



## Εικόνα Σώματος στον Αθλητισμό και στον Χορό: Θεωρητικές Προσεγγίσεις και Κλίμακες Αξιολόγησης

Αθηνά Ανδρουλιδάκη, Μαρία Ψυχουντάκη, Μαρία Ι. Κουτσούμπα, & Ολύβια Δόντη

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

### Περίληψη

Η εικόνα που έχουν για το σώμα τους οι χορευτές και οι αθλητές επηρεάζει σημαντικές πλευρές της υγείας και της απόδοσής τους και συνδέεται με κλινικές και ψυχολογικές παραμέτρους. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι η έννοια αυτή εξετάζεται από διαφορετικές επιστήμες και θεωρητικές προσεγγίσεις, δομείται μέσα από διαφορετικά εννοιολογικά μοντέλα και αξιολογείται με διαφορετικές κλίμακες. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η εξέταση των κυριότερων θεωρητικών προσεγγίσεων σχετικά με την εικόνα σώματος, η διερεύνηση των κυριότερων διαστάσεων και των επιμέρους συνιστωσών που την αποτελούν, καθώς και η αναζήτηση κλιμάκων με ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, βάσει των οποίων αξιολογείται μέχρι σήμερα. Η έννοια της εικόνας σώματος προκύπτει από την κατάτμηση προηγούμενων εννοιολογικών κατασκευών, όπως αυτή της αίσθησης του σώματος και της σωματικής αναπαράστασης. Περιλαμβάνει τις υποκειμενικές αντιλήψεις, τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα, τις στάσεις και τις συμπεριφορές ενός ατόμου ως προς το σώμα του μέσα από την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον του και τους άλλους ανθρώπους. Διακρίνεται σε τέσσερις επιμέρους συνιστώσες (αντιληπτική, γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική), δημιουργώντας μια πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή η οποία, παράλληλα χαρακτηρίζεται από μία αρνητική ή θετική διάσταση. Από τη βιβλιογραφία ανακτήθηκαν 29 κλίμακες αξιολόγησης, με κατάλληλα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, οι οποίες αξιολογούν επιμέρους συνιστώσες της εικόνας σώματος σε γενικό πληθυσμό. Η απουσία μέχρι σήμερα εξειδικευμένων ψυχομετρικών εργαλείων για χορευτές και αθλητές αναδεικνύει την ανάγκη περαιτέρω έρευνας για την αξιολόγηση της εικόνας σώματος αυτών των πληθυσμών, με στόχο τη διαφύλαξη της υγείας και της απόδοσής τους.

Λέξεις κλειδιά: *κλασικός χορός, εικόνα σώματος, αισθητικά αθλήματα, ερωτηματολόγια*

## Research

### Body Image in Dance and Sport: Theoretical Approaches and Evaluation Scales

Athena Androulidaki, Maria Psychountaki, Maria I. Koutsouba, & Olyvia Donti

Department of Physical Education and Sport Science, National & Kapodistrian University of Athens

---

#### Abstract

The body image of dancers and athletes affects important aspects of their health and performance and is linked to clinical and psychological parameters. Previous research has shown that the concept of body image is examined through different sciences and theoretical approaches, is structured into different models and is evaluated with different psychometric tools. The aim of this review was to examine the main theoretical approaches to body image, analyze its main dimensions and components, as well as to identify evaluation scales with adequate psychometric properties, that have been used to evaluate it. The concept of body image derives from previous concepts, such as somato-sensation and somato-representation. Body image includes the subjective perceptions, beliefs, emotions, attitudes and behaviors of a person towards its body, as created through the interaction of the person with other people and the environment. Body image is a multidimensional concept that includes four components (perceptual, cognitive, emotional and behavioral), characterized by a negative or a positive dimension. Twenty-nine questionnaires with adequate psychometric properties that assess separate components of body image were retrieved from the literature. The lack of specific psychometric tools for dancers and athletes highlights the need for further research on the evaluation of these populations' body image aiming to protect their health and performance.

Keywords: *classical dance, body image, aesthetic sports, questionnaires*

---

## Εισαγωγή

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η εικόνα σώματος επηρεάζει σημαντικές πλευρές της υγείας και ευεξίας χορευτών και αθλητών -ιδιαίτερα αυτών των αισθητικών αθλημάτων- και συνδέεται με κλινικές και ψυχολογικές παραμέτρους (e.g., Ackard, Henderson, & Wonderlich, 2004; Anshel, 2004; Coehlo, Soares, & Ribeiro, 2010; deBruin, Bakker, & Oudejaous, 2009; Hewitt, Flett, & Ediger, 1995; Liu, Tseng, Chang, Fang, & Lee, 2016; Ringham, et al., 2006; Stark & Newton, 2014; Ζαφειροπούλου, Μαρκοπούλου, & Παπαγεωργίου, 2019; Κοσμίδου, 2014; Μπακάλη 2009). Η εικόνα σώματος των χορευτών και των αθλητών σχετίζεται σημαντικά με την απόδοσή τους, αφού το σώμα για αυτούς τους πληθυσμούς αποτελεί μέσον τεχνικής απόδοσης και καλλιτεχνικής έκφρασης (Donti, Bogdanis, Kritikou, Donti, & Theodorakou, 2016; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Ratnakaran, 2018; Κοσμίδου, 2014; Μπακάλη, 2009).

Η έννοια της εικόνας σώματος στα πεδία του αθλητισμού και του χορού, μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, διαπιστώθηκε ότι εξετάζεται από διαφορετικές επιστήμες (π.χ. ψυχολογία, ψυχιατρική) και θεωρητικές προσεγγίσεις (π.χ. σωματο-αισθητική, ψυχολογική), δομείται μέσα από διαφορετικά μοντέλα (π.χ. δυαδικό μοντέλο, τριαδικό μοντέλο) και αξιολογείται με διαφορετικές κλίμακες (π.χ. Social Physique Anxiety Scale: Hart, Leary, & Rasejky, 1989; Movable Caliper Technique: Slade & Russell, 1973, κ.α.). Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι η εξέταση των κυριότερων θεωρητικών προσεγγίσεων σχετικά με την εικόνα σώματος, η διερεύνηση των κυριότερων διαστάσεων και των επιμέρους συνιστώσων που την αποτελούν, καθώς και η αναζήτηση των κλιμάκων με ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, βάσει των οποίων αξιολογείται μέχρι σήμερα.

Για τον σκοπό αυτό, στην παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση σε πέντε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (Google Scholar, Psych INFO, PubMed, Medline, SPORT Discus). Συνδυάστηκαν οι λέξεις-κλειδιά των δύο βασικών εννοιών: (α) εικόνα σώματος (body image) και (β) ερωτηματολόγια (inventories, questionnaires) για τις οποίες έγινε αναζήτηση είτε στον τίτλο είτε στην περιληψη της μελέτης. Συμπεριλήφθηκαν δημοσιευμένα άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά στην αγγλική γλώσσα των οποίων οι περιλήψεις αφορούσαν διαστάσεις, συνιστώσες και θεωρητικές προσεγγίσεις της εικόνας σώματος σε οποιοδήποτε πλαίσιο (κλινική αξιολόγηση, φυσική δραστηριότητα, αθλητισμός, κ.λπ.). Σε ό,τι αφορά στις κλίμακες αξιολόγησης, ως απαραίτητη προϋπόθεση για να επιλεγεί μια κλίμακα ήταν να υπάρχει σε βάση δεδομένων το άρθρο κατασκευής της κλίμακας και να έχει η κλίμακα αυτή αποδεκτά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά εγκυρότητας (validity) και αξιοπιστίας (reliability). Αρχικά, βρέθηκαν 1.000 έρευνες. Ο έλεγχος των τίτλων και των περιλήψεων, με βάση τα κριτήρια που αναφέρθηκαν παραπάνω, μείωσε τον αριθμό των προς ανασκόπηση άρθρων σε 133.

Ως εικόνα σώματος ορίζεται μία πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή, η οποία αναφέρεται σε έναν αριθμό μεταβλητών που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (Bailey, Gammage, & van Ingen, 2017; Cardoso et al., 2019; Cash & Brown, 1989; Franzoi & Herzog, 1986; Muth & Cash, 1997; Tylka, 2012). Στη διεθνή βιβλιογραφία, η εικόνα σώματος προσεγγίζεται από διαφορετικές επιστήμες και θεωρητικά μοντέλα (Cash, 2004; deVirgmont, 2010; Dijkerman & de Haan, 2007; Longo, Azañón, & Haggard, 2010; Schwobel & Coslett, 2005; Tylka, 2012). Στην παρούσα ανασκόπηση εξετάζεται αρχικά η έννοια της αίσθησης του σώματος (Hendry & Hsiao, 2013) από την οποία προκύπτει η έννοια της εικόνας σώματος, έτσι όπως αυτές προσεγγίζονται μέσα από τις επιστήμες της Ψυχολογίας και της Ιατρικής. Ειδικότερα, η αίσθηση που έχει το άτομο για το σώμα του, μέσω του σωματο-αισθητικού συστήματος, εξετάζεται από έρευνες που ανήκουν στον επιστημονικό κλάδο της Νευρολογίας (deVirgmont, 2010; Longo, Azañón, & Haggard, 2010). Στη βάση της προσέγγισης αυτής, μέσα από την αίσθηση του σώματος δημιουργούνται η σωματική αναπαράσταση και το σωματικό σχήμα, έννοιες οι οποίες σχετίζονται με τις διεργασίες «ενέργειας-κίνησης».

Στη συνέχεια, παρατίθενται τα κυριότερα μοντέλα μέσω των οποίων οργανώνεται η έννοια της σωματικής αναπαράστασης, τα οποία προσεγγίζονται από τη σκοπιά της ιατρικής επιστήμης (Dijkerman & de Haan, 2007; Paillard, 1999). Στα μοντέλα αυτά, εμφανίζεται η έννοια της εικόνας σώματος, η οποία, σε αντίθεση με την έννοια του σχήματος του σώματος, δεν σχετίζεται με τη διαδικασία «ενέργειας-κίνησης», αλλά δημιουργεί «σημασιολογική γνώση». Συγκεκριμένα, η εικόνα σώματος αφορά στην απόδοση της νοηματικής διάστασης του σώματος, καθώς και στη λειτουργικότητα των μελών του (DeVirgmont, 2010). Ακολούθως, αναλύεται η έννοια της εικόνας σώματος μέσα από τον επιστημονικό κλάδο της ψυχολογίας. Πιο συγκεκριμένα, παρατίθενται ορισμοί για την εικόνα σώματος, οι κύριες διαστάσεις και οι συνιστώσες της. Τέλος, παρατίθενται οι κλίμακες αξιολόγησης της εικόνας σώματος οι οποίες ανακτήθηκαν από τη βιβλιογραφία με βάση τις προϋποθέσεις που αναφέρθηκαν.

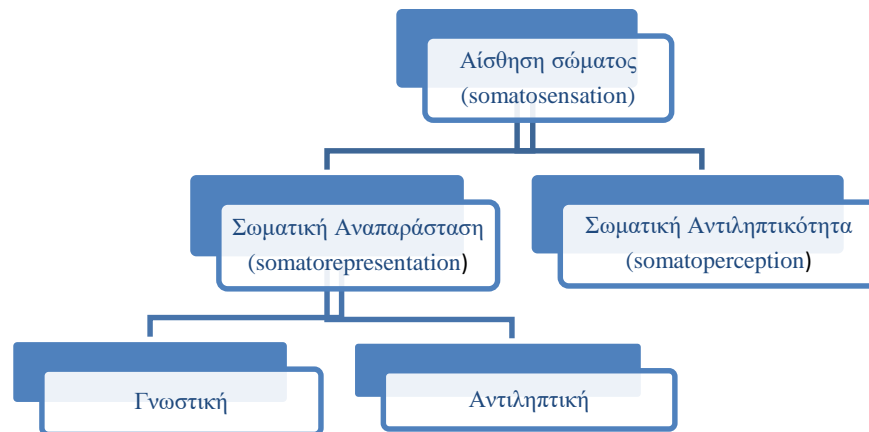
### Θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας “εικόνα σώματος”

#### “Σωματική αναπαράσταση”, “Σχήμα σώματος” και “Εικόνα σώματος”

Το σωματο-αισθητικό σύστημα (somatosensory system) αποτελεί μέρος του αισθητικού νευρικού συστήματος και έχει πολλαπλές λειτουργίες (Hendry & Hsiao, 2013). Πιο συγκεκριμένα, κάνει συνειδητές τις ενέργειες που συμβαίνουν στο δέρμα του ανθρώπου, πληροφορεί τον οργανισμό για τη θέση του στον χώρο και παρέχει ανατροφοδότηση για την ισορροπία, τον έλεγχο και τον συντονισμό της κίνησης (Hendry & Hsiao, 2013). Μέσα από τη λειτουργία του σωματο-αισθητικού συστήματος, δημιουργείται η αίσθηση του σώματος (somato-sensation), δηλαδή η διαδικασία μέσω της οποίας μεταφέρεται η πληροφορία σχετικά με τις επιφάνειες του σώματος και την αλληλεπίδρασή τους με το περιβάλλον. Η αίσθηση του σώματος οργανώνεται σε δύο κατηγορίες: (α) τη σωματική αντιληπτικότητα (somato-perception) και (β) τη σωματική αναπαράσταση (somato-representation) (Longo, Azañón, & Haggard, 2010).

Η σωματική αντιληπτικότητα αναφέρεται στη διαδικασία της αντίληψης του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, περιλαμβάνει την επεξεργασία των πληροφοριών από την επιφάνεια του δέρματος, την αντίληψη των αντικειμένων του εξωτερικού κόσμου μέσω της επαφής με το δέρμα (Head & Holmes, 2011), καθώς και την εσωτερική αντίληψη της κατάστασης και της φύσης του σώματος (Longo et al., 2010). Η σωματική αναπαράσταση αναφέρεται στη γνωστική διαδικασία δημιουργίας σημασιολογικής γνώσης και αντιλήψεων σχετικά με το σώμα (Longo et al., 2010), δηλαδή στην αναπαράσταση του ίδιου του σώματος και των μελών του ατόμου, του μεγέθους και της δύναμής τους (deVirgemont, 2010). Περιλαμβάνει τη διαμορφωτική γνώση για τη δομή του σώματος, τα συναισθήματα και τις στάσεις για αυτό, καθώς και τη σύνδεση μεταξύ σώματος και ψυχικού εαυτού (Longo et al., 2010) (Σχήμα 1). Επιπλέον, η σωματική αναπαράσταση, ως έννοια, προκύπτει από την εξέταση της φύσης του σώματος ως «αντικείμενο» το οποίο αναπαρίσταται στον εξωτερικό κόσμο και, όπως όλα τα αντικείμενα, υποβάλλεται στον φυσικό νόμο της βαρύτητας, έχοντας παράλληλα μάζα, όγκο και όντας στερεό (Longo et al., 2010). Η σωματική αναπαράσταση, επίσης, περιλαμβάνει και αφηρημένες έννοιες, αντιλήψεις και στάσεις που σχετίζονται με το σώμα ως αντικείμενο αντίληψης από τρίτους (Longo et al., 2010).

Υπάρχουν δύο είδη σωματικής αναπαράστασης: (α) η γνωστική και (β) η αντιληπτική. Η γνωστική σωματική αναπαράσταση αναφέρεται στο πώς το άτομο πιστεύει ότι είναι το σώμα του, ενώ η αντιληπτική στο πώς το άτομο αισθάνεται ότι είναι το σώμα του. Σύμφωνα με τους Kemmerer και Tranel (2008), η γνωστική σωματική αναπαράσταση, ως υποκατηγορία της σωματικής αναπαράστασης, περιλαμβάνει επιπλέον, τέσσερις επιμέρους υποκατηγορίες: 1) τη γνώση για το σχήμα των μελών του σώματος, 2) την τοποθέτηση ενός μέλους σε σχέση με το σώμα ως σύνολο, 3) τη λειτουργικότητα του σώματος, καθώς και 4) τη συσχέτιση των μελών του σώματος μεταξύ τους.

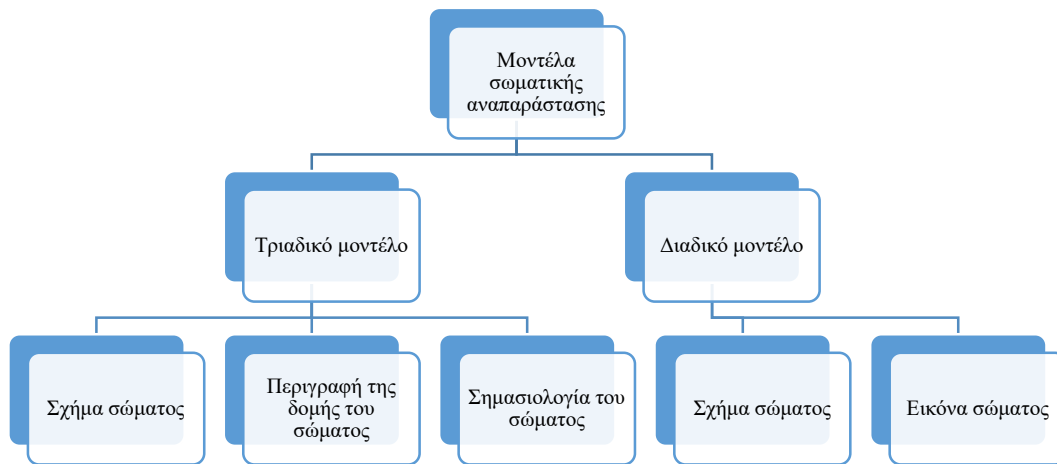


**Σχήμα 1.** Κατηγοριοποίηση της αίσθησης του σώματος σύμφωνα με τους Longo, Azañón και Haggard (2010).

Όσον αφορά στην αντιληπτική σωματική αναπαράσταση, ταξινομείται σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη αναφέρεται στα συναισθήματα προς τραυματισμένα μέλη με κάποια παθολογία, ενώ η δεύτερη στις ανησυχίες του ατόμου για το εάν η σωματική του διάπλαση είναι «φυσιολογική» με βάση το πώς γίνεται αντιληπτή από τους άλλους (Kemmerer & Tranel, 2008).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η σωματική αναπαράσταση καθώς και οι επιμέρους διαστάσεις της (γνωστική και αντιληπτική) επαναταξινομούνται με βάση το περιεχόμενό τους σε δύο εννοιολογικά μοντέλα: (α) το δυαδικό (deVirgemont, 2010; Head & Holmes, 1911; Longo, Schüür, & Paillard, 1980; Tsakiris & Haggard, 2009) και (β) το τριαδικό μοντέλο (Schwoebel & Coslett, 2005; Sirigu, Grafman, Bresser, & Sunderland, 1991) (Σχήμα 2).

Το δυαδικό μοντέλο περιλαμβάνει δύο διακριτούς τύπους: 1) το σχήμα σώματος (body schema) (Longo, Schüür, Tsakiris, & Haggard, 2009; deVirgemont, 2010) και 2) την εικόνα σώματος (body image) (deVirgemont, 2010; Dijkerman & de Haan, 2007; Gallagher, 2005; Head & Holmes, 2011; Longo, Schüür, Tsakiris, & Haggard, 2009; Paillard, 1980). Το σχήμα σώματος λειτουργεί μέσω της αναπαράστασης του σώματος από τους κιναισθητικούς υποδοχείς, έχοντας άμεση σύνδεση με τη διαδικασία της ενέργειας-κίνησης. Από την άλλη μεριά, η εικόνα του σώματος αφορά σε αντιληπτικές, γνωστικές και συναισθηματικές αναπαραστάσεις, οι οποίες δεν είναι υπεύθυνες για την κίνηση-δράση (Dijkerman & de Haan, 2007; Gallagher, 2005; Paillard, 1999; Rosseti, Rode, & Boisson, 1995).



Σχήμα 2. Μοντέλα σωματικής αναπαράστασης σύμφωνα με τον deVirgemont (2010).

Το τριαδικό μοντέλο (Schwoebel & Coslett, 2005; Sirigu, Grafman, Bresser, & Sunderland, 1991) διατηρεί τη δυναμική ταξινόμηση του δυαδικού μοντέλου, δηλαδή, την ύπαρξη του σωματικού σχήματος και της εικόνας του σώματος, ωστόσο, διαφοροποιείται στο ότι η εικόνα σώματος διχοτομείται σε περιγραφή της δομής του σώματος (body structural description) και σε σημασιολογία του σώματος (body semantics) (deVirgemont, 2010; Schwoebel & Coslett, 2005; Sirigu, Grafman, Bresser, & Sunderland, 1991). Η περιγραφή της δομής του σώματος αφορά στον οπτικό-χωρικό προσδιορισμό του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται στην περιγραφή της δομικής σχέσης μεταξύ των μελών του σώματος, στα όρια και στη θέση που σχετίζεται το ένα μέλος με το άλλο. Η σημασιολογία του σώματος αφορά στη νοηματική διάσταση της εικόνας του σώματος, δηλαδή στη λειτουργικότητα των μελών του σώματος καθώς και στην κατηγοριοποίηση μεταξύ τους, όπως, για παράδειγμα ότι ο καρπός και ο αγκώνας είναι και οι δύο αρθρώσεις (deVirgemont, 2010).

### Η έννοια “εικόνα σώματος” στη σύγχρονη έρευνα

Ως εικόνα σώματος ορίζεται μία πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή η οποία αναφέρεται σε έναν αριθμό συνιστωσών, διαστάσεων και επιμέρους εννοιών που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (Bailey et al., 2017; Cardoso et al., 2019; Carr-Nangle, Johnson, Bergeron, & Nangle, 1994; Cash, 2012; Cash & Brown, 1989; Franzoi & Herzog, 1986; Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebastian, & Barker, 1995; Gleeson & Frith, 2006; Longo et al., 2009; Muth & Cash, 1997; Sands & Maschette, 1999). Είναι μία δυναμική και πολύπλευρη έννοια, καθώς επηρεάζεται από ενδογενείς παράγοντες, όπως η ηλικία και το φύλο, αλλά και από εξωγενείς, όπως οι αξίες και οι πεποιθήσεις της κοινωνίας, των «σημαντικών άλλων», κ.λπ. (Cardoso et al., 2019). Θεωρείται ένα σταθερό «σχήμα», το οποίο ανήκει τόσο στο συνειδητό όσο και στο υποσυνειδητό του ατόμου, όπως υποστηρίζουν οι Gleeson και Firth (2006). Ο Cash (2004) θεωρεί ότι αυτό το «σχήμα» συμπεριλαμβάνει τις υποκειμενικές αντιλήψεις, πεποιθήσεις, συναισθήματα,

στάσεις και συμπεριφορές του ατόμου ως προς το σώμα του, τα οποία διαμορφώνονται μέσα από την αλληλεπίδραση του ατόμου με τους άλλους ανθρώπους και το περιβάλλον του.

Η εικόνα σώματος ορίστηκε για πρώτη φορά στη βιβλιογραφία από τον Schilder (1936) ως η εικόνα που σχηματίζει το άτομο για το ίδιο του το σώμα, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο το σώμα φαίνεται στον εαυτό του, ορισμός που υιοθετήθηκε αργότερα και από πολλούς άλλους ερευνητές. Τις τελευταίες δεκαετίες, ωστόσο, οι ερευνητές εμπλούτισαν τον ορισμό της εικόνας σώματος ορίζοντάς την ως την εικόνα που έχει κάποιος στο μυαλό του σχετικά με το σώμα του και αναφέρεται στην αυτό-αξιολόγησή του (Mendelson, Mendelson, & White, 2001; Rudd & Lennon, 2000), δηλαδή στις αντιλήψεις, τα συναισθήματα, καθώς και στη συμπεριφορά του προς αυτό (Argyrides & Kkeli, 2013; Cash, 2012; Cash, Morrow, Hrabosky, & Perry, 2004; Cash & Pruzinsky, 1990; Muth & Cash, 1997).

Το 1994, ο Slade πρότεινε τη διάκριση της εικόνας σώματος σε δύο επιμέρους συνιστώσες, την αντιληπτική (perceptual component) και τη συμπεριφορική (attitudinal component). Η πρώτη αφορά στην ακρίβεια με την οποία το άτομο αντιλαμβάνεται και αξιολογεί το μέγεθος του σώματος, ενώ η δεύτερη συνιστώσα αφορά στα συναισθήματα και στις στάσεις του ατόμου απέναντι στο σώμα του (Slade, 1994). Ο Slade (1994) υποστηρίζει ότι η εικόνα σώματος δεν είναι απλά ένα αντιληπτικό φαινόμενο, αλλά διαμορφώνει και την κριτική που ασκεί το άτομο στο σώμα του, η οποία επηρεάζει γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές παραμέτρους.

Με διαφορετικό τρόπο, το 1994, ο Cash όρισε την εικόνα του σώματος με βάση το τρίπτυχο: σκέψη, συναίσθημα και συμπεριφορά-“think, feel, behave”. Με άλλα λόγια, ο Cash (1994) υποστήριξε ότι το άτομο, ανάλογα με τα μορφολογικά χαρακτηριστικά του σώματός του, σκέφτεται, νιώθει και, τελικά, δρα. Επιπλέον, διαχώρισε την εικόνα του σώματος σε τρεις επιμέρους συνιστώσες: 1) την αξιολόγηση της εικόνας του σώματος (body image evaluation), 2) τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτήν (body image affect) και 3) τη γνωστική-συμπεριφορική επένδυση (cognitive-behavioral investment) (Cash, 1994). Η αξιολόγηση της εικόνας του σώματος αναφέρεται στην ευχαρίστηση ή τη δυσαρέσκεια που έχει το άτομο για τα σωματικά χαρακτηριστικά του, καθώς και την κριτική και τις πεποιθήσεις του για την εμφάνισή του. Η δεύτερη κατηγορία αναφέρεται στα συναισθήματα που προκαλούνται από τις πεποιθήσεις και εκτιμήσεις του ατόμου για το σώμα του, σε συγκεκριμένα πλαίσια. Η γνωστική-συμπεριφορική επένδυση αφορά στην έννοια του εαυτού και την προσοχή που δίνει το άτομο στον εαυτό του, η οποία εκφράζεται μέσω των συμπεριφορών του για τη βελτίωση της εμφάνισής του (Cash, 1994; Muth & Cash, 1997).

Πιο πρόσφατα, οι Gleeson και Frith (2006) υποστήριξαν ότι η εικόνα σώματος δομείται εννοιολογικά και από κάποιες υποθέσεις. Αρχικά, σύμφωνα με τους συγγραφείς, η εικόνα σώματος είναι μία υποθετική κατασκευή που επινοήθηκε από τους ψυχολόγους για να ερμηνεύσουν κάποια πρότυπα συμπεριφοράς και ψυχολογικά φαινόμενα. Παρόλο που τα άτομα δεν έχουν κάποια ακριβή εικόνα για το σώμα τους, έχουν, ωστόσο, μία εικόνα που χρησιμοποιούν όταν σκέφτονται το σώμα τους και η οποία καθορίζει τη συμπεριφορά τους. Επομένως, η εικόνα του σώματος είναι υπαρκτή στη σκέψη του ατόμου ακόμα πριν μελετηθεί (Gleeson & Frith, 2006).

Η εικόνα σώματος αφορά, επίσης, στο πώς το άτομο λαμβάνει και αναλύει τις πληροφορίες σχετικά με το σώμα του κάτω από την επίδραση του κοινωνικού πλαισίου στο οποίο βρίσκεται. Η επιστήμη της ψυχολογίας, ορίζει την «ιδανική» εικόνα σώματος περισσότερο ως ένα κοινωνικό κατασκεύασμα παρά ως απόρροια της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου (Gleeson & Frith, 2006). Αξιοσημείωτη είναι η προσέγγιση της Grogan (1999), η οποία αναφέρει ότι «η εικόνα του σώματος είναι υποκειμενική και επηρεάζεται από την ανατροφοδότηση των ‘σημαντικών άλλων’ -φίλων και συγγενών- και από τα πρότυπα που προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης» (σελ. 2-3). Με άλλα λόγια, υποστηρίζει ότι σε αυτό το υποκειμενικό-ατομικό κατασκεύασμα επιδρούν ταυτόχρονα και εξωγενείς παράγοντες, όπως το κοινωνικό πλαίσιο και οι πληροφορίες-επιρροές από τους άλλους ανθρώπους και το περιβάλλον (Gleeson & Frith, 2006). Επομένως, γίνεται αντιληπτό ότι η εικόνα του σώματος συνιστά δημιουργήμα του ίδιου του ατόμου για το σώμα του και, ταυτόχρονα, κατασκεύασμα κοινωνικό και ψυχολογικό, επιβεβαιώνοντας έτσι την πολυδιάστατη φύση αυτής της έννοιας (Gleeson & Frith, 2006).

Επιπλέον, σύμφωνα με τον Cash (2012), η εικόνα σώματος περιλαμβάνει και τις λειτουργικές, σωματικές ικανότητες, καθώς και τη βιολογική επάρκεια του σώματος και, πιο συγκεκριμένα, την υγεία, τις φυσικές ικανότητες, τις αθλητικές ικανότητες και τον νευρομυϊκό συντονισμό. Συμπεριλαμβάνει, επίσης, έννοιες όπως η ευχαρίστηση σε σχέση με το βάρος του σώματος, η ενασχόληση με το σωματικό μέγεθος και η ικανοποίηση με το σώμα (Bailey et al., 2017).

### **Θετική και αρνητική διάσταση της εικόνας σώματος**

Στη βιβλιογραφία, η πρώτη διάκριση της εικόνας σώματος είναι η θετική ή η αρνητική διάστασή της, δηλαδή το θετικό ή αρνητικό πρόσημο του τρόπου με τον οποίο το άτομο αισθάνεται για το σώμα του, τον εαυτό του και

τη ζωή του (Cash, 2004; Cash, Philips, Santos, & Hrabosky, 2004; Davis, 1999). Τα αρνητικά συναισθήματα για τη ζωή, συχνά μεταφράζονται σε αρνητικό συναισθήματα για το σώμα και τα συναισθήματα για το σώμα, σύμφωνα με τον Davis (1999), γίνονται ο τόπος που μετράει το άτομο την αξία του.

Η θετική εικόνα σώματος (positive body image) είναι, επίσης, πολυδιάστατη έννοια, σύμφωνα με τους Tylka και Wood-Barcalow (2015), και αποτελεί ξεχωριστό πεδίο έρευνας το οποίο διαφέρει από την αρνητική εικόνα του σώματος (negative body image) (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Wood-Barcalow; Tylka, & Hovarth, 2010). Σύμφωνα με την έρευνα των Wood-Barcalow et al. (2010), η θετική εικόνα του σώματος αφορά στα αισθήματα αγάπης και σεβασμού του ατόμου για το σώμα του. Πιο συγκεκριμένα, αφορά στην αγάπη για τη μοναδικότητα των χαρακτηριστικών του σώματος και τις λειτουργίες που αυτό εξυπηρετεί (Tylka, 2012). Περιλαμβάνει, επίσης, την αποδοχή και τον θαυμασμό ακόμα και των χαρακτηριστικών που δεν είναι τόσο αρμονικά και λειτουργικά με το σύνολο, καθώς και το αίσθημα χαράς και αυτοπεποίθησης που εκφράζεται πηγαιά από το ίδιο το άτομο. Επιπλέον, αφορά στην ανάδειξη κυρίως των θετικών στοιχείων του σώματος και όχι των ατελειών του, την ερμηνεία των πληροφοριών που προέρχονται από τον περίγυρο ως θετική ανατροφοδότηση και όχι ως αρνητική, καθώς και την απόρριψη των αρνητικών σχολίων για το σώμα και τα χαρακτηριστικά του (Tylka, 2012; Wood-Barcalow et al., 2010). Η Tylka (2011) επισημαίνει ότι η θετική εικόνα σώματος δεν θα πρέπει να θεωρείται ως το χαμηλό επίπεδο της αρνητικής εικόνας σώματος και δεν πρέπει να λογίζεται ως μία συνέχεια που στα δύο άκρα της έχει δύο αντίθετα πρόσημα.

Η θετική εικόνα σώματος, επίσης, περιλαμβάνει έννοιες όπως η εκτίμηση του σώματος (body appreciation), η σωματική αποδοχή και αγάπη (body acceptance and love), η ομορφιά του σώματος ως ευρεία έννοια (broadly conceptualizing beauty), η φροντίδα της εμφάνισης (adaptive appearance investment), η εσωτερική θετικότητα (inner positivity), καθώς και το φιλτράρισμα των πληροφοριών με προστατευτικό τρόπο για το σώμα (filtering information in a body protective manner) (Tylka, 2012; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Η θετική εικόνα σώματος είναι ταυτόχρονα σταθερό χαρακτηριστικό, αλλά και εύπλαστο, δρώντας προστατευτικά για το σώμα και την υγεία του ατόμου (Tylka, 2012; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Επιπλέον, είναι συνδεδεμένη με την αποδοχή του σώματος από τους άλλους, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, ο σύντροφος και η κοινωνία (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Τα άτομα με θετική εικόνα σώματος δεν ασχολούνται τόσο με το να διορθώσουν πιθανές ατέλειες του σώματός τους. Αντίθετα, ασχολούνται με το πώς λειτουργεί το σώμα και πώς αισθάνονται με αυτό (Tylka, 2012; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Από την άλλη, σύμφωνα με τους Garner και Garfikel (1982), η αρνητική εικόνα σώματος (negative body image) αναφέρεται στην αντιλαμβανόμενη παραμόρφωση του μεγέθους του σώματος και στην τάση του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα μέρη του σώματός του ως μεγάλα με μη ρεαλιστικό τρόπο. Τα άτομα με αρνητική εικόνα σώματος πιστεύουν ότι εάν η εμφάνισή τους δεν είναι καλή, τότε άλλοι παράγοντες, όπως η προσωπικότητα, η εξυπνάδα και οι άλλες κοινωνικές τους δεξιότητες, επηρεάζονται αναλόγως (Davis, 1999). Επομένως, μια αρνητική εικόνα σώματος μπορεί να δημιουργήσει δυσλειτουργία στην καθημερινότητα, προκαλώντας κατάθλιψη, κοινωνική εσωστρέφεια και αρνητική αυτοαντίληψη (Noles, Cash, & Winstead, 1985; Rosen, Saltzberg, & Srebnik, 1989). Τα άτομα αυτά συνηθίζουν να αποφεύγουν τα αποκαλυπτικά και στενά ρούχα προκειμένου να καλύψουν το σχήμα του σώματος και το βάρος τους. Αποφεύγουν τις κοινωνικές εκδηλώσεις, περιορίζουν την πρόσληψη φαγητού και ζυγίζονται αρκετά συχνά (Davis, 1999; Rosen et al., 1989). Μάλιστα, θεωρούν πως αν διορθώσουν τα ελαττώματα της σωματικής τους εμφάνισης, όλα τα προβλήματά τους θα εξαλειφθούν (Davis, 1999).

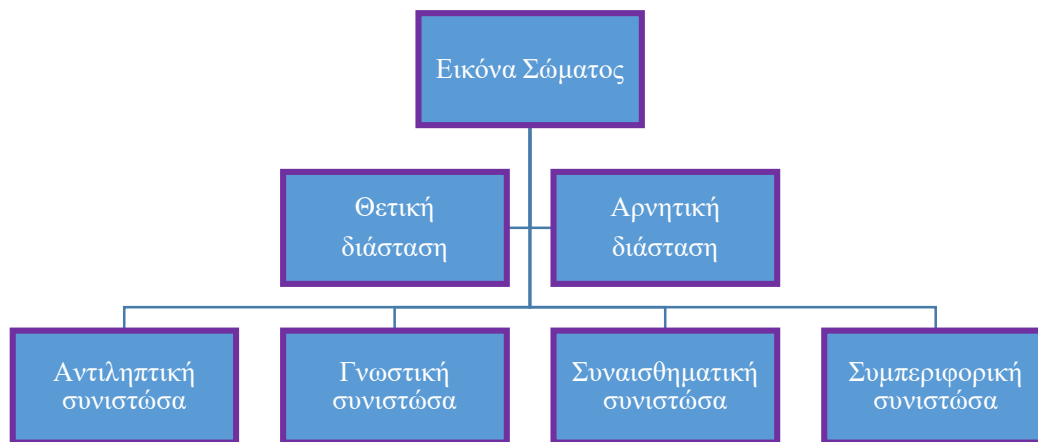
Σύμφωνα με τον Davis (1999), το άτομο δεν γεννιέται με αρνητική εικόνα για το σώμα του. Η αρνητική εικόνα είναι κάτι επίκτητο, το οποίο αναπτύσσεται στην πορεία του χρόνου, μέσα από την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον του. Επισημαίνει ότι η αρνητική εικόνα είναι κάτι αναστρέψιμο που το άτομο μπορεί να αποβάλλει με την κατάλληλη παρέμβαση (Davis, 1999).

### **Συνιστώσες της εικόνας σώματος**

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Bane & McCauley, 1998; Mountford & Koskina, 2017), η εικόνα σώματος, αποτελεί έναν όρο «ομπρέλα», η οποία χαρακτηρίζεται είτε από τη θετική ή την αρνητική διάτασή της και διακρίνεται σε επιμέρους συνιστώσες, με επικρατέστερο το ψυχολογικό μοντέλο των Bane και McCauley (1998) (Σχήμα 3). Σύμφωνα με τους Bane και McCauley (1998), το εννοιολογικό μοντέλο περιγραφής της εικόνας σώματος περιλαμβάνει τέσσερις συνιστώσες: 1) την αντιληπτική, 2) 3) τη συναισθηματική, τη γνωστική και 4) τη συμπεριφορική. Η αντιληπτική συνιστώσα (perceptual component) αναπαριστά την ακρίβεια με την οποία γίνεται αντιληπτό το μέγεθος του σώματος. Η συναισθηματική συνιστώσα (affective component) αναπαριστά τα συναισθήματα και το άγχος που σχετίζονται με την εμφάνιση, η γνωστική συνιστώσα (cognitive component) περιλαμβάνει σκέψεις για

το μέγεθος του σώματος και την εκτίμηση της εμφάνισης και η συμπεριφορική (behavioral) περιλαμβάνει συμπεριφορές και στάσεις που απορρέουν από τις αντιλήψεις, τις σκέψεις και τα αισθήματα του ατόμου που σχετίζονται με την εμφάνιση (Bane & McCauley, 1998; Rudd & Lennon, 2000).

Πιο συγκεκριμένα, η αντιληπτική συνιστώσα της εικόνας σώματος, αφορά στον βαθμό που το άτομο είναι ικανό να κρίνει την εμφάνισή του με ακρίβεια ως προς την κατασκευή του σώματος, το μέγεθος και βάρος του σε σχέση με την πραγματική του εικόνα (Cash, Wood, Phelps, & Boyd, 1981). Η μελέτη της διάστασης αυτής αφορά στην αξιολόγηση του μεγέθους του σώματος ή/και των μελών του ξεχωριστά (Cash et al., 1981). Η συναισθηματική συνιστώσα αφορά στα συναισθήματα που έχει το άτομο για το σώμα του (Banfield & McCabe, 2002; Cash & Green, 1986), όπως η δυσαρέσκεια ή η δυσφορία και το άγχος που σχετίζεται με την εμφάνιση του σώματος (Bane & McCauley, 1998). Η τρίτη συνιστώσα της εικόνας σώματος, είναι η γνωστική και αφορά στις σκέψεις και τις πεποιθήσεις για το σχήμα του σώματος και την εμφάνιση (Cash & Green, 1986). Αξιολογεί την ικανοποίηση για το σώμα (body satisfaction), τόσο για το σώμα ως σύνολο, όσο και για τα μέλη ξεχωριστά (Bane & McCauley, 1998). Τέλος, η τέταρτη συνιστώσα είναι η συμπεριφορική και μπορεί να θεωρηθεί ως η απόρροια των τριών παραπάνω διαστάσεων (Gleaves & Eberenz, 1995). Για παράδειγμα, μία αρνητική γνωστική ή και συναισθηματική διάσταση μπορεί να οδηγήσει σε αρνητική εκδήλωση συμπεριφοράς (Banfield & McCabe, 2002).



**Σχήμα 3.** Κύριες διαστάσεις και συνιστώσες της εικόνας σώματος, σύμφωνα με τους Bane και McCauley (1998).

### *Κλίμακες αξιολόγησης της εικόνας σώματος*

Η εικόνα σώματος, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία και το μοντέλο των τεσσάρων συνιστωσών που αναλύθηκε παραπάνω, αξιολογείται με τη χρήση ποικίλων μέσων και διαφορετικών τεχνικών. Για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας, ανακτήθηκαν από τη βιβλιογραφία οι κλίμακες οι οποίες αξιολογούν την εικόνα σώματος ή κάποια διάστασή της. Ως απαραίτητη προϋπόθεση για να επιλεγεί μια κλίμακα ήταν το αρχικό άρθρο κατασκευής της να υπάρχει σε κάποια βάση δεδομένων (Google scholar, PsychINFO, PubMed, Medline, SPORTDiscus) και η κλίμακα να έχει αποδεκτά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά (εγκυρότητα και αξιοπιστία). Με βάση τα κριτήρια που αναφέρθηκαν παραπάνω, παρατίθενται 29 κλίμακες αξιολόγησης και τα χαρακτηριστικά τους, οι οποίες παρατίθενται χρονολογικά στον Πίνακα 1.



Ανδρουλιδάκη κ.α. / Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό, 17 (2019), 138 – 156

**Πίνακας 1.** Κλίμακες αξιολόγησης εικόνας σώματος με βάση τη χρονολογική σειρά κατασκευής τους.

| Κλίμακα   | Πηγή Συγγραφείς / Έτος δημοσίευσης | Συνιστώσα                                | Ερωτήματα (N)                                     | Αξιολογούμενες εννοιολογικές κατασκευές (παράγοντες)  | Δείκτης αξιοπιστίας Cronbach $\alpha$ | Πληθυσμός που χρησιμοποιήθηκε στην εγκυροποίηση                          |
|---|------------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|--|
| <b>Body cathexis scale</b>  | Secord & Jourard (1953)            | Γνωστική                                 | 46  | Μονοπαραγοντική δομή  | .78-.83                               | 45 άνδρες και 43 γυναίκες  |
| <b>Movable Caliper Technique (MCT)</b>  | Slade & Russel (1973)              | Αντιληπτική                              | Χρήση τεχνικής υπολογισμού του σωματικού μεγέθους | Εκτίμηση των διαστάσεων του σωματικού μεγέθους  | .72-.93                               | 14 γυναίκες με ανορεξία<br>20 γυναίκες ως ομάδα ελέγχου                  |
| <b>Body dissatisfaction Scale (EDI) (υποκλίμακα του Ερωτηματολογίου Διατροφικών Διαταραχών)</b> | Garner et al. (1983)               | Γνωστική                                 | 9   | Μονοπαραγοντική δομή  | .90-.91                               | 113 γυναίκες με ψυχογενή ανορεξία και 577 γυναίκες ως ομάδα ελέγχου      |
| <b>Body Esteem scale (BES)</b>  | Franzoi & Shields (1984)           | Γνωστική                                 | 35  | (α) Για τους άνδρες:<br>1. Σωματική ελκυστικότητα<br>2. Μυϊκή δύναμη άνω άκρων και κορμού<br>3. Φυσική κατάσταση<br>(β) Για τις γυναίκες:<br>1. Σεξουαλική ελκυστικότητα<br>2. Ανησυχία σχετικά με το βάρος του σώματος<br>3. Φυσική κατάσταση  | .78-.87                               | 366 γυναίκες και 257 άντρες  |
| <b>Multidimensional Body Self relations questionnaire (MBSRQ)</b>                               | Cash (1990)                        | Γνωστική                                 | 69  | Επτά παράγοντες:<br>1. Εκτίμηση της εμφάνισης<br>2. Προσανατολισμός της εμφάνισης<br>3. Εκτίμηση της φυσικής κατάστασης<br>4. Προσανατολισμός της φυσικής κατάστασης<br>5. Εκτίμηση της υγείας<br>6. Προσανατολισμός της υγείας<br>7. Προσανατολισμός της ασθένειας   | .79-.90                               | 2.000 ενήλικες άντρες και γυναίκες                                       |
| <b>Body Image Detection Device (BIDD)</b>   | Ruff & Barrios (1986)              | Αντιληπτική                              | Χρήση τεχνικής υπολογισμού του σωματικού μεγέθους | 1. Μέτρηση της αντιληπτικής παραμόρφωσης του σωματικού μεγέθους<br>2. Υποκειμενική αξιολόγηση του σχετικού σωματικού βάρους   | .91                                   | 20 γυναίκες με ψυχογενή βουλιμία<br>20 γυναίκες ως ομάδα ελέγχου         |
| <b>Body Image Questionnaire</b>   | Bruchon-Schweitzer (1987)          | Αντιληπτική/Συναισθηματική/Συμπεριφορική | 19  | 1. Ανοιχτότητα σε συναισθηματικές και αισθητικές εμπειρίες/Κλειστότητα σε συναισθηματικές και αισθητικές εμπειρίες<br>2. Ευχάριστες αντιλήψεις για το σώμα/Δυσάρεστες αντιλήψεις για το σώμα<br>3. Ενεργητικότητα και σωματική αποτελεσματικότητα/ Σωματική αδράνεια και αναποτελεσματικότητα<br>4. Χαλάρωση/Ένταση | .67                                   | 619 ενήλικες άντρες και γυναίκες   |
| <b>Body Shape Questionnaire (BSQ)</b>   | Cooper et al. (1987)               | Συναισθηματική                           | 34  | Μονοπαραγοντική δομή  | .93                                   | 19 γυναίκες με ψυχογενή βουλιμία<br>371 γυναίκες οικογενειακοί σύμβουλοι |

|   |                            |   |   |   |                |  |
|---|----------------------------|---|---|---|----------------|--|
|   |                            |   |   |   |                | 132 φοιτήτριες<br>85 φοιτήτριες  |
| <b>Body Size estimation method</b>                                | Kreitler & Kreitler (1988) | Αντληπτική  | Χρήση τεχνικής υπολογισμού του σωματικού μεγέθους | Διερεύνηση εκτίμησης του μεγέθους 10 μερών του σώματος  | .75-.88        | 240 ενήλικες άνδρες και γυναίκες   |
| <b>Adjustable Beam Apparatus (ALBA)</b>                           | Thomson & Spana (1988)     | Αντληπτική  | Τεχνική υπολογισμού σωματικού μεγέθους            | Αξιολόγηση της ακρίβειας εκτίμησης του σωματικού μεγέθους   | .83            | 159 φοιτήτριες κολεγίου  |
| <b>Social Physique Anxiety Scale (SPAS)</b>                       | Hart et al. (1989)         | Συναισθηματική  | 12  | Μονοπαραγοντική δομή  | .90            | 43 άνδρες και 46 γυναίκες  |
| <b>Physical Appearance State and Trait Anxiety Scale (PASTAS)</b> | Reed et al. (1991)         | Συναισθηματική  | 48  | 1. Άγχος προδιάθεσης για τη σωματική εμφάνιση<br>2. Άγχος κατάστασης για τη σωματική εμφάνιση   | .90            | 205 φοιτήτριες κολεγίου  |
| <b>Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ)</b>                  | Rosen et al. (1991)        | Συμπεριφορική   | 19  | 1.Επιλογή ρουχισμού<br>2. Κοινωνικές δραστηριότητες<br>3. Διατροφικός περιορισμός<br>4. Ζύγισμα   | .89            | 353 άνδρες και γυναίκες φοιτητές κολεγίου  |
| <b>Body Image Ideals Questionnaire</b>                            | Cash & Szymanski (1995)    | Αντληπτική  | 20  | 1. Ασομφωνία<br>2. Σημαντικότητα  | 1=.75<br>2=.82 | 284 γυναίκες   |
| <b>Appearance schemas inventory (ASI)</b>                         | Cash & Labarge (1996)      | Γνωστική  | 14  | Τρεις παράγοντες:<br>1. Ευπάθεια εικόνας σώματος<br>2. Αυτό-επένδυση<br>3. Στερεότυπα εμφάνισης   | .79            | 274 φοιτήτριες κολεγίου  |
| <b>Situational Inventory of Body Image Dysphoria (SIBID)</b>      | Cash (2002)                | Συναισθηματική  | 48  | 1. Κοινωνικά και μη πλαίσια<br>2. Δραστηριότητες που σχετίζονται με την περριποίηση της εμφάνισης<br>3. Διατροφικές συνήθειες<br>4. Σωματική δραστηριότητα<br>5. Οικειότητα<br>6. Σωματική αυτό-εστίαση | .96            | 110 άνδρες και 177 γυναίκες  |
| <b>Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI)</b>               | Cash & Fleming (2001)      | Αντληπτική/<br>Γνωστική/<br>Συναισθηματική/<br>Συμπεριφορική* | 19  | Μονοπαραγοντική δομή  | .79-.95        | 116 φοιτήτριες κολεγίου  |
| <b>Body Image Disturbance questionnaire (BIDQ)</b>                | Cash et al. (2004)         | Συναισθηματικό/<br>Αντληπτική/<br>Συναισθηματική*             | 7   | Μονοπαραγοντική δομή  | .89            | 75 φοιτητές και 220 φοιτήτριες   |
| <b>Body Appreciation Scale (BAS)</b>                              | Avalos et al. (2005)       | Αντληπτική/<br>Συναισθηματική/<br>Γνωστική*                   | 13  | Μονοπαραγοντική δομή  | .92            | 1 <sup>η</sup> μελέτη: 181 φοιτήτριες<br>2 <sup>η</sup> μελέτη: 327 φοιτήτριες<br>3 <sup>η</sup> μελέτη: 424 φοιτήτριες<br>4 <sup>η</sup> μελέτη: 177 φοιτήτριες |
| <b>Body Image Concern Inventory (BICI)</b>                        | Littelton et al. (2005)    | Συναισθηματική/<br>Γνωστική/<br>Συμπεριφορική*                | 19  | 1. Δυσaréσκεια και ντροπή σχετικά με την εμφάνιση του σώματος και έλεγχος και κάλυψη ενός αντιλαμβανόμενου σωματικού μειονεκτήματος   | .76-.93        | 1 <sup>η</sup> μελέτη: 184 φοιτητές<br>2 <sup>η</sup> μελέτη: 200 φοιτητές<br>3 <sup>η</sup> μελέτη: 56 φοιτητές<br>4 <sup>η</sup> μελέτη: 40 φοιτητές           |

|  |                           |   |    |  |                         |   |
|--|---------------------------|---|----|--|-------------------------|---|
|  |                           |   |    | 2. Επίδραση στη λειτουργικότητα του ατόμου λόγω ανησυχιών σχετικά με την εμφάνιση του σώματος  |                         |   |
| <b>Body Image Coping Strategies Inventory (BISCI)</b>              | Cash et al. (2005)        | Γνωστική/<br>Αντληπτική/<br>Συμπεριφορική*                    | 29 | 1. Διόρθωση της εμφάνισης<br>2. Θετική και εκλογικευμένη αποδοχή της εμφάνισης<br>3. Αποφυγή αγχωτικών καταστάσεων και συναισθημάτων σχετικά με την εμφάνιση | .74-90                  | 603 φοιτητές/ριες κολεγίου  |
| <b>Assessment of Body-Image Cognitive Distortion (ABCD)</b>        | Jatakar et al. (2006)     | Γνωστική  | 37 | Μονοπαραγοντική δομή   | .86                     | 263 φοιτήτριες κολεγίου   |
| <b>Body Image Acceptance and action questionnaire (BI-AAQ)</b>     | Sandoz et al. (2013)      | Γνωστική/<br>Συναισθηματική*                                  | 12 | Μονοπαραγοντική δομή   | .93                     | 1 <sup>η</sup> μελέτη: 182 φοιτητές/τριες<br>2 <sup>η</sup> μελέτη: 234 φοιτητές/τριες<br>3 <sup>η</sup> μελέτη: 288 φοιτητές/τριες |
| <b>Body &amp; Appearance self-conscious emotions scale (BASES)</b> | Castonguay et al. (2014)  | Συναισθηματική  | 12 | 1. Ντροπή<br>2. Ενοχή<br>3. Αυθεντική Υπερηφάνεια<br>4. Αλαζονεία  | 1=.85<br>2=.91<br>3=.91 | 131 άνδρες και 300 γυναίκες   |
| <b>Physical Appearance comparison scale-revised (PACS-R)</b>       | Schaefer & Thomson (2014) | Αντληπτική*   | 11 | Μονοπαραγοντική δομή   | .97                     | 1 <sup>η</sup> μελέτη: 1176 φοιτήτριες<br>2 <sup>η</sup> μελέτη: 598 συμμετέχοντες  |
| <b>Physical Appearance related teasing scale (PARTS)</b>           | Thomson et al. (2014)     | Συναισθηματική/<br>Αντληπτική*                                | 18 | 1. Έλεγχος βάρους/σωματικού μεγέθους<br>2. Πείραγμα που αφορά στην γενικότερη εμφάνιση   | .71 - .91               | 153 γυναίκες  |
| <b>Body Image psychological inflexibility scale (BIPIS)</b>        | Callaghan et al. (2015)   | Αντληπτική/<br>Γνωστική/<br>Συναισθηματική/<br>Συμπεριφορική* | 16 | Μονοπαραγοντική δομή   | .93                     | 336 μαθητές γυμνασίου   |
| <b>Body Appreciation Scale-2</b>                                   | Tylka et al. (2015)       | Αντληπτική/<br>Συναισθηματική/<br>Γνωστική*                   | 10 | Μονοπαραγοντική δομή   | .97                     | 367 γυναίκες και 308 άντρες   |
| <b>Functionality Appreciation scale (FAS)</b>                      | Alleva et al. (2017)      | Γνωστική/<br>Αντληπτική/<br>Συναισθηματική*                   | 7  | Μονοπαραγοντική δομή   | .86                     | 552 άντρες και 490 γυναίκες   |

\*Δεν αναφέρεται η συνιστώσα από τους κατασκευαστές, εκτιμήθηκε από τους συγγραφείς με βάση το περιεχόμενο των ερωτημάτων.

### **Σημασία της εικόνας σώματος στον χορό και στα αισθητικά αθλήματα και η σύνδεσή της με παραμέτρους της υγείας και της ευεξίας**

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι χορεύτριες και οι αθλήτριες αισθητικών αθλημάτων είναι περισσότερο από τον υπόλοιπο πληθυσμό επιρρεπείς στη διαστρέβλωση της εικόνας σώματος, διότι το σώμα θεωρείται ταυτόχρονα αισθητικό ιδανικό και «εργαλείο» τεχνικής απόδοσης (Calabrese & Kirkindal, 1983; Francisco, 2018; Hamilton, Brooks-Gunn, & Warren, 1986; Kosmidou, Giannitsopoulou, & Moysidou, 2016; Ζαφειροπούλου κ.α., 2019; Κοσμίδου, 2014; Μπακάλη, 2009). Το περιβάλλον του χορού -και ιδιαίτερα του κλασικού- και κάποιων αισθητικών αθλημάτων, όπως η ρυθμική γυμναστική, είναι ιδιαίτερα απαιτητικά για συγκεκριμένες φόρμες τεχνικής, αισθητικό και καλλιτεχνικό αποτέλεσμα (Cardoso et al., 2019; Druss & Silverman, 1979; Kosmidou, Giannitsopoulou, & Moysidou, 2016; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Κοσμίδου, 2014; Μπακάλη, 2009). Συνεπώς, οι χορεύτριες και οι αθλήτριες γυμναστικής αντιμετωπίζουν συχνά μεγάλη πίεση προκειμένου να αποκτήσουν ή να διατηρήσουν συγκεκριμένα μορφολογικά χαρακτηριστικά στο σώμα τους (Kosmidou et al., 2016; Lowenkopf & Vincent, 1982; Κοσμίδου, 2014).

Η επίδραση του περιβάλλοντος του χορού στην εικόνα σώματος είναι σε άμεση συνάρτηση τόσο με το επίπεδο συμμετοχής του ατόμου όσο και με το είδος του χορού (Smolak, Murnen, & Ruble, 2000; Μπακάλη, 2009). Σε αρχικό επίπεδο ενασχόλησης, η συμμετοχή ενός ατόμου στον χορό ενισχύει τη θετική εικόνα που έχει για το σώμα του, καθώς βελτιώνει την αίσθηση που έχει το άτομο για αυτό (Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006), ενισχύοντας παράλληλα και την αυτοεκτίμησή του (Swami, Steadman, & Tonée, 2009). Αντίθετα, το υψηλό επίπεδο απόδοσης -και ιδιαίτερα στον κλασικό χορό-, φαίνεται να σχετίζεται με τη διαμόρφωση μίας περισσότερο αρνητικής εικόνας για το σώμα, καθώς και με την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών (Smolak et al., 2000; Μπακάλη, 2009). Πιθανή αιτία αυτού του φαινομένου αποτελούν τόσο οι υψηλές απαιτήσεις καλλιτεχνικής και αισθητικής απόδοσης, όσο και η συνεχής πίεση των «σημαντικών άλλων» (δασκάλων, χορογράφων, χορευτών, γονιών, θεατών) για την απόκτηση και τη διατήρηση ενός πολύ λεπτού σώματος (Pierce & Daleng, 1998; Theodorakou & Donti, 2013; Μπακάλη, 2009).

Η διαστρέβλωση της εικόνας σώματος, δηλαδή η αντίληψη του μεγέθους και του σχήματος του σώματος με μη ρεαλιστικό τρόπο, συνδέεται πολύ συχνά στη βιβλιογραφία με σοβαρές ψυχιατρικές παθήσεις, όπως οι διατροφικές διαταραχές και άλλες συναφείς ασθένειες με κλινικά συμπτώματα. Είναι ευρέως γνωστό πως στον κλασικό χορό και στα αισθητικά αθλήματα υπάρχουν υψηλά ποσοστά εμφάνισης διαταραχών πρόσληψης τροφής ή/και διατροφικών διαταραχών και κυρίως στον γυναικείο πληθυσμό (Ravaldi et al., 2003; Ringham et al., 2006; Voelker & Galli, 2019). Ως κύρια αιτία που οι χορεύτριες και οι αθλήτριες αισθητικών αθλημάτων, είναι δυσαρεστημένες με το σώμα τους φαίνεται να είναι η αρνητική εικόνα που έχουν για αυτό, παρόλο που συνήθως διατηρούν ένα λεπτό σώμα. Η δυσαρέσκεια σχετικά με την εικόνα σώματος θεωρείται κύριος παράγοντας εμφάνισης διατροφικών διαταραχών (Cardoso et al., 2019).

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές (Steinhausen, 2002), οι οποίες αντιμετωπίζονται δύσκολα και έχουν σημαντική επίδραση στην ψυχική και σωματική υγεία και την απόδοση των χορευτών και των αθλητριών (Costarelli & Stamou, 2009). Παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάζουν την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών -στο πλαίσιο του αθλητισμού και του χορού- συχνά είναι το είδος της σωματικής δραστηριότητας (Ringham et al., 2006), το υψηλό επίπεδο συναγωνισμού (Garner & Garnfikel, 1980; Pollatou, Bakali, Theodorakis, & Goudas, 2010; Thomas, Keel, & Heatherton, 2005), τα υψηλά επίπεδα τελειοθρησίας και χαμηλής αυτοεκτίμησης (Goodwin, Arcelus, Geach, & Meyer, 2014), καθώς και τα επικριτικά σχόλια από τους σημαντικούς άλλους για την εμφάνιση ή το σχήμα του σώματος (Coelho et al., 2010; Ringham et al., 2006).

Οι διατροφικές διαταραχές, με τη σειρά τους, συνυπάρχουν συχνά με αμηνόρροια ή/και οστεοπόρωση, έναν συνδυασμό τριών διαταραχών που ονομάζεται “Αθλητική τριάδα” (Female athlete triad) (Nattiv, Agostini, Drinkwater, & Yeager, 1994; Nattiv & Lynch, 1994). Η έντονη άσκηση (Warren & Perloth, 2001), καθώς και η ανεπαρκής θερμιδική πρόσληψη, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για τη δυσλειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος (Broocks et al., 1990; Drinkwater et al., 1984; Lloyd et al., 1986; Slavin, Lutter, & Cushman, 1984; Tayne, Hrubes, Hutchinson, & Mountjoy, 2019). Το επίπεδο, μάλιστα, καθώς και το είδος της άσκησης παίζουν σπουδαίο ρόλο στις δυσλειτουργίες της εμμηνου ρύσεως (Abraham et al., 1982; Brooks-Gunn, Warren, Rosso, & Gargiulo 1987; Feicht, Johnson, Martin, Sparkes, & Wagner 1978; Sanborn, Albrecht, & Wagner 1987; Shangold & Levine, 1982).

Παράλληλα, τόσο στις χορεύτριες όσο και στις αθλήτριες αισθητικών αθλημάτων, έχει βρεθεί πως κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η τελειοθρησία -η ανάγκη τους για διάκριση μέσα από υψηλούς και δύσκολους στόχους- και χαρακτηριστικά του αθλήματος, όπως η βαθμολόγηση των ασκήσεων με αυστηρά κριτήρια

τεχνικής και αισθητικής εκτέλεσης, συνδέονται, επίσης, με τη δημιουργία διαστρεβλωμένης εικόνας σώματος (Cadroso et al., 2019; Ratnakaran, 2018; Πλεξίδα, Γάσπαρη, Ψυχουντάκη, & Δόντη, 2018). Ακόμη, οι χορεύτριες και οι αθλήτριες φαίνεται να εμφανίζουν χαμηλή ικανοποίηση για το σώμα και χαμηλή αυτοεκτίμηση, παράμετροι οι οποίες οδηγούν σε υψηλά επίπεδα στρες και κοινωνικού σωματικού άγχους, δηλαδή του άγχους που βιώνει το άτομο όταν αντιλαμβάνεται ότι κάποιος από το κοινωνικό περιβάλλον θα μπορούσε να σχολιάζει αρνητικά τη σωματική του εμφάνιση (Ackard et al., 2004; Ioannidou & Venetsanou, 2019; Kosmidou et al., 2016; Ratnakaran, 2018; Anshel, 2004; deBruin et al., 2009; Hewitt et al., 1995; Stark & Newton, 2014). Συνήθως οι δάσκαλοι χορού και οι προπονητές ακολουθούν μία αυστηρή και άκαμπτη τακτική κατά την εκπαίδευση των χορευτών και των αθλητριών-τόσο σε θέματα τεχνικής όσο και σε θέματα αισθητικής εμφάνισης, συνεπώς, συχνά οι χορεύτριες και οι αθλήτριες αυτές υστερούν σε δείκτες ψυχικής ευεξίας (Ioannidou & Venetsanou, 2019; Stark, & Newton, 2014).

### Συζήτηση – Συμπεράσματα

Η έννοια της εικόνας σώματος προκύπτει από την κατάτμηση προηγούμενων εννοιολογικών κατασκευών, όπως αυτές της αίσθησης του σώματος και της σωματικής αναπαράστασης, οι οποίες έχουν εξεταστεί μέσα από διαφορετικές επιστημονικές προσεγγίσεις. Με βάση το κυριότερο θεωρητικό μοντέλο των Bane και McCauley (1998), η εικόνα σώματος διακρίνεται σε τέσσερις επιμέρους συνιστώσες: την αντιληπτική, τη γνωστική, τη συναισθηματική και τη συμπεριφορική, δημιουργώντας έναν όρο «ομπρέλα», ο οποίος παράλληλα χαρακτηρίζεται από μία αρνητική ή θετική διάσταση (Tyłka, 2012; Wood Barcalow et al., 2010). Η έννοια της εικόνας σώματος, συνδέεται με την έννοια της αυτοαντίληψης και βασίζεται στο σχήμα του εαυτού (self-schema), το οποίο αναφέρεται σε ένα «εσωτερικό, ιεραρχημένο σύνολο αντιλήψεων που έχει το άτομο το οποίο καθορίζει τη διαδικασία με βάση την οποία ερμηνεύονται οι πληροφορίες που σχετίζονται με τον εαυτό του, επηρεάζοντας τις πράξεις του» (Vallacher & Wegner, 1987, σελ. 3).

Μέσα από τη βιβλιογραφία αναδεικνύονται η πολυπλοκότητα και οι διάφορες συνιστώσες που αποτελούν την εικόνα σώματος, γεγονός το οποίο αποτέλεσε και τον σκοπό αυτής της ανασκόπησης. Η κατανόηση της έννοιας της εικόνας σώματος καθίσταται σημαντική για όλους τους εμπλεκόμενους με ασκούμενους πληθυσμούς, αθλητές, χορευτές και καλλιτέχνες, γιατί επιδρά σε παραμέτρους της υγείας και της απόδοσής τους (Cardoso et al., 2019; Voelker & Galli, 2019). Κατανοώντας τη σημασία της εικόνας που έχουν για το σώμα τους αθλητές και χορευτές, μπορούν οι προπονητές, οι δάσκαλοι χορού και οι ειδικοί ψυχολόγοι να διακρίνουν πιθανή αρνητική διάσταση ή χροιά της εικόνας σώματος σε κάποιον ασκούμενο και να επέμβουν έγκαιρα με την κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη.

### Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Από την παρούσα ανασκόπηση αναδεικνύεται η σημασία της έννοιας της εικόνας σώματος ως ενός σημαντικού και ανοικτού ερευνητικού πεδίου. Αναδεικνύεται η ανάγκη να εξεταστούν περαιτέρω οι παράγοντες με τους οποίους συνδέεται η εικόνα σώματος, όπως, για παράδειγμα, ο ειδικός πληθυσμός, ψυχολογικές παράμετροι, κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες, κ.λπ. Ακόμα, σημαντικό ερευνητικό στόχο αποτελεί η εξέταση της εικόνας σώματος στο πλαίσιο του κλασικού χορού και του αγωνιστικού αθλητισμού ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες κατά τις οποίες οι απαιτήσεις απόδοσης αυξάνονται σημαντικά (π.χ. Ρυθμική Γυμναστική, Χορός), ενώ παράλληλα, συμβαίνουν ραγδαίες σωματικές αλλαγές λόγω ανάπτυξης και ωρίμανσης των νεαρών χορευτριών και αθλητριών (Byrne & McLean, 2001).

Τέλος, αναγκαία κρίνεται και η κατασκευή εξειδικευμένου ερευνητικού εργαλείου το οποίο θα αξιολογεί την εικόνα σώματος σε ειδικούς πληθυσμούς, όπως στον αγωνιστικό αθλητισμό για τις αθλήτριες αισθητικών αθλημάτων (π.χ. Ρυθμική & Ενόργανη Γυμναστική, Καλλιτεχνική Κολύμβηση, Καταδύσεις) και σε όλα τα είδη χορού για τις χορεύτριες, οι οποίες υπόκεινται σε συνεχείς πιέσεις διατήρησης συγκεκριμένου σωματότυπου (Koutedakis & Jamurtas, 2004).

### Σημασία για τη Φυσική Αγωγή και την Ποιότητα Ζωής

Η θετική εικόνα για το σώμα συνδέεται με την υγεία και την απόδοση κάθε ασκούμενου (Ackard et al., 2004; Anshel, 2004; Coehlo et al., 2010; deBruin et al., 2009; Hewitt et al., 1995; Liu et al., 2016; Nattiv et al., 1994; Nattiv & Lynch, 1994; Ringham et al., 2006; Stark & Newton, 2014). Επιπλέον, πιθανόν να λειτουργεί προστατευτικά για την εμφάνιση κάποιας διατροφικής διαταραχής, ενώ παράλληλα έχει συσχετιστεί με μικρότερα ποσοστά ψυχολογικών διαταραχών, όπως ο νευρωτισμός, και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και τελειοθηρίας (Ackard et al., 2004; Anshel, 2004; deBruin et al., 2009; Hewitt et al., 1995; Stark & Newton, 2014; Zoletić & Duraković-Belko, 2009).

### Βιβλιογραφία

- Abraham, S. (1996). Characteristics of eating disorders among young ballet dancers. *Psychopathology*, 29(4), 223-229.
- Ackard, D. M., Henderson, J. B., & Wonderlich, A. L. (2004). The associations between childhood dance participation and adult disordered eating and related psychopathology. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(5), 485-490.
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Van Diest, A. M. K. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in US community women and men. *Body Image*, 23, 28-44.
- Anshel, M. H. (2004). Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers. *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 115-133.
- Argyrides, M., & Kkeli, N. (2013). Multidimensional body-self relations questionnaire-appearance scales: psychometric properties of the Greek version. *Psychological reports*, 113(3), 885-897.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285-297.
- Bailey, K. A., Gammage, K. L., & van Ingen, C. (2017). How do you define body image? Exploring conceptual gaps in understandings of body image at an exercise facility. *Body image*, 23, 69-79.
- Bane, S., & McCauley, E. (1998). Body image in exercise. In L. J. Duda (Ed.) *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 311-322). Morgantown, USA: Bookcrafters.
- Banfield, S. S., & McCabe, M. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.
- Broocks, A., Pirke, K. M., Schweiger, U., Tuschl, R. J., Laessle, R. G., Strowitzki, T., ... & Jeschke, D. (1990). Cyclic ovarian function in recreational athletes. *Journal of Applied Physiology*, 68(5), 2083-2086.
- Brooks-Gunn, J., Warren, M. P., Rosso, J., & Gargiulo, J. (1987). Validity of self-report measures of girls' pubertal status. *Child Development*, 58(3), 829-841.
- Bruchon-Schweitzer, M. (1987). Dimensionality of the body-image: the body-image questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65(3), 887-892.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57-66.
- Byrne, S., & McLean, N. (2001). Eating disorders in athletes: a review of the literature. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4(2), 145-159.
- Calabrese, L. H., & Kirkendall, D. T. (1983). Nutritional and medical considerations in dancers. *Clinics in Sports Medicine*, 2(3), 539-548.
- Callaghan, G. M., Sandoz, E. K., Darrow, S. M., & Feeney, T. K. (2015). The body image psychological inflexibility scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*, 226(1), 45-52.
- Cardoso, A. A., Reis, N. M., Marinho, A. P., Boing, L., & Guimarães, A. C. D. A. (2017). Study of Body Image in Professional Dancers: a Systematic Review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(4), 335-340.
- Carr-Nangle, R. E., Johnson, W. G., Bergeron, K. C., & Nangle, D. W. (1994). Body image changes over the menstrual cycle in normal women. *International Journal of Eating Disorders*, 16(3), 267-273.
- Cash, T. F. (1990). The multidimensional body-self relations questionnaire. *Unpublished test manual*, Old Dominion University, Norfolk, VA.
- Cash, T. F. (1994). Body-image attitudes: Evaluation, investment, and affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 1168-1170.
- Cash, T. F. (2002). The situational inventory of body-image dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form. *International Journal of Eating Disorders*, 32(3), 362-366.

- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*, 1-5.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334-342). UK: Elsevier.
- Cash, T. F., & Brown, T. A. (1989). Gender and body images: Stereotypes and realities. *Sex Roles, 21*(5-6), 361-373.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders, 31*(4), 455-460.
- Cash, T. F., & Green, G. K. (1986). Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect. *Journal of Personality Assessment, 50*(2), 290-301.
- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research, 20*(1), 37-50.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. E. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment, 64*(3), 466-477.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(6), 1081-1089.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T., & Hrabosky, J. I. (2004). Measuring "negative body image": validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body image, 1*(4), 363-372.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research, 58*(2), 190-199.
- Cash, T. F., Wood, K. C., Phelps, K. D., & Boyd, K. (1991). New assessments of weight-related body image derived from extant instruments. *Perceptual and Motor Skills, 73*, 235-241.
- Castonguay, A. L., Sabiston, C. M., Crocker, P. R., & Mack, D. E. (2014). Development and validation of the body and appearance self-conscious emotions scale (BASES). *Body Image, 11*(2), 126-136.
- Coelho, G. M. O., Soares, E. A., & Ribeiro, B. G. (2010). Are female athletes at increased risk for disordered eating and its complications? *Appetite, 55*, 379-387.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 6*(4), 485-494.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness, 7*(2), 104-111.
- Davis, B. (1999). *What's real, what's ideal: Overcoming a negative body image*. New York: The Rosen Publishing Group.
- deVirgemont, F. (2010). Body schema and body image - Pros and cons. *Neuropsychologia, 48*(3), 669-680.
- deBruin, A. K., Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 72-79.
- Dijkerman, H. C., & De Haan, E. H. (2007). Somatosensory processing subserving perception and action: Dissociations, interactions, and integration. *Behavioral and Brain Sciences, 30*(2), 224-230.
- Donti, O., Bogdanis, G. C., Kritikou, M., Donti, A., & Theodorakou, K. (2016). The relative contribution of physical fitness to the technical execution score in youth rhythmic gymnastics. *Journal of Human Kinetics, 51*(1), 143-152.
- Drinkwater, B. L., Nilson, K., Chesnut III, C.H., Bremner, W. J., Shainholtz, S., & Southworth, M. B. (1984). Bone mineral content of amenorrheic and eumenorrheic athletes. *New England Journal of Medicine, 311*(5), 277-281.
- Druss, R. G., & Silverman, J. A. (1979). Body image and perfectionism of ballerinas: Comparison and contrast with anorexia nervosa. *General Hospital Psychiatry, 1*(2), 115-121.
- Feicht, C. B., Johnson, T. S., Martin, B. J., Sparkes, K. E., & Wagner, W. W. (1978). Secondary amenorrhoea in athletes. *The Lancet, 312*(8100), 1145-1146.
- Francisco, R. (2018). Studies on body image, eating, and weight in models, dancers, and aesthetic athletes. In M. Cuzzolaro & S. Fassino (eds), *Body Image, Eating, and Weight* (pp. 401-411). Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-319-90817-5\_29
- Franzoi, S. L., & Herzog, M. E. (1986). The Body Esteem Scale: A convergent and discriminant validity study. *Journal of Personality Assessment, 50*(1), 24-31.
- Franzoi, S. L., & Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment, 48*(2), 173-178.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. New York: Oxford University Press.

- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1982). Body image in anorexia nervosa: Measurement, theory and clinical implications. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 11(3), 263-284.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2), 15-34.
- Gleaves, D. H., & Eberenz, K. P. (1995). Correlates of dissociative symptoms among women with eating disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 29(5), 417-426.
- Gleaves, D. H., Williamson, D. A., Eberenz, K. P., Sebastian, S. B., & Barker, S. E. (1995). Clarifying body-image disturbance: Analysis of a multidimensional model using structural modeling. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 478-493.
- Gleeson, K., & Frith, H. (2006). (De) constructing body image. *Journal of Health Psychology*, 11(1), 79-90.
- Goodwin, H., Arcelus, J., Geach, N., & Meyer, C. (2014). Perfectionism and eating psychopathology among dancers: The role of high standards and Self-criticism. *European Eating Disorders Review*, 22(5), 346-351.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
- Hamilton, L. H., Brooks-Gunn, J., & Warren, M. P. (1986). Nutritional intake of female dancers: A reflection of eating problems. *International Journal of Eating Disorders*, 5(5), 925-934.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Head, H. & Holmes, G. (2011). Sensory disturbances from cerebral lesions. *Brain*, 34, 102-254.
- Hendry, S., & Hsiao, S. (2014). The somatosensory system. *Fundamental Neuroscience*, 4, 531-551.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 317-326.
- Ioannidou, C., & Venetsanou, F. (2019). Social physique anxiety, disturbed eating attitudes and behaviors, and perceived pressure for thin body in competitive rhythmic and aerobic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 11(3), 331-342.
- Jakatdar, T. A., Cash, T. F., & Engle, E. K. (2006). Body-image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of Body-Image Cognitive Distortions. *Body Image*, 3(4), 325-333.
- Kemmerer, D., & Tranel, D. (2008). Searching for the elusive neural substrates of body part terms: A neuropsychological study. *Cognitive Neuropsychology*, 25, 601-629.
- Kosmidou, E., Giannitsopoulou, E., & Moysidou, D. (2016). Social Physique Anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes. *Research in Dance Education*, 18(1), 23-33.
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete. *Sports Medicine*, 34(10), 651-661.
- Kreitler, S., & Kreitler, H. (1988). Body image: The dimension of size. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 114(1), 5-32.
- Littleton, H. L., Axsom, D., & Pury, C. L. (2005). Development of the body image concern inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 43(2), 229-241.
- Liu, C. Y., Tseng, M. C. M., Chang, C. H., Fang, D., & Lee, M. B. (2016). Comorbid psychiatric diagnosis and psychological correlates of eating disorders in dance students. *Journal of the Formosan Medical Association*, 115(2), 113-120.
- Lloyd, T., Triantafyllou, S. J., Baker, E. R., Houts, P. S., Whiteside, J. A., Kalenak, A., & Stumpf, P. G. (1986). Women athletes with menstrual irregularity have increased musculoskeletal injuries. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18(4), 374-379.
- Longo, M. R., Azañón, E., & Haggard, P. (2010). More than skin deep: body representation beyond primary somatosensory cortex. *Neuropsychologia*, 48(3), 655-668.
- Longo, M. R., Schüür, F., Kammers, M. P., Tsakiris, M., & Haggard, P. (2009). Self-awareness and the body image. *Acta Psychologica*, 132(2), 166-172.
- Lowenkopf, E. L., & Vincent, L. M. (1982). The student ballet dancer and anorexia. *Hillside Journal of Clinical Psychiatry*, 4(1), 53-64.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.
- Mountford, V. A., & Koskina, A. (2017). Body Image. In T. Wade (Ed.), *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*, (pp. 76-81). Singapore: Springer



- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452.
- Nattiv, A., & Lynch, L. (1994). The female athlete triad: managing an acute risk to long-term health. *The Physician and Sportsmedicine*, 22(1), 60-68.
- Nattiv, A., Agostini, R., Drinkwater, B., & Yeager, K. K. (1994). The female athlete triad. The inter-relatedness of disordered eating, amenorrhea, and osteoporosis. *Clinics in Sports Medicine*, 13(2), 405-418.
- Noles, S. W., Cash, T. F., & Winstead, B. A. (1985). Body image, physical attractiveness, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(1), 88-94.
- Paillard, J. (1980). Le corps situé et le corps identifié. *Revue Médicale Suisse*, 100(2), 129-141.
- Paillard, J. (1999). Body Schema and body image-a double dissociation. *Motor Control, Today and Tomorrow*, 6, 197-214.
- Pierce, E. F., & Daleng, M. L. (1998). Distortion of body image among elite female dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3), 769-770.
- Pollatou, E., Bakali, N., Theodorakis, Y., & Goudas, M. (2010). Body image in female professional and amateur dancers. *Research in Dance Education*, 11(2), 131-137.
- Ratnakaran, B. (2018). The life of a New York City ballet principal: A sports psychiatric view through the Opera Glass. *Synopsis of a session held at the 171<sup>st</sup> Annual Meeting of the American Psychiatric Association* (May 5-9, 2018; p. 5), New York.
- Ravaldi, C., Vannacci, A., Zucchi, T., Mannucci, E., Cabras, P. L., Boldrini, M., ... & Ricca, V. (2003). Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders. *Psychopathology*, 36(5), 247-254.
- Reed, D. L., Thompson, J. K., Brannick, M. T., & Sacco, W. P. (1991). Development and validation of the physical appearance state and trait anxiety scale (PASTAS). *Journal of Anxiety Disorders*, 5(4), 323-332.
- Ringham, R., Klump, K., Kaye, W., Stone, D., Libman, S., Stowe, S., & Marcus, M. (2006). Eating disorder symptomatology among ballet dancers. *International Journal of Eating Disorders*, 39(6), 503-508.
- Rosen, J. C., Saltzberg, E., & Srebnik, D. (1989). Cognitive behavior therapy for negative body image. *Behavior Therapy*, 20(3), 393-404.
- Rosen, J. C., Srebnik, D., Saltzberg, E., & Wendt, S. (1991). Development of a body image avoidance questionnaire: Psychological assessment. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(1), 32-37.
- Rossetti, Y., Rode, G., & Boisson, D. (1995). Implicit processing of somesthetic information: A dissociation between where and how? *Neuroreport: An International Journal for the Rapid Communication of Research in Neuroscience*, 6(3), 506-510.
- Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing and Textiles Research Journal*, 18(3), 152-162.
- Ruff, G. A., & Barrios, B. A. (1986). Realistic assessment of body image. *Behavioral Assessment*, 8(3), 237-251.
- Sanborn, C. F., Albrecht, B. H., & Wagner, J. W. (1987). Athletic amenorrhea: lack of association with body fat. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(3), 207-212.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1-2), 39-48.
- Sands, R., & Maschette, W. (1999). Body image measurement: Digital image protocol. In *Body Image Conference Proceedings. The Body Culture* (pp. 78-88). Melbourne, Australia: Body Image & Health Inc., and VicHealth.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, 15(2), 209-217.
- Schilder, P. (1936). The image and appearance of the human body: studies in the constructive energies of the psyche. *psyche monographs*, no. 4. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 83(2), 227-228.
- Schwoebel, J., & Coslett, H. B. (2005). Evidence for multiple, distinct representations of the human body. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 17(4), 543-553.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.
- Shangold, M. M., & Levine, H. S. (1982). The effect of marathon training upon menstrual function. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 143(8), 862-869.
- Sirigu, A., Grafman, J., Bressler, K., & Sunderland, T. (1991). Multiple representations contribute to body knowledge processing: Evidence from a case of autotopagnosia. *Brain*, 114(1), 629-642.

- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497-502.
- Slade, P. D., & Russell, G. F. M. (1973). Awareness of body dimensions in anorexia nervosa: Cross-sectional and longitudinal studies. *Psychological Medicine*, 3(2), 188-199.
- Slavin, J., Lutter, J., & Cushman, S. (1984). Amenorrhoea in vegetarian athletes. *The Lancet*, 323(8392), 1474-1475.
- Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27(4), 371-380.
- Stark, A., & Newton, M. (2014). A dancer's well-being: The influence of the social psychological climate during adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 356-363.
- Steinhausen, H. C. (2002). The outcome of anorexia nervosa in the 20<sup>th</sup> century. *American Journal of Psychiatry*, 159(8), 1284-1293.
- Swami, V., Steadman, L., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 609-614.
- Tayne, S., Hrubes, M., Hutchinson, M. R., & Mountjoy, M. (2019). Female athlete triad and RED-S. *Sports Medicine Physician*, 395-411.
- Theodorakou, K., & Donti, O. (2013). Prevalence of eating disorders and psychological parameters in elite female gymnasts: Their relation to body image and body mass index. *Athlitiki Psychologia*, 17(3), 32-45.
- Thomas, J. J., Keel, P. K., & Heatherton, T. F. (2005). Disordered eating attitudes and behaviors in ballet students: examination of environmental and individual risk factors. *International Journal of Eating Disorders*, 38(3), 263-268.
- Thompson, J. K., Cattarin, J., Fowler, B., & Fisher, E. (1995). The perception of teasing scale (POTS): A revision and extension of the physical appearance related teasing scale (PARTS). *Journal of Personality Assessment*, 65(1), 146-157.
- Thomson, J. K., & Spana, R. E. (1988). The adjustable light beam method for the assessment of size estimation accuracy: Description, psychometrics and normative data. *International Journal of Eating Disorders*, 7, 521-526.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 56-64). New York: Guilford Press.
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. In T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 657-663). USA: Elsevier.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94(1), 3-15.
- Voelker, D. K., & Galli, N. (2019). Eating disorders in competitive sport and dance. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), *APA handbooks in psychology series. APA handbook of sport and exercise psychology, Vol. 1. Sport psychology* (p. 585-599). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-029>
- Warren, M. P., & Perlroth, N. E. (2001). The effects of intense exercise on the female reproductive system. *Journal of Endocrinology*, 170(1), 3-11.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116.

- Zoletić, E., & Duraković-Belko, E. (2009). Body image distortion, perfectionism and eating disorder symptoms in risk group of female ballet dancers and models and in control group of female students. *Psychiatria Danubina*, 21(3), 302-309.
- Ζαφειροπούλου, Λ., Μαρκοπούλου, Β., & Παπαγεωργίου, Γ. (2019). *Εικόνα σώματος, διατροφικές διαταραχές και προσωπικότητα χορευτών επαγγελματικού επιπέδου άνω των 18 ετών* (Πτυχιακή εργασία). Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας, Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Ελλάδα.
- Κοσμίδου Β. Ε. (2014). *Σωματική αυτοαντίληψη, εικόνα σώματος και διατροφικές στάσεις αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής: ανάπτυξη και αξιολόγηση παρεμβατικού προγράμματος* (Διδακτορική διατριβή). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα. Ανακτήθηκε από <http://ikee.lib.auth.gr/record/134046>
- Μπακάλη, Ν. (2009). *Η εικόνα σώματος σε γυναίκες ασχολούμενες ερασιτεχνικά και επαγγελματικά με το χορό* (Μεταπτυχιακή διατριβή). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τρίκαλα, Ελλάδα.
- Πλεξίδα, Ε., Γάσπαρη, Β., Ψυχουντάκη, Μ., & Δόντη, Ο. (2018). «Πολύ τέλειες για να τραφούν σωστά»: Εμφάνιση διατροφικών διαταραχών και τελειοθρίας σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής. *Πρακτικά του 15<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (Επιμέλεια: Ν. Σταύρου, Α., Χρηστάκου & Μ. Ψυχουντάκη), 14-16 Δεκεμβρίου, Αθήνα, σελ.126-129.

**Υπεύθυνος έκδοσης:** Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής. **Υπεύθυνη συντακτικής επιτροπής:** Όλγα Κούλη. **Επιμελητές έκδοσης:** Θεοδωράκης Γιάννης, Βάσω Ζήση, Βασίλης Γεροδήμος, Αντώνης Χατζηγεωργιάδης, Θανάσης Τσιόκανος, Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Γιώργος Τζέτζης, Θωμάς Κουρτέσης, Ευάγγελος Αλμπανίδης, Κων/να Δίπλα. **Διαχείριση-επιμέλεια-στοιχειοθεσία:** Ευάγγελος Γαλάνης, Χαράλαμπος Κρομμύδας, Βασίλης Μπούγλας.

**Editor -in- Chief:** Hellenic Academy of Physical Education. **Head of the editorial board:** Olga Kouli. **Editorial Board:** Theodorakis Giannis, Vaso Zissi, Vasilis Gerodimos, Antonis Chatzigeorgiadis, Thanassis Tsiokanos, Athanasios Jamurtas, Giorgos Tzetzis, Thomas Kourtessis, Evangelos Albanidis, Konstantina Dipla. **Editorial management:** Evangelos Galanis, Haralampos Krommidas, Vasilis Bouglas.