



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό  
τόμος 4 (2), 292 – 310  
Δημοσιεύτηκε: 30 Αυγούστου 2006



Inquiries in Sport & Physical Education  
Volume 4 (2), 292 - 310  
Released: August 30, 2006

[www.hape.gr/emag.asp](http://www.hape.gr/emag.asp)

ISSN 1790-3041

## Ο Ρόλος της Άσκησης και της Φυσικής Αγωγής στη Διαμόρφωση της Αυτοαντίληψης στην Παιδική και Εφηβική Ηλικία.

Περικλής Καλογιάννης  
ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

### Περίληψη

Η θετική επίδραση της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στην ομαλή και αρμονική φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού είναι πλέον γνωστή (Bailey, Malina, & Mirwald, 1986; Bar-Or, 1983; Pangrazi, 1997; Τοκμακίδης & Δούδα, 1999). Κοινά αποδεκτή πλέον όμως είναι και η συνεισφορά της στην ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού, συντελώντας στη διαμόρφωση μιας πολύπλευρης και αρμονικής προσωπικότητας (Fox, 1997; Whitehead & Corbin, 1997). Με την αναγνώριση της πολλαπλής διάστασης της δομής του εαυτού, δόθηκε η ευκαιρία για την έρευνα του σωματικού εαυτού σαν μια ξεχωριστή ενότητα. Η δημιουργία κατάλληλων ψυχομετρικών οργάνων βοήθησε στη μέτρηση της σωματικής αυτοαντίληψης. Η θετική σχέση της συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας με υψηλότερα επίπεδα σωματικής αυτοεκτίμησης αλλά και γενικότερης αυτοαντίληψης έχει υποστηριχτεί από αρκετούς ερευνητές. Επίσης, αποτελέσματα ερευνών υποστηρίζουν ότι παιδιά με υψηλούς δείκτες σύστασης σώματος και χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, εμφανίζουν χαμηλότερη σωματική αυτοαντίληψη και αντιλαμβανόμενη ικανότητα, μειωμένη παρακίνηση, αρνητικές στάσεις για τη Φυσική Αγωγή και την άσκηση και εμφανίζουν υψηλότερο άγχος σε χώρους φυσικής δραστηριότητας. Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά στο να διαμορφώσουν μια αντικειμενική εικόνα του σωματικού εαυτού τους και να αποκτήσουν θετική σωματική αυτοεκτίμηση, που θα τους επιτρέψει να συμμετέχουν ενεργά σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας και να βιώσουν τα ευεργετικά αποτελέσματα αυτής της συμμετοχής δια βίου.

Λέξεις κλειδιά: *Αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση, σωματικός εαυτός, φυσική αγωγή, φυσική δραστηριότητα*

### The Role of Sport and Physical Education in Self –Concept Development of Children and Adolescents

Perikles Kalogiannis

Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini, Hellas

### Abstract

The positive effect of involvement in physical education and sports in the course of a normal and harmonious physical development of a child has already been established (Bailey et al., 1986; Bar-Or, 1983; Pangrazi, 1997; Tokmakidis & Douda, 1999). Moreover, it is also generally acceptable that it conduces to the psychological development of the child, contributing to the shaping of a multifaceted and harmonious personality (Fox, 1997; Whitehead & Corbin, 1997). With the acceptance of the multiple dimension of the self's structure, the opportunity was given for research into the physical self as a separate unit. The development of suitable psychometric tools facilitated the measurement of physical self-concept. Abundance of research results has proven the positive correlation between participation in programs of physical activity and higher levels of physical self-esteem and global self-concept. Furthermore, there are research findings that children with high indices of body composition and low level of physical fitness manifest lower physical self-esteem and perceived competence, decreased motivation, negative attitudes towards Physical Education exercise settings and show higher anxiety levels when they are involved in physical activities. The appropriate teaching of Physical Education can help children form an objective image of their physical self and acquire a positive physical self-esteem, which will allow them to participate actively in sports and physical activity programs and to experience the lifelong benefits of this participation.

Key words: *Self-concept, self-esteem, physical self, physical education, physical activity.*

## Γενική Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες αρκετοί ερευνητές ασχολήθηκαν με τη μελέτη της επίδρασης της άσκησης σε ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως η σωματική αυτοεκτίμηση και η συνολικότερη αντίληψη του εαυτού. Τα ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση βρίσκονται στη χαλάρωση από την πίεση και το στρες, στην ευχάριστη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, την απόδοση στην εργασία, την ποιότητα της ζωής, στις ευκαιρίες για ευχάριστες εμπειρίες, στην αύξηση της αυτοεκτίμησης, στην καλή εμφάνιση και εικόνα του σώματος (Corbin, Dowell, Lindsey, & Tolson, 1983). Επίσης έρευνες έχουν δείξει τα οφέλη που αποκομίζουν τα άτομα από τη συμμετοχή τους σε υπαίθριες αναψυχικές δραστηριότητες, στη βελτίωση του αυτοσυναισθήματος, της αυτοπεποίθησης και στον περιορισμό του άγχους (March, Richards, & Barnes, 1986).

Ο καλύτερος δείκτης πρόβλεψης της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης είναι οι θετικές στάσεις του ατόμου ως προς την άσκηση (Biddle, Goudas, & Page, 1994). Οι στάσεις των παιδιών προς την άσκηση διαμορφώνονται κυρίως στο δημοτικό (10-12 χρονών), και αλλάζουν λίγο στα επόμενα χρόνια. Στην ίδια ηλικία διαμορφώνονται και τα ειδικά ανά φύλο χαρακτηριστικά της σωματικής αυτοαντίληψης που δεν διαφοροποιούνται ουσιαστικά στη συνέχεια (Brettschneider & Heim, 1997).

Ο ρόλος λοιπόν της φυσικής αγωγής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης αποκτά πολλαπλή βαρύτητα. Παρότι η συνεισφορά της άσκησης στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης υποστηριζόταν από πολύ παλιά (Pangrazi & Corbin, 1995), δεν υπήρχε η κατάλληλη επιστημονική τεκμηρίωση (Whitehead & Corbin, 1997). Τις δύο τελευταίες δεκαετίες η θετική επίδραση της φυσικής αγωγής στη σωματική αυτοαντίληψη, στη συνολική αυτοαντίληψη και γενικότερα στη ψυχική υγεία του παιδιού έχει υποστηριχθεί από πολλές έρευνες ώστε να θεωρείται δεδομένη (Fox, 1992; Weiss, 1987). Πολλές είναι οι έρευνες εκείνες που υποστηρίζουν τη διαφορά στη σωματική αυτοαντίληψη υπέρ των αθλούμενων σε σχέση με μη αθλούμενους, αλλά και τη βελτίωση της σωματικής αυτοαντίληψης μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και φυσικής αγωγής (Fox & Corbin, 1989; Gonni, 2000; Marsh & Peart, 1988).

Βασικό σκοπό της Φυσικής Αγωγής αποτελεί η μετάδοση τέτοιων γνώσεων στα παιδιά, ώστε να συνειδητοποιήσουν και να εκτιμήσουν τα οφέλη της άσκησης, και η διαμόρφωση εκείνων των στάσεων που θα τους οδηγήσουν με ασφάλεια στην υιοθέτηση ενός υγιεινού και φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής. Ο ρόλος της φυσικής αγωγής ολοκληρώνεται όχι μόνο όταν τα παιδιά γυμνάζονται στο σχολείο, αλλά όταν έχει πείσει τα άτομα να γυμνάζονται για

όλη τους τη ζωή. Μια σωστή άποψη για την καλή φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία (*health related fitness*) πρέπει να βασίζεται στην ανάγκη αυτή, να διατηρούνται δηλαδή τα άτομα γυμνασμένα για όλη τους τη ζωή, για να εκτιμήσουν τα οφέλη στην ποιότητα της ζωής και στην υγεία (Fox & Biddle, 1987). Στην προσπάθεια για μόνιμη, συστηματική και όχι περιστασιακή άθληση των ατόμων, στην αποτροπή της εγκατάλειψης και στην υιοθέτηση ενός δια βίου αθλητικού τρόπου ζωής ο ρόλος της αθλητικής επιστήμης και των καθηγητών φυσικής αγωγής είναι καθοριστικός (Θεοδωράκης, 1992).

## Σχετικές Θεωρίες

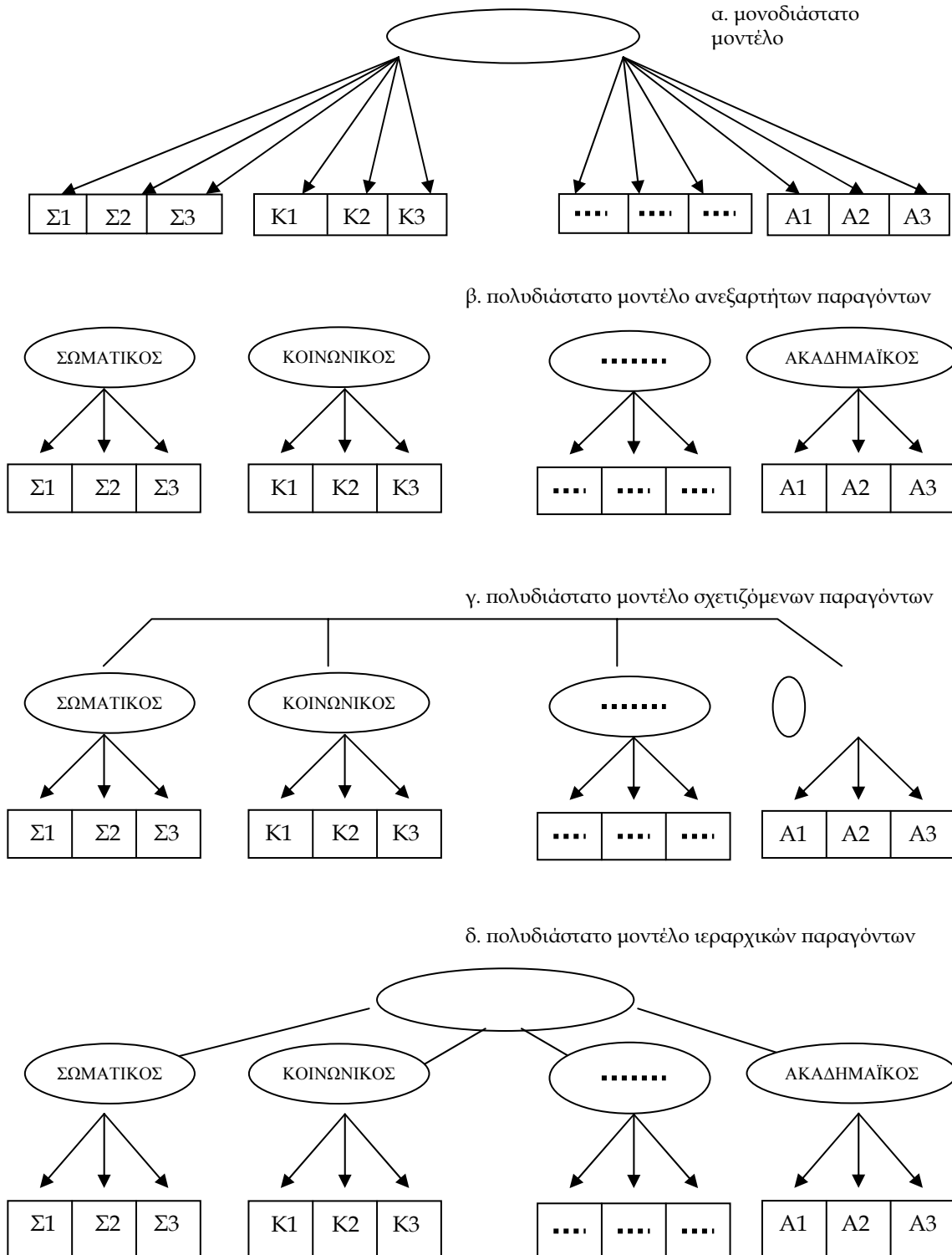
### Μοντέλα αυτοαντίληψης

Η αυτοαντίληψη, όπως και πολλές άλλες περιοχές της ψυχολογίας, πάσχει από το γεγονός ότι ο καθένας γνωρίζει τι είναι, έτσι ώστε αρκετοί ερευνητές δεν αισθάνονται την υποχρέωση ούτε να προσδιορίσουν θεωρητικά τι ακριβώς μετρούν, αλλά ούτε και να αξιολογήσουν την ψυχομετρική αξία των απαντήσεων των μετρήσεών τους (Marsh, 1997). Η αυτοαντίληψη είναι η γνωστική πλευρά της έννοιας του εαυτού και αντιπροσωπεύει μια δήλωση, μια περιγραφή, ή μια πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του (Μπότσαρη - Μακρή, 2001). Ωστόσο, επειδή η αυτοαντίληψη είναι μια υποθετική έννοια, η πρακτική της αξία πρέπει να εδραιωθεί μέσα από έρευνες της δομικής της εγκυρότητας (*construct validity*). Η έρευνα για την αυτοαντίληψη μπορεί να ταξινομηθεί σε δύο τομείς. Στον "εντός του δικτύου" (*within - network*), που περιλαμβάνει έρευνες που αφορούν την εσωτερική δομή της αυτοαντίληψης, και στον "μεταξύ του δικτύου", (*between - network*) που περιλαμβάνει έρευνες που προσπαθούν να εδραιώσουν ένα θεωρητικό μοντέλο που να ερμηνεύει τις σχέσεις μεταξύ της αυτοαντίληψης και άλλων δομών (ψυχολογικών εννοιών). Μέχρι πρόσφατα οι έρευνες που αφορούσαν στον μεταξύ του δικτύου τομέα έχουν κυριαρχήσει (Marsh, 1990a, 1993), αν και η προηγούμενη αποσαφήνιση μερικών βασικών ζητημάτων που αφορούν στον εντός του δικτύου τομέα, θα αποτελούσε λογική προϋπόθεση και θα διευκόλυνε και στην κατανόηση της λειτουργίας του πρώτου.

Η αρχική υπόθεση ήταν ότι η αυτοαντίληψη στη δομή της ακολουθούσε ένα μονοδιάστατο μοντέλο (*unidimensional model*), το οποίο πρέσβευε την ύπαρξη ενός γενικού παράγοντα που κυριαρχούσε πάνω στους υπόλοιπους πιο ειδικούς παράγοντες (Σχήμα 1<sup>α</sup>). Ωστόσο, περαιτέρω λεπτομερής έρευνα απέδειξε ότι η αποδοχή του παραπάνω μοντέλου δημιουργούσε προβλήματα τόσο στη μέτρηση όσο και στη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων των μετρήσεων (Hattie, 1992; Marsh, 1990a) και εδραίωσε την πολλαπλή διάσταση (*multidimensionality*) της αυτοαντίληψης (Marsh & Shavelson, 1985).

Τα πολυδιάστατα μοντέλα ανεξαρτήτων παραγόντων (*multidimensional independent factor model*) και συσχετισμένων παραγόντων (*multidimensional correlated factor model*) (Σχήμα 1<sup>β</sup> και 1<sup>γ</sup>), τα οποία αποδεχόταν την πολλαπλή διάσταση της αυτοαντίληψης αλλά διαφωνούσαν στο αν αυτές οι διαστάσεις συσχετιζόταν ή όχι, παρότι χρησιμοποιήθηκαν δεν υποστηρίχθηκαν αρκετά από τους ερευνητές και τους θεωρητικούς.

Το πολυδιάστατο μοντέλο ιεραρχικών παραγόντων (*multidimensional hierarchical factor model*) (Σχήμα 1<sup>δ</sup>), ενσωματώνει σε ένα βαθμό όλα τα προηγούμενα. Όπως το μονοδιάστατο μοντέλο, αποδέχεται έναν κυρίαρχο γενικό παράγοντα που κυριαρχεί πάνω σ' όλους τους υπόλοιπους στην κορυφή μιας ισχυρής ιεραρχίας. Η ενσωμάτωση του μοντέλου των συσχετισμένων παραγόντων είναι αυτονόητη, αφού και σ' αυτό το μοντέλο γίνεται αποδεκτή η



Σχήμα 1: Δομικά μοντέλα αυτοαντίληψης (Marsh, 1997)

ιεραρχική σχέση μεταξύ των παραγόντων, ενώ με την αποδοχή της ύπαρξης χαλαρής ιεραρχίας και συνεπώς χαλαρής σχέσης μεταξύ των παραγόντων, ενσωματώνεται εν μέρει και το μοντέλο ανεξαρτητών παραγόντων (Marsh, 1997).

Οι Shalveson, Hubner, και Stanton (1976) προσπάθησαν να προσδιορίσουν θεωρητικά την αυτοαντίληψη, αποδεχόμενοι την αξία της τόσο σαν αποτέλεσμα αλλά και σαν μια ενδιάμεση μεταβλητή που βοηθάει στην ερμηνεία άλλων αποτελεσμάτων (Σχήμα 2). Σ' αυτή τους την προσπάθεια, αναγνώρισαν επτά κρίσιμα χαρακτηριστικά της δομής της αυτοαντίληψης:

1. ότι είναι οργανωμένη ή δομημένη
2. ότι είναι πολυδιάστατη
3. ότι είναι ιεραρχική, με αντιλήψεις της προσωπικής συμπεριφοράς σε συγκεκριμένες καταστάσεις, στην βάση της ιεραρχίας, εκτιμήσεις για τον εαυτό σε ευρύτερους τομείς (π.χ. κοινωνικό, ακαδημαϊκό και σωματικό) στο ενδιάμεσο της ιεραρχίας, και μια συνολική, γενική αυτό-εκτίμηση στην κορυφή της
4. η αυτοαντίληψη στην κορυφή της ιεραρχίας είναι σταθερή, αλλά γίνεται όλο και λιγότερο σταθερή στα κατώτερα επίπεδα της
5. η αυτοαντίληψη αποκτά όλο και περισσότερες διαστάσεις με την ηλικία
6. η αυτοαντίληψη είναι συγχρόνως και περιγραφική και αξιολογική
7. η αυτοαντίληψη διαφοροποιείται από άλλες δομές.

Στο ιεραρχικό τους μοντέλο η γενική αυτοαντίληψη που βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας, διαιρείται σε ακαδημαϊκή και μη ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη στο επόμενο επίπεδο. Η ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη διαιρείται παραπέρα σε συγκεκριμένους τομείς της αυτοαντίληψης. Η μη ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη διαιρείται στην κοινωνική, συναισθηματική και σωματική αυτοαντίληψη. Κάθε μια απ' αυτές υποδιαιρούνται παραπέρα, με τη σωματική αυτοαντίληψη να συντίθεται από τη φυσική ικανότητα και την εμφάνιση του σώματος. Το μοντέλο υποθέτει ότι τη βάση της ιεραρχίας, στα χαμηλότερα επίπεδα, συνθέτουν περισσότερο ειδικά χαρακτηριστικά, που σχετίζονται περισσότερο με την πραγματική συμπεριφορά του ατόμου. Το παραπάνω μοντέλο συμβαδίζει απόλυτα με το πολυδιάστατο μοντέλο ιεραρχικών παραγόντων (Σχήμα 1<sup>δ</sup>) και αποτέλεσε ένα ζωτικής σημασίας πρωτότυπο για τη δημιουργία μιας νέας γενιάς πολυδιάστατων οργάνων μέτρησης της αυτοαντίληψης. Βασισμένοι στο παραπάνω μοντέλο ο Marsh και οι συνεργάτες του ανέπτυξαν τα ερωτηματολόγια αυτοπεριγραφής (Self-Description Questionnaire, SDQI, SDQII, SDQIII), που αφορούν μαθητές της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και νεαρά ενήλικα άτομα.

Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι σε αντίθεση με την πολυδιάστατη φύση της έννοιας του εαυ-

τού η οποία έχει διαπιστωθεί σε πολλές έρευνες η ιεραρχική της οργάνωση δεν έχει επαρκώς τεκμηριωθεί (Harter, 1999; Hattie, 1992; Marsh & Hattie, 1996). Η κυριότερη ένσταση των παραπάνω ερευνητών έγκειται στο γεγονός ότι τα ιεραρχικά μοντέλα που έχουν προταθεί δεν συνεκτιμούν την υποκειμενική σπουδαιότητα των επιμέρους τομέων της αυτοαντίληψης, εφόσον όλοι αυτοί υπεισέρχονται με την ίδια σχετική βαρύτητα για όλα τα άτομα.

#### *Μοντέλα σωματικής αυτοαντίληψης*

Τα περισσότερα όργανα μέτρησης της αυτοαντίληψης μέχρι και την προηγούμενη δεκαετία, επικεντρωνόταν στη μέτρηση της γενικής αυτοεκτίμησης (Wylie, 1989). Παρότι πολλά απ' αυτά περιείχαν τομείς σχετικούς με την φυσική δραστηριότητα και στοιχεία που αφορούσαν στην εμφάνιση του σώματος, κανένα δεν ήταν σε θέση να διαχωρίσει, να ερμηνεύσει και να μετρήσει ξεκάθαρα την σωματική αυτοαντίληψη. Από πρακτικής συνεπώς χρησιμότητας τα παλαιότερα αυτά όργανα ήταν ελάχιστης αξίας για τους ερευνητές της σωματικής αυτοαντίληψης.

Το ενδιαφέρον την εποχή εκείνη εστιαζόταν κυρίως στην εικόνα σώματος και στην σχέση της με τη γενική αυτοεκτίμηση (Κλίμακα Σωματικής Κάθεξης, Secord & Jourard, 1953), και στη μέτρηση της αντιληπτής φυσικής ικανότητας (PEAS, Sonstroem, 1978).

Μια αρχική προσέγγιση στην περιοχή της σωματικής αυτοαντίληψης (της αντίληψης του σωματικού εαυτού), απέδειξε ότι δεν υπήρχε πρακτικά συσχετισμός ανάμεσα στη φυσική κατάσταση και την αυτοεκτίμηση των ατόμων, δύο εννοιών που μέχρι τότε θεωρούνταν ότι σχετιζόνταν. Συγκεκριμένα, ενώ η αυτοεκτίμηση δεν συσχετιζόταν καθόλου με τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και την φυσική κατάσταση, η εκτίμηση - υπόληψη, (*estimation*), σχετιζόταν σε σημαντικό επίπεδο με τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, τη φυσική κατάσταση, και επίσης τη συνολικότερη αυτοεκτίμηση (*global self-esteem*). Ήταν λοιπόν φανερή η ύπαρξη μιας μεταβλητής που συνέδεε την φυσική κατάσταση με την αυτοεκτίμηση. Μια μεταβλητή που περιέκλειε τόσο γνωστικά όσο και συναισθηματικά χαρακτηριστικά και παρείχε μια γέφυρα μεταξύ του φυσικού κόσμου των δραστηριοτήτων και του ψυχολογικού χαρακτηριστικού της αυτό-εκτίμησης.

Η Σωματική Εκτίμηση αποτιμούσε προσωπικές εκτιμήσεις μιας μεγάλης ποικιλίας σωματικών και αθλητικών δεξιοτήτων και τονίστηκε στο ψυχολογικό μοντέλο για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (Sonstroem, 1978).

Σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες οδηγεί σε αύξηση των φυσικών ικανοτήτων (φυσική κατάσταση), και παράγει ψυχολογικά οφέλη που αντανακλούν στην αύξηση της αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, η αυτοεκτίμηση

επηρεάζεται από τη σωματική άσκηση και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσω της βελτίωσης της σωματικής εκτίμησης. Συνεπώς βελτίωση της φυσικής κατάστασης οδηγεί σε βελτίωση της αντιληπτής φυσικής ικανότητας και ταυτόχρονη βελτίωση της αυτοεκτίμησης. Αυτός ο τρόπος κατά τον οποίο οποιαδήποτε εξωτερική συμπεριφορά οδηγεί σε αυξημένη αυτοεκτίμηση εσωτερικά, ονομάστηκε *the skill development hypothesis of self-esteem* (Marsh, 1986).

Επίσης σύμφωνα με το μοντέλο η αντιληπτή φυσική ικανότητα οδηγεί σε ισχυρό ενδιαφέρον (έλξη) για έντονη δραστηριότητα και ότι οι δύο αυτές μεταβλητές μπορούν να προβλέψουν επόμενη συμμετοχή σε άσκηση. Αυτός ο τρόπος κατά τον οποίο η εσωτερική αυτοεκτίμηση του ατόμου ή των συστατικών της, οδηγεί σε ανάλογη εξωτερική συμπεριφορά ονομάζεται *the self-development or self-enhancement hypothesis*. Στο συγκεκριμένο μοντέλο προσαρμόζονται και οι δύο τρόποι και η αντιληπτή φυσική ικανότητα χρησιμεύει σαν γέφυρα μεταξύ της άσκησης και της αυτοεκτίμησης.

Ενώ τα αποτελέσματα ερευνών αποδεικνύουν σημαντική σχέση μεταξύ της Σωματικής Εκτίμησης και της Έλξης με την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες (Fox, Corbin, & Coudry, 1985), το παραπάνω μοντέλο αποδείχτηκε αναποτελεσματικό στην πρόβλεψη της προσκόλλησης στην άσκηση (Sonstroem, 1988) και παρότι προσέφερε σημαντικά στον τομέα της σχέσης της φυσικής κατάστασης με την αυτοεκτίμηση του ατόμου, στερούνταν της ψυχομετρικής ανάπτυξης και της διακριτής ικανότητας μεταγενέστερων μοντέλων όπως το Physical Self-Perception Profile (Fox & Corbin, 1989).

Σε μια ανασκόπηση των μέχρι τότε σχετικών ερευνών ο Sonstroem (1984), συμπέρανε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης συνεπάγονταν και βελτίωση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης των ατόμων, χωρίς όμως να μπορέσει να προσδιορίσει τον τρόπο ή τις αιτίες για τις οποίες συνέβαινε αυτή η βελτίωση. Έτσι το 1989 οι Sonstroem and Morgan, πρότειναν ένα διαφορετικό μοντέλο (Exercise and Self-Esteem Model), για να μπορέσουν να εξηγήσουν τον τρόπο με τον οποίο τα αποτελέσματα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου. Το μοντέλο βασίστηκε στις μεταβλητές της αντιληπτής φυσικής ικανότητας και της αυτοαποδοχής (*self-acceptance*) που έθετε σα θεμελιακούς παράγοντες στην παγίωση του επιθυμητού επιπέδου αυτό-εκτίμησης (Harter, 1985). Ο όρος αυτοαποδοχή περιλαμβάνει προσωπικές κρίσεις και προτιμήσεις που τα άτομα διατηρούν για τον εαυτό τους και τις ιδιότητές τους ανεξάρτητα από το επίπεδο της αντιληπτής ικανότητάς τους.

Ο όρος αυτοαποτελεσματικότητα (*self-efficacy*) σημαίνει την προσδοκία που έχει κάποιο άτομο την συγκεκριμένη χρονική στιγμή, για το πόσο καλά μπορεί να αποδώσει σε μια συγκεκριμένη δραστηριό-

τητα, και στο παραπάνω μοντέλο αντιπροσωπεύει την αυτοεκτίμηση του ατόμου σε αρχικό (ειδικό) επίπεδο. Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης (*social learning theory*) που αναπτύχθηκε από τον Bandura (1977, 1986) διέδωσε και καθιέρωσε τον όρο αυτοαποτελεσματικότητα. Υψηλά επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας, έχει διαπιστωθεί ότι σχετίζονται με υψηλό επίπεδο παρακίνησης, υψηλότερη απόδοση σε προκλητικές δραστηριότητες, καθορισμό υψηλότερων στόχων και εμμονή στην κατάκτησή τους (Schwarzer, 1992). Η αρχή της αμοιβαίας αιτιοκρατίας ισχυρίζεται ότι η βίωση επιτυχών αποτελεσμάτων σε συγκεκριμένες δραστηριότητες επηρεάζει θετικά την αυτοαποτελεσματικότητα που με την σειρά της ενισχύει την προσδοκία μεταγενέστερων επιτυχιών.

Στο παραπάνω μοντέλο η αυτοαποτελεσματικότητα θεωρείται ότι συνδέεται ισχυρά με την αντιληπτή ικανότητα προσδιορίζοντας, σαν αυτοαξιολόγηση, το επίπεδο των φυσικών ικανοτήτων του ατόμου. Το μοντέλο υποθέτει ότι η γενική αυτοεκτίμηση (*self-esteem*), παρουσιάζει στενότερη σύνδεση με την αντιληπτή φυσική ικανότητα (*physical competence*), απ' ότι με την φυσική αυτοαποτελεσματικότητα (*physical self-efficacy*), η οποία με τη σειρά της θα πρέπει να παρουσιάζει υψηλότερη σχέση με τα αποτελέσματα των μετρήσεων απ' ότι η αντιληπτή φυσική ικανότητα. Από τον οριζόντιο άξονα του μοντέλου, που απεικονίζει τις αλλαγές στη διάρκεια του χρόνου, είναι φανερό η υπόθεση ότι η βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας βελτώνει την αντιληπτή φυσική ικανότητα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της γενικότερης αυτό-εκτίμησης. Η πρακτική ισχύς του παραπάνω μοντέλου απεδείχθη σε μεταγενέστερες έρευνες (Sonstroem, Harlow, & Salisbury 1993).

Η δημιουργία του Physical Self-Perception Profile (PSPP) (Fox & Corbin, 1989), έδωσε νέα ώθηση στη μελέτη του σωματικού εαυτού. Στο PSPP οι ερευνητές συμπεριέλαβαν μια κλίμακα γενικότερης σωματικής αυτο-εκτίμησης (*physical self-worth scale PSW*) στην οποία εντάσσονταν τέσσερις ειδικότερες κλίμακες: της αντιληπτής αθλητικής ικανότητας (SPORT), της φυσικής κατάστασης (COND), της ελκυστικότητας σώματος (BODY) και της δύναμης (STRENGTH). Η δημιουργία του PSPP προσέφερε την ευκαιρία να αντικατασταθεί το μονοδιάστατο επίπεδο της αντιληπτής φυσικής ικανότητας του Exercise and Self-Esteem Model με ένα πολυδιάστατο προφίλ αντίληψης του φυσικού εαυτού. Το διευρυμένο αυτό μοντέλο που περιέχει πολλαπλά στοιχεία του φυσικού εαυτού αναφέρεται σαν EXSEM.

Το παραπάνω μοντέλο υποθέτει ότι σε αρχικό (βασικό) επίπεδο η αυτοαποτελεσματικότητα (EFF) για κάθε δραστηριότητα επηρεάζει τις τέσσερις κλίμακες στο υποκυρίαρχο επίπεδο, αυτές με την σειρά τους επηρεάζουν τη σωματική αυτοεκτίμηση (PSW) σε ένα κυρίαρχο επίπεδο, που με την σειρά της α-

βτανακλά στην γενικότερη αυτοεκτίμηση (SE) στο κορυφαίο επίπεδο. Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι το παραπάνω μοντέλο μπορεί να ερμηνεύσει το 32.8% των παραγόντων που συνιστούν την γενικότερη αυτοεκτίμηση, αν ληφθεί υπ' όψη η ευρύτητα του φάσματος των χαρακτηριστικών και των δεξιοτήτων πάνω στα οποία αυτή δομείται.

Από την ανάλυση της εγκυρότητας του μοντέλου (Sonstroem, Harlow, & Josephs, 1994) προκύπτει ότι το επίπεδο της αυτοαποτελεσματικότητας σχετίζεται ικανοποιητικά με την αντιληπτή αθλητική ικανότητα, την αντιληπτή φυσική κατάσταση και την αντιληπτή δύναμη, αλλά όχι με την αντιληπτή ελκυστικότητα σώματος. Ταυτόχρονα η αντιληπτή ελκυστικότητα σώματος σχετίζεται πολύ ισχυρά με την σωματική αυτοεκτίμηση, κάτι που ίσως ακούγεται αντιφατικό. Η εξάσκηση και η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες φαίνεται να επηρεάζει περισσότερο χαρακτηριστικά όπως η αθλητική ικανότητα, η φυσική κατάσταση και η δύναμη, αλλά όλα αυτά φαίνεται να έχουν μικρότερο δυναμικό από την ελκυστικότητα του σώματος, στο να δημιουργούν ισχυρές συσχετίσεις με πιο γενικά χαρακτηριστικά του εαυτού. Αρκετές έρευνες έχουν επιβεβαιώσει την ισχυρή σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της ελκυστικότητας του σώματος (Harter, 1990). Η ελκυστικότητα σώματος αποτελεί έναν πολύ ενδιαφέροντα αλλά μάλλον συγκεχυμένο ακόμα παράγοντα στην έρευνα που εξετάζει τις αλληλεπιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας και του φυσικού-σωματικού εαυτού με τα ψυχολογικά οφέλη.

Η ικανότητα του PSPP και κατ' επέκταση του μοντέλου EXSEM να προβλέπει τη συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα εξάσκησης τεκμηριώθηκε από αρκετές έρευνες (Fox & Corbin, 1989; Sonstroem, Spleiotis, & Fava, 1992). Το 1990 ο Fox ανέπτυξε το Προφίλ Αντιλαμβανόμενης Σπουδαιότητας (Perceived Importance Profile, PIP). Σ' αυτό τα άτομα, μέσα από ένα κατάλογο οκτώ ερωτήσεων, καλούνταν να αναφέρουν την σημαντικότητα των τεσσάρων υποκυρίαρχων κλιμάκων του PSPP στην γενικότερη εκτίμηση του εαυτού τους. Η υπόθεση του Fox ήταν ότι οι τέσσερις κλίμακες του PSPP, δεν συνεισέφεραν στον ίδιο βαθμό στη διαμόρφωση της σωματικής αλλά και της γενικότερης εκτίμησης σε όλα τα άτομα, και πρότεινε ότι τα αποτελέσματα του PIP σε συνδυασμό με αυτά από τις κλίμακες του PSPP μπορούσαν να προβλέψουν τη σωματική αυτοεκτίμηση του ατόμου. Μεταγενέστερη έρευνα (Marsh & Sonstroem, 1995), συμπέρανε ότι η χρήση των αποτελεσμάτων του PIP μπορεί να βελτιώσει την πρόβλεψη της συμπεριφοράς, στη συγκεκριμένη έρευνα τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης. Τα αποτελέσματα ακόμη μιας έρευνας (Sonstroem, Harlow, & Josephs, 1994) παρέχουν υποστήριξη στο μοντέλο EXSEM, εφόσον συμπεραίνουν αφενός ότι η αντίστοιχη αντιληπτή αυτοαποτελεσματικό-

τητα του ατόμου παρουσιάζει υψηλή συσχέτιση με ανάλογη μεταγενέστερη συμπεριφορά και αφετέρου ότι οι τέσσερις κλίμακες του PSPP μπορούν σε σημαντικό βαθμό να προβλέψουν μελλοντική συμμετοχή σε δραστηριότητα.

Η αποδοχή του πολυδιάστατου μοντέλου ιεραρχικών παραγόντων, οδήγησε στην περαιτέρω έρευνα της σωματικής αυτοαντίληψης. Ένα ακόμη όργανο, που δημιουργήθηκε στη βάση του παραπάνω δομικού μοντέλου είναι το PSDQ (Physical Self-Description Questionnaire, Marsh et al, 1994).

Το PSDQ είναι ένα ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 70 ερωτήσεις επιλεγμένες για την μέτρηση εννέα ειδικών συνιστωσών της σωματικής αυτοαντίληψης (δύναμη, σωματικό λίπος, δραστηριότητα, αντοχή/fitness, αθλητική ικανότητα, συντονισμός, υγεία, εμφάνιση, ευλυγισία), της γενικής σωματικής αυτοαντίληψης (*global physical self-concept*), και της συνολικής αυτοαντίληψης (*global self-esteem*). Το PSDQ βασίστηκε πάνω στο θεωρητικό μοντέλο των Shalveson, Hubner, και Stanton, στην αναθεώρησή του από τους Marsh και Shalveson και στην προηγούμενη έρευνα των αυτο-περιγραφικών ερωτηματολογίων (SDQ). Τόσο η παραγοντική δομή, όσο η δομική αξιοπιστία αλλά και η θετική συσχέτιση του ερωτηματολογίου με εξωτερικά κριτήρια (τεστ αντοχής, δύναμης, μετρήσεις σωματικού λίπους κ.ά.) αποδείχθηκαν σε επόμενες έρευνες τόσο από τον ίδιο τον Marsh όσο και από άλλους ερευνητές (Marsh, 1994b; Marsh & Redmayne, 1994). Επίσης ο Marsh και οι συνεργάτες του (1994) χρησιμοποιώντας στατιστική ανάλυση (*multitrait-multimethod analysis, MTMM*), απέδειξαν σημαντική αντιστοιχία και αλληλοκάλυψη μεταξύ των αντίστοιχων κλιμάκων του PSDQ και του PSPP. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αυτής κατέδειξαν την δομή της σωματικής αυτοαντίληψης, όπως επίσης και την αξιοπιστία των συγκεκριμένων ερωτηματολογίων.

#### *Ο σωματικός εαυτός και η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης*

Για πολλά χρόνια η έρευνα στον τομέα της αυτοεκτίμησης ήταν αυστηρά περιγραφική. Οι περισσότερες έρευνες εστιαζόταν στον εντοπισμό των τυχόν διαφορών στην αυτοεκτίμηση μεταξύ διαφόρων ομάδων, και στην εύρεση της σχέσης μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της επίδοσης σε διάφορους κοινωνικούς χώρους όπως η εργασία, το σχολείο και ο αθλητισμός. Κατά τη διάρκεια της αρχικής αυτής φάσης της έρευνας, είχε υιοθετηθεί μια απλοϊκή αντίληψη που απέδιδε στον «εαυτό» μια μονοδιάστατη δομή (Wylie, 1979). Τα υπάρχοντα δε όργανα μέτρησης της αυτοεκτίμησης δεν διευκόλυναν καθόλου αυτούς που τους ενδιέφερε ο σωματικός τομέας της αυτοεκτίμησης και η εύρεση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ του «εαυτού» και συμπεριφορών όπως η συμμετοχή στον αθλητισμό και την άσκηση.

Πιο πρόσφατα η έρευνα μπήκε σε μια διαφορετική δεύτερη φάση. Η αποδοχή της πολλαπλής διάστασης της δομής του «εαυτού», καθώς και της σημαντικότητας του «σωματικού εαυτού» σαν μια ενότητα που αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της δομής του συνολικού εαυτού και που είναι ανοιχτή σε ανεξάρτητη μελέτη, οδήγησε στη δημιουργία οργάνων που αποδείχθηκαν ικανά να περιγράψουν με σαφήνεια το σωματικό προφίλ ατόμων ή ομάδων (Fox & Corbin, 1989; Marsh et al, 1994), και να διερευνήσουν τις σχέσεις μεταξύ του «σωματικού εαυτού» και σχετικών συμπεριφορών.

Παρ' όλα αυτά λίγα ακόμη είναι γνωστά για τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα ενσωματώνουν το σωματικό εαυτό τους στη γενικότερη δομή του εαυτού τους, με ποιους τρόπους ο σωματικός εαυτός διαφοροποιείται μέσα από τη συμμετοχή σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες και σωματικές εμπειρίες, ή ακόμη πως επενεργεί στη διαφοροποίηση της συμπεριφοράς και στην διαμόρφωση της γενικότερης αυτοεκτίμησης. Με δεδομένο ότι ο «εαυτός» είναι ένα περίπλοκο σύστημα γνώσεων και συναισθημάτων το οποίο εμπλέκεται με τις εμπειρίες της ζωής, οποιαδήποτε απλή απάντηση αλλά και προσέγγιση στα παραπάνω ζητήματα θα ήταν απορροπητέα. Εν τούτοις, τουλάχιστον στις δυτικές κοινωνίες, το σώμα, η εμφάνισή του, οι ικανότητές του και η δυνατότητά του να μεταφέρει μηνύματα και να εξωτερικεύει καταστάσεις εκ μέρους του «εαυτού», έχει τελευταία εξελιχθεί σε ζήτημα μείζονος σημασίας. Εξ αιτίας αυτού, ο σωματικός εαυτός τείνει να εξισωθεί με την έννοια του «δημόσιου εαυτού» (*public self*) αντικείμενο κατανάλωσης και κοινωνικής σύγκρισης (Harter, 1990). Η δημιουργία θετικών εντυπώσεων φαίνεται να αποτελεί ισχυρό κίνητρο και υποδηλώνει ότι το τμήμα δημοσίων σχέσεων του εαυτού βρίσκεται μονίμως σε δράση (Leary, 1992). Το παραπάνω βρίσκει ιδιαίτερη εφαρμογή στο σωματικό τομέα, όπου η κυριαρχία της εμφάνισης έχει ήδη επιβεβαιωθεί (Fox, 1990) και αντιλήψεις όπως το κοινωνικό σωματικό άγχος (*social physique anxiety*, *άγχος που δημιουργείται εξαιτίας της πιθανής αρνητικής αξιολόγησης της φυσικής εμφάνισης από τρίτους*) έχουν ήδη διατυπωθεί και υποστηριχθεί (Hart, Leary & Rejeski, 1989). Περισσότερο από ποτέ το σώμα έχει άρρηκτα συνδεθεί με τον γενικότερο εαυτό, και είναι δύσκολο για τα άτομα ή τους ερευνητές να αγνοήσουν την κοινωνική του σημασία. Επιπρόσθετα, υπάρχει μια όλο και αυξανόμενη πίστη ότι η εμπλοκή σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες επιδρά θετικά πέρα από το σωματικό εαυτό και στην ποιότητα ζωής και την πνευματική ευεξία. Εν ολίγοις, η έννοια του «σωματικού εαυτού» γίνεται όλο και περισσότερο κρίσιμη για την ανθρώπινη ύπαρξη και λειτουργία.

### Σωματικός εαυτός και αυτοεκτίμηση

Με την αναγνώριση της πολλαπλής διάστασης της δομής του εαυτού, δόθηκε η ευκαιρία για την έρευνα του σωματικού εαυτού σαν μια ξεχωριστή ενότητα. Πλευρές του σωματικού εαυτού μελετήθηκαν, αλλά με δεδομένη τη δυνατότητα του σώματος να επηρεάζει τόσο την αυτοεκτίμηση όσο και τη συμπεριφορά, οι Fox και Corbin (1989), επεδίωξαν να περιγράψουν λεπτομερώς τη σύνθεση της αντίληψης του σωματικού εαυτού. Μέσα από αναλύσεις ανοιχτού τέλους (*open-ended*) ερωτήσεων και παραγοντικές αναλύσεις, κατασκεύασαν το PSPP. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει κλίμακες μέτρησης της αθλητικής ικανότητας, της ελκυστικότητας σώματος, της φυσικής κατάστασης και της δύναμης. Επιπρόσθετα, περιέχει μια κλίμακα μέτρησης σωματικής αυτοεκτίμησης που δημιουργήθηκε για να διερευνήσει την υπόθεση ότι το περιεχόμενο και οι εμπειρίες στον φυσικό/σωματικό τομέα συνδυάζονται με κάποια προσωπική φόρμουλα για να παράγουν μια αίσθηση σωματικής αυτοεκτίμησης, με έναν τρόπο παρόμοιο μ' αυτό που παράγεται η συνολική αυτοεκτίμηση. Ιδιαίτερη σημασία παρουσιάζει η σταθερή εμφάνιση της σωματικής αυτοεκτίμησης σαν ένας μεσολαβητής στη σχέση μεταξύ σωματικής αυτοαντίληψης και γενικότερης αυτοεκτίμησης. Με την αφαίρεσή του, οι συσχετίσεις εξαφανίζονται ή μειώνονται δραματικά. Ως εκ τούτου η σωματική αυτοεκτίμηση φαίνεται να προβάλλει σαν ένας ισχυρός δείκτης της γενικότερης ευεξίας του ατόμου στον φυσικό/σωματικό τομέα. Πρόσφατη έρευνα των Sonstroem και Potts (1996) απέδειξε ότι η σωματική αυτοεκτίμηση σχετίζεται με ρυθμίσεις του τρόπου ζωής ανεξάρτητα από την γενικότερη αυτοεκτίμηση.

### Σωματική ικανότητα και αυτοεκτίμηση

Σε ότι αφορά τις σωματικές (φυσικές) ικανότητες, θα περίμενε κανείς να παρουσιάζουν υψηλή συσχέτιση με την αυτοεκτίμηση. Όμως κάτι τέτοιο δεν έχει επιβεβαιωθεί. Τα αποτελέσματα ερευνών κατέγραψαν χαμηλή με μέτρια συσχέτιση της τάξης του  $r=.15-.4$ , ενώ δεν παρατηρήθηκε πάντα σημαντική θετική μεταβολή της σωματικής αυτοεκτίμησης και της γενικότερης αυτοεκτίμησης, παρ' όλη την αύξηση της αντιληπτής ικανότητας που προέκυψε μετά από την εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων. Αντίθετα παρατηρήθηκε βελτίωση της γενικότερης αυτοεκτίμησης και της σωματικής αυτοεκτίμησης, χωρίς παράλληλη αύξηση της αντιληπτής ικανότητας (Mutrie & Davison, 1994).

Τα παραπάνω αποτελέσματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι, για την πλήρη αποσαφήνιση των σχέσεων μεταξύ της αντιληπτής σωματικής ικανότητας, της πραγματικής σωματικής ικανότητας και της σωματικής αλλά και της γενικότερης αυτοεκτίμησης χρειάζεται ακόμη αρκετή έρευνα.

*Η επίδραση του φύλου στη σωματική αυτοεκτίμηση*

Τα αποτελέσματα ερευνών κατέδειξαν ένα παρόμοιο προφίλ σωματικού εαυτού τόσο για τα αγόρια όσο για τα κορίτσια στην παιδική και εφηβική ηλικία, και μια εντοπωσιακή συνέπεια ακόμη και όταν τα δείγματα προερχόταν από διαφορετικές χώρες όπως Αυστραλία (Marsh, 1994), Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής (Whitehead, 1995) και Γερμανία (Brettschneider & Heim, 1997).

Παρόλη την ομοιότητα, τα αγόρια εμφάνισαν υψηλότερες τιμές από μισή έως μία μονάδα σε όλους τους παράγοντες του σωματικού εαυτού σε σχέση με τα κορίτσια. Αξιοσημείωτο είναι το σχετικά χαμηλό σκορ σε ότι αφορά την αντιλαμβανόμενη εμφάνιση και ελκυστικότητα σώματος, κυρίως από τα κορίτσια, και τα επίσης χαμηλά σκορ των κοριτσιών στην αντίληψη της σημαντικότητας των αθλητικών ικανοτήτων και της σωματικής δύναμης.

*Παρακίνηση και σωματικός εαυτός*

Η αντίληψη του εαυτού του ατόμου είναι κεντρικής σημασίας σε οποιαδήποτε λήψη απόφασης για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και άσκηση, και είναι άμεσα συνδεδεμένη με τον τομέα της παρακίνησης. Η υπόθεση της βελτίωσης του εαυτού, για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αυτοεκτίμησης και συμπεριφοράς, υποστηρίζει ότι τα άτομα παρακινούνται να δραστηριοποιούνται σε χώρους που είναι πιθανότερο να βιώσουν θετικά αισθήματα ικανότητας και εκτίμησης, ενώ αντίθετα η μειωμένη αντιληπτή ικανότητα για συγκεκριμένες δραστηριότητες είναι πιθανό να έχει σαν αποτέλεσμα μειωμένη παρακίνηση.

Ο Bandura (1986), διατυπώνοντας την κοινωνική γνωστική θεωρία (*social cognitive theory*), υποστηρίζει ότι τα άτομα αξιολογούν τη συμπεριφορά τους, τις γνώσεις τους και τα γεγονότα που διαδραματίζονται στο περιβάλλον τους, με ένα ανταποδοτικό τρόπο και από τις πληροφορίες αυτές προβλέπουν μελλοντικά αποτελέσματα. Ο εαυτός έχει κύριο ρόλο σ' αυτή τη διαδικασία. Τα άτομα δεν συμπεριφέρονται μόνο σύμφωνα με τις προτιμήσεις των άλλων. Η συμπεριφορά τους πολλές φορές παρακινείται και ρυθμίζεται από εσωτερικά στάνταρ και αντιδράσεις αυτοαξιολόγησης των πράξεων τους. Μέσω αυτής της διαδικασίας, τα άτομα αξιολογούν τις πράξεις τους απέναντι σε μια επιθυμία ή προσδοκία τους, και στη συνέχεια τροποποιούν ανάλογα τη συμπεριφορά τους.

Στην προσπάθειά του ο Bandura (1986), να ερμηνεύσει την ανθρώπινη συμπεριφορά, υποστηρίζει ότι η κυρίαρχη σκέψη που επηρεάζει τις ενέργειές του είναι η κρίση του σχετικά με την ικανότητά του για θετικά αποτελέσματα (αυτοαποτελεσματικότητα). Ανάλογα λοιπόν με την αντιληπτή ικανότητα τους τα άτομα επιλέγουν τι θα κάνουν, με ποιο τρόπο και πόση προσπάθεια θα καταβάλουν. Η αντι-

ληπτή τους ικανότητα στους διάφορους τομείς επηρεάζει συνεπώς και την παρακίνησή τους.

*Παρακίνηση για αποτελεσματικότητα (competence motivation)*

Η Harter (1985) βελτίωσε προηγούμενες θεωρίες που προσπαθούσαν να ερμηνεύσουν την παρακίνηση για αποτελεσματικότητα. Πρότεινε την πολλαπλή διάσταση της ικανότητας, ότι η αντιληπτή ικανότητα πρέπει να αξιολογείται σε διαφορετικούς χώρους και ανέπτυξε ένα ερωτηματολόγιο που μετρούσε την αντιληπτή ικανότητα των παιδιών σε πέντε περιοχές: γνωστική, κοινωνική, αθλητική, εμφάνιση σώματος και σωστή συμπεριφορά. Επίσης συσχέτισε την αντιληπτή ικανότητα με τον προσανατολισμό της παρακίνησης (εσωτερική ή εξωτερική) και τον αντιληπτό έλεγχο. Κατέληξε ότι τα άτομα παρακινούνται για υψηλή αποτελεσματικότητα σε περιοχές στις οποίες μπορούν να επιδείξουν ικανότητα, ιδιαίτερα αν η παρακίνηση τους για τις συγκεκριμένες περιοχές είναι εσωτερική και αν αντιλαμβάνονται ότι διαθέτουν εσωτερικό αντιληπτό έλεγχο, ότι δηλαδή τα αποτελέσματα οφείλονται αποκλειστικά στους ίδιους.

Η Harter σε επόμενες μελέτες της (1988, 1990) ερευνήσε τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά διαμορφώνουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης. Αναφέρει ότι κατά την ηλικία των τεσσάρων έως επτά ετών, φαίνεται ότι είναι σε θέση να κάνουν κρίσεις για τομείς όπως η γνωστική ικανότητα, η φυσική ικανότητα, η κοινωνική αποδοχή και η συμπεριφορά, χωρίς ωστόσο να μπορούν να κάνουν σαφή διαχωρισμό μεταξύ όλων αυτών. Παρόλη τη σχετική αδυναμία τους να κατανοούν και να διαχωρίζουν πλήρως τις διαφορετικές πλευρές του εαυτού, διαθέτουν μια αίσθηση αυτοεκτίμησης, η οποία βασίζεται κυρίως σε πραγματικά και περιγραφικά χαρακτηριστικά. Το πλέον εμφανές χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας είναι ο θετικά μεροληπτικός τρόπος που τα ίδια αποδίδουν στις περιγραφές των συμπεριφορών, των προτιμήσεων και των χαρακτηριστικών τους.

Τα παιδιά της μέσης παιδικής ηλικίας μπορούν να αναγνωρίσουν και να διαφοροποιήσουν μεταξύ τους, περισσότερα συστατικά της αυτοεκτίμησης. Η Harter πρότεινε πέντε περιοχές οι οποίες σχετίζονται με την διαμόρφωση της συνολικής αυτοεκτίμησης παιδιών αυτής της ηλικίας: την γνωστική ικανότητα, την αθλητική ικανότητα, την κοινωνική αποδοχή, την εμφάνιση σώματος και την σωστή συμπεριφορά. Η σύγκριση μεταξύ του ιδανικού και του πραγματικού εαυτού, που χαρακτηρίζει μικρότερα παιδιά, αντικαθίσταται τώρα με την κοινωνική σύγκριση και την αξιολόγηση του εαυτού. Αναπτύσσεται μια εστίαση σε προσωπικά χαρακτηριστικά και ικανότητες. Παρουσιάζονται τόσο θετικές όσο και αρνητικές εκτιμήσεις του εαυτού στην προσπάθεια για πιο σωστή αυτοκριτική (Harter, 1988).



Η περίοδος της εφηβείας χαρακτηρίζεται από έντονη ενασχόληση με τον εαυτό. Εμφανίζεται μια έντονη τάση συναίσθησης της κριτικής αξιολόγησης από τους σημαντικούς άλλους και τον κοινωνικό περίγυρο, που συχνά οδηγεί στην αυστηρή αυτοκριτική και την αστάθεια της αυτοαντίληψης, καθώς η προσπάθεια για την διαμόρφωση μιας ταυτότητας βρίσκεται σε εξέλιξη (Harter 1988, 1990). Η διαμόρφωση αυτής της σταθερής και με συνοχή ταυτότητας αποτελεί τον ουσιαστικότερο σκοπό σ' αυτή την ηλικία και η σύγχυση των ρόλων αποτελεί υπαρκτό κίνδυνο. Καθώς η άμεση προοπτική της ενηλικίωσης προσφέρει υποσχέσεις και ενθουσιασμό, τη χρονική αυτή περίοδο είναι πιθανό η αυτοεκτίμηση να βυθιστεί σε οδυνηρά χαμηλά επίπεδα όπου η κατάθλιψη και το άγχος μπορούν να παράγουν ακόμη και σκέψεις αυτοκτονίας (Harter, 1993).

Η Harter υπέδειξε την ιδιαίτερη σημασία της απειριόριστης και άνευ όρων υποστήριξης στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης των παιδιών. Τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται την ασφάλεια που τους παρέχει η αίσθηση ότι η αξία τους εκτιμάται ανεξάρτητα από τις ικανότητες και την απόδοσή τους. Στην αντίθετη περίπτωση η υπό όρους υποστήριξη από την πλευρά των σημαντικών άλλων που εξαρτάται από συγκεκριμένες συμπεριφορές, στάσεις ή επιτεύξεις των παιδιών μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις στην αυτοεκτίμηση τους. Αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί αυτού του είδους η υποστήριξη πιθανόν να εκλαμβάνεται από τα παιδιά σαν προσπάθεια ελέγχου. Η πρακτική αξία των παραπάνω βρίσκεται στην διαπαιδαγώγηση και ανατροφή των παιδιών, κατά τη διάρκεια της οποίας γονείς και καθηγητές δεν πρέπει να αποσύρουν ποτέ την υποστήριξή τους ή να μειώνουν την αίσθηση της αυτο-εκτίμησης του παιδιού (Harter, 1993).

#### *Αυτοκαθορισμός (self-determination) και εσωτερική παρακίνηση*

Η *cognitive evaluation theory* των Deci και Ryan (1985), έθεσε σαν δεδομένο ότι η εσωτερική παρακίνηση εξαρτάται από την αντιληπτή ικανότητα και τον έλεγχο της αιτιότητας. Σαν θεμελιώδεις λίθους της εσωτερικής παρακίνησης θεώρησε την εσωτερική ανάγκη για ικανότητα και την ανάγκη του αυτοκαθορισμού και της αυτονομίας. Σύμφωνα με την θεωρία, γεγονότα που αναδεικνύουν την αντίληψη της ικανότητας έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης του παιδιού, ενώ αντίθετα γεγονότα που υποβιβάζουν την αντίληψη της ικανότητας μειώνουν την εσωτερική παρακίνηση, ενώ στην χειρότερη περίπτωση οδηγούν σε πολύ χαμηλή αντιληπτή ικανότητα, στην έλλειψη παρακίνησης και τελικά στην μαθημένη ανημπόρια (*learned helplessness*). Οποσδήποτε, σύμφωνα με την θεωρία, η εσωτερική παρακίνηση μπορεί να αναπτυχθεί μόνο σε ένα περιβάλλον αυτοκαθορισμού και αυτονομίας. Οι αντιλήψεις εξωτερικού

ελέγχου και εξωτερικών αιτιών της συμπεριφοράς αποτελούν παράγοντες πίεσης και έντασης κάτι που είναι ασυμβίβαστο με την αίσθηση της ευχαρίστησης και της αποτελεσματικότητας, και είναι πιθανό να μετατρέψει το παιγνίδι σε εργασία και να οδηγήσει σε δυσφορία και ανυπακοή.

Πρόσφατα η *cognitive evaluation theory* εξελίχθηκε και μετονομάστηκε σε θεωρία αυτοκαθορισμού (*self-determination theory*) (Deci, 1992; Deci & Ryan, 1991). Σύμφωνα με αυτό το εξελιγμένο θεωρητικό μοντέλο, οι πρωταρχικές ανάγκες του ατόμου για αυτονομία (*autonomy*), ικανότητα (*competence*), και *relatedness* είναι αυτές που οδηγούν το άτομο στην αναζήτηση των καταστάσεων εκείνων που έχουν σαν αποτέλεσμα την υγιή ανάπτυξη του εαυτού (Deci & Ryan, 1991). Ο όρος *relatedness* περιγράφεται σαν την ανάγκη του ατόμου να σχετίζεται και να ενδιαφέρεται για τους άλλους, και να αισθάνεται μια ικανοποιητική ανάμιξη με την κοινωνία γενικότερα. Η θεωρία του αυτοκαθορισμού ξεπέρασε την απλουστευμένη διχοτόμηση της παρακίνησης σε εσωτερική και εξωτερική, και αποδέχτηκε ένα συνεχές της παρακίνησης που κυμαίνεται από την πλήρη έλλειψη παρακίνησης στο ένα του άκρο και μέσα από τέσσερα είδη εξωτερικά παρακινούμενης συμπεριφοράς καταλήγει στην πραγματικά εσωτερικά παρακινούμενη συμπεριφορά που μπορεί να λαμβάνει την μορφή της παρακίνησης για μάθηση, της παρακίνησης για εκπλήρωση και της παρακίνησης για τη βίωση της διέγερσης (Vallerand et al., 1992) (Σχήμα 2). Αυτό που χαρακτηρίζει και διαφοροποιεί τους τέσσερις τύπους εξωτερικής παρακίνησης είναι ο βαθμός της αυτονομίας που ενυπάρχει στην ρύθμιση της εκάστοτε συμπεριφοράς.

Από τους τέσσερις τύπους της εξωτερικής παρακίνησης, δηλαδή την εξωτερική ρύθμιση, την εσωτερική πίεση, την αναγνωρίσιμη ρύθμιση και την ολοκληρωμένη ρύθμιση, οι δύο πρώτοι αφορούν συμπεριφορές με έλλειψη αυτοκαθορισμού και έλεγχο από εξωτερικούς για το άτομο παράγοντες, ενώ οι δύο επόμενοι αφορούν συμπεριφορές αυτοκαθορισμένες και αυτόνομα ρυθμισμένες από το άτομο. Παρότι η αναγνωρίσιμη και η ολοκληρωμένη ρύθμιση εμπεριέχουν πλήρως το στοιχείο του αυτοκαθορισμού, διαφέρουν από την πραγματικά εσωτερική παρακίνηση στο ότι οι συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν δεν αποτελούν αυτοσκοπό αλλά μέσο για την επίτευξη άλλων σκοπών (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 1998). Συνεπώς η αναγνωρίσιμη ρύθμιση, η ολοκληρωμένη ρύθμιση και η πραγματικά εσωτερική παρακίνηση συνθέτουν την βάση για αυτόνομη και αυτοκαθορισμένη συμπεριφορά του ατόμου και την ανάπτυξη και διατήρηση ενός υγιούς εαυτού. Απλούστερα, αποτελούν το είδος της παρακίνησης που επιτρέπει και καθιστά ένα άτομο ικανό να αισθάνεται αυτοπεποίθηση, ανεξάρτητο και παραγωγικό στη ζωή.

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού παρέχει ένα συνδετικό κρίκο μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της συμπεριφοράς, ειδικά των συμπεριφορών εκείνων που δεν φαίνεται να καθοδηγούνται από την ύπαρξη υψηλής αντιληπτής ικανότητας. Παρομοίως με την θεωρία των στόχων, πρεσβεύει ότι το επίπεδο της αντιληπτής ικανότητας από μόνο του παρέχει περιορισμένη δυνατότητα στη ερμηνεία της συμπεριφοράς. Υπάρχουν πολλών ειδών συμπεριφορές σε διάφορους τομείς, στις οποίες η αίσθηση της αυτονομίας αποδεικνύεται πιο σημαντικός παράγοντας από την ικανότητα.

Βασικό στοιχείο στη θεωρία του αυτοκαθορισμού (Deci & Ryan, 1996) αποτελεί η ξεκάθαρη διάκριση μεταξύ εξαρτημένης (*contingent*) και αληθινής αυτοεκτίμησης. Σαν εξαρτημένη ορίζεται το είδος της αυτοεκτίμησης που εξαρτάται από εξωτερικούς παράγοντες ή παράγοντες εσωτερικής πίεσης, όπως η αισθανόμενη πίεση για αθλητική επιτυχία που πιθανά θεωρείται σημαντική τόσο από τους συνομηλικούς όσο και από τους γονείς. Αντίθετα, η αληθινή αυτοεκτίμηση είναι πιο στέρεα βασισμένη σε ένα σταθερό εαυτό και δεν εξαρτάται από εξωτερικούς παράγοντες. Ένα άτομο με αληθινή αυτοεκτίμηση μπορεί να δρα με αυτονομία χωρίς να αισθάνεται ότι κινδυνεύει η αυτοεκτίμησή του και συνεπώς χωρίς να είναι προσανατολισμένο στο εγώ (Whitehead & Corbin, 1997).

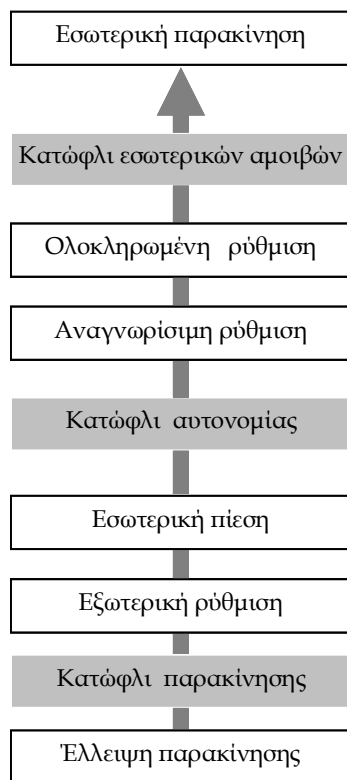
Στην κατάταξη των συμπεριφορών με βάση το συνεχές της παρακίνησης συμπεραίνεται ότι συμπεριφορές που καθορίζονται από εξωτερική ρύθμιση ή εσωτερική πίεση, χαρακτηρίζονται από έλλειψη αυτονομίας και υποδηλώνουν άτομα προσανατολισμένα στο εγώ. Αντίθετα, συμπεριφορές που καθορίζονται από αναγνωρίσιμη ή ολοκληρωμένη ρύθμιση και από αληθινή εσωτερική παρακίνηση, χαρακτηρίζονται από υψηλό αυτοκαθορισμό, μια συνεχή διάθεση για βελτίωση του εαυτού και συνεπώς άτομα περισσότερο προσανατολισμένα στη δουλειά.

Με βάση όλα τα παραπάνω οι Whitehead & Corbin (1997) υποστηρίζουν ότι τόσο η θεωρία του αυτοκαθορισμού όσο και αυτή της παρακίνησης για επίτευξη επιδιώκουν ουσιαστικά κοινό στόχο που δεν είναι άλλος από τη δημιουργία μιας υγιούς και σταθερής έννοιας του εαυτού με αληθινή αυτοεκτίμηση.

#### Διαφοροποίηση της έννοιας του εαυτού με την ηλικία

Η αυτοαντίληψη διαφοροποιείται με την πάροδο του χρόνου και την ανάπτυξη του ατόμου τόσο ως προς το περιεχόμενό της όσο και ως προς τη δομή της. Οι αυτοπεριγραφές μικρών παιδιών αναφέρονται σε συμπεριφορές, προτιμήσεις, κατοχή υλικών αγαθών, σωματικά χαρακτηριστικά και στοιχεία της κοινωνικής τους ταυτότητας που οι άλλοι είναι εύκολο να τα παρατηρήσουν (Μπότοσαρη - Μακρή, 2001).

#### Οι κατηγορίες της συνέχειας της παρακίνησης



#### Αίτια της συμπεριφοράς

Συμπεριφορές για την ευχαρίστηση της μάθησης, της εκπλήρωσης και της διέγερσης (υψηλός αυτοκαθορισμός)

Συμπεριφορές που ενσωματώνονται σ' ένα σύνολο συμπεριφορών που εκφράζουν τον άνθρωπο

Συμπεριφορές που το αποτέλεσμα τους αξιολογείται σαν σημαντικό στους προσωπικούς στόχους του ατόμου, χωρίς παράλληλη ευχαρίστηση

Συμπεριφορές όπου ο άνθρωπος πιέζεται να κάνει κάτι για να μην νοιώθει ενοχές (εσωτερικευση των λόγων της συμπεριφοράς)

Συμπεριφορές που ρυθμίζονται από εξωτερικές πηγές, όπως αμοιβές ή εξαναγκασμοί

Συμπεριφορές όπου οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται τους λόγους των πράξεών τους (έλλειψη αυτο-καθορισμού)

Σχήμα 2: Η συνέχεια των κατηγοριών παρακίνησης (Whitehead & Corbin, 1997).

Κατά τη περίοδο της μέσης σχολικής ηλικίας σημειώνεται μια στροφή προς τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Οι πρώτες περιγραφές τέτοιων χαρακτηριστικών επικεντρώνονται σε ιδιότητες του ατόμου, σε συναισθηματικές καταστάσεις, και στη συναισθηματική σταθερότητα. Με την πάροδο του χρόνου τα παιδιά αρχίζουν να δίνουν μεγαλύτερη έμφαση σε διαπροσωπικά χαρακτηριστικά όπως φιλικός, κοινωνικός, δημοφιλής, ντροπαλός. Επιπλέον, αρχίζουν να διαμορφώνουν μια σφαιρική άποψη για την αξία τους σαν άτομα (Μπότσαρη - Μακρή, 2001).

Με την έλευση της εφηβείας, οι αυτοπεριγραφές αναφέρονται στα συναισθήματα, τις στάσεις, τις πεποιθήσεις, τις επιθυμίες και τα κίνητρα του ατόμου.

Η προοδευτική διαφοροποίηση της έννοιας του εαυτού ως προς τη δομή της εκδηλώνεται με την προσθήκη περισσότερων κατηγοριών αυτοπεριγραφών στο ρεπερτόριο του ατόμου αλλά και με τη διάκριση πολλαπλών διαστάσεων στις αφηρημένες έννοιες τις οποίες το άτομο χρησιμοποιεί για την περιγραφή του εαυτού του με την έλευση της εφηβείας (Μπότσαρη - Μακρή, 2001). Βασισμένη στην παραπάνω παραδοχή η Harter στα ερωτηματολόγια της για παιδιά ηλικίας 4 -7 ετών συμπεριέλαβε τέσσερις τομείς: σχολική ικανότητα, σωματική ικανότητα, σχέσεις με συνομηλικούς και σχέσεις με τη μητέρα (Harter & Pike, 1984). Σ' αυτά που αφορούν παιδιά ηλικίας 8 - 14 ετών περιέλαβε έξι ξεχωριστές κατηγορίες οι οποίες αποτυπώνουν την σφαιρική αυτοεκτίμηση, και πέντε επιμέρους τομείς της αυτοαντίληψης: σχολική ικανότητα, σχέσεις συνομηλικούς, αθλητική ικανότητα, φυσική εμφάνιση και διαγωγή-συμπεριφορά (Harter, 1985a). Στα ερωτηματολόγια που αφορούν παιδιά ύστερης εφηβείας (15-18 ετών) πρόσθεσε τρεις επιπλέον τομείς της αυτοαντίληψης: στενοί φίλοι, διαφυλικές σχέσεις και εργασιακή ικανότητα (Harter, 1988).

Η προοδευτική αύξηση του αριθμού των επιμέρους τομέων της αυτοαντίληψης έχει τεκμηριωθεί και από τον Marsh με τα ερωτηματολόγια Αυτοπεριγραφής I, II και III (Marsh, 1992a, 1992b, 1992c).

Ευρήματα πολλών ερευνών φανερώνουν ότι οι εκτιμήσεις του εαυτού γίνονται όλο και πιο αρνητικές όσο τα παιδιά οδεύουν προς την εφηβεία, με εντονότερα αρνητική εικόνα στην ηλικία της πρώτης εφηβείας. Τα μικρότερα παιδιά, παρότι διαθέτουν αίσθηση αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης, χαρακτηρίζονται από μια σχετική ανικανότητα να διαχωρίσουν πλήρως διαφορετικές πλευρές του εαυτού τους, και από μια έντονη τάση να ερμηνεύουν θετικά τις προτιμήσεις τους και τις συμπεριφορές τους (Whitehead & Corbin, 1997). Στη συνέχεια, αυτή η σύγχυση που διακρίνει τα μικρότερα παιδιά μεταξύ πραγματικού και ιδανικού εαυτού, σταδιακά αντικαθίσταται με τη χρήση κοινωνικών συγκρίσεων για την αξιολόγηση του εαυτού. Η εικόνα του εαυτού γίνεται πλέον πιο ακριβής, εφόσον στη διαμό-

ρφωσή της συμμετέχουν και θετικές αλλά και αρνητικές αυτοκριτικές και αυτοαξιολογήσεις (Harter, 1988). Κατά τη διάρκεια της εφηβείας η ενασχόληση με τον εαυτό γίνεται έντονη. Στην προσπάθεια διαμόρφωσης μιας σταθερής ταυτότητας και προσωπικότητας, κάτι που χαρακτηρίζει αυτή την ηλικία, βασικό στοιχείο αποτελούν οι προσωπικές εμπειρίες αλλά και η αξιολόγηση από τον κοινωνικό περίγυρο και τους σημαντικούς άλλους (Harter, 1988, 1990).

Η ανακοπή της πτωτικής πορείας των αυτοαξιολογικών κρίσεων τοποθετείται στη μέση εφηβική ηλικία, μετά την οποία οι εκτιμήσεις του εαυτού παρουσιάζουν προοδευτική ανάκαμψη. Ωστόσο από κάποιους ερευνητές επισημαίνεται ότι η ηλικία δεν φαίνεται να έχει τον ίδιο βαθμό επίδρασης σε όλους τους τομείς της αυτοαντίληψης (Wylie, 1989).

#### *Ο ρόλος των εκπαιδευτικών*

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η μορφή του εκπαιδευτικού επηρεάζει έντονα την προσωπικότητα του παιδιού και του εφήβου. Δεν πρέπει να αποτελεί μόνο μια απλή πηγή πληροφόρησης και το όργανο ελέγχου της μαθησιακής και κοινωνικής συμπεριφοράς του παιδιού, αλλά παράγοντα δημιουργίας θετικού ψυχολογικού κλίματος μέσα στην τάξη και ένα alter ego του μαθητή, που τον βοηθά να κατανοήσει τον εαυτό του και να δώσει νόημα στον κοινωνικό και το φυσικό κόσμο που τον περιβάλλει (Ματσαγγούρας, 2000).

Όταν ο εκπαιδευτικός αποδέχεται το μαθητή, κατανοεί τα προβλήματα του, τον ενθαρρύνει να ανακαλύψει από μόνος του τις δυνατότητές του, να θέσει τους στόχους του, να πάρει κάποιες αποφάσεις και να κατευθύνει τη ζωή του, τότε συμβάλλει στη βελτίωση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης του εκπαιδευόμενου του (Μπότσαρη - Μακρή, 2001).

Γενικά μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι στο σχολικό περιβάλλον οι μαθητές μαθαίνουν τον εαυτό τους μέσα από τη συνεχή ανατροφοδότηση, συναναστροφόμενοι τους «σημαντικούς άλλους» που στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι οι εκπαιδευτικοί και οι συμμαθητές. Αν οι μαθητές πιστεύουν ότι οι «σημαντικοί άλλοι», και κυρίως οι εκπαιδευτικοί, τους θεωρούν ικανούς, τότε η εικόνα αυτή αντανακλάται στη συμπεριφορά τους. Αντίθετα, όταν οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν πίστη στην ικανότητα των μαθητών τους, τότε αυτή η ικανότητα και όλη η σχολική επίδοση παρεμποδίζεται. Όταν το παιδί έχει θετικές εμπειρίες από το δάσκαλό του στο σχολείο, βελτιώνει την αυτοεικόνα του και αυξάνει την αυτοεκτίμησή του (Μπότσαρη - Μακρή, 2001).

#### **Ανασκόπηση Σχετικών Ερευνών**

Αποτελέσματα πολλών ερευνών επιβεβαιώνουν τη διαφορά στη σωματική αυτοαντίληψη υπέρ των αθλούμενων σε σχέση με μη αθλούμενους ή και υπέρ

των αθλητών σε σχέση με το φυσιολογικό πληθυσμό (Caruso & Gill, 1992; Crocker, Eklund & Kowalski, 2000; Davis & Fox, 1993; Fox & Corbin, 1989; Jackson & Marsh, 1986; Marsh & Jackson, 1986; Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992), αλλά και τη βελτίωση της σωματικής αυτοαντίληψης μέσα από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης ανεξάρτητα της βελτίωσης των φυσιολογικών δεικτών (Goni et al. 2000; Marsh & Peart, 1988; McAuley, Bane & Mihalko, 1995).

Η αρνητική σχέση της σωματικής αυτοαντίληψης με το βάρος και τους δείκτες σύστασης σώματος (ποσοστό λίπους και δείκτη μάζας σώματος) αλλά και το επίπεδο φυσικής κατάστασης, επιβεβαιώνεται από πολλές αντίστοιχες έρευνες τόσο σε μαθητές και μαθήτριες όλων των ηλικιών (Marsh, 1993b; Marsh & Peart, 1988; Marsh & Redmayne, 1994; Sheslow et al., 1993), όσο και σε ενήλικα άτομα (Caruso & Gill, 1992; Davis & Cowles, 1991; Davis et al., 1991; Davis & Fox, 1993; Marsh et al., 1994; Shaw et al., 2000).

Σε ότι αφορά την επίδραση του φύλου στη σωματική αυτοαντίληψη την υπεροχή των αγοριών σε σχέση με τα κορίτσια σε όλους τους παράγοντες που συνθέτουν τον σωματικό εαυτό από μισή έως μία μονάδα έδειξαν τα αποτελέσματα ερευνών με δείγμα νεαρά ενήλικα άτομα (Fox, 1990; Fox & Corbin, 1989), ενήλικα άτομα (Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992), μαθητές γυμνασίου και λυκείου (Welk, Corbin & Lewis, 1995), με δείγμα εφήβων μαθητών και μαθητριών σε Αμερική και Αυστραλία (Marsh et al., 1994; Whitehead, 1995), αλλά και στη Γερμανία (Brettscheider & Heim, 1997).

Η σταδιακή πτώση της σωματικής αυτοαντίληψης αγοριών και κοριτσιών όσο αυτά βαδίζουν προς την εφηβεία έχει αποδειχθεί από αρκετές έρευνες (Digelidis & Papaioannou, 1999; Welk, Corbin & Lewis, 1995; Whitehead, 1995).

Πολλές έρευνες έγιναν με σκοπό να μελετηθεί το άγχος που εμφανίζεται στα άτομα εξαιτίας της πιθανής αρνητικής αξιολόγησης του σώματος τους και των φυσικών τους ικανοτήτων σε χώρους φυσικής δραστηριότητας (Κοινωνικό Σωματικό Άγχος, *Social Physique Anxiety*), τη σχέση του άγχους αυτού με την σωματική αυτοεκτίμηση καθώς και την υιοθέτηση συμπεριφορών και στάσεων απέναντι στην άσκηση και τον αθλητισμό. Αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ του κοινωνικού σωματικού άγχους και της σωματικής αυτοεκτίμησης αναφέρονται σε αρκετές συναφείς έρευνες με δείγμα ενήλικες γυναίκες και άνδρες (Hart et al., 1989), με δείγμα νεαρά ενήλικα άτομα, άνδρες και γυναίκες διαφορετικής προέλευσης (Petrie et al., 1996), αλλά και νεαρές πρωταθλήτριες (Martin et al., 1997).

Και άλλες έρευνες αναφέρουν αντίστοιχα αποτελέσματα, όπως τη θετική συσχέτιση του Κοινωνικού Σωματικού Άγχους με το δείκτη μάζας σώματος στις γυναίκες (Petrie et al., 1996), και την αρνητική συσχέτιση με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας,

αλλά και την αντιληπτή σωματική ικανότητα και κατάσταση (McAuley & Burnman, 1993). Επίσης από άλλες σχετικές έρευνες αναφέρεται η βελτίωση του Κοινωνικού Σωματικού Άγχους μέσα από συμμετοχή σε προγράμματα αερόβιας άσκησης σε νεαρές γυναίκες (Bartlewski et al., 1996), ενώ οι Frederick και Morrison (1996) υποστηρίζουν ότι άνδρες και γυναίκες με υψηλό Κοινωνικό Σωματικό Άγχος χαρακτηρίζονται από εξωτερική παρακίνηση για την άσκηση σε σχέση με αυτούς με χαμηλό Κοινωνικό Σωματικό Άγχος.

Άλλοι ερευνητές αναφέρουν την αρνητική επίδραση του Κοινωνικού Σωματικού Άγχους στον καθορισμό των στάσεων και της συμπεριφοράς ως προς την άσκηση (Crawford & Eklund, 1994; Lantz, Hardy & Ainsworth, 1997; Spink, 1992). Επίσης έρευνες αναφέρουν ότι άτομα με υψηλό Κοινωνικό Σωματικό Άγχος προτιμούν να ασκούνται μόνοι τους ή μακριά από το βλέμμα τρίτων και ότι δεν αισθάνονται την ίδια ευχαρίστηση και ικανοποίηση από την άσκηση με τα άτομα με χαμηλό Κοινωνικό σωματικό Άγχος (Spink, 1992).

Σε ότι αφορά τον τομέα της Φυσικής Αγωγής, έρευνα του Papaioannou (1995) έδειξε υψηλή συσχέτιση μεταξύ της παρακίνησης και του προσανατολισμού στη δουλειά σε όλους τους μαθητές, ανεξάρτητα της αντιλαμβανόμενης ικανότητάς τους. Επίσης, οι μαθητές με χαμηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα έδειξαν λιγότερο άγχος στη συμμετοχή τους στο μάθημα φυσικής αγωγής όταν υπήρχε έμφαση στον προσανατολισμό στη δουλειά.

Σε έρευνα των Goudas & Biddle (1994) οι μαθητές που αντιλαμβάνονταν το κλίμα του μαθήματος έντονα προσανατολισμένο τόσο στη δουλειά όσο και στην απόδοση ανέφεραν μεγαλύτερη εσωτερική παρακίνηση και υψηλότερη αντιλαμβανόμενη ικανότητα.

Έρευνα των Papaioannou και Theodorakis (1996), με δείγμα μαθητές γυμνασίου και λυκείου βρήκε θετικές συσχετίσεις μεταξύ της αντιλαμβανόμενης σωματικής ικανότητας των μαθητών και των στάσεων και του ενδιαφέροντος τους για το μάθημα της φυσικής αγωγής. Επίσης θετικές συσχετίσεις μεταξύ της αντιληπτής ικανότητας και της παρακίνησης για το μάθημα της φυσικής αγωγής αναφέρθηκαν στην έρευνα του Papaioannou (1997) σε δείγμα μαθητών γυμνασίου και λυκείου.

Αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι οι στάσεις προς την άσκηση αποτελούν τον καλύτερο δείκτη πρόβλεψης συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες (Biddle, Goudas, & Page, 1994), και ότι καθορίζουν τη συχνότητα και τη διάρκεια της συμμετοχής σε τέτοια προγράμματα (Courneya & McAuley, 1994). Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι η αλλαγή των στάσεων προς την άσκηση και τον αθλητισμό είναι εφικτή (Digelidis, 2000; Papaioannou, 2000), ύστερα από κατανόηση και

γνώση και υιοθετούνται καλύτερα μέσα από προσωπικές εμπειρίες (Corbin et al., 1983).

Σε έρευνες στον ελληνικό χώρο με δείγμα μαθητές και μαθήτριες δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου οι μαθητές με αυξημένους δείκτες σύστασης σώματος (BMI, %σωματικό λίπος) και χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης εμφάνισαν χαμηλότερη σωματική αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση, αρνητικότερες στάσεις προς το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και τον αθλητισμό και μικρότερη ικανοποίηση και διασκέδαση στο μάθημα. Επίσης εμφάνισαν περισσότερο άγχος εμφάνισης και απέφευγαν να συμμετέχουν σε δύσκολα παιχνίδια και ασκήσεις που τόνιζαν τη σιλουέτα τους (Kalogiannis et al., 2002; Kalogiannis & Papaioannou, 2003).

### Σχόλια και Συζήτηση

Αποτελέσματα ερευνών επιβεβαιώνουν την άποψη ότι η άσκηση και η φυσική αγωγή συνεισφέρουν όχι μόνο στη βελτίωση των φυσιολογικών δεικτών των παιδιών αλλά και στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους, της ορθής αντίληψης και εκτίμησης του εαυτού τους και συνολικά στη σωματική και ψυχολογική ευεξία (Papaioannou, 1997; 2000; Whitehead & Corbin, 1997).

Επίσης έχει αποδειχτεί ότι το αυξημένο σωματικό βάρος, οι αυξημένοι δείκτες σύστασης του σώματος στα παιδιά και κατ'επέκταση το χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, που αποτελεί δείκτη βιολογικής αξίας και θεμέλιο λίθο για τη μετέπειτα ζωή του σαν ενήλικα επιδρούν αρνητικά στην αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και την εικόνα σώματος του παιδιού, κυρίως κατά την ευαίσθητη φάση της εφηβείας (Kalogiannis et al., 2002; Kalogiannis & Papaioannou, 2003; Marsh, 1993b; 1997).

Τα παιδιά και οι νέοι συνεπώς, που εμφανίζουν χαμηλή σωματική αυτοεκτίμηση, και χαμηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα εμφανίζουν συγχρόνως αρνητικές στάσεις για το μάθημα της φυσικής αγωγής, και οποιουδήποτε είδους φυσικής δραστηριότητας, μειωμένο ενδιαφέρον και προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής και να διακατέχονται από κοινωνικό σωματικό άγχος αλλά και από άγχος εμφάνισης στο μάθημα. Τα συμπτώματα αυτά αποτρέπουν και απομακρύνουν τα παιδιά αυτά από τους χώρους φυσικής αγωγής, και δεν τους επιτρέπουν να βιώσουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης, τα οποία πλέον είναι αποδεκτά από όλους τόσο στο φυσιολογικό όσο και στον ψυχολογικό τομέα.

Το μάθημα της φυσικής αγωγής στα σχολεία, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, μπορεί να αποτελέσει το κύριο μέσο αντιμετώπισης των παραπάνω προβλημάτων. Καθώς αποτελεί για τα περισσότερα παιδιά, κυρίως των μεγαλουπόλεων, τη μοναδική έκφραση και συμμετοχή σε άσκηση και φυσική

δραστηριότητα, και καθώς τα φαινόμενα της παιδικής παχυσαρκίας, των καρδιοπαθειών, αλλά και της κατάθλιψης, του άγχους και της απομόνωσης αυξάνονται ολοένα, η φυσική αγωγή αποτελεί την μόνη ελπίδα αναστροφής της παραπάνω εικόνας.

Το μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει να πάψει να αντιμετωπίζεται και να αποτελεί απλά ψυχαγωγία μέσα από το παιχνίδι. Είναι μια εκπαιδευτική διαδικασία που έχει σα στόχο την ανάπτυξη κάποιων ικανοτήτων και την απόκτηση κάποιων βιωμάτων από τα παιδιά που θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν και μετά τη σχολική τους θητεία. Για την επίτευξη όμως των παραπάνω είναι απαραίτητο να επέλθουν σημαντικές αλλαγές σε όλες εκείνες τις συνιστώσες που επηρεάζουν και από τις οποίες εξαρτάται το τελικό αποτέλεσμα.

Η εκπόνηση νέων αναλυτικών προγραμμάτων και στις τρεις βαθμίδες εκπαίδευσης που θα θέτουν με ακρίβεια τους στόχους, το περιεχόμενο και τα μέσα επίτευξής τους, κρίνεται αναγκαία. Αναλυτικά προγράμματα που θα αναβαθμίζουν το ρόλο της φυσικής αγωγής στη συνολική εκπαίδευση, και που πέρα από τη εκμάθηση κάποιων ικανοτήτων στα παιδιά θα πρέπει να έχουν σα στόχους:

- τη διαμόρφωση θετικής αυτοαντίληψης και αντικειμενικής σωματικής αυτοεκτίμησης. Τα παιδιά που αισθάνονται καλά με το πώς είναι σωματικά (σωματικό εαυτό) είναι πολύ πιθανότερο να συμμετέχουν σε συστηματική φυσική δραστηριότητα στη μετέπειτα ζωή τους, γεγονός που αποτελεί σημαντικό παράγοντα υγείας και ευεξίας για τα άτομα κάθε ηλικίας.
- τη διαμόρφωση θετικών στάσεων ως προς την άσκηση και το σχολείο και αρνητικών ως προς την υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών που θα συμβάλλουν στην υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής στη διάρκεια της υπόλοιπης ζωής τους,
- την ενημέρωση αλλά και τη βίωση μέσα από προσωπικές εμπειρίες της ευεργετικής επίδρασης της άσκησης στην σωματική τους κατάσταση αλλά και στη θωράκιση της υγείας τους,
- την εκμάθηση βασικών φυσιολογικών παραμέτρων και δεικτών ώστε τα παιδιά να μπορούν να αξιολογούν μόνα τους το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης και να επιλέγουν ή ακόμη και να διαμορφώνουν τα εξωσχολικά προγράμματα άσκησης που θα συμμετέχουν.

Η επιμόρφωση των καθηγητών φυσικής αγωγής σε όλα τα παραπάνω κρίνεται επιβεβλημένη. Η επαρκής γνώση θεμάτων φυσιολογίας, ψυχολογίας, παιδαγωγικής είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση του περιβάλλοντος εκείνου που θα μεγιστοποιεί την παρακίνηση των παιδιών, θα θέτει προσωπικούς στόχους μάθησης και βελτίωσης και θα εδραιώνει ένα κλίμα ισότητας μεταξύ των μαθητών, ώστε να

μπορέσουν να τους επηρεάσουν κατάλληλα στη διαμόρφωση των στάσεων προς την άσκηση και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

### Πρακτικές Εφαρμογές και Προτάσεις

Οι προτάσεις που ακολουθούν ενσωματώνουν όλη τη προαναφερθείσα θεωρία στη πρακτική και έχουν σαν σκοπό να προάγουν τα επιθυμητά αποτελέσματα και να ελαχιστοποιήσουν τα αρνητικά σε ότι αφορά τον τρόπο διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής, (Whitehead & Corbin, 1997) . Με βασικό στόχο την ανάπτυξη και διατήρηση της εσωτερικής παρακίνησης και τη δημιουργία υψηλής αυτοεκτίμησης στους μαθητές και τις μαθήτριες οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να προσέχουν τα παρακάτω στη διδασκαλία του μαθήματος :

*Έμφαση στον προσανατολισμό στη δουλειά.* Βασική επιδίωξη της Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να αποτελεί η δια βίου άσκηση για υγεία και παράλληλα η παρακίνηση για φυσική δραστηριότητα και η δημιουργία ενός υγιούς εαυτού. Η διαρκής προσωπική βελτίωση οδηγεί αποδεδειγμένα στη βελτίωση της αντιλαμβανόμενης σωματικής ικανότητας.

*Μείωση της έμφασης στον ανταγωνισμό και τη σύγκριση.* Ο συναγωνισμός και η σύγκριση των φυσικών ικανοτήτων είναι αναπόφευκτα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Παρόλα αυτά, όταν τα παιδιά αντιλαμβάνονται το κλίμα του μαθήματος έντονα προσανατολισμένο στη δουλειά και τη μάθηση, ο συναγωνισμός μπορεί να αυξήσει τη χαρά και τη διασκέδαση. Σε αντίθετη περίπτωση η σωματική αυτοεκτίμηση αλλά και η παρακίνηση των μαθητών με χαμηλές φυσικές ικανότητες, που συνήθως είναι οι «χαμένοι» σε κάθε συναγωνιστική δραστηριότητα, μειώνονται όλο και περισσότερο.

*Πρώθηση του αυτοκαθορισμού.* Η πρώθηση αντιλήψεων αυτονομίας δεν σημαίνει να αφηθούν οι μαθητές να κάνουν ελεύθερα ότι θέλουν. Η επιλογή όμως από τους μαθητές μέσα από προαποφασισμένες περιορισμένες σε αριθμό λίστες παιγνιδιών, ασκήσεων, ή δεξιοτήτων, αυξάνει την αίσθηση της συμμετοχής τους στο μάθημα, της υπευθυνότητάς τους και της αυτενέργειας.

*Υποστήριξη ανεξάρτητα από την απόδοση και την επίδοση.* Οι μαθητές θα πρέπει να αισθάνονται την υποστήριξη των εκπαιδευτικών ανεξάρτητα από το αν η απόδοσή τους είναι καλή η κακή. Σ' αυτή τη περίπτωση θα μπορούν να βγάλουν τον καλύτερο εαυτό τους και να μην αισθάνονται πιεσμένοι. Σ' αντίθετη περίπτωση υπάρχει μείωση της εσωτερικής παρακίνησης και εξάρτηση της αυτοεκτίμησης από εξωτερικούς παράγοντες.

*Παροχή κατάλληλης ενθάρρυνσης και τεχνικής ανατροφοδότησης.* Η ορθολογική και αντικειμενική χρήση αμοιβών και επαίνων, ενθαρρύνει τους μαθητές να συνεχίσουν να προσπαθούν, ενώ οι κατάλληλες

τεχνικές οδηγίες όταν κάνουν λάθος τους βοηθά να μάθουν και να βελτιωθούν.

*Φειδωλή χρήση εξωτερικών αμοιβών και ποινών.* Η συχνή χρήση εξωτερικών αμοιβών δημιουργεί την αίσθηση ότι ο μόνος λόγος για να συμμετέχουν στο μάθημα είναι τα μετάλλια, οι έπαινοι οι βαθμοί και τα συναφή. Ο προσανατολισμός στο εγώ γίνεται έντονος και ο βασικός στόχος που είναι η δια βίου συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα υπονομεύεται.

*Πρώθηση της διασκέδασης και του ενθουσιασμού.* Η Φυσική Αγωγή και ο αθλητισμός είναι συνυφασμένα με την χαρά και την ευχαρίστηση, οι οποίες αποτελούν βασικό κίνητρο συμμετοχής και πρέπει να παραμείνουν σε υψηλά επίπεδα.

*Διδασκαλία της αξίας της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και την ευεξία.* Η γνώση των ευεργετικών επιδράσεων της συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας στη βελτίωση και τη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας αποτελεί σημαντικό κίνητρο για μελλοντική ενασχόληση. Η υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο για να μπορεί ο καθένας να είναι, να φαίνεται και να αισθάνεται καλά.

Ειδικά για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής κατά τη παιδική ηλικία:

*Διευκόλυνση για επιτυχημένες προσπάθειες.* Προσαρμογή του ασκησιολόγιου έτσι ώστε να επιτρέπει να βιώνουν επιτυχημένες προσπάθειες όλοι οι μαθητές, κάτι που θα τους βοηθήσει να συνεχίσουν τη προσπάθεια και να πιστέψουν στις ικανότητές τους.

*Διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων.* Δημιουργεί συνθήκες ευνοϊκής πρόκλησης και θεμελιώνει την πραγματική αντίληψη των φυσικών ικανοτήτων.

*Θέση ρεαλιστικών στόχων.* Υψηλοί και ανέφικτοι στόχοι οδηγούν σε πολλές αποτυχημένες προσπάθειες και σε αυξανόμενη δυσαρέσκεια από τους μαθητές.

*Η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση δεν χρησιμοποιείται σαν ποινή.* Δίνει την αίσθηση ότι αποτελεί αρνητική εμπειρία και μειώνει την εσωτερική παρακίνηση.

Ειδικά για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής κατά την εφηβική ηλικία οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να βοηθήσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες:

*Να θέτουν προσωπικούς στόχους σε ότι αφορά τη φυσική κατάσταση και τη φυσική εμφάνιση.*

*Να καταλάβουν την σημαντικότητα της κληρονομικότητας σε ότι αφορά τη φυσική εμφάνιση και τη φυσική κατάσταση.*

*Να καταλάβουν ότι πολλά από τα κοινωνικά πρότυπα είναι μη ρεαλιστικά και ανέφικτα.*

*Να γνωρίσουν εναλλακτικούς τρόπους φυσικής δραστηριότητας.*

### Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Παρότι η έρευνα που αφορά τη σωματική αυτοαντίληψη έχει κάνει μεγάλη πρόοδο τη τελευταία

δεκαετία, κυρίως μέσα από τα όργανα μέτρησης της των Fox (Physical Self Perception Profile) και Marsh (Physical Self Description Questionnaire), παραμένει παρακινδυνευμένη η παραδοχή της περάτωσης της έρευνας σχετικά με τη δομή της. Περαιτέρω έρευνα χρειάζεται για να επιβεβαιωθεί αν όλοι οι παράγοντες της σωματικής αυτοαντίληψης έχουν μετρηθεί και κατά πόσο οι παράγοντες που μετρώνται με τα δύο υπάρχοντα όργανα είναι σημαντικοί και πρέπει να συνεχίσουν να μετρώνται. Μια άλλη σημαντική πτυχή που πρέπει να τύχει περαιτέρω διερεύνησης και αφορά όχι μόνο το κομμάτι

της σωματικής αλλά και της γενικότερης αυτοαντίληψης είναι η σπουδαιότητα που κάθε παράγοντας συμβάλλει στη διαμόρφωση της τελικής σωματικής αυτοαντίληψης για τις διαφορετικές κατηγορίες απόμων και οι παράγοντες που διαφοροποιούν τη σπουδαιότητα αυτή.

Ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η μελέτη της διαμόρφωσης της σωματικής αυτοαντίληψης μέσα από διαχρονικά παρεμβατικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής, και η παράλληλη μέτρηση των συσχετισμών της σωματικής αυτοαντίληψης με άλλους παράγοντες της συνολικής αυτοαντίληψης των μαθητών.

### Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Αποτελέσματα πολλών ερευνών αποδεικνύουν ότι η σωστή χρήση κάθε είδους άσκησης και φυσικής δραστηριότητας μπορεί όντως να συντελέσει θετικά στη βελτίωση της σωματικής αυτοεκτίμησης, της γενικότερης αυτοαντίληψης και ταυτόχρονα να ενισχύσει τα επιθυμητά είδη παρακίνησης στα παιδιά. Ωστόσο, είναι επίσης εμφανές ότι η φυσική δραστηριότητα και τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής μπορούν να αποδειχτούν σπαθιά με δύο κόψεις. Σε περίπτωση μη σωστής χρήσης μπορεί να επέλθουν αρνητικά αποτελέσματα τόσο στην αυτοαντίληψη των παιδιών όσο και στην παρακίνησή τους. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής λοιπόν καλούνται να συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας θετικής σωματικής αυτοαντίληψης στους μαθητές που θα τους οδηγήσει στην υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής στα χρόνια που θα ακολουθήσουν.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η συμμετοχή σε κατάλληλα οργανωμένα προγράμματα άσκησης, φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα από την παιδική ηλικία, συμβάλλει στην διαμόρφωση θετικής αυτοαντίληψης και υψηλής αυτοεκτίμησης του παιδιού, παράγοντες που οδηγούν στην υιοθέτηση κατάλληλων και επιθυμητών στάσεων και συμπεριφορών και εξασφαλίζουν σε μεγάλο βαθμό σωματική ευεξία και ψυχική υγεία στην μετέπειτα ζωή του σαν ενήλικα. Η εικόνα η οποία διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του φαίνεται ότι επηρεάζει καθοριστικά την επεξεργασία των πληροφοριών και τα κίνητρα για δράση, είναι ικανή να κατευθύνει και να καθορίζει τη μελλοντική του συμπεριφορά και αποτελεί θεμελιακό παράγοντα για την ψυχική του υγεία. Τα άτομα με θετική αυτοαντίληψη έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, τον αποδέχονται με τις όποιες αδυναμίες του, παρουσιάζουν καλή προσαρμογή, χαμηλό βαθμό άγχους, καλές διαπροσωπικές σχέσεις και ισχυρά κίνητρα για επιτυχία. Αντίθετα τα άτομα με μειωμένη αυτοαντίληψη υποτιμούν τις πραγματικές τους δυνατότητες, υποφέρουν από άγχος, υιοθετούν αμυντική στάση απέναντι στους άλλους και έχουν ισχυρή την αίσθηση της αποτυχίας.

Bailey, D., Malina, R.M., & Mirwald, R. (1986). The child, physical activity and growth. In F. Falkner and J.M. Tanner (Eds.), *Human Growth: Postnatal growth, neurology*, Vol. 2, (pp. 147-170). New York: Plenum Press.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bar-Or, O. (1983). *Pediatric sports medicine for the practitioner*. New York: Springer-Verlag.

Bartlewski, P.P., Van-Raalte, J.L., & Brewer, B.W. (1996). Effects of aerobic exercise on the social physique anxiety and body esteem of female

college students. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 5, 49-62.

Biddle, S., Goudas, M., & Page, A. (1994). Social-psychological predictors of self-reported actual and intended physical activity in a university workforce sample. *British Journal of Sports and Medicine*, 28, 160-163.

Brettschneider, W.-D., & Heim, R. (1997). Identity, sport, and youth development. In K.R. Fox (Ed.) *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*, (pp. 205-227). Champaign, IL: Human Kinetics.

Caruso, C.M., & Gill, D.L. (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. *Journal of Sports, Medicine, and Physical Fitness*, 32, 416-427.

Corbin, C.B., Dowell, L.J., Lindsey, R., & Tolson, H. (1983). *Concepts in physical education with labora-*

- ories and experiments.* Dubuque, WC: Brown.
- Crawford, S., & Eklund, R.C. (1994). Social physique anxiety reasons for exercise, and attitudes towards sport settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 70-82.
- Crocker, P.R., Eklund, R.C., & Kowalski, K.C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Science, 18*, 383-394.
- Διγγελίδης, Ν. (2000). *Ανάπτυξη θετικών στάσεων σε θέματα υγείας και άσκησης μέσα από ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής στο Γυμνάσιο.* Διδακτορική διατριβή. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.
- Davis, C. & Cowles, M. (1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles, 25*, 33-44.
- Davis, C., & Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive Behaviors, 18*, 201-211.
- Davis, C., Elliot, S., Dionne, M., & Mitchell, I. (1991). The relationship of personality factors and physical activity to body satisfaction in men. *Personality and Individual Differences, 12*, 689-694.
- Deci, E.L. (1992). On the nature and function of motivation theories. *Psychological Science, 3*, 167-171.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, Perspectives on motivation*, Vol. 38, (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1996). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*, (pp. 31-49). New York: Plenum Press.
- Department for Health (1993). *The Health of the Nation: One year on.* London: Department for Health.
- Digelidis, N., & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations, perception of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine, Science, and Sports, 9*, 375-380.
- Fox, K.R. (1990). *The Physical Self-Perception Profile manual.* DeKalb, IL: Office for Health Promotion, Northern Illinois University.
- Fox, K.R. (1992). Physical education and self-esteem. In N. Armstrong (Ed.), *New directions in physical education: Toward a national curriculum*, vol. 2, (pp. 33-54). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K.R. (1997). The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: from motivation to well-being*, (pp. 111-139). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K.R., & Biddle, S. (1987). Health related fitness testing in schools-philosophical and psychological implications. *The bulletin of Physical education, 23*, 29-39.
- Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 408-430.
- Fox, K.R., Corbin, C.B., & Couldry, W.H. (1985). Female physical estimation and attraction to physical activity. *Journal of Sport Psychology, 7*, 125-136.
- Frederick, C.M., & Morrison, C.S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, & behaviors. *Perceptual and Motor Skills, 82*, 963-972.
- Gonni, A., & Zulaika, L. (2000). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils' self-concept. *Perceptual and Motor Skills, 91*, 246-250.
- Goudas, M., & Biddle, S.J.H. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education, 9*, 241-250.
- Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.A. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 94-104.
- Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R.H. Leahy (Ed.), *The development of the self*, (pp. 55-121). New York: Academic Press.
- Harter, S. (1985a). *Manual for the self-perception profile for children.* Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1988). *Manual for the self-perception profile for adolescents.* Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective. In R.J. Sternberg and J. Kolligian (Eds.), *Competence considered*, (pp. 67-97). New Haven, CT: Yale University Press.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R.F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*, (pp. 87-116). New York: Plenum Press.
- Harter, S., & Pike, R. (1984). The pictorial scale of perceived competence and social acceptance for young children. *Child Development, 55*, 1969-1982.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective.* New York: Guilford Press.
- Hattie, J. (1992). *Self-concept.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Jackson, S., & Marsh, H.W. (1986). Athletic or anti-social: The female sport experience. *Journal of Sport Psychology, 8*, 128-211.
- Kalogiannis, P., & Papaioannou, A. (2003). Development of a scale assessing students' appearance anxiety in physical education. *Proceedings of 11<sup>th</sup> European Congress of Sport Psychology.* Copenhagen.



- Kalogiannis, P., Papaioannou, A., Douda, E., & Tokmakidis, S. (2002). Relationship of anthropometric characteristics and physical fitness with self perceptions. *Proceedings of 7<sup>th</sup> Congress of the European College of Sport Science* (Vol. 1), Athens.
- Lantz, C.D., Hardy, C.J., & Ainsworth, B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83-93.
- Leary, M.R. (1992). Self-presentation processes in exercise and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 339-351.
- Marsh, H. W. (1992a). *Self-Description Questionnaire I: A theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of preadolescent self-concept. A test manual and research monograph*. Macarthur, New South Wales, Australia: University of Western Sydney, Faculty of Education.
- Marsh, H. W. (1992b). *Self-Description Questionnaire II: A theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of adolescent self-concept. An interim test manual and research monograph*. Macarthur, New South Wales, Australia: University of Western Sydney, Faculty of Education.
- Marsh, H., Richards, G., & Barnes, J. (1986). Multidimensional self-concept: the effect of participation in an Outward Bound program. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 195-204.
- Marsh, H.W. (1986). Global self-esteem: Its relations to specific facets of self-concept and their importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1224-1236.
- Marsh, H.W. (1990a). Confirmatory factor analysis of multitrait - multimethod data: The construct validation of multidimensional self-concept responses. *Journal of personality*, 58, 661-692.
- Marsh, H.W. (1993). Relations between global and specific domains of the self: The importance of individual importance, certainty and ideals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 975-992.
- Marsh, H.W. (1993b). The multidimensional structure of physical fitness: Invariance over gender and age. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 256-273.
- Marsh, H.W. (1994b). The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 306-325.
- Marsh, H.W. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being*, (pp. 27-58). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marsh, H.W., & Hattie, J. (1996). Theoretical perspectives on the structure of self-concept. In B.A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations*, (pp. 38-90). New York: Wiley.
- Marsh, H.W., & Jackson, S. (1986). Multidimensional self-concepts, masculinity and femininity as a function of women's involvement in athletics. *Sex Roles*, 15, 391-416.
- Marsh, H.W., & Peart, N.D. (1988). Cooperative and competitive physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- Marsh, H.W., & Redmayne, R.S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 45-55.
- Marsh, H.W., & Shalveson, R.J. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20, 107-125.
- Marsh, H.W., & Sonstroem, R.J. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: Relevance to predicting global components of physical self-concept and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 84-104.
- Marsh, H.W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multi-trait-multi-method analysis of relationships to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Martin, K.A., Rejeski, W.J., Leary, M.R., McAuley, E., & Bane, S. (1997). Is the Social Physique Anxiety Scale really multidimensional? Conceptual and statistical arguments for a unidimensional model. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 19, 359-367.
- McAuley, E., & Burman, G. (1993). The social physique anxiety scale: Construct validity in adolescent females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 65, 1049-1053.
- McAuley, E., Bane, S.M., & Mihalko, S.L. (1995). Exercise in middle-aged adults: Self-efficacy and self-presentational outcomes. *Preventive Medicine*, 24, 319-328.
- Mutrie, N. (1997). The therapeutic effects of exercise on the Self. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: from motivation to well-being*, (pp. 287-314). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mutrie, N., & Davison, R. (1994). Physical self-perceptions in exercising older adults. *Journal of Sports Sciences*, 12, 203.
- Ματσαγγούρας, Η.Γ. (2000). *Η σχολική τάξη*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Μπότσαρη - Μακρή, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση*. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.
- Page, A., & Fox, K. (1997). Adolescent weight management and the physical self. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: from motivation to well-being*, (pp. 229-256). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Pangrazi, R.P. (1997). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση*. (Επιμέλεια έκδοσης: Ευθύμης Κιουμουρτζόγλου). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Pangrazi, R.P., & Corbin, C.B. (1995). Physical education curriculum. In A.A. Glatthorn (Ed.) *Content of the curriculum*, (2<sup>nd</sup> ed., pp. 174-201). Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum.
- Papaioannou, A. (1997). Perception of motivational climate, perceived competence, and motivation of students of varying age and sport experience. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 419-430.
- Papaioannou, A., (1995). Motivation and goal perspectives in children's physical education. In S.J.H. Biddle (Ed.) *European perspectives in exercise and sport psychology*, (pp. 245-269). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (1996). A test of three models for the prediction of intention for participation in physical education lessons. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383-399.
- Petrie, T.A., Diehl, N., Rogers, R., & Johnson, C.L. (1996). The Social physique anxiety: reliability and construct validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 420-425.
- Παπαϊωάννου, Α. (2000). Στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές: στο μάθημα της φυσικής αγωγής, στους χώρους άσκησης, ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, την ηλικία, κοινωνική τάξη, θρησκεία και βαθμό κινητικής δυσκολίας - ατέλειας. (Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ. 3.2.β.). *Σύνοψη κορυφότερων αποτελεσμάτων, συμπερασμάτων, προτάσεων*. (Ε.Υ. Αθανάσιος Παπαϊωάννου). Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης - Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action*, (pp. 217-243). Washington, DC: Hemisphere.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Sheslow, D., Hassink, S., Wallace, W., & DeLancey, E. (1993). The relationship between self-esteem and depression in obese children. *Annual Report of New York Academy of Science*, 699, 289-291.
- Sonstroem, R.J. (1978). Physical estimation and attraction scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sports*, 10, 97-102.
- Sonstroem, R.J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Science Reviews*, 12, 123-155.
- Sonstroem, R.J. (1988). Psychological models. In R.K. Dishman (Ed.), *Exercise adherence: Its impact on public health*, (pp. 125-154). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sonstroem, R.J., & Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem. Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Sonstroem, R.J., & Potts, S.A. (1996). Life adjustments correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 619-625.
- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., & Josephs, K.S. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., & Salisbury, K.S. (1993). Path analysis of a self-esteem model across a competitive swim season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 335-342.
- Sonstroem, R.J., Speliotis, E.D., & Fava, J.L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 207-221.
- Spink, K.S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 1075-1078.
- Τοκμακίδης, Σ. (1999). Η σωματική άσκηση ως μέσο βελτίωσης της υγείας, αύξησης της παραγωγικότητας και ενασχόλησης του ελεύθερου χρόνου: Η επίδραση της άσκησης στην παχυσαρκία. (Ε.Π.Α.Ε.Κ. 3.4.γ-3.3.η). *Τελική έκθεση προγράμματος συμπληρωματικής εκπαίδευσης*. (Ε.Υ. Σάββας Τοκμακίδης).
- Τοκμακίδης, Σ., Δούδα, Ε. (1999). Προσαρμογές κατά την αναπτυξιακή ηλικία. *1<sup>ο</sup> Παγκόσμιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής*, σελ. 33-48.
- Θεοδωράκης, Γ. (1992). Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην πρόβλεψη της συμμετοχής ενήλικων γοναϊκών σε προγράμματα άσκησης για όλους. *Διδακτορική διατριβή*. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (1998). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C., & Vallieres, E.F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Weiss, M.R. (1987). Self-esteem and achievement in children's sport and physical activity. In D. Gould and M.R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences*, vol. 2, (pp. 87-119). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Welk, G.J., Corbin, C.B., & Lewis, L. (1995). Physical self-perceptions of high school athletes. *Pediatric Exercise Science*, 7, 152-161.
- Whitehead, J.R. (1995). A study of children's physical self-perceptions using an adapted physical self-perception questionnaire. *Pediatric Exercise Science*, 7, 133-152.

Whitehead, J.R., & Corbin, C.B. (1997). Self-Esteem in Children and Youth: The role of sport and physical education. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: from motivation to well-being*, (pp 175-203). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wilfley, D.E., & Brownell, K.D. (1994). Physical activity and diet in weight loss. In R.K. Dishman (Ed.), *Advances exercise adherence*, (pp. 361-393). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wylie, R.C. (1989). *Measures of self-concept*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

