

Research



Inquiries in Sport & Physical Education
Volume 20 (2), 108 – 122
Released: July 2022



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
Τόμος 20 (2), 108 – 122
Δημοσιεύτηκε: Ιούλιος 2022

www.pe.uth.gr/emag

ISSN 1790-3041



Towards the Evaluation of the Affective Component of the Body Image

Evanthia V. Papadimitriou, Panagiota I. Antonopoulou, & Antonios K. Travlos

Department of Sports Organization & Management, University of Peloponnese

Abstract

Body image effect on various aspects of life has attracted the interest of researchers during the last decades. The dynamic progress of the study in body image evokes issues on its construct and research tools. The aim of the current study was to construct a short and user-friendly research instrument in order to measure the affective component of the Body Image, including all of its dimensions, *Aesthetic*, *Functional*, and *Social* - that is the feelings and emotions individuals experience concerning their body's appearance, function and social functionality. The study comprised 397 participants (192 males and 205 females) Greek university students. Results confirmed that the *Affective Body Esteem Scale* consists of three components - *Aesthetic*, *Functional*, and *Social*. Results also indicated that exercise/sport involvement differentiates the *Aesthetic* and *Functional* dimension of the Body Image. Results are discussed in terms of the body image construction and the mechanisms that explain the relationship between body image and exercise/sport involvement.

Keywords: *body image, aesthetic, functional, social, dimension*

Ερευνητική

Από τη Σωματική Εκτίμηση στη Συναισθηματική Εκτίμηση της Εικόνας του Σώματος

Ευανθία Παπαδημητρίου, Παναγιώτα Αντωνοπούλου, & Αντώνιος Τραυλός

Τμήμα Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Περίληψη

Η επίδραση της εικόνας του σώματος σε πολλές εκφάνσεις της ζωής των ανθρώπων απασχολεί έντονα οκταεπταετίες τις τελευταίες δεκαετίες. Η δυναμική της εξέλιξη δημιουργεί νέα ερωτήματα σχετικά με τη σύνθεση της δομής της καθώς και τα χρησιμοποιούμενα εργαλεία για την εκτίμησή της. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η δόμηση μίας κλίμακας, η οποία να μετρά την αίσθηση της αξίας του σώματος του ατόμου, δηλαδή τη συναισθηματική εκτίμηση της εικόνας του σώματος για κάθε μία από τις διαστάσεις της χωριστά, την *Αισθητική*, τη *Λειτουργική*, και την *Κοινωνική*, το οποίο να είναι εύχρηστο, απλό και σύντομο. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελούνταν από 397 φοιτητές (N = 192) και φοιτήτριες (N = 205) Ελληνικών Πανεπιστημίων. Από τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης της έρευνας προέκυψε ο σαφής διαχωρισμός τριών παραγόντων, της *Αισθητικής*, της *Λειτουργικής* και της *Κοινωνικής* διάστασης της εικόνας του σώματος. Από τη διπλή πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς (MANOVA), η συχνότητα της άσκησης/άθλησης φάνηκε να διαφοροποιεί τα άτομα ως προς την *Αισθητική* και τη *Λειτουργική διάσταση* της εικόνας του σώματος. Το φύλο δεν φάνηκε να αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης της συναισθηματικής εκτίμησης της εικόνας του σώματος. Συμπερασματικά, κρίνεται απαραίτητος ο διαρκής επαναπροσδιορισμός της δομής της εικόνας του σώματος καθώς και η περαιτέρω έρευνα της σχέσης της με την κοινωνική λειτουργικότητα ή διάσταση.

Λέξεις κλειδιά: *εικόνα σώματος, αισθητική, λειτουργική, κοινωνική, διάσταση*

Εισαγωγή

Η εικόνα του σώματος, η ψυχολογική δηλαδή εμπειρία της ενσώματης γνώσης (Cash & Smolak, 2011), θεωρείται το σύνολο των αντιλήψεων, σκέψεων και συναισθημάτων των ατόμων για το σώμα τους (Grogan, 2008). Εικόνα σώματος είναι η υποκειμενική «εικόνα» των ανθρώπων για το σώμα τους, ανεξάρτητα από το πώς φαίνεται. Αποτελεί μία πολυδιάστατη έννοια, η οποία αντικατοπτρίζει το πώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται, σκέφτονται, αισθάνονται και δρουν ως προς το σώμα τους (Cash & Pruzinsky, 2002). Αυτές οι αντιλήψεις, οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές μπορούν να είναι θετικές ή αρνητικές και να επιδρούν σε πολλές όψεις της ψυχολογικής ευημερίας και της ποιότητας της ζωής (Cash & Smolak, 2011).

Η άσκηση και η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες έχει βρεθεί ότι σχετίζεται θετικά με τη θετική εικόνα του σώματος (Sabiston et al., 2019). Η γενική σωματική δραστηριότητα έχει συνδεθεί με τη θετική αξιολόγηση της εμφάνισης και την υγεία ή τη σωματική κατάσταση (Henry et al., 2006). Τα αθλητικά προγράμματα προσφέρουν τη δυνατότητα να ενθαρρύνονται τα άτομα προς τη δημιουργία μίας ταυτότητας και μίας εικόνας σώματος, η οποία ενσωματώνει τις σωματικές δεξιότητες και δυνατότητες, παρά να βασίζονται αποκλειστικά στη σωματική εμφάνιση (Brady, 2005).

Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα η δυσαρέσκεια των γυναικών με το σώμα τους αυξήθηκε δραματικά τα τελευταία χρόνια (Tiggemann et al., 2020), ενώ και στους άνδρες η έλλειψη ικανοποίησης με το σώμα τους αυξάνεται διαρκώς (Davis et al., 2020). Ωστόσο, το εστιακό κέντρο του ιδανικού σώματος είναι διαφορετικό στους άνδρες και στις γυναίκες. Οι γυναίκες τείνουν να εστιάζουν στις αισθητικές αξίες του σώματος και συγκεκριμένα στην εμφάνιση και το βάρος του σώματος (McCabe et al., 2006), ενώ το ανδρικό σώμα συνδέεται συχνά με λειτουργικές αξίες και χαρακτηριστικά, όπως τον μυϊκό όγκο και τη δύναμη (Olivardia et al., 2004).

Η εικόνα του σώματος απασχολεί τους ερευνητές, οι οποίοι προσπαθούν να συνθέσουν τη δομή της τις τελευταίες δεκαετίες. Ο κύριος όγκος της έρευνας στο παρελθόν εστίαζε στην *Αισθητική* διάσταση του σώματος, τις αντιλήψεις δηλαδή των ατόμων για την εμφάνιση του σώματός τους (Cash et al., 2002; 2004; Thompson et al., 2004). Στα πιο πρόσφατα όμως ερευνητικά δεδομένα το σώμα δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως αισθητικό στοιχείο αλλά και ως λειτουργικό εργαλείο. Κατά τη διερεύνηση δηλαδή της δομής της εικόνας του σώματος θεωρείται πλέον γόνιμο να εξετάζεται τόσο η *Αισθητική* όσο και η *Λειτουργική* διάστασή της (Abbot & Barber, 2010; Avalos et al., 2005; Cash, 2000; Gusella et al., 2004; Lehman & Koerner, 2004). Ως *Λειτουργική* διάσταση νοούνται λειτουργίες του σώματος, όπως για παράδειγμα η φυσική κατάσταση, ο συντονισμός και η μυϊκή δύναμη (Franzoi, 1994).

Η αντίληψη ότι η εικόνα του σώματος έχει πολυδιάστατη δομή διεισδύει όλο και περισσότερο στη σύγχρονη έρευνα. Η θεώρηση της εικόνας του σώματος γίνεται βάσει συναισθηματικών, γνωστικών, και συμπεριφορικών στοιχείων (Cash & Pruzinsky, 2002). Η διερεύνηση της δομής της εικόνας του σώματος, η εκτίμηση δηλαδή των συναισθηματικών, γνωστικών και συμπεριφορικών συστατικών του ξεχωριστά, δίνει τη δυνατότητα στους ερευνητές να διαπιστώσουν την πολυσύνθετη δομή της. Σε πρόσφατη βιβλιογραφική ανασκόπηση αναδείχθηκε η πολυπλοκότητα και οι συνιστώσες της εικόνας του σώματος, αλλά και η σημασία της εικόνας του σώματος ως ενός σημαντικού και ανοικτού ερευνητικού πεδίου (Ανδρουλιδάκη και συν., 2019).

Σωματική Εκτίμηση, Αυτοεκτίμηση και Συναισθηματική Εκτίμηση της Εικόνας του Σώματος

Η εκτίμηση του σώματος, μία σημαντική διάσταση της αυτοεκτίμησης, αναφέρεται στις προσωπικές εκτιμήσεις των ατόμων για το σώμα τους. Αυτή η αντίληψη έτυχε ιδιαίτερης ερευνητικής προσοχής τις τελευταίες δεκαετίες, εν μέρει εξαιτίας στοιχείων που υποδεικνυαν ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες στη Βόρεια Αμερική έτρεφαν όλο και πιο αρνητικά συναισθήματα ως προς τον σωματικό τους εαυτό (Adams et al., 2005). Αρκετοί κοινωνικοί, δημογραφικοί (π.χ., φύλο, ηλικία) και ψυχολογικοί παράγοντες (π.χ., αντιλαμβανόμενη εμφάνιση, εκτίμηση του σώματος, ντροπή για το σώμα κ.λπ.) πιθανά τον επηρεάζουν (Mendelson et al., 2001). Η κατανόηση και ακριβής εκτίμηση του σώματος είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η δυσαρέσκεια ενός ατόμου για το σώμα συνδέεται με πληθώρα συμπεριφορικών και ψυχολογικών προβλημάτων, περιλαμβανομένης της χαμηλής αυτοεκτίμησης (Erickson et al., 2009), των διατροφικών διαταραχών (Mayer et al., 2008; Rayner et al., 2013), του κοινωνικού άγχους (Strelan & Hargreaves, 2005), της κατάθλιψης (Jonsson et al., 2008), και της χρήσης αναβολικών στεροειδών (Parent, 2013). Σε τέτοιες έρευνες είναι εξαιρετικά χρήσιμο να υπάρχουν εύκολα διαχειρίσιμα ερευνητικά εργαλεία, τα οποία να είναι κατάλληλα για μη κλινικούς πληθυσμούς και να μην χρησιμοποιούνται μετρήσεις, οι οποίες απευθύνονται σε κλινικές μελέτες, όπως για παράδειγμα στην περίπτωση των ατόμων με διατροφικές διαταραχές (Frost et al., 2018).

Η σωματική εκτίμηση κατά κανόνα θεωρείται ένα όλον ως κατασκευή. Η έννοια της εκτίμησης του σώματος εκφράζει την εκτίμηση ενός ατόμου για το σώμα του και την εμφάνισή του (Mendelson et al., 2001). Στις πρώτες έρευνες για την εκτίμηση του σώματος βρέθηκε ότι τα συναισθήματα των ατόμων για το σώμα τους σχετίζονταν στενά με τα συναισθήματά τους για τον εαυτό τους, τόσο που οι φράσεις σωματική εκτίμηση και αυτοεκτίμηση χρησιμοποιούνταν ως συνώνυμα (Hendry & Gillies, 1978; Rosenberg, 1965; Secord & Jourard, 1953). Υπό αυτήν την έννοια, σημειώθηκε ήδη πολλά χρόνια πριν, ότι τα σωματικά ελκυστικά άτομα τυγχάνουν μεγαλύτερης αποδοχής από τους άλλους και αυτή η ανατροφοδότηση για την εξωτερική εμφάνιση επιδρά σημαντικά στην αυτοεκτίμηση του ατόμου (Lerner, 1969).

Αυτοεκτίμηση ορίζεται ως η αίσθηση αξίας ενός ατόμου (Baumeister, 1993; Branden, 1995; Rosenberg, 1979) ή η συνολική συναισθηματική εκτίμηση ενός ατόμου για την αξία ή τη σημασία του (Blascovich & Tomaka, 1991). Η αυτοεκτίμηση έχει διερευνηθεί ευρέως από την επιστημονική κοινότητα, όπως προκύπτει από το πλήθος των ερευνών που εντοπίζονται στη βιβλιογραφία σε διεθνές επίπεδο. Έχει αποδειχθεί εμπειρικά ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά ως προς τις αρνητικές επιδράσεις, οι οποίες μπορεί να αποτελούν απόρροια πιεστικών ή αγχωτικών καταστάσεων που βιώνουν τα άτομα (Pyszczynski et al., 2004). Σύμφωνα με τα ερευνητικά ευρήματα, τα χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης έχουν σημαντική θέση στην ανάπτυξη κλινικής κατάθλιψης (Brown, Bifulco, & Andrews, 1990). Επίσης, η αυτοεκτίμηση έχει αποδειχθεί ως παράγοντας πρόβλεψης της θετικής ψυχικής υγείας (Lyubomirsky et al., 2006) και φαίνεται να συσχετίζεται σημαντικά με αισθήματα χαράς (Baumeister et al., 2003).

Αυτοεκτίμηση ορίζεται επίσης, ως η στάση ενός ατόμου προς τον εαυτό του, είτε θετικά είτε αρνητικά, και αναφέρεται στο πόσο καλά τα άτομα αισθάνονται για τον εαυτό τους (Rosenberg, 1965). Η σωματική εκτίμηση είναι μία σημαντική διάσταση της αυτοεκτίμησης. Κατά συνέπεια, η αυτοεκτίμηση βρέθηκε να είναι πολυδιάστατη έννοια και όχι μονοδιάστατη στη δομή της, ενώ η εκτίμηση του σώματος αναγνωρίστηκε ως μία από τις σημαντικές της υποδιαστάσεις (Mendelson et al., 2001).

Η κλίμακα σωματικής εκτίμησης (Body Esteem Scale - BES) σχετίζεται σημαντικά με τη γενική αυτοεκτίμηση (Lipowska & Lipowski, 2013). Το άγχος για την κοινωνική εμφάνιση φέρεται να συνδέεται με την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμηση. Και οι δύο αυτές κατασκευές καταδεικνύουν την εκτίμηση του ατόμου για την προσωπική του αξία (Crocker & Park, 2004). Τα τελευταία 30 χρόνια, η κλίμακα BES έχει καταδείξει τη σχέση μεταξύ σωματικής εκτίμησης και αυτοεκτίμησης (Franzoi & Klaiber, 2007) και της αντικειμενοποίησης με τη ντροπή για το σώμα (McKinley & Hyde, 1996).

Κλίμακα RSE - Κλίμακα Συναισθηματικής Εκτίμησης των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος

Μεταξύ των πολυάριθμων εργαλείων μέτρησης της αυτοεκτίμησης, η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg - Rosenberg Self Esteem scale (RSE; Rosenberg, 1965) είναι η περισσότερο χρησιμοποιούμενη κλίμακα μέτρησής της (Byrne, 1996; Richardson et al., 2009). Η κλίμακα αυτοεκτίμησης RSE βασίστηκε στη θεωρία του Rosenberg (1965) για τη μονοδιάστατη δομή της αυτοεκτίμησης. Η κλίμακα του Rosenberg καταγράφει τον βαθμό αυτοεκτίμησης, την αυτοεικόνα, και την αίσθηση της προσωπικής αξίας του ατόμου. Η επικράτησή της οφείλεται στη μακρά ιστορία της χρήσης της, την απλή γλώσσα που χρησιμοποιεί και τη συντομία της (Corwyn, 2000; Schmidt & Allik, 2005). Η απλότητα και η προσβασιμότητα στην κλίμακα επέτρεψε τη μετάφρασή της σε πολλές γλώσσες, τις περισσότερες Ινδο-ευρωπαϊκές (Strieger et al., 2017; Vallieres & Vallerand, 1990).

Η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1965) έχει σε πολλές περιπτώσεις δοθεί στους συμμετέχοντες ερευνών με σκοπό τη μέτρηση της διακριτής εγκυρότητας (convergent validity) της εκτίμησης της εικόνας του σώματος (Alexias & Togas, 2020; Frost et al., 2018; Mendelson et al., 2001; Tok & Gedik, 2019). Η συνολική αυτοεκτίμηση φαίνεται να είναι υψηλά συσχετιζόμενη με μονοδιάστατες αυτο-εκτιμήσεις της σωματικής εμφάνισης κατά τη διάρκεια των σταδίων της ζωής (Harter, 1993), ενώ η κλίμακα σωματικής εκτίμησης βρέθηκε ότι συσχετίζεται σημαντικά με την κλίμακα αυτοεκτίμησης RSE (Mendelson et al., 2001). Επίσης, εξαιτίας της θεώρησης της αυτοεκτίμησης ως μονοπαραγοντικής δομής, αναμένονταν η θετική συσχέτισή της με όλες τις υπο-κλίμακες της Σωματικής Εκτίμησης, η οποία και επιβεβαιώθηκε (Frost et al., 2018). Για τους προαναφερόμενους λόγους επιλέχθηκε η κλίμακα της *Συναισθηματικής Εκτίμησης των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος* να δημιουργηθεί βάσει της κλίμακας αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1965).

Η κλίμακα RSE αποτελείται από 10 προτάσεις, οι οποίες αναφέρονται στην ικανοποίηση του ατόμου με τον εαυτό του και στην αίσθησή του ότι είναι επιτυχημένο, ότι σέβεται τον εαυτό του και ότι αξίζει όσο οι άλλοι. Η κλίμακα έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στην ελληνική γλώσσα (Galanou et al., 2014) και σύμφωνα με τη διερευνητική ανάλυση των παραγόντων φάνηκε ότι η κλίμακα έχει καλή εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής

και υψηλή εσωτερική συνοχή (δείκτης Cronbach's $\alpha = .81$). Τα 10 στοιχεία που απαρτίζουν την κλίμακα υποστηρίζεται ότι συνθέτουν έναν ενιαίο παράγοντα, την αυτοεκτίμηση, δηλαδή μία μονοπαράγοντική εκτίμησή της (Rosenberg, 1965).

Παρά όμως την ευρεία χρήση της κλίμακας Αυτοεκτίμησης του Rosenberg υπάρχει διαφωνία μεταξύ των ερευνητών σχετικά με την παραγοντική δομή της, αν δηλαδή είναι μονοδιάστατη ή όχι (Richardson et al., 2009), ενώ έχουν παρατηρηθεί και πιο σύντομες εκδόσεις της, όπως τη σύντομη έκδοση έξι στοιχείων (items) της εθνικής έρευνας για την υγεία του πληθυσμού στον Καναδά (Statistics Canada 1995, 2001).

Τα αποτελέσματα σχετικής επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης (CFA) δείχνουν ότι η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg είναι πολυδιάστατη ως προς τη φύση της (Huang & Dong, 2011). Σημαντικός αριθμός ερευνών καταδεικνύει ότι η κλίμακα RSE είναι δυνατόν να γίνεται αντιληπτή ως κλίμακα δύο διαστάσεων, των θετικών και αρνητικών όψεων της αυτοεκτίμησης (Galanou et al., 2014; Hyland et al., 2014; Kaufman et al., 1991). Σε πρόσφατες έρευνες φάνηκε ότι το μοντέλο των δύο διαστάσεων της κλίμακας RSE είχε καλύτερη ανταπόκριση από αυτό της μονοδιάστατης δομής (Boduszek et al., 2012; 2013). Σε άλλη έρευνα υποστηρίχθηκε ένα μοντέλο, το οποίο περιλαμβάνει έναν γενικό παράγοντα ως προς την αυτοεκτίμηση και δύο υποπαράγοντες, οι οποίοι αντιπροσωπεύονται από τη θετική και την αρνητική διάσταση της αυτοεκτίμησης (Marsh et al., 2010).

Με βάση τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα, η εικόνα του σώματος είναι επίσης πολυδιάστατη και περιλαμβάνει – μεταξύ άλλων – την εκτίμηση των συναισθηματικών στοιχείων ως προς την *Αισθητική* και τη *Λειτουργική* διάσταση του σώματος. Η εικόνα του σώματος δηλαδή, συντίθεται από συναισθηματικές εκτιμήσεις των ατόμων, οι οποίες καθορίζουν τη σωματική αυτοεκτίμηση (Brown, Cash, & Mikulka, 1990; Cash et al., 2004). Τέλος, καθώς η σωματική εμφάνιση και κύρια η αντίληψη των ίδιων των ατόμων για αυτήν σχετίζεται με ποικίλες όψεις της κοινωνικής λειτουργίας, όπως τη διαφοροποίηση στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Nezlek, 1999), την αποφυγή κοινωνικών επαφών και τη χαμηλή κοινωνική λειτουργικότητα (Lindner et al., 2012), καθώς και την παρουσία υψηλών επιπέδων κοινωνικού άγχους και ανασφάλειας (Schutz & Paxton, 2007), κρίθηκε σκόπιμο να περιληφθεί και να εξεταστεί η αυτοεκτίμηση της *Κοινωνικής* διάστασης της εικόνας του σώματος παράλληλα με την *Αισθητική* και τη *Λειτουργική*.

Η παρούσα μελέτη αφορά στην αξιολόγηση της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της κλίμακας «*Συναισθηματική Εκτίμηση των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος*», για τις ανάγκες εκτίμησης της δομής της εικόνας του σώματος, η οποία δημιουργήθηκε από τον επαναπροσδιορισμό της έννοιας της εικόνας του σώματος στη σύγχρονη έρευνα. Από την ανάλυση της πρότερης χρήσης της κλίμακας RSE και τα πλεονεκτήματά της, όπως αυτά διατυπώθηκαν, κρίθηκε πως υπήρχαν οι προϋποθέσεις για τη χρήση και εξέλιξη της προς τη σύγχρονη κατεύθυνση της εικόνας του σώματος, την ικανοποίηση, την αίσθηση που έχει το άτομο για την αξία της εικόνας του σώματός του, υπό το πρίσμα όχι μόνο της συνολικής εκτίμησης της εικόνας του αλλά και των τριών διαστάσεών του, όπως αυτές διατυπώθηκαν. Η κλίμακα τροποποιήθηκε εννοιολογικά για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας αλλά και σύμφωνα με τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα, μεταξύ των οποίων ο προβληματισμός για την παραγοντική δομή της κλίμακας, η αμφισβήτηση του ενός και ενιαίου παράγοντα της αυτοεκτίμησης και τέλος, η πρότερη χρήση συντομευμένης κλίμακας έξι στοιχείων (Statistics Canada 1995, 2001) και οκτώ στοιχείων (Παπαδημητρίου και συν., 2012).

Σκοπός της παρούσας έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να συμβάλει στη διερεύνηση της δομής της εικόνας του σώματος. Αντικείμενό της είναι η δόμηση μίας κλίμακας, η οποία να μετρά την αίσθηση της αξίας του σώματος του ατόμου, δηλαδή τη συναισθηματική εκτίμηση της εικόνας του σώματος, βασισμένη στην κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg (RSE). Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας μελέτης είναι να δομηθεί μία κλίμακα βασισμένη στην κλίμακα RSE, η οποία να μετρά τη συναισθηματική εκτίμηση του ατόμου για κάθε μία από τις διαστάσεις της Εικόνας του Σώματος χωριστά, την *Αισθητική*, τη *Λειτουργική*, και την *Κοινωνική*. Η κλίμακα αυτή στο εξής θα ονομάζεται «*Συναισθηματική Εκτίμηση των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος*». Ακολούθως, διερευνώνται πιθανές διαφορές μεταξύ ατόμων με υψηλή, μέτρια και χαμηλή ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση ως προς τις τρεις διαστάσεις της Εικόνας του Σώματος

Η βασική υπόθεση που διατυπώθηκε ήταν ότι η κλίμακα της *Συναισθηματικής Εκτίμησης των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος* είναι πολυδιάστατη και αποτελείται από την *Αισθητική* διάσταση της εικόνας του σώματος, τη *Λειτουργική* διάσταση της εικόνας του σώματος, η οποία αναφέρεται στις βιολογικές δυνατότητες του σώματος, και την *Κοινωνική*, η οποία αναφέρεται στην κοινωνική λειτουργικότητα ή αλληλεπίδραση.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Οι συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα ήταν 192 φοιτητές και 205 φοιτήτριες Ελληνικών Πανεπιστημίων. Η επιλογή του δείγματος έγινε με στρωσιγενή δειγματοληψία. Για τη διεξαγωγή της έρευνας, επιλέχθηκε οι συμμετέχοντες/ουσες να φοιτούν τόσο σε πανεπιστήμια του κέντρου όσο και της περιφέρειας, αλλά και σε τμήματα υψηλής και χαμηλής ζήτησης.

Για τη διασφάλιση της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος ορίστηκαν ως κριτήρια για την επιλογή του το περιεχόμενο σπουδών των συμμετεχόντων, η φοίτηση δηλαδή τόσο σε σχολές που σχετίζονται άμεσα με το ανθρώπινο σώμα και την κίνηση, αλλά και σε σχολές το αντικείμενο των οποίων δεν σχετίζεται με το ανθρώπινο σώμα και την κίνηση. Στην αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος αποσκοπούσε και η επιλογή φοιτητών/τριών τόσο από πανεπιστήμια του κέντρου όσο και της περιφέρειας αλλά και σχολών υψηλής και χαμηλής ζήτησης. Ακολουθήθηκαν όλες οι προβλεπόμενες διαδικασίες που διασφαλίζουν τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας (American Psychological Association - APA, 2020).

Ως προς το περιεχόμενο των σπουδών των συμμετεχόντων, οι 123 (31.5%) φοιτούσαν σε σχολές Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών σπουδών, 152 (41.3%) σε σχολές Θετικών σπουδών και 108 (27.2%) σε ΤΕΦΑΑ, τμήμα σχετιζόμενο άμεσα με το ανθρώπινο σώμα και την κίνηση. Ως προς την μόνιμη κατοικία τους καταγράφηκε ότι 54 (13.6%) προέρχονταν από αγροτικές περιοχές, 82 (20.7%) από ημιαστικές περιοχές, και 261 (65.7%) από αστικές περιοχές.

Όργανα μέτρησης και μετρήσεις

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο *Συναισθηματική Εκτίμηση των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος*. Το πρώτο μέρος του περιλάμβανε δημογραφικά στοιχεία, όπως το φύλο, τη σχολική φοίτηση και την περιοχή της μόνιμης κατοικίας. Ως προς τα ερωτήματα της κλίμακας, χρησιμοποιήθηκε η δομή του πρότυπου ερωτηματολογίου αυτοεκτίμησης του RSE (Rosenberg, 1965), δηλαδή με συντομία και απλή γλώσσα. Το περιεχόμενο των ερωτημάτων προσαρμόστηκε στον απαραίτητο βαθμό, ώστε τα ερωτήματα να ανταποκρίνονται εννοιολογικά στις νέες ερευνητικές ανάγκες, να αναφέρονται δηλαδή στην εκτίμηση των τριών διαστάσεων του σώματος – την *Αισθητική*, τη *Λειτουργική*, και την *Κοινωνική*. Η κατάληξη των προτάσεων δεν αφορούσε δηλαδή στον εαυτό, αλλά στις διαστάσεις του σώματος.

Σκοπός ήταν να δομηθεί μία κλίμακα συναισθηματικής εκτίμησης των διαστάσεων της εικόνας του σώματος, μία κλίμακα δηλαδή, από την οποία θα μπορούσαν να εκτιμηθούν τα συναισθηματικά στοιχεία των ατόμων για την εικόνα του σώματός τους ως προς τις τρεις διαστάσεις που εξετάζονται στην παρούσα έρευνα, δηλαδή την *Αισθητική*, τη *Λειτουργική*, και την *Κοινωνική*. Από το ερωτηματολόγιο εξαιρέθηκαν το πρώτο ερώτημα («Γενικά είμαι ευχαριστημένος/η με το σώμα μου») και το τελευταίο («Έχω θετική στάση για το σώμα μου»), τα οποία αναφέρονται στη συνολική συναισθηματική εκτίμηση του σώματος και όχι σε κάποια από τις διαστάσεις χωριστά, όπως αυτές ορίστηκαν. Μικρότερες κλίμακες έχουν χρησιμοποιηθεί και στο παρελθόν, με εξαιρέσεις ερωτημάτων ανάλογα με τους σκοπούς της έρευνας και τις φορτίσεις των ερωτημάτων κατά την παραγοντική ανάλυση (Pearlin & Schooler, 1978; Statistics Canada, 2001, 1995; Παπαδημητρίου και συν., 2012).

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζεται το σύνολο των στοιχείων της *Κλίμακας της Συναισθηματικής Εκτίμησης των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος*. Βασίζομενοι στις επισημάνσεις των Frost και συν. (2018), Kavussanu (2007), και Richardson και συν. (2009), οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (Συμφωνώ Απόλυτα – Συμφωνώ – Δεν είμαι σίγουρος/η – Διαφωνώ – Διαφωνώ Απόλυτα), όπου το «1» αντιστοιχούσε στο «Συμφωνώ Απόλυτα» και το «5» στο «Διαφωνώ Απόλυτα».

Το πρότυπο ερωτηματολόγιο της κλίμακας RSE υποβλήθηκε σε ομάδα ειδικών. Για την προσαρμογή του στην ελληνική γλώσσα ακολουθήθηκε η διαδικασία της μετάφρασης από τα αγγλικά στα ελληνικά και από τα ελληνικά στα αγγλικά (Τραυλός, 2017). Αρχικά, τρία άτομα μετέφρασαν το ερωτηματολόγιο από τα αγγλικά στα ελληνικά, ώστε να συγκριθούν οι μεταφράσεις τους, να αποφευχθούν ερμηνευτικά λάθη και να αποδοθούν με σαφήνεια και ακρίβεια οι εξεταζόμενες έννοιες (Neuman, 2003). Στη συνέχεια, από τη μορφή που τελικά εκδόθηκε στα ελληνικά, μεταφράστηκε και πάλι στα αγγλικά (Berg & Latin, 2003) και συγκρίθηκε με το πρωτότυπο ερωτηματολόγιο για να διαπιστωθεί η πιστότητα της μετάφρασης και της ερμηνείας των εννοιών.

Πίνακας 1. Κλίμακα Συναισθηματικής Εκτίμησης των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος.

1	Μερικές φορές αισθάνομαι ότι δεν είμαι ελκυστικός/ -ή.	1	2	3	4	5
2	Νιώθω δημοφιλής.	1	2	3	4	5
3	Αισθάνομαι ότι γενικά έχω τις σωματικές ικανότητες (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα κ.λπ.) να κάνω ότι και οι άλλοι.	1	2	3	4	5
4	Νιώθω περήφανος/η για την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
5	Συχνά νιώθω ανίκανος/η σωματικά.	1	2	3	4	5
6	Συχνά νιώθω ότι γίνομαι το επίκεντρο της παρέας.	1	2	3	4	5
7	Γενικά νιώθω ευχαριστημένος/η με τις σωματικές μου ικανότητες.	1	2	3	4	5
8	Αισθάνομαι ότι είμαι ωραίος/α.	1	2	3	4	5

Διαδικασία

Η συλλογή των ερωτηματολογίων διήρκεσε τέσσερις μήνες. Αρχικά εξασφαλίστηκε η άδεια για τη διεξαγωγή της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο διανέμονταν στους/τις συμμετέχοντες/ουσες στην αρχή ή στο τέλος κάθε διάλεξης κατόπιν συνεννόησης με τους διδάσκοντες.

Αρχικά, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες ενημερώνονταν για το περιεχόμενο και τον σκοπό της έρευνας καθώς επίσης και τα οφέλη που μπορούσαν να προκύψουν από αυτήν για την ακαδημαϊκή κοινότητα αλλά και τα ίδια τα άτομα εν γένει. Στη συνέχεια γίνονταν οι τρεις ακόλουθες επισημάνσεις: (α) η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν προαιρετική, (β) οι απαντήσεις τους θα χρησιμοποιούνταν αποκλειστικά και μόνο για ερευνητικούς σκοπούς, και (γ) ότι η έρευνα ήταν ανώνυμη. Τέλος, ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/σες να απαντήσουν με ειλικρίνεια σε όλα τα στοιχεία του ερωτηματολογίου και επισημάνθηκε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μετά τη διανομή και συμπλήρωση του ερωτηματολογίου στην αίθουσα της διάλεξης, οι συμμετέχοντες/ουσες το τοποθετούσαν σε μία θυρίδα κατά την έξοδό τους από την αίθουσα.

Στατιστική ανάλυση

Για τον έλεγχο της παραγοντικής δομής της κλίμακας χρησιμοποιήθηκε η διερευνητική παραγοντική ανάλυση (Exploratory Factor Analysis) και για την εσωτερική συνέπεια της κλίμακας χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach's alpha (Tabachnick & Fidell, 2013). Για να εντοπιστούν οι διαφορές μεταξύ του φύλου και της ενασχόλησης με τον αθλητισμό (πολύ, λίγο, καθόλου) έγινε πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς (MANOVA) διπλής κατεύθυνσης στις τρεις διαστάσεις του ερωτηματολογίου. Για τις στατιστικά σημαντικές διαφορές των κυριών αποτελεσμάτων και των αλληλεπιδράσεων χρησιμοποιήθηκε η post hoc ανάλυση Bonferroni. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο IBM SPSS 23.0 και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο επίπεδο $\alpha \leq .05$ για όλες τις αναλύσεις.

Αποτελέσματα

Η Διερευνητική Παραγοντική Ανάλυση με τη μέθοδο εξαγωγής των κύριων συνιστωσών και ορθογώνια περιστροφή Varimax των οκτώ προτάσεων (items) της κλίμακας έδειξε την ύπαρξη των τριών παραγόντων της Κλίμακας Συναισθηματική Εκτίμηση των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος. Οι παράγοντες δεν σχετίζονταν μεταξύ τους. Η μέτρηση Kaiser - Meyer - Olkin (KMO) για την επάρκεια του δείγματος (KMO = .75) έδειξε ότι τα δεδομένα ήταν κατάλληλα για την ανάλυση των κύριων συνιστωσών. Επίσης, το τεστ σφαιρικότητας του Bartlett παρουσίασε στατιστική σημαντικότητα ($p < .001$), υποδεικνύοντας επάρκεια στις συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών για να προχωρήσουμε με την ανάλυση. Από την ανάλυση προέκυψαν τρεις παράγοντες με ιδιοτιμές πάνω από 1, όπου ο πρώτος παράγοντας εξηγεί το 24.98%, ο δεύτερος το 20.37%, και ο τρίτος το 19.05% της ολικής διασποράς (64.40%) των αρχικών μεταβλητών. Η ορθογώνια περιστροφή Varimax δημιούργησε τη δομή των παραγόντων που παρουσιάζεται στον Πίνακα 2 (Αισθητική, Λειτουργική, Κοινωνική).

Η αξιοπιστία των παραγόντων που προέκυψαν εξετάστηκε με τον δείκτη εσωτερικής συνοχής Cronbach's α . Ο συντελεστής εσωτερικής συνοχής Cronbach's α για την κλίμακα στο σύνολό της ήταν .81, καταδεικνύοντας υψηλή εσωτερική συνοχή. Ο συντελεστής Cronbach's α κομάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα και για τους τρεις παράγοντες που προέκυψαν (Αισθητική διάσταση του σώματος Cronbach's $\alpha = .81$, Λειτουργική διάσταση Cronbach's $\alpha = .76$, και Κοινωνική διάσταση Cronbach's $\alpha = .69$).

Πίνακας 2. Επιβαρύνσεις παραγόντων μετά την ορθογώνια περιστροφή των 8 παραγόντων.

		Παράγοντες		
		Αισθητική	Λειτουργική	Κοινωνική
1	Νιώθω περήφανος/η για την εμφάνισή μου	.770		
2	Μερικές φορές αισθάνομαι ότι δεν είμαι ελκυστικός/ή	.764		
3	Αισθάνομαι ότι είμαι ωραίος/α	.691		
4	Αισθάνομαι ότι γενικά έχω τις σωματικές ικανότητες (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα κ.λπ.) να κάνω ό,τι και οι άλλοι		.882	
5	Γενικά νιώθω ευχαριστημένος/η με τις σωματικές μου ικανότητες		.706	
6	Συχνά νιώθω ανίκανος/η σωματικά		.526	
7	Συχνά νιώθω ότι γίνομαι το επίκεντρο της παρέας			.841
8	Νιώθω δημοφιλής			.775

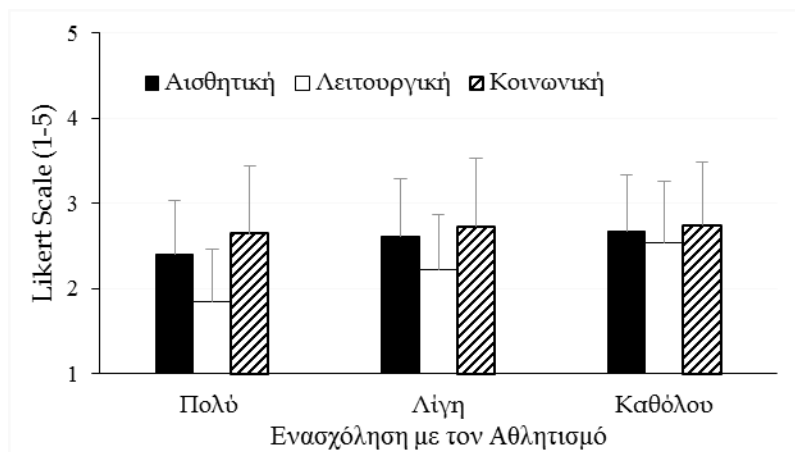
Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Ενασχόληση με τον Αθλητισμό, Φύλο και Συναισθηματική Εικόνα του Σώματος

Τα αποτελέσματα της διπλής πολυμεταβλητής ανάλυσης διασποράς (MANOVA) έδειξαν στατιστική σημαντικότητα για το κύριο αποτέλεσμα *ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση* ($Wilks's \lambda = .854, F_{6,762} = 2.553, p < .001$). Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για το κύριο αποτέλεσμα *φύλο* ($Wilks's \lambda = .998, F_{3,381} = 0.257, p = .857$) και την αλληλεπίδραση *φύλο με ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση* ($Wilks's \lambda = .984, F_{6,762} = 2.553, p = .420$). Οι μονομεταβλητές αναλύσεις διασποράς του στατιστικού κυρίου αποτελέσματος *ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση* παρουσίασαν στατιστική σημαντικότητα στην *Αισθητική* ($F_{2,383} = 5.73, p = .004$) και *Λειτουργική* διάσταση του ερωτηματολογίου ($F_{2,383} = 31.63, p < .001$). Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην *Κοινωνική* διάσταση του ερωτηματολογίου ($F_{2,383} = 0.457, p = .634$).

Η *post hoc* ανάλυση με τη μέθοδο Bonferroni έδειξε ότι (α) στην *Αισθητική* διάσταση τα άτομα που είχαν πολλή ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση ($M = 2.40 \pm .63$) είχαν σημαντικά μικρότερες τιμές από τα άτομα που είχαν λίγη ($M = 2.61 \pm .68$) και καθόλου ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση ($M = 2.67 \pm .66$) και (β) στη *Λειτουργική* διάσταση τα άτομα που είχαν (i) πολλή ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση ($M = 1.84 \pm .62$) είχαν σημαντικά μικρότερες τιμές από τα άτομα που είχαν λίγη ($M = 2.22 \pm .66$) και καθόλου ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση ($M = 2.53 \pm .72$), και (ii) τα άτομα που είχαν λίγη ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση είχαν σημαντικά μικρότερες τιμές από τα άτομα που δεν είχαν καθόλου ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση. Οι υπόλοιπες αντιπαραθέσεις ζευγών δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > .05$). Οι μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των τριών διαστάσεων του ερωτηματολογίου σχέση με την ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση απεικονίζονται στο Σχήμα 1.



Σχήμα 1. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις της Αισθητικής, Λειτουργικής και Κοινωνικής διάστασης αναφορικά με την Ενασχόληση με τον Αθλητισμό και την Άσκηση (N = 389).

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε με σκοπό να δομηθεί μία κλίμακα, η οποία να μετρά τη *Συναισθηματική Εκτίμηση της Εικόνας του Σώματος* για κάθε μία από τις διαστάσεις της, όπως αυτές αποτυπώνονται στη σύγχρονη έρευνα, δηλαδή την *Αισθητική* και τη *Λειτουργική* περιλαμβανομένης και της κοινωνικής λειτουργικότητας ή αλληλεπίδρασης, η οποία ορίστηκε ως *Κοινωνική* διάσταση.

Παράγοντες της Συναισθηματικής Εκτίμησης της Εικόνας του Σώματος

Από την παραγοντική ανάλυση που διενεργήθηκε, προέκυψαν τρεις παράγοντες *Συναισθηματικής Εκτίμησης της Εικόνας του Σώματος*, η *Αισθητική*, η *Λειτουργική*, και η *Κοινωνική* διάσταση. Οι παράγοντες που προέκυψαν ακολουθούν τη σύγχρονη αντίληψη της θεώρησης της εικόνας του σώματος ως μίας πολυδιάστατης έννοιας, με τη δομή της να καθορίζεται από την *Αισθητική* και τη *Λειτουργική* διάσταση, στις οποίες έχει τα τελευταία χρόνια προστεθεί ως παράγοντας αλληλεπίδρασης η *Κοινωνική* λειτουργικότητα. Τα ευρήματα βρίσκονται σε συμφωνία με σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα, κατά τα οποία, συναισθηματικά στοιχεία των ατόμων προσδιορίζουν την *Αισθητική* και *Λειτουργική* διάσταση της εικόνας του σώματός τους (Cash et al., 2004; Lindner et al., 2012).

Η κλίμακα της *Συναισθηματικής Εκτίμησης των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος* που δομήθηκε, βασίστηκε στην αντίληψη της εικόνας του σώματος ως μία έννοια, η οποία απαρτίζεται από τη σύνθεση διαφορετικών παραγόντων, όπως και στην περίπτωση της κλίμακας RSE (Hyland et al., 2014; Marsh et al., 2010). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αναφορικά με την πολυδιάστατη υπόσταση της εικόνας του σώματος ενισχύουν τη σύγχρονη θεώρηση της εικόνας του σώματος, σύμφωνα με την οποία καταρρίφθηκε η αντίληψη της μονοδιάστατης δομής της (Avalos et al., 2005; Abbot & Barber, 2010). Η κλίμακα της *Συναισθηματικής Εκτίμησης των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος* καλύπτει τα συναισθηματικά στοιχεία που προσδιορίζουν τις διαστάσεις του σώματος, καλύπτει δηλαδή το εύρος ενός εκ των στοιχείων που προσδιορίζουν την εικόνα του σώματος, του *συναισθηματικού*. Η κλίμακα και τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης βρίσκονται σε αντίφαση με προγενέστερα ερευνητικά εργαλεία, τα οποία διερευνούν αποκλειστικά την *Αισθητική* διάσταση της εικόνας του σώματος με έμφαση στο σχήμα, το μέγεθος και το βάρος (Heinberg et al., 1995; Thompson et al., 2004) και συνεπώς, δεν κατορθώνουν τη συνολική εκτίμηση της εικόνας του σώματος. Σε άλλες ερευνητικές προσεγγίσεις, η εικόνα του σώματος εκλαμβάνεται ως ένας ενιαίος παράγοντας (Brown et al., 1990), ενώ άλλοτε, παρότι εξετάζονται οι διαστάσεις της εικόνας του σώματος, δεν γίνεται διάκριση μεταξύ των στοιχείων που την προσδιορίζουν (Avalos & Tylka, 2006).

Ενασχόληση με τον Αθλητισμό και την Άσκηση, και Συναισθηματική Εκτίμηση του Σώματος

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προέκυψε σημαντική διαφορά ως προς τη *Λειτουργική* διάσταση της εικόνας του σώματος μεταξύ των φοιτητών και φοιτητριών ανάλογα με τη συχνότητα ενασχόλησης με τον αθλητισμό και την άσκηση. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες, οι οποίοι/ες ασκούσαν πολύ, είχαν περισσότερο θετική εικόνα για τη *Λειτουργική* διάσταση του σώματός τους συγκριτικά με εκείνους/ες που ασκούσαν λίγο ή καθόλου, ενώ και εκείνοι/ες που ασκούσαν λίγο είχαν περισσότερο θετική εικόνα για τη *Λειτουργική* διάσταση της εικόνας του σώματός τους συγκριτικά με εκείνους/ες που δεν ασκούσαν καθόλου. Τα συγκεκριμένα ευρήματα ενισχύουν σχετικές έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες τα αθλητικά προγράμματα βοηθούν τα άτομα στη δόμηση μίας εικόνας σώματος, η οποία ενσωματώνει τις σωματικές δεξιότητες και ικανότητες (Brady, 2005). Οι αθλητές άλλωστε, σύμφωνα με άλλη σχετική έρευνα εκτιμούν τη λειτουργικότητα του σώματός τους ως περισσότερο σημαντική συγκριτικά με μη αθλητές (Brady, 2005), ενώ ο ίδιος ο αθλητισμός αυξάνει την επίγνωση για τις σωματικές ικανότητες (Williams & Cash, 2001). Τέλος, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ενισχύουν την άποψη ότι η άσκηση παρέχει ευκαιρίες στα άτομα να επενδύουν στη λειτουργικότητα του σώματός τους (Parsons & Betz, 2001), και ότι το αθλητικό περιβάλλον συνδέεται με την εμπιστοσύνη και την ικανοποίηση από τη σωματική λειτουργικότητα (Aarnio et al., 2002).

Ως προς την *Αισθητική* διάσταση της εικόνας του σώματος, προέκυψαν επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάλογα με την ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που ασχολούνταν πολύ με τον αθλητισμό και την άσκηση φάνηκε να έχουν περισσότερο θετική εικόνα για τη *Αισθητική* διάσταση της εικόνας του σώματός τους συγκριτικά με εκείνους που ασχολούνταν λίγο ή και καθόλου με τον αθλητισμό και την άσκηση. Σε πρόσφατη βιβλιογραφική ανασκόπηση, επιβεβαιώνεται η θετική σχέση της άσκησης με τη θετική εικόνα του σώματος (Sabiston et al., 2019). Σε σχετική έρευνα που αφορούσε τον μαθητικό πληθυσμό βρέθηκε επίσης, ότι οι αθλητές παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα θετικής εικόνας του σώματος (Soulliard et al.,

2019). Τέλος, η άσκηση φαίνεται να συνδέεται με την εικόνα του σώματος (Hausenblas & Mack, 1999) και τις θετικές εκτιμήσεις για την υγεία και τη σωματική κατάσταση (Henry et al., 2006). Βιβλιογραφικά επικρατεί η άποψη, όταν επικεντρώνει στην *Αισθητική* διάσταση του σώματος, ότι τα καλλιτεχνικά αθλήματα και τα αθλήματα της Γυμναστικής συνδέονται περισσότερο με την επένδυση στην *Αισθητική* διάσταση του σώματος, την πίεση και το αίσθημα ντροπής για αυτό, όταν δεν επιτυγχάνεται ο επιθυμητός στόχος (Parsons & Betz, 2001; Swami et al., 2009). Από την άλλη πλευρά, οι Krentz και Warsschburger (2011) δεν βρήκαν διαφορές μεταξύ αθλητών των καλλιτεχνικών σπορ και ατόμων που ασκούνται για αναψυχή ως προς τη γενική σωματική δυσaréσκεια. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας πιθανόν να οφείλονται στο γεγονός ότι δεν γίνεται διάκριση μεταξύ των αθλημάτων στα οποία συμμετέχουν οι φοιτητές/τριες, αλλά στη συχνότητα ενασχόλησής τους με τον αθλητισμό ή την άσκηση. Σημειώνεται επίσης, ότι στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε αποκλειστικά το στοιχείο της συναισθηματικής εκτίμησης της κάθε διάστασης της εικόνας του σώματος και όχι η εικόνα του σώματος συνολικά.

Φύλο και Συναισθηματική Εκτίμηση του Σώματος

Στην παρούσα έρευνα η συναισθηματική εκτίμηση της εικόνας του σώματος στο σύνολό της δεν φάνηκε να διαφοροποιείται μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών. Το αποτέλεσμα αυτό φαίνεται να υποστηρίζει πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα σύμφωνα με τα οποία, η δυσaréσκεια των γυναικών με το σώμα τους αυξήθηκε δραματικά τα τελευταία χρόνια (MacNeill et al., 2017; Tiggemann et al., 2020), ενώ, όσον αφορά στους άνδρες, παρότι στο παρελθόν ήταν λιγότερο ευάλωτοι στη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας για το σώμα τους (Cohane & Pope, 2001), τα τελευταία χρόνια η έλλειψη ικανοποίησης με το σώμα τους αυξάνεται διαρκώς (Davis et al., 2020).

Ως προς το γεγονός ότι δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στη συναισθηματική εκτίμηση της *Αισθητικής* διάστασης της εικόνας του σώματος μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών, αξίζει να σημειωθεί ότι η αντικειμενοποίηση του σώματος έχει αρχίσει να αυξάνεται και στους άνδρες, και ενισχύεται με την εμφάνιση προϊόντων περιποίησης στην αγορά, στοχεύοντας στη δημιουργία δυσaréσκειας για το σώμα και στη συνέχεια στην ανάγκη βελτίωσής του με τη χρήση αυτών των προϊόντων, όπως δηλαδή και στην περίπτωση των γυναικών (Murnen, 2011). Ενισχύονται, συνεπώς, σχετικά ερευνητικά δεδομένα, σύμφωνα με τα οποία οι αρνητικές επιδράσεις των προωθούμενων σωματικών προτύπων στα άτομα αλλά και οι προωθούμενοι, ανέφικτοι ρόλοι των ανδρών και των γυναικών θα πρέπει να γίνουν αντικείμενο επαναδιαπραγμάτευσης σε ένα διαρκώς αναδιαμορφούμενο κοινωνικό πλαίσιο που επιδρά στις γνώσεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους (Abbot & Barber, 2010; Lindner et al., 2012).

Επίσης, στην παρούσα έρευνα δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς τη *Λειτουργική* διάσταση της εικόνας του σώματος, σε αντίθεση με άλλα σχετικά ευρήματα, σύμφωνα με τα οποία, η αντίληψη των ατόμων για το σώμα τους μπορεί να επηρεάζεται από τη λειτουργικότητά του, περιλαμβανομένων των σωματικών ικανοτήτων και δυνατοτήτων (Abbot & Barber, 2010; Cohane & Pope, 2001; Olivardia et al., 2004). Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, το εστιακό κέντρο του ιδανικού σώματος είναι διαφορετικό στους άνδρες και στις γυναίκες. Οι γυναίκες τείνουν να εστιάζουν στις αισθητικές αξίες του σώματος και συγκεκριμένα στην εμφάνιση και το βάρος του σώματος (MacNeill et al., 2017; McCabe et al., 2006), ενώ το ανδρικό σώμα συνδέεται συχνά με λειτουργικές αξίες και χαρακτηριστικά, όπως τον μυϊκό όγκο και τη δύναμη (Cohane & Pope, 2001; Olivardia et al., 2004). Ενδεχομένως λοιπόν, η λειτουργικότητα των ατόμων να δρα διαμεσολαβητικά στη συναισθηματική εκτίμηση της *Λειτουργικής* διάστασης της εικόνας του σώματος, κάτι το οποίο πιθανά να σχετίζεται και με τη σχέση τους με την άσκηση. Η μέτρηση, συνεπώς, της αξίας που δίνεται στη λειτουργικότητα του σώματος και της επένδυσης σε αυτήν, κρίνεται σκόπιμο να διακρίνεται σε ερευνητικό επίπεδο από τη συναισθηματική εκτίμηση της εικόνας τους σώματος.

Συμπεράσματα

Καθώς οι ερευνητές συγκλίνουν πλέον στην πολυσύνθετη δομή της εικόνας του σώματος, η οποία ερευνάται συστηματικά (Abbot & Barber, 2010; Cash & Pruzinsky, 2002), υπάρχει έντονο ενδιαφέρον ως προς τα εργαλεία/ερωτηματολόγια τα οποία θα μπορούσαν να αποδώσουν τη συνθετότητα και την πολυδιάστατη φύση της (Doll et al., 2004). Στην κατεύθυνση αυτή κινήθηκε και η παρούσα έρευνα.

Αντικείμενο της παρούσας έρευνας ήταν η δόμηση της κλίμακας της *Συναισθηματικής Εκτίμησης της Εικόνας του Σώματος*, μίας κλίμακας δηλαδή, η οποία να εκτιμά τα συναισθηματικά στοιχεία ως προς την *Αισθητική* και τη *Λειτουργική* διάσταση της εικόνας των ατόμων για το σώμα τους. Καθώς όμως, η σωματική εμφάνιση, και κύρια η αντίληψη των ίδιων των ατόμων για αυτήν, σχετίζεται με ποικίλες όψεις της κοινωνικής λειτουργίας (Nezlek, 1999), περιλήφθηκε και εξετάστηκε και η *Κοινωνική* διάσταση της εικόνας του σώματος παράλληλα με την *Αισθη-*

τική και τη Λειτουργική. Η απλότητα στη δομή και τη διατύπωση των ερωτημάτων της κλίμακας RSE, η οποία αποτέλεσε τη βάση της κλίμακας “Συναισθηματική εκτίμηση της Εικόνας του Σώματος”, εκτός του ότι αποτέλεσε ε-ξαρχής έναν από τους λόγους για την επιλογή της, ενίσχυσε και προς την κατεύθυνση της συνεξέτασης της Κοινωνικής διάστασης του σώματος στην παρούσα έρευνα.

Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν την ύπαρξη τριών παραγόντων ως προς τη Συναισθηματική Εκτίμηση της Εικόνας του σώματος, την Αισθητική, τη Λειτουργική, και την Κοινωνική διάσταση. Επίσης, συγκλίνουν στη θεώρηση της εικόνας του σώματος ως πολυδιάστατης έννοιας αλλά και στην αντικειμενοποίηση του σώματος των ανδρών, και όχι μόνο των γυναικών, αφού δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τη συναισθηματική εκτίμηση της εικόνας του σώματός τους. Επίσης, το γεγονός ότι δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στην Κοινωνική διάσταση της συναισθηματικής εκτίμησης της εικόνας του σώματος ούτε ως προς το φύλο αλλά ούτε ως προς την ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση, αποτελεί ένα σμα για περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης της εικόνας του σώματος με την κοινωνική λειτουργικότητα των ατόμων, των αλληλεπιδράσεών τους και του κοινωνικού άγχους. Είναι σημαντικό να ελεγχθούν και άλλοι κοινωνικοί και δημογραφικοί παράγοντες, οι οποίοι ενδεχομένως να επιδρούν στην εκτίμηση της εικόνας του σώματος, καθώς το ανθρώπινο σώμα είναι δυναμικό, εξελίσσεται διαρκώς ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται και συνεπώς, θα πρέπει ερευνητικά να αποτελεί αντικείμενο διαρκούς επαναπροσδιορισμού.

Η συμβολή της παρούσας έρευνας έγκειται στο ότι η απλότητα, η συντομία και η ευρύτητα της κλίμακας της Συναισθηματικής Εκτίμησης των Διαστάσεων της Εικόνας του Σώματος εμφυσούν την προσδοκία της χρηστικότητάς της. Επίσης, ο συνδυασμός της μελλοντικά με αντίστοιχες κλίμακες ως προς τα γνωστικά και συμπεριφορικά στοιχεία των διαστάσεων της εικόνας του σώματος δημιουργεί την προσδοκία ότι η έρευνα μπορεί να οδηγηθεί με μεγαλύτερη ασφάλεια στην κατανόηση και ερμηνεία της δομής της.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Η δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος είναι μία σύγχρονη τάση σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες. Η αρνητική εικόνα του σώματος συνδέεται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, την κατάθλιψη και τις διατροφικές διαταραχές, ενώ οι βιομηχανίες και τα ΜΜΕ έχουν κερδίσει δισεκατομμύρια εκμεταλλεόμενες τις ανασφάλειες των ατόμων σχετικά με το σώμα τους. Το σώμα και η διαχείρισή του θεωρούνται στοιχεία που μπορούν να προσφέρουν την απαραίτητη σταθερότητα και ισορροπία στο άτομο.

Η πολυσύνθετη δομή της εικόνας του σώματος και η δυσκολία στο να αποδοθεί η πολυδιάστατη φύση της, οδήγησε στην παρούσα έρευνα. Ένα από τα στοιχεία της δομής της είναι η συναισθηματική εκτίμηση για το σώμα, η οποία καθορίζει την ικανοποίηση των ατόμων για αυτό. Χαρακτηριστικό του ερωτηματολογίου το οποίο δομήθηκε για την εκτίμησή της είναι η απλότητα και η συντομία, γεγονός που εμφυσά την προσδοκία της χρηστικότητάς του. Η συμβολή του στην κατανόηση και ερμηνεία της δομής της εικόνας του σώματος έχει ως απώτερο σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ατόμων.

Βιβλιογραφία

- Aarnio, M., Winter, T., Peltonen, J., Kujala, U. M., & Kaprio, J. (2002). Stability of Leisure-time physical activity during adolescence - a longitudinal study among 16, 17- and 18-year-old Finnish youth. *Scandinavian Journal Medicine and Science in Sports*, 12, 179-185.
- Abbot, B., & Barber, B. (2010). Embodied image: gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. *Body Image*, 7(1), 22-31.
- Adams, G., Turner, H., & Bucks, R. (2005). The experience of body dissatisfaction in men. *Body Image*, 2(3), 271-283.
- Alexias, G., & Togas, C. (2020). Psychometric evaluation of the Greek version of the Body Esteem Scale. *Hellenic Journal of Psychology*, 17, 308-333.
- American Psychological Association - APA, 2020
- Avalos, L., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 486-497.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barkalof, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image: An International Journal of Research*, 2, 285-297.
- Baumeister, R. F. (Ed.). (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. Plenum Press.

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest* 4(1), 1-44.
- Berg, K. E., & Latin, R. W. (2003). *Essentials of research methods in health, physical education, exercise science, and recreation*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 115-160). Academic Press.
- Boduszek, D., Hyland, P., Dhingra, K., & Mallett, J. (2013). The factor structure and composite reliability of the Rosenberg self-esteem scale among ex-prisoners. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 877-881.
- Boduszek, D., Shevlin, M., Mallett, J., Hyland, P., & O'Kane, D. (2012). Dimensionality and construct validity of the Rosenberg self-esteem scale within a sample of recidivistic prisoners. *Journal of Criminal Psychology*, 2(1), 19-25.
- Brady, M. (2005). *Letting girls play: Using sport to create safe spaces and build social assets*. New York: Population Council.
- Branden, N. (1995). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Dell Publishing.
- Brown, G. W., Bifulco, A. T., & Andrews, B. (1990). Self-esteem and depression: IV. Effect on course and recovery. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 25(5), 244-249.
- Brown, T.A., Cash, T.F., & Mikulka, P.J. (1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-44.
- Byrne, B.M. (1996). Measurement and instrumentation in psychology. *Measuring self-concept across the life span: Issues and instrumentation*. American Psychological Association. Worcester, MA, USA.
- Cash, T. F. (2000). The situational inventory of body-image dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 362-366.
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scales. *Eating Disorders*, 10, 103-113.
- Cash, T. F., Melnyk, S. E., & Hrabosky, J. I. (2004). The assessment of body-image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 305-316.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Future challenges for body image theory, research and clinical practice. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (2nd ed., pp. 190-211). The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 3-11). The Guilford Press.
- Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 373-379.
- Corwyn, R. F. (2000). The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*, 34(4), 357-379.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- Davis, C., & Cowles, M. (1989). Automated psychological testing: Method of administration, need for approval, and measures of anxiety. *Educational and Psychological Measurement*, 49(2), 311-320.
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The role of body image in the prediction of life satisfaction and flourishing in men and women. *Journal of Happiness Studies*, 21, 505-524.
- DiStefano, C., & Motl, R. W. (2006). Further investigating method effects associated with negatively worded items on self-report surveys. *Structural Equation Modeling*, 13(3), 440-464.
- Doll, M., Ball, G. D. C., & Willows, N. D. (2004). Rating of figures use for body image assessment varies depending on the method of figure presentation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 109-114.
- Erickson, S. J., Hahn-Smith, A., & Smith, J. E. (2009). One step closer: Understanding the complex relationship between weight and self-esteem in ethnically diverse preadolescent girls. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(2), 129-139.
- Franzoi, S. L. (1994). Further evidence of the reliability and validity of the Body Esteem Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 50(2), 237-239.
- Franzoi, S. L., & Klaiber, J. R. (2007). Body use and reference group impact: With whom do we compare our bodies? *Sex Roles* 56, 205-214. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9162-4>

- Frost, K. A., Franzoi, S. L., Oswald, D. L., & Shields, S. A. (2018). Revising the Body Esteem Scale with a U.S. college student sample: Evaluation, validation, and uses for the BES-R. *Sex Roles, 78*, 1-17.
- Galanou, C., Galanakis, M., Alexopoulos, E. C., & Darviri, C. (2014). Rosenberg Self-Esteem Scale: Greek validation on student sample. *Psychology, 5*(8), 819-827.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (2nd ed.). Routledge.
- Gusella, J. L., Clark, S. E., & van Roosmalen, E. (2004). Body image self-evaluation colouring lens: Comparing the ornamental and instrumental views of adolescent girls with eating disorders. *European Eating Disorders Review 12*(4), 223-229.
- 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). Plenum Press.
- Hausenblas, H. A., & Carron, A. V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 21*(3), 230-258.
- Hausenblas, H. A., & Mack, D. E. (1999). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations. *Journal of Sport Behavior, 22*(4), 502-513.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 17*(1), 81-89.
- Hendry, L. B., & Gillies, P. (1978). Body type, body esteem, school, and leisure: a study of overweight, average, and underweight adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 7*, 181-195.
- Henry, R. N., Anshel, M. H., & Michael, T. (2006). Effects of aerobic and circuit training on fitness and body image among women. *Journal of Sport Behavior, 29*(4), 281-303.
- Huang, C., & Dong, N. (2011). Factor structures of the Rosenberg Self-Esteem Scale: A meta-analysis of pattern matrices. *European Journal of Psychological Assessment 28*(2), 132-138.
- Hyland, P., Boduszek, D., Dhingra, K., Shevlinc, M., & Egan, A. (2014). A bifactor approach to modelling the Rosenberg Self Esteem Scale. *Personality and Individual Differences, 66*, 188-192.
- Jonsdottir, S. R., Arnarson, E. O., & Smari, J. (2008). Body esteem, perceived competence and depression in Icelandic adolescents. *Nordic Psychology, 60*, 58-71.
- Kaufman, P., Rasinski, K. A., Lee, R., & West, J. (1991). Quality of the responses of eighth-grade students in NELS: 88. *Washington, DC: US Department of Education.*
- Kavassanu, M. (2007). The effects of goal orientations on global self-esteem and physical self-worth in physical education students. *Hellenic Journal of Psychology, 4*, 111-132.
- Krentz, E. M. & Warschburger, P. (2011). Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 375-382.
- Lehman, S. J., & Koerner, S. S. (2004). Adolescent women's sports involvement and sexual behavior/health: A process level investigation. *Journal of Youth and Adolescence, 33*, 443-455.
- Lerner, R. M. (1969). The development of stereotyped expectancies of body build-behavior relations. *Child Development, 40*, 137-141.
- Lindner, D., Tantleff-Dunn, S., & Florian Jentsch, F. (2012). Social comparison and the 'Circle of Objectification'. *Sex Roles, 67*, 222-235.
- Lipowska, M., & Lipowski, M. (2013). Polish normalization of the Body Esteem Scale. *Health Psychology Report, 1*, 72-81.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research, 78*, 363-404.
- MacNeill, L. P., Best, L. A., & Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women. *Journal of Eating Disorders, 5*, 44.
- Marsh, H. W., Scalas, F., & Nagengast, B. (2010). Longitudinal tests of competing factor structures for the Rosenberg Self-Esteem Scale: Traits, ephemeral artifacts, and stable response styles. *Psychological Assessment, 22*(2), 366-381.
- Mayer, B., Bos, A. E. R., Muris, P., Huijding, J., & Vlieland, M. (2008). Does disgust enhance eating disorder symptoms? *Eating Behaviors, 9*, 124-127.
- McCabe, M. P., Ricciadelli, L. A., & Ridge, D. (2006). "Who thinks I need a perfect body?" Perceptions and internal dialogue among adolescents about their bodies. *Sex Roles, 55*, 409-419.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale. *Psychology of Women Quarterly, 20*, 181-215.

- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90-106. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601_6
- Murnen, S. K. (2011). Gender and body images. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 173–179). The Guilford Press.
- Neuman, W. L. (2003). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Allyn and Bacon.
- Nezlek, B. J. (1999). Body image and day-to-day social interaction. *Journal of Personality*, 67(5), 793-817.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Boroweicki, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 112-120.
- Parent, M. (2013). Clinical considerations in etiology, assessment and treatment of men's muscularity-focused body image disturbance. *Psychology of Men and Masculinity*, 14, 88-100.
- Parsons, E. M., & Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body-objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 209-222.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior* 19(1), 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435-468.
- Rayner, K. E., Schniering, C. A., Hutchinson, D. M., Rapee, R. M., & Taylor, A. (2013). Adolescent girls' friendship networks, body dissatisfaction, and disordered eating: Examining selection and socialization processes. *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 93-104.
- Richardson, C. G., Ratner P. A., & Zumbo, B. D. (2009). Further support for multidimensionality within the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Current Psychology*, 28, 98-114.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C., (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 623–642.
- Schutz, H. K., & Paxton, S. J. (2007). Friendship quality, body dissatisfaction, dieting and disordered eating in adolescent girls. *British Journal of Clinical Psychology* 46(1), 67-83.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.
- Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Michael J. Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, 28, 93-100.
- Statistics Canada. (1995). *National Population Health Survey, 1994-1995 documentation*. Ottawa: Statistics Canada, Health Statistics Division.
- Statistics Canada. (2001). *Canadian Community Health Survey (CCHS) questionnaire for Cycle 1.1 September, 2000 - November, 2001*. Ottawa: Statistics Canada, Health Statistics Division.
- Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Reasons for exercise and body esteem: Men's responses to self-objectification. *Sex Roles*, 53, 495-503.
- Stieger, S., Kandler, C., Tran, U. S., Pietschnig, J., & Voracek, M. (2017). Genetic and environmental sources of implicit and explicit self-esteem and affect: Results from a genetically sensitive multi-group design. *Behavior Genetics*, 47, 175-192.
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(4), 414-419.
- Taub, D.E., & Blinde, E.M. (1992). Eating disorders among adolescent female athletes: influence of athletic participation and sport team membership. *Adolescence*, 27(108), 833-848.
- 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.

Παπαδημητρίου κ.α. / Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό, 20 (2022), 108 – 122

- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.
- Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293-304.
- Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020). Uploading your best self: Selfie editing and body dissatisfaction. *Body Image*, 33, 175-182.
- Tok, E. S., & Gedik, Z. (2019). Turkish validity and reliability study of the Body Esteem Scale. *Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 32(4), 345-351.
- Vallieres, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation Canadienne-Française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25(2), 305-316.
- Williams, P. A., & Cash, T. F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 75-82.
- Ανδρουλιδάκη, Α., Ψυχουντάκη, Μ., Κουτσούμπα, Μ. Ι., & Δόντη, Ο. (2019). Εικόνα σώματος στον αθλητισμό και στον χορό: Θεωρητικές προσεγγίσεις και κλίμακες αξιολόγησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 17(3), 138-156 .
- Παπαδημητρίου, Ε., Αντωνοπούλου, Π., & Τραυλός, Α. Κ. (2012). Αισθητική, βιολογική και κοινωνική εικόνα του σώματος: η άσκηση και η εκπαίδευση ως παράγοντες διαφοροποίησης. Στους Α. Κ. Τραυλός, Α. Κριεμάδης, και Δ. Γαργαλιάνος (Επιμ.), *Βιβλίο Πρακτικών Πανελληνίου Συνεδρίου Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής "Καινοτομία και Επιχειρηματικότητα στον Αθλητισμό: Η Απάντηση στις Προκλήσεις του Σήμερα και του Αύριο"* (σελ. 181-183). Σπάρτη, Λακωνίας: Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Τραυλός, Α. Κ. (2017). Μετάφραση, προσαρμογή, και αξιολόγηση ψυχομετρικών εργαλείων σε άλλη γλώσσα. Στα *Πρακτικά του 4ου Συνεδρίου Αθλητικής Επιστήμης* (σελ. 13-14). Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αθήνα: ΣΕΦΑΑ.

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 Αλμπανιδής, 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.