση στο σώμα (στάση και κίνηση) β) την εστίαση στην αναπνοή και γ) την εστίαση του νου (με στοιχεία διαλογισμού και ενσυνειδητότητας). Υπάρχει ευρύτατο ερευνητικό έργο που αποδεικνύει τα οφέλη του QiGong στην Σωματική και Ψυχική Υγεία και στην Ποιότητα Ζωής (Chen, Hung, Chung, & Yeh, 2019; Blair, Kennedy, & Resnick, 2015).

#### *Δημιουργική Κίνηση*

Το παρεμβατικό πρόγραμμα αυτό διατηρήθηκε σε ένα λιγότερο φορμαλιστικό πλαίσιο σε σχέση με το QiGong, αξιοποιώντας συγχρόνως την βασική φιλοσοφία του: την ολιστική προσέγγιση σώματος, νου και πνεύματος. Κατά αναλογία των τριών ρυθμιστικών αρχών με το QiGong, το



πρόγραμμα περιλάμβανε επίσης εστίαση στο σώμα μέσω της κίνησης, στο νου και στην αναπνοή μέσω διαλογισμού και αναπνευστικών ασκήσεων. Το πρόγραμμα αυτό έχει δημιουργηθεί από την βασική ερευνήτρια στα πλαίσια της προσέγγισης της: Ολιστική Συνθετική Εμφύχωση (Χαριτίδου, 2022) και προσαρμόστηκε για τις ανάγκες της έρευνας ως πρόγραμμα Δημιουργικής Κίνησης.

Το ένα στοιχείο ήταν ο διαλογισμός και οι αναπνοές. Επί αιώνες βουδιστικές σχολές χρησιμοποιούν τον οραματισμό για το ζύπνημα της συμπόνιας προς εαυτό και άλλους (Lee, 2005). Ο οραματισμός και ο διαλογισμός πιστεύεται πως καλλιεργεί τόσο την ενσυναίσθηση όσο και την αυτοσυμπόνια (Baer et al. 2012).

Το δεύτερο στοιχείο είναι η κίνηση. Πληθώρα ερευνών έχει δείξει διαχρονικά την αμφίδρομη σχέση ανάμεσα στο σώμα, το νου και τα συναισθήματά μας (Friedman, 2010). Η σωματική ψυχοθεραπεία, η χοροθεραπεία, η κινησιολογία, το σωματικό θέατρο μοιράζονται συχνά πρακτικές που εξερευνούν αυτούς του τομείς. Σε αυτό το παρεμβατικό πρόγραμμα, η σωματική κίνηση ήταν ένας συνδυασμός καθοδηγούμενης και ελεύθερης κίνησης. Η καθοδηγούμενη κίνηση είναι η συνθήκη στην οποία δίνονται προτάσεις για κίνηση και εναλλαγές χωρίς να παρέχεται ένα εξωτερικό πρότυπο που πρέπει να ακολουθηθεί. Στην ελεύθερη κίνηση η πρόσκληση είναι συχνά «αφήστε την κίνηση να γεννηθεί από μέσα σας» και είτε δίνεται ξεκάθαρα και ενθαρρύνεται ή υπονοείται η πρόσκληση «μπορείτε να κινηθείτε όπως θέλετε». Αντίθετα στο QiGong ακολουθείται δομημένη κίνηση, όπου οι φόρμες, οι στάσεις και οι κινήσεις δίνονται για να ακολουθηθούν επακριβώς (Vergeer et al. 2021). Ενδεικτικά αναφέρεται πως χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις της Marshal (2002) στις οποίες «καθοδηγεί τα συναισθήματα να ρέουν μέσα από τις σωματικές διόδους» και συνδέει την αναπνοή με το συναίσθημα, το μυαλό και το σώμα. Ολόκληρη η σωματική διαδικασία στηρίζεται στην ιδέα της απόλαυσης. Αιτιολογείται η επιλογή αυτής της προσέγγισης καθώς το «απολαμβάνει» μαζί με την αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα είναι οι τρεις πιο πρόσφατες έννοιες της θετικής ψυχολογίας (Καρακασίδου, 2017).

### **Διαδικασία**

Η έρευνα έχει λάβει άδεια από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του ΔΠΘ (ΔΠΘ/ΕΗΔΕ/42761/304). Έπειτα από ηλεκτρονική επικοινωνία με τον κ. Μάντζιο για την χορήγηση άδειας χρήσης των δύο κλιμάκων που έχουν μεταφραστεί και σταθμιστεί στα ελληνικά από την ερευνητική ομάδα του (Mantzios et al. 2015) έχει ληφθεί η άδεια χρήσης τους.

Ενημερωτική επιστολή και πρόσκληση για συμμετοχή στην έρευνα στάλθηκε στις γραμματείες σχεδόν όλων των πανεπιστημιακών σχολών. Το ποσοστό απόκρισης των γραμματειών ήταν εξαιρετικά χαμηλό. Η ηλεκτρονική επιστολή εξηγούσε τους σκοπούς της έρευνας και τις διαδικασίες και πρότεινε τα στοιχεία αυτά να προωθηθούν στους φοιτητές μέσω ηλεκτρονικού και φυσικού πίνακα ανακοινώσεων της γραμματείας, στα social media ή ως αποστολή στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των φοιτητών. Προτεινόταν επίσης η αποστολή του ενημερωτικού υλικού και στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις καθηγητών για να επιλέξουν αν θέλουν οι ίδιοι να το προωθήσουν. Αντίστοιχα πρόσκληση στάλθηκε στα πανεπιστημιακά κέντρα ψυχολογικής υποστήριξης, στους συλλόγους φοιτητών και στις γραμματείες ΙΕΚ. Δημοσιεύσεις πραγματοποιήθηκαν στα social media φοιτητικών ομάδων καθώς επίσης τοποθετήθηκε χορηγούμενη διαφήμιση-πρόσκληση.

Στο αρχικό στάδιο οι ενδιαφερόμενοι έλαβαν μια επιστολή που εξηγούσε ότι θα διατηρηθεί η ανωνυμία τους και ότι μπορούν να αποχωρήσουν από την έρευνα οποτεδήποτε θέλουν. Την επιστολή, ότι έλαβαν γνώση και συναινούν να πάρουν μέρος στην έρευνα εθελοντικά, την υπέγραψαν ηλεκτρονικά. Η επιστολή αυτή διαμοιράστηκε μέσω Google Form, και στην ίδια φόρμα



συμπλήρωσαν τα δημογραφικά τους στοιχεία. Στην συνέχεια οι φοιτητές μοιράστηκαν τυχαία σε ομάδες και ενημερώθηκαν για την ομάδα τους μέσω ηλεκτρονικής επιστολής.

Τα ερωτηματολόγια αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας διατέθηκαν στους συμμετέχοντες σε ηλεκτρονική μορφή μέσω διαδικτύου. Χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα Google Drive. Στους συμμετέχοντες που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια της 1ης φάσης στάλθηκε ο σύνδεσμος παρακολούθησης των αντίστοιχων παρεμβατικών προγραμμάτων. Στο τέλος των 2 εβδομάδων που διήρκεσαν τα παρεμβατικά προγράμματα, δόθηκε ένα περιθώριο χρόνου για να παρακολουθήσουν οι συμμετέχοντες τις συναντήσεις τις οποίες δεν κατάφεραν να παρακολουθήσουν σύγχρονα.

Τα ερωτηματολόγια της 1ης φάσης συμπληρώθηκαν την εβδομάδα πριν το παρεμβατικό πρόγραμμα και κατά την διάρκεια του μήνα μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα (ανάλογα με το πότε ο κάθε συμμετέχοντας ολοκλήρωνε την διαδικασία παρακολούθησης των βίντεο του προγράμματος) συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια της 2ης φάσης. Με την ολοκλήρωση της συλλογής των δεδομένων αποστάλθηκαν στους ενδιαφερόμενους της ομάδας ελέγχου (ή και των άλλων 2 ομάδων) ηλεκτρονικοί σύνδεσμοι για παρακολούθηση στον δικό τους χρόνο των προγραμμάτων παρέμβασης.

### **Στατιστική Ανάλυση**

Στα πλαίσια της παρούσας ανάλυσης, διερευνήσαμε τις διαφοροποιήσεις στα επίπεδα αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας του δείγματος των ερωτηθέντων πριν και μετά τη διενέργεια δύο παρεμβατικών προγραμμάτων. Χρησιμοποιήσαμε ελέγχους επαγωγικής στατιστικής οι οποίοι μπορούν να μας οδηγήσουν σε ασφαλή συμπεράσματα για τις τάσεις και τις πεποιθήσεις του δείγματος. Έγινε έλεγχος της αξιοπιστίας των κλιμάκων των 2 ερωτηματολογίων που χρησιμοποιούνται στην έρευνα, μέσω του συντελεστή Cronbach's alpha. Η διαφοροποίηση στα επίπεδα αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας πριν και μετά την παρακολούθηση των προγραμμάτων QiGong και Δημιουργική Κίνηση εξετάζεται με έλεγχο t-test για εξαρτημένες μετρήσεις. Όμως, λόγω του μικρού δείγματος στραφήκαμε στον ισοδύναμο μη-παραμετρικό στατιστικό έλεγχο του Wilcoxon για εξαρτημένα δείγματα.

Τέλος, έχοντας στόχο να εξετάσουμε τις διαφοροποιήσεις των τάσεων των τριών ομάδων που δημιουργήθηκαν για τους σκοπούς της ανάλυσης, χρησιμοποιήσαμε ένα μοντέλο ανάλυσης συνδιακύμανσης ANCOVA, μέσω του οποίου πραγματοποιήσαμε όλες τις απαραίτητες συγκρίσεις μεταξύ των ομάδων πριν και μετά την παρακολούθηση των σεμιναρίων, δίνοντας τη δυνατότητα συμπερίληψης συνεχών και κατηγορικών μεταβλητών, καταλήγοντας σε συμπεράσματα που αναδεικνύουν την σημασία της παρούσας ερευνητικής εργασίας. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < 0.05$ . Για τα αποτελέσματα που ακολουθούν χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό IBM SPSS Statistics 27.

### **Αποτελέσματα**

#### **Αξιοπιστία Κλίμακας**

Όσον αφορά την κλίμακα της αυτοσυμπόνιας, η τιμή του συντελεστή Cronbach's alpha πριν την διεξαγωγή των παρεμβατικών προγραμμάτων, είναι της τάξεως του .88. Αντίστοιχα, η τιμή του συντελεστή για το ερωτηματολόγιο της επίγνωσης προσοχής και συνείδησης είναι της τάξεως του .87. Όσον αφορά τα επίπεδα αξιοπιστίας μετά την ολοκλήρωση των παρεμβατικών προγραμμάτων, οι τιμές του συντελεστή είναι .86 και .86 αντιστοίχως.



**Σύγκριση των τάσεων των τριών υποομάδων του δείγματος πριν και μετά τη διενέργεια των παρεμβατικών προγραμμάτων**

Αρχικά, κάνοντας χρήση του στατιστικού ελέγχου Kruskal-Wallis μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι πεποιθήσεις των συμμετεχόντων των τριών υποομάδων ήταν επαρκώς παρόμοιες πριν το ξεκίνημα των συνεδριών ( $\chi^2_{(2)} = 3.785$ ,  $p\text{-value} = 0.151 > 0.05$  για την αυτοσυμπόνια και  $\chi^2_{(2)} = 3.256$ ,  $p\text{-value} = 0.196 > 0.05$  για την περίπτωση της ενσυνειδητότητας).

Στη 2η φάση της έρευνας για την αυτοσυμπόνια, υπάρχει εμφανής διαφοροποίηση ανάμεσα στα μέσα επίπεδα των τριών εξεταζόμενων ομάδων ( $F(2,36) = 5.546$ ,  $p\text{-value} = 0.008 < 0.05$ ). Οι μέσοι όροι των συμμετεχόντων που παρακολούθησαν τα προγράμματα QiGong (M.O. = 3.62) και Δημιουργικής Κίνησης (M.O. = 3.82), είναι σαφέστερα μεγαλύτεροι από το μέσο όρο της ομάδας ελέγχου (M.O. = 3.19).

Αναφορικά με το ερωτηματολόγιο της επίγνωσης προσοχής και συνείδησης (Πίνακας 1), παρατηρούμε ότι με βάση τα αποτελέσματα του μοντέλου ANCOVA, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις μέσες τιμές των τριών ομάδων κατά τη 2η φάση της έρευνας ( $F_{(2,36)} = 3.979$ ,  $p\text{-value} = 0.027 < 0.05$ ). Συγκεκριμένα, οι τάσεις των υποομάδων που παρακολούθησαν τόσο το πρόγραμμα QiGong, όσο το πρόγραμμα της Δημιουργικής Κίνησης παρουσιάζουν σημαντικά θετικότερες μέσες συμπεριφορές ως προς την ενσυνειδητότητα με M.O. = 4.32 και M.O. = 4.21 αντίστοιχα, συγκριτικά με το μέσο όρο της ομάδας ελέγχου που είναι της τάξεως του 3.39.

**Πίνακας 1.** Σύγκριση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων QiGong και Δημιουργικής Κίνησης μέσω της χρήσης του μοντέλου ANCOVA

	Υποομάδα του Δείγματος	N	M.O.	T.A.	F	p-value
Αυτοσυμπόνια	Ομάδα Ελέγχου	11	3.19	.770	5.546	.008
	QiGong	12	3.62	.451		
	Δημιουργική Κίνηση	17	3.82	.498		
Ενσυνειδητότητα	Ομάδα Ελέγχου	11	3.39	.870	3.979	.027
	QiGong	12	4.33	.842		
	Δημιουργική Κίνηση	17	4.21	.864		

**Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβατικών προγραμμάτων**

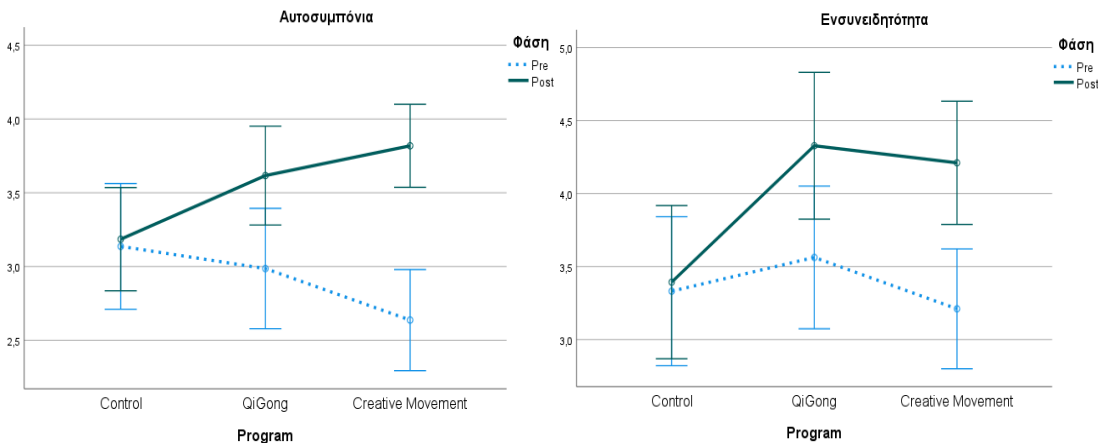
Σε αυτό το σημείο της ανάλυσης, διερευνούμε το κατά πόσο συνέβαλαν τα δύο παρεμβατικά προγράμματα που πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια της έρευνας, στην ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας αλλά και της ενσυνειδητότητας των ατόμων που τα παρακολούθησαν. Εφόσον αναφερόμαστε σε επαναλαμβανόμενα δείγματα χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο Wilcoxon για εξαρτημένα δείγματα (Πίνακας 2). Τέλος, στο σχήμα 1 παρουσιάζονται διαγραμματικά τα μέσα επίπεδα αυτοσυμπόνιας μαζί με τα αντίστοιχα διαστήματα εμπιστοσύνης για τις 3 υποομάδες συμμετεχόντων, πριν και μετά την παρακολούθηση του σεμιναρίου.

**Πίνακας 2.** Σύγκριση των επιπέδων αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας μέσω του μη παραμετρικού ελέγχου Wilcoxon για εξαρτημένα δείγματα

	Χαρακτηριστικό	Φάση	M.O.	T.A.	W	p-value
QiGong	Αυτοσυμπόνια	Pre	2.99	.761	77.0	.003
		Post	3.62	.451		



	Ενσυνειδητότητα	Pre	3.56	.939	71.5	.011
		Post	4.33	.842		
Δημιουργική Κίνηση	Αυτοσυμπόνια	Pre	2.64	.751	143.0	.002
		Post	3.82	.498		
	Ενσυνειδητότητα	Pre	3.21	.875	134.0	.006
		Post	4.21	.864		



**Σχήμα 1.** Διαγραμματική αναπαράσταση των μέσων τιμών και των 95% διαστημάτων εμπιστοσύνης των χαρακτηριστικών της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας πριν και μετά τη διεξαγωγή των παρεμβατικών προγραμμάτων.

### **Διερεύνηση της επίδρασης των παρεμβατικών προγραμμάτων στους παράγοντες του ερωτηματολογίου της αυτοσυμπόνιας**

Όπως αναφέρθηκε στο κομμάτι της μεθοδολογίας, η κλίμακα του πρώτου ερωτηματολογίου με θέμα την αυτοσυμπόνια, μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε έξι παράγοντες. Για καθένα από αυτούς του παράγοντες, εφαρμόσαμε τον μη παραμετρικό έλεγχο Wilcoxon για εξαρτημένες παρατηρήσεις με στόχο να εντοπίσουμε τους παράγοντες που προκαλούν την διαφοροποίηση των επιπέδων αυτοσυμπόνιας που παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη παράγραφο. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να τονίσουμε ότι ο πέμπτος παράγοντας με όνομα «Ενσυνειδητότητα» δε θα πρέπει να συγχέεται με το 2ο ερωτηματολόγιο της έρευνας, που αποτελεί το ερωτηματολόγιο επίγνωσης της προσοχής και συνείδησης.

Αρχικά, εξετάσαμε το πώς επίδρασαν στους παράγοντες του ερωτηματολογίου της αυτοσυμπόνιας οι συνεδρίες του προγράμματος QiGong. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στον πίνακα 3, παρατηρούμε την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς σε 3 από τους 6 παράγοντες. Στους υπόλοιπους τρεις παράγοντες αυτοσυμπόνιας παρατηρήθηκαν βελτιωμένες τάσεις μετά τη διεξαγωγή του προγράμματος χωρίς ωστόσο αυτές οι διαφορές να μπορούν να θεωρηθούν στατιστικά σημαντικές (Πίνακας 3).

Σε αντίθεση με το πρόγραμμα QiGong όπου παρατηρήσαμε έντονη βελτίωση σε 3 από τους 6 παράγοντες, το πρόγραμμα της Δημιουργικής Κίνησης παρουσιάζεται ως πιο αποτελεσματικό, μιας και οι διαφορές στους μέσους όρους όλων των παραγόντων είναι ισχυρές και στατιστικά αποδεκτές.

Συνοψίζοντας, τόσο το πρόγραμμα QiGong, όσο και αυτό της Δημιουργικής Κίνησης, παρουσιάζονται ως επιδραστικά προς τις δεξιότητες της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας,





ενώ το δεύτερο εμφανίζει μια πιο καθοριστική και πολύπλευρη βελτίωση των πεποιθήσεων του δείγματος. Μια άλλη σημαντική παρατήρηση, αφορά την περίπτωση της ενσυνειδητότητας. Και τα δύο προγράμματα της έρευνας βελτίωσαν τον παράγοντα αυτό δραματικά. Το φαινόμενο αυτό έρχεται σε συμφωνία με τα ευρήματα της έρευνας (Πίνακας 1, Πίνακας 2), στην οποία επιβεβαιώθηκε η ενίσχυση της ενσυνειδητότητας, μέσω της εξέτασης των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου της επίγνωσης προσοχής και συνείδησης, πιστοποιώντας για άλλη μια φορά την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων μας.

**Πίνακας 3.** Σύγκριση των παραγόντων του ερωτηματολογίου της αυτοσυμπόνιας πριν και μετά τη παρακολούθηση των παρεμβατικών προγραμμάτων από τους συμμετέχοντες

	Χαρακτηριστικό	Φάση	M.O.	T.A.	W	p-value
QiGong	Καλοσύνη απέναντι στον εαυτό	Pre	3.28	.999	47.5	.041
		Post	3.78	.695		
	Επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό	Pre	2.05	.805	20.0	.243
		Post	1.70	.405		
	Κοινή ανθρωπιά	Pre	3.13	1.008	49.0	.430
		Post	3.50	.544		
	Απομόνωση	Pre	1.94	1.072	51.0	.016
		Post	1.29	.797		
	Ενσυνειδητότητα	Pre	3.25	.753	49.5	.024
		Post	3.77	.626		
	Υπερβολική Ταύτιση	Pre	2.42	1.024	38.0	.066
		Post	1.83	.537		
Δημιουργική Κίνηση	Καλοσύνη απέναντι στον εαυτό	Pre	2.86	1.051	132.5	.008
		Post	4.04	.775		
	Επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό	Pre	2.56	1.087	129.0	.013
		Post	1.48	.911		
	Κοινή ανθρωπιά	Pre	2.41	.861	131.5	.009
		Post	3.76	1.084		
	Απομόνωση	Pre	2.41	.901	120.0	.007
		Post	1.28	.744		
	Ενσυνειδητότητα	Pre	3.00	.884	128.0	.014
		Post	3.90	.523		
	Υπερβολική Ταύτιση	Pre	2.74	.731	147.0	.001
		Post	1.40	.662		

### Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα σαν στόχο είχε να μελετήσει και να αξιολογήσει την επίδραση των online προγραμμάτων ολιστικής άσκησης, συγκεκριμένα του *QiGong* και της *Δημιουργικής Κίνησης*, στις δεξιότητες της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας σε πληθυσμό φοιτητών ελληνικών ακαδημαϊκών ιδρυμάτων.



Στα πλαίσια της παρούσας ανάλυσης εξετάσαμε τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας του επιλεγμένου δείγματος πριν και μετά την διεξαγωγή των παρεμβατικών προγραμμάτων. Για το σκοπό αυτό από τα 62 άτομα που δήλωσαν συμμετοχή λάβαμε υπόψη το δείγμα των 40 ατόμων που ολοκλήρωσε και τις δύο φάσεις της έρευνας (συμπλήρωσε τα ερωτηματολόγια πριν και μετά τη διεξαγωγή των σεμιναρίων) και από τις τρεις ομάδες: την ομάδα ελέγχου, την ομάδα QiGong και την ομάδα της Δημιουργικής Κίνησης. Οι υψηλές τιμές του συντελεστή Cronbach's alpha τόσο πριν όσο και μετά την πραγματοποίηση των προγραμμάτων, παρουσιάζουν μια πρώτη θετική εικόνα για την αξιοπιστία των προαναφερθέντων ελέγχων υποθέσεων.

Τα ολιστικά στοιχεία και των δύο πρακτικών, QiGong και Δημιουργικής Κίνησης, μπορεί να λειτουργήσουν ως κίνητρα συμμετοχής ή ανασταλτικοί παράγοντες, σύμφωνα με την Vergeer (2018). Σε αυτούς τους λόγους ίσως οφείλεται η διαρροή που παρατηρήθηκε καθώς η «ολιστικότητα» των προγραμμάτων ίσως είναι κάτι που δεν ταιριάζει σε όλους. Μεγαλύτερη διαρροή παρατηρήθηκε στο πρόγραμμα του QiGong από τα 23 άτομα που συμμετείχαν αρχικά στην ομάδα τα 11 ολοκλήρωσαν. Οι ερευνητές Bao και Jin (2015) στην δική τους έρευνα υποθέτουν πως το είδος QiGong που επέλεξαν μπορεί να είναι εξαιρετικά περίπλοκο για το δείγμα τους. Για αυτό το λόγο μπορεί να εστίαζαν οι συμμετέχοντες στην απομνημόνευση των κινήσεων, κάτι που εμπόδιζε τις ωφέλιμες επιδράσεις του QiGong ή απλά να το απολαύσουν. Σε αυτήν την δυσκολία των αρχικών σταδίων εκμάθησης του QiGong, ίσως οφείλεται και η διαρροή στο δικό μας δείγμα.

Η βασική ερευνητική υπόθεση ότι η συμμετοχή στα προγράμματα παρέμβασης θα αυξήσει την αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα στους συμμετέχοντες, επιβεβαιώθηκε όπως αναμενόταν. Οι πρακτικές ολιστικής άσκησης διαπιστωμένα επιδρούν θετικά στην αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα (Harris, 2021). Για το QiGong και το Τάι Τσι (οι δύο πρακτικές έχουν πολλές ομοιότητες) οι προηγούμενες έρευνες επιβεβαιώνουν τα ευρήματά μας (Robins et al., 2016). Ενώ δεν υπάρχει εκτεταμένη βιβλιογραφία για την χρήση της Δημιουργικής Κίνησης και την σχέση της με την αυτοσυμπόνια και την ενσυνειδητότητα, τα ερευνητικά στοιχεία βρίσκονται σε συμφωνία με αυτά προηγούμενων ερευνών που υποδηλώνουν άμεση ή έμμεση συσχέτιση με την ψυχική υγεία, όπως στην έρευνα των Leseho και Maxwell (2010) και Laird, Vergeer, Hennelly, και Siddarth, (2021).

Πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις εξαρτημένων παρατηρήσεων στα επίπεδα των δύο χαρακτηριστικών μεταξύ των δύο φάσεων της έρευνας. Τόσο το πρόγραμμα QiGong όσο και το πρόγραμμα Δημιουργικής Κίνησης, βελτιώνουν αισθητά τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας του δείγματος, δίνοντας στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στους μέσους όρους των 29 ατόμων που παρακολούθησαν τα δύο προγράμματα. Όπως ήταν αναμενόμενο, δεν συναντήσαμε στατιστικά σημαντική διαφορά στην περίπτωση της ομάδας ελέγχου κατά τις δύο φάσεις της έρευνας.

Προχωρώντας σε βαθύτερη διερεύνηση των παραγόντων του ερωτηματολογίου Αυτοσυμπόνιας, αντιλαμβανόμαστε ότι το πρόγραμμα της Δημιουργικής Κίνησης συμβάλει εντονότερα και πιο ολοκληρωμένα στην ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας του δείγματος συγκριτικά με το πρόγραμμα QiGong, καθώς παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση στους μέσους όρους και των 6 παραγόντων του ερωτηματολογίου. Αντίθετα, το πρόγραμμα QiGong προκάλεσε στατιστικά σημαντική βελτίωση μόνο στους τρεις παράγοντες της αυτοσυμπόνιας «καλοσύνη απέναντι στον εαυτό», «απομόνωση» και «ενσυνειδητότητα».

Τέλος, μέσω της χρήσης του στατιστικού μοντέλου της ανάλυσης συνδιακύμανσης μπορούμε με ασφάλεια να ισχυριστούμε ότι τόσο τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας όσο και τα επίπεδα ενσυνειδητότητας



των συμμετεχόντων που παρακολούθησαν τα προγράμματα QiGong και Δημιουργική Κίνηση είναι εμφανώς ενισχυμένα συγκριτικά με τα επίπεδα της ομάδας ελέγχου. Ενισχυμένα επίπεδα εμφανίζονται και στην έρευνα των Robins, Elswick, Sturgill και McCain (2016) με παρεμβατικό πρόγραμμα Taiji (Τάι Τσι). Ως ένα βαθμό θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι και τα επίπεδα που αντιστοιχούν στο πρόγραμμα Δημιουργικής Κίνησης είναι υψηλότερα από αυτά του προγράμματος QiGong καθώς οι διαφορές ανάμεσα στις δύο φάσεις της έρευνας είναι εντονότερες τουλάχιστον όσο αφορά την αυτοσυμπόνια. Ωστόσο, κάτι τέτοιο θα ήταν καλό να διερευνηθεί πιο συστηματικά ώστε να καταλήξουμε σε ασφαλέστερα και πιο αξιόπιστα συμπεράσματα.

Οι περιορισμοί της συγκεκριμένης έρευνας μπορούν να λειτουργήσουν ως κατευθυντήριες οδηγίες για μελλοντικές έρευνες. Η ύπαρξη πολλών υποομάδων λόγω της φύσης του προγράμματος οδήγησε σε ελέγχους όπου το πλήθος των συμμετεχόντων ήταν σχετικά μικρό. Για αυτόν τον λόγο χρησιμοποιήσαμε κατάλληλα στατιστικά τεστ που λαμβάνουν υπόψη αυτόν τον αναμενόμενο περιορισμό. Σε μελλοντική έρευνα θα μπορούσαν να εξεταστούν είτε τα ίδια είτε περισσότερα ερωτήματα στοχεύοντας η έρευνα να έχει μεγαλύτερο δείγμα συμμετεχόντων. Στα δυνατά σημεία συγκαταλέγεται η σπανιότητα της έρευνας σε ελληνικό και διεθνές περιβάλλον. Η επίδραση όχι μόνο ενός αλλά δύο παρεμβατικών προγραμμάτων ολιστικής άσκησης μας διαφοροποιεί από την υπάρχουσα βιβλιογραφία καθώς στην αναζήτηση που πραγματοποιήθηκε δεν εντοπίστηκε αυτός ο συνδυασμός προγραμμάτων και δεξιοτήτων κάτι που προσδίδει συμπληρωματικό ενδιαφέρον στην παρούσα ανάλυση. Σε αυτήν την κατεύθυνση είναι και οι συγκρίσεις που πραγματοποιήθηκαν στους 6 παράγοντες του ερωτηματολογίου της αυτοσυμπόνιας σε σχέση με το ποιο πρόγραμμα παρακολούθησε ο εκάστοτε συμμετέχων. Αναδείχθηκε ότι το πρόγραμμα Δημιουργικής Κίνησης είχε πολύπλευρη και αποτελεσματική βελτίωση των επιπέδων της αυτοσυμπόνιας των συμμετεχόντων συγκριτικά με το πρόγραμμα QiGong.

### **Συμπεράσματα**

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα της παρούσα έρευνας καθίστανται σημαντικά καθώς παρουσιάζουν ευδιάκριτες και στατιστικά σημαντικές διαφορές στις προς αξιολόγηση δεξιότητες της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας έπειτα από συμμετοχή στα παρεμβατικά προγράμματα Ολιστικής Άσκησης με αυτό της Δημιουργικής Κίνησης να εμφανίζεται επιδραστικότερο έναντι του QiGong. Επιπλέον τα επίπεδα της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας όσων συμμετείχαν στην Ολιστική Άσκηση είναι σαφώς υψηλότερα συγκριτικά με αυτά της ομάδας ελέγχου. Το γεγονός ότι η αυτοσυμπόνια και η ενσυνειδητότητα είναι δύο δεξιότητες που μαθαίνονται και αναπτύσσονται δίνει νέα διάσταση παρέχοντας σύνδεση ανάμεσα στην θεωρία και στην πρακτική εφαρμογή (Καρακασίδου, 2017).

Οι ερευνητικές προσπάθειες που έχουν γίνει στην Ελλάδα σχετικά με την ολιστική άσκηση και την επίδραση της στις δεξιότητες της αυτοσυμπόνιας και ενσυνειδητότητας είναι ελάχιστες για να προσφέρουν συμπεράσματα που να μπορούν εύκολα να γενικευτούν και να αξιοποιηθούν από τον επιστημονικό κλάδο και τους αρμόδιους φορείς. Η συγκεκριμένη έρευνα προσφέρει χρήσιμα συμπεράσματα και πληροφορίες και εισάγει νέα δεδομένα στην ελληνική βιβλιογραφία. Λαμβάνοντας υπόψη τα θετικά ευρήματα προτείνεται η διεξαγωγή ερευνητικών μελετών για την ολιστική άσκηση και τις προς εξέταση δεξιότητες της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας με μεγαλύτερο δείγμα συμμετεχόντων. Επιπλέον συστήνεται η έρευνα για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων με διά ζώσης παρακολούθηση έναντι της online μορφής τους. Περαιτέρω έρευνες για διαφορετικές πρακτικές ολιστικής άσκησης χρειάζεται να πραγματοποιηθούν σε ότι αφορά την



επίδραση τους στις δεξιότητες αυτές. Επιπλέον καθώς το QiGong έχει πολλές διαφορετικές μορφές προτείνεται η συνέχιση της διερεύνησης προγραμμάτων QiGong, ίσως να υπάρχει κάποια άλλη μορφή ακόμα καταλληλότερη για φοιτητές. Προτείνεται η διερεύνηση και η εξάπλωση της έρευνας σε διαφορετικούς ηλικιακά πληθυσμούς.

Τα θετικά ευρήματα για την αποτελεσματικότητα των εξ αποστάσεως προγραμμάτων στην αύξηση της ενσυνειδητότητας και της αυτοσυμπόνιας μέσω των παρεμβατικών προγραμμάτων μπορούν να αξιοποιηθούν από επαγγελματίες και φορείς που σχετίζονται με φοιτητές. Η επιτυχία των προγραμμάτων αυτών μπορεί να λειτουργήσει ως έναυσμα για την ανάπτυξη και εφαρμογή αντίστοιχων προγραμμάτων παρέμβασης σε φοιτητές και λοιπούς πληθυσμούς. Προτείνεται ο σχεδιασμός και η εφαρμογή οργανωμένων παρεμβάσεων ολιστικής άσκησης μέσα στα πανεπιστήμια αλλά και η εξάπλωση τους σε σχολεία και στον γενικό πληθυσμό. Το γεγονός ότι τα προγράμματα ήταν επιτυχημένα στην online εκδοχή τους, διευκολύνει τον διαμοιρασμό τους και επιτρέπει την πρόσβαση σε αυτά ανθρώπων ανεξαρτήτως γεωγραφικής θέσης και συνθηκών και τα καθιστά εφαρμόσιμα και σε συνθήκες γεωγραφικής ή κοινωνικής απομόνωσης. Προτείνεται επίσης η εφαρμογή τους στα κέντρα συμβουλευτικής φοιτητών σε συνδυασμό με άλλες ειδικότητες, αυτές των εισηγητών των προγραμμάτων ολιστικής άσκησης, θα μπορούσαν να προσφέρονται προγράμματα ατομικά ή ομαδικά, εξ αποστάσεως ή δια ζώσης με στόχο την ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας.

## Βιβλιογραφία

- Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Bao, X., & Jin, K. (2015). The beneficial effect of Tai Chi on self-concept in adolescents. *International Journal of Psychology*, 50(2), 101-105.
- Blair Kennedy, A., & Resnick, P. B. (2015). Mindfulness and physical activity. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 221-223.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chen, C. H., Hung, K. S., Chung, Y. C., & Yeh, M. L. (2019). Mind-body interactive qigong improves physical and mental aspects of quality of life in inpatients with stroke: A randomized control study. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 18(8), 658-666.
- Chiacchia, D. J., Greenglass, E. R., Katter, J. K., & Fiksenbaum, L. (2018). The role of self-compassion during difficult economic times. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 611-625.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473.
- Friedman, B. H. (2010). Feelings and the body: The Jamesian perspective on autonomic specificity of emotion. *Biological Psychology*, 84(3), 383-393.
- Harris, L. (2021). *An Exploration of Embodied Movement Practices as a Route to Self-Compassion*. Master Thesis, Buckinghamshire New University, Buckinghamshire, England.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, 11, 509.



- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American Journal of Health Promotion*, 24(6), e1-e25.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*, 290, 113111.
- Καρακασίδου, Ε. (2017). *Υλοποίηση προγράμματος εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια και εφαρμογή του σε ομαδικό πλαίσιο*. Διδακτορική Διατριβή, Πάντειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, Ελλάδα.
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the Self Compassion Scale in the Greek population. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 7(313), 2161-0487.
- Kokaliari, E. (2018). Quality of life, anxiety, depression, and stress among adults in Greece following the global financial crisis. *International Social Work*, 61(3), 410-424.
- Kokkinos, C. M., Tsouloupas, C. N., & Voulgaridou, I. (2022). The effects of perceived psychological, educational, and financial impact of COVID-19 pandemic on Greek university students' satisfaction with life through Mental Health. *Journal of Affective Disorders*, 300, 289-295.
- Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J. G., & Forman, D. (2021). Mental health shame, self-compassion and sleep in UK nursing students: Complete mediation of self-compassion in sleep and mental health. *Nursing Open*, 8(3), 1325-1335.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Positive psychology for mental wellbeing of UK therapeutic students: Relationships with engagement, motivation, resilience and self-compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.
- Kounenou, K., Koutra, A., Katsiadrami, A., & Diacogiannis, G. (2011). Epidemiological study of Greek university students' mental health. *Journal of College Student Development*, 52(4), 475-486.
- Κυριάκογλου, Σ. Μ. (2019). *Η σχέση της αυτο-συμπόνιας και της ενσυνειδητότητας με την υποκειμενική ευτυχία και την ποιότητα ζωής στους Έλληνες φοιτητές*, Μεταπτυχιακή Διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος, Ελλάδα.
- Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E., & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101440.
- Larkey, L., Jahnke, R., Etnier, J., & Gonzalez, J. (2009). Meditative Movement as a Category of Exercise: Implications for Research. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 230-238.
- Lee, D. A. (2005). The perfect nurturer: A model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy. *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, 326.
- Leseho, J., & Maxwell, L. R. (2010). Coming alive: Creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(1), 17-30.
- Liu, T. (2010). *Chinese medical qigong*. Singing Dragon, UK.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness*, 6(1), 123-132.
- Marshall, L. (2002). *The body speaks: performance and expression*. Palgrave Macmillan.



- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Robins, J. L., Elswick Jr, R. K., Sturgill, J., & McCain, N. L. (2016). The effects of tai chi on cardiovascular risk in women. *American Journal of Health Promotion*, 30(8), 613-622.
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2021). Is self-compassion universal? Support for the measurement invariance of the Self-Compassion Scale across populations. *Assessment*, 28(1), 169-185.
- Vergeer, I., (2018) Participation motives for a holistic dance-movement practice, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 95-111.
- Vergeer, I., Johansson, M., & Cagas, J. Y. (2021). Holistic movement practices—An emerging category of physical activity for exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101870.
- Χαριτίδου, Α., (2022). *Ολιστική Συνθετική Εμφύχωση*, ημερομηνία ανάκτησης: 25-03-2022, <https://www.charitidou.com>





## The impact of holistic exercise programs on self-compassion and mindfulness of students of Greek higher education institutions

Charitidou\*, A., Matsouka, O., Bebetsos, E., Michalopoulou, M.

Democritus University of Thrace

### ABSTRACT

Self-compassion and mindfulness are skills that can be cultivated through a wide range of interventions and are associated with a variety of desired qualities and characteristics. The purpose of this study is to examine the effect of two online intervention programs of holistic exercise, Qigong and Creative Movement, on the skills of self-compassion and mindfulness in a sample of students of Greek higher education institutions. The research involved 40 students of Greek academic institutions, 21 undergraduate, 7 postgraduate and 1 doctoral level. The scales of Self-Compassion and Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) that have been translated and weighted for the Greek population, were used. The results show distinct and statistically significant differences in self-compassion and mindfulness skills after participating in intervention programs versus the control group. The Creative Movement program was found more effective than QiGong. Due to the small sample, which is due to the specifics of the research, non-parametric tests were used that take into account this limitation. The above results are important for the research data they add to the small literature in Greece and for the design and implementation of interventions of holistic exercise programs to enhance self-compassion and mindfulness in students and other populations.

**Keywords:** Creative Movement; QiGong; Positive Psychology; Holistic Wellbeing; Physical and Mental Health

Corresponding address: Anastasia Charitidou  
LeoforosStratou 28, Polichni  
56429, Thessaloniki  
E-mail: [Anastasa\\_ch@yahoo.gr](mailto:Anastasa_ch@yahoo.gr)