

**Η διερεύνηση των σχέσεων της εξωτερικής εμφάνισης του εφήβου και της μητέρας αναφορικά με την αρνητική εικόνα σώματος, το δείκτη μάζας σώματος και της καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών**

**Της**

**Μαυρομάτη Μαρίας**

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στα πλαίσια της εκπλήρωσης των υποχρεώσεων για την απόκτηση του Μεταπτυχιακού Τίτλου του μεταπτυχιακού προγράμματος «Ψυχολογία της Άσκησης» του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εγκεκριμένο από το καθηγητικό σώμα:

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Κομούτος Νικόλαος, Επίκουρος καθηγητής

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος, Καθηγητής

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Διγγελίδης Νικόλαος, Αν. Καθηγητής

Τρίκαλα, 2020

## Περίληψη

Μαυρομαμάτη Μαρία: «**Η διερεύνηση των σχέσεων της εξωτερικής εμφάνισης του εφήβου και της μητέρας αναφορικά με την αρνητική εικόνα σώματος, το δείκτη μάζας σώματος και της καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών**»

(Υπό την επίβλεψη του Επίκουρου καθηγητή κ. Κομούτου Νικολάου)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση του Αντιλαμβανόμενου Σωματότυπου, του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), των κοινωνικών συγκρίσεων και της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών μεταξύ γονέων και παιδιών. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 186 μαθητές εκ των οποίων 96 μαθητές και 90 μαθήτριες ( $N= 186$ ;  $M_{\etaλικίας}: 13.30\pm 0.77$ ) από δύο σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Τρικάλων (3ο Γυμνάσιο Τρικάλων, 9ο Γυμνάσιο Τρικάλων) μαζί με τους γονείς τους (ένας γονέας αντιστοιχούσε σε κάθε ένα/μία μαθητή/τρια). Οι γονείς και τα παιδιά συμπλήρωσαν μια σειρά έγκυρων και αξιόπιστων ερωτηματολογίων που αξιολογούσαν τον Αντιλαμβανόμενο σωματότυπο, το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), τις Κοινωνικές Συγκρίσεις και την Παρεμπόδιση των Ψυχολογικών Αναγκών γονέων και παιδιών. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι το βάρος και το ύψος του γονέα σχετίζονταν θετικά με το βάρος, το ύψος και το Δείκτη μάζας σώματος του παιδιού. Επίσης ικανοποίηση των γονέων για την εικόνα του σώματος τους σχετίζεται αρνητικά με το Δείκτη Μάζας του σώματος τους. Επιπλέον η ανοδική κοινωνική σύγκριση σχετίζεται με την καθοδική κοινωνική σύγκριση και την καταπίεση των ψυχολογικών αναγκών τους. Η μελέτη έδειξε ότι η ανοδική κοινωνική σύγκριση, η καθοδική κοινωνική σύγκριση και παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών δεν είχαν σχέση με το δείκτη μάζα σώματος, αλλά η ανάγκη για αυτονομία και η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις σχετίζονταν με το δείκτη μάζας σώματος. Εν κατακλείδι, σημειώνεται ότι η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προκαταρκτική μελέτη της διερεύνησης της σχέσης μεταξύ του αντιλαμβανόμενου σωματότυπου, του ΔΜΣ, των κοινωνικών συγκρίσεων και της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών μεταξύ γονέων και παιδιών οποία μπορεί να τεθεί ως βάση για πρακτικές εφαρμογές και μελλοντικές ερευνητικές αναζητήσεις.

Λέξεις κλειδιά: Γονείς, μαθητές, μαθήτριες, Δείκτης Μάζας Σώματος, αυτοεκτίμηση, ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις, εικόνα σώματος, παρεμπόδιση ψυχολογικών αναγκών.

### **Abstract**

Mavrommati Maria: « The investigation of the relationship between adolescent and their mother's external appearance in relation to negative body image, Body Mass Index, and psychological need thwarting ».

(Under the supervision of Assistant Professor Comoutos Nikolaos)

The purpose of this study was to examine the relationship between Perceived Body Image, Body Mass Index (BMI), social comparisons and psychological need thwarting between parents and children. In this study 186 students participated voluntarily out of whom 96 ( $n = 96$ ) male students and 90 female students ( $n=90$ ,  $M_{age}: 13.30\pm 0.77$ ) from two secondary schools in the region of Trikala in Central Greece (3rd High School of Trikala, 9th High School of Trikala) with their parents (one parent corresponded to each student). Parents and children completed a series of valid and reliable questionnaires that evaluated Perceived Body Image, Body Mass Index (BMI), Social Comparisons, and Psychological Need Thwarting of every parent and child. The analysis of the results showed that parents' weight and height were positively related to their children's weight, height, and Body Mass Index (BMI). Also, parents' satisfaction with their body image is negatively related with their Body Mass Index (BMI). In addition, upward social comparison is related to downward social comparison and their psychological need thwarting. The study showed that upward social comparison, downward social comparison, and psychological need thwarting were not related to Body Mass Index, but the need for autonomy and the need for social relationships were related to Body Mass Index. In conclusion, it is noted that the present research is a preliminary study of the investigation of relationship between perceived body image, BMI, social comparisons, and the psychological need thwarting between parents and children which may serve as a basis for practical applications and future research.

Key words: parents, Students, Body Mass Index (BMI), upward appearance-based social comparisons, body image, psychological need thwarting.

### **Ευχαριστίες**

Ευχαριστώ θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή της παρούσας διατριβής που συνετέλεσε όχι μόνο στην ολοκλήρωση της αλλά και στην ενθάρρυνση και παρότρυνση μου για περαιτέρω ενασχόληση με ένα τομέα διαφορετικό από εκείνο της ήδη υπάρχουσας εξειδίκευσης μου. Χωρίς την ενθάρρυνση του αυτή η διατριβή δεν θα ολοκληρωνόταν ποτέ. Επιπλέον ιδιαίτερα θερμές ευχαριστίες οφείλονται και στους άλλους καθηγητές που απαρτίζουν την τριμελή επιτροπή κυρίους Χατζηγεωργιάδη Αντώνιο και Διγγελίδη Νικόλαο για την καθοδήγηση και τις εύστοχες παρατηρήσεις τους κατά την υλοποίηση του μεταπτυχιακού αυτού προγράμματος. Ευχαριστίες οφείλονται στους διευθυντές των δύο σχολείων που συμμετείχαν στην εκπόνηση της έρευνας αλλά και στους συναδέλφους εκπαιδευτικούς όλων των σχολικών μονάδων που διευκόλυναν την υλοποίησή της. Ευχαριστώ επίσης τους γονείς και τους μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα και αποδέχτηκαν να μας προσφέρουν λίγο από το χρόνο τους. Τέλος ευχαριστίες οφείλονται στους δικούς μου ανθρώπους που τις δύσκολες ώρες μου θύμιζαν τις δυνατότητες μου και με στήριζαν έμπρακτα.

Τρίκαλα, 2020

Μαυρομμάτη Μαρία

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Περιεχόμενα

Περίληψη.....	1
Abstract.....	2
Ευχαριστίες.....	3
<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....</b>	<b>6</b>
<b>ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ.....</b>	<b>7</b>
<b>I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>8</b>
Σκοπός της Έρευνας.....	13
Σημασία της Έρευνας.....	13
Ερευνητικές Υποθέσεις.....	14
<b>II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....</b>	<b>15</b>
Εικόνα σώματος και ηλικία.....	15
Εικόνα σώματος και ΔΜΣ.....	18
Εικόνα σώματος και αυτοεκτίμηση.....	19
Κοινωνική σύγκριση και σωματική δυσαρέσκεια.....	22
Παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών.....	27
Ερευνητικές Προσεγγίσεις της αυτοεκτίμησης και των κοινωνικών συγκρίσεων για την εικόνα του σώματος.....	31
<b>III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....</b>	<b>32</b>
Δείγμα.....	32
Όργανα μέτρησης.....	32
Διαδικασία Μέτρησης.....	34
<b>IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>35</b>
<b>Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητών και Δείκτες Αξιοπιστίας.....</b>	<b>35</b>
<b>Αναλύσεις Συσχετίσεων.....</b>	<b>39</b>
Ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις βασισμένες στην εμφάνιση των παιδιών.....	39
Ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις βασισμένες στην εμφάνιση των γονέων.....	40
Καταπίεση ψυχολογικών αναγκών.....	46
<b>V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>	<b>49</b>
<b>VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>54</b>
Πλεονεκτήματα και Περιορισμοί της παρούσας μελέτης.....	55
Πρακτικές εφαρμογές και μελλοντικές έρευνες.....	57
<b>VII. ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>59</b>

<b>VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: Ερωτηματολόγιο γονέα .....</b>	<b>75</b>
<b>IX. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: Ερωτηματολόγιο παιδιού .....</b>	<b>80</b>
<b>X. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: Έντυπο συναίνεσης γονέα/κηδεμόνα/ μαθητή σε ερευνητική εργασία .....</b>	<b>85</b>
<b>XI. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ: Έγκριση για διεξαγωγή έρευνας από το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων .....</b>	<b>88</b>

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των εξεταζόμενων μεταβλητών του γονέα και του παιδιού.

Πίνακας 2. Συσχετίσεις Pearson r μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών των παιδιών

Πίνακας 3: Συσχετίσεις Pearson r μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών των γονιών

Πίνακας 4. Σχέση Συνάφειας Μεταβλητών Παιδιού και Γονιού

Πίνακας 5. Σύνοψη Μοντέλου Παλινδρόμησης παιδιών και γονέων

Πίνακας 6. Ανάλυση διακύμανσης της Παλινδρόμησης

Πίνακας 7: Ανάλυση Παλινδρόμησης μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών παρεμπόδιση ανταγωνισμού, Ανοδική κοινωνική σύγκριση, παρεμπόδιση αυτονομίας, παρεμπόδιση κοινωνικών σχέσεων, καθοδική κοινωνική σύγκριση και της εξαρτημένης μεταβλητής

Πίνακας 8: Σύνοψη Μοντέλου Παλινδρόμησης

Πίνακας 9: Ανάλυση διακύμανσης της Παλινδρόμησης

Πίνακας 10: Ανάλυση Παλινδρόμησης μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών παρεμπόδισης ανταγωνισμού, ανοδική κοινωνική σύγκριση, παρεμπόδιση αυτονομίας, παρεμπόδιση κοινωνικών σχέσεων, καθοδική κοινωνική σύγκριση και της εξαρτημένης μεταβλητής

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1. Κατάταξη των γονέων με βάση τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Γράφημα 2. Κατάταξη των παιδιών με βάση τον Δείκτη μάζας Σώματος (ΔΜΣ) (Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό κατά της Παχυσαρκίας)



## I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις μέρες μας, εικόνα σώματος θεωρείται το σύνολο των αντιλήψεων, των σκέψεων και των συναισθημάτων που κάνει ένα άτομο σε σχέση με το σώμα του (Grogan, 2006). Ο ορισμός αυτός είναι σχετικά πρόσφατος και για να βοηθηθούν οι ερευνητές στην κατανόηση της εικόνας του σώματος την διαχώρισαν, δίνοντας της δυο διαστάσεις: αρχικά την «σωματική εικόνα» δηλαδή την οπτική εικόνα ενός ατόμου για τον εαυτό του και την «σωματική κάθεξη» δηλαδή την ικανοποίηση που διαθέτει το άτομο για το σώμα και τις λειτουργίες του (Garden, 1972; Second & Jourand, 1953). Ο Burns (1982) θεώρησε την εικόνα του σώματος σύνθεση τεσσάρων στοιχείων: α) της υποκειμενικής αντίληψης που έχει το άτομο για την εμφάνιση του και τις σωματικές του ικανότητες, β) των προσωπικών καταστάσεων και συναισθηματικών εμπειριών του, γ) της επίδρασης της κοινωνίας στο άτομο και της ιδανικής σωματικής εικόνας που διαμορφώνεται από τις αντιλήψεις, τις εμπειρίες και τις συγκρίσεις με άλλα πρότυπα και δ) την ταύτιση με τα σώματα άλλων ατόμων. Οι Μπενέτου, Κωφού, Ζήση, και Θεοδωράκης (2008) έδωσαν στην εικόνα του σώματος μια πολυδιάστατη έννοια που απορρέει από διαφορετικούς βιολογικούς, κοινωνικούς, ιστορικούς, πολιτιστικούς και άλλους ανεξάρτητους παράγοντες. Λίγα χρόνια αργότερα η Λεονταρή (2011), συσχέτισε την εικόνα του σώματος με την εικόνα του εαυτού, η οποία βοηθά το άτομο από την μία να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του και από την άλλη συμβάλλει στην ομαλή ψυχοκοινωνική ένταξη του ατόμου στο περιβάλλον το οποίο ζει. Λαμβάνοντας υπόψη λοιπόν τα παραπάνω, αντιλαμβανόμαστε ότι ένα άτομο μπορεί να διαμορφώσει μια ρεαλιστική άποψη για την σωματική του διάπλαση, ενώ μοναδική εξαίρεση αποτελούν τα άτομα που πάσχουν από κάποια σωματική δυσμορφία. Όταν αναφερόμαστε στην σωματική κάθεξη η προσωπική εκτίμηση των ατόμων επηρεάζεται ή και μεταβάλλεται από παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η εθνικότητα, τα ΜΜΕ, η κοινωνική τους θέση και το οικογενειακό ή κοινωνικό περιβάλλον τους (Burrowes, 2013).

Η περίοδος της εφηβείας επιφέρει στα άτομα σημαντικές αλλαγές δίνοντας τους μια διαφορετική αίσθηση του σώματος άρα και μια διαφορετική αντίληψη για τον ίδιο τον εαυτό τους (Μάνδουλα, 2013). Χαρακτηριστικά γνωρίσματα που εμφανίζονται έντονα

στην εφηβεία όπως ο «αυξημένος εγωκεντρισμός» και η αίσθηση του «φανταστικού ακροατηρίου» βοηθούν τον έφηβο να αισθανθεί ότι βρίσκεται στο επίκεντρο είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο, ανάλογα με την εικόνα που έχει το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του. Το άτομο λοιπόν, την περίοδο της εφηβείας, επενδύει περισσότερο στην σωματική του εικόνα δίνοντας μεγαλύτερη σημασία στην εικόνα που έχουν διαμορφώσει οι άλλοι για εκείνο (Φλουρής, 2013). Σύμφωνα με τον Thompson η εικόνα του σώματος είναι καθοριστικής σημασίας για τον ατομικό προσδιορισμό του εφήβου, αφού ξεκινά να πιστεύει ότι η εξωτερική του εικόνα και εμφάνιση είναι καθοριστικό κριτήριο αξιολόγησης του εαυτού του και των άλλων απέναντί του (Thompson, 1999).

Την περίοδο της εφηβείας τα κορίτσια δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην εξωτερική τους εμφάνιση σε σχέση με τα αγόρια εφόσον επιζητούν τον θαυμασμό των ατόμων γύρω τους. Η ανάπτυξη έντονης ανησυχίας για τις σωματικές αλλαγές και η προσπάθειά τους να ακολουθήσουν τα ήδη υπάρχοντα γυναικεία πρότυπα και τις κοινωνικές νόρμες τους δημιουργεί έντονο άγχος (Schaffer, 2004). Επιπλέον η πεποίθηση ότι το άτομο γίνεται αποδεκτό από τον κύκλο του μόνο όταν έχει ένα ιδανικό σχήμα σώματος δημιουργεί στα άτομα μεγαλύτερη κοινωνική πίεση που σχετίζεται με χαμηλή ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος σε σχέση με τα άτομα που δεν είναι εκτεθειμένα σε τέτοιου είδους πιέσεις (Cafri, 2005). Στην αντίπερα όχθη τα αγόρια φαίνεται να διαμορφώνουν μια τελείως διαφορετική εικόνα για τις σωματικές αλλαγές σε σχέση με τα κορίτσια. Αυτό συμβαίνει καθώς στα αγόρια η αύξηση του σωματικού βάρους συνδέεται με μια πιο ανδροπρεπή και αθλητική εμφάνιση που συνήθως αρέσει στους γύρω τους.

Εντούτοις, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από την εικόνα του σώματος και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, εξαιτίας της ενδεχόμενης συσχέτισης της με την αυξημένη σωματική δυσαρέσκεια (Λεοντάρη, 2011). Οι έφηβοι ολοένα και πιο συχνά επηρεάζονται από τα MME. Τα MME προωθούν μη ρεαλιστικά ιδεώδη για την εικόνα του σώματος (δηλαδή πολύ λεπτό ιδανικό σχήμα σώματος) και στερεοτυπικές αντιλήψεις (όπως ότι τα αγόρια ενδιαφέρονται περισσότερο για δράση ενώ τα κορίτσια για την εξωτερική τους εμφάνιση) που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα (Neagu, 2015). Ερευνητές παρατήρησαν ακόμη ότι τα άτομα που έχουν εμφανίσει χαμηλή αυτοεκτίμηση σε σχέση με την εικόνα του σώματός τους

επηρεάζονται αρνητικά από εικόνες εξιδανικευμένων σωματότυπων ενώ τα άτομα με χαμηλή σωματική ικανοποίηση δεν εμφανίζουν παρόμοιες ανησυχίες (Blond, 2008; Want, 2009). Επιπλέον το περιβάλλον του ατόμου στο οποίο συγκαταλέγονται η οικογένεια, οι φίλοι και οι σημαντικοί άλλοι επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ικανοποίηση που νοιώθουν τα άτομα για την εικόνα του σώματος τους (Cafri, 2015). Ακόμη αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η εθνικότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στην εικόνα του σώματος και αυτό γιατί κάθε πολιτισμός αξιολογεί διαφορετικά το ιδανικό σώμα, το σχήμα, τις διαστάσεις και τη μορφή του (Grabe & Hyde, 2006). Ταυτόχρονα, πλήθος ερευνών έχουν συσχετίσει την εικόνα του σώματος με παράγοντες όπως το φύλο, την ηλικία, την κοινωνική θέση (Tiwari, 2015).

Αν και σήμερα στους τομείς της ψυχολογίας συναντούμε τον όρο αυτοεκτίμηση με σχετική σαφήνεια, η έννοια του συγκεκριμένου όρου για πολλά χρόνια δεν είχε αποσαφηνιστεί. Κατά τον James η αυτοεκτίμηση δεν σχετίζονταν με τις θετικές ή αρνητικές εμπειρίες του ατόμου, αλλά ήταν μια συνολική στάση για τον εαυτό, ανεξάρτητη ως ένα βαθμό από επιμέρους αξιολογήσεις (James, 1960, σ. 171 ). Η Harter (1983), θεώρησε την αυτοεκτίμηση ως πολυδιάστατη έννοια, με βασικές διαστάσεις την αντίληψη για το σωματικό, τον κοινωνικό και τον ακαδημαϊκό εαυτό, όμως ταυτόχρονα ταυτίστηκε με τον Rosenberg θεωρώντας ότι υπάρχει και μια αντίληψη για τον συνολικό εαυτό. Ο Rosenberg στη συνέχεια υποστήριξε ότι υπάρχει μια γενική αυτοεκτίμηση και επιμέρους εκτιμήσεις σε διάφορους τομείς του εαυτού, που είναι διαφορετικά πράγματα «...υπάρχουν και τα δυο στο φαινομενολογικό πεδίο του ατόμου ως ξεχωριστές και διαφοροποιημένες οντότητες και καθεμιά μπορεί να διερευνηθεί με ξεχωριστό τρόπο» ( Rosenberg, 1979, σ. 20 ). Η Harter αρκετά χρόνια αργότερα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αυτοεκτίμηση είναι μια συνολική στάση για τον εαυτό, η οποία ως ένα σημαντικό βαθμό προκύπτει από τις αξιολογήσεις που κάνει το ίδιο το άτομο για επιμέρους χαρακτηριστικά του εαυτού του που θεωρεί εκείνο σημαντικά (Harter, 1990). Κατά τους ερευνητές, την περίοδο της μετάβασης από την παιδική ηλικία στην εφηβεία το άτομο διαθέτει τους γνωστικούς πόρους και μπορεί να ερμηνεύσει και να εσωτερικεύσει τις απόψεις των σημαντικών άλλων (Zhao, Kong, & Wang 2013, Σύκας 2013). Σύμφωνα με τους ερευνητές οι σημαντικοί άνθρωποι που επηρεάζουν τους εφήβους είναι οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι συνομήλικοι-φίλοι. Οι απόψεις τους συνιστούν τις συλλογικές κρίσεις που

αξιολογεί το άτομο προσδίδοντας ιδιαίτερη σημασία σε κάποιες από αυτές. Κατά τον Mead (1934) οι κρίσεις αυτές συντίθενται στην έρευνα του γενικευμένου άλλου. Κατά τους Laible, Carlo, και Roesch, (2004) οι σημαντικοί άλλοι παρέχουν κοινωνική στήριξη και με το ενδιαφέρον, την αποδοχή και τη βοήθειά τους επιδρούν στην αυτοεκτίμηση των εφήβων. Συνήθως οι αξιολογήσεις τους είναι ευνοϊκές προς το άτομο, χαρακτηρίζονται από συνέπεια και ειλικρίνεια, στηρίζοντας τον εσωτερικό μηχανισμό του για αύξηση της αυτοεκτίμησης του (Μακρή- Μπότσαρη, 2001). Αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ των σημαντικών άλλων και των ρόλων τους, στις αναπτυξιακές περιόδους της παιδικής ηλικίας, της πρώτης εφηβείας και της ύστερης εφηβείας. Αρχικά στην παιδική ηλικία και στην πρώτη εφηβεία τη θέση του σημαντικού άλλου κατέχουν οι γονείς ενώ στη μέση και ύστερη εφηβεία οι συνομήλικοι υποκαθιστούν τον ρόλο των γονέων (Adler, Constantinescu, Besu, & Negovan, 2013). Η εφηβεία έχει τεθεί στο επίκεντρο των ερευνών αφού αποτελεί σημαντική περίοδο στη ζωή ενός ατόμου. Στη διάρκειά της ο έφηβος επαναπροσδιορίζεται σε πολλούς τομείς στη ζωή του και βιώνει αλλαγές στο σώμα του, στις ψυχικές ικανότητες και τις κοινωνικές του σχέσεις (οικογένεια, φίλοι) (Eccles & Roeser, 2011).

Οι δυσμενείς κοινωνικές συγκρίσεις συνήθως οδηγούν σε αύξηση της ανησυχίας των εφήβων για την εικόνα του σώματός τους και στην υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών ελέγχου βάρους. Επειδή τα άτομα όμως κάνουν συγκρίσεις με διαφορετικούς σημαντικούς άλλους είναι σημαντικό να εξετάσουμε τον ρόλο των παραγόντων που επηρεάζουν τα αποτελέσματα των συγκρίσεων αυτών. Έτσι στην παρούσα εργασία θα εξεταστεί ο ΔΜΣ, η ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος, η αυτοεκτίμηση και η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών γονέων και εφήβων. Οι ενισχύσεις της αυτοεκτίμησης των εφήβων από τους σημαντικούς άλλους την βοηθούν να διαμορφωθεί, ενώ οι αρνητικές εμπειρίες στην επίδοση ή η απόρριψη στις κοινωνικές σχέσεις επηρεάζει την ανάπτυξή της. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν αναπτύξει ισχυρό Υπερεγώ ζουν σε ένα απαιτητικό περιβάλλον και εξαρτώνται υπερβολικά από τη γνώμη των άλλων, οπότε η μη αποδοχή ή κάτι που βιώνεται ως μη αποδοχή, ανατρέπει την συναισθηματική τους ισορροπία και την προσωπική τους αξία. Από την άλλη, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση ενεργοποιούν τους μηχανισμούς άμυνας σε κάθε αρνητική ενίσχυση και η συναισθηματική τους διέγερση είναι ελάχιστη.

Η αυτοεκτίμηση φαίνεται να χρησιμεύει ως προστατευτικός μηχανισμός. Εντούτοις υπάρχει έλλειψη μελετών που εξετάζουν τη σχέση της αυτοεκτίμησης με τις ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις και τις ανησυχίες για την σωματική εικόνα. Επιπλέον δεν είναι γνωστό εάν οι προαναφερθείσες μεταβλητές είναι ανεξάρτητες από τον αντικειμενικά εκτιμώμενο Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Η έννοια της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών οφείλεται σε ένα μακροκινητικό πλαίσιο που ονομάζεται θεώρηση του Αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985). Με βάση τη θεωρία αυτή, τα άτομα βιώνουν την ψυχολογική ανάπτυξη, τη βέλτιστη υγεία και ευεξία, όταν οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες: τις ικανότητας (αίσθηση της επίδρασης), της αυτονομίας (συναίσθημα ιδιοκτησίας της συμπεριφοράς κάποιου) και των κοινωνικών σχέσεων (αίσθηση ότι ανήκουν σε σημαντικούς άλλους) ικανοποιούνται. Σε πολλές έρευνες, διαφαίνεται, πως, όταν δεν ικανοποιούνται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες, προκύπτουν διαταραγμένες πρακτικές διατροφής και σωματικές ανησυχίες (Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2007 ; Thogersen – Ntoumani, Ntoumanis, & Nikitaras, 2010).

Ελάχιστες μελέτες έχουν εξετάσει το πως η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών σχετίζεται με τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thogersen- Ntoumani, 2011b). Τέλος, οι έρευνες που έχουν γίνει μέχρι στιγμής περιορίζονται στη μελέτη μιας ομάδας πληθυσμού όπως οι έφηβοι, ενώ δεν εξετάζονται η αυτοεκτίμηση και η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών ταυτόχρονα στους έφηβους και τους γονείς τους. Η έρευνα των Haines, Wang, Myers, και Ündar (2008) έδειξε ότι η ανησυχία των μητέρων για το σωματικό τους βάρος σχετίζονταν με την ενθάρρυνση των κοριτσιών τους να χάσουν βάρος. Μέσα από την έρευνά μας, θα συμβάλλουμε στη γνώση σχετικά με την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος, την αυτοεκτίμηση και την παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών, ενώ παράλληλα θα ενημερωθούμε για μελλοντικές παρεμβάσεις που θα αφορούν την προστασία εφήβων και ενηλίκων από αρνητικές απόψεις για την εικόνα του σώματός τους. Θεωρούμε πως τα άτομα θα μπορέσουν να αναπτύξουν μηχανισμούς και μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση έτσι ώστε να μην απειλείται η σωματική τους εικόνα. Μέσα από το σχεδιασμό διαφόρων παρεμβάσεων θα μπορούσαν γονείς και έφηβοι να εκπαιδευτούν ώστε να ικανοποιούν τις δικές τους ψυχολογικές ανάγκες αλλά και των εφήβων.

### *Σκοπός της Έρευνας*

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της αντιστοιχίας ανάμεσα στον τρόπο που πραγματοποιούν οι έφηβοι και οι μητέρες τους συγκρίσεις σε θέματα εξωτερικής εμφάνισης. Συγκεκριμένα, η διερεύνηση της πιθανής ύπαρξης ασυμφωνίας ανάμεσα στην πραγματική εμφάνιση και σε αυτό που προκαλεί δυσαρέσκεια για την σωματική εικόνα, καθώς και το ρόλο του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε αυτή την σύγκριση, θα μας προσφέρει σημαντικά στοιχεία για τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι και γονείς πραγματοποιούν τις συγκεκριμένες συγκρίσεις εμφάνισης.

Επίσης, σημαντική είναι η εξέταση του προστατευτικού ρόλου της αυτοεκτίμησης σε σχέση με την εξωτερική εμφάνιση στις περιπτώσεις κοινωνικής σύγκρισης και δυσαρέσκειας, πράγμα που είναι καθοριστικό για το ΔΜΣ. Τέλος, σημαντικά στοιχεία στην έρευνα μας θα μας προσφέρει η διερεύνηση της ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών και του αν η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών κάνει πιο έντονο το συσχετισμό ανάμεσα στην κοινωνική σύγκριση και την αρνητική εικόνα για το σώμα του εφήβου και της μητέρας του, πράγμα που θα είναι καθοριστικό για το ΔΜΣ.

### *Σημασία της Έρευνας*

Αυτή είναι μια από τις πρώτες μελέτες η οποία έρχεται να συνεισφέρει σε αυτό το περιορισμένο κομμάτι της βιβλιογραφίας που διερευνά τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι και οι γονείς τους πραγματοποιούν συγκρίσεις σε θέματα εξωτερικής εμφάνισης. Ελάχιστες έρευνες έχουν εξετάσει το ρόλο της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών στις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος των εφήβων και των γονέων τους, αλλά και αυτές που υπάρχουν, έχουν ανακαλύψει, για παράδειγμα, ότι η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών σχετίζεται θετικά με τις διαταραγμένες συμπεριφορές φαγητού (Bartholomew et al., 2011b). Εντούτοις, είναι άγνωστο προς το παρόν πως αυτή η μη ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών αλληλεπιδρά με τις ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις εμφάνισης και καθορίζει τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος των γονέων και των εφήβων. Όπως προαναφέρθηκε, έρευνες έχουν δείξει ότι οι ανησυχίες των μητέρων για το σωματικό τους βάρος, σχετίζονται με μια μεγαλύτερη ενθάρρυνση

ως προς τις κόρες τους να χάσουν βάρος (Haines et al., 2008), και υποθέτουμε πως είναι πιθανό να οδηγήσουν τις κόρες τους σε ανησυχίες για την εικόνα του σώματός τους.

Ακόμη είναι ενδιαφέρον να μάθουμε αν υπάρχουν σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των κοινωνικών συγκρίσεων και της αυτοεκτίμησης με βάση την εμφάνιση των συμμετεχόντων στην έρευνα. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι αρκετοί άρρενες έφηβοι γίνονται ολοένα και πιο ανασφαλείς σχετικά με την εμφάνιση του σώματός τους (Mitchison & Mond, 2015). Η έρευνα των Thompson και Stice (2001) έδειξε ότι ενώ μερικοί άνθρωποι συμμετέχουν σε ανοδικές συγκρίσεις εμφάνισης ο βαθμός με τον οποίο τις προσλαμβάνουν ή τις ασπάζονται διαφέρει από άτομο σε άτομο, δημιουργώντας αρνητικές συνέπειες και συναισθήματα σε αυτούς που τις εσωτερικεύουν.

Η αναγνώριση και η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτοεκτίμηση που σχετίζεται με την εξωτερική εμφάνιση κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική εφόσον θα βοηθήσει στην δημιουργία των κατάλληλων προγραμμάτων και παρεμβάσεων που θα έχουν ως στόχο την προαγωγή της επιθυμητής αυτοεκτίμησης και τον περιορισμό της δυσαρέσκειας του ατόμου για το σώμα του. Ειδικότερα, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης θεωρούμε πως θα δείξουν πως όχι μόνο είναι σημαντικό να έχουμε γενικά υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης όσον αφορά την εμφάνιση μας αλλά είναι ζωτικής σημασίας να προωθούνται τα καθημερινά επίπεδα της αυτοεκτίμησης μας ώστε να λειτουργούμε σωστά στην καθημερινότητά μας. Θεραπευτικές προσεγγίσεις που θα βασίζονται στην πρόκληση μεγαλύτερου επιπέδου αυτοεκτίμησης στο άτομο μέσα από την προσοχή και την ευαισθησία θα έχουν καλύτερη ρύθμιση στα συναισθήματα του ατόμου.

### Ερευνητικές Υποθέσεις

- Υπάρχει ένας μέτριος βαθμός αντιστοιχίας μεταξύ των εφήβων και της ανάμιξης των μητέρων τους στην ανοδική κοινωνική σύγκριση, τη διάσταση ανάμεσα στη σωματική

τους εικόνα και στην ανησυχία τους για τη σωματική εικόνα. Αυτή η αντιστοιχία θα είναι ανεξάρτητη από το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

- Έφηβοι και γονείς που αναφέρουν υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης που σχετίζεται με την εμφάνισή τους, θα βιώσουν μικρότερη ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους όταν γίνονται ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις, σε σχέση με άτομα που αναφέρουν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης σε σχέση με το σώμα τους, ανεξάρτητα από το ΔΜΣ
- Έφηβοι και γονείς που αναφέρουν υψηλά επίπεδα καταπιεσμένης ψυχολογικής ανάγκης, θα αναφέρουν μεγαλύτερη ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους όταν κάνουν ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις, ανεξάρτητα από το ΔΜΣ.

Αυτή είναι η πρώτη μελέτη διερεύνησης της συσχέτισης των ανησυχιών για την εικόνα του σώματος με δείκτες πρόβλεψης, όπως ο ΔΜΣ και η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών των εφήβων που επηρεάζονται από τους γονείς. Οι παραπάνω υποθέσεις είναι καινοτόμες. Εάν επιβεβαιωθούν, τα συμπεράσματα θα είναι ότι χρειάζεται ενίσχυση των βασικών ψυχολογικών αναγκών αλλά και της εικόνας σώματος των μαθητών και μαθητριών κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (Φ.Α). Επίσης θα ξεκινήσει μια σειρά ερευνών που θα αποσκοπούν στην εκπαίδευση των ατόμων να έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση κάνοντάς τους να αντιστέκονται περισσότερο σε καταστάσεις που διαφορετικά πιθανόν να απειλούσαν τη σωματική εικόνα και την ευημερία τους. Περαιτέρω, θα μπορούσαν να σχεδιαστούν παρεμβάσεις ώστε να μειώσουν το βαθμό παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών εκπαιδεύοντας τους «σημαίνοντες άλλους» όπως είναι οι γονείς και οι καθηγητές της Φ.Α., να είναι πιο υποστηρικτικοί στις ψυχολογικές ανάγκες των ατόμων.

## II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### *Εικόνα σώματος και ηλικία*

Η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος εμφανίζεται κατά κανόνα στους εφήβους και συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για κατάθλιψη και διατροφικές διαταραχές. Έρευνες που



έχουν διεξαχθεί δείχνουν ότι τα υπέρβαρα αγόρια γίνονται πιο εύκολα αποδεκτά σε παρέες συνομηλίκων αγοριών σε σχέση με τα κορίτσια και ο ΔΜΣ είναι ο πιο επικίνδυνος παράγοντας για την δημιουργία αρνητικής προδιάθεσης σε σχέση με το σώμα. Ειδικότερα έχει βρεθεί ότι το 8% των αγοριών και το 14% των κοριτσιών ηλικίας 9 έως 10 ετών είχαν αρνητική εικόνα για το σώμα τους ενώ το 3 % των αγοριών και το 7% των κοριτσιών ήταν κανονικού βάρους. Τα προαναφερθέντα ποσοστά της έρευνας των Bun et al. (2012) αυξάνονται κατά την εφηβεία φτάνοντας το 8% των αγοριών και το 28% των κοριτσιών φυσιολογικού βάρους να θεωρούν ότι έχουν αυξημένο σωματικό βάρος (Bun, Schwiebbe, Schutz, Bijlsma-Schlosser, & Hirasings, 2012 ). Οι έφηβοι λοιπόν αξιολογούν την εικόνα του σώματός τους, με βάση την αποδοχή που έχουν από τους σημαντικούς άλλους στη ζωή τους. Οι σωματικές αλλαγές που επέρχονται στην εφηβεία δημιουργούν στους εφήβους αισθήματα είτε περηφάνιας είτε ντροπής ανάλογα με το αν το άτομο επιζητά ή όχι την αποδοχή. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα των εφήβων επηρεάζονται και από παράγοντες όπως η ένταση και η χρονική στιγμή που αυτές πραγματοποιούνται αλλά και το αν συμβαίνουν παρόμοιες αλλαγές και στους συνομηλίκους τους. Επίσης τα σωματικά πρότυπα που κυριαρχούν στις γυναίκες (κυρίως το χαμηλό σωματικό βάρος που βοηθά την γυναίκα να θεωρείται επιθυμητή στο δυτικό κόσμο) και στους άντρες (κυρίως το μυώδες σώμα που επικρατεί) θεωρούνται από τους ισχυρότερους παράγοντες δυσαρέσκειας αναφορικά με την εικόνα του σώματος στους εφήβους, δημιουργούν έντονη κοινωνική ανησυχία και άγχος, ενώ ταυτόχρονα προκαλούν αυξημένες απουσίες από τις σχολικές μονάδες (Yanover & Thompson, 2008).

Όσον αφορά το φύλο των εφήβων, η έναρξη της εφηβείας δημιουργεί αλλαγές που βοηθούν τα κορίτσια να επηρεαστούν από τα ιδανικά κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς (Clay, 2005). Μεγάλο ποσοστό των εφήβων κοριτσιών έχουν βαθιά ριζωμένη την αντίληψη ότι το ιδανικό σώμα όταν πρόκειται για την φυσική εμφάνιση είναι το ψηλό και εξαιρετικά λεπτό σώμα (McCabe, Ricciardelli, & Finemore, 2002). Στις περισσότερες περιπτώσεις όμως το εξαιρετικά ιδανικό λεπτό σώμα δεν επιτυγχάνεται από τα περισσότερα κορίτσια και αυτό τα οδηγεί στην κατάθλιψη, την χαμηλή αυτοεκτίμηση και τις διατροφικές διαταραχές. Έτσι η ανησυχία για την εικόνα του σώματος είναι τόσο διαδεδομένη μεταξύ των κοριτσιών που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εφηβείας (Kater, Rohwer, & Londre, 2002). Οι Kater et al. (2002) ανακάλυψαν ότι οι ανησυχίες

για την εικόνα του σώματος αυξάνονται ραγδαία και στα αγόρια. Επιπλέον, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι αθλητικές ικανότητες παίζουν τόσο σημαντικό ρόλο στην δημοτικότητα των αγοριών, στην αυτοπεποίθηση και στην εικόνα του σώματος τους, ώστε πριν την εφηβεία αρχίζουν να παίρνουν βάρος, ώστε να αυξήσουν την μυϊκή τους δύναμη (McCabe et al., 2002). Σε έρευνα που διεξήχθη από τους Drewnowski και Yee (1987) και Furnham (1998) διαπιστώθηκε ότι το 50% των αγοριών που συμμετείχαν στις έρευνες επιθυμούσε λεπτότερο και το υπόλοιπο 50% επιθυμούσε πιο ογκώδες σώμα. Στη συνέχεια μια δεκαετής έρευνα που διεξήχθη σε Νορβηγούς εφήβους έδειξε ότι τα σκορ της ικανοποίησης για την εικόνα του σώματος ήταν είτε πολύ υψηλά, είτε πολύ χαμηλά, ενώ ένας μικρός αριθμός εφήβων είχε μέτριο επίπεδο ικανοποίησης για την εικόνα του σώματος (Storvoll, Standbu, & Wichstrom, 2005). Τέλος μια έρευνα που διεξήχθη από τους Asgeirsdottir et al. (2012), παρουσίασε ενθαρρυντικά αποτελέσματα για τα επίπεδα ικανοποίησης των εφήβων λόγω της σωματικής τους εικόνας, καθώς φάνηκε ότι τα επίπεδα σωματικής ικανοποίησης τα έτη 1997 ως και 2010 στα κορίτσια ήταν χαμηλότερα συγκριτικά με τα αγόρια, όμως τα κορίτσια παρουσίασαν μεγαλύτερο ρυθμό αύξησης από τα αγόρια (Asgeirsdottir, Ingolfsson, & Sigfusdottir, 2012). Στις μεγαλύτερες ηλικίες τα αποτελέσματα των ερευνών για την δυσαρέσκεια που προκαλείται από την εικόνα του σώματος είναι αντικρουόμενα. Σε έρευνα που διεξήχθη σε γυναίκες μέσης ηλικίας φάνηκε ότι το 80 % ήταν δυσαρεστημένο για το βάρος και την σωματική του εικόνα σε σχέση με νεαρότερη ηλικία (McLaren & Kuh, 2004). Αντίθετα έρευνα για την δυσαρέσκεια σχετικά με την εικόνα του σώματος έδειξε ότι οι γυναίκες που διανύουν την έβδομη δεκαετία της ζωής τους, έχουν χαμηλή δυσαρέσκεια για την σωματική τους εικόνα. Φαίνεται πως σε αυτή την ηλικία οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην οικογένεια τους και το ρόλο τους στην κοινωνία γενικότερα και αποδέχονται πλήρως το βάρος τους, ενώ πρωτίστως ενδιαφέρονται για την λειτουργικότητα του σώματός τους και την υγεία τους. Στους άνδρες από την άλλη πλευρά, παρατηρείται πως στην ηλικία 35 έως 40 ετών έχουν μειωμένη ανησυχία για την σωματική τους εικόνα γι' αυτό και τις περισσότερες φορές αποκτούν περιττό βάρος. Η ανησυχία για την σωματική τους εικόνα επανέρχεται στα πενήντα τους έτη όπου αρχίζουν να προσέχουν ξανά την εμφάνισή τους. Την έκτη δεκαετία της ζωής τους και τα δύο φύλα δεν παρουσιάζουν διαφορές. Παρόλα αυτά οι άντρες φαίνεται να εμφανίζουν

μεγαλύτερη ικανοποίηση από την σωματική τους εικόνα σε σχέση με τις γυναίκες (Grogan, 2006).

### *Εικόνα σώματος και ΔΜΣ*

Τόσο η παχυσαρκία όσο και το υπέρβαρο στους εφήβους φαίνεται ότι επηρεάζουν τις αντιλήψεις τους για την εικόνα του σώματός τους. Όσο υψηλότερος είναι ο ΔΜΣ τόσο φαίνεται ότι αυξάνεται η ανησυχία για το βάρος σε άντρες και γυναίκες (Caccavale, Farhat, & Iannotti, 2012 ). Η αυξανόμενη ανησυχία των ατόμων για το βάρος τους εκδηλώνεται με δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματός τους όπως δείχνουν διάφορες μελέτες ( Eisenberg, Neumark-Sztainer, & Raxton, 2006; Jones, Bain, & King, 2008 ). Έρευνες όμως στο πεδίο της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος δείχνουν μια σειρά ανησυχητικών ευρημάτων αφού διαπιστώνεται ότι τη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος την κουβαλά το άτομο από την εφηβεία στην ενήλική ζωή του (Bucchianeri, 2013; Eisenberg et al., 2006). Εφόσον η σύνδεση του σωματικού βάρους (αντικειμενικού ή αντιλαμβανόμενου) με την σωματική εικόνα είναι δεδομένη στη βιβλιογραφία, η επίδραση των ψυχολογικών παραγόντων που συμβάλλουν σε αυτή φαίνεται να είναι μια πιο περίπλοκη διαδικασία. Κατά τον Thompson (2004) ο βαθμός με τον οποίο τα άτομα εσωτερικεύουν ένα λεπτό ιδανικό επιβαλλόμενο από την κοινωνία σώμα ως δικό τους, φαίνεται να επιδρά στη σχέση εικόνας σώματος και ΔΜΣ. Η ανωτέρω άποψη γίνεται εμφανής σε πολλές μελέτες. Στη μελέτη των Nanu et al. (2013), διαπιστώθηκε ότι η εσωτερικοποίηση, ασκεί σημαντική επίδραση στη σχέση ΔΜΣ, ικανοποίησης για τη σωματική εικόνα και σωματικού βάρους σε κορίτσια 15 έως 20 ετών. Το 2011 σε έρευνα των Lawler και Nixon στην οποία συμμετείχαν 111 αγόρια και 129 κορίτσια ηλικίας 12 έως 19 ετών, βρέθηκε ότι η εσωτερικοποίηση ήταν ρυθμιστικός παράγοντας της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος σε σχέση με τον υψηλό ΔΜΣ. Εκτός από την εσωτερικευση σημαντικό ρόλο στην επίδραση της σχέσης μεταξύ εικόνας σώματος και σωματικού βάρους ή ΔΜΣ κατέχουν οι κοινωνικές συγκρίσεις (Myers & Crowther, 1999; Bauer, Bucchiareti, & Neumark- Sztainer, 2013; Myers, 2009). Οι κοινωνικές συγκρίσεις αφορούν την τάση για σύγκριση της εμφάνισης του σώματος ενός ατόμου με τους σημαντικούς άλλους ή τους συνομήλικους για τον έφηβο. Οι Myers και Crowther (1999) σε μια μετααναλυση 156 ερευνών βρήκαν ότι η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος σχετίζονταν αντίστροφα με την ηλικία, πράγμα που δείχνει τον

έντονο προβληματισμό του ατόμου κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Επίσης τα αρνητικά σχόλια για το πάχος των μητέρων και οι κριτικές για τη σωματική εμφάνιση και το βάρος προς τα κορίτσια τους σχετίζονται με τη δυσαρέσκεια για την εικόνα σώματος μεταξύ των έφηβων κοριτσιών. Αυτό γίνεται εμφανές σε έρευνα των Bauer, Bucchianeri, και Newmark- Sztainer (2013) οι οποίοι μελέτησαν 218 ζευγάρια μητέρας- κόρης και παρατήρησαν ότι τα συχνά σχόλια και συζητήσεις για το πάχος εκ μέρους των μητέρων σχετίστηκαν με αυξημένη δυσαρέσκεια σώματος μεταξύ των κοριτσιών. Η σχέση αυτή συνέχισε ακόμη και μετά από στάθμιση για ΔΜΣ όπου φάνηκε ότι είναι ανεξάρτητη από το σωματικό βάρος (Bauer, Bucchianeri & Newmark- Sztainer, 2013 ).

#### Εικόνα σώματος και αυτοεκτίμηση.

Αρκετές έρευνες έχουν συσχετίσει το βαθμό της αυτοεκτίμησης και το σωματικό βάρος. Ειδικότερα, τόσο το υπέρβαρο όσο και το παχύσαρκο σώμα των ατόμων συσχετίστηκαν κατά βάση με την αυτοεκτίμηση στις γυναίκες (Milleteral, 1999). Η σχέση αυτή αποδίδεται κυρίως στα κοινωνικά πρότυπα που επιβάλλουν το αδύνατο σώμα αλλά και στις πιέσεις που υφίστανται κυρίως οι γυναίκες (Buote et al., 2011). Οι προαναφερθείσες έρευνες αφορούν κυρίως τον ενήλικο πληθυσμό, ενώ μια σχετικά πρόσφατη μεταανάλυση έδειξε ότι η αντίστροφη σχέση της αυτοεκτίμησης και του αυξημένου σωματικού βάρους είναι ισχυρότερη στις νεανικές ηλικίες παρά στην μετέπειτα ζωή των ατόμων (Milleretal, 1997). Οι μελέτες που έχουν συσχετίσει την αυτοεκτίμηση με το ΔΜΣ μας προσφέρουν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Στη μελέτη των Kiviruusu et. al (2015), βρέθηκε αρνητική σχέση μεταξύ του ΔΜΣ και της αυτοεκτίμησης στα έφηβα κορίτσια. Αντιθέτως στα αγόρια δεν προέκυψε καμία στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ ΔΜΣ και αυτοεκτίμησης πράγμα που είναι ασύμβατο με την βιβλιογραφία. Στην συγκεκριμένη μελέτη, εντούτοις, φάνηκαν υψηλότερες συσχετίσεις μεταξύ των δυο μεταβλητών για τις γυναίκες μεγαλύτερων ηλικιών (Kiviruusu et al., 2015). Μελέτες σε όλο τον κόσμο έχουν συσχετίσει αρνητικά το σωματικό βάρος με την γενική αυτοεκτίμηση των εφήβων (Braet et al., 1997). Οι έφηβοι λοιπόν είναι πιθανότερο να έχουν χαμηλότερη συνολική αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση σε σχέση με τους έφηβους με χαμηλότερο βάρος (French et al., 1995). Η σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και ΔΜΣ είναι πιο συνεπής στους έφηβους παρά στα

παιδιά μικρότερης ηλικίας. Οι Gortmaker et al. (1993), δεν διαπίστωσαν καμία σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και το υπερβολικό βάρος σε 10.039 ενήλικες ηλικίας 16-24 ετών. Οι French et al. (1995) βρήκαν αντίστροφη σχέση μεταξύ ΔΜΣ και αυτοεκτίμησης σε 1278 έφηβα κορίτσια και αγόρια. Οι Kertesz et al. (1992), βρήκαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε μαθητές με υπερβολικό βάρος ηλικίας 14 έως 15 ετών. Η εφηβεία ως μεταβατική περίοδος στη ζωή ενός ατόμου επηρεάζει τόσο την εικόνα που έχει το ίδιο το άτομο για το σώμα του όσο και την αυτοεκτίμησή του. Τα κορίτσια αυτή την περίοδο παρατηρούν αλλαγές στο σώμα τους, το βάρος τους αυξάνεται και απομακρύνονται από το λεπτό ιδανικό σώμα, με αποτέλεσμα να βιώνουν δυσαρέσκεια για τη σωματική τους εικόνα που τα οδηγεί σε χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Αντίθετα έρευνες έχουν δείξει ότι τα έφηβα αγόρια αποκτούν ένα ιδεατό μυώδες σώμα που τα οδηγεί σε ικανοποίηση και αυξάνει την αυτοεκτίμησή τους (Morin et al., 2011). Ανάμεσα στα δύο φύλα σημαντικότερη είναι η σχέση αυτοεκτίμησης και εικόνας σώματος στα έφηβα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια, εφόσον τα πρώτα δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην εμφάνισή τους σε σχέση με τα δεύτερα (Wichstrom, 1998). Επιπλέον σε μελέτη όπου συμμετείχαν κορίτσια και αγόρια πρώιμης εφηβικής ηλικίας φάνηκε ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση προέβλεπε την ανάπτυξη σωματικής δυσαρέσκειας μόνο στα κορίτσια (Paxton et al., 2006). Τα παραπάνω δεδομένα παρουσιάζονται στη βιβλιογραφία διαφορετικά μετά τη μετάβαση στην όψιμη εφηβεία. Αντικρουόμενα είναι τα αποτελέσματα ερευνών σχετικά με το εάν η αυτοεκτίμηση είναι παράγοντας πρόβλεψης της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος στα έφηβα κορίτσια (Paxton et al., 2006) ή εάν ισχύει το αντίθετο (εάν δηλαδή η δυσαρέσκεια για την σωματική εικόνα προβλέπει την αυτοεκτίμηση) (Johnson & Wardle, 2005). Έρευνα που μελέτησε αμφίδρομα την σχέση των δυο μεταβλητών κατέληξε στο συμπέρασμα πως η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος επιδρά στην αυτοεκτίμηση (Morin et al., 2011). Οι Wichstrom και von Soest (2016) ανακάλυψαν σε έρευνα τους ότι η αρνητική εικόνα για το σώμα σχετίζεται με μειωμένη αυτοεκτίμηση στην εφηβεία αφού η έκθεση σε ιδανικά πρότυπα ομορφιάς και η υιοθέτησή τους οδηγεί σε δυσαρέσκεια για την συνολική εικόνα του εαυτού.

Η αυτοεκτίμηση έχει μελετηθεί ως έννοια από την κοινωνική ψυχολογία, ενώ έρευνες έδειξαν πως η αύξηση της αυτοεκτίμησης του ατόμου (ιδιαίτερα των εφήβων) είναι ωφέλιμη για το άτομο και την κοινωνία (Cast & Bourke, 2002; Παπάνης Ε., 2013).

Θεωρείται ιδιάζουσας σημασίας καθώς συσχετίζεται με την επαγγελματική επιτυχία του ατόμου, τις υγιείς κοινωνικές του σχέσεις και την ευημερία του (Zhang, Chen, Ran & Ma, 2016 ), τα ακαδημαϊκά του επιτεύγματα (Lockett & Harell, 2003), την ικανότητα του να αντιμετωπίζει τα προβλήματα της καθημερινότητάς του και την αυτορρύθμισή του ( Huang, 2010) καθώς και την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης (Masselink, Oldehinkel, & Roekel, 2017) και αντικοινωνικής συμπεριφοράς (Zhao, Kong, & Wan, 2013).

Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι θεωρούν ότι η κοινωνία βοηθά στην οικοδόμηση του εαυτού, για αυτό το λόγο διαμόρφωσαν τη θεωρία της «συμβολικής αλληλεπίδρασης». Με βάση αυτή τη θεωρία το άτομο διαμορφώνει τον εαυτό του μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον με το οποίο αλληλεπιδρά. Ο William James (1890) διακρίνει τον εαυτό σε υλικό, σε πνευματικό και σε κοινωνικό. Το άτομο διαμορφώνει τόσο τους κοινωνικούς εαυτούς όσες και οι κοινωνικές ομάδες στις οποίες συμμετέχει έτσι ο κοινωνικός εαυτός είναι το αποτέλεσμα των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου. Οι θεμελιωτές της συμβολικής αλληλεπίδρασης ήταν οι Cooley και Mead. Ο Cooley (1902) πίστεψε ότι «ο εαυτός του ατόμου διαμορφώνεται μέσα από τις διαπροσωπικές του σχέσεις που γεννούν συναισθήματα και κρίσεις των άλλων προς το πρόσωπό του». Ο Mead (1934) θεωρεί τον εαυτό του κοινωνικό δημιούργημα, αφού όπως πιστεύει δεν υφίσταται κατά την γέννηση αλλά προκύπτει μέσα από τη διαδικασία της κοινωνικής εμπειρίας και δραστηριότητας (Mead, 1934). Η Harter (1999) θεώρησε τον εαυτό ως μια κοινωνική κατασκευή και υποστήριξε ότι η γλώσσα βοηθά ένα παιδί να αντιληφθεί τον εαυτό του και να εξερευνήσει τις σχέσεις του με τους «σημαντικούς άλλους». Οι Rosenberg (1979) και Winnicot (1965) θεωρούν τον εαυτό ως ένα αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολιτιστικών, κοινωνικών, οικογενειακών και άλλων παραγόντων. Μάλιστα κατά τον Winnicot (1965) το παραπάνω πλαίσιο περιορίζεται στη σχέση μητέρας - παιδιού. Οι πιο σύγχρονοι μελετητές, θεωρούν τον εαυτό ως κοινωνικό προϊόν (Bennett & Sani, 2004; Lockwood & Matthews, 2007 ), ενώ ταυτόχρονα πιστεύουν πως με την σύγκριση και την ταύτιση αποκτά κάποιος κοινωνική συνείδηση και διαμορφώνει την προσωπική και κοινωνική του ταυτότητα. Συνοπτικά, λοιπόν, αντιλαμβανόμαστε πως όταν το άτομο αλληλεπιδρά με σημαντικούς άλλους του περιβάλλοντός του αποκτά αυτοαντίληψη (γνωρίζει τον εαυτό του) και μαθαίνει να αναγνωρίζει την αξία του (αυτοεκτίμηση). Μέσα από την

αυτοεκτίμηση αντιλαμβανόμαστε καλύτερα την έννοια του εαυτού, αφού η αυτοεκτίμηση αφορά τη συναισθηματική πλευρά του ατόμου.

### *Κοινωνική σύγκριση και σωματική δυσαρέσκεια*

Κάποια χρόνια νωρίτερα ο Festinger (1954) ανέπτυξε τη θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης η οποία αποτέλεσε μια βάση για την κατανόηση των καθημερινών εμπειριών των γυναικών σχετικά με τη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος. Αυτή η θεωρία ανέφερε ότι οι άνθρωποι έχουν την τάση να καθορίζουν την πρόοδο τους και τη στάση τους στη ζωή, μέσα από την αναζήτηση προτύπων με τα οποία μπορούν να συγκριθούν. Διέκρινε δύο τύπους κοινωνικών συγκρίσεων: τις ανοδικές και τις καθοδικές συγκρίσεις. Οι ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις εμφανίζονται όταν τα άτομα συγκρίνουν τον εαυτό τους με κάποιον που πιστεύουν ότι είναι καλύτερος από εκείνα και οι καθοδικές κοινωνικές συγκρίσεις συμβαίνουν όταν τα άτομα συγκρίνουν τον εαυτό τους με κάποιον που πιστεύουν ότι είναι χειρότερος από εκείνα. Οι ερευνητές θεώρησαν ότι οι ανοδικές συγκρίσεις εμφάνισης μπορούσαν να προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα στα άτομα, όπως η μειωμένη αυτοεκτίμηση, οι ανησυχίες για την εικόνα του σώματος και η υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών ελέγχου βάρους ενώ οι καθοδικές συγκρίσεις μπορούσαν να προκαλέσουν θετικά συναισθήματα, όπως η αύξηση της αυτοεκτίμησης (Festinger, 1954; Wood 1996).

Όπως προκύπτει από την τρέχουσα βιβλιογραφία σε αυτόν τον τομέα, υπάρχουν δύο κατηγορίες μελετών: (1) οι εργαστηριακές μελέτες, στις οποίες οι γυναίκες εκτίθενται σε εικόνες λεπτού ιδανικού στο εργαστηριακό περιβάλλον που προκαλεί εστιασμένες στην εμφάνιση κοινωνικές συγκρίσεις και (2) συσχετιστικές μελέτες, στις οποίες οι γυναίκες συμπληρώνουν ερωτηματολόγια στα οποία φαίνεται η τάση τους να κάνουν εστιασμένες στην εμφάνιση συγκρίσεις.

Υπήρξαν έρευνες που υποστήριξαν ότι τα άτομα, μέσα από τις συγκρίσεις με ανώτερους άλλους προσπαθούν να αποκτήσουν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο βελτίωσης του εαυτού τους (Festinger, 1954; Schutz, Paxton & Wertheim, 2002). Αν και η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης υποστηρίζει ότι τα άτομα είναι πιθανότερο να συγκριθούν με άλλα παρόμοια άτομα, οι γυναίκες συγκρίνονται συχνότερα με λεπτές

εικόνας γυναικών που απεικονίζονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης παρά με συνομήλικες τους (Maddox, 2005; Strahan et al., 2006). Επίσης, αν και η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι δεν κάνουν συγκρίσεις (ειδικά ανοδικές συγκρίσεις) εάν είναι επιζήμιες για την εικόνα του εαυτού τους, οι γυναίκες συχνά κάνουν τέτοιες κοινωνικές συγκρίσεις (Leahey, Crowther, & Mickelson, 2007) ακόμα και όταν έχουν καταστροφικές συνέπειες για εκείνες (Strahan et al., 2006).

Πολλές μελέτες έχουν ανακαλύψει ότι νέες γυναίκες συγκρίνουν τους εαυτούς τους με άτομα που είναι πιο ελκυστικά από εκείνες (Leahey et al., 2007) γι' αυτό αναπτύσσουν: α) έντονη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος τους (Myers & Crowther, 2009; Feingold & Mazzella, 1998; Tantleff-Dunn & Gokee, 2002; Melnyk et al., (2004), β) διατροφικούς περιορισμούς (Corning, Krumm, & Smitham, 2006) και γ) διατροφικά διαταραγμένες συμπεριφορές (Arigo, Schumacher, & Martin, 2014; Leahey, Crowther, & Ciesla, 2011; Leahey et al., 2007 Melnyk et al., 2004).

Σε μία από τις πρώτες μελέτες που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ κοινωνικής σύγκρισης και σωματικής δυσαρέσκειας, οι Striegel-Moore, McAvey και Rodin, (1986), προσπάθησαν να συγκρίνουν το σώμα μιας γυναίκας με το σώμα άλλων γυναικών και παρατήρησαν ότι η αρχική γυναίκα μετά την σύγκριση ένιωθε χοντρή. Οι Rudd και Lennon (2000), ανακάλυψαν ότι η κοινωνική σύγκριση βοήθησε στην ανάπτυξη της σωματικής δυσαρέσκειας και αυτό έγινε εμφανές όταν ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες στην έρευνα να γράψουν δοκίμια για τα συναισθήματα που έχουν για την εμφάνισή τους, όπου το 36,8% συμπεριέλαβε αυθόρμητα πληροφορίες σχετικά με τη σύγκριση της εμφάνισής τους με εκείνη των άλλων.

Οι Stormer και Thompson (1996), ανακάλυψαν ότι, ακόμα και μετά τον έλεγχο για την αυτοεκτίμηση και το επίπεδο της παχυσαρκίας, η κοινωνική σύγκριση αποτελούσε το σημαντικότερο παράγοντα πρόβλεψης της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος. Μια πειραματική έρευνα των Krones, Stice, Batres, και Ojada (2005), εξέθεσε τους συμμετέχοντες σε ένα λεπτότερο συνεργάτη τους και κατέγραψε τις αντιδράσεις τους, τότε διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες που αλληλεπιδρούσαν με το λεπτότερο συνεργάτη εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας σε σύγκριση με αυτές που εκτέθηκαν σε έναν συνεργάτη με μεγαλύτερο σχήμα σώματος. Τέλος σε μια μετα-ανάλυση 156 μελετών, οι Myers και Crowther, (2009), εντόπισαν μια ισχυρή, θετική



σχέση μεταξύ κοινωνικής σύγκρισης και σωματικής δυσαρέσκειας. Σε μια ακόμη έρευνα, οι Leahey et al. (2007), εξέτασαν την κοινωνική σύγκριση στο φυσιολατρικό περιβάλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν οι γυναίκες έκαναν ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις εστιασμένες στην εμφάνιση, παρουσίαζαν αύξηση της σωματικής δυσαρέσκειας, ενοχή και σκέψεις για δίαιτα και άσκηση. Η δουλειά των Leahey et al. (2007) υποδηλώνει μια ισχυρή σχέση ανάμεσα στις εστιασμένες στην εμφάνιση κοινωνικές συγκρίσεις και σωματική δυσαρέσκεια στο φυσικό περιβάλλον.

Στις μέρες μας, η έμφαση που δίνει η κοινωνία στην εμφάνιση, την σωματική εικόνα και τη φυσική ελκυστικότητα, οδηγεί πολλούς νέους στην βίωση ανησυχιών για την εικόνα του σώματος τους και στην υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών για τον έλεγχο του βάρους τους (French et al., 1995). Κατά τον French και τους συνεργάτες του οι σχέσεις μεταξύ της αυτοεκτίμησης και του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) εμφανίζονται περισσότερο στους εφήβους και λιγότερο στα μικρότερα παιδιά. Επτά από τις εννέα διατομεακές μελέτες που υπάρχουν για τους εφήβους, διαπιστώνουν μια αντίστροφη σχέση μεταξύ της παχυσαρκίας και της αυτοεκτίμησης. Ενώ οι Gortmaker et al. (1993) δεν βρήκαν καμία διατομεακή σχέση μεταξύ της παχυσαρκίας και της αυτοεκτίμησης σε 10.039 εφήβους ηλικίας 16 έως 24 ετών, οι French et al. (1995) εντόπισαν μια αντίστροφη σχέση μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και της αυτοεκτίμησης για τη φυσική εμφάνιση σε 1278 γυναίκες και άντρες εφήβους. Στην έρευνα των French et al. (1995), ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) των γυναικών σχετιζόταν αντίστροφα με την γενική αυτοεκτίμηση, την αυτοεκτίμηση που προέρχονταν από τους συνομηλίκους και την συμπεριφοριστική αυτοεκτίμηση.

Οι Wilson et al. συνέδεσαν την κακή σωματική και ψυχοκοινωνική λειτουργία των ατόμων με τις ανησυχίες για την απώλεια βάρους και τις διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές που υιοθετούνται για τον έλεγχο του βάρους (Wilson et al., 2013). Παρόμοια αποτελέσματα εντοπίστηκαν από τους Fisher et al. (2015μ) σε έρευνα τους με 399 μαύρες και ισπανόφωνες μαθήτριες γυμνασίου. Οι Kertesz et al. (1993) εντόπισαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση που σχετιζόταν με τη σωματική εικόνα σε παχύσαρκους μαθητές ηλικίας 14 έως 15 ετών.

Καθ' όλη την διάρκεια της ζωής μας, υπάρχουν πολλές καταστάσεις για τις οποίες κάνουμε κοινωνικές συγκρίσεις προκειμένου να οδηγηθούμε σε αντικειμενικές

εκτιμήσεις. Οι πληροφορίες που αποκτούμε από μια κοινωνική σύγκριση επηρεάζουν τα συναισθήματα, τους στόχους και τις πράξεις μας, καθώς επίσης και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και αξιολογούμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Μια τέτοια κατάσταση είναι όταν κάνουμε κοινωνικές συγκρίσεις προκειμένου να βοηθηθούμε να αποφασίσουμε αν θα ανταπεξέλθουμε ή όχι σε μια άγνωστη πρόκληση, όπως για παράδειγμα, εάν δεν είμαστε βέβαιοι ότι θα επιβιώσουμε κάνοντας σκι σε μια άγνωστη πλαγιά, τότε εύλογα θα σκεφτούμε αν μπορούμε να κάνουμε σκι, καθώς και άλλους που έχουν επιβιώσει κάνοντας σκι σε εκείνη την πλαγιά (Wheeler, Martin, & Suls, 1997).

Όμως πολλές φορές, οι άνθρωποι εκτός από τα αντικειμενικά πρότυπα σύγκρισης, αναζητούν κάποια κοινωνικά πρότυπα (Wood & Wilson, 2003) ή κοινωνικές πληροφορίες οι οποίες επηρεάζουν τις αυτοαξιολογήσεις και τη συμπεριφορά τους περισσότερο από ό, τι κάνουν οι αντικειμενικές πληροφορίες (Klein, 1997, 2003). Για παράδειγμα, όταν οι άνθρωποι ανταγωνίζονται με άλλους (π.χ. για θέσεις εργασίας), θέλουν να είναι σε θέση να απαντήσουν όχι μόνο στο αν "Μπορούν να το κάνουν αυτό", αλλά και στο αν "Μπορούν να το κάνουν αυτό καλύτερα από τους ανταγωνιστές τους". Συνεχίζοντας λοιπόν το προηγούμενο παράδειγμα, όντως το επίπεδο ικανοτήτων τους καθορίζει το αν θα επιβιώσουν σε μια πίστα σκι, αλλά το επίπεδο ικανότητάς τους σε σχέση με τους άλλους καθορίζει το αν θα επιζήσουνε χάνοντας σε έναν διαγωνισμό σκι.

Επιπλέον, οι άνθρωποι επηρεάζονται από συγκρίσεις με «παρόμοιους άλλους» (Wood, 1989). Όταν συγκρίνονται με ολόκληρες ομάδες ατόμων, συνήθως χρησιμοποιούν τις κοινωνικές ομάδες στις οποίες ανήκουν και όχι αυτές στις οποίες δεν ανήκουν (Locke, 2007). Ομοίως, όταν συγκρίνονται με άλλα άτομα, αξιολογούν τους εαυτούς τους σε σχέση με τους σημαντικούς συναδέλφους τους, δηλαδή την "ομάδα αναφοράς" (Hyman, 1942). Για παράδειγμα, φοιτήτριες αισθάνθηκαν λιγότερο ελκυστικές αφού είδαν φωτογραφίες πολύ ελκυστικών γυναικών, ενώ δεν υπήρξαν τα ίδια αποτελέσματα όταν πίστεψαν ότι «οι στόχοι» ήταν επαγγελματίες μοντέλα που δεν ανήκουν στην ίδια κατηγορία με εκείνες (Cash, Cash & Butters, 1983).

Ο Miller (1982) διαπίστωσε σε έρευνα του ότι μαθητές επέλεξαν να συγκρίνουν τις βαθμολογίες τους σε ένα δοκιμαστικό τεστ με τα αποτελέσματα των μαθητών που είχαν παρόμοια φυσική ελκυστικότητα, παρά το γεγονός ότι η ελκυστικότητα δεν

σχετίζονταν με την απόδοση στο τεστ. Αυτό μας δείχνει ότι οι άνθρωποι κάποιες φορές προβαίνουν σε συγκρίσεις με άτομα που συγκεντρώνουν τα χαρακτηριστικά της εγγύτητας και της αναγνώρισης (Miller, Turnbull, & McFarland, 1988). Έτσι αντιλαμβανόμαστε ότι υπάρχουν οι γενικευμένες και οι εξατομικευμένες συγκρίσεις. Οι γενικευμένες συγκρίσεις αναφέρονται στο "Πώς μπορώ να συγκριθώ γενικά με κάποιο σύνολο άλλων ατόμων ", ενώ οι εξατομικευμένες συγκρίσεις αναφέρονται στο " Πώς μπορώ συγκριθώ ιδιαίτερα με αυτό το συγκεκριμένο άτομο-στόχο ".

Ένας λόγος που οι κοινωνικές συγκρίσεις είναι κυρίαρχες, είναι ότι συχνά συγκρίνουμε τους εαυτούς μας με τους ανθρώπους που συναντάμε και φυσικά έχουμε την τάση να συναντάμε ανθρώπους με τους οποίους μοιραζόμαστε μια σχέση ή μια ιδιότητα μέλους ομάδας ή κάποιου είδους ομοιότητα (π.χ. φίλους, οικογένεια, συναδέλφους, άτομα που απολαμβάνουμε να κάνουμε τα ίδια πράγματα και έχουμε κοινά ενδιαφέροντα) (Festinger, Schachter, & Back, 1950). Όταν τα κοινωνικά δίκτυα που έχουμε δημιουργήσει αποκρυσταλλωθούν, γίνονται δυναμικές πηγές κοινωνικής σύγκρισης και κοινωνικής επιρροής (Festinger, 1954, Forsyth, 2000).

Ακόμη στην βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας, οι κοινωνικές συγκρίσεις διαμορφώνουν το πού βρίσκεται κάποιος σε σχέση με συγκεκριμένους στόχους - σύγκρισης, με τα άλλα άτομα ή ομάδες, με τους ειδικούς στόχους ή με τα μη κοινωνικά πρότυπα. Για παράδειγμα, αν με χτυπήσει κάποιος συναθλητής μου σε έναν αγώνα, θα μπορούσα να επικεντρωθώ στις (εξατομικευμένες) επιπτώσεις για τις ικανότητές μου σε σχέση με τον συναθλητή μου, τις (γενικευμένες) επιπτώσεις για τις ικανότητές μου σε σχέση με άλλους αθλητές της ομάδας ή τις (αντικειμενικές) συνέπειες της κατάστασης της υγείας μου και τις φυσικές μου δυνατότητες. Οι κοινωνικές συγκρίσεις επηρεάζονται από προσωπικούς παράγοντες και παράγοντες κατάστασης. Οι προσωπικοί παράγοντες αναφέρονται σε προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως την προτίμηση των ατόμων στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται τις πληροφορίες (Thomas & Fogarty, 1997), αλλά και σε πιο γενικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως οι προσανατολισμοί στόχων (Harwood, Cumming, & Fletcher, 2004; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002) και το χαρακτηριστικό άγχος των ατόμων (Conroy & Metzler, 2004; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2008). Οι παράγοντες κατάστασης αναφέρονται στην δυσκολία της ικανότητας

(Fernyhough & Fradley, 2005), στην εξέλιξη του αγώνα (Van Raalte et al., 2000) και στη συμπεριφορά των σημαντικών άλλων όπως π.χ. συναθλητών και των αντιπάλων (Zourbanos, Theodorakis, & Hatzigeorgiadis, 2006).

Συνοψίζοντας, λοιπόν, κάθε σύγκριση περιλαμβάνει τον εντοπισμό του εαυτού ενός ατόμου σε σχέση με ένα άλλο άτομο-στόχο. Έτσι, κάθε σύγκριση είναι εγγενώς κοινωνική. Εάν λοιπόν κάθε σύγκριση περιλαμβάνει την συνειδητοποίηση του εαυτού μας σε σχέση με τους άλλους, τότε ένα ολοκληρωμένο μοντέλο κοινωνικών συγκρίσεων βασίζεται στο ότι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι ένας θετικός παράγοντας που έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με την ευημερία των ενηλίκων είναι η αυτοεκτίμηση (MacBeth & Gumley, 2012). Η αυτοεκτίμηση θεωρείται ότι έχει παρόμοια θετικά αποτελέσματα τόσο για τους εφήβους (Neff, 2003a) όσο και για τους αθλητές. Ωστόσο, η έρευνα που γίνεται για την αυτοεκτίμηση μεταξύ των εφήβων είναι πολύ αραιή.

Ο Neff θεώρησε ότι η αυτοεκτίμηση αποτελείται από τρία αλληλένδετα και αμοιβαία συστατικά: **την αυτοκατανόηση** (την συμπεριφορά κάποιου με ευγένεια στον εαυτό του παρά με σκληρή κριτική), **την κοινή ανθρωπιά** (την αναγνώριση ότι είμαστε ενωμένοι με τους άλλους που συχνά δίνουν παρόμοιους αγώνες με εμάς) και **την μείωση της πίεσης στον εαυτό μας**, (να μην επιφορτιζόμαστε με τις σκέψεις ή τα συναισθήματά κάποιου) (Neff, 2003a). Επειδή η εφηβεία χαρακτηρίζεται από την αυτοκριτική, την αίσθηση της απομόνωσης και την υπερβολή συναισθημάτων ο Neff (2003a) θεώρησε ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι ιδιαίτερα χαμηλή στην εφηβεία, αλλά να συμβάλλει στη θετική ανάπτυξη του ατόμου. Στους ενήλικες, η αυτοεκτίμηση συνδέεται στενά με την ευημερία (Neff & Beretvas, 2013; Neff & Pommier, 2013; Yarnell & Neff, 2013). Επιπλέον, αντίθετα με τους Neff και Vonk (2008), που ανέφεραν ελαφρά αύξηση της αυτοεκτίμησης στους ενήλικες ηλικίας 18-88, οι Neff και McGehee (2010) δεν διαπίστωσαν διαφορά στο επίπεδο αυτοεκτίμησης μεταξύ μαθητών γυμνασίων και των φοιτητών.

#### *Παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών*

Στην έρευνα μας μελετάται και η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών. Η έννοια της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών οφείλεται σε ένα πλαίσιο που

ονομάζεται θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 1985). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, τα άτομα βιώνουν την ψυχολογική ανάπτυξη, τη βέλτιστη υγεία και ευημερία όταν οι τρεις βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες: η ανάγκη του ανταγωνισμού, η ανάγκη της αυτονομίας και η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις ικανοποιούνται. Μέσα από έρευνες φαίνεται ότι όταν δεν ικανοποιούνται αυτές οι ανάγκες, τα άτομα υιοθετούν πρακτικές διαταραγμένης διατροφής και σωματικές ανησυχίες ( Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2007; Thøgersen-Ntoumani et al., 2010 ). Η θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (SDT) είναι μια προσέγγιση των ανθρώπινων κίνητρων και της προσωπικότητας του ατόμου, ενώ ταυτόχρονα υπογραμμίζει τη σημασία της ανάπτυξης της προσωπικότητας και τη συμπεριφορά της αυτορρύθμισης του ατόμου (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997). Ένα αναπόσπαστο στοιχείο της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού (SDT) είναι η έννοια των ψυχολογικών αναγκών. Η βασική θεωρία ψυχολογικών αναγκών (BPNT, Deci & Ryan, 2000), μια από τις πέντε μικρές θεωρίες της SDT, προτείνει ότι οι άνθρωποι λειτουργούν και αναπτύσσονται πιο αποτελεσματικά όταν έχουν υποστήριξη των βασικών ψυχολογικών αναγκών τους από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Σύμφωνα με την BPNT, όπως προαναφέρθηκε οι άνθρωποι έχουν τρεις έμφυτες και αναπτυξιακά επίμονες ψυχολογικές ανάγκες, δηλαδή εκείνες που ονομάζονται αυτονομία (autonomy), ανταγωνισμός (competence) και κοινωνικές σχέσεις (relatedness). Η αυτονομία αναφέρεται στον βαθμό με τον οποίο τα άτομα αισθάνονται τη βούληση και την ευθύνη για τη δική τους συμπεριφορά και, ως εκ τούτου, αντιπροσωπεύει την ανάγκη για μια εσωτερική έγκριση των ενεργειών κάποιου (Ryan, 1995). Η ανάγκη για ανταγωνισμό (competence) αφορά τον βαθμό στον οποίο τα άτομα αισθάνονται ανταγωνιστικά στις συνεχιζόμενες αλληλεπιδράσεις τους με το κοινωνικό περιβάλλον και βιώνουν ευκαιρίες για να εκφράσουν τις ικανότητές τους (Ryan & Deci, 2002). Τέλος, η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις (relatedness) ορίζεται ως ο βαθμός στον οποίο τα άτομα αισθάνονται ένα ασφαλές αίσθημα του ανήκειν και της σύνδεσης με τους άλλους μέσα στο κοινωνικό τους περιβάλλον (Baumeister & Leary, 1995; Ryan, 1995). Η ικανοποίηση αυτών των ψυχολογικών αναγκών θεωρείται ότι ενισχύει άμεσα την ψυχολογική και σωματική ευημερία σε διάφορους τομείς ζωής (Baard, Deci, & Ryan, 2004; Reeve & Jang, 2006; Ryan, Patrick, Deci & Williams, 2008). Η έρευνα που διεξήχθη στο πλαίσιο του αθλητισμού επιβεβαίωσε επίσης τη χρησιμότητα της εξέτασης της θετικής ευημερίας από

την πλευρά της εκπλήρωσης των ψυχολογικών αναγκών (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Gagné, Ryan, & Bargmann, 2003; Reinboth et al., 2004). Ωστόσο, " η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού SDT δεν έχει ασχοληθεί ιστορικά μόνο με την ανάπτυξη και την ευημερία, αλλά εξίσου με τις υπονομεύουσες, αποξενωτικές και παθογόνες επιδράσεις της παρεμπόδισης των αναγκών. . . " (Ryan & Deci, 2000, σ. 319 ). Οι Deci και Ryan (2000) θεώρησαν ότι η παρεμπόδιση οποιασδήποτε ψυχολογικής ανάγκης θα οδηγήσει σε εναλλακτικές και συχνά αμυντικές ή αυτοπροστατευτικές ψυχολογικές καταστάσεις που μπορεί να έχουν σοβαρό κόστος για την υγεία και την ευημερία του ατόμου (π.χ. χαμηλή ζωτικότητα και υψηλά επίπεδα συναισθηματικής και σωματικής εξάντλησης, Adie et. al., 2008 ). Αυτές οι ψυχολογικές καταστάσεις περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ελεγχόμενων συμπεριφορών, αντισταθμιστικά κίνητρα ή υποκατάστατα αναγκών και αυστηρά σχέδια συμπεριφορών που με την πάροδο του χρόνου οδηγούν σε περαιτέρω παρεμπόδιση της ικανοποίησης των αναγκών (Ryan, Deci, Grolnick, & La Guardia, 2006). Για παράδειγμα, αν η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις (relatedness) παρεμποδίζεται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, κάποιος προκειμένου να την αντισταθμίσει προσπαθεί να αποκτήσει την αποδοχή του περιβάλλοντός του ή την αίσθηση της αξίας ως ενήλικας επιδιώκοντας μια καλύτερη σωματική εικόνα, ή την συσσώρευση χρήματος και υλικών αγαθών (π.χ. Kasser, Ryan, Zax & Sameroff, 1995 ). Επίσης, η υιοθέτηση διατροφικών διαταραχών μπορεί να αντιπροσωπεύει μία περίπτωση άκαμπτης συμπεριφοράς που προκύπτει από την παρεμπόδιση της αυτονομίας (autonomy) και των αναγκών ανταγωνισμού (competence) (Bruch, 1973, Pelletier, Dion, & Lévesque, 2004, Strauss & Ryan, 1987). Συνοπτικά, η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών οδηγεί σε στόχους, συμπεριφορές και επιπτώσεις που δεν αντιπροσωπεύουν την ευημερία που θα είχαν τα άτομα αν ικανοποιούνταν οι ψυχολογικές ανάγκες (Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2006). Επομένως, η BPNT και, ειδικότερα, η αντίληψη της παρεμπόδισης της ψυχολογικής ανάγκης, παρέχει ένα εννοιολογικό πλαίσιο μέσα από το οποίο οι ερευνητές εξετάζουν το μηχανισμό που συνδέει τις διαστάσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος με τους αρνητικούς δείκτες της ευημερίας των αθλητών, των γονέων αλλά και των εφήβων. Ωστόσο, λίγες έρευνες επικεντρώθηκαν στις άμεσες συνέπειες της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών (Vallerand, Pelletier, & Koestner, 2008). Η SDT αναφέρει ότι οι ψυχικές ασθένειες πιθανότατα απορρέουν από τις ανάγκες που

παρεμποδίζονται ενώ προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι τα χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών και η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών είναι ανεξάρτητες (Bartholomew et al., 2011). Ελάχιστες μελέτες έχουν εξετάσει το ρόλο της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών σε σχέση με τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος, όμως υπάρχουν και εκείνες οι μελέτες που έχουν βρει, ότι η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών προβλέπει θετικά συμπεριφορές διαταραγμένης διατροφής (Bartholomew et al., 2011b). Ωστόσο, δεν γνωρίζουμε πώς η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών αλληλεπιδρά με τις ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις που σχετίζονται με την εμφάνιση και την ανησυχία για την εικόνα του σώματος. Σε αρκετές έρευνες παρατηρείται πως τα χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης των αναγκών σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ασθενειών (ill-being) π.χ. εξάντληση, ( Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008). Στην προσέγγιση αυτή, ωστόσο, οι χαμηλές βαθμολογίες ικανοποίησης των αναγκών θεωρείται ότι αποδεικνύουν την έλλειψη ικανοποίησης των αναγκών και την παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών. Για παράδειγμα ένας αθλητής θα μπορούσε να αισθάνεται ανίκανος στο άθλημα του μόνο και μόνο επειδή δεν έχει τις απαραίτητες δεξιότητες για να αποδώσει καλά (παρά τις προσπάθειες του προπονητή του). Εντούτοις ένας άλλος αθλητής μπορεί να αισθάνεται ανίκανος επειδή ο προπονητής του είναι αρνητικά προκατειλημμένος απέναντί του ή τον κατακρίνει συνεχώς. Η πρώτη κατάσταση είναι περίπτωση χαμηλής ικανοποίησης των αναγκών, ενώ η τελευταία είναι μια περίπτωση παρεμπόδισης των αναγκών. Οι Gagné et al. (2003) βρήκαν ότι παρόλο που η ικανοποίηση των αναγκών κατά τη διάρκεια της προπόνησης των αθλητών είχε θετική επίδραση σε αυτούς, δεν σχετίζονταν με τα αρνητικά συναισθήματα των αθλητών. Επιπλέον, οι Quested και Duda (2010) διαπίστωσαν ότι η ικανοποίηση των τριών ψυχολογικών αναγκών δεν σχετίζονταν με τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση σε δείγμα νέων χορευτών. Επομένως, έχει θεωρητικό και εμπειρικό ενδιαφέρον να εξερευνήσουμε πώς τα άτομα γονείς και έφηβοι μπορούν επίσης να βιώσουν την ενεργή παρεμπόδιση των αναγκών μέσα στο ίδιο περιβάλλον. Δηλαδή, η ανάγκη ικανοποίησης και η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών μπορεί μερικές φορές να συνυπάρχουν. Οι τρεις ανάγκες είναι καθολικές, όμως η ικανοποίησή και η σημασία τους μεταβάλλεται καθ 'όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου ενώ οι τρόποι έκφρασής τους είναι ίδιοι σε όλες τις κοινωνίες. Τα άτομα λοιπόν είναι πιθανό να εκφράσουν τον ανταγωνισμό τους,

την αυτονομία τους, και την ανάγκη για τις κοινωνικές τους σχέσεις διαφορετικά μέσα σε πολιτισμούς που έχουν διαφορετικές πολιτισμικές αξίες.

*Ερευνητικές Προσεγγίσεις της αυτοεκτίμησης και των κοινωνικών συγκρίσεων για την εικόνα του σώματος.*

Μέχρι σήμερα μόνο τρεις μελέτες έχουν εξετάσει ταυτόχρονα τις συσχετίσεις μεταξύ των κοινωνικών συγκρίσεων και της αυτοεκτίμησης (self-compassion) για την εικόνα του σώματος βγάζοντας σχετικά αποτελέσματα. Μια μελέτη με 622 φοιτήτριες κολλεγίων από τους Duarte, Ferreira, Trindade και Pinto-Gouveia (2015) ερεύνησε την ποιότητα της ζωής ως αποτέλεσμα της αυτοεκτίμησης και των βασισμένων στην εμφάνιση κοινωνικών συγκρίσεων, καθώς επίσης το ΔΜΣ και την δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων αυτής της έρευνας έδειξε ότι η αυτοεκτίμηση (self-compassion) ήταν μερικώς διαμεσολαβητής της σχέσης μεταξύ των δυσμενών σχετιζόμενων με την εμφάνιση συγκρίσεων και της ποιότητας ζωής. Παρόμοιες έμμεσες επιδράσεις της αυτοεκτίμησης στην εικόνα του σώματος μέσω της συχνότητας των κοινωνικών συγκρίσεων (χωρίς να αξιολογηθεί η κατεύθυνση τέτοιων συγκρίσεων) αναφέρθηκε από τους Andrew, Tiggemann and Clark (2016) σε μια διατομεακή μελέτη 266 γυναικών. Σε μια άλλη διατομεακή μελέτη 263 γυναικών από τους Homan και Tyłka (2015), η αυτοεκτίμηση βρέθηκε να μετριάξει τις συσχετίσεις μεταξύ των σχετιζόμενων με την εικόνα του σώματος απειλών (συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών συγκρίσεων που σχετίζονται με την εμφάνιση) και της εκτίμησης για το σώμα (ως δείκτης μιας θετικής εικόνας σώματος).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας ανασκόπησης από τους Braun et al. (2016), η αυτοεκτίμηση χρησίμευε για την προστασία των ατόμων από δυσαρέσκεια στην εικόνα για το σώμα τους όταν έκαναν συχνές συγκρίσεις σώματος. Όμως και σε αυτές τις έρευνες υπάρχουν περιορισμοί. Αρχικά, στις περισσότερες μελέτες που περιλαμβάνονται στην ανασκόπηση των Braun et al. (2016), οι συγγραφείς χρησιμοποίησαν ένα διατομεακό σχέδιο έρευνας. Δεύτερον, οι συγκρίσεις αυτοεκτίμησης και εμφάνισης μετρήθηκαν σε επίπεδο γνώσεων, κάνοντας έτσι την υπόθεση ότι οι μεταβλητές είναι περισσότερο στατικές παρά δυναμικές. Τρίτον, σε αυτές τις μελέτες δεν έγινε κάποια διαφοροποίηση για το αν η αυτοεκτίμηση ήταν καθολικά σημαντική ή αν ήταν συναφείς



μόνο σε καταστάσεις που περιλάμβαναν σχετικές με την εμφάνιση απειλές (πχ. Συγκρίσεις εμφάνισης). Οι Homan και Tylka (2015) εξέτασαν την αλληλεπίδραση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και των συγκρίσεων του σώματος, αλλά οι τελευταίες αναφέρθηκαν στη συχνότητα των συγκρίσεων και όχι στο αν ήταν ευνοϊκές. Επιπλέον, η αυτοεκτίμηση δεν ήταν συγκεκριμένη στις αξιολογήσεις της εμφάνισης.

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### *Δείγμα*

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 96 μαθητές και 90 μαθήτριες ( $n=186$ ;  $M_{\etaλικίας}: 13.30\pm 0.77$ ) από δύο σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Νομού Τρικάλων [(3<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Τρικάλων ( $n=121$ ), 9<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Τρικάλων ( $n=65$ )] μαζί με τους γονείς τους (ένας γονέας αντιστοιχούσε σε ένα μαθητή/μαθήτρια). Ειδικότερα από τους 186 γονείς που συμμετείχαν, οι 51 ήταν άνδρες και οι 135 ήταν γυναίκες ηλικίας από 35 έως 75 ετών ( $M_{\etaλικίας}: 48.52\pm 5.05$ ). Όσον αφορά το μορφωτικό τους επίπεδο, το 38.2% ( $N=71$ ) των γονέων δήλωσε ότι είχε τελειώσει ένα ΑΕΙ ή ΑΤΕΙ., ενώ το 54.8% ( $N=102$ ) ότι είχε ολοκληρώσει το βασικό κύκλο σπουδών (Λύκειο). Τέλος όσον αφορά την επαγγελματική τους κατάσταση, το 55.4% ( $N=103$ ) των γονέων δήλωσε ότι είχε μόνιμη απασχόληση, το 12.9% ( $N=24$ ) ότι δούλευε με μειωμένο ωράριο και το 25.8% ( $N=48$ ) των γονέων δήλωσε ότι ήταν άνεργοι.

#### *Όργανα μέτρησης*

**Δημογραφικά στοιχεία:** Τα στοιχεία που δήλωσαν τα παιδιά περιλαμβάνουν την ημερομηνία γέννησης τους, το φύλο (αγόρι, κορίτσι), το σχολείο τους, την τάξη τους, πόσα αδέρφια έχουν και την εθνικότητά τους. Ακόμη οι γονείς δήλωσαν την ημερομηνία γέννησής τους, το φύλο τους (άνδρας, γυναίκα), την ημερομηνία γέννησης των παιδιών τους, το σχολείο και την τάξη που φοιτά το παιδί τους, την οικογενειακή τους κατάσταση (π.χ. παντρεμένος, ανύπαντρος, διαζευγμένος κ.α.), την εθνικότητά τους, το μορφωτικό τους επίπεδο (π.χ. δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο, ΑΕΙ κ.α.), την επαγγελματική τους κατάσταση (π.χ. άνεργος, εργαζόμενος μερικής απασχόλησης, εργαζόμενος πλήρους απασχόλησης κ.α.).

**Αυτο-αναφερόμενο βάρος και ύψος:** τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά δήλωσαν

το ύψος και το βάρος τους. Το βάρος τους δηλώθηκε και κιλά (Kg) και το ύψος τους σε μέτρα (m), έτσι ώστε να καταφέρουμε να υπολογίσουμε το ΔΜΣ γονέων και παιδιών (ΔΜΣ:  $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Ο ΔΜΣ αναπτύχθηκε από τον Adolphe Quetelet. Ήταν μαθηματικός, στατιστικός, και εργάστηκε και ως κοινωνιολόγος. Ο Quetelet συσχέτισε το ύψος του ατόμου με το ιδανικό βάρος, για να το χρησιμοποιήσει ως εργαλείο για τη μελέτη των πληθυσμών. Λόγω της απλότητας της εξίσωσης, παραμένει η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη ανθρωπομετρική ανάλυση ακόμη και σήμερα, καθώς όλοι οι επαγγελματίες γνωρίζουν ότι ο αυξημένος ΔΜΣ επηρεάζει πολλές ασθένειες.

**Αντιλαμβανόμενος Σωματότυπος:** Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Stunkard's figure rating Scale (Stunkard, Sorensen, & Shulsinger, 1983) για να μας δείξει πως αντιλαμβάνονται το πραγματικό και ιδανικό σχήμα σώματος οι συμμετέχοντες, έτσι ώστε να αποκτήσουμε μια πρώτη ένδειξη των επιπέδων της σωματικής τους δυσαρέσκειας.

Η συγκεκριμένη μέτρηση βασίστηκε στην υποκειμενική αυτο-επιλογή των αριθμών εικόνας του σώματος τόσο των μητέρων όσο και των παιδιών τους. Αυτή η κλίμακα αποτελείται από δύο κλιμακωτές σειρές εικόνων με φιγούρες ανάλογα με το φύλο του ατόμου που περιέχουν εννέα σχηματικές μορφές γυναικών και εννέα μορφές ανδρών. Σε αυτή την κλίμακα ανάλογα με το φύλο τους, οι ερωτηθέντες γονείς επέλεξαν ένα σχήμα που μοιάζει περισσότερο με την εικόνα του σώματός τους (CBS), αλλά και την εικόνα του σώματος των παιδιών τους όπως ήταν εκείνη την στιγμή αλλά και τον ιδανικό σωματότυπο για εκείνους και τα παιδιά τους (IBS). Για τους άνδρες, η κλίμακα των σωματικών αριθμών κυμαινόταν από 1 έως 9, με το 1 να είναι ο λεπτότερος τύπος σώματος και το 9 να είναι ο μεγαλύτερος και πιο παχύσαρκος τύπος. Για τις γυναίκες, η κλίμακα των αριθμών του σώματος κυμαινόταν από 1 έως 9, χρησιμοποιώντας το ίδιο εύρος λεπτότερου έως μεγαλύτερο με την κλίμακα των ανδρών.

Οι γονείς και τα παιδιά βλέποντας τις εννέα εικόνες δήλωναν τον σωματότυπο που θεωρούσαν ότι εκφράζει καλύτερα την εικόνα τους εκείνη τη στιγμή εξάλλου πάνω από τις φιγούρες υπήρχε η εξής ενημέρωση: « Από τις παρακάτω εικόνες σας παρακαλούμε να επιλέξετε το σωματότυπο που εκφράζει το πώς νομίζετε ότι δείχνετε τώρα».

**Κοινωνικές συγκρίσεις εμφάνισης:** Η τάση των γονέων και των παιδιών να κάνουν ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις θα αξιολογηθεί χρησιμοποιώντας μια κλίμακα που

αναπτύχθηκε από τους O'Brien et al. (2009). Περιλαμβάνει δύο κλίμακες που συνδέονται με την κοινωνική σύγκριση, μία κλίμακα δείχνει την ανοδική κοινωνική σύγκριση και η άλλη την καθοδική κοινωνική σύγκριση.

### ***Παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών (Psychological need thwarting)***

Μια κλίμακα 12 στοιχείων που αναπτύχθηκε από τους Bartholomew et al. (2011) και στη συνέχεια υιοθετήθηκε από τους Costa et al. (2015) θα χρησιμοποιηθεί για να εκτιμηθεί η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών στη ζωή του ατόμου. Οι συμμετέχοντες έλαβαν μια τροποποιημένη εκδοχή της κλίμακας παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών (*Psychological need thwarting Scale*) (PNTS; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thøgersen-Ntoumani, 2011). Η πραγματική PNTS σχεδιάστηκε από τους ερευνητές για να αξιολογήσει το βαθμό της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών που ένοιωθαν οι αθλητές κατά την διάρκεια των αθλημάτων. Κάποιες αλλαγές έγιναν στην αρχική PNTS. Πρώτον το στέλεχος τροποποιήθηκε για να διαβάζεται όπως ακολουθεί : **«Σας παρακαλούμε να προσδιορίσετε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις: Στη ζωή σας...»**. Δεύτερον, τα ατομικά PNTS αντικείμενα τροποποιήθηκαν όπως ακολουθεί «Νιώθετε καταπιεσμένος/η ώστε να συμπεριφέρεστε με συγκεκριμένους τρόπους». Οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν κάθε αντικείμενο με μια διαβαθμισμένη κλίμακα από το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα) έως το 7 (Συμφωνώ Απόλυτα). Τα στοιχεία της εσωτερικής δομής (όπως η παραγοντική δομή, το φύλο, η σωματική εικόνα), προγνωστικά στοιχεία εγκυρότητας και η σύνθετη αξιοπιστία βρέθηκαν για τα αποτελέσματα της PNTS (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thøgersen – Ntoumani, 2011). Περιλαμβάνει τρεις κλίμακες που συνδέονται με την Παρεμπόδιση Αυτονομίας, την Παρεμπόδιση Κοινωνικών Σχέσεων και την Παρεμπόδιση Ικανότητας.

### *Διαδικασία Μέτρησης*

Αρχικά ζητήθηκε η γραπτή έγκριση για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, τους Διευθυντές των σχολείων, του γονείς και τους/τις μαθητές/ μαθήτριες (παράρτημα Γ). Στη συνέχεια ακολούθησε η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους/τις μαθητές/μαθήτριες που φοιτούσαν στα δυο σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Τρικάλων (3<sup>ο</sup> γυμνάσιο Τρικάλων, 9<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Τρικάλων) και τους γονείς τους (ένας γονέας αντιστοιχούσε σε κάθε παιδί). Οι ερωτήσεις των ερωτηματολογίων ήταν ίδιες τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους μαθητές έγινε κατά την διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ενώ η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους γονείς έγινε κατ' οίκον. Για την ταυτοποίηση των ερωτηματολογίων του γονέα και του παιδιού, τα δύο ερωτηματολόγια περιείχαν κωδικό (που το παρείχε ο ερευνητής σε κάθε παιδί και γονέα), ενώ ταυτόχρονα για να μειωθεί η πιθανότητα λάθους ζητούνταν από τους γονείς να γράψουν την ημερομηνία γέννησης του παιδιού τους η οποία στη συνέχεια ταυτοποιούνταν με την ημερομηνία γέννησης που είχαν δηλώσει τα παιδιά.

#### IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

##### Περιγραφική Στατιστική Μεταβλητών και Δείκτες Αξιοπιστίας

Αρχικά υπολογίσθηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για όλες τις εξεταζόμενες μεταβλητές (Πίνακας 1). Η εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι οι μαθητές είχαν αρνητική αυτοεκτίμηση για την εικόνα του σώματός τους, είχαν μεσαία προς υψηλά σκορ στην ανοδική και καθοδική κοινωνική σύγκριση, στις τρεις μεταβλητές της ικανοποίησης των αναγκών (αυτονομία, ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις και ανταγωνισμό).

**Πίνακας 1: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των εξεταζόμενων μεταβλητών του γονέα και του παιδιού**

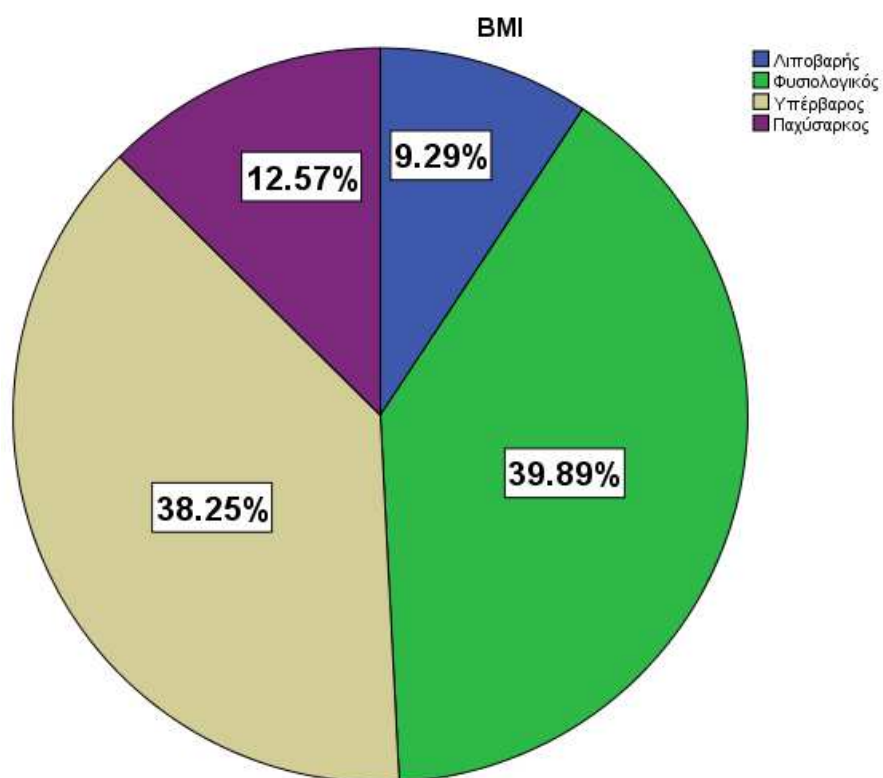
Μεταβλητές	Γονέας (M ± SD)	Μαθητής/τρια (M ± SD)
Ηλικία	47.84 ± 6.78	13.30 ± 0.77
Βάρος	74.82 ± 16.34	57.04 ± 11.55
Ύψος	1.72 ± 0.09	1.64 ± 0.09

<b>ΔΜΣ</b>	<b>25.14 ± 4.15</b>	<b>21.06 ± 3.66</b>
<b>Ικανοποίηση Σώματος</b>	<b>3.07 ± 0.79</b>	<b>0.31 ± 1.27</b>
<b>Ανοδική Σύγκριση</b>	<b>2.90 ± 0.95</b>	<b>2.59 ± 0.78</b>
<b>Καθοδική Σύγκριση</b>	<b>2.75 ± 0.95</b>	<b>2.33 ± 0.84</b>
<b>Παρεμπόδιση Αυτονομίας</b>	<b>3.65 ± 1.94</b>	<b>3.60 ± 1.60</b>
<b>Παρεμπόδιση Κοινωνικών Σχέσεων</b>	<b>3.56 ± 1.89</b>	<b>3.25 ± 1.79</b>
<b>Παρεμπόδιση Ικανότητας</b>	<b>4.15 ± 1.93</b>	<b>3.63 ± 1.76</b>

Για την εγκυρότητα της έρευνας διεξήχθησαν τεστ αξιοπιστίας και υπολογίστηκαν οι δείκτες αξιοπιστίας alpha του Cronbach προκειμένου να βρεθεί αν τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν αξιόπιστα. Πιο αναλυτικά η ανοδική σύγκριση των παιδιών και των γονέων συγκέντρωσαν την τιμή  $\alpha = .91$  και  $\alpha = .93$  αντίστοιχα, βαθμός δηλαδή που δηλώνει ένα πολύ αξιόπιστο εργαλείο. Όσον αφορά την πτωτική σύγκριση και σε αυτή την περίπτωση συγκεντρώνονται ισχυροί βαθμοί αξιοπιστίας όσον αφορά τα παιδιά αλλά και τους γονείς με  $\alpha = .91$  και  $\alpha = .92$  αντίστοιχα. Τέλος, οι 3 διαστάσεις ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών των παιδιών συγκέντρωσαν  $\alpha = .82$  (Αυτονομία)  $\alpha = .87$  (κοινωνικές σχέσεις)  $\alpha = .88$  (Ικανότητα) και οι γονείς  $\alpha = .92$  (Αυτονομία)  $\alpha = .87$  (κοινωνικές σχέσεις)  $\alpha = .90$  (Ικανότητα), βαθμοί εξίσου ισχυροί για την αξιοπιστία της έρευνας.

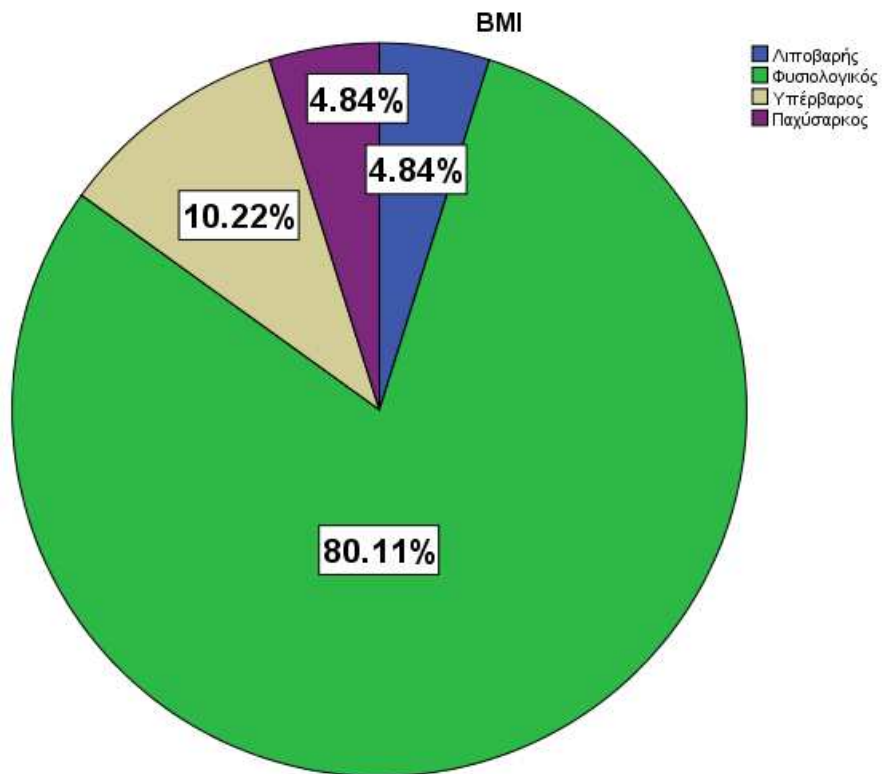
Όσον αφορά το ΔΜΣ των γονέων, η περιγραφική στατιστική ανάλυση έδειξε ότι το 9.3% ήταν ελλιποβαρείς, το 39.9% ήταν κανονικού βάρους, το 38.3% ήταν υπέρβαροι και το 12.6% ήταν παχύσαρκοι (Γράφημα 1).

**Γράφημα 1. Κατάταξη γονέων με βάση τον ΔΜΣ**



Τέλος όσον αφορά το ΔΜΣ των παιδιών η περιγραφική στατιστική ανάλυση έδειξε ότι το 4,8 % ήταν ελλειποβαρείς , ενώ το υπόλοιπο 80,1% ήταν κανονικού βάρους, το 10,2% ήταν υπέρβαροι και το 4,8% ήταν παχύσαρκοι με βάση τις τιμές που δίνει ο Παγκόσμιος οργανισμός κατά της παχυσαρκίας «International Obesity Task Force» (Cole et al., 2000), (Γράφημα 2).

**Γράφημα 2. Κατάταξη παιδιών με βάση το ΔΜΣ (σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό κατά της Παχυσαρκίας «International Obesity Task Force»)**



### Αναλύσεις Συσχετίσεων

Εκτελεστήκαν αναλύσεις συσχετίσεων μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών ανά ζεύγος (pairwise correlations), προκειμένου να διερευνηθούν οι σχέσεις ανάμεσα στην ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος, την ανοδική και καθοδική σύγκριση καθώς και το αίσθημα της αυτοεκτίμησης, που σχετίζεται με την εμφάνιση και την καταπίεση των ψυχολογικών αναγκών. Ο πίνακας 2 περιγράφει τη σχέση των μεταβλητών όσον αφορά το σώμα και το BMI του παιδιού, την ανοδική και καθοδική σύγκριση της εικόνας του σώματος καθώς και το αίσθημα καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών κατά τις 3 μεταβλητές του.

#### ***Κλίμακα βαθμολόγησης σχήματος Stunkard για τους μαθητές***

Η ικανοποίηση του παιδιού για το σώμα του παρουσιάζει στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση μόνο με το δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) με  $r(186) = -.51$  με  $p < .00$  όπου σημαίνει ότι όσο αυξάνεται η ικανοποίηση σώματος παιδιού τόσο μειώνεται ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ). Αντίθετα ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) παρουσιάζει στατιστικά σημαντική θετικά σχέση και με την καθοδική σχετιζόμενη με την εμφάνιση κοινωνική σύγκριση αλλά και την καταπίεση των ψυχολογικών αναγκών με  $r(186) = .23$  με  $p < .01$ ,  $r(186) = .19$  με  $p < .05$  και  $r(186)=0.23$  με  $p < 0.01$ .

#### **Ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις βασισμένες στην εμφάνιση των παιδιών**

Η ανοδική κοινωνική σύγκριση εμφάνισης παρουσιάζει και εκείνη στατιστικά σημαντική θετική σχέση και με την καθοδική κοινωνική σύγκριση αλλά και με τις 3 διαστάσεις της καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών με  $r(186)= .74$  με  $p < .001$ ,  $r(186)= .51$  με  $p < .001$ ,  $r(186)= .57$  με  $p < .001$  και  $r(186)= .54$  με  $p < .001$ . Τέλος, όσον αφορά τις διαστάσεις της καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών παρουσιάζουν και εκείνες θετική σχέση μεταξύ τους καθώς η καταπίεσης της αυτονομίας και η καταπίεση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις είχαν  $r(186)= .60$  με  $p < .001$  και η καταπίεση της αυτονομίας σε σχέση με την καταπίεση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις  $r(186)= .57$  με  $p < .001$  καθώς όμως και η καταπίεση της ανάγκης για ικανότητα με  $r(186)= .80$  με  $p < .001$ .



**Πίνακας 2: Συσχετίσεις Pearson r μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών των παιδιών**

Μεταβλητές	1	2	3	4	5	6	7
1. Ικανοποίηση Σώματος	-						
2. BMI παιδιού	-0.51***	-					
3. Ανοδική Σύγκριση	0.08	0.13	-				
4. Καθοδική σύγκριση	0.01	0.23**	0.74***	-			
5. Παρεμπ. Αυτονομίας	0.07	0.10	0.51***	0.52***	-		
6. Παρεμπ. Κοιν. Σχέσεων	0.00	0.19*	0.57***	0.66***	0.60***	-	
7. Παρεμπ. Ανταγωνισμού	0.02	0.23**	0.54***	0.64***	0.57***	0.74***	-

\*\*\*p<.001 \*\*p<.01 \*p<.05

### **Κλίμακα βαθμολόγησης σχήματος Stunkard για τους γονείς**

Η ικανοποίηση των γονιών για το σώμα τους παρουσιάζει στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση μόνο με το δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) με  $r(186)=-.62$  με  $p<.001$ . Αντίθετα ο δείκτης μάζας σώματος δεν παρουσιάζει με καμία μεταβλητή στατιστικά σημαντική σχέση.

### **Ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις βασισμένες στην εμφάνιση των γονέων**

Ο πίνακας 3 περιγράφει τη σχέση των μεταβλητών όσον αφορά το σώμα και το BMI των γονιών, την ανοδική και καθοδική σχετιζόμενη με την εμφάνιση κοινωνική σύγκριση καθώς και το αίσθημα καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών κατά τις 3 μεταβλητές του. Η ανοδική σχετιζόμενη με την εμφάνιση κοινωνική σύγκριση παρουσιάζει στατιστικά σημαντική θετική σχέση και με την καθοδική κοινωνική σύγκριση αλλά και με τις 3 διαστάσεις της καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών με  $r(186)=.70$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.54$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.62$  με  $p<.001$  και  $r(186)=.55$  με  $p<.001$ . Τέλος όσον αφορά τις διαστάσεις της καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών παρουσιάζουν και εκείνες θετική σχέση μεταξύ τους καθώς η ανάγκη για αυτονομία και η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις είχαν  $r(186)=.55$  με  $p<.001$  και η καταπίεση της ανάγκης για αυτονομία με την ανάγκη για ικανότητα  $r(186)=.48$  με  $p<.001$  καθώς όμως και η καταπίεση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις με  $r(186)=.80$  με  $p<.001$ .

**Πίνακας 3: Συσχετίσεις Pearson r μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών των γονιών**

<b>Μεταβλητές</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1. Ικανοποίηση Σώματος	-						
2. BMI παιδιού	-0.62***	-					
3. Ανοδική Σύγκριση	0.06	-0.01	-				
4. Καθοδική Σύγκριση	0.08	-0.05**	0.70***	-			
5. Παρεμπ. Αυτονομίας	0.06	-0.03	0.54***	0.54***	-		
6. Παρεμπ. Κοιν. Σχέσεων	0.04	-0.01	0.62***	0.55***	0.78***	-	
7. Παρεμπ. Ανταγωνισμού	0.03	0.01	0.55***	0.48***	0.76***	0.80***	-

\*\*\*p<.00

Ο πίνακας 4 περιγράφει την σχέση συνάφειας των μεταβλητών όσον αφορά το σώμα και το BMI του παιδιού και του γονιού, την ανοδική και καθοδική σχετιζόμενη με την εμφάνιση κοινωνική σύγκριση καθώς και το αίσθημα καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών κατά τις 3 μεταβλητές του στα παιδιά αλλά και στους γονείς. Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι για τις μεταβλητές τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά η σχέση συνάφειας μεταξύ τους έχει αναλυθεί παραπάνω, ωστόσο σε αυτόν τον πίνακα αναλύονται εκτενέστερα οι σχέσεις συνάφειας που υπάρχουν στις μεταβλητές των γονιών με τις μεταβλητές των παιδιών. Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί ότι η ικανοποίηση σώματος του γονιού παρουσιάζει στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση συνάφειας με τον δείκτη μάζας σώματος του παιδιού με  $r(186)=-.16$  με  $p<.05$ . Ο δείκτης μάζας σώματος του γονιού παρουσιάζει στατιστικά σημαντική θετικά σχέση συνάφειας μόνο με τον δείκτη μάζας σώματος του παιδιού με  $r(186)=-.24$  με  $p<.01$ . Η ανοδική σχετιζόμενη με την εμφάνιση κοινωνική σύγκριση του γονιού παρουσιάζει στατιστικά σημαντική θετική σχέση συνάφειας με όλες τις μεταβλητές εκτός από την μεταβλητή του δείκτη μάζας σώματος του παιδιού. Αναλυτικότερα λοιπόν, η ανοδική σχετιζόμενη με την εμφάνιση κοινωνική σύγκριση του γονέα παρουσιάζει θετικά στατιστικά σημαντική σχέση συνάφειας με τις μεταβλητές της ικανοποίησης σώματος του παιδιού, των δύο διαστάσεων αυτοεκτίμησης αλλά και τριών διαστάσεων παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών με  $r(186)=.17$  με  $p<.05$ ,  $r(186)=.33$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.38$  με  $p<.01$ ,  $r(186)=.25$  με  $p<.01$ ,  $r(186)=.36$  με  $p<.001$  και  $r(186)=.33$  με  $p<.001$  αντίστοιχα. Η καθοδική σχετιζόμενη με την εμφάνιση κοινωνική σύγκριση του γονιού παρουσιάζει στατιστικά σημαντική θετική σχέση συνάφειας επίσης με όλες τις μεταβλητές εκτός από τις μεταβλητές ικανοποίησης για την εικόνα του σώματος και του δείκτη μάζας σώματος του παιδιού. Αναλυτικότερα λοιπόν, η καθοδική σχετιζόμενη με την εμφάνιση κοινωνική σύγκριση του γονέα παρουσιάζει θετικά στατιστικά σημαντική σχέση συνάφειας με τις μεταβλητές των δύο διαστάσεων αυτοεκτίμησης αλλά και τριών διαστάσεων παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών του παιδιού με  $r(186)=.28$  με  $p<.05$ ,  $r(186)=.41$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.20$  με  $p<.01$ ,  $r(186)=.35$  με  $p<.001$  και  $r(186)=.27$  με  $p<.001$  αντίστοιχα. Συνεχίζοντας στην παρεμπόδιση της αυτονομίας του γονιού αξίζει να σημειωθεί ότι παρουσιάζεται θετικά στατιστικά σημαντική σχέση συνάφειας με όλες τις διαστάσεις του παιδιού εκτός από την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος.

Αναλυτικότερα, υπάρχει θετική στατιστικά σημαντική σχέση συνάφειας με τον δείκτη μάζας σώματος του παιδιού με  $r(186)=.14$  με  $p<.001$  αλλά και με τις δύο διαστάσεις σύγκρισης και τις 3 διαστάσεις καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών με  $r(186)=.24$  με  $p<.05$ ,  $r(186)=.41$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.41$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.40$  με  $p<.001$  και  $r(186)=.38$  με  $p<.001$  αντίστοιχα. Επιπλέον, στην καταπίεση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις του γονιού αξίζει να σημειωθεί ότι παρουσιάζεται θετική στατιστικά σημαντική σχέση συνάφειας με όλες τις διαστάσεις του παιδιού εκτός από την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος. Αναλυτικότερα, υπάρχει θετική στατιστικά σημαντική σχέση συνάφειας με τον δείκτη μάζας σώματος του παιδιού με  $r(186)=.18$  με  $p<.05$  αλλά και με τις δύο διαστάσεις κοινωνικής σύγκρισης και τις 3 διαστάσεις καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών με  $r(186)=.39$  με  $p<.00$ ,  $r(186)=.46$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.44$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.54$  με  $p<.001$  και  $r(186)=.45$  με  $p<.001$  αντίστοιχα. Τέλος, η καταπίεση της ανάγκης για ανταγωνισμό του γονιού αξίζει να σημειωθεί ότι παρουσιάζει θετική στατιστικά σημαντική σχέση συνάφειας με όλες τις διαστάσεις του παιδιού εκτός από την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος και τον δείκτη μάζας σώματος. Αναλυτικότερα, υπάρχει θετική στατιστικά σημαντική σχέση συνάφειας με τις δύο διαστάσεις κοινωνικής σύγκρισης και τις τρεις διαστάσεις καταπίεσης των ψυχολογικών αναγκών με  $r(186)=.30$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.42$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.40$  με  $p<.001$ ,  $r(186)=.41$  με  $p<.001$  και  $r(186)=.41$  με  $p<.001$  αντίστοιχα.

## 4: Σχέση Συνάφειας Μεταβλητών Παιδιού και Γονιού

Μεταβλητές	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. Ικανοποίηση Σώματος (Γονιός)	-													
2. BMI Γονιού	.62** *	-												
3. Ανοδική Σύγκριση (Γονιός)	.05	-.05	-											
4. Καθοδική Σύγκριση (Γονιός)	.08	-.03	.70** *	-										
5. Παρεμπ. Αυτονομίας (Γονιός)	.06	.01	.54** *	.54** *	-									
6. Παρεμπ. Κοιν. σχέσεων (Γονιός)	.04	.91	.62** *	.55** *	.76** *	-								
7. Παρεμπ. Ικανότητα (Γονιός)	.03	.01	.55** *	.48** *	.00	.80** *	-							
8. Ικανοποίηση Σώματος (Παιδί)	.15*	-.60	-.06	-.07	.14	-.08	-.02	-						
9. BMI παιδιού	-.16* *	.24* *	.17* *	.14	.14** *	.18* *	.14	-	.51** *	-				
10. Ανοδική Σύγκριση (Παιδί)	.10	.01	.33** *	.28** *	.24** *	.39** *	.30** *	.08	.13	-				
11. Καθοδική σύγκριση (Παιδί)	.04	.08	.38** *	.41** *	.41** *	.46** *	.42** *	.01	.23* *	.74***	-			
12. Παρεμπ. Αυτονομίας (Παιδί)	-.03	.11	.25** *	.20** *	.41** *	.44** *	.40** *	.07	.10	.51***	.52** *	-		
13. Παρεμπ. Κοιν. σχέσεων (Παιδί)	-.04	.06	.36** *	.35** *	.40** *	.54** *	.41** *	.00	.19* *	.57***	.66** *	.60***	-	
14. Παρεμπ. Ικανότητα (Παιδί)	-.03	.08	.33** *	.27** *	.38** *	.45** *	.41** *	.02	.23* *	.54***	.64** *	.57***	.74***	-

### Αναλύσεις Παλινδρόμησης

Η ανάλυση της Παλινδρόμησης με την μέθοδο enter με εξαρτημένη μεταβλητή την ικανοποίηση σώματος του παιδιού με ανεξάρτητες τις μεταβλητές της σύγκρισης εμφάνισης (ανοδική- καθοδική) και τις μεταβλητές της καταπίεσης των βασικών αναγκών (παρεμπόδιση αυτονομίας- ικανότητας- κοινωνικών σχέσεων ).

**Πίνακας 5: Σύνοψη Μοντέλου Παλινδρόμησης**

	Παιδιά				Γονείς			
	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change
BMI	0.13	0.02	-0.01	0.02	0.092	0.009	-0.019	0.009

Σύμφωνα με τον πίνακα 5, στην περίπτωση των παιδιών, ο συντελεστής προσδιορισμού είναι 0.02 που σημαίνει ότι το 2% των μεταβλητών οφείλεται στην ικανοποίηση σώματος του παιδιού και στην περίπτωση των γονέων, ο συντελεστής προσδιορισμού για τους γονείς είναι 0.009 που σημαίνει ότι το 0.9% των μεταβλητών οφείλεται στην ικανοποίηση σώματος του γονέα.

**Πίνακας 6: Ανάλυση διακύμανσης της Παλινδρόμησης**

	Παιδιά			Γονείς		
	DF	F	p <sub>v</sub>	DF	F	p <sub>v</sub>
BMI	5, 180	0.66	0.66	5, 180	0.31	0.91

Το αποτέλεσμα της ανάλυσης της διακύμανσης, στην περίπτωση των παιδιών, δεν είναι στατιστικά σημαντικό (p=.66) οπότε δεν απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση που σημαίνει ότι δεν υπάρχει γραμμική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης σώματος και των ανεξάρτητων μεταβλητών παρεμπόδιση ανταγωνισμού, ανοδική κοινωνική σύγκριση, παρεμπόδιση αυτονομίας, παρεμπόδιση κοινωνικών σχέσεων, καθοδική κοινωνική σύγκριση. Το αποτέλεσμα της ανάλυσης της διακύμανσης, στην περίπτωση των γονέων, δεν είναι στατιστικά σημαντικό (p=.91) οπότε δεν απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση που σημαίνει ότι δεν υπάρχει γραμμική σχέση μεταξύ της ικανοποίησης σώματος και των ανεξάρτητων μεταβλητών παρεμπόδιση ανταγωνισμού, ανοδική κοινωνική σύγκριση, παρεμπόδιση αυτονομίας, παρεμπόδιση κοινωνικών σχέσεων, καθοδική κοινωνική

σύγκριση. Τέλος, στον πίνακα 7, παρατίθενται οι συντελεστές παλινδρόμησης και φαίνεται πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της εξαρτημένης και κάποιας ανεξάρτητης μεταβλητής στην περίπτωση των παιδιών και των γονέων.

**Πίνακας 7: Ανάλυση Παλινδρόμησης μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών παρεμπόδιση ανταγωνισμού, Ανοδική κοινωνική σύγκριση, παρεμπόδιση αυτονομίας, παρεμπόδιση κοινωνικών σχέσεων, καθοδική κοινωνική σύγκριση και της εξαρτημένης μεταβλητής**

Μεταβλητές	Παιδιά			Γονείς		
	$\beta$	T	$p_v$	$\beta$	t	$p_v$
Παρ. Αυτονομίας	0.067	0.860	0.391	0.186	0.374	0.709
Παρ. Κοιν.Σχέσεων	-0.059	-0.685	0.494	-0.380	-0.803	0.423
Παρ.Ανταγωνισμού	0.019	0.225	0.822	-0.124	-0.449	0.654
Ανοδική Σύγκριση	0.247	1.350	0.179	0.026	0.082	0.934
Καθοδ. Σύγκριση	-0.165	-0.872	0.385	0.132	0.460	0.646

### Καταπίεση ψυχολογικών αναγκών

Η ανάλυση Παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τον δείκτη μάζας σώματος του παιδιού με ανεξάρτητες μεταβλητές τις κοινωνικές συγκρίσεις της εμφάνισης (ανοδική-καθοδική) και τις μεταβλητές της καταπίεσης των βασικών αναγκών (παρεμπόδιση αυτονομίας- ανταγωνισμού- κοινωνικών σχέσεων). Ο πίνακας 8 παρουσιάζει τα κριτήρια αξιολόγησης της γραμμικής παλινδρόμησης στις περιπτώσεις παιδιών και γονέων.

**Πίνακας 8: Σύνοψη Μοντέλου Παλινδρόμησης**

	Παιδιά				Γονείς			
	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change
BMI	0.27	0.07	0.05	0.07	0.078	0.006	-0.021	0.006

Ο πίνακας 8 περιγράφει τη σύνοψη μοντέλου και περιλαμβάνει τον συντελεστή προσδιορισμού και τον προσαρμοσμένο στο μέγεθος του δείγματος συντελεστή προσδιορισμού. Ο συντελεστής προσδιορισμού δείχνει το ποσοστό διακύμανσης της μεταβλητής Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) που οφείλεται στη γνώση των αντίστοιχων

ανεξάρτητων μεταβλητών παρεμπόδιση ανταγωνισμού, ανοδική κοινωνική σύγκριση, παρεμπόδιση αυτονομίας, παρεμπόδιση κοινωνικών σχέσεων, καθοδική κοινωνική σύγκριση. Παρατηρούμε ότι οι αντίστοιχοι συντελεστές είναι αρκετά χαμηλοί.

**Πίνακας 9: Ανάλυση διακύμανσης της Παλινδρόμησης**

	Παιδιά			Γονείς		
	DF	F	p <sub>v</sub>	DF	F	p <sub>v</sub>
<b>BMI</b>	5, 180	2.89	0.02**	5, 180	0.22	0.95

Ο πίνακας 9 αναφέρεται στην ανάλυση διακύμανσης η οποία εξετάζει αν υπάρχει στατιστικώς σημαντική γραμμική σχέση ανάμεσα στις ανεξάρτητες μεταβλητές και την προβλεπόμενη μεταβλητή. Το αποτέλεσμα της ανάλυσης της διακύμανσης, στην περίπτωση των παιδιών, είναι στατιστικά σημαντικό ( $p < .05$ ) οπότε απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση επομένως, υπάρχει γραμμική σχέση μεταξύ του BMI και κάποιων ανεξάρτητων μεταβλητών. Το αποτέλεσμα της ανάλυσης της διακύμανσης, στην περίπτωση των γονέων, δεν είναι στατιστικά σημαντικό ( $p = .95$ ) οπότε δεν απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση επομένως, δεν υπάρχει γραμμική σχέση μεταξύ του BMI και των ανεξάρτητων μεταβλητών

Τέλος, στον πίνακα 10 παρατίθενται οι συντελεστές των παλινδρομήσεων για παιδιά και γονείς. Στο σύνολο των μοντέλων φαίνεται πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση των ανεξάρτητων μεταβλητών με την εξαρτημένη αφού οι αντίστοιχοι συντελεστές τους είναι μη στατιστικά σημαντικοί, εκτός της μεταβλητής καθοδικής κοινωνικής σύγκρισης, που είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο 10% μόνο στην περίπτωση των παιδιών. Επομένως, παρατηρείται ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση της εμφάνισης αλλά και της καταπίεσης των βασικών αναγκών με  $p > 0.05$  σε όλες τις μεταβλητές.



**Πίνακας 10: Ανάλυση Παλινδρόμησης μεταξύ των ανεξάρτητων μεταβλητών παρεμπόδισης ανταγωνισμού, ανοδική κοινωνική σύγκριση, παρεμπόδιση αυτονομίας, παρεμπόδιση κοινωνικών σχέσεων, καθοδική κοινωνική σύγκριση και της εξαρτημένης μεταβλητής**

<b>Μεταβλητές</b>	<b>Παιδιά</b>			<b>Γονείς</b>		
	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>p<sub>v</sub></b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p<sub>v</sub></b>
Ανοδική Σύγκριση	-0.449	-0.871	0.385	0.186	0.374	0.709
Καθοδική Σύγκ.	0.944	1.779	0.077	-0.380	-0.803	0.423
Παρ. Αυτονομίας	-0.179	-0.823	0.412	-0.124	-0.449	0.654
Παρ.Κοιν. Σχέσεων	0.035	0.143	0.886	0.026	0.082	0.934
Παρ.Ανταγωνισμού	0.369	1.555	0.122	0.132	0.460	0.646

## V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Αυτή η μελέτη είναι μια από τις πρώτες μελέτες που εξετάζει τις σχέσεις της εξωτερικής εμφάνισης του εφήβου και της μητέρας του αναφορικά με την αρνητική εικόνα του σώματος, το ΔΜΣ και την καταπίεση των ψυχολογικών αναγκών. Με βάση τα ευρήματα της έρευνας, ο σκοπός της επετεύχθη και οι υποθέσεις της απαντήθηκαν. Ειδικότερα το πρώτο ερευνητικό ερώτημα εξέταζε το εάν υπάρχει μέτριος βαθμός αντιστοιχίας μεταξύ των εφήβων και των μητέρων τους στην ανοδική κοινωνική σύγκριση, τη διάσταση ανάμεσα στη σωματική τους εικόνα και την ανησυχία τους για τη σωματική τους εικόνα, θεωρώντας ότι η αντιστοιχία αυτή θα είναι ανεξάρτητη από το ΔΜΣ.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης κατέδειξαν ότι ο δείκτης μάζας σώματος των εφήβων παρουσιάζει μια στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση με την εικόνα του σώματός τους, ενώ όσο αυξάνεται η ικανοποίηση του παιδιού για το σώμα του τόσο μειώνεται ο ΔΜΣ του. Δηλαδή όσο μικρότερο δείκτη μάζας σώματος έχει ο έφηβος τόσο λιγότερες ανησυχίες έχει για την εικόνα του σώματος του. Παρατηρούμε λοιπόν πως όσο ο δείκτης μάζας σώματος του ατόμου μειώνεται, τόσο αυξάνεται η ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος του. Σε προηγούμενες έρευνες διαφαίνεται ότι όσο υψηλότερος είναι ο ΔΜΣ τόσο αυξάνεται η ανησυχία για το βάρος σε έφηβους άνδρες και γυναίκες (Caccavale et. al., 2012), με αποτέλεσμα οι έφηβοι να εκδηλώνουν έντονη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος τους. Το ίδιο διαφαίνεται και από πολλές συγχρονικές και επιδημιολογικές μελέτες (Eisenberg et. al., 2006; Jones et. al., 2008 ). Αντίθετα αποτελέσματα κατέδειξαν σε έρευνα τους οι Ahadzadeh et. al. (2018), όπου ο δείκτης μάζας σώματος συσχετίστηκε αρνητικά με την εικόνα του σώματος, ενώ δεν βρέθηκε συσχέτιση με το φόβο αρνητικής αξιολόγησης. Η ικανοποίηση λοιπόν για την εικόνα του σώματος του εφήβου σχετίστηκε με το χαμηλότερο ΔΜΣ ενώ η χαμηλή ικανοποίηση ή η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος με τον υψηλότερο ΔΜΣ. Παρόλα αυτά υπήρξαν έφηβοι με φυσιολογικό βάρος που ανέπτυξαν χαμηλή ικανοποίηση ή

δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματός τους, δείχνοντας ότι το φυσιολογικό βάρος στην εφηβεία δεν σχετίζεται απόλυτα με την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος, εφόσον διάφοροι εξωγενείς παράγοντες και η μοναδικότητα του ατόμου δομούν την γενικότερη αντίληψη και εικόνα που διαμορφώνουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους (Benetou et al., 2008). Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα των Konstanski et al. (1998), που κατέδειξαν ότι τα υπέρβαρα αγόρια και κορίτσια του εξεταζόμενου δείγματος εμφάνισαν χαμηλή ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος όχι όμως και οι έφηβοι που είχαν φυσιολογικό βάρος σώματος. Επιπλέον τα παραπάνω ευρήματα ενισχύονται και από άλλες μελέτες (Becerra, 2014; Choi, 2018; Prabhu, 2018; Voelker et al., 2015). Ακόμη υπάρχουν πολλές μελέτες που έχουν συσχετίσει το ΔΜΣ με την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος καταδεικνύοντας ότι η υπερβαρότητα των εφήβων επηρεάζει αρνητικά την αντίληψη και την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος (Benetou et al., 2008; Becerra, 2014; Choi, 2018; Prabhu, 2018; Voelker et al., 2015). Ίσως λοιπόν τα αποτελέσματα μας να συμφωνούν με αυτό που τονίζουν αρκετοί ερευνητές ότι η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος σχετίζεται με την έντονη αυτοκριτική στην εφηβεία και την ανάγκη για φυσική ελκυστικότητα (Feingold, 1998).

Στην ερευνά μας επιβεβαιώνεται μερικώς η δεύτερη υπόθεση που θέλει τους εφήβους και τους γονείς τους που βιώνουν χαμηλότερη ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος να εμφανίζουν υψηλή αυτοεκτίμηση. Ειδικότερα, από τα αποτελέσματα της μελέτης μας φάνηκε ότι υπάρχει μια στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ ικανοποίησης για την εικόνα του σώματος και αυτοεκτίμησης στο σύνολο του πληθυσμού των εφήβων και των γονέων τους. Οι έφηβοι με αρνητική εικόνα σώματος σημείωσαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Οι γονείς από την άλλη πλευρά ανεξάρτητα από το δείκτη μάζας σώματος προβαίνουν σε ανοδικές και καθοδικές συγκρίσεις, είτε έχουν καλή είτε άσχημη σωματική εικόνα. Τα αποτελέσματα μας έδειξαν επίσης ότι όταν οι γονείς είχαν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση για την εμφάνισή τους, ένιωθαν λιγότερο κοινωνικά ανήσυχοι για τη σωματική τους διάπλαση και ήταν λιγότερο δυσανεσθημένοι με το σώμα τους. Αυτά τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα των Breines et al., (2014). Από την ανασκόπηση βιβλιογραφίας προκύπτει ότι υπάρχει επίσης σχέση μεταξύ χαμηλής αυτοεκτίμησης, δυσαρέσκειας για την εικόνα σώματος και εξωτερικής

εμφάνισης (Daniali, 2013). Η σχέση αυτή επισημαίνεται και από άλλες μελέτες. Σε μια μελέτη διαφάνηκε η σχέση μεταξύ εικόνας σώματος και βαθμού αυτοεκτίμησης, ενώ τα αποτελέσματα της ήταν ότι η φτωχή αντίληψη για την εικόνα σώματος σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Duchesne et al., 2017). Από άλλη σε μια μελέτη που προσπάθησε να εντοπίσει συσχέτιση μεταξύ ικανοποίησης εικόνας σώματος, αυτοεκτίμησης, καταθλιπτικών συμπτωμάτων και άγχους σε εφήβους εθελοντές προκύπτει ότι υπάρχει μια σημαντική σχέση μεταξύ δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος και υψηλότερων επιπέδων άγχους και χαμηλής αυτοεκτίμησης (Murray et al., 2015). Παρόμοια ευρήματα προέκυψαν και από τη μελέτη του Pop (2016), όπου αξιολογήθηκε ο βαθμός αυτοεκτίμησης και η αντίληψη εικόνας σώματος σε κορίτσια 16 έως 21 ετών. Συγκεκριμένα βρέθηκε μια αρνητική στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος (Pop, 2016). Μια εξήγηση που θα μπορούσε να δοθεί για την παραπάνω σχέση είναι ότι η επιβράβευση της φυσικής ελκυστικότητας στις δυτικές κοινωνίες ενισχύει την αξιολόγηση της κοινωνικής αξίας με όρους εικόνας σώματος και διαιώνίζει τα αρνητικά στερεότυπα και τις προκαταλήψεις απέναντι στα υπέρβαρα άτομα. Επίσης, μεταξύ των έφηβων αγοριών και κοριτσιών, το υπάρχον κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο διαμορφώνει μια αυτοκριτική απέναντι στην εξωτερική εμφάνιση που εκδηλώνεται με συγκρίσεις, οι οποίες σχετίζονται με χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη (Neagu, 2015). Όσον αφορά τους γονείς στη μελέτη μας τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν και επεκτείνουν τα αποτελέσματα των Breines et al., (2014). Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει μια σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της συχνότητας των σωματικών συγκρίσεων που προέβλεπαν την εκτίμηση της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος (Homan & Tylka, 2015). Συνολικά, τα αποτελέσματα της μελέτης μας δείχνουν ότι η αυτοεκτίμηση έχει ανεξάρτητη και σημαντική επίδραση στην εικόνα του σώματος, όταν πραγματοποιούνται απειλητικές για την εικόνα του σώματος ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις. Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα αξιολογήσαμε την αυτοεκτίμηση για τον συγκεκριμένο τομέα (δηλαδή, ειδικά για την εικόνα του σώματος). Ως εκ τούτου, είναι πιθανό η χρήση ενός παγκόσμιου μέτρου αυτοεκτίμησης να μπορούσε να παράγει σημαντικές μεταβολές στα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης.

Όσον αφορά την τρίτη υπόθεση ότι οι έφηβοι και οι γονείς τους, που αναφέρουν υψηλά επίπεδα καταπιεσμένων ψυχολογικών αναγκών, έχουν μεγαλύτερη ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους όταν κάνουν ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις, ανεξάρτητα από το ΔΜΣ, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι τα υψηλά επίπεδα των καταπιεσμένων ψυχολογικών αναγκών των ατόμων δεν σχετίζονται με την εμφάνιση μεγαλύτερης ανησυχίας για την εικόνα του σώματός τους, όπως και με το δείκτη μάζας σώματος. Στην έρευνα μας επίσης φάνηκε ότι η ανάγκη για αυτονομία και κοινωνικές σχέσεις σχετίζονται με το ΔΜΣ. Η υπόθεση μας λοιπόν επιβεβαιώθηκε σε ένα βαθμό όχι όμως για όλες τις ανεξάρτητες μεταβλητές. Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι ο ΔΜΣ δεν σχετίζεται με την παρεμπόδιση των βασικών ψυχολογικών αναγκών γονέων και παιδιών παρά μόνο με την καθοδική κοινωνική σύγκριση των παιδιών σε ποσοστό 10%. Ταυτόχρονα η παρεμπόδιση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών της ανάγκης για αυτονομία, της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις και της ανάγκης για ανταγωνισμό σχετίζονται θετικά μεταξύ τους, τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Το παραπάνω εύρημα είναι συνεπές με την θεωρία του αυτοκαθορισμού αλλά και ευρήματα άλλων μελετών (Ng et al., 2011). Ωστόσο στην έρευνα μας οι ενδοσυσχετίσεις της παρεμπόδισης των βασικών ψυχολογικών αναγκών ήταν χαμηλές έως μέτριες ενώ σε άλλες έρευνες τα αντίστοιχα σκορ ήταν μέτρια έως υψηλά. Επιπλέον η ανάγκη για αυτονομία σχετίζονταν με το ΔΜΣ, και δεν προέβλεπε την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος. Η αυτονομία αναφέρεται στο εάν ένα άτομο αντιλαμβάνεται ότι έχει επιλογή σε μια κατάσταση και στο συναίσθημα της προσωπικής βούλησης. Παρά το γεγονός των υψηλών επιπέδων κάλυψης της ανάγκης για αυτονομία δεν προβλέφθηκε η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα ικανοποίησης της ανάγκης για αυτονομία εμφανίζουν περισσότερο ενδιαφέρον και ευχαρίστηση, λιγότερη ανία και δυσαρέσκεια (Assor et al., 2002). Ίσως η ανάγκη για αυτονομία να συνδέεται με το ΔΜΣ των ατόμων και με την αύξηση της αυτοεκτίμησής τους. Αυτό το εύρημα έρχεται σε συμφωνία με την έρευνα των Thogersen- Ntoumani και Ntoumanis (2006, 2007) οι οποίοι υποστήριξαν ότι η ικανοποίηση των αναγκών για αυτονομία και ικανότητα προέβλεπε αρνητικά την δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος. Η έρευνα των Thogersen- Ntoumani και Ntoumanis (2007) που απευθύνονταν σε εκπαιδευτές αεροβικής γυμναστικής έδειξε ότι εξαιτίας του ρόλου τους στο χώρο του γυμναστηρίου εμφάνισαν υψηλά επίπεδα

αυτονομίας που συνέβαλαν στην μείωση της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματός τους. Η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα συμβολίζει την ανάγκη του ατόμου να εκφράσει τις ικανότητες του σε ένα περιβάλλον. Τα άτομα τείνουν να κάνουν πράγματα που προσδοκούν να καταλήξουν σε θετική αξιολόγηση της ικανότητάς τους με σκοπό να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση τους. Στην έρευνα μας η ανάγκη για ικανότητα δεν συσχετίστηκε με το ΔΜΣ. Σε άλλες έρευνες έχει αποκαλυφθεί ότι η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος σχετίζεται αρνητικά με την αντιλαμβανόμενη ικανότητα (Sonstroem et. al., 1992) υποδηλώνοντας ότι όσο αυξάνεται η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα τόσο μειώνονται τα επίπεδα της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος. Τα άτομα με αυξημένη ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα έχουν αυξημένη αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και σωματική αυτό-αντίληψη. Τα άτομα αναπτύσσουν συναισθήματα προσωπικής σταθερότητας και σιγουριάς για τον εαυτό τους. Επίσης άτομα που επιδιώκουν να ενισχύσουν την ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα τείνουν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους με σκοπό να καλύψουν προσωπικές και ψυχολογικές ατέλειες. Οι Thogersen- Ntoumani και Ntoumanis (2006, 2007) ανακάλυψαν ότι η ικανοποίηση της ανάγκης για ικανότητα προέβλεψε αρνητικά την δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος. Τέλος στη μελέτη μας, ο ΔΜΣ σχετίζεται με την παρεμπόδιση της ανάγκης για κοινωνικές σχέσεις. Η ανάγκη των κοινωνικών σχέσεων σχετίζεται με την αίσθηση του «ανήκειν» και τις σχέσεις με άλλα άτομα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο (Baumeister & Leary, 1995). Τα άτομα με ενισχυμένη την ικανοποίηση της ανάγκης των κοινωνικών σχέσεων αισθάνονται περισσότερο αποδεκτά από άλλα άτομα. Αυτή η αποδοχή έχει ως συνέπεια τα άτομα να αγαπιούνται παρά τις προσωπικές τους ατέλειες. Σύμφωνα με αυτό δημιουργούνται συναισθήματα αγάπης, ασφάλειας και αποδοχής από άλλα άτομα και μειώνονται συναισθήματα απόρριψης και απομόνωσης. Αυτό ενισχύει τους θετικούς ψυχολογικούς μηχανισμούς την κοινωνικοποίηση και την μοναδικότητα του ατόμου. Από την άλλη πλευρά, άτομα με υψηλότερο ΔΜΣ τείνουν να εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης της ανάγκης των κοινωνικών σχέσεων. Τα άτομα τείνουν να απομονώνονται εξαιτίας του φόβου της απόρριψης από άλλα άτομα που έχουν την τάση να επικεντρώνονται περισσότερο στη βελτίωση του σωματικού εαυτού τους. Το γεγονός αυτό κρατά τα άτομα προσκολλημένα σε μια δραστηριότητα και τα κάνει να διαφορούν για οποιαδήποτε κοινωνικοποίηση.

Αναπτύσσουν συναισθήματα ανασφάλειας και ανεπάρκειας λόγω του φόβου αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους. Δημιουργούνται λοιπόν αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης με αποτέλεσμα την ανάπτυξη αρνητικών συναισθημάτων όπως άγχος, φόβο και ανεπάρκεια. Τα άτομα που παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης της ανάγκης των κοινωνικών σχέσεων εμφανίζουν προσαρμοστικά πρότυπα συμπεριφοράς (Deci & Ryan, 2008). Πρόσφατες μελέτες καταδεικνύουν ότι ένας υψηλότερος ΔΜΣ συμβάλλει περισσότερο στην εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων από τα άτομα, όταν κρίνεται αρνητικά από τους σημαντικούς άλλους (Claes et al., 2012; Koskina et al., 2011; Levinson & Rodebaugh, 2012).

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι δεν είναι μόνο σημαντικό να έχουν τα άτομα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης όσον αφορά την εμφάνιση τους, αλλά ότι είναι εξίσου σημαντική η προώθηση των καθημερινών επιπέδων αυτοεκτίμησης ενός ατόμου. Επιπλέον ο αριθμός των κοινωνικών συγκρίσεων που έκαναν τα άτομα δεν σχετίζονταν με όλες τις μεταβλητές. Έτσι ίσως η σημασία σε συγκεκριμένο χρονικό σημείο και όχι η συνολική συχνότητα με την οποία οι γονείς ασκούν ανοδικές και καθοδικές συγκρίσεις να είναι επιζήμια για την εικόνα του σώματος των παιδιών. Διάφορες θεραπευτικές προσεγγίσεις (π.χ., Mindful Self- Compassion; Albertson et al., 2014; Compassion-Focused Therapy; Goss, 2011), θα μπορούσαν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση μέσα από την ρύθμιση των συναισθημάτων σε γονείς και εφήβους.

## VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα μελέτη εξέτασε τη συσχέτιση του δείκτη μάζας σώματος με την ικανοποίηση για την εικόνα του σώματος σε εφήβους και τους γονείς τους, καθώς και την ύπαρξη αρνητικών συναισθημάτων λόγω της χαμηλής αυτοεκτίμησης ύστερα από την ανοδική κοινωνική σύγκριση. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να οφείλεται σε κακή ή αρνητική άποψη για την εικόνα του εαυτού και θα μπορούσε να μετατραπεί σε μια υποσυνείδητη προφητεία που θα δημιουργήσει μία αποτυχία κατά τη διάρκεια της ζωής των ατόμων.

Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας για την ανάπτυξη μιας θετικής άποψης για την εικόνα του σώματος, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της εκδήλωσης της αυτοεκτίμησης. Επομένως, η εξάλειψη αρνητικών συναισθηματικών και ψυχολογικών παραγόντων θα μπορούσε να οδηγήσει σε μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη, πιο αποτελεσματικές κοινωνικές επιδόσεις, καλύτερες αυτοαξιολογήσεις και οικοδόμηση σταθερότερων σχέσεων.

### **Πλεονεκτήματα και Περιορισμοί της παρούσας μελέτης**

Τέλος η μελέτη αυτή είχε κάποιους περιορισμούς, οι πιο αξιοσημείωτοι από τους οποίους είχαν να κάνουν με το πεδίο έρευνας και το δείγμα που μελετήθηκε. Πρώτον, οι συμμετέχοντες απάντησαν στον ερευνητή μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ενώ οι γονείς συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο στο χώρο τους χωρίς διευκρινήσεις. Αυτό θα μπορούσε να έχει κάποιο αντίκτυπο στα αποτελέσματα καθώς ίσως υπήρχαν κάποιοι γονείς που δεν αντιλήφθηκαν κάποιες από τις ερωτήσεις, ενώ οι μαθητές είχαν περιορισμένο χρόνο στην διάθεση τους στα πλαίσια μιας ώρας μαθήματος του σχολείου να απαντήσουν στα ερωτηματολόγια, παρόλα αυτά στους μαθητές δόθηκαν κάποιες διευκρινήσεις. Δεύτερον, το δείγμα της έρευνας ήταν αρκετά περιορισμένο (N= 186) και αποτελούνταν από μαθητές/μαθήτριες και γονείς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Ν. Τρικάλων. Επομένως, η διερεύνηση του ΔΜΣ γονέων και παιδιών, της δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος, της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών και των ανοδικών και καθοδικών κοινωνικών συγκρίσεων, ίσως μπορούσε να πραγματοποιηθεί σε ένα πιο εκτεταμένο δείγμα. Δεν γνωρίζουμε αν θα είχαμε τα ίδια αποτελέσματα σε μια προσπάθεια να γενικεύσουμε τα ευρήματά μας σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες ή σε διαφορετικές περιοχές τις χώρας ή σε μαθητές πρωτοβάθμιας και σε φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ένας ακόμη περιορισμός της παρούσας μελέτης είναι η αξιολόγηση του σωματότυπου και του ΔΜΣ γονέων και παιδιών μέσα από ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς. Ίσως εάν η αξιολόγηση μας γινόταν με πιο έγκυρες και αξιόπιστες μεθόδους τα αποτελέσματα της έρευνας να ήταν διαφορετικά. Επιπλέον στην έρευνά μας συμμετείχαν περισσότερες μητέρες- παιδιών και αυτό ίσως να μας έδωσε



διαφορετικά αποτελέσματα από αυτά που θα είχαμε εάν στην έρευνα μας είχαμε περισσότερες συμμετοχές ανδρών- γονέων.

Τρίτον, η επιτροπή ηθικής του Πανεπιστημίου αποφάσισε ότι οι συμμετέχοντες έπρεπε να σημειώσουν μόνοι τους με ποια φιγούρα μοιάζουν και όχι να μετρηθούν. Αυτό σημαίνει πως ίσως κάποιοι λόγω εσφαλμένης εικόνας που έχουν για το σώμα τους θα μπορούσαν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα. Είναι πιθανόν ότι σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανοδικών κοινωνικών συγκρίσεων εμφάνισης και η αυτοεκτίμηση να είχαν μεγαλύτερη διακύμανση λόγω του ΔΜΣ που με μετρήσεις ίσως ήταν διαφορετικός για τα άτομα. Με την επέκταση της ομάδας συμμετεχόντων και σε άλλα σχολεία ο αριθμός των συμμετεχόντων θα ήταν μεγαλύτερος και τα αποτελέσματα ίσως ήταν διαφορετικά. Επιπλέον, το δείγμα μας ήταν εθνολογικά ομοιογενές και ίσως θα ήταν χρήσιμο οι μελλοντικές μελέτες να περιλαμβάνουν συμμετέχοντες από ποικίλες εθνότητες.

Ακόμη, ο βαθμός στον οποίο οι συμμετέχοντες εσωτερίκευαν τις ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις εμφάνισης ίσως δεν αξιολογήθηκε επαρκώς. Πράγματι, είναι πιθανό να διαφέρει ο βαθμός που εσωτερικεύουν τις ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις εμφάνισης μερικοί άνθρωποι, λόγω προσωπικών απόψεων, δημιουργώντας αρνητικές συνέπειες σε όσους εσωτερικεύουν τις συγκρίσεις αυτές. Αυτό συμφωνεί με την έρευνα για την εσωτερίκευση των ανοδικών κοινωνικών συγκρίσεων των Thompson και Stice (Thompson & Stice, 2001). Το παραπάνω είναι σημαντικό καθώς οι συνέπειες των ανοδικών κοινωνικών συγκρίσεων εξαρτώνται από το βαθμό στον οποίο οι συγκρίσεις αυτές γίνονται αντιληπτές ως όμοιες ή ανόμοιες από τα άτομα (Collins, 1996).

Η γνωστή Κλίμακα Βαθμολόγησης Stunkard Figure (FRS), λόγω της εύκολης και γρήγορης εφαρμογής της, είναι κοινά αποδεκτή για τη μέτρηση της σωματικής δυσαρέσκειας. Παρόλο που η FRS χρησιμοποιείται σε μεγάλο βαθμό για τον υπολογισμό της δυσαρέσκειας του σώματος, έχει επικριθεί στη βιβλιογραφία. Συνοπτικά, οι κύριες επικρίσεις ήταν (α) ο μικρός αριθμός των φιγούρων που παρουσιάζονταν (β) ο περιορισμός της εμβέλειας στις φιγούρες που τα υποκείμενα επιλέγουν και (γ) η χρήση των παραμετρικών στατιστικών όταν η κλίμακα των δεδομένων είναι κανονική.

Εκτός από τις επικρίσεις η χρήση των συγκεκριμένων φιγούρων έχει ορισμένα πλεονεκτήματα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικούς πολιτισμούς τόσο για

την εκτίμηση του αντιλαμβανόμενου μεγέθους σώματος, όσο και για την τεκμηρίωση διαφορών μεταξύ των εθνοτικών ομάδων, δείχνοντας την φυσική εμφάνιση. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της σωματικής δυσαρέσκειας στα παιδιά, όπου η αξιολόγηση γενικά κυριαρχείται από τη χρήση των οπτικών οργάνων και όπου λιγότερες εναλλακτικές μετρήσεις σωματικής δυσαρέσκειας έχουν αναπτυχθεί σε σύγκριση με εκείνες που παρέχονται για εφήβους ή ενήλικες.

Ωστόσο, σύμφωνα με τους Gardner και Brown (2010), οι κλίμακες αξιολόγησης με φιγούρες που παρέχουν εγκυρότητα και η αξιοπιστία τους μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τις μελέτες. Οι Thompson et. al. (1998), συνέστησαν τη χρήση γραμμικών σχεδίων που παραλείπουν τις εθνοτικές λεπτομέρειες για να κάνουν τις κλίμακες πιο κατάλληλες για ένα ευρύ φάσμα εθνικών ομάδων. Στην μελέτη μας προσπαθήσαμε να κάνουμε μια ψυχομετρική αξιολόγηση μέσα από την κλίμακα Κλίμακα βαθμολόγησης σχήματος Stunkard η οποία προσαρμόστηκε στα ελληνικά. Την συγκεκριμένη κλίμακα χρησιμοποίησαν με επιτυχία και άλλες μελέτες στην αξιολόγηση της εικόνας του σώματος (π.χ. Lo et. al., 2012; Lynch et. al., 2009; Peterson et. al., 2003).

### **Πρακτικές εφαρμογές και μελλοντικές έρευνες**

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους γονείς των παιδιών, τους διευθυντές των σχολείων, τη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, τα Πανεπιστήμια αλλά και το ίδιο το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων με στόχο: α) την δημιουργία εκπαιδευτικών προγραμμάτων και παρεμβάσεων ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης των παιδιών στο σχολείο και την περαιτέρω ενημέρωση των γονέων για στοχευμένη εφαρμογή τους και στο σπίτι, β) δημιουργία εκπαιδευτικών προγραμμάτων μείωσης της δυσαρέσκειας για τη σωματική εικόνα των μαθητών, γ) επιμόρφωση γονέων για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών τους.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να αξιολογήσουν την πιθανή επίδραση ορισμένων μεταβλητών, όπως το φύλο στη συσχέτιση μεταξύ του ΔΜΣ, της

δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος και της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών. Επιπλέον, θα μπορούσε η έρευνα να επεκταθεί και να συμπεριλάβει μαθητές Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης αλλά και φοιτητές Ελληνικών Πανεπιστημίων. Τέλος, η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε επίσης να ανακαλύψει κάποιους αντισταθμιστικούς παράγοντες για την αντιμετώπιση της παρεμπόδισης των ψυχολογικών αναγκών δημιουργώντας παρακίνηση στα άτομα (Vallerand, 2000). Για παράδειγμα, οι Sheldon και Gunz (2009) κατέδειξαν πρόσφατα ότι η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών οδηγεί σε αύξηση της επιθυμίας του ατόμου να αναζητήσει εμπειρίες που θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες του (Moller et. al., 2010). Θα ήταν ενδιαφέρον να εξεταστούν οι συνθήκες υπό τις οποίες οι αθλητές που βιώνουν παρεμπόδιση των αναγκών, αναζητούν εμπειρίες ικανοποίησης των αναγκών στο άθλημα τους και σε άλλα περιβάλλοντα στη ζωή τους.

Συμπερασματικά, ο έλεγχος των διαπροσωπικών συμπεριφορών και η παρεμπόδιση των ψυχολογικών αναγκών αντιπροσωπεύουν σημαντικές πτυχές σε κοινωνικά περιβάλλοντα που δεν έχουν ακόμη μελετηθεί. Θεωρούμε ότι θα μπορούσαν να μελετηθούν οι μεταβλητές μας και σε άλλα κοινωνικά περιβάλλοντα, όπως η εργασία, η υγειονομική περίθαλψη, η ψυχοθεραπεία και οι προσωπικές σχέσεις. Επίσης, στο μέλλον θα μπορούσαν να σχεδιαστούν παρεμβάσεις που να αποσκοπούν στην δημιουργία μεγαλύτερης αυτοεκτίμησης. Στο μέλλον πρέπει να ληφθούν υπόψη οι ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις εμφάνισης που γίνονται εξαιτίας των MME, κυρίως μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα.

## VII. ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Adie, J.W., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189–199.

Adler-Constantinescu, C., Beșu, E.-C., & Negovan, V. (2013). Perceived social support and perceived self-efficacy during adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 275–279. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.294>

Ahadzadeh A.S., Rafik-Galea S., Alavi M., & Amini M., (2018). Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem, *Health Psychology Open*, 5(1). <http://doi: 10.1177/2055102918774251>.

Albertson, E., Neff, K. and Dill-Shackleford, K., (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>

Arigo, D., Schumacher M. L., & Martin L.M., (2014). Upward Appearance Comparison and the Development of Eating Pathology in College Women. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5). <https://doi.org/ 10.1002/eat.22240>

Asgeirsdottir, B.B., Ingolfsdottir, G., & Sigfusdottir, I.D., (2012). Body image trends among Icelandic adolescents: a cross-sectional national study from 1997 to 2010. *Body Image*, 9(3), 404-408. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.02.002>

Assor A., Kaplan H., & Roth G., (2002). Choice is good, but relevance is excellent: Autonomy-enhancing and suppressing teacher behaviors predicting students' engagement in schoolwork. *British Journal of Educational Psychology*, 72(2), 261-78. <http://doi: 10.1348/000709902158883>

Baard, P.P., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology, 34*, 2045–2068.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011b). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*, 75–102. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>.

Baumeister, R., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497–529.

Becerra, M. B., Herring, P., Marshak, H. H., & Banta, J. E. (2014). Generational differences in fast food intake among South-Asian Americans: Results from a population-based survey. *Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy, 11*, Article 140351.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology, 4*(1), 1–103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>

Benetou A., Kofou G., Zisi V., & Theodorakis G., (2008). The role of body weight and exercise in body cathexis and body image of young women aged 15-25. *Inquiries in Sport & Physical Education, 6* (1), 47 – 55.

Bennett, M., & Sani, F. (2004). The development of the social self. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9780203391099>

Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image, 5*(3), 244–250. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.02.003>

Braet, C., Tanghe, A., Decaluwe, V., Moens, E., & Rosseel, Y. (2004). Inpatient treatment of children with obesity: Weight loss, psychological well-being, and eating behavior. *Journal of Pediatric Psychology, 29*, 519-529

- Braun V., Clark V., & Weate P., (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*.
- Breines, J., Tooley, A., Tu, C. & Chen S. (2014). Self-compassion, Body Image, and Self-reported Disordered Eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448, <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.838992>
- Bruch, H., (1973). Obesity and Anorexia Nervosa: Psychosocial Aspects, *PubMed*, <https://doi.org/10.3109/00048677509159842>
- Bucchianeri, M., Arikian A., Hannan P., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body Dissatisfaction from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a Ten year Longitudinal Study, *Body Image*, 10(1), <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Bun, C.J.E., Schwiebbe, L., Schutz, F.N., Bijlsma-Schlösser, J.F.N. & Hirasing, R.A. (2011). Negative body image and weight loss behaviour in Dutch school children. *European Journal of Public Health*, 22(1),130–133.
- Buote M.V., Wilson E.A, Strahan J.E., Gazzola B.S. & Papps F.,(2011). Setting the bar: Divergent sociocultural norms for women's and men's ideal appearance in real-world contexts. *Body Image*, 8(4), 322-334. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.06.002>
- Burns R.,(1982). *Self-Growth in Families: Kinetic Family Drawings research and application*. New York, NY:Brunner/Mazel.
- Caccavale L., Farhat T., & Iannotti J.R., (2012). Social Engagement in Adolescence Moderates the Association between Weight Status and Body Image. *Body image*, 9(2), 221-6. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.001>
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421–433. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpi053>
- Cash, T. F., Cash, D. W., & Butters, J. W. (1983). "Mirror, mirror, on the wall... ?": Contrast effects and self-evaluations of physical attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 351–358. <https://doi.org/10.1177/0146167283093004>

- Cast, A. & Bourke, P. (2002). A theory of Self- esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068.
- Claes L, Luyckx K, Bijttebier P., (2014). Non-suicidal self-injury in adolescents: Prevalence and associations with identity formation above and beyond depression. *Personality and Individual Difference*, 61, 101–104.
- Clay R. (2005). Two few in quantitative Psychology. *Monitor on Psychology*, 36(8), 26.
- Cole, C. L., & Bambara, L. M. (2000). Self-monitoring: Theory and practice. In E. S. Shapiro & T. R. Kratochwill (Eds.), *Behavioral assessment in schools: Theory, research, and clinical foundations*, 202–232. The Guilford Press.
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Conroy, D. E., & Metzler, J. N. (2004). Patterns of Self-Talk Associated With Different Forms of Competitive Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(1), 69–89.
- Cooley, H. (1902/2013). Human nature and the social order. New York: Charles Scribner's Son's.
- Corning, A. F., Krumm, A. J., & Smitham, L. A. (2006). Differential social comparison processes in women with and without eating disorder symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 338–349. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.338>
- Daniali, S., Azadbakht, L., & Mostafavi F. (2013). Relationship between body satisfaction with self esteem and unhealthy body weight management. *Journal of Educational Health Promotion*, 2, 29.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade I.A. & Pinto-Gouveia J. (2015). Body image and college women's quality of life: The importance of being self-compassionate. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 754-764. doi: 10.1177/1359105315573438.
- Duchesne A.P., Dion J., Lalande D., Begin C., Emond C., Lalande G., McDuff P.,(2017). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator?. *Journal of Health Psychology*, 22(12), 1563-1569. doi: 10.1177/1359105316631196
- Eccles, J. & Roeser, R. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225-241
- Eisenberg M.E., Newmark-Sztainer D., Hannan P.J., & Paxton S.J.,(2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539-49.
- Engeln-Maddox R., (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1114-1138.
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190–195. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00036>
- Fernyhough, C., & Fradley, E. (2005). Private speech on an executive task: relations with task difficulty and task performance. *Cognitive Development*, 20, 103–120.
- Festinger, L. (1954) A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing. Harper.



Fisher, S. D., Brock, R. L., O'Hara, M. W., Kopelman, R., & Stuart, S. (2015). Longitudinal contribution of maternal and paternal depression to toddler behaviors: Interparental conflict and later depression as mediators. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(2), 61–73. <https://doi.org/10.1037/cfp0000037>

Forsyth, D. R. (2000). One hundred years of group research: Introduction to the special issue. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 4(1), 3–6. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.4.1.3>

French A.S., Story M., Chery L. & Perry L.C.,(1995). Self-Esteem and Obesity in Children and Adolescents: A Literature Review, 3, 479-490.

Furnham, A., Forde, L., & Cotter, T. (1998). Personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 187–192. [https://doi.org/10.1016/S01918869\(97\)00169-4](https://doi.org/10.1016/S01918869(97)00169-4)

Gagné, M., Ryan, R.M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390

Gardner, R. M., & Brown, D. L. (2010). Body image assessment: A review of figural drawing scales. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.08.017>

Gortmaker S.L., Must A., Perrin J.M., Sobol A.M., Dietz W.H., ( 1993 ). Social and economic consequences of overweight in adolescence and young adulthood. *Journal of Medicine*, 329(14), 1008-1012.

Grabe, S., & Hyde, J. S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(4), 622–640. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.4.622>

Grogan, S. (2006). Body Image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>

- Haines, N., Wang M., Myers, S., & Ündar J. L. (2008). A Comparison of pumps and oxygenators with pulsatile and non-pulsatile modes in an infant cardiopulmonary bypass model. *Artificial Organs*, 33(11), 993–1001.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology*, 275-385. New York: John Wiley.
- Harter, S. (1990). Issues in the assessment of self-concept of children and adolescents. In A La Greca (Ed.) *Childhood Assessment: Through the eyes of a child. Needham Heights, MA Allyn and Bacon.*
- Harter, S. (1993). Developmental perspectives on the self-system. In E.M. Hetherington (Ed.), *Handbook on Child Psychology: Socialization, Personality and Social Development*, 4, 275-386. New York: Wiley.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills usage within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318- 332.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2002). Cognitive interference during competition among volleyball players with different goal orientation profiles. *Journal of Sports Sciences*, 20, 707-715.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S.J.H. (2008). Negative thoughts during sport performance: Relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31, 237–253.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26, 835–844.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1-7. [https://doi.org/ 10.1016/j.bodyim.2015.04.007](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007).
- Huang T, et al, (2010). Using GeneReg to construct time delay gene regulatory networks, *BMC Res Notes*, 3(1), 142

Hyman, H. (1942). The psychology of status, *Archives of Psychology (Columbia University)*, 269, 94.

James, W. (1960). *The Principles of Psychology*. New York: Dover publications.

Johnson F., & Wardle J., (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(1),119-25.

Jones DC, Bain N, King S. (2008). Weight and muscularity concerns as longitudinal predictors of body image among early adolescent boys: A test of the dual pathways model. *Body Image*, 5, 195–204. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodim.2007.12.001>.

Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907–914. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.6.907>

Kater K., Rohwer J., & Londre K., (2002). Evaluation of an Upper Elementary School Program to Prevent Body Image, Eating, and Weight Concerns. *Journal of School Health*, 72(5), 199-204. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2002.tb06546>

Kiviruusu, O., Berg, N., Huurre, T., Aro, H., Marttunen, M., & Haukkala, A. (2016). Interpersonal conflicts and development of self-esteem from adolescence to mid-adulthood. A 26-year follow-up. *PLoS ONE*, 11(10), Article e0164942.

Klein, W. M. (1997). Objective standards are not enough: Affective, self-evaluative, and behavioral responses to social comparison information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 763–774. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.763>

Konstanski M. & Gallone E., (1998). Adolescent body Image Dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39(8), 252-262.

Koskina A., Eynde F., Meisel S., & Campbell I.C.,(2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eating and Weight Disorders:EWD*, 16(2), e142-5. <https://doi.org/10.1007/BF03325321>

- Krones, P. G., Stice, E., Batres, C., & Orjada, K. (2005). In Vivo Social Comparison to a Thin-Ideal Peer Promotes Body Dissatisfaction: A Randomized Experiment. *International Journal of Eating Disorders*, 38(2), 134–142. <https://doi.org/10.1002/eat.20171>
- Laible, C., Carlo, G., & Roesch, S. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, and empathy and social behaviour. *Journal of Adolescence*, 12, 703-716
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132–143. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., Ciesla, J. A. (2011). An ecological momentary assessment of the effects of weight and shape social comparisons on women with eating pathology, high body dissatisfaction, and low body dissatisfaction. *Behaviour Therapy*, 42, 197–210.
- Levinson A.C., & Rodebaugh L.T., (2012). Negative Social-Evaluative Fears Produce Social Anxiety, Food Intake, and Body Dissatisfaction: Evidence of Similar Mechanisms Through Different Pathways. *Clinical Psychological Science*, 3 (5), 744-757
- Locke, A.E., (2007). The Case for Inductive Theory Building, *Journal of Management*, 33 (6), 867-890, <https://doi.org/10.1177/0149206307307636>
- Lockett, C. T., & Harrell, J. P. (2003). Racial identity, self-esteem, and academic achievement: Too much interpretation, too little supporting data. *Journal of Black Psychology*, 29(3), 325–336. <https://doi.org/10.1177/0095798403254216>
- Lynch, D., Laws, K.R., & McKenna, P.J., (2009). Cognitive behavioural therapy for major psychiatric disorder: does it really work? A meta-analytical review of well-controlled trials. *Psychological Medicine*. Published online 29 May 2009. doi:10.1017/S003329170900590X.

MacBeth, A. & Gumley, A., (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology, *PubMed*, 32(6), 545-52. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>.

Masselink, M., Roedel, van G.H., & A. J. Oldehinkel J.A., (2017). Developmental Psychology Self-esteem in early adolescence as predictor of depressive symptoms in late adolescence and early adulthood: The mediating role of motivational and social factors, *Journal of Youth and Adolescence*, 47 (5), pp 932–946.

McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Finemore, J. (2002). The role of puberty, media and popularity with peers on strategies to increase weight, decrease weight and increase muscle tone among adolescent boys and girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(3), 145–154. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00272-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00272-0)

McLaren, L., & Kuh, D. (2004). Women's body dissatisfaction, social class, and social mobility. *Social Science & Medicine*, 58(9), 1575–1584. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(03\)00209-0](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(03)00209-0)

Mead, G. (1934). *Mind, self and society*. USA: University of Chicago Press

Melnyk B.M., (2004). Fineout-Overholt E, Feinstein NF, Li H, Small L, Wilcox L, Kraus R. Nurses' perceived knowledge, beliefs, skills, and needs regarding evidence-based practice: implications for accelerating the paradigm shift. *Worldviews on Evidence-Based Nursing/Sigma Theta Tau International, Honor Society of Nursing*, 1(3),185–93.

Miller, D. T., Turnbull, W., & McFarland, C. (1988). Particularistic and universalistic evaluation in the social comparison process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 908–917. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.908>

Miller, S. D., Duncan, M. A., & Hubble, M. A. (1997). *Escape from Babel: Toward a unifying language for psychotherapy practice*. New York: Norton.

Mitchison, D., & Mond, J. (2015). Epidemiology of eating disorders, eating disordered behaviour, and body image disturbance in males: A narrative review. *Journal of Eating Disorders*, 3, 20.

Møller, J. K., & Madsen, H. (2010). From State Dependent Diffusion to Constant Diffusion in Stochastic Differential Equations by the Lamperti Transform. Kgs. Lyngby, Denmark: Technical University of Denmark, DTU Informatics, Building 321. IMM-Technical Report-2010-16

Morin J.B., Edouard P., & Samozino P., (2011). Technical ability of force application as a determinant factor of sprint performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(9), 1680-8. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318216ea37>.

Murray S.L., Holmes J.G., Griffin D.W., Derrick J.L., (2015). The Equilibrium model of relationship maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(1), 93-113. <https://doi.org/10.1037/pspi0000004>.

Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>

Nanu, C., Tăut, D. & Băban, A. (2014). Why adolescents are not happy with their body image. *Journal of Gender and Feminist Studies*, 2, 1-20, <http://www.analizejournal.ro/library/files/baban.pdf>

Nanu, C., Tăut, D., & Băban, A. (2013). Appearance esteem and weight esteem in adolescence. Are they different across age and gender? Cognition, Brain, Behaviour. *An Interdisciplinary Journal*, 17, 189-200.

Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2008). Self-compassion versus global Self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50
- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Luyckx, K., Dezutter, J., & Steger, M. F. (2016). The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology*, 52(11), 1926–1936. <https://doi.org/10.1037/dev0000176>
- Pelletier, L., Dion, S. & Lévesque, C. (2004). Can Self-Determination Help Protect Women Against Sociocultural Influences About Body Image and Reduce Their Risk of Experiencing Bulimic Symptoms, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 61-88. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.61.26990>
- Peterson, E. R., Deary, I. J., & Austin, E. J. (2003). On the assessment of cognitive style: Four red herrings. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 899–904. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00118-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00118-6)
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the Social-Environmental Determinants of Well-and Ill-Being in Dancers: A Test of Basic Needs Theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 39-60. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.39>
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support student's autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98, 209–218
- Reinboth, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297–313.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.

Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing & Textiles Research Journal*, 18(3), 152–162. <https://doi.org/10.1177/0887302X0001800304>

Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319–338.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Ryan, R.M., Deci, E.L., Grolnick, W.S., & La Guardia, J.G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (2nd ed., pp. 795–849). New Jersey: John Wiley & Sons.

Ryan, R.M., Patrick, H., Deci, E.L., & Williams, G.C. (2008). Facilitating health behavior change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European Health Psychologist*, 10, 2–5.

Schaffer, H. R. (2004). *Introducing child psychology*. Blackwell Publishing.

Schutz K.H., Paxton J.S., & Wertheim H.E, (2002). Investigation of Body Comparison Among Adolescent Girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(9), <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00264.x>

Sonstroem, R.J., Speliotis, E.D., & Fava, J.L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 207-221.

Stormer, M. S., & Thompson, K.J., (1996). Explanations of Body Image Disturbance: A Test of Maturational Status, Negative Verbal Commentary, Social Comparison, and Sociocultural. *International Journal of Eating Disorders*, 19 (2), 193-202.



- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, 3, 211-227.
- Strauss, J., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy disturbances in subtypes of anorexia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(3), 254–258. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.96.3.254>
- Striegel-Moore, R., McAvay, G., & Rodin, J. (1986). Psychological and behavioral correlates of feeling fat in women. *International Journal of Eating Disorders*, 5, 935–947.
- Tantleff-Dunn, S., Dunn E.M., & Gokee, J.L., (2002). Understanding Faculty–Student Conflict: Student Perceptions of Precipitating Events and Faculty Responses, *Sage Journal*, 29(3), 197-202. [https://doi.org/10.1207/S15328023TOP2903\\_03](https://doi.org/10.1207/S15328023TOP2903_03)
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2007). A Self-determination Theory Approach to the Study of Body Image Concerns, Self-presentation and Self-perceptions in a Sample of Aerobic Instructors. *Journal of Health Psychology*, 12 (2007), pp. 301-315, [10.1177/1359105307074267](https://doi.org/10.1177/1359105307074267)
- Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N., (2007). A Self-determination Theory Approach to the Study of Body Image Concerns, Self-presentation and Self-perceptions in a Sample of Aerobic Instructors. *Journal of Health Psychology*, 12(2), 301–315. DOI: [10.1177/1359105307074267](https://doi.org/10.1177/1359105307074267)
- Thøgersen – Ntoumani, C., Ntoumanis, N., & Nikitaras, N. (2010). Unhealthy weight control behaviors in adolescent girls: A process model based on self-determination theory. *Psychology & Health*, 25, 535-550. <https://doi.org/10.1080/08870440902783628>
- Thøgersen-ntoumani, C, Loughren, EA, Taylor, IM, Duda, JL & Fox, KR (2014). 'A step in the right direction? Change in mental well-being and self-reported work performance among physically inactive university employees during a walking intervention'. *Mental Health and Physical Activity*, 7(2), 89-94. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.06.004>

Thomas, P.R., & Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11, 86-106.

Thompson & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00144>

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 257–262.

Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B.W., & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345–356.

Voelker K.D., Reel J.J., & Greanleef C., (2015). Weight status and body Image perceptions in adolescends: current perspectives. *Adolescend Health Medicine and Therapeuticus*, 6(6). <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>

Wheeler, L., Martin, R., & Suls, J. (1997). The Proxy Model of Social Comparison for Self-Assessment of Ability, *PubMed*, 1(1), 54-61. DOI: 10.1207/s15327957pspr0101\_4

Wilson, J.M., Duncan, N.M., Marin, P.J., Brown, L.E., Loenneke, J.P., Wilson, S.M.C., Jo, E, Lowery, R.P., and Ugrinowitsch, C., (2013). Meta-analysis of postactivation potentiation and power: Effects of conditioning activity, volume, gender, rest periods, and training status. *Journal of Strength Cond Res*, 27(3), 854–859.

Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

Zhang, X., Chen, X., Guangming, R., & Ma, Y. (2016). Adult children's support and self-esteem as mediators in the relationship between attachment and subjective well-being in

older adults. *Personality and Individual Differences*, 97, 229-233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.062>

Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54, 577-581

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007). A preliminary investigation of the relationship between athletes' self-talk and coaches' behavior and statements. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2, 57- 66.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. (2011). The social side of self talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self talk. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 407 - 414.

### VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: Ερωτηματολόγιο γονέα

<b>ΒΑΡΟΣ</b> _____
<b>ΥΨΟΣ</b> _____

Ποιά είναι η ημερομηνία γέννησής σας; (Ημ./Μην./Χρ.): ...../...../.....

Φύλο; Σας παρακαλούμε να τσεκάρετε: Άντρας <input type="checkbox"/> Γυναίκα <input type="checkbox"/>
Ποιά είναι η ημερομηνία γέννησης των παιδιών σας που πηγαίνουν σ' αυτό το σχολείο?
Παιδί 1 (Ημ./Μην./Χρ.):...../...../.....
Παιδί 2 (Ημ./Μην./Χρ.):...../...../.....
Παιδί 3 (Ημ./Μην./Χρ.):...../...../.....
Παιδί 4 (Ημ./Μην./Χρ.):...../...../.....
Σε ποιο σχολείο πηγαίνει/ουν το/τα παιδί/ιά σας; _____
Σε ποια τάξη (αριθμό) πηγαίνει/ουν το/τα παιδί/ιά σας; _____
Οικογενειακή κατάσταση (σας παρακαλούμε να τσεκάρετε το κατάλληλο κουτάκι).
Ανύπαντρος /η <input type="checkbox"/>
Διαζευγμένος/η <input type="checkbox"/>
Ζω με σύντροφο <input type="checkbox"/>
Σε σχέση αλλά δεν ζω με τον/την σύντροφό μου <input type="checkbox"/>
Παντρεμένος/η <input type="checkbox"/>
Χήρος/α <input type="checkbox"/>

**Εθνικότητα** (παρακαλώ σημειώστε το κουτάκι που σας ταιριάζει περισσότερο)

Ελληνική	<input type="checkbox"/>	Αλβανική/	<input type="checkbox"/>	Πακιστανική	<input type="checkbox"/>
Βουλγαρική	<input type="checkbox"/>	Ρουμανική	<input type="checkbox"/>	Ουκρανική	<input type="checkbox"/>

Προτιμώ να  μην αναφέρω

Άλλη (Παρακαλώ Διευκρινίστε): \_\_\_\_\_

### Μορφωτικό επίπεδο

Ποιο είναι το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε παρακολουθήσει (σας παρακαλούμε να τσεκάρετε το κατάλληλο κουτάκι)

Δημοτικό  Γυμνάσιο  Λύκειο  ΤΕΙ  ΑΕΙ  Μεταπτυχιακό  Διδακτορικό

### Επαγγελματική κατάσταση

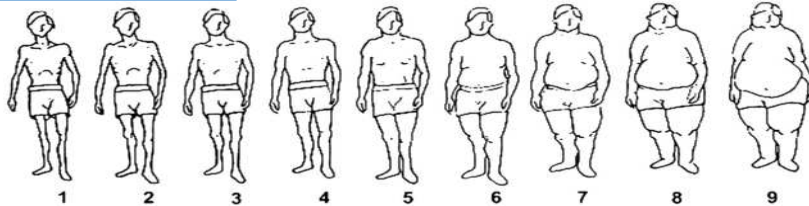
Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μια επιλογές (σας παρακαλούμε να τσεκάρετε τα κουτάκια που σας ταιριάζουν)

Φοιτητής/τρια  Μερικής απασχόλησης φοιτητής/τρια  Μερικής απασχόλησης εργασία  Πλήρης απασχόλησης εργασία  Άνεργος/η  Άλλο (παρακαλώ γράψτε): \_\_\_\_\_

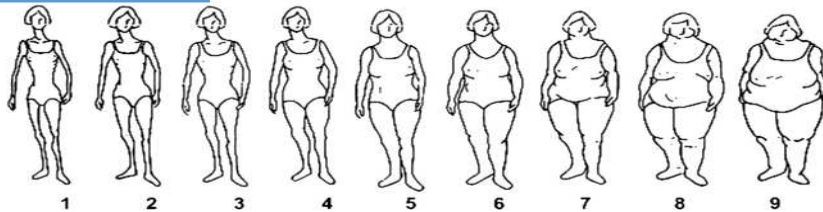
Από τις παρακάτω εικόνες σας παρακαλούμε να επιλέξετε ποιος θα ήταν ο ιδανικός σωματότυπος για σας. Σας παρακαλούμε να γράψετε το νούμερο εδώ \_\_\_\_\_

Τώρα, επιλέξτε το σωματότυπο που εκφράζει το πώς νομίζετε ότι δείχνετε τόρα. Σας παρακαλούμε να γράψετε το νούμερο εδώ \_\_\_\_\_

Αγόρι



Κορίτσι



Στη συνέχεια, επιλέξτε το σωματότυπο που θα ήταν ιδανικός για τα παιδιά σας.

Παιδί 1 \_\_\_\_\_

Παιδί 2 \_\_\_\_\_

Παιδί 3 \_\_\_\_\_

Παιδί 4 \_\_\_\_\_

Τώρα, επιλέξτε το σωματότυπο που εκφράζει το σωματότυπο των παιδιών σας έτσι όπως δείχνουν τώρα.

Παιδί 1 \_\_\_\_\_

Παιδί 2 \_\_\_\_\_

Παιδί 3 \_\_\_\_\_

Παιδί 4 \_\_\_\_\_

Σας παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά όλες τις ερωτήσεις πριν απαντήσετε. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, σας ευχαριστούμε πολύ!

Για τις επόμενες ερωτήσεις σας παρακαλούμε να προσδιορίσετε πόσο συμφωνείτε με την κάθε δήλωση κυκλώνοντας το κατάλληλο νούμερο στα δεξιά.	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος /η	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Συγκρίνετε τον εαυτό σας με εκείνους/ες που είναι πιο εμφανίσιμοι/ες από εσάς, παρά με εκείνους/ες που δεν είναι	1	2	3	4	5
2. Έχετε την τάση να συγκρίνετε την εξωτερική σας εμφάνιση με εκείνη των μοντέλων των περιοδικών	1	2	3	4	5
3. Πιάνετε τον εαυτό σας να σκέφτεται αν η εξωτερική σας εμφάνιση είναι ανάλογη με εκείνη των μοντέλων και των σταρ του σινεμά	1	2	3	4	5
4. Στην παραλία ή σε χώρους άθλησης (γυμναστήριο, κλπ), αναρωτιέστε αν το σώμα σας είναι τόσο εμφανίσιμο όσο των ανθρώπων που βλέπετε σε εκείνους τους χώρους με εμφανίσιμα σώματα	1	2	3	4	5
5. Έχετε την τάση να συγκρίνετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που είναι πιο εμφανίσιμοι από εσάς	1	2	3	4	5

6. Όταν βλέπετε ένα άτομο με πολύ ωραίο σώμα, έχετε την τάση να αναρωτιέστε πως είστε συγκριτικά με αυτούς/ες	1	2	3	4	5
7. Όταν βλέπω εμφανίσιμους ανθρώπους αναρωτιέμαι πως συγκρίνομαι με αυτούς/ές	1	2	3	4	5
8. Στα παρτυ ή στις κοινωνικές εκδηλώσεις, συγκρίνετε την εξωτερική σας εμφάνιση με εκείνη των πολύ εμφανίσιμων ανθρώπων	1	2	3	4	5
9. Πιάνετε τον εαυτό σας να συγκρίνει την εμφάνισή σας με ανθρώπους που είναι πιο εμφανίσιμοι από εσάς	1	2	3	4	5
10. Συγκρίνετε το σώμα σας με ανθρώπους που έχουν καλύτερο σώμα από εσάς	1	2	3	4	5
11. Όταν βλέπετε ένα άτομο που δεν είναι σωματικά εμφανίσιμο σκέφτεστε πως το σώμα σας συγκρίνεται με εκείνον/η	1	2	3	4	5
12. Έχετε την τάση να συγκρίνετε το σώμα σας με εκείνων που έχουν σώματα κάτω από το μέσο όρο	1	2	3	4	5
13. Στην παραλία, στο γυμναστήριο, ή σε αθλητικές εκδηλώσεις συγκρίνετε το σώμα σας με εκείνων/ες που έχουν λιγότερο αθλητικά σώματα από εσάς	1	2	3	4	5
14. Συγκρίνετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που είναι λιγότερο εμφανίσιμοι από εσάς	1	2	3	4	5
15. Σκέφτεστε πόσο εμφανίσιμο είναι το σώμα σας συγκρινόμενο με εκείνων που είναι υπερβάρτοι	1	2	3	4	5
16. Στα παρτυ συχνά συγκρίνετε την	1	2	3	4	5

εμφάνισή σας με την εμφάνιση  
εκείνων που είναι λιγότερο  
εμφανίσιμοι/ες

17. Συχνά συγκρίνετε τον εαυτό σας με  
εκείνους/ες που είναι λιγότερο  
σωματικά εμφανίσιμοι/ες

1                      2                      3                      4                      5

18. Τείνετε να συγκρίνετε την εξωτερική  
σας εμφάνιση με ανθρώπους που τα  
σώματά τους δεν είναι τόσο  
εμφανίσιμα

1                      2                      3                      4                      5

<b>Σας παρακαλούμε να προσδιορίσετε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις: Στη ζωή σας...</b>	<b>Διαφωνώ Απόλυτα</b>			<b>Ουδέτερος/η</b>			<b>Συμφωνώ Απόλυτα</b>
1. Δυσκολεύεστε να παίρνετε αποφάσεις.	1	2	3	4	5	6	7
2. Νιώθετε καταπιεσμένος/η στο να συμπεριφέρεστε με συγκεκριμένους τρόπους.	1	2	3	4	5	6	7
3. Νιώθετε εξαναγκασμένος/η να ακολουθείτε αποφάσεις που έχουν παρθεί για εσάς.	1	2	3	4	5	6	7
4. Νιώθετε υποχρεωμένος/η στο να ακολουθείτε σχέδια που έχουν να κάνουν με εσάς.	1	2	3	4	5	6	7
5. Νιώθετε απόρριψη από τους γύρω σας.	1	2	3	4	5	6	7
6. Νιώθετε ότι οι γύρω σας μπορούν να σας υποτιμούν.	1	2	3	4	5	6	7
7. Νιώθετε ότι οι άλλοι άνθρωποι σας αντιπαθούν.	1	2	3	4	5	6	7
8. Νιώθετε ότι οι άλλοι άνθρωποι ζηλεύουν πολύ όταν πετυχαίνετε.	1	2	3	4	5	6	7
9. Υπάρχουν καταστάσεις οι οποίες σας κάνουν να νιώθετε ανεπαρκής.	1	2	3	4	5	6	7
10. Νιώθετε ανεπαρκής επειδή δεν σας δίνονται ευκαιρίες να αξιοποιήσετε τις δυνατότητές σας.	1	2	3	4	5	6	7
11. Συμβαίνουν καταστάσεις για τις οποίες νιώθετε ανίκανος/η.	1	2	3	4	5	6	7
12. Υπάρχουν στιγμές που λέγονται πράγματα για εσάς τα οποία σας κάνουν να νιώθετε ανίκανος/η.	1	2	3	4	5	6	7



Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας στην έρευνα!

**ΙΧ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: Ερωτηματολόγιο παιδιού**

ΒΑΡΟΣ _____
ΥΨΟΣ _____

**Σας παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά όλες τις ερωτήσεις πριν απαντήσετε. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, σας ευχαριστούμε πολύ!**

Ποια είναι η ημερομηνία γέννησης σας; (Ημ./Μήνας/Ετος): \_\_\_\_\_

Είστε Αγόρι ή Κορίτσι; (Σας παρακαλούμε τσεκάρτε ): Αγόρι  Κορίτσι

Σε ποιο σχολείο πηγαίνετε; \_\_\_\_\_ Ποιος είναι ο αριθμός της τάξης σας; \_\_\_\_\_

Πόσα αδέρφια έχετε; \_\_\_\_\_

Εθνικότητα (παρακαλώ σημειώστε το κουτάκι που σας ταιριάζει περισσότερο)

Ελληνική  Αλβανική/  Πακιστανική

Βουλγαρική  Ρουμανική  Ουκρανική

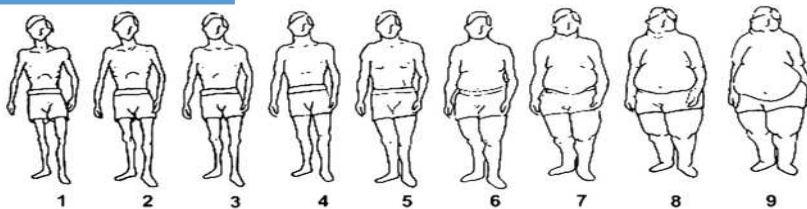
Προτιμώ να μην αναφέρω

Άλλη (Παρακαλώ Διευκρινίστε): \_\_\_\_\_

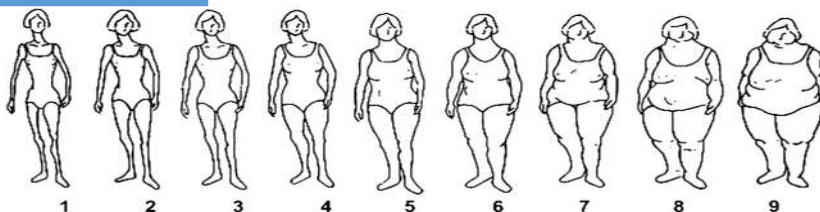
**Από τις εικόνες παρακάτω, επιλέξτε ποιος θα ήταν ο ιδανικός σωματότυπος για εσάς. Σας παρακαλούμε να γράψετε τον αριθμό εδώ \_\_\_\_\_**

**Τώρα επιλέξτε το σωματότυπο που αντανακλά το πως νομίζετε ότι μοιάζετε αυτή τη στιγμή. Σας παρακαλούμε να γράψετε τον αριθμό εδώ \_\_\_\_\_**

Αγόρι



Κορίτσι



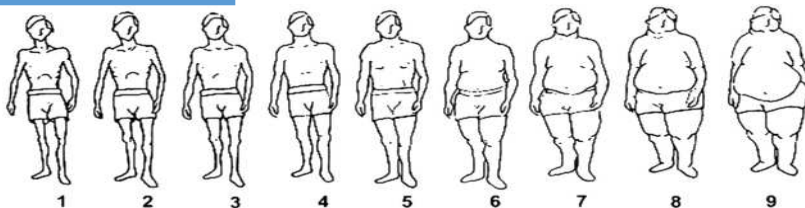
Από τις παρακάτω εικόνες σας παρακαλούμε να επιλέξετε ποιος θα ήταν ο ιδανικός σωματότυπος για σας.

Σας παρακαλούμε να γράψετε το νούμερο εδώ \_\_\_\_\_

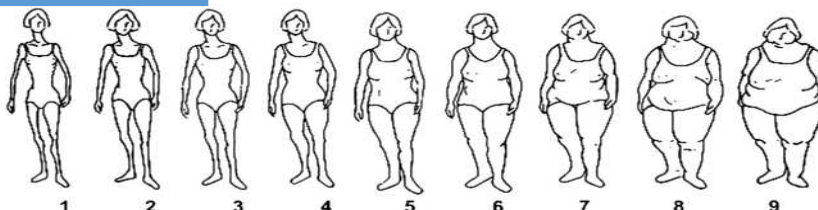
Τώρα, επιλέξτε το σωματότυπο που εκφράζει το πώς νομίζετε ότι δείχνετε τώρα.

Σας παρακαλούμε να γράψετε το νούμερο εδώ \_\_\_\_\_

Αγόρι



Κορίτσι



Στη συνέχεια, επιλέξτε το σωματότυπο που θα ήταν ιδανικός για τα παιδιά σας.

Παιδί 1 \_\_\_\_\_

Παιδί 2 \_\_\_\_\_

Παιδί 3 \_\_\_\_\_

Παιδί 4 \_\_\_\_\_

Τώρα, επιλέξτε το σωματότυπο που εκφράζει το σωματότυπο των παιδιών σας έτσι όπως δείχνουν τώρα.

Παιδί 1 \_\_\_\_\_

Παιδί 2 \_\_\_\_\_

Παιδί 3 \_\_\_\_\_

Παιδί 4 \_\_\_\_\_

Σας παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά όλες τις ερωτήσεις πριν απαντήσετε. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, σας ευχαριστούμε πολύ!

Για τις επόμενες ερωτήσεις σας παρακαλούμε να προσδιορίσετε πόσο συμφωνείτε με την κάθε δήλωση κυκλώνοντας το κατάλληλο νούμερο στα δεξιά.

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος /η	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
2. Συγκρίνετε τον εαυτό σας με εκείνους/ες που είναι πιο εμφανίσιμοι/ες από εσάς, παρά με εκείνους/ες που δεν είναι	1	2	3	4	5
3. Έχετε την τάση να συγκρίνετε την εξωτερική σας εμφάνιση με εκείνη των μοντέλων των περιοδικών	1	2	3	4	5
4. Πιάνετε τον εαυτό σας να σκέφτεται αν η εξωτερική σας εμφάνιση είναι ανάλογη με εκείνη των μοντέλων και των σταρ του σινεμά	1	2	3	4	5
5. Στην παραλία ή σε χώρους άθλησης (γυμναστήριο, κλπ), αναρωτιέστε αν το σώμα σας είναι τόσο εμφανίσιμο όσο των ανθρώπων που βλέπετε σε εκείνους τους χώρους με εμφανίσιμα σώματα	1	2	3	4	5
6. Έχετε την τάση να συγκρίνετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που είναι πιο εμφανίσιμοι από εσάς	1	2	3	4	5
7. Όταν βλέπετε ένα άτομο με πολύ ωραίο σώμα, έχετε την τάση να	1	2	3	4	5

αναρωτιέστε πως είστε συγκριτικά με  
αυτούς/ες

8. Όταν βλέπω εμφανίσιμους ανθρώπους αναρωτιέμαι πως συγκρίνομαι με αυτούς/ές	1	2	3	4	5
9. Στα παρτυ ή στις κοινωνικές εκδηλώσεις, συγκρίνετε την εξωτερική σας εμφάνιση με εκείνη των πολύ εμφανίσιμων ανθρώπων	1	2	3	4	5
10. Πιάνετε τον εαυτό σας να συγκρίνει την εμφάνισή σας με ανθρώπους που είναι πιο εμφανίσιμοι από εσάς	1	2	3	4	5
11. Συγκρίνετε το σώμα σας με ανθρώπους που έχουν καλύτερο σώμα από εσάς	1	2	3	4	5
12. Όταν βλέπετε ένα άτομο που δεν είναι σωματικά εμφανίσιμο σκέφτεστε πως το σώμα σας συγκρίνεται με εκείνον/η	1	2	3	4	5
13. Έχετε την τάση να συγκρίνετε το σώμα σας με εκείνων που έχουν σώματα κάτω από το μέσο όρο	1	2	3	4	5
14. Στην παραλία, στο γυμναστήριο, ή σε αθλητικές εκδηλώσεις συγκρίνετε το σώμα σας με εκείνων/ες που έχουν λιγότερο αθλητικά σώματα από εσάς	1	2	3	4	5
15. Συγκρίνετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που είναι λιγότερο εμφανίσιμοι από εσάς	1	2	3	4	5
16. Σκέφτεστε πόσο εμφανίσιμο είναι το σώμα σας συγκρινόμενο με εκείνων που είναι υπερβάρτοι	1	2	3	4	5
17. Στα παρτυ συχνά συγκρίνετε την εμφάνισή σας με την εμφάνιση εκείνων που είναι λιγότερο εμφανίσιμοι/ες	1	2	3	4	5

18. Συχνά συγκρίνετε τον εαυτό σας με εκείνους/ες που είναι λιγότερο σωματικά εμφανίσιμοι/ες

1                      2                      3                      4                      5

19. Τείνετε να συγκρίνετε την εξωτερική σας εμφάνιση με ανθρώπους που τα σώματά τους δεν είναι τόσο εμφανίσιμα

1                      2                      3                      4                      5

<b>Σας παρακαλούμε να προσδιορίσετε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις: Στη ζωή σας...</b>	<b>Διαφωνώ Απόλυτα</b>			<b>Ουδέτερος/η</b>			<b>Συμφωνώ Απόλυτα</b>
1. Δυσκολεύεστε να παίρνετε αποφάσεις.	1	2	3	4	5	6	7
2. Νιώθετε καταπιεσμένος/η στο να συμπεριφέρεστε με συγκεκριμένους τρόπους.	1	2	3	4	5	6	7
3. Νιώθετε εξαναγκασμένος/η να ακολουθείτε αποφάσεις που έχουν παρθεί για εσάς.	1	2	3	4	5	6	7
4. Νιώθετε υποχρεωμένος/η στο να ακολουθείτε σχέδια που έχουν να κάνουν με εσάς.	1	2	3	4	5	6	7
5. Νιώθετε απόρριψη από τους γύρω σας.	1	2	3	4	5	6	7
6. Νιώθετε ότι οι γύρω σας μπορούν να σας υποτιμούν.	1	2	3	4	5	6	7
7. Νιώθετε ότι οι άλλοι άνθρωποι σας αντιπαθούν.	1	2	3	4	5	6	7
8. Νιώθετε ότι οι άλλοι άνθρωποι ζηλεύουν πολύ όταν πετυχαίνετε.	1	2	3	4	5	6	7
9. Υπάρχουν καταστάσεις οι οποίες σας κάνουν να νιώθετε ανεπαρκής.	1	2	3	4	5	6	7
10. Νιώθετε ανεπαρκής επειδή δεν σας δίνονται ευκαιρίες να αξιοποιήσετε τις δυνατότητές σας.	1	2	3	4	5	6	7
11. Συμβαίνουν καταστάσεις για τις οποίες νιώθετε ανίκανος/η.	1	2	3	4	5	6	7
12. Υπάρχουν στιγμές που λέγονται πράγματα για εσάς τα οποία σας κάνουν να νιώθετε ανίκανος/η.	1	2	3	4	5	6	7

**Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας στην έρευνα!**

## **Χ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: Έντυπο συναίνεσης γονέα/κηδεμόνα/ μαθητή σε ερευνητική εργασία**

### **Έντυπο συναίνεσης γονέα**

Αγαπητοί γονείς-κηδεμόνες

Θέλουμε να σας ενημερώσουμε ότι κατά την διάρκεια της φετινής χρονιάς οι μαθητές της ... γυμνασίου- λυκείου του σχολείου μας, στη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, πρόκειται να συμμετάσχουν σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και με θέμα: «**Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**». Στον δυτικό κόσμο η παχυσαρκία λαμβάνει επίπεδα πανδημίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τις σχέσεις της ευαισθησίας προς κάποιες ασθένειες ή της σοβαρότητας κάποιων υπαρκτών προβλημάτων υγείας ενός παιδιού με την υιοθέτηση τόσο υποστηρικτικών αλλά και ταυτόχρονα αυταρχικών συμπεριφορών από την πλευρά του γονέα σε ότι αφορά την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση του παιδιού καθώς και το ρόλο του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Θα επιθυμούσαμε και την δική σας σύμφωνη γνώμη.

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η ..... Κηδεμόνας του/της μαθητή/τριας..... της ..... Γυμνασίου/λυκείου επιτρέπω στο παιδί μου να συμμετάσχει στο ερευνητικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής που θα πραγματοποιηθεί στα πλαίσια του ωρολογίου προγράμματος του σχολείου. Σας ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο σας. Για οποιαδήποτε ερώτηση ή διευκρίνηση, μη διστάσετε να μας στείλετε κάποιο e-mail.

Ο/Η δηλών/ούσα

### **Στοιχεία Επικοινωνίας**

ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗ ΜΑΡΙΑ (Έρευνήτρια), Υποψήφια Μεταπτυχιακή φοιτήτρια, Κοινωνιολόγος ΠΕ78 Αναπληρώτρια Β/θμιας Εκπ/σης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	ΖΟΥΡΜΠΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ PhD (Επιβλέπων), Επίκουρος καθηγητής ψυχολογίας της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
E-mail: mavrommatimaria@yahoo.gr	E-mail: nzourba@pe.uth.gr



### Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία

**Τίτλος ερευνητικής εργασίας:** Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.

Επιστημονικός υπεύθυνος: Ζουρμπάνος Νίκος, Επίκουρος καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΠΘ(email: [nzourba@pe.uth.gr](mailto:nzourba@pe.uth.gr))

Ερευνητές: Μαυρομαμάτη Μαρία (email: [manrommatimaria@yahoo.gr](mailto:manrommatimaria@yahoo.gr))

#### **1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

Σκοπός της μελέτης είναι να διερευνήσει αν η αναγνώριση της ευαισθησίας προς κάποιες ασθένειες ή η σοβαρότητα κάποιων υπαρκτών προβλημάτων υγείας είναι καθοριστικοί παράγοντες για την υιοθέτηση τόσο υποστηρικτικών όσο και περιοριστικών συμπεριφορών από την πλευρά των γονέων στο θέμα της υγιεινής διατροφής των παιδιών τους. Επίσης θα εξετάσουμε το ρόλο του γονικού τρόπου παρακίνησης σαν καθοριστικό παράγοντα για την υγιεινή διατροφή των παιδιών τους και για την τακτική φυσική δραστηριότητα. Τέλος, θα εξετάσουμε τη σχέση μεταξύ των αντιλήψεων των παιδιών για την συμπεριφορά των αντιλήψεων των γονιών που είναι ή υποστηρικτική και ενθαρρυντική για αυτονομία ή πιο ελεγκτική/περιοριστική καθώς και η παρακίνηση για υγιεινή διατροφή καθορίζονται από τις πεποιθήσεις για τη σοβαρότητα και την ευαισθησία απέναντι στα προβλήματα υγείας.

#### **Διαδικασία**

Από εσας ζητάμε να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο. Η διάρκεια της συμπλήρωσης είναι περίπου 15 λεπτά.

#### **2. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις**

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από την συμμετοχή σας σε αυτή την έρευνα. Κανείς δεν θα μάθει τις απαντήσεις σας, αφού τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα.

#### **3. Προσδοκώμενες ωφέλειες**

Με τη συμμετοχή σας στην παρούσα μελέτη θα συμβάλετε στην ανάπτυξη της βιβλιογραφίας αναφορικά με το αν η αναγνώριση της ευαισθησίας προς κάποιες ασθένειες ή η σοβαρότητα κάποιων υπαρκτών προβλημάτων υγείας είναι καθοριστικοί παράγοντες για την υιοθέτηση τόσο υποστηρικτικών αλλά και περιοριστικών συμπεριφορών από την πλευρά των γονέων στο θέμα της υγιεινής διατροφής των παιδιών τους.

#### **4. Δημοσίευση δεδομένων- αποτελεσμάτων**

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δεν θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό και το όνομά σας δεν θα φαίνεται πουθενά.

#### **5. Πληροφορίες**

Μην διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από τον σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινήσεις.

#### **6. Ελευθερία συναίνεσης**

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος/η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε την συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

#### **7. Δήλωση συναίνεσης**

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: .../...../.....

Όνοματεπώνυμο και υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Όνοματεπώνυμο και υπογραφή παρατηρητή



**XI. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ: Έγκριση για διεξαγωγή έρευνας από το Υπουργείο Παιδείας,  
Έρευνας και Θρησκευμάτων**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ  
Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Α'

Ταχ. Δ/ση: Ανδρέα Παπανδρέου 37  
Τ.Κ. – Πόλη: 15180 Μαρούσι  
Ιστοσελίδα: [www.minedu.gov.gr](http://www.minedu.gov.gr)  
Πληροφορίες: Λ. Κιουλιτζιδη  
Τηλέφωνο: 210-3442240

ΠΡΟΣ:

• κ. Μαρία Μαυρομάτη  
Καστανιάς 4  
42100 Τρίκαλα  
✓ Διεύθυνση Δ/θμιας Εκπ/σης  
Τρικάλων

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ Α'
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 06/05/2016
ΑΡΙΘΜ. ΠΡΩΤ.: 6686
ΦΑΚΕΛΟΣ: 9/6.3

### ΘΕΜΑ: Έγκριση διεξαγωγής έρευνας

Απαντώντας σε σχετική αίτηση και μετά τη γνωμοδότηση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (πράξη 15/2016 του Δ.Σ), σας γνωρίζουμε ότι **επιτρέπει** τη διεξαγωγή έρευνας από την κ. Μαρία Μαυρομάτη κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2016-2017 με τις εξής προϋποθέσεις:

α) Πριν από την έναρξη της έρευνας να γίνει ενημέρωση του Διευθυντή και του συλλόγου Διδασκόντων των σχολικών μονάδων Δ/θμιας Εκπ/σης, οι οποίες θα συμμετάσχουν στην έρευνα, σχετικά με τη διαδικασία διεξαγωγής της.

β) Η έρευνα να γίνει με τη σύμφωνη γνώμη τους.

γ) Η έρευνα να γίνει με την έγγραφη συγκατάθεση των γονέων - κηδεμόνων των μαθητών (για κάθε μαθητή χωριστά). Ο Διευθυντής του σχολείου, αφού αποστείλει στους γονείς-κηδεμόνες προς συμπλήρωση το έντυπο γονικής συναίνεσης που θα του κατατεθεί από την ερευνήτρια και στο οποίο θα περιγράφεται η μεθοδολογία της έρευνας και συγκεντρώσει τα ενυπόγραφα σημειώματα με τη συγκατάθεση των γονέων-κηδεμόνων, μπορεί να συνεχίσει στη διεξαγωγή της έρευνας.

δ) Οι μαθητές και οι γονείς να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια, ανώνυμα και εφόσον το επιθυμούν.

ε) Η συγκέντρωση και μελέτη των στοιχείων να γίνουν σύμφωνα με την αρχή προστασίας των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα και δεν θα δημοσιοποιηθούν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα.

**Επισημαίνεται ότι η συμμετοχή στην έρευνα δεν είναι υποχρεωτική.**

*Η έρευνα έχει θέμα: «Η διερεύνηση των σχέσεων της παρακίνησης των εφήβων για υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα»*

και απευθύνεται στους γονείς και μαθητές του Μουσικού Γυμνασίου Τρικάλων, του 3<sup>ου</sup>, 7<sup>ου</sup> και 9<sup>ου</sup> Γυμνασίου Τρικάλων και του 3ου Γενικού Λυκείου Τρικάλων.

Για την πραγματοποίηση της έρευνας θα πρέπει:

1. Οι επισκέψεις στα σχολεία να γίνουν μετά από συνεννόηση με τον Διευθυντή και σε συνεργασία με το σύλλογο καθηγητών των σχολείων, ώστε να μην παρεμποδίζεται η ομαλή διεξαγωγή των μαθημάτων.

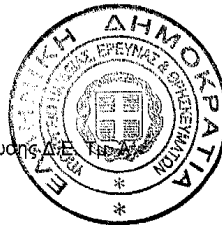
2. Τα αποτελέσματα της έρευνας μετά την ολοκλήρωσή της να αποσταλούν στο Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα) σε ηλεκτρονική μορφή.

3. Ο Διευθυντής της Διεύθυνσης Δ/θμιας Εκπ/σης Τρικάλων να ενημερώσει σχετικά τους Διευθυντές των ανωτέρω σχολικών μονάδων αρμοδιότητάς του, ώστε να διευκολύνουν την ενδιαφερόμενη στην πραγματοποίηση της έρευνας αυτής σύμφωνα με τα παραπάνω.

**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΙΩΑΝΝΗΣ Δ. ΠΑΝΤΗΣ**

ΠΙΣΤΟ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ  
από τη Διεύθυνση Ηλεκτρονικών - Δικτυακών  
Υποδομών  
Τμήμα Πρωτοκόλλου, Αρχείων και Μέριμνας



**Εσωτ. Διανομή**

- Γρ. Γενικού Γραμματέα
- Δ/ση Σπουδών, Προγρ/των & Οργάνωσης Δ.Ε.

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΩΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΣ**