ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΙΕΡΗ

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΒΟΥΡΑΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
Ph.D.ΛΕΚΤΟΡΑΣ

ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΜΑΤΑΛΑ ΑΝΤΩΝΙΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΛΙΑ ΜΑΙΡΗ
Ph.D. ΛΕΚΤΟΡΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ –ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΕΙΟ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

Αφιέρωση

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέπων καθηγητή μου Σταύρο Κάβουρα γιατί με εισήγαγε στη σχέση Φυσικής Δραστηριότητας και Υγείας και μου προκάλεσε το ενδιαφέρον για περαιτέρω μελέτη όσο αφορά τις ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης. Ο καθηγητής μου αποτέλεσε τη βάση και το εφαλτήριο για τις περαιτέρω ψυχολογικές μου αναζητήσεις με κατεύθυνση τη διερεύνηση της σχέσης της Φυσικής Δραστηριότητας με την Αυτοεκτίμηση του ατόμου. Επίσης ευχαριστώ τα υπόλοιπα μέλη της τριμελής μου επιτροπής που πολύ πρόθυμα ανάλαβαν την ευθύνη της επίβλεψης της πτυχιακής μου, Αντωνία Ματάλα και Μαίρη Γιαννακούλια

Επιπλέον θα ήταν μεγάλη παράλειψη αν δεν ανάφερα κάτι και για το χρόνο που στέρησα από την οικογένεια μου, ο οποίος ωστόσο αναπληρώθηκε από την αγάπη, την ανοχή και την υπομονή που έδειξαν ο σύντροφος της ζωής μου Παύλος, η κόρη μου Έλενα και ο γιος μου Πρόδρομος.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνω στους γονείς μου τον πατέρα μου Πρόδρομο και τη μητέρα μου Ανδρούλα που πορεύτηκαν μαζί μου σε όλη αυτή τη διαδικασία δίνοντας μου κουράγιο, καθώς και για την αγάπη και την εμπιστοσύνη με την οποία με περιέβαλλαν από την πρώτη στιγμή ως την ολοκλήρωση του παρόντος έργου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να συσχετίζεται θετικά με την αυτοεκτίμηση, ενώ αρκετές μελέτες (κυρίως σε ηλικιωμένους) δείχνουν αύξηση της αυτοεκτίμησης μετά από εμπλοκή των ατόμων σε τακτικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας.

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση αφενός ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και την αυτοεκτίμηση σε παιδιά, αφετέρου ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική τους ικανότητα και τέλος να εξετάσει την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα σε σχέση με την αυτοεκτίμηση.

Στη μελέτη συμμετείχαν 332 Κύπριοι μαθητές Στ τάξης Δημοτικού, οι οποίοι φοιτούσαν σε δημοτικά σχολεία της πόλης και επαρχίας Λάρνακας και Λευκωσίας κατά τη σχολική χρονιά 2004-2005. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια τα οποία συμπληρώθηκαν από τα παιδιά. Για τη μέτρηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα χρησιμοποιήθηκαν δύο κλίμακες του ευρύτερου ερωτηματολογίου της Εύης-Μακρή Μπότσαρη με τίτλο (Π.Α.Τ.Ε.Μ ΙΙ) Πώς Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου. Για τη μέτρηση της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα χρησιμοποιήθηκε τροποποιημένο το ερωτηματολόγιο SAPAC του Sallis στο οποίο τα παιδιά μέσα από ανάκληση 24ώρου αναφέρουν τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες είχαν εμπλακεί την προηγούμενη μέρα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν χαμηλές, αλλά στατιστικά σημαντικές, θετικές συσχετίσεις μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής τους σε φυσική δραστηριότητα και του βαθμού αυτοεκτίμησης τους ($r = 0.191^{**}$, $p < 0.0001$). Πιο ισχυρή θετική συσχέτιση εμφανίστηκε μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο και του βαθμού αυτοεκτίμησης στα κορίτσια ($r = 0.262^{**}$, $p < 0.0001$) σε σύγκριση με τα αγόρια ($r = 0.209^{**}$, $p = 0.008$), όσο και στα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες μεσαίου επαγγελματικού-μορφωτικού υποβάθρου ($r = 0.295^{**}$, $p < 0.0001$). Παρόμοιες θετικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα και του βαθμού αυτοαντίληψης

τους ως προς την αθλητική ικανότητα (r = 0.191**, p< 0.0001). Εμφανίστηκε, επίσης, μια πιο ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα κορίτσια, (r = 0.308**, p< 0.0001) όσο και στα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες μεσαίου επαγγελματικού-μορφωτικού υποβάθρου (r = 0.286**, p< 0.0001). Τέλος παρατηρήθηκε μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και του βαθμού αυτοεκτίμησης (r = 0.307**, p< 0.0001) τόσο στα κορίτσια, (r = 0.313**, p< 0.0001) όσο και στα αγόρια (r = 0.273**, p= 0.001)όπως επίσης και στα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες ψηλού επαγγελματικού-μορφωτικού υποβάθρου (r = 0.440**, p< 0.0001).

Φαίνεται ότι η φυσική δραστηριότητα συσχετίζεται θετικά τόσο με την αυτοεκτίμηση όσο και την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα. Η συσχέτιση όμως διαφοροποιείται όταν ληφθούν υπόψη κάποιοι άλλοι παράγοντες όπως το φύλο, το επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο της οικογένειας, το χρόνο στον οποίο συμμετέχουν τα παιδιά σε φυσική δραστηριότητα (πριν – κατά - μετά το σχολείο) και την ένταση της φυσικής δραστηριότητας (χαμηλή –μέτρια- έντονη). Θα πρέπει να αναφερθεί ότι και οι δύο μεταβλητές αφορούν πολυπαραγοντικές συμπεριφορές ιδιαίτερα στα παιδιά

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας **Σελίδα**

Αριθμός κωδικοποίησης σχολείων.....74

Φυσικές δραστηριότητες χαμηλής, μέτριας, έντονης έντασης.....78

Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος 87

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα **Σελίδα**

Θεωρητικό πλαίσιο…… 10-11

Αυτοεκτίμηση-Συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα……. 20

Αυτοαντιλήψεις ως προς την ικανότητα-Φυσική Δραστηριότητα…… 24

Το ιεραρχικό μοντέλο των Shavelson, Hubner και Stanton(1976).....42

Το πολυπαραγοντικό μοντέλο της αυτοαντίληψης- αυτοεκτίμησης της Harter (1982)-PCSC…….. 45

Το πολυπαραγοντικό μοντέλο της αυτοαντίληψης- αυτοεκτίμησης της Harter (1985)-SPPC……46

Η έννοια της αυτοεκτίμησης στο (PSPP) του (Fox, 1997).....52

Η έννοια της σωματικής αυτοεκτίμησης στο (PSPP) του (Fox,1997).....53

Ψυχολογικός μηχανισμός βασισμένος στη θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura.....57

Φυσική δραστηριότητα-Ψυχική υγεία.....59

***(EXSEM)*-Αλληλεπίδρασης άσκησης-αυτοεκτίμησης.....61**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΑΦΙΕΡΩΣΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Σελίδα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ 1

Λειτουργικοί ορισμοί..... 1
Διατύπωση του προβλήματος..... 4
Σπουδαιότητα της έρευνας..... 7
Αναγκαιότητα της έρευνας..... 8
Θεωρητικό πλαίσιο..... 10
Σκοπός της έρευνας..... 12
Στόχοι της έρευνας..... 12
Ερευνητικά ερωτήματα..... 14
Περιορισμοί της έρευνας..... 16

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ 18

Παράγοντες που συσχετίζονται με τη συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα 18
Ο ρόλος της Φυσικής Δραστηριότητας στη διατήρηση του ιδανικού βάρους 25
Τρόποι μέτρησης της Φυσικής Δραστηριότητας 28
Το ερωτηματολόγιο (SAPAC) «Self Administered Physical Activity Checklist» 29
Ορισμός, συνιστώσες και μοντέλα της έννοιας του εαυτού 31
Έννοια του εαυτού (Self-Concept) 32
Αυτοεκτίμηση (self-esteem) και αυτοαντίληψη (self- perception) 34
Συνέπειες χαμηλής αυτοεκτίμησης 38
Συνέπειες ψηλής αυτοεκτίμησης 39
Αντίδραση – Συμπεριφορά 40
Μοντέλα που αναπτύχθηκαν και αφορούν τη δομή του εαυτού 41
Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της

αυτοεκτίμησης 48
Ο σωματικός εαυτός 51
Η σχέση φυσικής δραστηριότητας-αυτοεκτίμησης-αυτοαντίληψης της αθλητικής ικανότητας-ψυχικής υγείας 54
Συμπεράσματα ερευνητών 62

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 73

Δείγμα 73

Μέσα συλλογής δεδομένων 74
1ο φύλλο ερωτηματολογίου – Δημογραφικά στοιχεία .. 74
2ο φύλλο ερωτηματολογίου – Μέτρηση φυσικής δραστηριότητας 75
3ο φύλλο ερωτηματολογίου - Αξιολόγηση του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα 79
4ο φύλλο ερωτηματολογίου – Αξιολόγηση του βαθμού αυτοεκτίμησης 81
Οδηγίες συμπλήρωσης ερωτηματολογίου 83
Διαδικασίες οργάνωσης και πραγματοποίησης της έρευνας αυτής 84
Προτεινόμενη στατιστική ανάλυση..... 85

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 87

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....100
ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ.....110

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 112

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Το ερωτηματολόγιο όπως δόθηκε στα παιδιά
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Επιστολές προς το διευθυντή Δημοτικής Εκπαίδευσης και τους γονείς των παιδιών για άδεια διεξαγωγής της έρευνας
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: Το ερωτηματολόγιο Π.Α.Τ.Ε.Μ. ΙΙ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4: Το ερωτηματολόγιο SAPAC
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5: Πίνακες κεφαλαίου μεθοδολογίας
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6: Πίνακες κεφαλαίου ανάλυσης αποτελεσμάτων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο κεφάλαιο αυτό επεξήγονται οι λειτουργικοί ορισμοί, διατυπώνεται το πρόβλημα και παρουσιάζονται η σπουδαιότητα, η αναγκαιότητα, το θεωρητικό πλαίσιο, ο σκοπός και οι επιμέρους στόχοι, τα ερευνητικά ερωτήματα, οι υποθέσεις και οι περιορισμοί της έρευνας.

Λειτουργικοί ορισμοί

Η διασαφήνιση των πιο κάτω όρων είναι απαραίτητη για την κατανόηση των εννοιολογικών κατασκευών αυτής της έρευνας.

Η *έννοια του εαυτού* (self-concept) αποτελεί μια περιγραφή του ατομικού προφίλ. Είναι το σύνολο των χαρακτηριστικών του ατόμου όπως το ίδιο το άτομο τα αντιλαμβάνεται. Αυτό το προφίλ βασίζεται στην πολυπλοκότητα των ρόλων και των χαρακτηριστικών που θεωρεί το άτομο ότι συγκροτούν τον εαυτό του. Τέτοια παραδείγματα είναι «Είμαι πατέρας», «Είμαι φίλος», «Είμαι δασκάλα», «Είμαι αθλητής» (Fox, 1997).

Η *αυτοαντίληψη της ικανότητας* (perceived competence) αφορά τις δηλώσεις των προσωπικών ικανοτήτων που ομαδοποιούνται ως προς τους επί μέρους τομείς όπως είναι το επάγγελμα, τα σπορ, η ακαδημαϊκή επίδοση (Fox, 1997).

Η *αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα* αναφέρεται στις υποκειμενικές πεποιθήσεις του ατόμου ως προς την επιτυχία του σε αθλητικές δεξιότητες.

Η *σωματική εικόνα (body image)* αντανακλά τη νοητική απεικόνιση που ο καθένας έχει ως προς το σώμα και τη φυσική του εμφάνιση (Fox, 1997).

Η *αυτοεκτίμηση* αποτελεί την αξιολογική πλευρά της έννοιας του εαυτού και αφορά την αξία που το άτομο αποδίδει στα προσωπικά χαρακτηριστικά του και γνωρίσματα. Κατά τη Μπότσαρη-Μακρή (2001) είναι μια ξεχωριστή σφαιρική αυτοαξιολόγηση ως προς τις αυτοαντιλήψεις του ατόμου στους διάφορους τομείς της ζωής του.

Η *αυτοεκτίμηση* είναι η αυτογνωσία των θετικών πτυχών του εαυτού. Αποτελεί μια σφαιρική έννοια που παρέχει μια ολοκληρωμένη δήλωση του βαθμού στον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τις θετικές πτυχές του εαυτού του. Ο βαθμός αυτοεκτίμησης είναι υποκειμενικός και εξαρτάται από οποιαδήποτε κριτήρια χρησιμοποιεί το άτομο για να καθορίσει αυτές τις θετικές πτυχές (Fox, 1997).

Η *σωματική εκτίμηση (body esteem)* αφορά την αξία που ο καθένας αποδίδει στο σώμα του και στη φυσική του εμφάνιση μέσα από σφαιρική αυτοαξιολόγηση η οποία είναι βασισμένη σε σωματικά κριτήρια που ο καθένας θεωρεί σημαντικά για το σώμα του (Fox, 1997).

Η *ευρωστία (fitness)* είναι η ικανότητα του σώματος να λειτουργεί αποτελεσματικά και με επάρκεια Συνδέεται με την ικανότητα του ατόμου να εργάζεται αποτελεσματικά, να απολαμβάνει τον ελεύθερο χρόνο του, να είναι υγιές, να αντιστέκεται σε υποκινητικές παθήσεις και να μπορεί να αντεπεξέρχεται σε

καταστάσεις έκτακτου ανάγκης. Η μέγιστη σωματική ευρωστία δεν είναι δυνατή χωρίς τακτική άσκηση (Corbin C., 2001).

Η *Φυσική Δραστηριότητα* ορίζεται ως η οποιαδήποτε μορφή μυϊκής προσπάθειας που αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας πάνω από το επίπεδα της σωματικής ηρεμίας. Κάθε φυσική δραστηριότητα όταν βασίζεται στα στοιχεία της έντασης, της διάρκειας και της συχνότητας μπορεί να μετατραπεί σε *άσκηση*. Το περπάτημα για παράδειγμα αποτελεί μια απλή φυσική δραστηριότητα. Όταν αυτή η φυσική δραστηριότητα γίνει με καθορισμένη ένταση για 45 λεπτά, 4 φορές τη βδομάδα μετατρέπεται σε μια μορφή άσκησης με πολλά ευεργετικά αποτελέσματα (Τοκμακίδης, 2003, σ.24).

Η *άσκηση* ορίζεται ως προσχεδιασμένη μυϊκή προσπάθεια που εκτελείται με σκοπό την απόκτηση σωματικής ευρωστίας (Corbin, 2001, σ. 43).

Τα *μοντέλα φυσικής δραστηριότητας* δείχνουν μια συνοπτική περιγραφή της φυσικής δραστηριότητας σε μια καθορισμένη χρονική περίοδο και αφορούν τον τύπο, τη συχνότητα, τη διάρκεια και την ένταση της φυσικής δραστηριότητας.

Στη μελέτη αυτή οι όροι άσκηση και φυσική δραστηριότητα θα θεωρούνται συνώνυμοι και θα χρησιμοποιούνται εναλλακτικά.

Διατύπωση του προβλήματος

Τα αποτελέσματα της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας στη ψυχική ισορροπία, στη σωματική διάπλαση και στην υγεία του ανθρώπου είναι πλέον γεγονός. Ο σημαντικότερος λόγος που θα πρέπει να οδηγεί όλο και περισσότερους ανθρώπους να συμμετέχουν σε κάθε είδος φυσικής δραστηριότητας είναι η κατανόηση της σημασίας της άσκησης για την υγεία. Η κατανόηση της σημασίας να ζει κανείς σε ένα υγιές σώμα έχει συζητηθεί από διάφορους μελετητές και τώρα είναι η ώρα της κατανόησης της σημασίας να ζει κανείς σε ένα υγιές πνεύμα μέσα από τη φυσική δραστηριότητα.

Οι διάφοροι μελετητές στα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης περιλαμβάνουν τη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, τα θετικά αποτελέσματα στην αυτοεκτίμηση επειδή δημιουργεί αίσθημα ευεξίας το οποίο συμβάλλει στην εσωτερική πληρότητα και ισορροπία (Τοκμακίδης, 2003; Fox, 1999).

Σε διάφορες μελέτες έχει τονιστεί η αποτελεσματικότητα της άσκησης στη βελτίωση των σωματικών αυτοαντιλήψεων του ατόμου και της σφαιρικής αυτοεκτίμησης Αυτές οι απόψεις υποστηρίζουν το μοντέλο ότι η άσκηση μέσα από τη βελτίωση των αυτοαντιλήψεων και της διάθεσης μπορεί να βελτιώσει τη ψυχική υγεία του ατόμου(Fox, 1999; Spence, and Poon, 1997; Sonstroem, and Morgan, 1989) http://www.cflri.ca/cflri/tips/94/LT94_06.html
[20 Φεβρουαρίου 2005].

Πληθώρα ερευνητικών δεδομένων σε ενήλικες υποστηρίζει ότι η συστηματική άσκηση μειώνει τους παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση καρδιαγγειακών

παθήσεων, υπέρτασης, σακχαρώδους διαβήτη, οστεοπόρωσης παχυσαρκίας, εγκεφαλικών επεισοδίων καθώς και διάφορων μορφών καρκίνου(Saunders et al, 1997;Fox, 1999).

Παρόλες τις ενδείξεις των ερευνών ότι η φυσική δραστηριότητα συσχετίζεται με μειωμένη θνησιμότητα και παρέχει οφέλη υγείας λίγοι άνθρωποι σήμερα συνηθίζουν να γυμνάζονται σε τακτική βάση. Εθνικές μελέτες σημειώνουν ότι μόνο το 33% των ενηλίκων στην Αμερική πετυχαίνουν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας μέτριας έντασης που εισηγούνται οι οργανισμοί «American College of Sports Medicine» και «Centers for Disease Control and Prevention» τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας ενώ ελάχιστοι είναι αρκετά δραστήριοι ώστε να απολαμβάνουν οφέλη υγείας μέσα από την άσκηση (Paluska, and Schwenk, 2000).

Αν και τα παιδιά είναι η πιο δραστήρια ηλικιακή ομάδα του πληθυσμού των Η.Π.Α, τα περισσότερα δεν ανταποκρίνονται στις συστάσεις των οργανισμών δημόσιας υγείας που αφορούν την άσκηση. Τα αποτελέσματα της έρευνας «National Youth Risk Behavior Survey» που έγινε το 1990 έδειξαν ότι μόνο το 25% των κοριτσιών και το 50% των αγοριών δήλωσαν συμμετοχή σε έντονη φυσική δραστηριότητα 3 ή περισσότερες φορές τη βδομάδα (Saunders et al, 1997). Ο περισσότερος χρόνος των παιδιών ξοδεύεται στη παρακολούθηση τηλεόρασης όπου το 70% αναφέρουν ότι ξοδεύουν μια ώρα καθημερινά ενώ το 40% 3 και περισσότερες ώρες. Τα παιδιά κατά τη σχολική ηλικία παρουσιάζουν μειωμένο ενδιαφέρον για συμμετοχή σε μαθήματα φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο και ακόμα και αυτά που συμμετέχουν δεν αποκτούν καρδιοαναπνευστική ευρωστία Αυτό συμβαίνει γιατί στα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας που παρέχονται στο σχολείο δεν υπάρχουν έντονες αερόβιες

ασκήσεις έντασης, διάρκειας και συχνότητας που απαιτείται ώστε να επιφέρει τις ανάλογες προσαρμογές και οφέλη υγείας (DeMarco T., 1989).

Τα οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας στην υγεία των παιδιών αναφέρονται εκτεταμένα στη διεθνή βιβλιογραφία. Εντυπωσιάζει όμως το γεγονός ότι η γνώση αυτή δεν οδηγεί σε συμπεριφορά. Πολλά παιδιά δεν εμπλέκονται σε αρκετή φυσική δραστηριότητα που θα τους οδηγήσει στα οφέλη υγείας (Crocker et al, 2000).

Ποιο είναι όμως το κίνητρο που θα παρακινεί τα παιδιά να συνεχίσουν και να διατηρήσουν τέτοια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας που θα τους επιφέρουν τα επιθυμητά οφέλη στην υγεία; Πώς θα καταπολεμηθεί η τάση που παρατηρείται να μειώνονται τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά και στους εφήβους; Στόχος αυτής της έρευνας είναι η μελέτη κάποιων παραγόντων που συσχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα στα παιδιά και πιο συγκεκριμένα στη διερεύνηση της σχέσης της άσκησης με την αυτοεκτίμηση.

Η παιδική ηλικία αποτελεί την καθοριστική περίοδο της ζωής του ανθρώπου για την μελλοντική ανάπτυξη της ψυχική υγείας και της αυτοεκτίμησης . Τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής του ανθρώπου είναι καθοριστικά για τη θεμελίωση της αυτοεκτίμησης του. Σύμφωνα με τη Harter όταν τα παιδιά βιώνουν την άνευ όρων συμπαράσταση και υποστήριξη από πολύ νωρίς στη ζωή τους εσωτερικεύουν θετικά συναισθήματα αυτοσεβασμού και μεγαλώνοντας είναι σε θέση να αποδέχονται τον εαυτό τους και να θεμελιώνουν την αυτοεκτίμηση τους. *http://www.mc.maricopa.edu/dept/d46/psy/dev/Fall99/esteem/kids.html*

Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των παιδιών προλαμβάνει τα συμπεριφορικά και ψυχολογικά προβλήματα που δυστυχώς στις μέρες μας παρουσιάζουν ανησυχητικές διαστάσεις. Έχοντας στοιχεία που παρουσιάζουν μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά τα τελευταία χρόνια υπάρχει η αναγκαιότητα μιας σύγχρονης ανασκόπησης για την αποτελεσματικότητα της άσκησης που να βασίζεται σε παρεμβάσεις με στόχο την αύξηση της αυτοεκτίμησης και των σχετικών εννοιολογικών κατασκευών που σχετίζονται με αυτή (Ekeland et al, 2004).

Η μελέτη αυτή θα επιχειρήσει να δώσει απάντηση στο πιο κάτω ερώτημα:
Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα και της αυτοεκτίμησης τους; Αν η απάντηση είναι ότι συσχετίζονται οι δύο μεταβλητές τότε είναι θετική ή αρνητική η συσχέτιση μεταξύ τους;

Σπουδαιότητα της έρευνας

Η έρευνα αυτή σχεδιάστηκε για να εξετάσει τη σχέση της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και της αυτοεκτίμησης με τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα σε Κυπρίους μαθητές Στ΄ Δημοτικού. Στοχεύει μέσα από τα δεδομένα να παρέχει στοιχεία που αφορούν το ρόλο του φύλου και του επαγγελματικού-μορφωτικού υπόβαθρου της οικογένειας στη πιθανή συσχέτιση της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα με την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα.

Στη βιβλιογραφία υπάρχουν θεωρίες που δηλώνουν θετική συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα, αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και αυτοεκτίμησης μεταβλητές που συνδέονται άμεσα με την ψυχική υγεία στα παιδιά (DeMarco T.,1989). Παρόλα αυτά υπάρχει ένα ερευνητικό κενό όσο αφορά τα παιδιά ηλικίας Δημοτικού αφού οι περισσότερες έρευνες και παρεμβάσεις είχαν ως πληθυσμό έφηβους και ηλικιωμένους. Το κενό αυτό στοχεύει να καλύψει η έρευνα αυτή που μελετά την αυτοεκτίμηση και τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα σε παιδιά Στ΄ Δημοτικού.

Το δείγμα αυτής της έρευνας αποτελούν παιδιά ηλικίας 11-12 χρονών, ηλικία που αποτελεί κρίσιμο σημείο στην αναπτυξιακή τους πορεία. Η ηλικία αυτή αποτελεί το κατώφλι της εφηβείας. Οι συμπεριφορές και γενικά οι συνήθειες φυσικής δραστηριότητας που τα παιδιά θα αναπτύξουν σε μικρή ηλικία είναι καθοριστικές για την ενήλικη ζωή γι αυτό είναι σημαντικό να επενδύουμε στα παιδιά.

Η συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας αποτελεί μια σημαντική πηγή πληροφοριών τόσο για την αξιολόγηση των μεταβλητών της αυτοεκτίμησης και της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά όσο και για τη σχέση που τις διέπει.

Αναγκαιότητα της έρευνας

Παρόλο που υπάρχει δυνατή απόδειξη για τα θετικά αποτελέσματα της άσκησης στην σωματική υγεία, η έρευνα, όσο αφορά τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης, υστερεί σε μεγάλο βαθμό ιδιαίτερα όσο αφορά τα παιδιά. Η αναγνώριση των παραγόντων που συσχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα στα παιδιά βοηθά στη κατανόηση των

θεμάτων που σχετίζονται με την προληπτική ιατρική και την προαγωγή της υγείας στα παιδιά.

Στην Κύπρο και Ελλάδα δεν υπάρχει μια συστηματική μελέτη που να διερευνά τη σχέση της άσκησης με την αυτοεκτίμηση σε παιδιά Δημοτικού γι'αυτό κρίθηκε αναγκαία η διεξαγωγή της έρευνας αυτής.

Τα αποτελέσματα θα συντελέσουν στην καλλιέργεια προβληματισμού και στην διεξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων για παραπέρα μελέτη και έρευνα στο θέμα αυτό, ώστε να υπάρξει η ανάλογη ευαισθητοποίηση που θα οδηγήσει στην αναθεώρηση των προγραμμάτων στο δημοτικό σχολείο ώστε να συμπεριληφθούν τέτοια προγράμματα που θα έχουν ως στόχο την αύξηση τόσο της αυτοεκτίμησης όσο και της φυσικής δραστηριότητας. Υπάρχουν ενδείξεις ότι με την υλοποίηση των πιο πάνω στόχων, ίσως μέσα από τα κίνητρα που θα δοθούν στα παιδιά, μειώσουμε το πρόβλημα ακόμα και της σχολικής αποτυχίας (Alves-Martins et al, 2002).

Τα προγράμματα προαγωγής της άσκησης πρέπει να έχουν ως στόχο ομάδες κινδύνου όπου η έρευνα έχει δείξει ότι η φυσική τους δραστηριότητα είναι μειωμένη. Τέτοιοι πληθυσμοί είναι οι γυναίκες, οι ηλικιωμένοι, οι παχύσαρκοι, άτομα με ανικανότητες και οι άνθρωποι που προέρχονται από χαμηλότερα μορφωτικά και εισοδηματικά στρώματα (Paluska and Schwenk, 2000). Στην ομάδα κινδύνου συμπεριλαμβάνονται και τα παιδιά που κατά την κρίσιμη ηλικία της προεφηβείας τείνουν να υιοθετούν παρόμοιες συνήθειες φυσικής δραστηριότητας με αυτές των ενηλίκων και να ακολουθούν συμπεριφορές καθιστικής ζωής (DeMarco T.,1989).

Θεωρητικό πλαίσιο

Η έρευνα αυτή έχει σχεδιαστεί με σκοπό να διερευνήσει διάφορες συσχετίσεις, ώστε να προσδιορίσει τη σχέση ανάμεσα στις εξεταζόμενες μεταβλητές. Οι μεταβλητές που έχουν αξιολογηθεί μέσα από τα ερωτηματολόγια της έρευνας αυτής αναφέρονται πιο κάτω.

Α. Μεταβλητές που έχουν συσχετιστεί:

- 7 μεταβλητές Φυσικής Δραστηριότητας
- ο βαθμός αυτοεκτίμησης
- ο βαθμός αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα
- ο χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής

Β. Δημογραφικές μεταβλητές:

- φύλο
- επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας

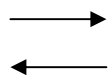
Οι ερευνητές στην περίπτωση που ανακαλύψουν σχέση διερευνούν το μέγεθος και την κατεύθυνση της σχέσης. (Cohen L., 1994). Στη έρευνα αυτή το φαινόμενο της συσχέτισης διερευνάται ανάμεσα στις πιο κάτω μεταβλητές :

«Η συσχέτιση των μεταβλητών φυσικής δραστηριότητας με την αυτοεκτίμηση, την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα και το χρόνο που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής».

Μεταβλητές Φυσικής Δραστηριότητας

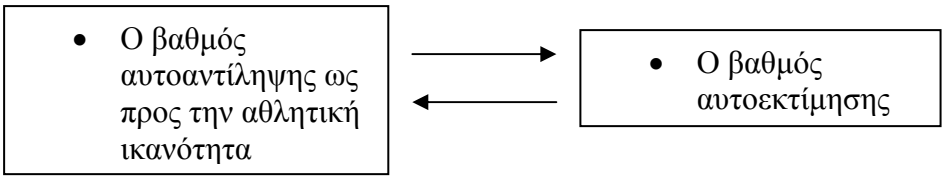
Η συχνότητα συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα:

1. Πριν το σχολείο
2. Κατά τη διάρκεια του σχολείου
3. Μετά το σχολείο
4. Συνολικά
5. Χαμηλής έντασης
6. Μέτριας έντασης
7. Έντονης έντασης

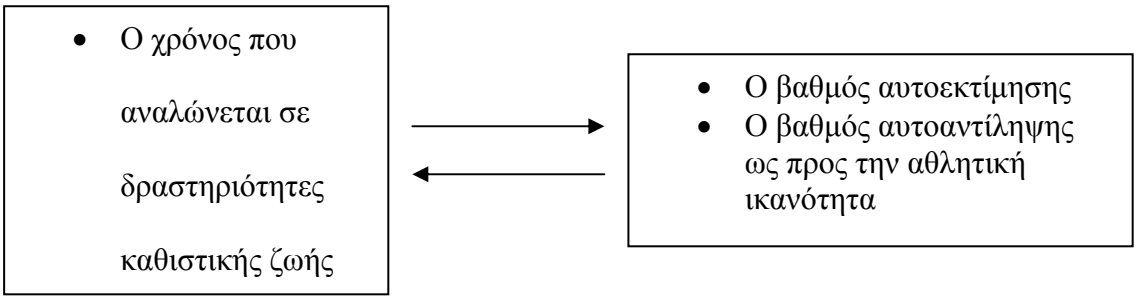


- Ο βαθμός αυτοεκτίμησης
- Ο βαθμός αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα
- Ο χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής

«Η συσχέτιση του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα με το βαθμό αυτοεκτίμησης».



«Η συσχέτιση του χρόνου που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής με το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και το βαθμό αυτοεκτίμησης».



Η έρευνα αυτή έχει ως επιμέρους στόχους να εξετάσει αν δημογραφικοί παράγοντες, συγκεκριμένα

- *το φύλο και*
- *το επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο της οικογένειας*

διαφοροποιούν τις μεταβλητές που έχουν συσχετιστεί και όπως ήδη αναφέρθηκαν είναι οι μεταβλητές της φυσικής δραστηριότητας, ο βαθμός αυτοεκτίμησης και ο βαθμός αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα. Επιπλέον ελέγχονται οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών τόσο για όλα τα παιδιά του δείγματος όσο και ξεχωριστά κατά υποομάδες αγόρια- κορίτσια και παιδιά που προέρχονται από χαμηλό- μεσαίο-ψηλό επαγγελματικό μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας .

Σκοπός

Ο σκοπός της έρευνας αυτής είναι να διερευνήσει ξεχωριστά τη **σχέση** της **Φυσικής Δραστηριότητας** και της **αυτοεκτίμησης,** της **Φυσικής Δραστηριότητας** και της **αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα** και της **αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα** με την **αυτοεκτίμηση** σε Κυπρίους μαθητές Στ΄ τάξης Δημοτικού**.** Δηλαδή θα εξετάσει αν η φυσική δραστηριότητα συσχετίζεται με το βαθμό αυτοεκτίμησης και τον βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα παιδιά όπως και αν ο βαθμός αυτοεκτίμησης επηρεάζεται από το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα ή και αντίστροφα.

Ειδικότερα η έρευνα έχει ως **επιμέρους στόχους** να εξετάσει αν διάφοροι δημογραφικοί και κοινωνικοί παράγοντες όπως το **φύλο,** το **επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο** της οικογένειας όσο και ο **χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής** συσχετίζονται με τη συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μιας μέρας, με την ένταση της φυσικής δραστηριότητας, το βαθμό της αυτοεκτίμησης και το βαθμό της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα**:**

Στόχοι

- Να εξετάσει αν η **συχνότητα** συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα πριν το σχολείο, κατά τη διάρκεια του σχολείου, μετά το σχολείο και συνολικά σε μια μέρα συσχετίζεται με το βαθμό αυτοεκτίμησης.

- Να εξετάσει αν η **συχνότητα** συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα πριν το σχολείο, κατά τη διάρκεια του σχολείου, μετά το σχολείο και συνολικά σε μια μέρα συσχετίζεται με το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα.
- Να εξετάσει αν ο βαθμός αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα συσχετίζεται με το βαθμό αυτοεκτίμησης.
- Να εξετάσει αν η **ένταση** της φυσικής δραστηριότητας-**χαμηλή, μέτρια, έντονη**- συσχετίζεται με το βαθμό αυτοεκτίμησης.
- Να εξετάσει αν η **ένταση** της φυσικής δραστηριότητας-**χαμηλή, μέτρια, έντονη**- συσχετίζεται με το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα.
- Να διερευνήσει κατά πόσο το **φύλο** διαφοροποιεί τις πιο πάνω συσχετίσεις οι οποίες θα εξεταστούν ξεχωριστά σε αγόρια και κορίτσια ώστε να είναι δυνατή η σύγκριση.
- Να εξετάσει αν το **επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο** της οικογένειας διαφοροποιεί τις πιο πάνω συσχετίσεις οι οποίες θα εξεταστούν ξεχωριστά σε παιδιά που προέρχονται από χαμηλό -μεσαίο-ψηλό επαγγελματικό μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας ώστε να είναι δυνατή η σύγκριση ανάμεσα στις υποομάδες.
- Να διερευνήσει κατά πόσο ο **χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής,** τηλεόραση -βίντεο-ηλεκτρονικά παιχνίδια-ηλεκτρονικός υπολογιστής**,** συσχετίζεται με τη **συχνότητα** συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα συνολικά σε μια μέρα, με την ένταση της φυσικής δραστηριότητας, με το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και με το βαθμό αυτοεκτίμησης.

Τα ερευνητικά ερωτήματα σύμφωνα με το σκοπό και τους επιμέρους στόχους

Πιο συγκεκριμένα η έρευνα αυτή μέσα από το τροποποιημένο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς SAPAC, «Self Administered Physical Activity Checklist», **Φυσικής Δραστηριότητας** και των δυο κλιμάκων του ερωτηματολογίου τίτλο «ΠΑΤΕΜ ΙΙ»-Πώς Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου ΙΙ, που μετρούν αντίστοιχα **αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα** και **αυτοεκτίμηση** θα επιχειρήσει να δώσει απαντήσεις στα πιο κάτω ερευνητικά ερωτήματα :

1. Ποια είναι η **σχέση** της συχνότητας συμμετοχής σε **Φυσική Δραστηριότητα** σε μια μέρα, μαθητών της Στ΄ τάξης Δημοτικού και του βαθμού **αυτοεκτίμησης** τους;
2. Ποια είναι η **σχέση** της συχνότητας συμμετοχής σε **Φυσική Δραστηριότητα** σε μια μέρα, μαθητών της Στ΄ τάξης Δημοτικού και του βαθμού **αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα;**
3. Ποια είναι η σχέση του βαθμού **αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα** με το βαθμό **αυτοεκτίμησης** σε παιδιά Στ΄ τάξης Δημοτικού;
4. Ποια είναι η σχέση ανάμεσα στη συχνότητα συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα **Χαμηλής - Μέτριας – Έντονης έντασης** σε μια μέρα, μαθητών της Στ΄ τάξης Δημοτικού **και του βαθμού αυτοεκτίμησης** τους;
5. Ποια είναι η σχέση ανάμεσα στη συχνότητα συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα **Χαμηλής - Μέτριας - Έντονης έντασης** σε μια μέρα, μαθητών της Στ΄ τάξης Δημοτικού και του βαθμού **αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα;**

6. Το **φύλο** επηρεάζει τις συσχετίσεις της **συχνότητας** συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα συνολικά σε μια μέρα όσο και της έντασης της φυσικής δραστηριότητας, με το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και με το βαθμό αυτοεκτίμησης;
7. Το **επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο** της οικογένειας επηρεάζει τις συσχετίσεις της **συχνότητας** συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα συνολικά σε μια μέρα όσο και της έντασης της φυσικής δραστηριότητας, με το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και με το βαθμό αυτοεκτίμησης;
8. Ποια η σχέση του **χρόνου που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής,** τηλεόραση -βίντεο-ηλεκτρονικά παιχνίδια-ηλεκτρονικό υπολογιστή με τη **συχνότητα** συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα συνολικά σε μια μέρα, με την ένταση της φυσικής δραστηριότητας, με το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και με το βαθμό αυτοεκτίμησης;

<u>Πιθανόν να δοθούν απαντήσεις και στα πιο κάτω επιμέρους υποερωτήματα:</u>

1. Ποιο είναι το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά; Σε ποιο χρόνο ασχολούνται τα παιδιά με Φυσική Δραστηριότητα-πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά το σχολείο;
2. Υπάρχουν διαφορές φύλου όσο αφορά το επίπεδο συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σε μια μέρα;
3. Ποιες δραστηριότητες επιλέγουν να ασχολούνται πιο συχνά τα παιδιά; Οι 5 Φυσικές Δραστηριότητες που έρχονται πρώτες στις προτιμήσεις των παιδιών μετά το σχολείο.

4. Ποιο είναι το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας χαμηλής, μέτριας και έντονης έντασης συνολικά σε μια μέρα στα παιδιά όσο και ξεχωριστά κατά φύλο;
5. Πόσο χρόνο αναλώνουν τα παιδιά σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής; (τηλεόραση -βίντεο-υπολογιστής)
6. Ποια είναι η αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα ανάλογα με το φύλο; Σε ποιο βαθμό πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν στα σπορ, στη γυμναστική, στα αθλήματα, στα υπαίθρια παιχνίδια ξεχωριστά τα αγόρια και τα κορίτσια; (Μ.Ο. των βαθμών αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα αγοριών-κοριτσιών)
7. Σε ποιο βαθμό ξεχωριστά τα αγόρια και τα κορίτσια είναι ικανοποιημένοι με τον εαυτό τους ως άτομα και τη ζωή που κάνουν; (Οι Μ.Ο. των βαθμών αυτοεκτίμησης-σφαιρικής αυτοαξίας ως προς το φύλο)

Περιορισμοί έρευνας

Οι πιο κάτω περιορισμοί της έρευνας δεν επιτρέπουν τη γενίκευση των αποτελεσμάτων για το σύνολο του μαθητικού πληθυσμού των παιδιών στην Κύπρο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ένα βολικό δείγμα-convenience sample-που συμπεριλάμβανε 332 παιδιά που φοιτούσαν στην Στ΄ τάξη Δημοτικών Σχολείων στην Κύπρο. Τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα προέρχονται από τα σχολεία εκείνα που οι διευθυντές έδωσαν τη συγκατάθεση τους να απαντήσουν στα ερωτηματολόγια.

Η μελέτη της έννοιας του εαυτού, η οποία συγκροτείται από τις δύο βασικές συνιστώσες την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση, προκάλεσε το ενδιαφέρον των ερευνητών ιδιαίτερα τις τρεις τελευταίες δεκαετίες. Μέσα από από τις χιλιάδες

δημοσιεύσεις που αναφέρονται στις πτυχές που συνθέτουν το σύστημα του εαυτού έχουν αναδυθεί διάφορα μοντέλα και θεωρητικές προσεγγίσεις. Στη βιβλιογραφία υπάρχει πληθώρα έγκυρων και αξιόπιστων ψυχομετρικών μέσων για την αξιολόγηση της έννοιας του εαυτού. Τα ερωτηματολόγια Self Perception Profiles της Harter Susan έχουν μεταφραστεί προσαρμοστεί και σταθμιστεί για χρήση με Έλληνες μαθητές από την Εύη Μακρή-Μπότσαρη, και είναι τα ερωτηματολόγια ΠΑΤΕΜ ΙΙ. Παρόλο που η ελληνική έκδοση των συγκεκριμένων ψυχομετρικών μέσων κρίθηκε κατάλληλη για χρήση και στον κυπριακό μαθητικό πληθυσμό δεν έχει αξιολογηθεί η πολιτισμική καταλληλότητα του, οι ψυχομετρικές του ιδιότητες και συγκεκριμένα η αξιοπιστία και η εγκυρότητα του σε Κύπριους μαθητές.

Πολλά είναι ακόμη τα ερωτήματα που παραμένουν μέχρι σήμερα αναπάντητα όσο αφορά αυτή τη σύνθετη εννοιολογική κατασκευή της ψυχολογίας, την έννοια του εαυτού, η οποία έχει αποτελέσει σημείο αντιπαράθεσης μεταξύ των ερευνητών.

Η αύξηση της αυτοεκτίμησης μέσα από την άσκηση είναι το συμπέρασμα διαφόρων συγχρονικών μελετών που εξετάζουν τη σχέση των δύο μεταβλητών σε μια χρονική στιγμή. Η έρευνα αυτή είναι επίσης συγχρονική και έχει το στιγμιαίο και στατικό χαρακτήρα μιας φωτογραφίας. Επομένως κρίνεται ως απαραίτητη η περαιτέρω διαχρονική διερεύνηση του θέματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Το κεφάλαιο αυτό κάνει μια αναδρομή στη βιβλιογραφική ανασκόπηση και επικεντρώνεται στις έννοιες συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, παράγοντες που την επηρεάζουν, ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη διατήρηση του ιδανικού βάρους, τρόποι μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας, έννοια του εαυτού, αυτοεκτίμηση, αυτοαντίληψη της ικανότητας, επίδραση της άσκησης στη ψυχική υγεία και η σχέση της με την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα. Τέλος γίνεται αναφορά στα συμπεράσματα των ερευνητών που μελέτησαν τη συσχέτιση των πιο πάνω μεταβλητών.

Παράγοντες που συσχετίζονται με τη συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα

Η επισήμανση και κατανόηση των παραγόντων που συσχετίζονται και επηρεάζουν τη συμμετοχή των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα είναι ένα σημαντικό βήμα που θα οδηγήσει στο σχεδιασμό πιο αποτελεσματικών παρεμβάσεων. Γενικότερα οι καθοριστικοί παράγοντες/μεταβλητές που έχουν εξεταστεί σε διάφορες μελέτες ως προς τη συσχέτιση τους με την συμμετοχή των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα έχουν ομαδοποιηθεί στις πιο κάτω κατηγορίες: δημογραφικοί/βιολογικοί, ψυχολογικοί, γνωστικοί/συναισθηματικοί, συμπεριφορικοί, κοινωνικοί, περιβαλλοντικοί (Sallis et al, 2000; Sallis et al, 1999).

Δημογραφικοί και βιολογικοί: Η ηλικία, η εθνικότητα, το φύλο (Loucaides, et al, 2004), κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο, ο δείκτης μάζας σώματος, η παχυσαρκία των γονιών.

Ψυχολογικοί, γνωστικοί και συναισθηματικοί: Αυτοεκτίμηση, η αυτοαντίληψη της αθλητικής ικανότητας (Sallis et al, 1999;Loucaides et al, 2004), η αυτοαποτελεσματικότητα (Sallis et al, 1999; Sallis et al, 2000), η αυτοαντίληψη για την εικόνα του σώματος, η προσδοκία του αποτελέσματος, οι στάσεις ως προς τις διάφορες δραστηριότητες μετά το σχολείο, οι προτιμήσεις ως προς συγκεκριμένες φυσικές δραστηριότητες, η αντιμετώπιση εμποδίων για τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (Loucaides et al, 2004; Saunders et al, 1997)**.**

*Συμπεριφορικοί***:** Ο χρόνος που αναλώνεται σε αδράνεια (τηλεόραση, υπολογιστής) (Loucaides et al, 2004)**,** η κατανάλωση αλκοόλ, η υγιεινή διατροφή, η πρόσληψη θερμίδων, το κάπνισμα.

Κοινωνικοί: Η συμμετοχή των γονιών σε φυσική δραστηριότητα μαζί με τα παιδιά, η μεταφορά των παιδιών από τους γονείς σε αθλητικούς χώρους (Loucaides et al, 2004), η ενθάρρυνση των γονιών και η θετική επίδραση των συνομηλίκων τους (Sallis et al, 2000; Loucaides et al, 2004)

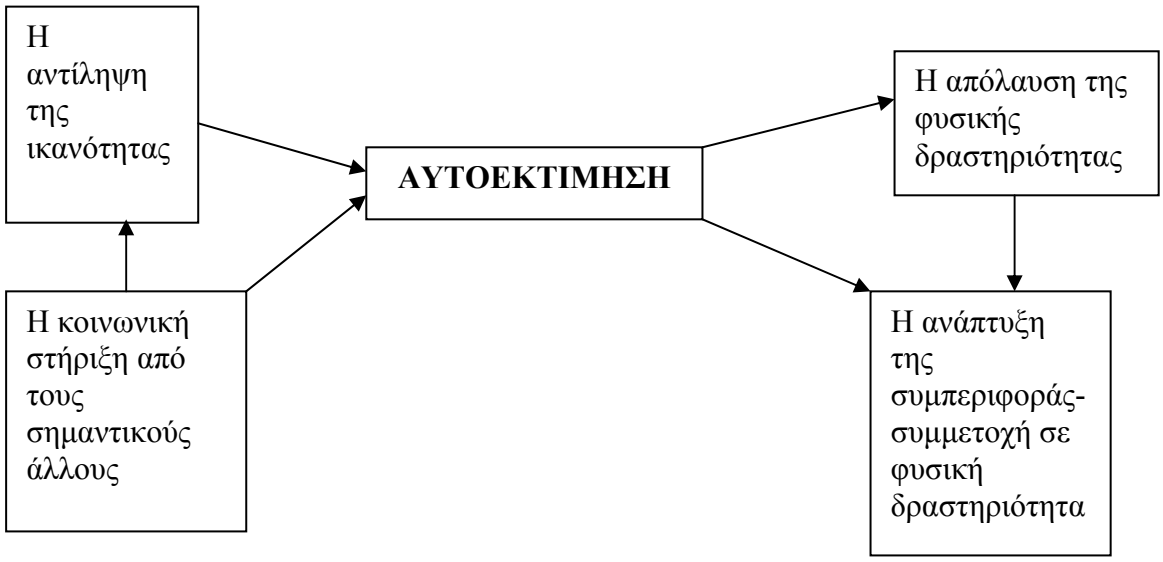
Περιβαλλοντικοί: Ο χρόνος που περνούν έξω από το σπίτι (Loucaides et al, 2004), η εποχή, η ασφάλεια της γειτονιάς.

Στην ανασκόπηση των Sallis et al (2000) έχουν εξεταστεί 40 μεταβλητές για παιδιά ηλικίας 3-12 χρονών και 48 μεταβλητές για εφήβους 13-18 χρονών. Οι μεταβλητές που παρουσίασαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τη φυσική δραστηριότητα στα παιδιά ήταν το φύλο, οι προτιμήσεις τους ως προς διάφορες φυσικές δραστηριότητες, η πρόθεση τους να είναι δραστήριοι, η υγιεινή διατροφή, οι προηγούμενες συνήθειες τους ως προς τη φυσική δραστηριότητα, η ευκολία πρόσβασης σε αθλητικούς χώρους, ο χρόνος που διαθέτουν για διάφορες δραστηριότητες έξω από το σπίτι.

Οι εισηγήσεις για σχολικά και κοινοτικά προγράμματα που προάγουν τη Φυσική δραστηριότητα για παιδιά και νέους σε όλη τη ζωή (CDC,1997) υποστηρίζουν ότι διάφοροι κοινωνικοί, ψυχολογικοί και συναισθηματικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση τέτοιας συμπεριφοράς όπως είναι η τακτική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα στα παιδιά.

Αξιοσημείωτο είναι ότι η αυτοεκτίμηση, οι αντιλήψεις της ικανότητας όπως είναι η αυτοαντίληψη της αθλητικής ικανότητας ή της σωματικής εμφάνισης, η απόλαυση της φυσικής δραστηριότητας, η κοινωνική στήριξη από τους σημαντικούς άλλους δηλαδή γονείς, δασκάλους, προπονητές και συνομηλίκους αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες που συσχετίζονται με την ανάπτυξη φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους. Πιο κάτω παρουσιάζονται μοντέλα που περιγράφουν τόσο σχηματικά όσο και λεκτικά πως οι παράγοντες αυτοί μέσω διαφόρων μηχανισμών οδηγούν σε αλλαγή συμπεριφοράς.

ΜΟΝΤΕΛΟ Ι: Αυτοεκτίμηση-Συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα



Το πιο πάνω μοντέλο παρουσιάζει τρία βασικά κίνητρα που οδηγούν σε ανάπτυξη συμπεριφοράς-συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα στα παιδιά. Πρώτο κίνητρο αποτελεί η ανάπτυξη της σωματικής ικανότητας, όπως είναι η αθλητική ικανότητα, η ευρωστία και η εξωτερική εμφάνιση. Δεύτερο, η κοινωνική στήριξη, ενθάρρυνση και αποδοχή, αποτελεί το κλειδί για συνέχεια της συμμετοχής στην άσκηση. Τρίτο, η χαρά που απορρέει μέσα από την άσκηση αυξάνει τις θετικές εμπειρίες που συσχετίζονται με την άσκηση.

Το πιο πάνω μοντέλο έχει τη θεωρητική του βάση πάνω στη θεωρία της Harter για την αυτοεκτίμηση. Η αντίληψη της ικανότητας και τα συναισθήματα επάρκειας που αναπτύσσονται από το παιδί όπως και η κοινωνική στήριξη από τους σημαντικούς άλλους αποτελούν τους δύο καθοριστικούς παράγοντες της αυτοεκτίμησης. Τα αποτελέσματα που απορρέουν από την αυτοεκτίμηση είναι η απόλαυση της άσκησης και η υιοθέτηση της συμπεριφοράς-συμμετοχής στην άσκηση.

Η αντίληψη της ικανότητας αναφέρεται στη κριτική του ατόμου σχετικά με τις ικανότητες σε διάφορους τομείς της ζωής. Πιο συγκεκριμένα η αντίληψη της αθλητικής ικανότητας αφορά τον τρόπο που τα παιδιά αξιολογούν την επάρκεια τους στα σπορ και τα αθλήματα.

Τα παιδιά που αναφέρουν ψηλά επίπεδα αυτοαντίληψης της αθλητικής ικανότητας θα απολαμβάνουν τη φυσική τους δραστηριότητα και θα παρακινούνται σε συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες σε σχέση με τα παιδιά που αναφέρουν χαμηλά επίπεδα αυτοαντίληψης της αθλητικής ικανότητας. Η απόλαυση και το ενδιαφέρον θα

αυξήσει τα κίνητρα για συμμετοχή στην άσκηση ώστε τα παιδιά να παραμείνουν δραστήρια.

Τα παιδιά ηλικίας 5-9 χρονών αναπτύσσουν την αυτοαντίληψη της αθλητικής ικανότητας μέσα από τον καθορισμό απλών στόχων, την απόλαυση της άσκησης και την συμπαράσταση των σημαντικών άλλων. Για παράδειγμα, αν κατά την εκμάθηση μιας καινούριας αθλητικής δεξιότητας όπως είναι η επαφή με την μπάλα το παιδί εισπράξει την αποδοχή και την ενθάρρυνση των άλλων αυτό θα αποτελέσει σημαντική πηγή πληροφόρησης ως προς τις ικανότητες του. Η σύγκριση με τους συνομηλίκους και η στήριξη και αποδοχή από τους σημαντικούς άλλους γονείς, δασκάλους, προπονητές αποτελεί για τα παιδιά τους δύο βασικούς ενισχυτές της αυτοαντίληψης της αθλητικής τους ικανότητας.

Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά πρέπει να παρέχει τέτοιου είδους δραστηριότητες έτσι ώστε τα παιδιά να τις απολαμβάνουν μέσα από την συμμετοχή τους και να βιώνουν συναισθήματα χαράς και ικανοποίησης.

Οι επιδράσεις των σημαντικών ενηλίκων και συνομηλίκων στις αυτοαντιλήψεις των παιδιών οδηγούν σε απόλαυση της άσκησης και παρέχουν κίνητρα για συμμετοχή και εκδήλωση συμπεριφοράς. Οι συνομήλικοι, οι προπονητές και οι δάσκαλοι μέσα από την στήριξη, το παράδειγμα και την ενθάρρυνση δημιουργούν τέτοιες ευκαιρίες στα παιδιά που επιδρούν στην αυτοαντίληψη της αθλητικής τους ικανότητας, την απόλαυση της άσκησης, την αυτοεκτίμηση τους, τα κίνητρα για συμμετοχή σε

φυσική δραστηριότητα και καθορίζουν την επιλογή της συχνότητας, έντασης και τύπου της άσκησης.

Στη μελέτη των Sallis et al (1999) οι μεταβλητές που παρουσίασαν τις πιο δυνατές συσχετίσεις ως προς τη συμμετοχή των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα ήταν η χρησιμοποίηση του χρόνου μετά το σχολείο σε σπορ και φυσική δραστηριότητα, η απόλαυση μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και η υποστήριξη από την οικογένεια .

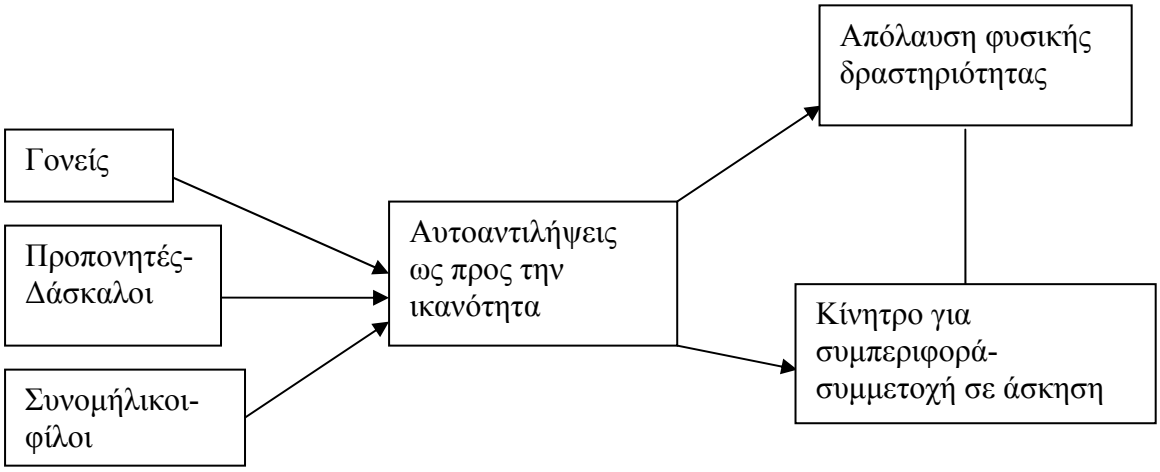
Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην αύξηση της αυτοαντίληψης της ικανότητας, της κοινωνικής στήριξης και της απόλαυσης κατά τη διάρκεια της άσκησης θα έχουν ως αποτέλεσμα τη διατήρηση ακόμα και γιατί όχι την αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά. Τα μοντέλα αυτά επιδέχονται εξέλιξη λόγω της διαφορετικής αντίληψης της ικανότητας από τα δύο φύλα, τη διαφορετική κριτική της ικανότητας από τους ενήλικες και τους συνομηλίκους και τις πηγές απόλαυσης της φυσικής δραστηριότητας.

Οι πιο πάνω πληροφορίες είναι χρήσιμες για τους σχεδιαστές παρεμβάσεων φυσικής δραστηριότητας ώστε να προσαρμόζουν ανάλογα τα προγράμματα τους στη γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματική ωριμότητα των παιδιών.

http://www.fitness.gov/activity/activity2/digest_sept2000/digest_sept2000.html

[10 Ιουνίου 2005]

ΜΟΝΤΕΛΟ ΙΙ: Αυτοαντιλήψεις ως προς την ικανότητα-Φυσική Δραστηριότητα



Τα άτομα τείνουν να εκδηλώνουν συμπεριφορές στους τομείς εκείνους που θα εξασφαλίσουν σίγουρα την επιτυχία και θα έχουν και την ευκαιρία να επιδείξουν τις ικανότητες τους. Σύμφωνα με τη θεωρία της Harter τα άτομα με ψηλή αυτοαντίληψη της αθλητικής ικανότητας ενδέχεται να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες με μεγαλύτερη συχνότητα από τα άτομα εκείνα που πιστεύουν ότι δεν έχουν αθλητικές ικανότητες (Fox, 1997).

Η αυτοαντίληψη της αθλητικής ικανότητας είναι καθοριστική όσο αφορά τις επιλογές του ατόμου στα σπορ, τη συμμετοχή του σε φυσική δραστηριότητα και τις στάσεις του ως προς την υγεία και είναι στενά συνδεδεμένη με τη συμπεριφορά.

Η αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα θα λέγαμε πως παρέχει κίνητρο για συμμετοχή σε σπορ και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών. Από την άλλη πλευρά η επιθυμία για βελτίωση της ικανότητας ή της εμφάνισης μπορεί να παρέχει την ενέργεια για δράση. Κάποτε οι άνθρωποι αξιολογούν τις πράξεις τους σύμφωνα με τις

προσδοκίες και τις επιθυμίες τους και ανάλογα προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους. Για παράδειγμα η προσδοκία και η επιθυμία να αποκτήσει κάποιος ένα ελκυστικό σώμα μπορεί να παρακινήσει σε συμπεριφορές που οδηγούν σε έλεγχο του σωματικού βάρους όπως είναι η άσκηση. http://www.mc.maricopa.edu/dept/d46/psy/dev/Fall99/esteem/ [10 Ιουνίου 2005].

Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη διατήρηση του ιδανικού βάρους

Η παχυσαρκία συχνά οδηγεί σε αλλαγές στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά οι οποίες εκδηλώνονται με τη μορφή κατάθλιψης, απόσυρσης, χαμηλής αυτοεκτίμησης και ευερεθιστότητας. Οι παχύσαρκοι συχνά δέχονται πιέσεις από το περιβάλλον τους, ενώ δεν λείπουν οι διακρίσεις σε κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο (Τοκμακίδης, 2003, σ.59).

Η διατροφή παίζει τον κύριο ρόλο στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Όταν ο αριθμός των θερμίδων που λαμβάνεται με τη λήψη τροφής είναι ίσος με αυτό που καταναλώνεται τότε το σωματικό βάρος δε μεταβάλλεται. Όταν η κατανάλωση υπερβαίνει την πρόσληψη τότε παρατηρείται απώλεια βάρους, ενώ όταν καταναλώνονται λιγότερες θερμίδες από όσες προσλαμβάνονται τότε παρατηρείται αύξηση του βάρους καθώς ο αριθμός των θερμίδων που δεν καταναλώνεται με την καθημερινή φυσική δραστηριότητα αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους.

Η συμμετοχή του παράγοντα άσκηση στο θερμιδικό ισοζύγιο διαφοροποιεί σημαντικά τις ενεργειακές απαιτήσεις συμβάλλοντας αποφασιστικά στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Μέσω της άσκησης αυξάνεται η ενεργειακή δαπάνη έτσι είναι

δυνατό να δημιουργηθεί αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο το οποίο θα οδηγήσει στην απώλεια σωματικού λίπους. Η συμμετοχή της άσκησης στη δίαιτα συμβάλλει τόσο στην ταχύτερη απώλεια θερμίδων όσο και την προστασία του μυϊκού ιστού καθώς αυξάνεται η κατανάλωση του λίπους και παράλληλα επιτυγχάνεται η εναπόθεση πρωτεϊνών στους σκελετικούς μυς ώστε να επιβραδύνεται ο ρυθμός αποδόμησης τους. Έτσι βελτιώνεται εκτός από τη σύσταση του σώματος και η γενική εμφάνιση αυτού καθώς διατηρείται η σφιγηλότητά του (Τοκμακίδης, 2003, σ.63).

Οι πιο κάτω στόχοι υγείας για το έτος 2010 δίνουν έμφαση στην απώλεια λίπους για καλή υγεία: Η αύξηση του αριθμού των ατόμων με υγιές βάρος, η μείωση του αριθμού των ατόμων με υπερβολικό βάρος, η υιοθέτηση και διατήρηση ενός προγράμματος καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.

Μερικά επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και τον έλεγχο του σωματικού λίπους αναφέρουν τα εξής: Η αερόβια άσκηση εφόσον μπορεί να εκτελείται για μεγάλο χρονικό διάστημα επιτρέπει την κατανάλωση μεγάλου αριθμού θερμίδων και γι αυτό είναι το καλύτερο είδος φυσικής δραστηριότητας για τη μείωση αλλά και τη διατήρηση των επιπέδων του λίπους. Η τακτικότητα είναι το κλειδί και η άσκηση πρέπει να είναι τακτική για να είναι αποτελεσματική. Η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί ν' αυξήσει τη μυϊκή μάζα και να οδηγήσει σε απώλεια λίπους χωρίς απώλεια βάρους (Corbin, 2001, σ. 414).

Η προπόνηση προοδευτικής αντίστασης σε τακτική βάση καταλήγει σε αύξηση της μυϊκής μάζας. Οι μύες καταναλώνουν θερμίδες κατά την ηρεμία, ώστε η περαιτέρω

μυϊκή αύξηση με ασκήσεις προοδευτικής αντίστασης να συμβάλλει στην αύξηση του μεταβολισμού ηρεμίας και του βασικού μεταβολισμού.

Με την άσκηση επιτυγχάνεται μείωση του σωματικού βάρους επειδή, όχι μόνο καίονται μερικές περισσότερες θερμίδες κατά την διάρκεια της, αλλά επειδή αυξάνει γενικά τον βασικό μεταβολισμό ώστε να καίγονται περισσότερες θερμίδες στην μονάδα του χρόνου καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας .

Κάθε άτομο που σχεδιάζει να ασκηθεί με σκοπό τον έλεγχο του σωματικού βάρους θα πρέπει να λάβει υπόψη του παράγοντες όπως η συχνότητα, η ένταση, η διάρκεια και το είδος της άσκησης. Οι ιδανικές δραστηριότητες για αυτή την περίπτωση είναι οι συνεχόμενες αερόβιες ασκήσεις των μεγάλων μυών όπως τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση. Οι ασκήσεις που πραγματοποιούνται κάτω από αερόβιες συνθήκες εκτός από την κατανάλωση μεγάλου αριθμού θερμίδων ενεργοποιούν τον μεταβολισμό των λιπιδίων, ελαττώνουν το σωματικό βάρος και βελτιώνουν την κατάσταση του καρδιαγγειακού συστήματος (Τοκμακίδης, 2003, σ.63).

Ένα πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα διάρκειας 30 λεπτών και άνω φυσική δραστηριότητα κάθε φορά και σε ένταση 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας για να είναι αποτελεσματικό. Σύμφωνα με τις εισηγήσεις του Αμερικάνικου Καρδιολογικού Συνδέσμου όλα τα παιδιά 5 χρονών και άνω θα πρέπει να συμμετέχουν σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινά. Επιπλέον θα πρέπει 3-4 φορές τη βδομάδα για 30 λεπτά κάθε φορά να συμμετέχουν σε έντονες φυσικές δραστηριότητες. Οι έντονες φυσικές δραστηριότητες μπορεί να κατανεμηθούν σε δύο 15λεπτες περιόδους ή σε 3

10λεπτες που να ανταποκρίνονται στην ηλικία, το φύλο, και στο επίπεδο της σωματικής και συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού.

http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4596 [2 Σεπτεμβρίου 2002]

Η άσκηση κινητοποιεί λιπαρά οξέα από τις λιπαποθήκες όλου του σώματος μέσω ορμονών που εισέρχονται στην κυκλοφορία. Τα λιπαρά οξέα εισέρχονται στους μυς και μεταβολίζονται για την παραγωγή ενέργειας. Ο τρόπος κινητοποίησης των λιπαρών οξέων από τις αποθήκες του σώματος δείχνει καθαρά ότι δύσκολα μπορούμε να έχουμε τοπική μείωση του λίπους όταν γυμνάζουμε την υποκείμενη μυϊκή μάζα, γιατί απλά οι μύες θα χρησιμοποιήσουν τα λιπαρά οξέα που απελευθερώνονται από ολόκληρο το σώμα.

Η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την εικόνα του σώματος με τη διατήρηση του ιδανικού βάρους και τη βελτίωση της μυϊκής ευρωστίας. Η αυτοαντίληψη για την εικόνα του σώματος είναι ίσως η έννοια που είναι πιο στενά συνδεδεμένη με την αυτοεκτίμηση ειδικά στα κορίτσια. Η πεποίθηση που έχει κανείς για την εικόνα του σώματος του βρέθηκε να επηρεάζει τις καθημερινές του συνήθειες. Από την άλλη πλευρά υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την σωματική αποδοχή και ικανοποίηση (Fox, 1999).

Τρόποι μέτρησης της Φυσικής Δραστηριότητας

Έχουν αναπτυχθεί διάφοροι τρόποι μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας στο χώρο της έρευνας οι οποίοι μπορούν να διαχωριστούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες: την άμεση παρατήρηση, την χρήση της τεχνολογίας μέσω ηλεκτρονικών αισθητήρων

κίνησης και μετρητών της καρδιακής συχνότητας, την μέθοδο του διπλά σημασμένου νερού και τις κλίμακες προσωπικής αναφοράς-αυτοαναφοράς (Sallis et al., 1996).

Η τελευταία κατηγορία είναι ίσως ο πιο συνηθισμένος τρόπος μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά λόγω του χαμηλού κόστους και της δυνατότητας να συλλέγονται δεδομένα από ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων στο χρόνο. Οι κλίμακες αυτοαναφοράς ζητούν από τους συμμετέχοντες στην έρευνα να δηλώσουν τη φυσική τους δραστηριότητα το προηγούμενο 24ωρο ή την προηγούμενη εβδομάδα.

Το ερωτηματολόγιο (SAPAC), «Self Administered Physical Activity Checklist»

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα για τη μέτρηση της Φυσικής Δραστηριότητας έχει τη θεωρητική του βάση στο (SAPAC), «Self Administered Physical Activity Checklist», ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς το οποίο αξιολογεί τη συχνότητα συμμετοχής του παιδιού σε φυσική δραστηριότητα σε μια χρονική στιγμή, κάνοντας ανάκληση της φυσικής δραστηριότητάς του κατά την προηγούμενη μέρα.

Η μελέτη των Sallis et al (1996) σχεδιάστηκε με σκοπό να αξιολογήσει δύο μεθόδους ανάκλησης του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά πέμπτης τάξης των Η.Π.Α. Οι δύο αυτές μέθοδοι αυτοαναφοράς διαφέρουν στον τρόπο συλλογής των δεδομένων. Το υποκείμενο της έρευνας επιλέγει μέσα από μια λίστα διαφόρων δραστηριοτήτων τις δραστηριότητες εκείνες με τις οποίες ασχολήθηκε την προηγούμενη μέρα είτε μέσα από προσωπική συνέντευξη σε ατομικό επίπεδο,

σύμφωνα με την πρώτη μέθοδο, είτε μέσα από το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς (SAPAC) σε ομαδικό επίπεδο, σύμφωνα με την δεύτερη μέθοδο.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι και οι δύο μέθοδοι παρέχουν έγκυρα δεδομένα, όμως για οικονομικούς και πρακτικούς λόγους σε μεγάλες επιδημιολογικές έρευνες συστήνεται ως πιο εύχρηστο το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς (SAPAC). Αν και βασίζονται σε υποκειμενικές μετρήσεις τέτοια ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς είναι καταλληλότερα για την αξιολόγηση στάσεων και συναισθημάτων ως προς τη φυσική δραστηριότητα από τη χρησιμοποίηση αντικειμενικών οργάνων-μετρητών (Trost et al, 1999)

Τα παιδιά σημειώνουν σε ένα κατάλογο από 20 δεδομένες φυσικές δραστηριότητες και άλλες που αναφέρουν οι ίδιοι, εκείνες που είχαν εμπλακεί κατά την προηγούμενη μέρα, τον χρόνο που αφιέρωσαν για την κάθε δραστηριότητα σε λεπτά, όσο τον χρόνο που αφιέρωσαν σε καθιστικές δραστηριότητες.

Σε κάθε δραστηριότητα που δηλώνουν συμμετοχή τα παιδιά αναφέρουν αν τους προκαλούσε λίγη ή πολλή δυσκολία στην αναπνοή, αν ένιωθαν λίγη ή πολλή κούραση, αξιολογώντας με αυτό τον τρόπο υποκειμενικά την ένταση της άσκησης. Η αξιολόγηση αυτή σημειώνεται δίπλα από κάθε δραστηριότητα όπου είχαν εμπλακεί και αποδίδεται με τις λέξεις *καθόλου, λίγο ή πολύ.*

Συμπερασματικά για κάθε δραστηριότητα όπου τα παιδιά δηλώνουν συμμετοχή κατά την προηγούμενη μέρα καλούνταν να αναφέρουν την χρονική στιγμή της άσκησης, που αφορά τις χρονικές περιόδους πριν το σχολείο, κατά την διάρκεια του σχολείου

και μετά το σχολείο, τη διάρκεια της άσκησης σε λεπτά και το βαθμό της υποκειμενικής έντασης της άσκησης διαλέγοντας για κάθε δραστηριότητα μία από τις τρεις επιλογές: καθόλου ή λίγο ή πολύ.

Ως κριτήριο εγκυρότητας της ανάκλησης αυτής χρησιμοποιήθηκαν ένας ηλεκτρονικός αισθητήρας κίνησης και ένας μετρητής καρδιακής συχνότητας, μετρητές οι οποίοι τοποθετήθηκαν ταυτόχρονα στα παιδιά που έλαβαν μέρος στη μελέτη για τουλάχιστον οκτώ ώρες κατά την προηγούμενη μέρα της συνέντευξης (Sallis et al., 1996).

Ορισμός, συνιστώσες και μοντέλα της έννοιας του εαυτού

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας όσο αφορά τις ψυχολογικές έννοιες της έρευνας αυτής ήταν μια προσπάθεια από μέρους μου να σκαρφαλώσω στην κορυφή ενός δέντρου. Για να φτάσω εκεί ψηλά χρειάστηκε συνειδητή προσπάθεια καθώς περνούσαν οι μέρες και το δέντρο έβγαζε κλαδιά, μεγάλωνε και εγώ ανακάλυπτα ότι μια ολόκληρη ζωή δεν θα είναι αρκετή για τη μελέτη του εαυτού.

Η ανάβαση αυτή εστιάστηκε στις εννοιολογικές κατασκευές της έννοιας του εαυτού (self-concept), της αυτοεκτίμησης (self-esteem), της αυτοαντίληψης (self-perception), της αντίληψης της ικανότητας (perceived competence), της αυτοαντίληψης της αθλητικής ικανότητας (perceived physical competence), καθώς και σε τρόπους μέτρησης και αξιολόγησης των πιο πάνω εννοιών στα παιδιά.

Έννοια του εαυτού (Self-Concept)

Η ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας αποκαλύπτει πληθώρα ορισμών για την έννοια του εαυτού. Οι ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει διάφορους όρους που έχουν πρόθεμα τη λέξη «εαυτός» ως συνώνυμους με αποτέλεσμα να οδηγηθούν οι μελέτες σε αποτελέσματα αντιφατικά μεταξύ τους.

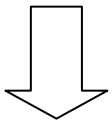
Οι όροι οι οποίοι έχουν συχνότερα χρησιμοποιηθεί στη διεθνή βιβλιογραφία ως συνώνυμοι είναι δύο: self-concept και self-esteem. Εναλλακτικά προς το self-concept έχουν κυρίως χρησιμοποιηθεί οι όροι self-estimation, self- identity, self-image, self-perception, self-consciousness, self-imaginary και self-awareness. Εναλλακτικά προς το self-esteem έχουν χρησιμοποιηθεί οι όροι self-regard, self-reverence, self-acceptance, self-respect, self-worth, self-feeling και self-evaluation (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.19).

Καθένας από τους πιο πάνω όρους μπορεί να αποδέχεται πολλαπλές ερμηνείες ή να χρησιμοποιηθεί για να δηλώσει κατηγοριοποιήσεις στις οποίες οι άνθρωποι κατατάσσουν τον εαυτό τους σε συγκεκριμένες κατηγορίες όπως «καλός στα σπορ», αξιολογήσεις με τις οποίες οι άνθρωποι αποδίδουν κοινωνική αξία στην ετικέτα όπως «οι προπονητές εκτιμούν τους ανθρώπους που είναι καλοί στα σπορ», σύγκριση όπου οι άνθρωποι κατατάσσουν τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους, όπως «είμαι ο καλύτερος από όλους τους συμμαθητές μου στα σπορ» και συναισθηματικές στάσεις οι οποίες αποτελούνται από τα συναισθήματα των ανθρώπων που αφορούν τον εαυτό τους, όπως «νιώθω ικανοποιημένος με τον εαυτό μου επειδή είμαι καλός στα σπορ».

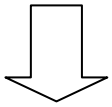
Η έννοια του εαυτού είναι ένα θέμα που έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές, καθώς θεωρούν ότι είναι μία σύνθετη εννοιολογική κατασκευή με γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές πτυχές που αντικατοπτρίζει το σύνολο των πεποιθήσεων και των στάσεων που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του.

Παράδειγμα έννοιας εαυτού στην Μπότσαρη-Μακρή (2001, σ. 20).

Αυτοαντίληψη Είμαι υπέρβαρος και εφόσον θεωρώ ότι τα περιττά κιλά βλάπτουν την υγεία μου και δε συνεισφέρουν στην επιθυμητή, αθλητική, μυώδη εικόνα του σώματος μου:



Αυτοεκτίμηση Αξιολογώ τη σωματική μου εμφάνιση με αρνητικό τρόπο και αισθάνομαι απογοήτευση και πιθανόν:



Συμπεριφορά Να παρακινηθώ πιο εύκολα να κάνω κάτι για το βάρος μου όπως δίαιτα, γυμναστική, ή σε ακραία περίπτωση να αποσυρθώ από τις κοινωνικές εκδηλώσεις, ώστε να αποφύγω αρνητικά σχόλια για την παχυσαρκία μου.

Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι μια στάση περιέχει τρία συστατικά στοιχεία: το γνωστικό, το συναισθηματικό-αξιολογικό και το πραξιακό. Έτσι η αυτοαντίληψη αφορά την πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του που μπορεί να είναι ή να μην είναι έγκυρη. Η συναισθηματική ένταση και αυτοαξιολόγηση που

απορρέει από αυτή την πεποίθηση, πώς δηλαδή αισθάνεται το άτομο για τις διάφορες πεποιθήσεις του και κατά πόσο έχει ή όχι ευνοϊκή γνώμη γι αυτές εμπεριέχονται στην έννοια της αυτοεκτίμησης. Η αυτοεκτίμηση που έχει το άτομο, δηλαδή το συναίσθημα που προκαλεί η αυτοαξιολόγηση προκαλεί αντίδραση, θέτει κίνητρα και στόχους για αλλαγή συμπεριφοράς και στάσης (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.20).

Ανεξάρτητα από τις αντιπαραθέσεις μεταξύ των ερευνητών σχετικά με τον ορισμό της έννοιας του εαυτού, ένας γενικά παραδεκτός ορισμός αυτής της εννοιολογικής κατασκευής είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.18).

Αυτοεκτίμηση (self-esteem) και αυτοαντίληψη (self- perception)

Η έννοια του εαυτού καθορίζεται από 2 συνιστώσες, τη γνωστική πλευρά την οποία αποτελεί η αυτοαντίληψη (self-perception) και τη συναισθηματική πλευρά την οποία αποτελεί η αυτοεκτίμηση (self-esteem) ή σφαιρική αυτοαξία (global self-worth).

Έτσι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτοαντίληψη είναι «μία δήλωση ή περιγραφή του ατόμου ανεξάρτητα από το κατά πόσο η γνώση αυτή είναι σωστή ή λανθασμένη, βασισμένη σε αντικειμενικά στοιχεία ή σε υποκειμενική γνώμη» (Burns, 1982 στη Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

Ο Coopersmith ορίζει την αυτοεκτίμηση ως την αξιολόγηση που το άτομο κάνει και συνήθως διατηρεί σε σχέση με τον εαυτό του. Αυτό εκφράζει μια στάση αποδοχής ή αποδοκιμασίας και δείχνει το βαθμό στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι είναι ικανό,

σημαντικό, επιτυχημένο και άξιο (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.21-23). Η συνεχής αξιολόγηση του εαυτού μαθαίνεται στα παιδιά και αναπτύσσεται μέσα από την εμπειρία τους και τη σχέση τους με τους άλλους. Η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως η εμπειρία να είναι κανείς ικανός να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της ζωής και να είναι άξιος να απολαύσει την ευτυχία.

http://www.more-selfesteem.com/selfesteemexercise.htm [10 Ιουνίου 2005]

Η περιγραφή που δίνουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους και αφορά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα τους αποτελεί την αυτοαντίληψη, ενώ η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε αυτοαξιολογήσεις και συναισθηματικές πτυχές του εαυτού (Sonstroem et al, 1996).

Σύμφωνα με τον James (1890/1963) στη Μπότσαρη-Μακρή (2001, σ.21), ως ενήλικες διαμορφώνουμε μια σφαιρική άποψη για την αξία μας ως άτομα, πέρα των αυτοπεριγραφών και των αυτοαξιολογήσεων μας στους διάφορους τομείς στη ζωή μας. Αυτή η σφαιρική άποψη είναι η αυτοεκτίμηση μας και ορίζεται ως το πηλίκο των επιτυχιών του ατόμου προς τις επιδιώξεις ή φιλοδοξίες του.

$$\text{Αυτοεκτίμηση} = \frac{\text{Επιτυχίες}}{\text{Επιδιώξεις}}$$

Ο James θεωρούσε ότι η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου μπορεί να αυξηθεί είτε με τη μείωση των προσδοκιών του είτε με την αύξηση της απόδοσης του. Επομένως η παραίτηση από ορισμένες προσδοκίες μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο και η εκπλήρωση τους (Λεονταρή, 1998).

Σύμφωνα με τον πιο πάνω τύπο του James, η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από τις υποκειμενικές αξιολογήσεις του ατόμου ως προς την επίτευξη ή όχι των επιδιωκόμενων στόχων του. Αν κάποιος είναι επιτυχημένος σε τομείς που ο ίδιος θεωρεί σημαντικούς θα έχει υψηλή αυτοεκτίμηση, ενώ αν ισχύει το αντίστροφο η συνέπεια θα είναι χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τα ευρήματα της Harter συμφωνούν με εκείνα του James και έδειξαν ότι η σπουδαιότητα που τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αποδίδουν στους τομείς όπου οι αυτοαντιλήψεις τους είναι χαμηλές είναι σημαντικά μικρότερη από τη σπουδαιότητα που αποδίδουν σε τέτοιους τομείς τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.81).

Από την άλλη πλευρά, ψηλότερα επίπεδα αυτοαντίληψης σε κάποιους τομείς ενδέχεται να αποτελούν το αίτιο που το άτομο θα αποδώσει στους συγκεκριμένους τομείς μεγαλύτερη σπουδαιότητα και αυτό οδηγεί σε ψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης (M.Alves-Mantins, 2002).

Είναι όμως εξίσου πιθανόν τα άτομα να επιδιώκουν να αυξήσουν τις ικανότητες και τις αυτοαντιλήψεις τους σε τομείς που τα ίδια και οι «σημαντικοί άλλοι» αποδίδουν μεγαλύτερη σπουδαιότητα και στο βαθμό που το καταφέρνουν αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης τους (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.84)

Σύμφωνα με αυτή την άποψη μια αμυντική τεχνική από το άτομο για να διατηρεί σε υψηλά επίπεδα την αυτοεκτίμησή του είναι η επαναδιοργάνωση του συστήματος αυτοαξιολόγησης του. Τα άτομα που αποδίδουν σπουδαιότητα στους συγκεκριμένους τομείς της ζωής τους που έχουν υψηλή αυτοαντίληψη ως προς την ικανότητα τους, τα

καταφέρνουν δηλαδή καλά και υποβαθμίζουν τη σπουδαιότητα των άλλων τομέων που αποτελούν απειλή για την αυτοεκτίμηση τους (M.Alves-Mantins, 2002).

Η αυτοαντίληψη ως συνιστώσα της έννοιας του εαυτού είναι ο πρακτικά απεριόριστος αριθμός τρόπων με τους οποίους κάθε άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του. Μια ενδιαφέρουσα θεωρία είναι κι αυτή του Higgins (1987, 1989), σύμφωνα με την οποία η αυτοαντίληψη του ατόμου συμπεριλαμβάνει τρεις όψεις: τον πραγματικό εαυτό (actual-self) δηλαδή τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που το άτομο αποδίδει στον εαυτό του, τον ιδανικό εαυτό (ideal self), τα χαρακτηριστικά που το άτομο θα ήθελε να έχει και τον δεοντικό εαυτό (ought self), τα χαρακτηριστικά που το άτομο πιστεύει ότι θα έπρεπε να έχει για να ανταποκρίνεται στις πολιτιστικές αξίες και τους ηθικούς κανόνες του περιβάλλοντός του. Καθένας από τους τρεις αυτούς εαυτούς μπορεί να γίνει αντιληπτός με διαφορετικό τρόπο από το ίδιο το άτομο και με διαφορετικό τρόπο από τους άλλους (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.21).

Κατά τον Burns (1982) στην Μπότσαρη-Μακρή (2001, σ.25) ο ιδανικός εαυτός αποκαλύπτει τις πιο προσωπικές επιθυμίες και φιλοδοξίες του ατόμου προσδιορίζοντας τους στόχους του για το μέλλον. Σύμφωνα με τη θεωρία του, τρία κύρια σημεία φαίνεται ότι σχετίζονται με την αυτοαξιολόγηση. Το πρώτο είναι η σύγκριση της αυτοεικόνας κάποιου με την ιδανική εικόνα του εαυτού, το δεύτερο σημείο αφορά την εσωτερικοποίηση της εκτίμησης της κοινωνίας, πώς αντιλαμβάνεται το άτομο ότι το εκτιμούν οι «σημαντικοί άλλοι» και το τρίτο σημείο αναφέρεται στην αξιολόγηση του ατόμου για τον εαυτό του ως σχετικά επιτυχημένου ή αποτυχημένου.

Όταν το άτομο έχει θετική αυτοεκτίμηση, η σημασία της θετικής γνώμης που έχει για το άτομο του υπερισχύει της σημασίας που έχει η αντίληψη των άλλων γι'αυτό.

Συνέπειες χαμηλής αυτοεκτίμησης

Ο Rogers (1961) στη Μπότσαρη-Μακρή (2001, σ.25) διατύπωσε την άποψη ότι η έννοια του ιδανικού εαυτού είναι η αυτοαντίληψη που το άτομο θα ήθελε πιο πολύ να αποκτήσει και στην οποία αποδίδει την ψηλότερη αξία. Ως κριτήριο χαμηλής αυτοεκτίμησης ορίζει την ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό.

Τα άτομα που είναι δυσαρεστημένα με το σώμα τους βιώνουν συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης και αυτό τους οδηγεί σε συνήθειες κατά της υγείας τους για έλεγχο του σωματικού τους βάρους, όπως το κάπνισμα και η παρατεταμένη δίαιτα η οποία ξεκινά από πολύ μικρές ηλικίες. Τέτοιες διαιτητικές συμπεριφορές ίσως ξεκινούν από τις ηλικίες των πέντε χρονών σε παιδιά και μελέτες έχουν δείξει ότι πιθανόν να οδηγούν σε διατροφικές διαταραχές όπως είναι η ανορεξία και η βουλιμία. http://www.cflri.ca/cflri/tips/94/LT94_06.html [20 Φεβρουαρίου 2005]

Το φαινόμενο της παχυσαρκίας αποτελεί ψυχολογικό κόστος αφού αρνητικές αυτοαντιλήψεις ως προς το σωματικό εαυτό συσχετίζονται με τη παχυσαρκία και γενικά την εξωτερική εμφάνιση του ατόμου. Επιπλέον η μειωμένη αυτοεκτίμηση σε παχύσαρκα παιδιά συσχετίζεται με αυξημένα επίπεδα νευρικότητας, μοναξιάς. Η χαμηλή αυτοεικόνα του σώματος οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και ταυτόχρονα στα προβλήματα που συσχετίζονται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση.
http://www.cyc-net.org/Journals/rcy-9-3.html [10 Ιουνίου]

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με μαθησιακές δυσκολίες, συναισθηματικές διαταραχές, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, σεξουαλική διαταραχή και αποτελεί παράγοντα κινδύνου ψυχικών διαταραχών και παραβατικής και αντικοινωνικής συμπεριφοράς (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.127).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση διακατέχονται από έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους, έχουν αμφιβολίες για την αξία τους και την αποδεκτικότητά τους, δεν είναι πρόθυμοι να εκθέσουν τον εαυτό τους στην αποτυχία και συχνά επιρρίπτουν ευθύνες στους άλλους για τα ελαττώματά τους αντί να αναλάβουν την ευθύνη των πράξεών τους. http://www.self-esteem-nase.org/whatisselfesteem.shtml [10 Ιουνίου 2005]

Συνέπειες ψηλής αυτοεκτίμησης

Τα άτομα που έχουν θετική εικόνα του εαυτού τους βιώνουν συναισθήματα ψηλής αυτοεκτίμησης, προσαρμόζονται πιο εύκολα, είναι λιγότερο αμυντικά, αποδέχονται τους άλλους όπως είναι και επιδεικνύουν μεγαλύτερη κοινωνική αποτελεσματικότητα Χαρακτηρίζονται από ανεκτικότητα, σεβασμό προς τους άλλους, υπευθυνότητα για τις πράξεις τους, περηφάνια για τα επιτεύγματα τους. Είναι πρόθυμα να αναλάβουν ρίσκα, ικανά να χειριστούν την κριτική, είναι στοργικά και αξιαγάπητα, θέτουν στόχους και αναλαμβάνουν τον έλεγχο της ζωής τους. Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να εμπιστεύεται το άτομο την ύπαρξη του να είναι εποικοδομητικό, υπεύθυνο και αξιόπιστο.

http://www.cflri.ca/cflri/tips/94/LT94_06.html [20 Φεβρουαρίου 2005]

Αντίδραση – Συμπεριφορά

Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα εξετάζεται στη μελέτη αυτή ως μια καλή συνήθεια, μια συμπεριφορά επιθυμητή στα παιδιά. Η άποψη ότι η έννοια του εαυτού είναι καθοριστικός παράγοντας της συμπεριφοράς του ατόμου ενισχύεται από το γεγονός ότι διαμορφώνει και καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύονται οι διάφορες εμπειρίες. Όπως οι άνθρωποι έχουν την έντονη τάση να ενεργούν με τρόπους που φανερώνουν ότι η συμπεριφορά τους και η ιδέα για τον εαυτό τους είναι σύμφωνες, έτσι ακριβώς έχουν και την τάση να ερμηνεύουν τις εμπειρίες σύμφωνα με τις προσωπικές τους απόψεις.

Το γεγονός αυτό καθιστά εξαιρετικά δύσκολη την αλλαγή της έννοιας του εαυτού που είναι ήδη διαμορφωμένη και λειτουργεί ως εσωτερικό φίλτρο. Κάθε νέα εμπειρία περνά μέσα από αυτό το φίλτρο, αποκτά ένα δικό της νόημα, το οποίο καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την εικόνα που το άτομο έχει για τον εαυτό του.

Η σημαντικότερη ίσως όψη της δύναμης και επιρροής της διαμορφωμένης έννοιας του εαυτού στη συμπεριφορά του ατόμου είναι ο καθορισμός ενός συνόλου προσδοκιών έτσι ώστε τα άτομα να ενεργούν με τρόπους σύμφωνους με τις προσδοκίες αυτές. Η προσδοκία μιας «καλής» εμπειρίας γίνεται κίνητρο για δημιουργία, ενώ η προσδοκία μιας «κακής» εμπειρίας οδηγεί σε μειωμένη ενεργοποίηση με ισχυρή την αίσθηση μιας πιθανής αποτυχίας. Ο τρόπος με τον οποίο η έννοια του εαυτού ελέγχει τις προσδοκίες και τη συμπεριφορά οδηγεί στη λεγόμενη αυτοεκπληρούμενη προφητεία (self-fulfilling prophesy) (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.27).

Μοντέλα που αναπτύχθηκαν και αφορούν τη δομή του εαυτού

Ο ερευνητής, ο οποίος στο πλαίσιο μιας έρευνας του αναζητά κάποιο ψυχομετρικό μέσο για την αξιολόγηση της έννοιας του εαυτού μαθητικού πληθυσμού και ανατρέχει στη διεθνή βιβλιογραφία για να το εντοπίσει, βρίσκεται μπροστά σε μια πληθώρα ερωτηματολογίων που όλα αποτυπώνουν τις εκτιμήσεις του ατόμου για τον εαυτό του.

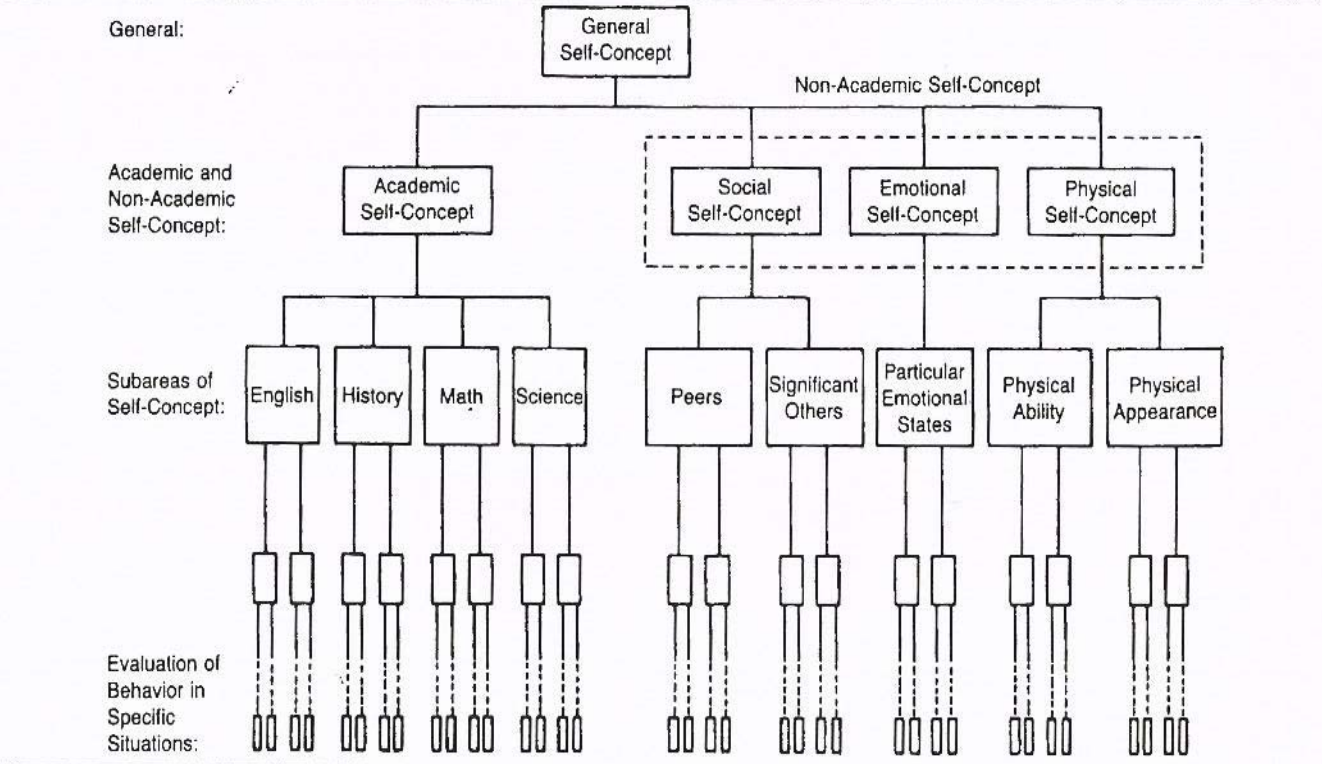
Τα θεωρητικά μοντέλα για την έννοια του εαυτού μπορεί να είναι μονοδιάστατα ή πολυδιάστατα. Τα ψυχομετρικά μέσα έχουν κατασκευαστεί ανάλογα με το θεωρητικό μοντέλο το οποίο έχουν σαν βάση και οι εκπρόσωποι της πολυδιάστατης θεωρίας υποστηρίζουν ότι τα ερωτηματολόγια που παρέχουν ένα συνολικό βαθμό ενδέχεται να συγκαλύψουν τις διακρίσεις που κάνουν τα άτομα στους διάφορους τομείς της ζωής τους (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.61).

Αρχικά, ο Coopersmith (1976) αντιμετώπισε τον εαυτό ως μία γενική και αδιαφοροποίητη εννοιολογική κατασκευή και υποστήριξε το μονοδιάστατο-αθροιστικό μοντέλο, στο οποίο ο Rosenberg στηρίχτηκε για να δημιουργήσει το μονοδιάστατο σφαιρικό μοντέλο του. Πιο σύγχρονοι ερευνητές, βασιζόμενοι στην πολυπλοκότητα και την πολυδιάστατη φύση του εαυτού, συμφωνούν ότι η αυτοαντίληψη αποτελεί ένα πολυδιάστατο, περίπλοκο και ευέλικτο σύστημα, με δυναμική μορφή που αλλάζει κατά τη διάρκεια της ζωής. Εκεί στηρίζεται και η θεωρία του James σχετικά με τη διαχρονική συνέχεια του εαυτού.

Άλλοι κύριοι εκφραστές της πολυδιάστατης - πολυπαραγοντικής προσέγγισης είναι οι Shavelson, Hubner και Stanton (ιεραρχικό μοντέλο, 1976) και η Harter (πολυπαραγοντικό μοντέλο, 1982-PCSC, 1985-SPPC). Σήμερα τα μοντέλα της έννοιας του εαυτού έχουν μετατοπιστεί από την αρχική μονοδιάστατη προς μια πολυδιάστατη θεώρηση, που επιτρέπει αυτοαξιολογήσεις σε επιμέρους τομείς της ζωής του ατόμου.

ΜΟΝΤΕΛΟ ΙΙΙ: Το ιεραρχικό μοντέλο της αυτοαντίληψης-αυτοεκτίμησης των Shavelson, Hubner και Stanton(1976)

Structure of self-concept.
SOURCE: Reprinted with permission from Self-concept: Validation of construct interpretations. Shavelson, R.J., J.J. Hubner, and J.C. Stanton. *Rev. Educ. Res.* 46:407–441, 1976. Copyright 1976 by the *Review of Education Research.*



Το ιεραρχικό μοντέλο των Shavelson, Hubner και Stanton (1976) τοποθετεί στην κορυφή της ιεραρχίας την γενική έννοια του εαυτού, στην οποία αποδίδεται η σφαιρική άποψη κάποιου για την αξία του ως άτομο, δηλαδή η αυτοεκτίμησή του και στη βάση της τους επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης της ικανότητας. Στη θεωρία που ανέπτυξαν βάση αυτού του μοντέλου όπου συζητούν την ιεραρχική οργάνωση της αυτοεκτίμησης υποστηρίζουν ότι μεταβολές στην αυτοεκτίμηση απαιτούν πολλές μεταβολές στις διάφορες αυτοαντιλήψεις ως προς τις ικανότητες στους επί μέρους τομείς.

Το μοντέλο της Harter στηρίζεται στην υπόθεση του James (1890) ότι η επίδραση των επιμέρους τομέων αυτοαντίληψης στην αυτοεκτίμηση εξαρτάται από τη σπουδαιότητα που το ίδιο το άτομο αποδίδει στους διάφορους τομείς της ζωής του. Επομένως η αιτιώδης σχέση μεταξύ της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης συμφωνεί ότι κατευθύνεται από την περιγραφική προς την συναισθηματική πτυχή της έννοιας του εαυτού. Μια τέτοια προσέγγιση υπονοεί ότι η συμβολή ενός επιμέρους τομέα αυτοαντίληψης στη γενική έννοια του εαυτού εξαρτάται από την υποκειμενική σπουδαιότητα του τομέα αυτού ή από τα ιδανικά, τις ελπίδες και τους στόχους του κάθε ατόμου στο συγκεκριμένο τομέα της ζωής του (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.33). Η βασική όμως ένσταση της Harter ως προς την ιεραρχική δομή της αυτοεκτίμησης είναι το γεγονός ότι τέτοια μοντέλα δεν συνεκτιμούν το ρόλο της υποκειμενικής σπουδαιότητας των επί μέρους τομέων αυτοαντίληψης ως προς την αυτοεκτίμηση, αφού οι επί μέρους αυτοαντιλήψεις υπεισέρχονται με την ίδια σχετική βαρύτητα για όλα τα άτομα (Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

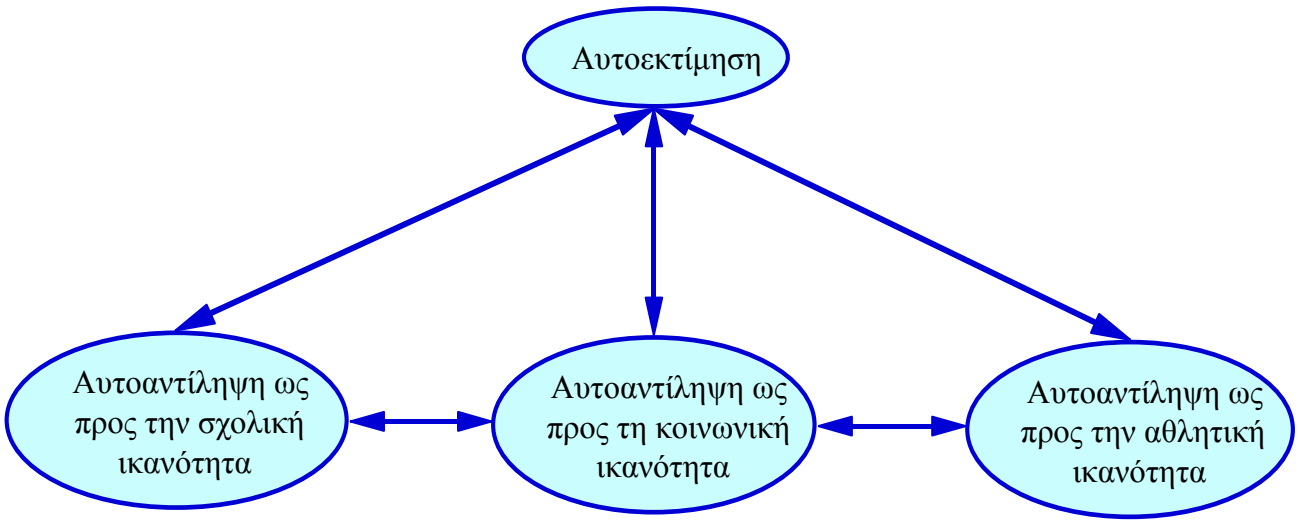
Αντίθετη άποψη έχει ο Brown (1993) στη Μπότσαρη-Μακρή (2001) ο οποίος ισχυρίστηκε ότι η αυτοεκτίμηση δεν εξαρτάται από τις πεποιθήσεις του ατόμου για την ικανότητα ή την επάρκεια του στους επί μέρους τομείς της ζωής του, αφού αυτές είναι λιγότερο σταθερές από την αυτοεκτίμηση. Συμπεραίνει λοιπόν, ότι η ψηλή αυτοεκτίμηση είναι αυτή μάλλον που οδηγεί κάποιον στην πεποίθηση ότι ως άτομο έχει πολλές ικανότητες και θετικά στοιχεία. Έτσι μεταβολές στην αυτοεκτίμηση συνεπάγονται μεταβολές στις επί μέρους αυτοαντιλήψεις.

Αν και αρκετοί ερευνητές κατέληξαν μέσα από τις μελέτες τους στο συμπέρασμα ότι μεταβολές στο επίπεδο των αυτοαντιλήψεων του ατόμου στους επί μέρους τομείς της ζωής του συνεπάγονται μεταβολές στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης, υπάρχει και η αντίθετη γνώμη, όπως επιπλέον επικρατεί και η άποψη υπέρ ενός μοντέλου αμοιβαίων σχέσεων μεταξύ αυτοεκτίμησης και επί μέρους τομέων αυτοαντίληψης (Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

Η Harter (1982) κατασκεύασε ένα ερωτηματολόγιο για αξιολόγηση της έννοιας του εαυτού σε παιδιά ηλικίας 8-14 χρονών το Perceived Competence Scale for Children (PCSC) όπου μετρά την αντίληψη της ικανότητας τους ως προς το γνωστικό, τον κοινωνικό και το σωματικό τομέα και μέσα από μια ξεχωριστή κλίμακα αξιολογεί την αυτοεκτίμηση δηλαδή τα γενικά συναισθήματα της αυτοαξίας. Τα συναισθήματα αυτοαξίας-αυτοεκτίμησης είναι επίσης πολυδιάστατα. Τα παιδιά είναι πιθανό να νιώθουν ικανοποιημένα σε κάποιους τομείς της ζωής τους ενώ σε κάποιους άλλους όχι. Ο εαυτός αξιολογείται ως πολυδιάστατη δομή τόσο από μια σφαιρική αυτοαξιολόγηση την αυτοεκτίμηση, η οποία θεωρείται πιο σταθερή και εξαρτάται από την υποστήριξη που προσφέρουν οι «σημαντικοί άλλοι», όσο και από ειδικές

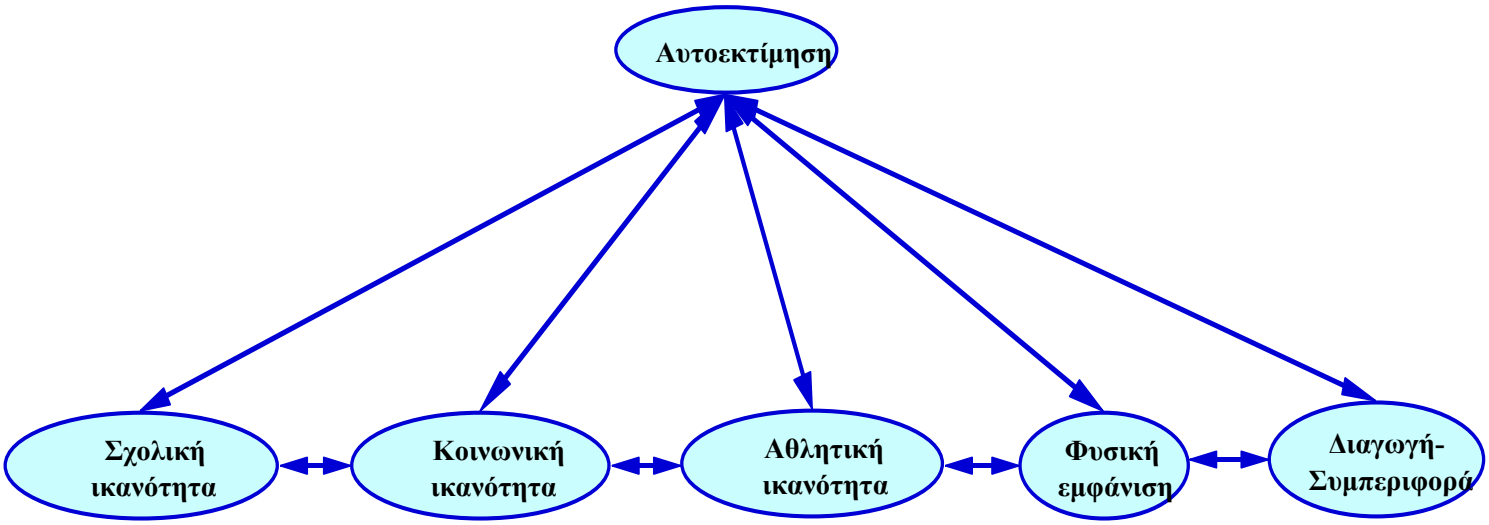
αυτοαξιολογήσεις που αφορούν την αυτοαντίληψη της ικανότητας στους διάφορους τομείς της ζωής (M.Alves-Mantins, 2002).

ΜΟΝΤΕΛΟ IV: Το πολυπαραγοντικό μοντέλο της αυτοαντίληψης-αυτοεκτίμησης της Harter (1982) - PCSC



Το πολυδιάστατο μοντέλο αυτοεκτίμησης της Harter (PCSC) αποτέλεσε τη θεωρητική βάση του « Self-Perception Profile for Children » (SPPC) που αξιολογεί μέσα από 6 κλίμακες 5 επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης και τη σφαιρική αυτοεκτίμηση του παιδιού. Η κάθε κλίμακα περιλαμβάνει 6 δηλώσεις και συνολικά το παιδί απαντά 36 δηλώσεις όπου σκιαγραφούν το ατομικό του προφίλ ως προς επιμέρους αντιλήψεις της ικανότητας του και την αυτοεκτίμηση του. Οι επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης αξιολογούν τις αυτοαντιλήψεις του παιδιού ως προς την ικανότητα του στα σχολικά μαθήματα, στα σπορ και τα αθλήματα, τη σωματική του διάπλαση και γενικά την εξωτερική του εμφάνιση, το βαθμό κοινωνικής αποδοχής από τους συνομηλίκους του και το βαθμό που νιώθει ότι γενικά έχει καλή διαγωγή-συμπεριφορά.

ΜΟΝΤΕΛΟ V: Το πολυπαραγοντικό μοντέλο της αυτοαντίληψης-αυτοεκτίμησης της Harter (1985)- SPPC



Το ερωτηματολόγιο «Πώς Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου» (ΠΑΤΕΜ ΙΙ) της Μπότσαρη-Μακρή (2001) ακολουθεί ακριβώς την ίδια δομή του (SPPC) της Harter 1985 αλλά είναι μεταφρασμένο στα ελληνικά. Στην ελληνική έκδοση διατηρήθηκαν όλες οι κλίμακες του πρωτότυπου ερωτηματολογίου, αλλά ο αριθμός των ερωτήσεων κάθε κλίμακας μειώθηκε από έξι σε πέντε και επί πλέον ξαναδιατυπώθηκαν ή αντικαταστήθηκαν κάποιες από τις ερωτήσεις του πρωτότυπου ερωτηματολογίου προκειμένου να προσαρμοστεί και να σταθμιστεί για χρήση από τον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό. Για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας έχουν χορηγηθεί οι δύο μόνο κλίμακες του ερωτηματολογίου «ΠΑΤΕΜ ΙΙ» που αξιολογούν ένα επί μέρους τομέα αυτοαντίληψης της αθλητικής ικανότητας, και την αυτοεκτίμηση.

Τα παιδιά ανάλογα με το βαθμό αυτοαντίληψης τους στους επιμέρους τομείς έρχονται αντιμέτωπα με συναισθήματα αυτοεκτίμησης άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά. Όλοι αυτοί οι τομείς καθορίζουν τη σφαιρική έννοια της αυτοεκτίμησης που αξιολογείται στην έκτη κλίμακα του ερωτηματολογίου ΠΑΤΕΜ ΙΙ και αποδίδει τα αισθήματα ικανοποίησης του ατόμου για τον εαυτό του και τη ζωή που κάνει. http://216.239.59.104/search?q=cache:BkIu-WGq38oJ:www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/human/pubs/fcsw_506.pdf+Susan+Harter%2Bself-esteem&hl=el [10 Ιουνίου 2005]

Οι προσπάθειες της Harter (1982) στράφηκαν αφενός στον προσδιορισμό αυτών των επιμέρους τομέων αυτοαντίληψης, ξεκινώντας από την πρώτη παιδική ηλικία και καταλήγοντας στην ύστερη ενήλικη ζωή, και αφετέρου στην κατασκευή ψυχομετρικών μέσων για την αξιολόγησή τους. Από τα μέσα περίπου της παιδικής ηλικίας όμως, εκτός από τις αυτοαντιλήψεις στους επιμέρους τομείς, αναδύεται και η αυτοεκτίμηση, δηλαδή η σφαιρική αυτοαξιολόγηση κάποιου για την αξία του ως ατόμου. Στην ηλικία των 8 χρονών τα παιδιά αναπτύσσουν συναισθήματα ικανότητας και επάρκειας ως προς διάφορους τομείς της ζωής τους. Δεν είναι απαραίτητο το παιδί να νιώθει ικανό σε όλους τους τομείς της ζωής του για να έχει ψηλή αυτοεκτίμηση αλλά η αυτοεκτίμηση απορρέει από την υποκειμενική σπουδαιότητα που το παιδί αποδίδει σε κάθε τομέα. Επομένως το παιδί χρειάζεται να νιώθει ικανό στους τομείς εκείνους της ζωής του που θεωρεί σημαντικούς. Κάποιοι τομείς της αυτοαντίληψης είναι δύσκολο να αλλάξουν λόγω ρεαλιστικών περιορισμών όπως δεν μπορεί ένα παιδί να είναι ο πιο έξυπνος, ο πιο ελκυστικός και ο πιο καλός αθλητής της τάξης ταυτόχρονα. Η αυτοεκτίμηση όμως μπορεί να αυξηθεί μέσα από την βελτίωση της πραγματικής ικανότητας, με την επιβεβαίωση των προσπαθειών και την

ενθάρρυνση των παιδιών να εκτιμούν τους τομείς εκείνους της ζωής τους που είναι περισσότερο ικανά.

Τα παιδιά αυξάνουν την αυτοεκτίμηση τους όταν επιδεικνύουν ψηλές ικανότητες σε τομείς της ζωής τους που θεωρούν σημαντικούς, είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τους τομείς αυτούς, όταν εισπράττουν συναισθηματική υποστήριξη και κοινωνική αποδοχή από τους συνομήλικους και τους σημαντικούς ενήλικες του περιβάλλοντος τους, όταν είναι ικανοί να πετύχουν τους στόχους που θέτουν και όταν έρχονται αντιμέτωποι με τα προβλήματα τους παρά να τα αποφεύγουν. *http://www.mc.maricopa.edu/dept/d46/psy/dev/Fall99/esteem/kids.html* [10 Ιουνίου 2005]

Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης

Η έρευνα γύρω από την αυτοεκτίμηση παρουσιάζει αρκετές δυσκολίες λόγω της ποικιλίας των ορισμών που έχουν διατυπωθεί από τους ερευνητές και των αντίστοιχων εργαλείων που έχουν χρησιμοποιηθεί για τη μέτρησή της όπως και λόγω των πολλαπλών παραγόντων που την επηρεάζουν. http://www.self-esteem-nase.org/research.shtml#top [10 Ιουνίου 2005]

Θέλοντας να διερευνήσουμε ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης, πολύ σημαντική είναι η θεωρία του κοινωνικού εαυτού του James (1890/1963), ο οποίος υπογραμμίζει ότι η κοινωνία είναι αυτή που δίνει μορφή και νόημα στην αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του. Οι συνεχιστές αυτής της θεωρίας, ο Cooley (1902) και ο Mead (1934), επεκτείνονται στη θεωρία της συμβολικής αλληλεπίδρασης που δίνει μεγάλη έμφαση στον τρόπο που τα άτομα βλέπουν τον εαυτό τους μέσα από τα μάτια των άλλων.

Η έννοια του εαυτού ως κοινωνικό δημιούργημα, τοποθετεί τις ρίζες της σφαιρικής εκτίμησης για την αξία μας ως ατόμων στην αντίληψη που έχουμε αναφορικά με το τι σκέφτονται οι «σημαντικοί άλλοι» για μας. Προσπαθούμε δηλαδή να εκτιμήσουμε τη γνώμη ή τις στάσεις που έχουν οι άλλοι για τον εαυτό μας και μετά εσωτερικεύουμε τις στάσεις αυτές στη δική μας αυτοεκτίμηση. Αυτή η αντανακλώμενη εκτίμηση των «σημαντικών άλλων» αποτελεί τον «καθρεπτιζόμενο εαυτό» όπου οι «σημαντικοί άλλοι» αποτελούν τον καθρέπτη τον οποίο ατενίζει το άτομο για να αξιολογήσει τον εαυτό του (Μπότσαρη-Μακρή, 2001)

Ο Cooley (1902) μίλησε πρώτος για τον «καθρεπτιζόμενο εαυτό» και τόνισε τη σημασία που δίνει το άτομο στα συναισθήματα, τις κρίσεις, τις πράξεις και τις αντιδράσεις των άλλων γι' αυτό και το πόσο τα στοιχεία αυτά επιδρούν στην αυτοαντίληψή του. Ο Mead (1934) προχώρησε βαθύτερα σ' αυτήν την ιδέα κι έκανε λόγο για τους «Σημαντικούς Άλλους». Σύμφωνα με τη θεωρία του το άτομο επηρεάζεται καθοριστικά από τη γνώμη που έχουν γι'αυτό πρόσωπα τα οποία στη συγκεκριμένη περίοδο της ζωής του είναι σημαντικά γι'αυτό και τα έχει σε υψηλή υπόληψη. Συνήθως τα πρόσωπα αυτά ανήκουν στο άμεσο περιβάλλον του ατόμου και είναι αποδεκτά από αυτό, έτσι ώστε η γνώμη τους να θεωρείται έγκυρη και σημαντική. Κατά τον Rosenberg η σειρά σημαντικότητας των άλλων είναι συνήθως: η μητέρα, ο πατέρας, τα αδέλφια, οι δάσκαλοι, οι φίλοι και οι συμμαθητές. Παρόλα αυτά, η σειρά σπουδαιότητας των άλλων αλλά και τα κριτήρια που τους χαρακτηρίζουν ως τέτοιους διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ίδιου του ατόμου. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η γνώμη των σημαντικών άλλων στα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου.

Και παρά το γεγονός ότι στη διάρκεια της ζωής τα πρόσωπα που αποτελούν τους Σημαντικούς Άλλους αλλάζουν, οι ερευνητές έχουν καταλήξει ότι οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου, εκτός από το φύλο, την προσωπική ιστορία του ατόμου και την προσωπικότητά του, είναι οι σχέσεις του με την οικογένεια, το σχολείο, την ομάδα συνομηλίκων και γενικότερα με το κοινωνικό σύνολο.

Ο «γενικευμένος άλλος» (generalized other) αντιπροσωπεύει τις συλλογικές κρίσεις των «σημαντικών άλλων» σχετικά με τον εαυτό κάποιου. Τόσο ο Cooley (1902) όσο και ο Mead (1934), πιστεύουν ότι οι ατομικές διαφορές στην αυτοεκτίμηση οφείλονται στο γεγονός ότι η έννοια του «γενικευμένου άλλου» ποικίλει σε κάθε άτομο ανάλογα με το είδος των αξιών που ασπάζεται αλλά και ανάλογα με το βαθμό σπουδαιότητας που τους αποδίδει η κοινωνία (Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

Η θεωρία της Harter όσο αφορά την αυτοεκτίμηση στηρίζεται στις ιδέες του James (1893), ο οποίος θεωρεί ότι η αυτοεκτίμηση αντανακλά τα συναισθήματα της αυτοαντίληψης της ικανότητας σε τομείς όπου η επιτυχία θεωρείται σημαντική για το άτομο και στη θεωρία του Cooley (1902), ο οποίος θεωρεί ότι η αυτοεκτίμηση είναι η ενσωμάτωση των στάσεων των «σημαντικών άλλων» ως προς το άτομο. Η έρευνα της Harter έδειξε ότι η αυτοεκτίμηση είναι συνάρτηση της αυτοαντίληψης της ικανότητας σε τομείς που το άτομο αποδίδει σπουδαιότητα όπως και της αποδοχής των «σημαντικών άλλων». http://www.du.edu/psychology/people/harter.htm [10 Ιουνίου 2005]

Ο σωματικός εαυτός

Η έννοια του εαυτού είναι πολυδιάστατη και ο σωματικός εαυτός αποτελεί μια πτυχή του εαυτού. Η σπουδαιότητα της μελέτης του σωματικού εαυτού όπως επισημαίνεται από τον Fox (1997) βρίσκεται στο γεγονός ότι αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της συμπεριφοράς του ατόμου και συμβάλλει στη ψυχική υγεία και ευημερία. Οι επιστήμονες μέσα από την έρευνα γύρω από τις κλίμακες των ερωτηματολογίων που αξιολογούν πτυχές του σωματικού εαυτού ανακάλυψαν συγκεκριμένα συστατικά που επηρεάζουν, δίνουν κίνητρα και κατευθύνουν τη συμπεριφορά (Crocker, 2000).

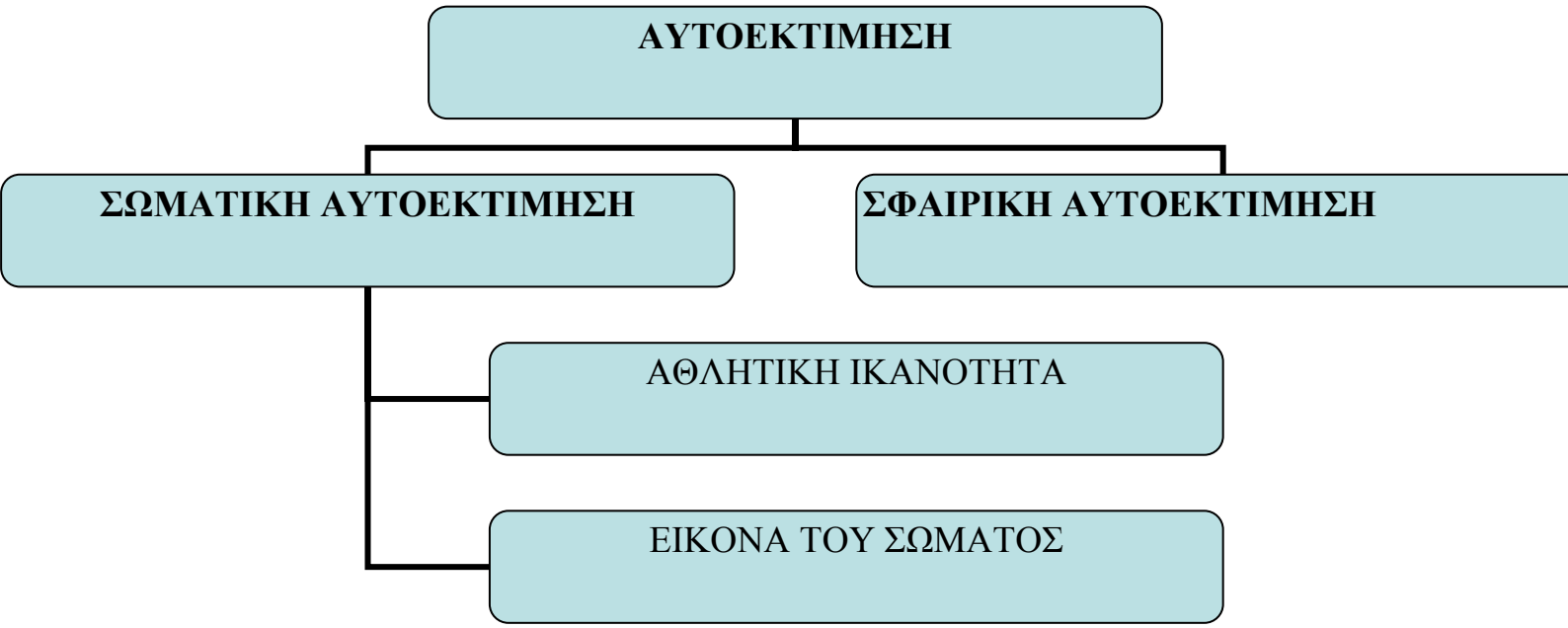
Η εμφάνιση έχει μεγάλη σημασία στην αυτοεκτίμηση του παιδιού από τα πρώτα χρόνια της ζωής. Αν έχουν την εντύπωση ότι η εμφάνιση τους είναι καλή θα αναπτύξουν μεγαλώνοντας ψηλή αυτοεκτίμηση. Τα παιδιά από την ηλικία των τεσσάρων μόλις χρόνων βασίζουν την αξία τους και την αυτοεκτίμηση τους στην εμφάνιση του σώματος τους. Το πόσο ικανοποιημένα τα παιδιά νιώθουν με τον εαυτό τους, η αποδοχή του εαυτού, είναι συνάρτηση του πόσο ωραία νιώθουν με την εμφάνιση τους.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να αναφέρω ότι δημιουργούνται διάφορα προβλήματα στα παιδιά όταν η εμφάνιση καθορίζει την αυτοεκτίμηση. Οι γονείς και οι δάσκαλοι έχουν την ευθύνη να βοηθήσουν τα παιδιά να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση τους και να τα εκπαιδεύσουν να νιώθουν ότι αξίζουν και να αποδέχονται τον εαυτό τους ακόμα και αν δεν έχουν το ιδανικό σώμα ή την εμφάνιση που επιθυμούν.

Όπως αναφέρει και η Harter το μυστικό της αυτοεκτίμησης είναι να πετύχει κάποιος να είναι ικανοποιημένος με τον εαυτό του ως άτομο και να θεωρεί ότι έχει καλές ιδιότητες. Τότε μόνο θα κοιτάζει τον εαυτό του στον καθρέφτη και θα τον θεωρεί ελκυστικό και θα τον αποδέχεται. Η αίσθηση της αυτοεκτίμησης απορρέει από μια εσωτερική πηγή του εαυτού και είναι αποτέλεσμα της αυτοαποδοχής. Όταν τα παιδιά προέρχονται από οικογένειες με ηθικές και θρησκευτικές αξίες μεγαλώνουν αναπτύσσοντας αισθήματα αυταποδοχής και είναι ικανοποιημένα με τον εαυτό τους ανεξάρτητα από το ποια είναι η εμφάνιση τους.

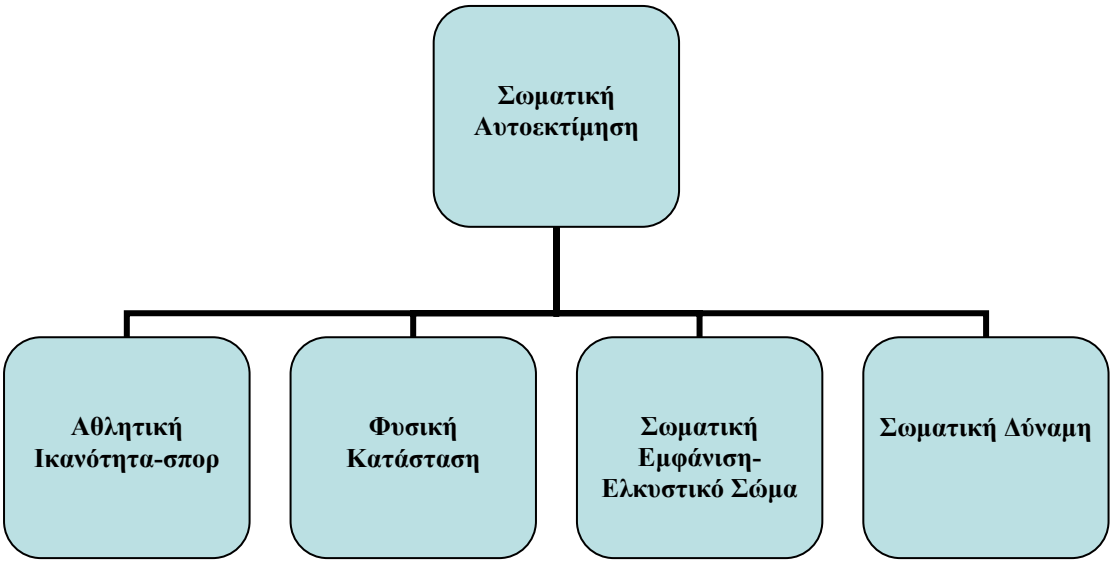
Οι Fox και Corbin ανέπτυξαν την έννοια του σωματικού εαυτού (physical self-concept). Το μοντέλο τους κάνει διάκριση μεταξύ σφαιρικής αυτοεκτίμησης και σωματικής αυτοεκτίμησης, η οποία συμπεριλαμβάνει με τη σειρά της την εικόνα του σώματος και την αθλητική ικανότητα (Fox, 1997).

ΜΟΝΤΕΛΟ VI: Η έννοια της αυτοεκτίμησης στο (PSPP) του (Fox, 1997)



Με το ψυχομετρικό εργαλείο (PSPP) Physical Self-Perception Profile αξιολογούν την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα, τη φυσική κατάσταση, το ελκυστικό σώμα και τη δύναμη και μία ξεχωριστή κλίμακα αξιολογεί τη σωματική αυτοεκτίμηση.

ΜΟΝΤΕΛΟ VII: Η έννοια της σωματικής αυτοεκτίμησης στο (PSPP) του (Fox,1997)



Το (PSPP) είναι ένα πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο που αξιολογεί την σωματική αυτοεκτίμηση. Ο Fox (1997) αναγνωρίζει τέσσερις τομείς αυτοαντίληψης, όπως ορίζονται στο μοντέλο VII, που επιδρούν στη σωματική αυτοεκτίμηση. Η σωματική αυτοεκτίμηση αφορά τα συναισθήματα ικανοποίησης, ευτυχίας, σεβασμού και αποδοχής του σωματικού εαυτού γενικά. Η αυτοαντίληψη της αθλητικής ικανότητας αφορά τις ικανότητες εκμάθησης αθλητικών δεξιοτήτων. Η φυσική κατάσταση αφορά τις πεποιθήσεις του ατόμου για την ευρωστία που διαθέτει και την ικανότητα του να

εκτελέσει την άσκηση. Το ελκυστικό σώμα αφορά τις πεποιθήσεις για τη σωματική εμφάνιση όπως το ίδιο το άτομο τις αντιλαμβάνεται. Η αντίληψη της σωματικής δύναμης αφορά τη μυϊκή ενδυνάμωση και την εκτέλεση ασκήσεων που απαιτούν δύναμη. Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του σωματικού εαυτού αποτελείται από πέντε κλίμακες όπως έχουν αναλυθεί πιο πάνω, τέσσερις που αξιολογούν τους επί μέρους τομείς αυτοαντίληψης και μια κλίμακα που αξιολογεί τη σωματική αυτοεκτίμηση (Biddle and Armstrong, 1992).

Σχέση Φυσικής Δραστηριότητας – Αυτοεκτίμησης – Αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα - Ψυχικής Υγείας

Αυξημένο ενδιαφέρον παρατηρήθηκε όσο αφορά την ανάπτυξη θεωρητικών μοντέλων του εαυτού με εξειδίκευση στα μοντέλα του σωματικού εαυτού. Ο στόχος είναι να καθοριστεί η επίδραση ειδικών σωματικών αυτοαντιλήψεων πάνω στη συμπεριφορά των παιδιών ως προς συνήθειες που είναι συνυφασμένες με αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας που θα τα οδηγήσουν σε οφέλη υγείας (Crocker, 2000).

Η έρευνα έχει δείξει ότι οι σωματικές αυτοαντιλήψεις των παιδιών συσχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα όπως φάνηκε σε διάφορους δείκτες αξιολόγησης αναερόβιας, αερόβιας και μυϊκής δύναμης (Whitehead 1995 στους Crocker et al, 2000).

Σε έρευνα που έγινε σε παιδιά στην Αγγλία έδειξε ότι η αντοχή τους στο τρέξιμο είχε μέτρια συσχέτιση με τις αυτοαντιλήψεις τους ως προς την αθλητική ικανότητα και τη φυσική τους κατάσταση (Biddle et al, 1993 στους Crocker et al, 2000).

Οι Hagger et al (1998) στους Crocker et al (2000) μέσα από έρευνα που έκαναν σε ένα δείγμα παιδιών στη Ρωσία καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι αυτοαντιλήψεις ως προς τη φυσική κατάσταση και την αθλητική ικανότητα μπορεί να αποτελέσουν παράγοντα διάκρισης μεταξύ δραστήριων και μη παιδιών. Επιπλέον επισημαίνουν διαφορές φύλου στη πρόβλεψη *μέτριας έντασης* φυσικής δραστηριότητας από τις αυτοαντιλήψεις των παιδιών.

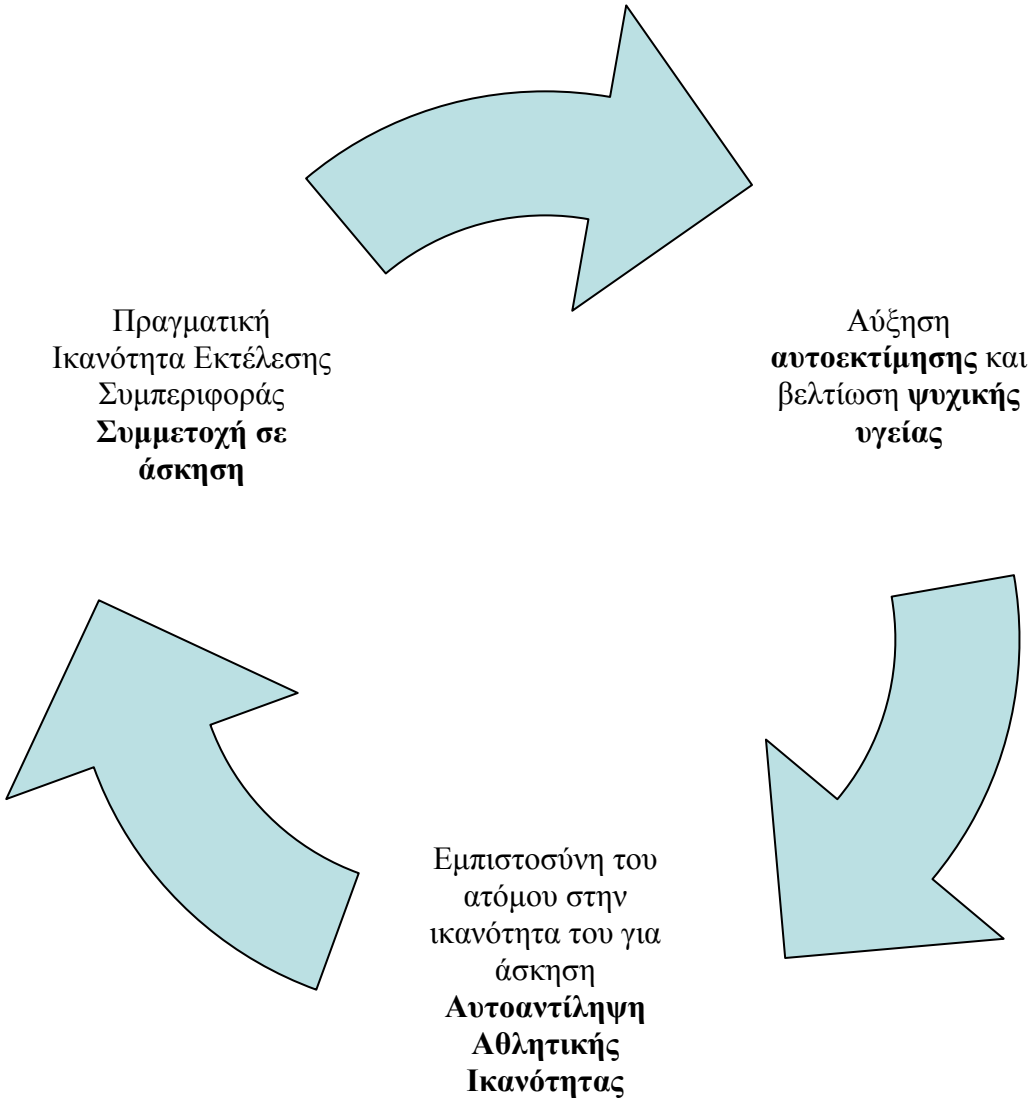
Έχουν προταθεί μέσα από τη βιβλιογραφία διάφοροι ψυχολογικοί και φυσιολογικοί μηχανισμοί για να εξηγήσουν τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στη ψυχικές διαταραχές αν και λίγες υποθέσεις από αυτές έχουν υποστηριχτεί μέσα από τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες έρευνες. Παρόλα αυτά αναφέρονται κάποιοι μηχανισμοί πιο κάτω οι οποίοι παρουσιάζουν ενδιαφέρον.

Ένας δημοφιλής ψυχολογικός μηχανισμός είναι η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας όπου εισηγητής της είναι ο Bandura. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι η εμπιστοσύνη του ατόμου στις ικανότητες του ως προς την άσκηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με τις πραγματικές του ικανότητες που το οδηγεί στην εκτέλεση της συμπεριφοράς. Τα άτομα που δεν συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα δεν έχουν εμπιστοσύνη στις αθλητικές τους ικανότητες. Ακολουθώντας αυτό το μοντέλο συμπεραίνουμε ότι η ψυχική υγεία βελτιώνεται

παράλληλα με τη βελτίωση των αυτοαντιλήψεων του ατόμου ως προς τις αθλητικές του ικανότητες (Paluska and Schwenk, 2000).

Αν οι άνθρωποι βελτιώσουν τις αυτοαντιλήψεις και την αυτοεκτίμηση τους μέσα από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα αυτό θα οδηγήσει σε περισσότερη συμμετοχή και διατήρηση ή ακόμα και αύξησης της συμπεριφοράς (Sonstroem and Potts, 1996).

ΜΟΝΤΕΛΟ VIII: Ψυχολογικός μηχανισμός βασισμένος στη θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura.



Η αυτοεκτίμηση προσαρμόζεται θετικά στην τακτική άσκηση ακριβώς όπως και οι μύες του σώματος. http://www.more-selfesteem.com/weight_loss_article.htm [10 Ιουνίου 2005]

Η μακροχρόνια συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας έδειξε να βελτιώνει την αυτοεκτίμηση (Raglin, 1990). Παρόλα αυτά μια αιτιώδης σχέση μεταξύ

των δύο μεταβλητών δεν έχει ακόμη ανακαλυφτεί λόγω των διαφόρων ψυχολογικών θεωριών που έχουν αναπτυχθεί για την αυτοεκτίμηση και των ποικίλων τρόπων μέτρησης της. Πιο πρόσφατες θεωρητικές και εμπειρικές έρευνες έχουν επιχειρήσει να παρουσιάσουν σύνθετα μοντέλα για να εξηγήσουν την αλληλεπίδραση άσκησης-αυτοεκτίμησης τα οποία βελτιώνονται συνεχώς μέσα από πιο πρόσφατες προσεγγίσεις (Raglin, 1990).

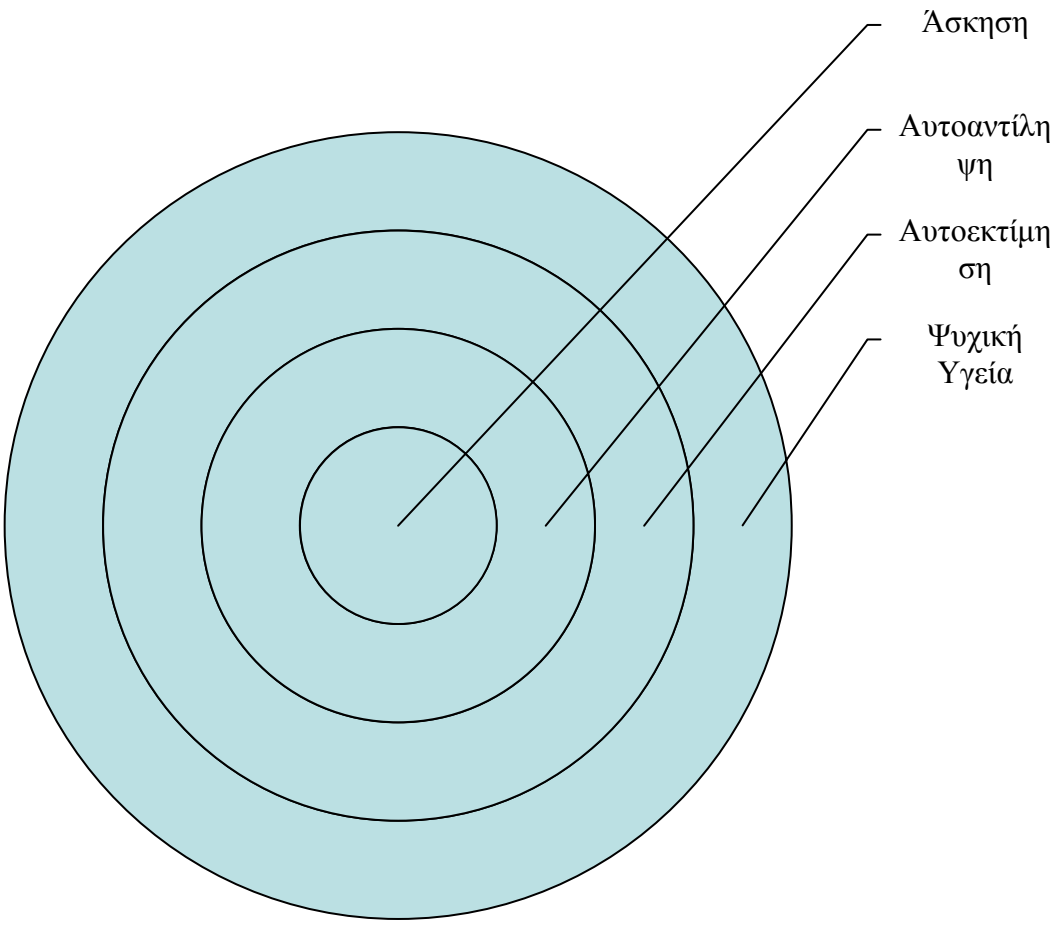
Η συμμετοχή στην άσκηση βελτιώνει τις δεξιότητες, τη φυσική κατάσταση, την υγεία, την ευρωστία και όλες αυτές οι έννοιες συνδέονται με αυξημένα επίπεδα αυτοαντιλήψεων και αυτοεκτιμήσεων. Αυτές οι αλλαγές που προκαλεί η άσκηση στην έννοια του εαυτού οδηγούν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας (McGannon, 2002).

Η αυτοεκτίμηση είναι σημαντική έννοια που συσχετίζεται με συστατικά της ψυχικής υγείας όπως είναι η συναισθηματική σταθερότητα και προσαρμογή. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι συνυφασμένη με συμπεριφορές που είναι αυτοκαταστροφικές για την υγεία του ατόμου, και συνδυάζεται με ψυχικά νοσήματα. Ορισμένοι ψυχολόγοι αναφέρουν ότι η αυτοεκτίμηση είναι ο πυρήνας της ψυχικής υγείας και αντιπροσωπεύει την αυτοαξιολόγηση ως προς τη σφαιρική αυτοαξία (Fox, 1999)

Η φυσική δραστηριότητα φαίνεται να συναγωνίζεται τη ψυχοθεραπεία αφού αποτελεί μέθοδο πρόληψης και θεραπείας προβλημάτων που αφορούν τη ψυχική υγεία (Raglin, 1990; Paluska and Schwenk, 2000; Fox, 1999)

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση των ατόμων που υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές και ασθένειες γι'αυτό το ενδιαφέρον των ερευνητών στράφηκε στη διερεύνηση του ρόλου της άσκησης ως προς τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στο γενικό πληθυσμό (Fox, 1999).

ΜΟΝΤΕΛΟ VIIII: Φυσική Δραστηριότητα-Ψυχική υγεία



Το πιο πάνω μοντέλο παρουσιάζει τις βελτιώσεις που προκαλεί η άσκηση στις αυτοαντιλήψεις της ικανότητας και της αυτοαποτελεσματικότητας και την εμπιστοσύνη του ατόμου που αναπτύσσει για το σώμα και τις δυνατότητες-δεξιότητες

του. Αυτά τα μονοπάτια ίσως να είναι οι δρόμοι που θα οδηγήσουν στη ενίσχυση της γενικότερης αυτοεκτίμησης που είναι βασικό συστατικό της ψυχικής υγείας (Fox, 1999).

Η αυτοεκτίμηση είναι βασικό στοιχείο της ανάπτυξης της προσωπικότητας του παιδιού και θεωρείται ως η κινητήριος δύναμη για μελλοντικές συμπεριφορές. Όταν τα παιδιά συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και βιώνουν συναισθήματα επιτυχίας νιώθουν ικανοποίηση και αυτό τους οδηγεί σε βελτίωση της αυτοαντίληψης τους. Οι θετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στην αύξηση της αυτοεκτίμησης παρατηρείται μέσα στις πρώτες βδομάδες ενός προγράμματος άσκησης. Τα παιδιά μέσα από την άσκηση αποκτούν αισθήματα ελέγχου και κυριαρχούν στο σώμα τους (Gruber, 1986).

Ο τρόπος που επιδρά η άσκηση στην αυτοεκτίμηση δεν είναι ακόμα γνωστός. Έχουν διατυπωθεί διάφορες υποθέσεις για ορμόνες που εκκρίνονται στον οργανισμό κατά τη διαδικασία της άσκησης όπως η ενδορφίνη και η μονοαμίνη-νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου- που μελετούνται από την επιστήμη της βιοχημείας της άσκησης όμως δεν έχουν ερευνηθεί ακόμη οι επιδράσεις τους σε παιδιά (Gruber, 1986).

Οι Sonstroem, and Morgan (1989) πρότειναν ένα μοντέλο αλληλεπίδρασης άσκησης-αυτοεκτίμησης (EXSEM). Το μοντέλο αυτό αποτελεί μια αξιόλογη προσπάθεια αφού προχωρούν ένα βήμα πιο πέρα από τους άλλους μελετητές που διαπιστώνουν τη συσχέτιση άσκησης-αυτοεκτίμησης. Στο μοντέλο αυτό παρουσιάζονται οι αλληλεπιδράσεις, οι αιτιώδεις σχέσεις και οι μεταβλητές που μεσολαβούν για να οδηγηθούμε στην αύξηση της αυτοεκτίμησης μέσα από την άσκηση.

Η βελτίωση της ευρωστίας μέσα από τη τακτική συμμετοχή σε άσκηση προκαλεί μεγαλύτερες αλλαγές στην σφαιρική αυτοεκτίμηση μέσα από τον ψυχολογικό μηχανισμό που αναπτύσσουν οι Sonstroem and Morgan (1989) στο πιο κάτω μοντέλο (EXSEM). Οι θετικές αλλαγές στην ευρωστία επιφέρουν θετικές αλλαγές στην αυτοαποτελεσματικότητα, ενισχύουν την αυτοαντίληψη ως προς τη σωματική ικανότητα και τη σωματική αυταποδοχή που καταλήγουν σε αύξηση της σφαιρικής αυτοεκτίμησης (McGannon, 2002).

ΜΟΝΤΕΛΟ Χ: ***(EXSEM) Αλληλεπίδραση άσκησης- αυτοεκτίμησης***

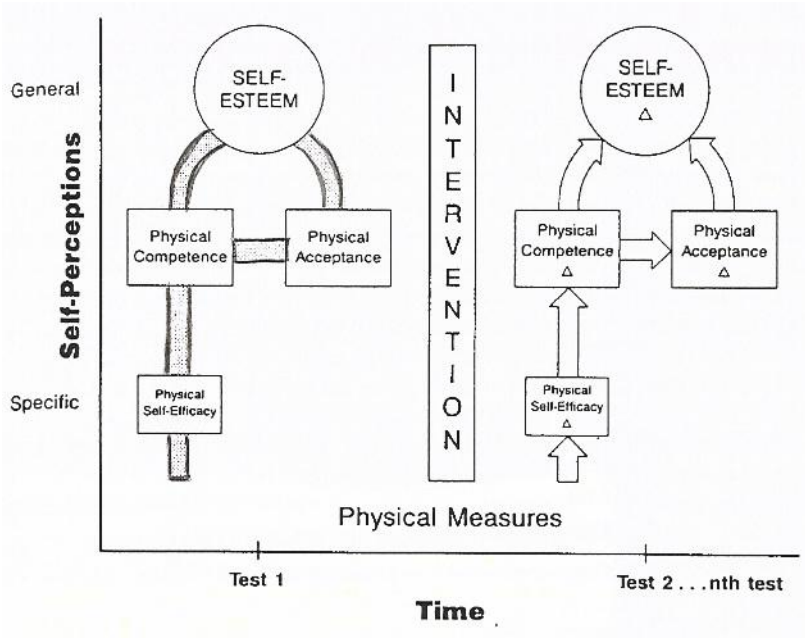


Figure 2—Proposed model for examining exercise and self-esteem interactions.

Η θεωρητική βάση αυτού του μοντέλου αφορά τη πολυδιάστατη δομή της αυτοεκτίμησης η οποία ταξινομείται ιεραρχικά από ειδικούς τομείς στη βάση της ιεραρχίας σε πιο γενικούς τομείς στη κορυφή. Οι αλλαγές στα κατώτερα στρώματα

της πυραμίδας οδηγούν σε αλλαγές προς την κορυφή προχωρώντας από κάτω προς τα πάνω βελτιώνουν τη σφαιρική αυτοεκτίμηση.

Σύμφωνα πάντα με τους ίδιους μελετητές Sonstroem and Morgan (1989) η μελέτη των ειδικών αυτοεκτιμήσεων βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των ψυχολογικών και κοινωνικών αντιδράσεων που οδηγούν σε συμπεριφορές (McGannon, 2002)

Συμπεράσματα ερευνητών

Το 60% των μελετών που επιχείρησαν να μελετήσουν τη σχέση άσκησης-αυτοεκτίμησης αναφέρουν μια θετική συνάφεια μεταξύ των δύο μεταβλητών, συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και επιπέδων αυτοεκτίμησης (McAuley et al, 2000).

Η μοναδική διαχρονική έρευνα που ανακάλυψα στη βιβλιογραφία είναι η ελεγχόμενη τυχαιοποιημένη έρευνα των McAuley et al (2000). Αξιολόγησε την ανάπτυξη της πολυδιάστατης αυτοεκτίμησης σε ηλικιωμένα άτομα (N=174) ηλικίας 60-65 χρονών που για τους προηγούμενους 6 μήνες έκαναν καθιστική ζωή δηλαδή δεν συμμετείχαν σε τακτική φυσική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες για τις ανάγκες της παρέμβασης. Τα άτομα της μιας ομάδας συμμετείχαν σε αερόβιο προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, που αφορούσε περπάτημα ενώ τα άτομα της άλλης ομάδας συμμετείχαν σε πρόγραμμα που περιλάμβανε ασκήσεις για σύσφιξη και ευλυγισία. Οι δύο ομάδες ακολουθούσαν το πρόγραμμα τους 3 φορές τη βδομάδα για διάστημα 6 μηνών. Η πρώτη αξιολόγηση

έγινε αμέσως μετά το τέλος της παρέμβασης - 6 μήνες συμμετοχής σε πρόγραμμα τακτικής φυσικής δραστηριότητας - και έδειξε σημαντικές αυξήσεις της αυτοεκτίμησης. Ακολούθησε μια δεύτερη αξιολόγηση - 6 μήνες μετά follow-up - η οποία έδειξε μείωση της αυτοεκτίμησης ως συνέπεια μείωσης της άσκησης.

Η συμμετοχή σε τακτική φυσική δραστηριότητα οδήγησε στο πιο κάτω μοντέλο επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας στην αυτοεκτίμηση αφού προκάλεσε αλλαγές σε σωματικές παραμέτρους όπως είναι η σωματική ευεξία και το σωματικό λίπος. Αλυσιδωτά προκλήθηκαν αλλαγές στις αυτοαντιλήψεις των ατόμων ως προς την εμφάνιση μέσα από ένα ελκυστικό σώμα, τη δύναμη και τη φυσική κατάσταση. Η αλλαγή στην αυτοεκτίμηση μέσω της άσκησης είναι μεγαλύτερη στις υποκλίμακες της αυτοεκτίμησης, όπως είναι η σωματική αυτοεκτίμηση παρά στα σφαιρικά της επίπεδα γεγονός που υποστηρίζει την πολυδιάστατη της μορφή.

Η άσκηση ίσως να επιφέρει αλλαγές στη σφαιρική αυτοεκτίμηση με τη διαμεσολάβηση των αλλαγών στις αυτοαντιλήψεις ως προς τη σωματική ικανότητα και αποδοχή του σωματικού εαυτού. Οι αλλαγές στην αυτοεκτίμηση είναι αποτέλεσμα των βελτιώσεων της αλλαγής των σωματικών παραμέτρων που βελτιώνονται μέσα από την άσκηση.

Η επόμενη έρευνα των McAuley et al (1997) πραγματοποιήθηκε σε μεσήλικες που έκαναν καθιστική ζωή και ακολούθησαν πρόγραμμα παρέμβασης φυσικής δραστηριότητας για 20 εβδομάδες. Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να εξετάσει το ρόλο της ευεξίας, της σύστασης του σώματος και της συμμετοχής στην άσκηση ως προς την βελτίωση της σωματικής αυτοεκτίμησης. Τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν

σημαντικές βελτιώσεις της αυτοεκτίμησης σε όλους τους τομείς και θετικές συσχετίσεις με τους πιο πάνω καθοριστικούς παράγοντες. Έχουν ανακαλυφθεί σημαντικότερες βελτιώσεις στην σωματική κατάσταση και την σωματική αυτοεκτίμηση από ότι στη σφαιρική αυτοεκτίμηση. Οι βελτιώσεις της σφαιρικής αυτοεκτίμησης θα πραγματοποιηθεί με τη διαμεσολάβηση της βελτίωσης της σωματικής αυτοεκτίμησης.

Είναι κάποιοι επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης ισχυρότεροι παράγοντες πρόβλεψης της αυτοεκτίμησης από κάποιους άλλους; Σύμφωνα με το πολυπαραγοντικό μοντέλο της αυτοεκτίμησης της Harter η αυτοεκτίμηση στα παιδιά συσχετίζεται και με τους τρεις επιμέρους τομείς αυτοαντίληψης, της σχολικής ικανότητας, της κοινωνικής αποδοχής από τους συνομηλίκους τους και της αθλητικής ικανότητας. Η ανασκόπηση των ευρημάτων κατά τη χρήση των ερωτηματολογίων (PCSC) της Harter (1982) αποκαλύπτει ότι την ισχυρότερη συνάφεια μεταξύ των επιμέρους τομέων αυτοαντίληψης της ικανότητας είχε η αυτοαντίληψη της κοινωνικής ικανότητας με την αυτοαντίληψη της αθλητικής ικανότητας. Αυτό το μοντέλο υιοθετεί τη γνώμη πως η αποδοχή των παιδιών από τους συνομηλίκους τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις αθλητικές τους ικανότητες. Η δημοτικότητα του παιδιού στο δημοτικό σχολείο δεν εξαρτάται τόσο από την ακαδημαϊκή του επίδοση και την ικανότητα στο γνωστικό τομέα. Ένα παιδί είναι πιο δημοφιλές όταν είναι πετυχημένο στα σπορ και τα αθλήματα. Οι αντιλήψεις των δασκάλων είναι σύμφωνες με τις αντιλήψεις των παιδιών ότι οι δεξιότητες στα σπορ συσχετίζονται άμεσα με τη δημοτικότητα τους.

Η αντίληψη της ικανότητας έχει αναγνωριστεί μέσα από τη βιβλιογραφία ως σημαντικό συστατικό της σφαιρικής αυτοεκτίμησης. Η μελέτη των Kavussanu et al

(2000) έγινε σε παιδιά (N=907) που συμμετείχαν σε καλοκαιρινά σπορ σε κατασκηνώσεις. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα με την αυτοεκτίμηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια που είχαν ψηλή αυτοεκτίμηση της αθλητικής τους ικανότητας είχαν και μεγαλύτερο βαθμό αυτοεκτίμησης.

Οι Biddle και Armstrong (1992) μελέτησαν σε παιδιά (N=72) ηλικίας 11-12 χρονών τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με τη χρήση του μετρητή καρδιακής συχνότητας. Ο σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η συσχέτιση ψυχολογικών παραγόντων με τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά. Η καρδιακή συχνότητα καταμετρήθηκε για 12 ώρες ημερησίως σε τρεις συνεχόμενες σχολικές ημέρες στα παιδιά και ήταν ένδειξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας. Οι ψυχολογικές μεταβλητές, -οι αυτοαντιλήψεις ως προς το σωματικό εαυτό, η σωματική αυτοεκτίμηση, που αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο PSPP του Fox, και η σφαιρική αυτοεκτίμηση που αξιολογήθηκε με την κλίμακα του ερωτηματολογίου PCSC της Harter-, που εξετάστηκαν στη μελέτη έδειξαν να συσχετίζονται με τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Τα αγόρια φαίνεται να έχουν τόσο υψηλότερα επίπεδα αυτοαντίληψης στον τομέα της σωματικής-αθλητικής ικανότητας, της σωματικής δύναμης όσο και της σφαιρικής αυτοεκτίμησης (Crocker et al 2000; Biddle and Armstrong, 1992). Οι παρατηρούμενες διαφορές φύλου είναι σύμφωνες με τα κοινωνικά στερεότυπα που θέλουν τα αγόρια να έχουν καλύτερες επιδόσεις στα αθλήματα και τα σπορ και να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση (Μπότσαρη-Μακρή, 2001, σ.62).

Τα ευρήματα κατά τη χρήση των ερωτηματολογίων «Πώς Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου (ΠΑΤΕΜ ΙΙ)», που είναι μετάφραση των ερωτηματολογίων της Harter, 1985 (SPPC), και δόθηκαν σε Έλληνες μαθητές είναι σε γενικές γραμμές συνεπή με εκείνα που αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων διακύμανσης έδειξαν στην αυτοαντίληψη ως προς την σωματική-αθλητική ικανότητα μια στατιστικά σημαντική υπέρ των αγοριών αλληλεπίδραση του φύλου.

Τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας συσχετίζονται σημαντικά με την αυτοεκτίμηση είναι επίσης το συμπέρασμα των Tremblay et al (2000). Επιπλέον υπάρχουν σημαντικές διαφορές υπέρ των αγοριών όσο αφορά την αυτοεκτίμηση. Οι διαφορές αυτές εξαλείφονται όταν προστεθεί στο μοντέλο η φυσική δραστηριότητα Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγουν όσο αφορά τα κορίτσια και οι Biddle and Armstrong (1992). Τα δραστήρια κορίτσια έχουν βάση του μοντέλου αυτού λιγότερες πιθανότητες να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση που συχνά βιώνουν στην Στ΄ Δημοτικού, δηλαδή στην προεφηβεία.

Τα κορίτσια που παρουσίασαν ψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας παρουσίασαν και ψηλότερους βαθμούς αυτοαντίληψης ως προς το ελκυστικό σώμα, τη σωματική αυτοεκτίμηση και τη σφαιρική αυτοεκτίμηση (Biddle and Armstrong, 1992). Τα κορίτσια θα πρέπει να κτίσουν θετικές αυτοαντιλήψεις του σωματικού εαυτού τους και γενικά της αυτοεκτίμησης τους ώστε να διατηρήσουν ψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και να αντισταθούν στα κοινωνικά στερεότυπα που υιοθετούν την άποψη ότι η φυσική δραστηριότητα αρμόζει σαν συμπεριφορά περισσότερο στα αγόρια.

Ένα από τα ευρήματα της μελέτης των Sallis et al (1996) είναι ότι εμπλέκονται σε έντονες φυσικές δραστηριότητες, δηλαδή αυξημένης ενεργειακής κατανάλωσης οι οποίες ανεβάζουν την καρδιακή συχνότητα, σε μεγαλύτερο ποσοστό τα αγόρια από ότι τα κορίτσια Σύμφωνα με το μετρητή της καρδιακής συχνότητας τα αγόρια ήταν κατά 38% πιο δραστήρια από τα κορίτσια ενώ σύμφωνα με τον μετρητή κίνησης κατά 16%.

Τα αποτελέσματα της μελέτης των Trost et al (1999) έδειξαν σημαντική συσχέτιση της αυτοεκτίμησης ως προς τη φυσική δραστηριότητα με τη συμμετοχή σε έντονες φυσικές δραστηριότητες (μεγαλύτερη από 6 MET) στα αγόρια ενώ στα κορίτσια με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες μέτριας έντασης (3-5.9 MET). Η έρευνα των Tremblay et al (2000) αποκαλύπτει θετικές συνάφειες μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες έντονης έντασης και αυτοεκτίμησης. Η αύξηση στα επίπεδα έντονης φυσικής δραστηριότητας συσχετίζεται με βελτιώσεις στην αυτοεκτίμηση τόσο σε αγόρια όσο και στα κορίτσια.

Διάφορες μελέτες συμφωνούν ότι τα αγόρια έχουν μεγαλύτερη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα σε σχέση με τα κορίτσια και γενικά τα παρουσιάζουν πιο δραστήρια. (Sallis et al, 2000; Sallis et al, 1999; Raudsepp and Viira, 2000; Biddle and Armstrong, 1992; Crocker et al, 2000).

Σε πολλούς δυτικούς πολιτισμούς τα σπορ και η φυσική δραστηριότητα θεωρείται συνήθεια που ταιριάζει περισσότερο στους άνδρες παρά στις γυναίκες, έτσι ο ρόλος του αθλητή θεωρείται σε τέτοιες κοινωνίες ότι είναι ανδρικός παρά γυναικείος. Διάφορες διαδικασίες κοινωνικοποίησης των παιδιών οδηγούν τα αγόρια σε

«ανδρικές» φυσικές δραστηριότητες όπως είναι αυτές που εμπεριέχουν συναγωνισμό, δύναμη, σωματική επαφή, και τα κορίτσι σε «γυναικείες» δραστηριότητες που δίνουν έμφαση στην ατομικότητα και την αισθητική. Επιπλέον τα αγόρια προτιμούν να συμμετέχουν περισσότερο σε ομαδικές συναγωνιστικές δραστηριότητες όπως είναι το ποδόσφαιρο, η καλαθόσφαιρα ενώ τα κορίτσια εμπλέκονται περισσότερο σε δραστηριότητες όπως είναι η ποδηλασία, η αεροβική, το κολύμπι (Raudsepp and Viira, 2000). Οι προσδοκίες της κοινωνίας για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα είναι μεγαλύτερες στα αγόρια παρά στα κορίτσια και αυτός ίσως είναι και ο λόγος που τείνουν τα δύο φύλα να προσαρμόζονται στις προσδοκίες αυτές. Η έρευνα των Crocker et al (2000) παρουσιάζει τα κορίτσια να δείχνουν προτίμηση σε συγκεκριμένου τύπου φυσικές δραστηριότητες και να συμμετέχουν πιο συχνά από τα αγόρια σε παιχνίδια με σχοινάκι, στο περπάτημα, στην πετόσφαιρα, στο χορό.

Η μελέτη των Crocker et al (2000) διερευνά τη σχέση μεταξύ της αυτοαντίληψης ως προς το σωματικό εαυτό και της φυσικής δραστηριότητας παιδιών (10-14 χρονών) στον Καναδά. Τόσο οι αυτοαντιλήψεις των παιδιών ως προς το σωματικό τους εαυτό που αφορούν τη φυσική κατάσταση, την αθλητική ικανότητα, τη δύναμη, τη σωματική εμφάνιση όσο και η σωματική τους αυτοεκτίμηση αξιολογήθηκε με τις κλίμακες του ερωτηματολογίου (PSPP) Physical Self Perception Profile, το ερωτηματολόγιο που αξιολογεί τις αυτοαντιλήψεις και την αυτοεκτίμηση ως προς το σωματικό εαυτό. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τις κλίμακες που ορίζει μοντέλο του Fox (σχήμα 2) και η κάθε κλίμακα είχε στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τη φυσική δραστηριότητα και στα δύο φύλα. Η φυσική δραστηριότητα μετρήθηκε μέσα από ένα εβδομαδιαίο ερωτηματολόγιο ανάκλησης της άσκησης. Οι σωματικές αυτοαντιλήψεις, ιδιαίτερα στους τομείς της φυσικής

κατάστασης και της αθλητικής ικανότητας που αφορά δεξιότητες στα σπορ είναι παράγοντες που συσχετίζονται σημαντικά με τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών σε αυτό το δείγμα του πληθυσμού.

Μια πρόσφατη ανασκόπηση που έγινε από τους ερευνητές του Πανεπιστημίου της Alberta έδειξε ότι οι απλές φυσικές δραστηριότητες που μαθαίνονται εύκολα έχουν μια πιο θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση των παιδιών σε σύγκριση με τις πιο πολύπλοκες . http://www.cflri.ca/cflri/tips/94/LT94_06.html [20 Φεβρουαρίου 2005]

Στην ανασκόπηση των Sallis et al (2000) ο χρόνος που ξοδεύεται από τα παιδιά σε δραστηριότητες αδράνειας φαίνεται να μη σχετίζεται γενικά με τα επίπεδα της συμμετοχής τους σε φυσική δραστηριότητα. Όμως συναγωνίζεται τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών μετά το σχολείο καταλυτικά μειώνοντας τον χρόνο που απομένει για φυσική δραστηριότητα Τα παιδιά που ξοδεύουν το χρόνο τους μετά το σχολείο σε σπορ και παιχνίδι έξω από το σπίτι είναι πιο δραστήρια από αυτά που σπαταλούν τον ελεύθερο τους χρόνο σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής (Sallis et al, 1999). Παρομοίως η μελέτη των Raudsepp and Viira, (2000) έδειξε ότι ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης και χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή είχε αρνητική συσχέτιση με τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Η επίδραση του κοινωνικό-οικονομικού υπόβαθρου της οικογένειας στη σχέση άσκησης-αυτοεκτίμησης δεν έχει απόλυτα εξακριβωθεί (Tremblay et al, 2000). Παρόλα αυτά το μορφωτικό επίπεδο των γονιών βρέθηκε να έχει συσχέτιση με τη συμμετοχή των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα (Sallis et al, 1999) και στη μελέτη

των Raudsepp and Viira (2000) φάνηκε επιπλέον θετική συσχέτιση μεταξύ κοινωνικής τάξης και επιπέδων φυσικής δραστηριότητας σε εφήβους.

Οι Ekeland et al (2004) στην μετά-ανάλυση τους συμπεριέλαβαν 23 έρευνες με σύνολο δείγμα (N=1821) παιδιών και εφήβων ηλικίας (3-20 χρονών). Σκοπός αυτής της ανασκόπησης ήταν να καθορίσει αν η φυσική δραστηριότητα από μόνη της ή τα παρεμβατικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μπορεί να βελτιώσουν την αυτοεκτίμηση σε παιδιά και έφηβους. Τα αποτελέσματα που οι μελετητές αναφέρουν μέσα από τη σύγκριση όλων των ερευνών που συμπεριέλαβαν στη μετά-ανάλυση τους είναι παρόμοια με εκείνα της μετά-ανάλυσης του Gruber (1986). Η άσκηση μπορεί να έχει θετικές βραχυπρόθεσμες επιδράσεις στην αυτοεκτίμηση παιδιών και εφήβων. Τα παιδιά που ανήκαν σε ομάδα κινδύνου, είχαν δηλαδή χαμηλή αυτοεκτίμηση παρουσίαζαν μεγαλύτερες βελτιώσεις της αυτοεκτίμησης μέσα από την άσκηση σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους.

Η μελέτη του Salokun (1994) αποκαλύπτει ότι παρουσιάστηκαν σημαντικές βελτιώσεις στην αυτοεκτίμηση των εφήβων (N=288) ηλικίας 12-18 χρονών λόγω της αύξησης των δεξιοτήτων στα σπορ μέσα από πρόγραμμα παρέμβασης. Οι έφηβοι επιλέγηκαν τυχαία να συμμετέχουν για 10 εβδομάδες, 45 λεπτά καθημερινά σε διάφορα σπορ όπως χόκεϊ, δισκοβολία, ακόντιο, δρόμους ταχύτητας. Οι έφηβοι που παρακολούθησαν το πρόγραμμα της παρέμβασης είχαν ψηλότερο βαθμό αυτοεκτίμησης και θετικότερη στάση προς τον εαυτό τους σε σχέση με τους εφήβους που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης ενισχύουν την άποψη ότι η επιτυχία μέσα από τα αθλητικά συσχετίζεται θετικά με την προσωπική και κοινωνική προσαρμογή που εκφράζεται μέσα από την απόδοση συναισθημάτων

αξίας στον εαυτό, δηλαδή την αυτοεκτίμηση. Οι πετυχημένοι έφηβοι τείνουν να αξιολογούν θετικότερα τον εαυτό τους βιώνοντας έτσι συναισθήματα ψηλής αυτοεκτίμησης σε σχέση με τους αποτυχημένους συνομηλίκους τους.

Η μελέτη που πραγματοποιήθηκε στον Καναδά σε παιδιά Στ΄Δημοτικού (N=6,923) από τους Tremblay et al (2000) απέδειξε θετική συνάφεια μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και αυτοεκτίμησης. Το συμπέρασμα αυτό υποστηρίζουν διάφοροι μελετητές μέσα από τη δική τους προσπάθεια (Gruber, 1986). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων των Tremblay et al (2000) αποκάλυψε ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια που ανάφεραν ψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είχαν και ψηλότερα σκορ στο βαθμό αυτοεκτίμησης. Ένα άλλο σημαντικό συμπέρασμα αυτής της μελέτης είναι ότι η φυσική δραστηριότητα έμμεσα μπορεί να οδηγήσει και σε αύξηση της ακαδημαϊκής επίδοσης μέσα από τη βελτίωση της σωματικής υγείας και την αύξηση της αυτοεκτίμησης στα παιδιά.

Η προεφηβεία είναι μια ηλικία όπου η αυτοεκτίμηση των παιδιών κλονίζεται και μειώνεται σε σημαντικό βαθμό ιδιαίτερα στα κορίτσια. Τα ευρήματα της έρευνας των Tremblay et al (2000) εισηγούνται σαν μέσο πρόληψης την τακτική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και ακόμη καλύτερα αποτελέσματα θα έχουν τα παιδιά που συμμετέχουν σε έντονες φυσικές δραστηριότητες. Είναι λοιπόν εμπειρικά παραδεκτό ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να προστατέψει τα παιδιά από τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν μέσα από τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Από την άλλη πλευρά η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο και αποτροπή των παιδιών από τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Κυρίως συμμετέχουν σε

φυσική δραστηριότητα τα παιδιά που έχουν ψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης και πιστεύουν ότι θα τα καταφέρουν.

Οι επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στην αυτοεκτίμηση κοριτσιών (N=181) που βρίσκονται στην εφηβεία, ηλικίας 9-16 χρονών μελετήθηκαν από τους Boyd και Hrycaiko (1997) μέσα από ένα παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση της αυτοεκτίμησης στα κορίτσια με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Στόχος των παρεμβατικών προγραμμάτων επιβάλλεται να είναι η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας ιδιαίτερα στα κορίτσια επειδή ανήκουν σε ομάδα κινδύνου με μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Υπάρχουν ενδείξεις που αναφέρουν ότι τα κορίτσια έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και είναι λιγότερο ενεργητικά σε σχέση με τα αγόρια. Επιπλέον οι συνήθειες φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά συσχετίζονται με αντίστοιχη μείωση των παραγόντων κινδύνου και πρόληψη ασθενειών αργότερα στην ενήλικη ζωή. Αυτός ο στόχος ας αποτελέσει πρωταρχικό μέλημα για τη Δημόσια Υγεία (Crocker et al, 2000).

Συμπερασματικά οι μελετητές συζητούν για αλληλεπίδραση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και αυτοεκτίμησης, αφού η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και παράλληλα η αυτοεκτίμηση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα που δραστηριοποιεί τα παιδιά ώστε να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα (Biddle and Armstrong, 1992).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στο τρίτο κεφάλαιο παρατίθεται η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε κατά τη διεξαγωγή της έρευνας. Καθορίζεται το μέγεθος του δείγματος, περιγράφονται αναλυτικά τα μέσα συλλογής δεδομένων, παρουσιάζεται ο τρόπος κωδικοποίησης των δεδομένων και ο τρόπος αξιολόγησης των μεταβλητών, επεξήγονται οι οδηγίες συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, αναλύονται οι διαδικασίες οργάνωσης και πραγματοποίησης της έρευνας αυτής και τέλος περιγράφονται οι στατιστικές τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Δείγμα

Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν οι μαθητές της Στ΄ τάξης των Δημοτικών Σχολείων Καμάρων, Δροσιάς και Ζήνωνα από την πόλη της Λάρνακας, του Α΄ Δημοτικού Σχολείου Αραδίππου από την επαρχία της Λάρνακας, του Στ΄ Δημοτικού Σχολείου Λακατάμειας από την πόλη της Λευκωσίας και του Α΄ Δημοτικού Σχολείου Γερίου από την επαρχία της Λευκωσίας. Ο αριθμός των παιδιών της Στ΄ τάξης που φοιτούν στα πιο πάνω σχολεία είναι 390(βλ. Παράρτημα 5, πίνακας 1). Ανταποκρίθηκαν τα 332 παιδιά (N=332) που αποτέλεσαν το τελικό δείγμα της έρευνας και αφορά το 85% όλων των παιδιών που φοιτούν στα πιο πάνω σχολεία (βλ. Παράρτημα 5, πίνακας 2). Η μικρή αυτή απώλεια δικαιολογείται αφού ίσως κάποια παιδιά απουσίαζαν τη μέρα που έγιναν οι αξιολογήσεις και δόθηκαν τα ερωτηματολόγια όπως επίσης κάποια άλλα παιδιά δεν είχαν τη συγκατάθεση των γονιών τους για να λάβουν μέρος στην έρευνα οπότε δεν τους είχαν δοθεί ερωτηματολόγια.

Μέσα συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας δόθηκε ερωτηματολόγιο στα παιδιά που αποτελείται συνολικά από τέσσερα φύλλα (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1)

1^{ο} φύλλο ερωτηματολογίου – Δημογραφικά στοιχεία

Το πρώτο φύλλο αφορά διάφορα ατομικά στοιχεία του μαθητή, τα οποία αναφέρονται κυρίως σε δημογραφικές πληροφορίες όπως το σχολείο, το φύλο και το οικογενειακό τους υπόβαθρο ως συνάρτηση του επαγγέλματος και του μορφωτικού επιπέδου των γονιών τους.

Όσο αφορά τα σχολεία χρησιμοποιήθηκε η πιο κάτω κωδικοποίηση:

Αριθμός κωδικοποίησης σχολείων

ΣΧΟΛΕΙΑ	**Δροσιά**	**Καμάρες**	**Ζήνωνας**	**Αραδίππου Α΄**	**Λακατάμεια Στ΄**	**Γέρι Α΄**
Αριθμός κωδικοποίησης	1	2	3	4	5	6

Όσο αφορά το φύλο ορίστηκε η πιο κάτω κωδικοποίηση (βλ. Παράρτημα 5, πίνακας 3). ΑΓΟΡΙ: 1 ΚΟΡΙΤΣΙ: 2

Όσο αφορά το επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο των γονιών τους χρησιμοποιήθηκε η ίδια κωδικοποίηση που χρησιμοποιείται συστηματικά σε εκπαιδευτικές έρευνες για τα επαγγέλματα και τη μόρφωση, από τον Τομέα Έρευνας

και Αξιολόγησης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5, πίνακες 4, 5)

Οι μονάδες των τεσσάρων μεταβλητών επάγγελμα πατέρα(βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5, διάγραμμα 1), επάγγελμα μητέρας(βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5, διάγραμμα 2) , μόρφωση πατέρα(βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5, διάγραμμα 3), μόρφωση μητέρας(βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5, διάγραμμα 4) έχουν προστεθεί και το σύνολο τους δηλώνει το δείκτη του επαγγελματικού-μορφωτικού υπόβαθρου της οικογένειας του κάθε παιδιού. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι τιμές 4-11 αφορούν το χαμηλό επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας, 12-17 αφορούν το μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας και 18-24 αφορούν το ψηλό επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5, διάγραμμα 5).

2^{ο} φύλλο ερωτηματολογίου – Μέτρηση φυσικής δραστηριότητας

Το δεύτερο φύλλο του ερωτηματολογίου που δόθηκε στα παιδιά αφορά το τροποποιημένο ερωτηματολόγιο SAPAC (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1).

Το ερωτηματολόγιο (SAPAC), «Self Administered Physical Activity Checklist» που αποτελείται από κλίμακες προσωπικής αναφοράς-αυτοαναφοράς (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4) μεταφρασμένο στα ελληνικά, δόθηκε πιλοτικά σε μια ομάδα παιδιών Στ΄ Δημοτικού όπου διαγνώστηκε η δυσκολία χρονικής εκτίμησης, να αναφέρουν δηλαδή σε λεπτά, ξεχωριστά τη διάρκεια κάθε φυσικής δραστηριότητας στην οποία είχαν εμπλακεί κατά την προηγούμενη μέρα.

Επί πλέον αξιολογήθηκε η ένταση της κάθε φυσικής δραστηριότητας με μία από τις τρεις επιλογές καθόλου ή λίγο ή πολύ η οποία ήταν δυσνόητη έννοια και η αξιολόγηση υποκειμενική ανάλογα με το τι σήμαινε για το κάθε παιδί αυτή η κατηγοριοποίηση. Θεωρήθηκε παρακινδυνευμένος ένας τέτοιος τρόπος αξιολόγησης της έντασης της άσκησης μέσα από υποκειμενικά κριτήρια που δεν ήταν κοινά αποδεκτά από όλους.

Οι διαπιστώσεις αυτές οδήγησαν σε τροποποιήσεις του ερωτηματολογίου SAPAC λαμβάνοντας υπόψη σύμφωνα με τη βιβλιογραφία πως μια ακριβής μέτρηση Φυσικής Δραστηριότητας πρέπει να περιλαμβάνει τον τύπο, τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.

Τα δεδομένα έχουν συλλεγεί μέσα από το τροποποιημένο ερωτηματολόγιο SAPAC, το οποίο προσαρμόστηκε σε Κυπρίους Στ΄ Δημοτικού, όπου αξιολογεί τις τρεις παραμέτρους φυσικής δραστηριότητας: τον τύπο, την συχνότητα και την ένταση. Η διάρκεια της κάθε δραστηριότητας είναι μια παράμετρος που δεν έχει μετρηθεί μέσα από το τροποποιημένο ερωτηματολόγιο SAPAC.

Τα παιδιά καλούνται να κάνουν ανάκληση 24ώρου να επαναφέρουν δηλαδή στην μνήμη τους τις Φυσικές Δραστηριότητες τις οποίες είχαν εμπλακεί τις τρεις χρονικές φάσεις της προηγούμενης ημέρας -πριν το σχολείο, κατά τη διάρκεια του σχολείου και μετά το σχολείο. Σημειώνουν ένα + στο κατάλληλο κουτάκι δίπλα από τον **τύπο** της φυσικής δραστηριότητας δηλώνοντας μόνο αυτές που είχαν εμπλακεί κατά την μέρα που πέρασε. Η κάθε γραμμή αφορά διαφορετική δραστηριότητα και η κάθε στήλη τις τρεις χρονικές στιγμές που έχει χωριστεί η μέρα για να διευκολυνθεί η

ανάκληση (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1). Οι δραστηριότητες που έχουν + δηλώνουν τη συμμετοχή του παιδιού σε αυτές ξεχωριστά κατά τις τρεις χρονικές φάσεις της μέρας. Οι υπόλοιπες που είναι κενές δηλώνουν τη μη συμμετοχή του παιδιού σε αυτού του τύπου τη φυσική δραστηριότητα.

Κατά τη διαδικασία κωδικοποίησης των δεδομένων κάθε + αξιολογείται με 1 βαθμό και το σύνολο δείχνει τη **συχνότητα** συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα για το κάθε παιδί ξεχωριστά στις τρεις χρονικές φάσεις της ημέρας και συνολικά για όλο το 24ωρο. Για παράδειγμα αν ένα παιδί μαζέψει 15 βαθμούς συνολικά αυτό είναι μια ένδειξη συχνότητας ότι δηλαδή έχει εμπλακεί σε φυσική δραστηριότητα 15 φορές σε μια μέρα . Το σύνολο των μονάδων για κάθε στήλη ξεχωριστά δείχνει τις επί μέρους συχνότητες, δηλαδή το άθροισμα των μονάδων της πρώτης στήλης δείχνει πόσες φορές έχει κάθε παιδί ασχοληθεί με φυσική δραστηριότητα πριν το σχολείο, το άθροισμα των μονάδων της δεύτερης στήλης δείχνει πόσες φορές έχει ασχοληθεί με φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του σχολείου και το άθροισμα των μονάδων της τρίτης στήλης δείχνει πόσες φορές έχει ασχοληθεί με φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο αριθμός αυτός είναι ένας δείκτης που δείχνει το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας σε μια μέρα ή τον αριθμό τω φυσικών δραστηριοτήτων που έχει εμπλακεί το παιδί κατά την προηγούμενη μέρα.

Οι φυσικές δραστηριότητες του ερωτηματολογίου έχουν κατηγοριοποιηθεί ανάλογα με την **ένταση** σε τρία επίπεδα: Χαμηλή-Μέτρια-Έντονη.

Οι επιστήμονες έχουν επινοήσει ως αντικειμενική μονάδα μέτρησης της ενεργειακής κατανάλωσης μέσα από την άσκηση το ΜΕΤ. Η ενέργεια που καταναλώνεται κατά

την ανάπαυση αναφέρεται ως ένα μεταβολικό ισοδύναμο (1 MET) και όλες οι άλλες δραστηριότητες συγκρίνονται με το ποσό της ενέργειας που απαιτείται κατά την ανάπαυση (Corbin, 2001, σ.141).

Η κατηγοριοποίηση των διαφορετικών εντάσεων της Αερόβιας και Αναερόβιας φυσικής δραστηριότητας είναι βασισμένη στη μελέτη του Trost et al όπου οι δραστηριότητες χαμηλής έντασης απαιτούν λιγότερο από 3 MET, οι δραστηριότητες μέτριας έντασης κυμαίνονται από 3 - 5.9 MET και οι έντονες δραστηριότητες απαιτούν περισσότερο από 6 MET (Trost, 1999). Η ταξινόμηση βασίζεται σε τιμές υγιών ενηλίκων ηλικίας 20 - 39 ετών και προτείνεται στη βιβλιογραφία του Αμερικάνικου Κολεγίου Αθλιατρικής 1998 (Corbin, 2001, σ.141).

Φυσικές Δραστηριότητες Χαμηλής Έντασης	**Φυσικές Δραστηριότητες Μέτριας έντασης**	**Φυσικές Δραστηριότητες Έντονης Έντασης**
Δουλειές εσωτερικού χώρου(16)	Ποδήλατο(1), ρυθμική γυμναστική(3), ασκήσεις(4), πετοσφαίριση(7), ρακέτες(8), παιχνίδια με μπάλα(9), κυνηγητό(10), κρυφτό(11), παιχνίδια στο νερό(12), σχοινάκι(13), χορός(14), κηπουρική(15), περπάτημα(18).	Κολύμβηση(2), καλαθοσφαίριση(5), ποδόσφαιρο(6), συνδυασμός περπάτημα -τρέξιμο(17), πολεμικές τέχνες(20), τρέξιμο(19).

Μέσα από την πιο πάνω κατηγοριοποίηση επιτυγχάνεται η μέτρηση της συχνότητας συμμετοχής των παιδιών ξεχωριστά σε δραστηριότητες Χαμηλής–Μέτριας-Έντονης έντασης κατά τις τρεις χρονικές φάσεις της μέρας ξεχωριστά καθώς και συνολικά για όλη τη μέρα.

Ακολούθως τα παιδιά καλούνται να εκτιμήσουν το χρόνο που έχουν αφιερώσει κατά την προηγούμενη μέρα σε τηλεόραση ή βίντεο και σε ηλεκτρονικό υπολογιστή ή παιχνίδια στο βίντεο σε δύο χρονικές φάσεις της μέρας πριν και μετά το σχολείο. Τα παιδιά καταγράφουν ξεχωριστά τις ώρες και τα λεπτά που αφιέρωσαν στις πιο πάνω καθιστικές δραστηριότητες. Κατά τη διαδικασία κωδικοποίησης των δεδομένων ο χρόνος εκφράζεται σε λεπτά. Όταν προστεθεί ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης ή βίντεο και ο χρόνος στον ηλεκτρονικό υπολογιστή σχηματίζεται μια νέα μεταβλητή «ο χρόνος ενασχόλησης με δραστηριότητες καθιστικής ζωής» πριν το σχολείο, μετά το σχολείο και συνολικά καθ όλη τη διάρκεια της προηγούμενης μέρας. Διευκρινίζεται στα παιδιά ότι ο χρόνος πριν το σχολείο αφορά τη χρονική περίοδο από την ώρα που έχουν ξυπνήσει μέχρι την ώρα που μπαίνουν στην τάξη, ο χρόνος κατά τη διάρκεια του σχολείου αφορά τη χρονική περίοδο από την ώρα που πάνε το πρωί στο σχολείο μέχρι την ώρα που σχολνούν και ο χρόνος μετά το σχολείο αφορά τη χρονική περίοδο από την ώρα που κτυπά το κουδούνι για να σχολάσουν μέχρι την ώρα που πάνε για ύπνο το βράδυ.

3^{ο} φύλλο ερωτηματολογίου - Αξιολόγηση του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα

Το τρίτο φύλλο του ερωτηματολογίου που δίνεται στα παιδιά αφορά την αξιολόγηση της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1).

Το πιο πάνω ερωτηματολόγιο αφορά μια κλίμακα του ευρύτερου ερωτηματολογίου με τίτλο «ΠΑΤΕΜ ΙΙ»-Πώς Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου ΙΙ, (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3) το οποίο αποτελεί την ελληνική έκδοση για μαθητές Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού του

αντίστοιχου ερωτηματολογίου «Self–Perception Profile For Children», της Suzan Harter. Το «ΠΑΤΕΜ ΙΙ» προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στον ελληνικό πληθυσμό μετά από την εξασφάλιση του αποκλειστικού δικαιώματος από την Suzan Harter (Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

Το ερωτηματολόγιο αυτό επιλέγηκε να χρησιμοποιηθεί στην παρούσα έρευνα γιατί είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο αφού είναι το αποτέλεσμα πολυετούς έρευνας στην οποία συμμετείχαν μαθητές από αντιπροσωπευτικές περιοχές στην Ελλάδα. Αν και δεν έχει προσαρμοστεί και σταθμιστεί ειδικά για χρήση με Κύπριους μαθητές θεωρείται κατάλληλο και ότι τόσο οι ψυχομετρικές του ιδιότητες όσο και η πολιτισμική του καταλληλότητα το προάγουν σε ένα έγκυρο μέσο συλλογής δεδομένων.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιείται στην παρούσα έρευνα για να αξιολογήσει την αυτοαντίληψη του μαθητή ως προς την αθλητική του ικανότητα, αποτελείται από πέντε δηλώσεις: «πιστεύω ότι τα καταφέρνω πολύ καλά στα σπορ και στη γυμναστική», «θα ήθελα να είμαι καλύτερος στα σπορ και τα αθλήματα», «πιστεύω πως θα μπορούσα να τα καταφέρω καλά σχεδόν σε κάθε νέο σπορ με το οποίο δεν έχω ασχοληθεί μέχρι τώρα», «πιστεύω ότι είμαι καλύτερος στα σπορ και τη γυμναστική από ότι οι συνομήλικοι μου», «πιστεύω ότι τα καταφέρνω καλά στα υπαίθρια παιχνίδια» (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1).

Οι δηλώσεις της κλίμακας αυτής αποτυπώνουν την αντίληψη του μαθητή για την ικανότητα του στα σπορ και τα αθλήματα. Σε κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου ο μαθητής κάνει μια δήλωση η οποία έχει τη δυαδική μορφή που απεικονίζεται πιο

κάτω και η οποία ελαχιστοποιεί τις κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις (Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

Παράδειγμα:

Απόλυτα μου ταιριάζει	**Μάλλον μου ταιριάζει**		**Μάλλον μου ταιριάζει**	**Απόλυτα μου ταιριάζει**
(+) ☐**4**	☐**3**		☐**2**	☐**1**
Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν πολύ καλά στα σπορ και στη γυμναστική.		**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά στα σπορ και στη γυμναστική.	

4ο φύλλο ερωτηματολογίου – Αξιολόγηση του βαθμού αυτοεκτίμησης

Αυτοεκτίμηση: Οι ερωτήσεις της κλίμακας αυτής αξιολογούν το βαθμό στον οποίο ο μαθητής είναι ευχαριστημένος γενικά με τον εαυτό του και με τη ζωή που κάνει.

Παράδειγμα:

Απόλυτα μου ταιριάζει	**Μάλλον μου ταιριάζει**		**Μάλλον μου ταιριάζει**	**Απόλυτα μου ταιριάζει**
(-) ☐**1**	☐**2**		☐**3**	☐**4**
Μερικά παιδιά είναι συχνά δυσαρεστημένα με τον εαυτό τους.		**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά είναι αρκετά ευχαριστημένα με τον εαυτό τους.	

Η σφαιρική αυτοεκτίμηση του παιδιού αξιολογείται μέσα από τις πέντε δηλώσεις του ερωτηματολογίου: «είμαι αρκετά ευχαριστημένος με τον εαυτό μου», «μου αρέσει η ζωή που κάνω», «είμαι ικανοποιημένος με τον εαυτό μου ως άτομο», «πιστεύω ότι τα περισσότερα πράγματα στη ζωή μου τα κάνω τόσο καλά όσο και τα άλλα παιδιά της ηλικίας μου», «είμαι ικανοποιημένος με τον τρόπο που κάνω διάφορα πράγματα στη ζωή μου» (Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

Το τρίτο φύλλο αξιολογεί μέσα από πέντε δηλώσεις την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική τους ικανότητα και το τέταρτο φύλλο μετρά επίσης μέσα από πέντε δηλώσεις την αυτοεκτίμηση τους. Οι ερωτήσεις στο τρίτο και τέταρτο φύλλο βαθμολογούνται με 1, 2, 3, ή 4 με τις υψηλότερες τιμές να αντανακλούν υψηλότερα επίπεδα αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης.

Τα σύμβολα (+) και (-) δείχνουν κατά πόσο το αριστερό σκέλος της ερώτησης αντανακλά θετική ή αρνητική άποψη για τον εαυτό. Αν αφορά θετική άποψη (+) για τον εαυτό τότε οι δηλώσεις βαθμολογούνται όπως πιο πάνω στο παράδειγμα ξεκινώντας από αριστερά με τη μεγαλύτερη βαθμολογία 4 και ακολουθεί η φθίνουσα πορεία προς τα δεξιά για να βαθμολογηθεί η αρνητική άποψη του εαυτού που είναι η τέταρτη δήλωση στη σειρά με το χαμηλότερο βαθμό δηλαδή τη μονάδα.

Αν το αριστερό σκέλος της ερώτησης αφορά αρνητική άποψη για τον εαυτό (-) τότε οι δηλώσεις βαθμολογούνται όπως το πιο κάτω παράδειγμα ξεκινώντας από αριστερά με τη μικρότερη βαθμολογία 1 και ακολουθεί η αύξουσα πορεία προς τα δεξιά για να βαθμολογηθεί η θετική άποψη του εαυτού που είναι η τέταρτη δήλωση στη σειρά με το ψηλότερο βαθμό δηλαδή το 4.

Ο μέσος όρος των τιμών των ερωτήσεων καθεμιάς από τις επιμέρους κλίμακες αποτελεί το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και τον βαθμό αυτοεκτίμησης του μαθητή (Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

Οδηγίες συμπλήρωσης ερωτηματολογίου

Είναι σημαντικό να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι τα φυλλάδια που θα συμπληρώσουν δεν είναι διαγώνισμα γνώσεων, αλλά ένα ερωτηματολόγιο που αναφέρεται στο πόσο συχνά εμπλέκεται κανείς σε φυσική δραστηριότητα μέσα σε μια μέρα και πώς ο καθένας αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, δηλαδή τι τύπος ανθρώπου πιστεύει ότι είναι.

Σε αυτού του τύπου τα ερωτηματολόγια δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Το κάθε άτομο είναι διαφορετικό από το άλλο έτσι αναμένεται ότι θα δώσουν διαφορετικές απαντήσεις.

Στο ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας συμπληρώνουμε μαζί την πρώτη φυσική δραστηριότητα που αφορά το ποδήλατο στην πρώτη γραμμή και συνεχίζουν με τον ίδιο τρόπο τη συμπλήρωση των υπόλοιπων γραμμών μόνοι τους. Τα παιδιά καλούνται να θυμηθούν τις φυσικές δραστηριότητες που ασχολήθηκαν κατά την προηγούμενη μέρα. Σημειώσουν ένα + σε κάθε φυσική δραστηριότητα που έχουν εμπλακεί κατά τις τρεις χρονικές φάσεις της μέρας-πριν το σχολείο, κατά τη διάρκεια του σχολείου και μετά το σχολείο. Καταγράφουν επίσης τις ώρες και τα λεπτά που παρακολούθησαν τηλεόραση ή βίντεο πριν και μετά το σχολείο όπως επίσης και την ώρα που ανάλωσαν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή κατά την προηγούμενη μέρα.

Ακολούθως συζητούμε με τα παιδιά το πρώτο παράδειγμα από το ερωτηματολόγιο της αυτοεκτίμησης. Στο παράδειγμα περιγράφονται δύο τύποι ατόμων και το παιδί καλείται να αποφασίσει ποιος από τους δύο του ταιριάζει και πόσο. Πρώτα πρέπει να αποφασίσει αν ταιριάζει με τον τύπο του ατόμου που περιγράφεται στο αριστερό μέρος ή με τον τύπο που περιγράφεται στο δεξιό μέρος της κάθε δήλωσης ξεχωριστά. Όταν αποφασίσει ποιος από τους δύο τύπους του ταιριάζει δηλώνει πόσο του ταιριάζει - «απόλυτα μου ταιριάζει» ή « μάλλον μου ταιριάζει».

Συνιστούμε την προσοχή τους να σημειώσουν ένα μόνο Χ σε κάθε ερώτηση δηλαδή σε κάθε γραμμή να επιλέξουν ένα μόνο από τα τέσσερα τετράγωνα.

Ακολουθώντας την ίδια λογική τα παιδιά αφήνονται να συμπληρώσουν τα δύο ερωτηματολόγια της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική τους ικανότητα σύμφωνα με τον ατομικό τους ρυθμό.

Η συμπλήρωση και των τεσσάρων φύλλων του ερωτηματολογίου απαιτεί περίπου 40΄ λεπτά και είναι απαραίτητο να παρίσταται μέσα στην τάξη το ίδιο το άτομο που πραγματοποιεί τη σχετική έρευνα (Μπότσαρη-Μακρή, 2001).

Διαδικασίες οργάνωσης και πραγματοποίησης της έρευνας αυτής

Πριν από ένα χρόνο, δηλαδή τον Ιούνιο του 2004, είχε σταλεί επιστολή στο Διευθυντή Δημοτικής Εκπαίδευσης με σκοπό να ενημερωθεί για τη διεξαγωγή της έρευνας αυτής και αφού εγκριθούν τα ερωτηματολόγια από τις σχετικές υποεπιτροπές

του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού να δοθεί άδεια για συμπλήρωση τους από τα παιδιά Στ΄ τάξης Δημοτικών Σχολείων (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2).

Η άδεια δόθηκε και άρχισε η επικοινωνία με τους διευθυντές των Δημοτικών Σχολείων. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στα σχολεία εκείνα όπου οι διευθυντές ήταν σύμφωνοι να πραγματοποιηθεί η έρευνα με υποκείμενα τα παιδιά του σχολείου τους. Μετά από συνεννόηση με τους δασκάλους των τάξεων δόθηκε ενημερωτική επιστολή σε όλα τα παιδιά με σκοπό τη συγκατάθεση των γονιών τους (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2). Όσα παιδιά έφεραν θετική απάντηση στο ενημερωτικό έντυπο για γονείς έλαβαν μέρος στην έρευνα και απάντησαν τα ερωτηματολόγια σε χρόνο όπου είχε προγραμματιστεί σε συνεννόηση με το δάσκαλο της τάξης.

Προτεινόμενη Στατιστική Ανάλυση

Τα ερευνητικά ερωτήματα απαντήθηκαν μέσα από την στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων που δόθηκαν στα παιδιά, η οποία πραγματοποιήθηκε μέσα από το στατιστικό πρόγραμμα SPSS (Statistical Package for Social Sciences)12.0.

Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και ποσοστά) και επαγωγική στατιστική όπου ως μέτρο σύνδεσης των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (r), ο οποίος μας δίνει μια αξιόπιστη αριθμητική αναπαράσταση των σχέσεων παίρνοντας τιμές από το -1 μέχρι το +1. Για την περιγραφή των δεδομένων που προέκυψαν από τις απαντήσεις των παιδιών χρησιμοποιήθηκαν οι συχνότητες των μαθητών και η εκατοστιαία αναλογία τους, οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, η μικρότερη τιμή

και η μεγαλύτερη τιμή. Για τον έλεγχο της σχέσης ανάμεσα στις μεταβλητές που διερευνούνται χρησιμοποιήθηκε η τεχνική Pearson Correlation.

Ο έλεγχος T-τεστ (Independent sample T-test) χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση στατιστικών διαφορών ανάμεσα στις διάφορες υποομάδες ανάμεσα στα παιδιά (φύλο, επαγγελματικό- μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας).

Σε όλες τις αναλύσεις το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε το 0,05 ($p < 0,05$).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV: ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα αυτής της έρευνας έτσι όπως έχουν προκύψει μέσα από τη στατιστική ανάλυση που έγινε μέσα από το στατιστικό πρόγραμμα SPSS for windows 12. Τα συμπεράσματα και η συζήτηση θα είναι ο στόχος του επόμενου κεφαλαίου.

Πίνακας 1

Δημογραφικά στοιχεία των παιδιών που συμμετείχαν στην έρευνα

Μεταβλητές	**N** **Συχνότητα**	**%** **Ποσοστό**
Φύλο		
Αγόρια	**159**	**47,9**
Κορίτσια	**173**	**52,1**
Σχολεία		
Δροσιά	**81**	**24,4**
Καμάρες	**91**	**27,4**
Ζήνωνας	**30**	**9,0**
Αραδίππου Α΄	**37**	**11,1**
Λακατάμεια Στ΄	**57**	**17,2**
Γέρι Α΄	**36**	**10,8**
Επαγγελματικό-Μορφωτικό υπόβαθρο της οικογένειας		
χαμηλό (4-11)	**97**	**29.7**
μεσαίο (12-17)	**171**	**52.3**
ψηλό (18-24)	**59**	**18**

Τα ερωτηματολόγια απάντησαν 332 παιδιά (N=332).Τα αγόρια είναι περίπου 4% λιγότερα από τα κορίτσια που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Τα σχολεία Δροσιά, Καμάρες, Ζήνωνας και Αραδίππου Α είναι δημοτικά της πόλης και επαρχίας της Λάρνακας ενώ τα δημοτικά Γέρι Α΄ και Λακατάμεια Στ είναι δημοτικά της πόλης και επαρχίας της Λευκωσίας. Τα περισσότερα παιδιά του δείγματος ανήκουν στην πόλη και επαρχία της Λάρνακας 72% ενώ το υπόλοιπο 28% των παιδιών ανήκουν στην πόλη και επαρχία Λευκωσίας. Τα περισσότερα παιδιά του δείγματος προέρχονται από οικογένειες μεσαίου επαγγελματικού-μορφωτικού υπόβαθρου 52.3%, ενώ το 29.7% των παιδιών προέρχονται από οικογένειες χαμηλού επαγγελματικού-μορφωτικού υπόβαθρου και το 18% προέρχονται από οικογένειες ψηλού επαγγελματικού-μορφωτικού υπόβαθρου.

Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές φύλου όσο αφορά το βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα.

Τα αγόρια τείνουν να έχουν μεγαλύτερο βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (Μ.Ο =3) σε σύγκριση με τα κορίτσια (Μ.Ο =2,74). Με σκοπό να ανακαλύψουμε αν οι διαφορές μεταξύ των Μ.Ο είναι στατιστικά σημαντικές εφαρμόστηκε independent sample t-test. Τα αποτελέσματα του τεστ (t= 3.73, df =330, p< 0,0001)δείχνουν ότι οι διαφορές στους Μ.Ο στο βαθμό αυτοαντίληψης αγοριών –κοριτσιών είναι στατιστικά σημαντικές υπέρ των αγοριών(βλ. Παράρτημα 6, πίνακα 1,διάγραμμα 1).

Τα αποτελέσματα του t-test (t=1.787, df =330, p= 0,075) **έδειξαν ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών όσο αφορά το βαθμό αυτοεκτίμησης (p value > 0.05)** (βλ. Παράρτημα 6, πίνακα 2, διάγραμμα 2).

Παρόλα αυτά τα αγόρια (Μ.Ο.=3.13) τείνουν να έχουν μεγαλύτερο βαθμό αυτοεκτίμησης από τα κορίτσια (Μ.Ο.=3).

Το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας πριν, κατά τη διάρκεια, μετά το σχολείο και συνολικά όλη μέρα έχει υπολογιστεί βάση του δείκτη φυσικής δραστηριότητας ο οποίος είναι ένας αριθμός που δηλώνει τον αριθμό των δραστηριοτήτων που ένα παιδί έχει εμπλακεί κατά την προηγούμενη μέρα. Από τα ποσοστά των μαθητών που συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σχολείο παρατηρούμε ότι το 49% των παιδιών συμμετείχαν σε μια ή περισσότερες φυσικές δραστηριότητες πριν το σχολείο. Το 88% των παιδιών συμμετείχαν σε μια ή περισσότερες φυσικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του σχολείου και το ποσοστό αυτό αυξάνεται στο 95% συμμετοχή μετά το σχολείο (βλ. Παράρτημα 6, διαγράμματα 3,4,5). Είναι φανερό ότι το ποσοστό των παιδιών που δεν συμμετέχουν σε καμιά φυσική δραστηριότητα μειώνεται από το 51%πριν το σχολείο, στο 12% κατά τη διάρκεια του σχολείου και φτάνει μέχρι 5% μετά το σχολείο. Τα παιδιά συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες κυρίως μετά το σχολείο. Ένα παιδί συμμετέχει κατά μέσο όρο (Μ.Ο =1,2), σε μία φυσική δραστηριότητα πριν το σχολείο, όπου αυξάνεται σε τέσσερις φυσικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του σχολείου (Μ.Ο=3,6) και φτάνει περίπου τις 7 δραστηριότητες μετά το σχολείο (Μ.Ο=7,2).

Υπάρχουν διαφορές φύλου όσο αφορά τη συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα.

Τα αγόρια τείνουν να συμμετέχουν περισσότερες φορές σε φυσικές δραστηριότητες μέσα σε μια μέρα σε σύγκριση με τα κορίτσια. Κατά μέσο όρο (Μ.Ο =12,87) τα

αγόρια συμμετέχουν σε 13 φυσικές δραστηριότητες σε σύγκριση με τα κορίτσια (Μ.Ο =11,36) που συμμετέχουν σε 11. Η διαφορά στους μέσους όρους είναι στατιστικά σημαντική στο 95% επίπεδο σημαντικότητας(t=2.157, df =330, p= 0,032) δηλώνοντας ότι το φύλο επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών σε μια μέρα (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 3)

Το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας χαμηλής, μέτριας και έντονης έντασης συνολικά όλη μέρα.

Οι μαθητές κατά μέσο όρο (Μ.Ο =7,06) συμμετείχαν περισσότερες φορές σε μέτριας έντασης φυσικές δραστηριότητες σε μια μέρα σε σχέση με της έντονης(Μ.Ο =4.33) και χαμηλής έντασης(Μ.Ο =0.54) φυσικές δραστηριότητες(βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 4).

Υπάρχουν διαφορές φύλου όσο αφορά την ένταση της φυσικής δραστηριότητας που επιλέγουν να συμμετέχουν τα παιδιά.

Μια σειρά από t-testς έγιναν για να διερευνηθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο όσο αφορά την χαμηλή, μέτρια και έντονη φυσική δραστηριότητα.

Παρατηρήθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών όσο αφορά τη συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα χαμηλής έντασης (t=-3.794, df =330, p< 0,0001).Γενικά θα λέγαμε ότι τα κορίτσια (Μ.Ο = .6705) τείνουν να προτιμούν να συμμετέχουν σε χαμηλής ένταση φυσικές δραστηριότητες από τα αγόρια (Μ.Ο=.4025) (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 5).

Όσο αφορά τη συμμετοχή σε μέτριας ένταση φυσική δραστηριότητα δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών(t=0.701, df =321, p=0.484) αποδεικνύοντας ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια συμμετέχουν σε μέτριας έντασης φυσικές δραστηριότητες.

Έχουν παρατηρηθεί στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών όσο αφορά τη συμμετοχή σε έντονης ένταση φυσικές δραστηριότητες (t=4.753, df =323, p< 0,0001). δείχνοντας ότι τα αγόρια (Μ.Ο= 5.0769) τείνουν να συμμετέχουν περισσότερο σε έντονες φυσικές δραστηριότητες από τα κορίτσια (Μ.Ο= 3.6568) (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 6).

Ο χρόνος σε λεπτά που αναλώνουν τα παιδιά σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής σε μια μέρα.

Τα παιδιά αφιερώνουν κατά μέσο όρο καθημερινά περίπου 2 ώρες σε τηλεόραση ή βίντεο και περίπου 1 ώρα σε ηλεκτρονικό υπολογιστή. Συνολικά ο χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής δηλαδή σε τηλεόραση, βίντεο και ηλεκτρονικό υπολογιστή κατά μέσο όρο σε κάθε παιδί υπολογίζεται γύρω στις 3 ώρες και 15 λεπτά (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 7).

Οι φυσικές δραστηριότητες του έρχονται πρώτες στις προτιμήσεις των παιδιών μετά το σχολείο

Παρατηρήθηκε ότι οι 5 φυσικές δραστηριότητες που έρχονται πρώτες στις προτιμήσεις των παιδιών μετά το σχολείο είναι (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 8, διάγραμμα 6):

- Περπάτημα (68%)

- Συνδυασμός περπάτημα-τρέξιμο (62%)
- Παιχνίδια με μπάλα (60%)
- Τρέξιμο (58%)
- Ποδόσφαιρο (54%)

Παράγοντες που συσχετίζονται με τη συχνότητα συμμετοχής των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια μιας μέρας

Οι πιο κάτω στατιστικές αναλύσεις έχουν πραγματοποιηθεί μέσα από την τεχνική συσχέτισης Pearson correlation (r) με σκοπό να διερευνηθούν οι σχέσεις των μεταβλητών:

1. Φυσική Δραστηριότητα – Αυτοεκτίμηση
    - Σε όλα τα παιδιά του δείγματος (ΠΙΝΑΚΑΣ 9)
    - Στα αγόρια και στα κορίτσια ξεχωριστά (ΠΙΝΑΚΑΣ 10)
    - Στα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες χαμηλού -μεσαίου-ψηλού επαγγελματικού-μορφωτικού υποβάθρου (ΠΙΝΑΚΑΣ 11)
2. Φυσική Δραστηριότητα – Αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα
    - Σε όλα τα παιδιά του δείγματος (ΠΙΝΑΚΑΣ 12)
    - Στα αγόρια και στα κορίτσια ξεχωριστά (ΠΙΝΑΚΑΣ 13)
    - Στα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες χαμηλού -μεσαίου-ψηλού επαγγελματικού-μορφωτικού υποβάθρου (ΠΙΝΑΚΑΣ 14)
3. Αυτοεκτίμηση – Αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα
    - Σε όλα τα παιδιά του δείγματος (ΠΙΝΑΚΑΣ 15)
    - Στα αγόρια και στα κορίτσια ξεχωριστά (ΠΙΝΑΚΑΣ 16)

- Στα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες χαμηλού -μεσαίου-ψηλού επαγγελματικού-μορφωτικού υποβάθρου (ΠΙΝΑΚΑΣ 17)

4. 0 χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής και
    - συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα
    - αυτοεκτίμηση
    - αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα

Η συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, μαθητών της Στ΄ τάξης Δημοτικού και της αυτοεκτίμησης τους Υπάρχει μια **ασθενής θετική συσχέτιση**(0.11<r <0.25) μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο και του βαθμού αυτοεκτίμησης (r=0.239**, p=0.000).
2. της συνολικής συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σε μια μέρα και του βαθμού αυτοεκτίμησης των παιδιών (r=0.191**, p=0.000).
3. της συχνότητας συμμετοχής σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και του βαθμού αυτοεκτίμησης (r=0.165**, p=0.003).
4. της συχνότητας συμμετοχής σε έντονης έντασης φυσική δραστηριότητας και του βαθμού αυτοεκτίμησης (r=0.158**, p=0.004) (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 9)

Η συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, αγοριών-κοριτσιών, της Στ΄ τάξης Δημοτικού και της αυτοεκτίμησης Παρατηρήθηκε μια **ασθενής θετική συσχέτιση**(0.11<r <0.25) μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο και του βαθμού αυτοεκτίμησης στα αγόρια(r=0.209**, p=0.008), συγκριτικά με

τα κορίτσια όπου παρατηρείται **μέτρια θετική συσχέτιση**(0.26<r <0.50), πιο ισχυρή από ότι στα αγόρια (r=0.262**, p=0.001).

2. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα συνολικά όλη μέρα και του βαθμού αυτοεκτίμησης στα κορίτσια (r=0.208**, p=0.006)

3. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης και του βαθμού αυτοεκτίμησης στα κορίτσια (r=0.31**, p=0.003)

4. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα έντονης έντασης και του βαθμού αυτοεκτίμησης στα αγόρια (r=0.171*, p=0.033) (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 10).

Η συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, στα παιδιά που προέρχονται από χαμηλό-μεσαίο- ψηλό επαγγελματικό – μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας και της αυτοεκτίμησης τους

Υπάρχει μια **ασθενής θετική συσχέτιση**(0.11<r <0.25) στα παιδιά που προέρχονται από μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του σχολείου και αυτοεκτίμησης (r=0.166*, p=0.030).
2. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης και αυτοεκτίμησης (r=0.239**, p=0.008).
3. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα έντονης έντασης και αυτοεκτίμησης (r=0.210**, p=0.007)

Επίσης παρατηρούμε ότι υπάρχει μια **μέτρια θετική συσχέτιση**(0.26<r <0.50) μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο – αυτοεκτίμησης στα παιδιά που προέρχονται από μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=0.295**, p=0.000).
2. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα έντονης έντασης και αυτοεκτίμησης στα παιδιά που προέρχονται από ψηλό επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=0.285*, p=0.030) (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 11)

Η συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, μαθητών της Στ΄ τάξης Δημοτικού και της αυτοαντίληψής τους ως προς την αθλητική ικανότητα(βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 12)

Παρατηρήθηκε **ασθενής θετική συσχέτιση**(0.11<r <0.25) μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (r=0.218**, p=0.000).
2. της συνολικής συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σε μια μέρα και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (r=0.191**, p=0.000).
3. της συχνότητας συμμετοχής σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (r=0.133*, p=0.017).
4. της συχνότητας συμμετοχής σε έντονης έντασης φυσική δραστηριότητας και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (r=0.235**, p=0.000).

Η συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, αγοριών-κοριτσιών, της Στ΄ τάξης Δημοτικού και της αυτοαντίληψης τους ως προς την αθλητική ικανότητα(βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 13)

Φαίνεται να υπάρχει μια **μέτρια θετική συσχέτιση** (0.26<r <0.50) μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα κορίτσια (r=0.308**, p=0.000).

2. της συνολικής συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα κορίτσια. (r=0.263**,p=0.000)

Στα κορίτσια παρατηρείται μια **ασθενής θετική συσχέτιση**(0.11<r <0.25) μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (r=0.246**, p=0.001).

2. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα έντονης έντασης και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (r=0.230**, p=0.003)

Η συσχέτιση της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, στα παιδιά που προέρχονται από χαμηλό-μεσαίο- ψηλό επαγγελματικό – μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 14)

Υπάρχει μια **ασθενής θετική συσχέτιση**(0.11<r <0.25) μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα πριν το σχολείο και της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα παιδιά που προέρχονται από μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=0.163*, p=0.034).
2. της συχνότητας συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο – αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα παιδιά που προέρχονται από χαμηλό επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=0.232*, p=0.022), ενώ υπάρχει μια **μέτρια θετική συσχέτιση**(0.26<r <0.50) στα παιδιά που προέρχονται από μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας.
3. της συχνότητας συμμετοχής σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα και της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα παιδιά που προέρχονται από μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=0.253**, p=0.001).

Επιπλέον υπάρχει μια **μέτρια θετική συσχέτιση**(0.26<r <0.50) μεταξύ:

1. της συχνότητας συμμετοχής σε συνολική φυσική δραστηριότητα και αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα παιδιά που προέρχονται από μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=0.282**, p=0.000).
2. της συχνότητας συμμετοχής σε έντονης έντασης φυσική δραστηριότητα και αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα παιδιά που προέρχονται από μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=0.265**, p=0.001).

Τέλος παρατηρούμε ότι υπάρχει μια **μέτρια αρνητική συσχέτιση**(0.26<r <0.50) μεταξύ Φυσικής Δραστηριότητας χαμηλής έντασης και αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα παιδιά που προέρχονται από ψηλό επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=-0.315*, p=0.015).

Η συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 15)

Παρατηρήθηκε να υπάρχει **μέτρια θετική συσχέτιση** (0.26<r <0.50) μεταξύ του βαθμού αυτοεκτίμησης και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα.

Η συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα αγόρια και στα κορίτσια (βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 16)

Παρατηρήθηκε ότι υπάρχει **μέτρια θετική συσχέτιση** (0.26<r <0.50) μεταξύ του βαθμού αυτοεκτίμησης και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα αγόρια (r=0.273**, p=0.001) και επίσης παρατηρείται μια πιο ισχυρή **μέτρια θετική συσχέτιση** στα κορίτσια (r=0.313**, p=0.000)

Η συσχέτιση του βαθμού αυτοεκτίμησης και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα, στα παιδιά που προέρχονται από χαμηλό-μεσαίο- ψηλό επαγγελματικό – μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας(βλ. Παράρτημα 6, πίνακας 17)

Παρατηρήθηκε να υπάρχει **μέτρια θετική συσχέτιση** (0.26<r <0.50) μεταξύ:

1. του βαθμού αυτοεκτίμησης και του βαθμού αυτοαντίληψης στα παιδιά που προέρχονται από το μεσαίο επαγγελματικό μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειασ(r=0.327**, p=0.000) και επίσης παρατηρείται μια πιο ισχυρή

μέτρια θετική συσχέτιση στα παιδιά που προέρχονται από ψηλό επαγγελματικό μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας (r=0.440**, p=0.000).

Επιπλέον δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του χρόνου που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής και της συχνότητας συμμετοχή σε Φυσική δραστηριότητα πριν-μετά το σχολείο, και συνολικά όλη μέρα. Επίσης ο χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής δεν έχει καμία σχέση με την ένταση της φυσικής δραστηριότητας που συμμετέχουν τα παιδιά ,αλλά ούτε με το βαθμό αυτοεκτίμησης και το βαθμό αυτοαντίληψης τους ($p > 0.05$).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ανθρώπινη συμπεριφορά τόσο στο ατομικό όσο και στο κοινωνικό επίπεδο χαρακτηρίζεται από μεγάλη πολυπλοκότητα γύρω από την οποία συγκριτικά λίγα πράγματα καταλαβαίνουμε, δεδομένης της σημερινής κατάστασης της κοινωνικής έρευνας. Ένας τρόπος για να κατανοήσουμε πληρέστερα την ανθρώπινη συμπεριφορά είναι να ξεκινήσουμε με το ξεκαθάρισμα απλών σχέσεων ανάμεσα σε εκείνους τους παράγοντες και τα στοιχεία που θεωρείται πως έχουν κάποια σημασία για τα εξεταζόμενα φαινόμενα. Η αξία της έρευνας συσχετίσεων έγκειται στο γεγονός ότι μπορεί να πραγματοποιήσει αυτό τον σκοπό.

Το στατιστικό κριτήριο για την παρατήρηση γραμμικής συσχέτισης μεταξύ 2 ποσοτικών μεταβλητών που συνήθως οι ερευνητές χρησιμοποιούν είναι ο συντελεστής του Pearson (r), ένας δείκτης που μας παρέχει πληροφορίες σχετικά με την ισχύ και την κατεύθυνση της γραμμικής σχέσης μεταξύ 2 μεταβλητών. Η παρακολούθηση της αριθμητικής τιμής ενός συντελεστή συσχέτισης δίνει σαφή ένδειξη πόσο ισχυρή είναι η σχέση μεταξύ 2 μεταβλητών. Παίρνει τιμές από -1 μέχρι +1, τιμές χαμηλές ή κοντά στο 0 υποδηλώνουν ασθενής σχέσεις ενώ αυτές που βρίσκονται κοντά στο -1 ή +1 υποδηλώνουν ισχυρότερες συσχετίσεις. Ο συντελεστής συσχέτισης δεν θα πρέπει να ερμηνεύεται με ένα απόλυτο τρόπο αφού οι τιμές που βρέθηκαν από το δικό μας δείγμα του πληθυσμού μπορεί να μην είναι απαραίτητα οι ίδιες με αυτές που τυχόν ανεβρεθούν σε ένα άλλο δείγμα του ίδιου πληθυσμού, των μαθητών Στ Δημοτικού της πόλης και επαρχίας Λάρνακας και Λευκωσίας στην Κύπρο.

Σε κοινωνικές έρευνες που μελετούν συμπεριφορές συνήθως οι συσχετίσεις δεν είναι ισχυρές αλλά κυρίως βρίσκονται γύρω στο 0.50 και λιγότερο. Αυτό δικαιολογεί τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας όπου έχουν παρατηρηθεί ασθενείς (0.11<r <0.25) και μέτριες (0.26<r <0.50) συσχετίσεις μεταξύ των εξεταζόμενων μεταβλητών(Cohen L., σ.195). Όσο αφορά τις ασθενείς συσχετίσεις παρόλο που είναι στατιστικά σημαντικές δεν επιτρέπουν να κάνουμε προβλέψεις ενώ οι μέτριες συσχετίσεις επιτρέπουν μια χοντροειδής πρόβλεψη ομάδων που να είναι αποδεκτές μέσα σε ένα αποδεκτό περιθώριο σφάλματος .Στις εκπαιδευτικές μελέτες πολύ σπάνια παρατηρούνται υψηλές συσχετίσεις που να επιτρέπουν ατομικές ή ομαδικές προβλέψεις (Cohen L., σ.195).

Η παρούσα μελέτη χαρακτηρίζεται περισσότερο ως «σχεσιακή» μελέτη παρά ως μελέτη «πρόβλεψης».Ενδιαφέρεται πρώτα να πετύχει μια πληρέστερη κατανόηση της συμπεριφοράς των παιδιών μέσα από την μελέτη των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών που διερευνούνται και σύμφωνα με τις υποθέσεις του ερευνητή συσχετίζονται μεταξύ τους. Η χρησιμότητα της έγκειται στο γεγονός ότι εξερευνά πεδία τα οποία έχουν ερευνηθεί πολύ λίγο στα παιδιά και στην Κύπρο ίσως να είναι η πρώτη προσπάθεια διερεύνησης τέτοιων φαινομένων.

Η διερευνητική αυτή μελέτη σχέσεων ερμηνεύεται πρώτα με αναφορά στη στατιστική σημαντικότητα(p) και ακολούθως με την ισχύ του συντελεστή συσχέτισης(r).Στα αποτελέσματα αναφέρονται μόνο οι στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις σε επίπεδο βεβαιότητας $p<0.01^{**}$ και $p<0.05^{*}$.Όσο αφορά αυτές τις συσχετίσεις του δείγματος μπορούν να αποτελέσουν βάση για διεξαγωγή

συμπεράσματα σχετικών με τον πληθυσμό των παιδιών Λάρνακας και Λευκωσίας που φοιτούν στην Στ΄ τάξη των δημοτικών σχολείων στην Κύπρο.

Οι συσχετίσεις που έχουν παρατηρηθεί δεν υπονοούν απαραίτητα σχέσεις αιτίου και αιτιατού ανάμεσα στους δυο παράγοντες .Πάντοτε υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν και τις δυο εξεταζόμενες μεταβλητές. Οι σχέσεις όπου υπάρχει υπόνοια ότι είναι σχέσεις αιτίου και αιτιατού θα πρέπει να επιβεβαιωθούν από μεταγενέστερη πειραματική μελέτη. Η παρούσα μελέτη, όσο αφορά τη διερεύνηση και τα αποτελέσματα της μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για περαιτέρω έρευνα ή ως πηγή συμπληρωματικών υποθέσεων.

Το επόμενο στάδιο διερεύνησης σχέσεων θα μπορούσε να ήταν η αξιοποίηση των δεδομένων μέσα από τεχνικές μερικής συσχέτιση όπου θα πετύχει ο ερευνητής να εξουδετερώσει την επίδραση ενός ή περισσοτέρων σημαντικών παραγόντων πάνω στη συμπεριφορά, προκειμένου να τονιστεί περισσότερο το αποτέλεσμα λιγότερο σημαντικών παραγόντων. Εάν για παράδειγμα θέλαμε να κατανοήσουμε πληρέστερα τους παράγοντες που συσχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα θα μπορούσαμε αφού παρατηρήσουμε τη σχέση άσκησης – αυτοεκτίμησης κατόπιν μέσω της στατιστικής τεχνικής της μερικής συσχέτισης ο παράγοντας αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να διατηρηθεί σταθερός ώστε ο ερευνητής να μπορέσει να αποσαφηνίσει άλλους ελάσσονες παράγοντες που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα όπως είναι η αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα, το φύλο, ο χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής, το επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο από όπου προέρχονται τα παιδιά. Παρατηρήθηκε ότι η αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα σχετίζεται με τη φυσική δραστηριότητα αλλά εάν

συσχετιστούν οι δυο παράγοντες χωρίς να εκλεχθεί ο παράγοντας αυτοεκτίμηση είναι πιο δύσκολο να αξιολογηθεί η πραγματική επίδραση της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα πάνω στη φυσική δραστηριότητα. Εάν λοιπόν εξουδετερωθεί ο παράγοντας αυτοεκτίμηση θα μπορέσουμε να δούμε διαυγέστερα τη σχέση άσκησης-αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα. Αυτό ίσως να συμβαίνει επειδή ο μαθητής που έχει ψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης και χαμηλό βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα ίσως να συμμετέχει περισσότερο σε φυσική δραστηριότητα από το μαθητή που έχει χαμηλότερο βαθμό αυτοεκτίμησης αλλά έχει ψηλότερο βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα. Με αυτό τον τρόπο οι διερευνητική μελέτη σχέσεων μπορεί αξιοποιώντας σύγχρονες πολυπαραγοντικές τεχνικές να απομονώσει σχέσεις ανάμεσα στις μεταβλητές που επιδρούν στη φυσική δραστηριότητα.

Η ποιότητα των μελετών συσχετίσεων καθορίζεται από το επίπεδο του προγραμματισμού και το βάθος της θεωρητικής υποδομής που οδηγεί στη διατύπωση των υποθέσεων.

Συνοψίζοντας τα πιο πάνω θα μπορούσαμε να πούμε ότι η έρευνα συσχετίσεων είναι κατάλληλη στις ακόλουθες δυο περιπτώσεις: Είναι κατάλληλη όταν υπάρχει ανάγκη να παρατηρήσουμε και να αποσαφηνίσουμε σχέσεις μεταξύ μεταβλητών και όπου οι συντελεστές συσχέτισης έχουν τέτοια στατιστική σημαντικότητα όπου μπορούν να πραγματοποιήσουν αυτούς τους σκοπούς. Είναι λοιπόν ιδιαίτερα σημαντική στα αρχικά στάδια ενός ερευνητικού προγράμματος όπου πρέπει να γίνει αρκετή δουλειά προκειμένου να αποκτήσουμε κάποια ιδέα περί της δομής των σχέσεων.

Η παρούσα έρευνα προσεγγίζει βαθμούς σχέσεων μεταξύ άσκησης –αυτοεκτίμησης, άσκησης –αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και αυτοεκτίμησης-αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα, και δεν έχει σκοπό να απαντήσει στο καθολικό ερώτημα που θέτει ένας πειραματικός σχεδιασμός, αν δηλαδή επιδρά η άσκηση στην αυτοεκτίμηση ή το αντίθετο. Οι μεταβλητές που συσχετίζονται σε αυτή την έρευνα είναι πολύπλοκες γιατί αντανακλούν σε συμπεριφορές παιδιών επομένως δύσκολα προσφέρονται για πειραματική μέθοδο και για ελεγχόμενο χειρισμό , οπότε η συσχετιστική προσέγγιση στην συγκεκριμένη περίπτωση δεν είναι μόνο κατάλληλη αλλά και πολύτιμη.

Αν και οι ασθενείς συσχετίσεις που έχουν καταγραφεί στα αποτελέσματα έχουν μικρή προβλεπτική αξία ως τόσο μπορούμε να κάνουμε προβλέψεις για τις μέτριες συσχετίσεις περισσότερο για συμπεριφορές που πιθανόν να συμβούν στο άμεσο μέλλον παρά στο απώτερο μέλλον και να γίνουν εισηγήσεις για παρεμβάσεις σε ομαδικό επίπεδο(Cohen L., σ.193).

Η ερευνητική μου προσπάθεια στράφηκε προς την μελέτη της αυτοεκτίμησης και έχει στηρικτεί στο πολυδιάστατο μοντέλο της έννοιας του εαυτού όπως το ανάπτυξε η Harter Susan. Το μοντέλο αυτό επιτρέπει αυτοαξιολογήσεις σε επιμέρους τομείς της ζωής του ατόμου. Από τα μέσα περίπου της παιδικής ηλικίας εκτός από τις αξιολογήσεις στους επιμέρους τομείς, αναδύεται και η αυτοεκτίμηση, δηλαδή η σφαιρική άποψη κάποιου για την αξία του ως ατόμου. Αυτή όμως αν και δεν είναι η μοναδική προσέγγιση στο σύστημα του εαυτού οδήγησε στην επιλογή του συγκεκριμένου ψυχομετρικού μέσου που βασίζεται στη συγκεκριμένη θεωρητική

προσέγγιση της αυτοαντίληψης-αυτοεκτίμησης της Harter Susan και που το διάλεξα γιατί πλησιάζει περισσότερο στις προσωπικές μου αντιλήψεις και αναζητήσεις.

Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα ορίστηκε ως μια πολυπαραγοντική συμπεριφορά που επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως περιβαλλοντικούς, κοινωνικούς, δημογραφικούς. Η έρευνα αυτή μελετά τις συσχετίσεις της φυσικής δραστηριότητας με την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα χωρίς να έχει τη δυνατότητα να αποκλείσει τους πιο πάνω παράγοντες που ίσως να δρουν ως διαμεσολαβητές και να επηρεάζουν τη συσχέτιση.

Η συλλογή των δεδομένων στηρίχθηκε στις ειλικρινείς απαντήσεις των παιδιών μέσα από ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς στα οποία υποθέτω ότι τα παιδιά έδιναν ακριβείς και αληθινές απαντήσεις.

Επιπλέον μετρά την άσκηση, την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα και την αυτοεκτίμηση σε μια δεδομένη στιγμή και θα αναγνωρίσει αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών για τη δεδομένη χρονική στιγμή που έχουν πραγματοποιηθεί οι μετρήσεις. Όμως ελάχιστες έρευνες ανακάλυψαν αλλαγές στην αυτοεκτίμηση μέσω της άσκησης διαχρονικά αφού οι περισσότερες επικεντρώνονται στις διαφορές των ατόμων που ασκούνται ή όχι σε μια δεδομένη χρονική στιγμή(Scully et al,1998).

Στην παρέμβαση που έγινε σε μεσήλικες, οι (McAuley, et al 1997) φαίνεται να έλαβαν τον παράγοντα αυτό υπόψη τους και εξέτασαν κάπως πιο διαχρονικά τις δύο μεταβλητές αφού το πρόγραμμα τους αφορούσε πέντε μήνες περπάτημα. Τα

αποτελέσματα αυτής της παρέμβασης έδειξαν σημαντική συσχέτιση μεταξύ βελτιωμένης αεροβικής ικανότητας και αυτοεκτίμησης.

Αν και αυτές οι συσχετίσεις παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον η βιβλιογραφία παρέχει ακόμη ελάχιστη καθοδήγηση ως προς το ποιος τύπος φυσικής δραστηριότητας μπορεί να είναι ευεργετικός και σε πιο ειδικό τομέα αυτοεκτίμησης. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι η σχέση μεταξύ άσκησης –αυτοεκτίμησης εδραιώθηκε αλλά με ποιο τρόπο συσχετίζονται και ποιοι μηχανισμοί αναπτύσσονται είναι ένας τομέας που πρέπει ακόμη να διερευνηθεί(McAuley et al, 1997).

Τόσο το σχολείο όσο και η οικογένεια για να αυξήσει την αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών ως προς τη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα οφείλει να σχεδιάσει παρεμβατικά προγράμματα με τους πιο κάτω στόχους. Να παρέχει μέσα από την απόλαυση των δραστηριοτήτων την ευκαιρία στα παιδιά να βιώσουν εμπειρίες επιτυχίας. Να δημιουργήσει ευκαιρίες στα παιδιά να παρατηρήσουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες των σημαντικών άλλων-δασκάλων, προπονητών, γονιών και φίλων. Να ενθαρρύνει λεκτικά το παιδί ότι μπορεί να τα καταφέρει στη συμμετοχή και εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων. Να μειώνει το άγχος που συσχετίζεται με τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα αφαιρώντας ταυτόχρονα το συναγωνισμό από προγραμματισμένες δραστηριότητες (Trout, et al, 1999).Αυτοί οι στόχοι των παρεμβάσεων βασίζονται στη θεωρία της Κοινωνικής Γνωστικής Θεωρίας του Bandura που υποστηρίζει ότι η αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητας πηγάζει από προηγούμενες εκτελέσεις, έμμεσες εμπειρίες-μίμηση-,λεκτική πειθώ και τη φυσιολογική κατάσταση(Trost, et al, 1999) .Τα προγράμματα που έχουν στόχο τα παιδιά είναι σημαντικό να οργανώνονται από τους

κατάλληλους ειδικούς και να σχεδιάζονται με υπευθυνότητα και προσοχή παρέχοντας τους εμπειρίες που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα τους. Τα συμπεράσματα της ίδιας μελέτης εισηγούνται ως αποτελεσματικό τρόπο αύξησης της φυσικής δραστηριότητας σε αγόρια Στ΄τάξης Δημοτικού τη συμμετοχή τους σε ομαδικά αθλήματα και την εγγραφή τους σε αθλητικά σωματεία και οργανώσεις. Όσο αφορά τα κορίτσια της ίδιας ηλικίας η καλλιέργεια θετικών αντιλήψεων για τη φυσική δραστηριότητα μέσα από την εκπαίδευση τους ως τα οφέλη που συσχετίζονται με τη άσκηση είναι το μυστικό για την προαγωγή της φυσικής τους δραστηριότητας (Trost, et al, 1999).Η προσπάθεια αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά θα επιτευχθεί μέσα από την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας.

Οι ειδικοί αν συγκεντρωθούν και έχουν στόχο την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας, την αύξηση της απόλαυσης μέσα από την άσκηση, την κοινωνική στήριξη, και προωθήσουν την αντίληψη των οφελών από την άσκηση θα ενθαρρύνουν τη μεγαλύτερη συμμετοχή των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα (Scully et al,1998).

Η (Harter, 1982) αναφέρει ότι οι πεποιθήσεις των ατόμων ως προς τις αθλητικές τους ικανότητες επιδρούν στη συμπεριφορά τους και είναι ίσως η κινητήρια δύναμη για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα

Σύνοψη συμπερασμάτων

Λαμβάνοντας υπόψη τα ερευνητικά ερωτήματα που θέσαμε παραπάνω συνοψίζουμε ότι:

1. Υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και αυτοεκτίμησης. Τα παιδιά που είναι δραστήρια, δηλαδή παρουσιάζουν μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σε μια μέρα, θα έχουν και ψηλότερο βαθμό αυτοεκτίμησης. Επίσης είναι πολύ πιθανόν να ισχύει και το αντίστροφο παιδιά δηλαδή που έχουν ψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης να είναι και πιο δραστήρια και να συμμετέχουν πιο συχνά σε φυσική δραστηριότητα.
2. Υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα. Τα παιδιά που είναι δραστήρια, δηλαδή παρουσιάζουν μεγαλύτερη συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα σε μια μέρα, θα έχουν και ψηλότερο βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα. Επίσης και σε αυτή την περίπτωση υπάρχει η πιθανότητα να συμβαίνει και το αντίστροφο δηλαδή τα άτομα που πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν στα σπορ και τα αθλήματα αναμένεται να είναι και πιο δραστήρια και να συμμετέχουν συχνότερα σε φυσική δραστηριότητα.
3. Υπάρχει θετική συνάφεια του βαθμού **αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα** με το βαθμό **αυτοεκτίμησης** σε παιδιά Στ΄ τάξης Δημοτικού. Τα παιδιά δηλαδή που πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν στα σπορ και στα αθλήματα νιώθουν πιο καλά με τον εαυτό τους και σε σχέση με τους συνομήλικους τους έχοντας συνάμα πιο ψηλή αυτοεκτίμηση. Αλλά και σε αυτή την περίπτωση μπορεί να ισχύει και το αντίστροφο δηλαδή τα άτομα που νιώθουν καλά με τον εαυτό τους θα πιστεύουν ότι έχουν ικανότητες και στα αθλητικά και θα προσπαθούν για το καλύτερο αποτέλεσμα χωρίς να απογοητεύονται.

4. Η συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μέτριας και έντονης έντασης σε μια μέρα έχει θετική συσχέτιση με την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα. Τα παιδιά που συμμετέχουν σε μέτριας και έντονης έντασης φυσικές δραστηριότητες έχουν ψηλότερο βαθμό αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι τολμούν να επιλέγουν τέτοιου είδους φυσικές δραστηριότητες γιατί πιστεύουν ότι θα ζήσουν την εμπειρία της επιτυχίας, έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και έτσι είναι πιο ενεργητικά και πιο δραστήρια από τα άλλα παιδιά.
5. Η συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μέτριας και έντονης έντασης σε μια μέρα έχει θετική συσχέτιση με την αυτοεκτίμηση**.** Τα παιδιά που συμμετέχουν σε μέτριας και έντονης έντασης φυσικές δραστηριότητες έχουν ψηλότερο βαθμό αυτοεκτίμησης ίσως γιατί νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, αναγνωρίζουν την αξία τους ακόμη και συγκρινόμενοι με τους συνομήλικους τους νιώθουν καλύτεροι και έτσι κυνηγούν πιο ψηλούς στόχους, καταβάλλουν μεγαλύτερες προσπάθειες και τα καταφέρνουν επειδή πιστεύουν στον εαυτό τους .
6. Η συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα χαμηλής έντασης σε μια μέρα, δεν επηρεάζει το βαθμό αυτοεκτίμησης τους.
7. Η συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα χαμηλής έντασης σε μια μέρα, δεν επηρεάζει το βαθμό αυτοαντίληψης τους ως προς την αθλητική ικανότητα.
8. Τα κορίτσια έχουν πιο δυνατή συσχέτιση φυσικής δραστηριότητας και αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα από τα αγόρια.
9. Τα κορίτσια έχουν πιο δυνατή συσχέτιση φυσικής δραστηριότητας και αυτοεκτίμησης από τα αγόρια.

10. Τα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες με μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο έχουν πιο δυνατή συσχέτιση φυσικής δραστηριότητας και αυτοεκτίμησης.
11. Τα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες με μεσαίο επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο έχουν πιο δυνατή συσχέτιση φυσικής δραστηριότητας και αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα.
12. Ο χρόνος που τα παιδιά αναλώνουν σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής, τηλεόραση -βίντεο-ηλεκτρονικά παιχνίδια-ηλεκτρονικό υπολογιστή δεν έδειξε να έχει σχέση με το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, την ένταση της φυσικής δραστηριότητας, του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα και του βαθμού αυτοεκτίμησης.

Αντί επιλόγου

Παρόλη την ενασχόληση των επιστημόνων με τις επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στην σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου ελάχιστες προσπάθειες έχουν γίνει για την κατανόηση της σχέσης άσκησης-αυτοεκτίμησης .

Επιπλέον η έρευνα στα παιδιά είναι ακόμη πιο περιορισμένη από ότι στους ενήλικες, ώστε να μην υπάρχουν αρκετές ενδείξεις για τις θετικές επιπτώσεις που προκαλεί η άσκηση στην υγεία τους. Από την άλλη πλευρά είναι αποδεδειγμένο ότι τα δραστήρια παιδιά θα υιοθετήσουν τέτοιες συμπεριφορές που θα τις κουβαλούν και στην ενήλικη τους ζωή ώστε να μεγαλώσουν και να γίνουν δραστήριοι ενήλικες.

Η συζήτηση που γίνεται κατά τις δύο τελευταίες δεκαετίες για τη σχέση άσκησης-αυτοεκτίμησης βασίζεται σε διάφορες ψυχολογικές θεωρίες που ασχολούνται με τη δομή του εαυτού. Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων των παρεμβάσεων και σχετικών ερευνών ποικίλει ανάλογα με το μοντέλο της αυτοεκτίμησης και τη ψυχολογική θεωρία πάνω στην οποία ο ερευνητής θα στηριχτεί. Αυτός ο φραγμός μαζί με όλους τους μεθοδολογικούς και πειραματικούς περιορισμούς δυσκολεύουν την εξαγωγή συμπερασμάτων καθολικά αποδεκτών. Μέχρι σήμερα δεν έχει ακόμη δοθεί απάντηση στο ερώτημα γιατί και πώς η άσκηση επηρεάζει την αυτοεκτίμηση ή σε ποια ηλικιακή ομάδα είναι πιο αποτελεσματική αυτή η επίδραση.

Εξ'αιτίας της πολύπλοκης επίδρασης της αυτοεκτίμησης στην ανθρώπινη συμπεριφορά, φαίνεται ότι ακόμη και η πιο στοιχειώδης κατανόηση της αλληλεπίδρασης άσκησης-αυτοεκτίμησης αποτελεί ένα σημαντικό βήμα που θα οδηγήσει την επιστήμη της άσκησης στο σχεδιασμό και εφαρμογή πιο αποτελεσματικών προγραμμάτων για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας έχοντας ως απώτερο στόχο την ενσωμάτωση της στον καθημερινό τρόπο ζωής. Η παρατεταμένη μελέτη των ψυχολογικών μεταβλητών και ειδικά της αυτοεκτίμησης, ίσως, οδηγήσει σε περισσότερη αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων και αύξηση στην ποιότητα ζωής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Sallis, J. F. et al. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* Vol. 32, No 5, p. 963-975.

2. Sallis, J. F. et al. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology,* Vol. 18, No 4, p. 410-415.

3. Trost, S. G. et al. (1999) Correlates of objectively measured physical activity in preadolescent youth. *American Journal of Preventive Medicine,* Vol. 17, No 2, p. 120-126.

4. Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development,* No 53, p. 87-97.

5. Sallis, J. F., et al. (1996). Validation of interviewer- and self- administered physical activity checklists for fifth grade students. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* Vol. 28, No 7, p. 840-851.

6. Welk, G. J. and Eklund B. (2003) Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise,* p. 1-13.

7. Sallis, J. F., et al. (1999). Predictors of change in children's physical activity over 20 months. *American Journal of Preventive Medicine,* Vol. 16, No 3, p. 222-229.

8. Raudsepp, L. and Viira, R. (2000). Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatric Exercise Science,* No 12, p. 51-60.

9. Crocker, P. R. E. et al. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Science,* No 18, p. 383-394.

10. Mullan, E. et al. (1997) Children's perceived physical competence at different categories of physical activity. *Pediatric Exercise Science,* No 9, p. 237-242.

11. Saunders, R. P. et al. (1997) Development of questionnaires to measure psychosocial influences on children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine,* No 26, p. 241-247.

12. Loucaides, C. A. et al. (2004) Correlates of physical activity in a Cypriot sample of sixth-grade children. *Pediatric Exercise Science,* No 16, p. 25-36.

13. Davis-Kean, P. E. and Sandler, H. M. (2001) A meta-analysis of self-esteem for young children: a framework for future measures. *Child Development,* Vol. 72, No. 3, p. 887-906.

14. Fox, K. R. (1999) The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health nutrition,* Vol. 2, No 3a, p. 411-418.

15. Ekeland, E. et al. (2004) Exercise to improve self-esteem in children and young people. *The Cochrane Library,* No. 3, p. 1-33.

16. Spence, J. C. and Poon, P. (1997). The effect of physical activity on self-concept: a meta-analysis. *Research Update,* Vol. 4, No. 4. http://www.centre4activeliving.ca/Research/Researchupdate/1997/wellBeing_June_97

[27 Αυγούστου 2004]

17. Bebgoechea, E. G. and Spence, J. C. (2003). Highlights of the Alberta survey on physical activity. *Research Update,* Vol. 10, No 4. http://www.centre4activeliving.ca/Research/Researchupdate/2003/ActiveLivingDec.htm

[27 Αυγούστου 2004]

18. Μπότσαρη-Μακρή, Ε. (2001). *Πώς Αντιλαμβάνομαι Τον Εαυτό Μου «ΠΑΤΕΜ ΙΙ».* Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

19. Roubeix, H. (2001). *Συνάντηση με τον εαυτό μας.* (Κουτρουμπά, Χ. μετάφραση). Αθήνα: Θυμάρι.

20. Proto, L. (2000). *Γίνε ο καλύτερος φίλος του εαυτού σου.* (Μουτσοπούλου, Α. μετάφραση). Αθήνα: Αλκυών.

21. Πρόφετ, Ε. και Πρόφετ, Λ. Μ. (2001). *Κατανόηση του Εαυτού: Μια πνευματική προσέγγιση στην αυτογνωσία και αφύπνιση της ψυχής.* (Κουτσούκης, Δ. μετάφραση) Εκδόσεις: Καστανιώτη.

22. Ισαάκς, Σ. και Ρίτσεϊ, Γ. (1991). *Νομίζω πως μπορώ, ξέρω πως μπορώ!* (Σωτηρίου, Α. μετάφραση). Αθήνα: Δωρικός.

23. Πράις, Έ, Τ. (1982). *Πώς θα ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας*. (Μαρίνη, Ν. και Κάγκης, Π. μετάφραση). Αθήνα: Δωρικός.

24. Ball, M. Carolyn. (1992). *Αυτοεκτίμηση*. (Ντούργα, Α. μετάφραση). Εκδόσεις : Δίοδος.

25. Κλέγκχορν, Πατρίσια (1998). *Τα μυστικά της αυτοεκτίμησης*. (Παπαδάκης, Ν. μετάφραση). Εκδόσεις: Καστανιώτη.

26. Λεονταρή, Αγγελική.(1998). *Αυτοαντίληψη*. Ελληνικά Γράμματα.

27. Δεληγιάννης, Π. Αστέριος. (1992). *Ιατρική της Άθλησης*. Εκδόσεις: University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

28. Καραμούζη, Ι. Μιχάλη. (1999). *Βιοχημεία της άσκησης*. Εκδόσεις: University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

29. Τοκμακίδης, Σ. (2003). *Άσκηση και χρόνιες παθήσεις*. Ιατρικές εκδόσεις: Π. Χ. Πασχαλίδης.

30. R, J. Davis. et al. (1994). *Physical education and the study of sport.* Mosby Publications.

31. Telljohann S. K. et al (2001). *Health Education – Elementary and Middle School Applications (Third Edition*). New York: Mc Grow – Hill Companies.

32. Corbin C., Lindsey R., Welk G. (2001). *Άσκηση – Ευρωστία – Υγεία.* Επιστημονική επιμέλεια: Κλεισούρας Β. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

33. U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (1997) Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report,* Vol. 46, No, RR-6, p. 1-15.

34. Rowlands, A. V. et al. (1999). Relationship between activity levels, aerobic fitness and body fat in 8- to 10-yr-old children. *Journal of Applied Physiology,* Vol. 86, No 4, p. 1428-1435.

35. Welk, G. J. et al. (2000) Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport,* Vol. 71, No. 2, p. 59-73.

36. Sirard, J. R. and Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Medline,* Vol. 31, No 6, p. 439-454.

37. Loukaides C. A. et al. (2003). Pedometer-assessed physical activity in Cypriot children. *European Physical Education Review,* Vol. 9, No 1, p. 43-55.

38. Boreham, C. and Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences,* Vol. 19, No 12, p. 915-929.

39. Taylor W. C. et al. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* Vol. 31, No. 1, p. 118-123.

40. Μπότσαρη-Μακρή, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση.* Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

41. Fox, K. R. (1997). *The Physical Self-From motivation to well-being.* Publisher: Human Kinetics.

42. Sonstroem, R. J. and Potts, S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* Vol. 28, No. 5, p. 619-625.

43. Alves-Martins, M. et al (2002). Self-esteem and academic achievement among adolescents. *Educational Psychology,* Vol. 22, No 1, p. 51-62.

44. Gruber, J. J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. *American Academy of Physical Education,* p. 30-48.

45. Rowlands, A. V. et al (2002). *Physical activity levels of Hong Kong Chinese children: Relationship with body fat.* Publisher: Human Kinetics.

46. Paluska, S. A. and Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medline,* Vol. 29, No. 3, p. 167-180.

47. McAuley, E. et al (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine,* Vol. 20, No. 1, p. 67-83.

48. Taylor, C. B. et al (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports,* Vol. 100, No. 2, p. 195-202.

49. Boyd, K. R. and Hrycaiko, D. W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence,* Vol. 32, No. 127, p. 692-708.

50. Scully, D. et al (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine,* Vol. 32, p. 111-120.

51. McAuley, E. et al (2000). Physical activity, self-esteem and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine,* Vol. 22, No 2, p. 131-139.

52. Watkins, D. et al (1996). Assessing self-esteem: An African perspective. *Personal Individual Difference,* Vol. 20, No. 2, p. 163-169.

53. Mann, M. et al (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research,* Vol. 19, No 4, p. 357-372.

54. Sonstroem, R. J. and Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* Vol. 21, No. 3, p. 329-337.

55. Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health. *Sports Medicine,* Vol. 9, No 6, p. 323-329.

56. Davis, C. and Katzman, M. A. (1998). Chinese men and women in the United States and Hong Kong: Body and self-esteem ratings as a prelude to dieting and exercise. *International Journal of Eating Disorders,* Vol. 23, p. 99-102.

57. Nelson, C. Exercise: Its effects on self-esteem, motivation and well-being. http://chat.carleton.ca/~cnelson/exercise&self-esteem.html
[8 Σεπτεμβρίου 2004]

58. Rodgers, W. M. Does Social Inclusion Predict Self-Concept? http://www.centre4activeliving.ca/Research/Researchupdate/2000/WellBeingMar.htm
[27 Αυγούστου 2004]

59. McGannon, K. R. (2002) The effect of exercise on self-esteem: Is it global or domain-specific? *Research Update,* Vol. 9, No 4.

60. Centers for Disease Control and Prevention (1996). Physical Activity and Health. A report of the Surgeon General Executive Summary. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physicalactivity.htm
[25 March 2002]

61. Tudor – Locke C. et al (2001). Active Commuting to School. *Sports Medicine*, Vol. 31, No. 5, p. 309-313.

62. Williams C. L. et al. (2002). Cardiovascular Health in Childhood. *AHA Circulation 2002*, Vol. 106, p. 143-160.

63. Centers for Disease Control and Prevention (2002). The importance of regular physical activity for children. *Kids Walk to School.*

64. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Exercise your way to self-esteem.
http://www.cflri.ca/cflri/tips/94/LT94_06.html
[20 Φεβρουαρίου 2005]

65. Biddle, S. and Armstrong, N. (1992). Children's physical activity: An exploratory study of psychological correlates. *Social Science Medicine,* Vol. 34, No 3, p. 325-331.

66. Salokun, S. O. (1994). Positive change in self-concept as a function of improved performance in sports. *Perceptual and Motor Skills,* Vol. 78, No. 3, p. 752-754.

67. Kavussanu, M. et al (2000). Self-esteem in children: Do goal orientations matter? *British Journal of EducationalPsychology,*Vol. 70, No. 2, p. 229-242.

68. Tremblay, M. S. et al (2000). The relationship between physical activity, self-esteem and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science,* Vol. 12, p. 312-323.

69. De Marco, T. and Sidney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health,* Vol. 59, No. 8, p. 337-340.

70. Harter, S. Developmental.

http://www.du.edu/psychology/people/harter.htm

[10 Ιουνίου 2005]

71. Santrock W. J. (1997) Understanding self-esteem in children.

http://www.mc.maricopa.edu/dept/d46/psy/dev/Fall99/esteem/kids.html

[10 Ιουνίου 2005]

72. http://www.self-esteem-nase.org/research.shtml#top

[10 Ιουνίου 2005]

73. Self-esteem and exercise.

http://www.more-selfesteem.com/selfesteemexercise.htm

[10 Ιουνίου 2005]

74. Reasoner, R. The true meaning of self-esteem.

http://www.self-esteem-nase.org/whatisselfesteem.shtml

[10 Ιουνίου 2005]

75.http://216.239.59.104/search?q=cache:BkIu-WGq38oJ:www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/human/pubs/fcsw_506.pdf+Susan+Harter%2Bself-esteem&hl=el

[10 Ιουνίου 2005]

76. Beardsmore, K. Weight loss starts in the head.

http://www.more-selfesteem.com/weight_loss_article.htm [10 Ιουνίου 2005]

77. Whitehead, J. R. and Hoover J. H. The link between body issues and behavioral problems.

http://www.cyc-net.org/Journals/rcy-9-3.html

[10 Ιουνίου 2005]

78. Linking project characteristics to models of self-esteem.

http://education.curtin.edu.au/iier/iier5/pike.html

[10 Ιουνίου 2005]

79. Weiss M. R. (2000). Motivating kids in physical activity.

http://www.fitness.gov/activity/activity2/digest_sept2000/digest_sept2000.html

[10 Ιουνίου 2005]

80. http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4596

[2 Σεπτεμβρίου 2002]

81.Cohen L, and Manion L. (1994). Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας. Εκδόσεις Μεταίχμιο

Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΣΧΟΛΕΙΟ …… ΤΑΞΗ ……..

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ (προαιρετικό) ……

ΦΥΛΟ Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ Έτος: ……. Μήνας: ……

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ ……

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ ……..

Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ:

Μερικές τάξεις του Δημοτικού ☐
Δημοτικό ☐
Γυμνάσιο ☐
Λύκειο ☐
ΤΕΙ ☐
ΑΕΙ – Ανώτερη Σχολή ☐
Μεταπτυχιακό ☐

Η ΜΗΤΕΡΑ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ:

Μερικές τάξεις του Δημοτικού ☐
Δημοτικό ☐
Γυμνάσιο ☐
Λύκειο ☐

ΤΕΙ ☐
ΑΕΙ – Ανώτερη Σχολή ☐
Μεταπτυχιακό ☐

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ - (ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ SAPAC)

Ο στόχος αυτού του ερωτηματολογίου είναι να μετρήσει τη φυσική σου δραστηριότητα κατά την προηγούμενη μέρα. Για να σε βοηθήσει να θυμηθείς πιο εύκολα σου χωρίζει τη μέρα σε τρεις χρονικές στιγμές - Πριν το σχολείο, Κατά τη διάρκεια του σχολείου, Μετά το σχολείο. Η πρώτη στήλη αναφέρει πιθανές δραστηριότητες που μπορεί να είχες εμπλακεί χτες. Να τις διαβάζεις μία-μία και να σημειώνεις + στη κατάλληλη στήλη όπου είχες συμμετοχή. (Π.χ. Έκανες ποδήλατο χτες πριν το σχολείο, κατά τη διάρκεια του σχολείου, μετά το σχολείο;)

	Α. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	**Β. Πριν το Σχολείο**	**Γ. Κατά τη διάρκεια Σχολείου**	**Δ. Μετά το Σχολείο**	
1	**Ποδήλατο**				1
2	**Κολύμβηση**				2
3	**Ενόργανη & Ρυθμική Γυμναστική**				3
4	**Ασκήσεις: πους-απ, κοιλιακοί, αναπηδήσεις**				4
5	**Καλαθοσφαίριση**				5
6	**Ποδόσφαιρο**				6
7	**Πετοσφαίριση**				7
8	**Αθλήματα με ρακέτες**				8
9	**Παιχνίδια με μπάλα**				9
10	**Παιχνίδια: κυνηγητό, κουτσό**				10
11	**Παιχνίδια στο ύπαιθρο: σκαρφάλωμα δέντρων, κρυφτό**				11
12	**Παιχνίδια στο νερό (πισίνα, θάλασσα ή λίμνη)**				12
13	**Σχοινάκι**				13
14	**Χορός**				14
15	**Δουλειές υπαίθρου: κηπουρική, θέρισμα, τσουγκράνισμα**				15
16	**Δουλειές εσωτερικού χώρου: σφουγγάρισμα, σκούπισμα**				16
17	**Συνδυασμός περπατήματος με τρέξιμο**				17
18	**Περπάτημα**				18

19	**Τρέξιμο**				19
20	**Πολεμικές τέχνες (καράτε, tae kwan do, kick boxing, judo)**				20
21	**Άλλες (οργανωμένη φυσική δραστηριότητα, ομάδες)**				21

	Πριν το Σχολείο	**Μετά το Σχολείο**
TV ή βίντεο	____ ____ώρες _____ ____ λεπτά	____ ____ώρες _____ ____ λεπτά
Παιχνίδια σε βίντεο ή ηλεκτρονικό υπολογιστή	____ ____ώρες _____ ____ λεπτά	____ ____ώρες _____ ____ λεπτά

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Απόλυτα μου Ταιριάζει	**Μάλλον μου ταιριάζει**		**Μάλλον μου ταιριάζει**	**Απόλυτα μου ταιριάζει**
3 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν πολύ καλά στα σπορ και στη γυμναστική. (+)	**ΟΜΩΣ** Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά στα σπορ και στη γυμναστική.	☐ ☐
9 ☐	☐	Μερικά παιδιά θα ήθελαν να είναι καλύτερα στα σπορ και τα αθλήματα. (-)	**ΟΜΩΣ** Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι είναι αρκετά καλά στα σπορ και τα αθλήματα.	☐ ☐
15 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να τα καταφέρουν καλά σχεδόν σε κάθε νέο σπορ με το οποίο δεν έχουν ασχοληθεί μέχρι τώρα. (+)	**ΟΜΩΣ** Άλλα παιδιά αναρωτιούνται μήπως δεν τα καταφέρουν καλά σε σπορ με τα οποία δεν έχουν ασχοληθεί μέχρι τώρα.	☐ ☐
21 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι είναι καλύτερα στα σπορ (+)	**ΟΜΩΣ** Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν μπορούν να τα	☐ ☐

		και τη γυμναστική από ότι είναι οι συνομήλικοι τους.		καταφέρουν στα σπορ και τη γυμναστική το ίδιο καλά με τους συνομήλικους τους.		
27 ☐ (-)	☐	Μερικά παιδιά δεν τα καταφέρνουν καλά στα υπαίθρια παιχνίδια (βόλεϊ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ).	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά τα καταφέρνουν καλά στα υπαίθρια παιχνίδια.	☐	☐

Να απαντήσεις μια-μια όλες τις παρακάτω ερωτήσεις βάζοντας √ στο τετράγωνο που ταιριάζει σε σένα. Πρόσεξε να σημειώνεις ένα μόνο √ σε κάθε γραμμή.

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Απόλυτα μου Ταιριάζει	**Μάλλον μου ταιριάζει**		**Μάλλον μου ταιριάζει**	**Απόλυτα μου ταιριάζει**
6 ☐ (-)	☐	Μερικά παιδιά είναι συχνά δυσαρεστημένα με τον εαυτό τους.	**ΟΜΩΣ** Άλλα παιδιά είναι αρκετά ευχαριστημένα με τον εαυτό τους.	☐ ☐
12 ☐ (-)	☐	Σε μερικά παιδιά δεν αρέσει η ζωή που κάνουν.	**ΟΜΩΣ** Σε άλλα παιδιά αρέσει η ζωή που κάνουν.	☐ ☐
18 ☐ (+)	☐	Μερικά παιδιά είναι ικανοποιημένα με τον εαυτό τους ως άτομο.	**ΟΜΩΣ** Άλλα παιδιά συχνά δεν είναι ικανοποιημένα με τον εαυτό τους.	☐ ☐
24 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν	**ΟΜΩΣ** Άλλα παιδιά πιστεύουν	☐ ☐

(+)		ότι τα περισσότερα πράγματα στη ζωή τους τα κάνουν τόσο καλά όσο και τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους.		ότι πολλά πράγματα στη ζωή τους δεν τα κάνουν τόσο καλά όσο τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους.		
30 ☐	☐	Μερικά παιδιά δεν είναι πολύ ικανοποιημένα με τον τρόπο που κάνουν διάφορα πράγματα στη ζωή τους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά είναι ικανοποιημένα με τον τρόπο που κάνουν διάφορα πράγματα στη ζωή τους.	☐	☐
(-)						

Ευχαριστώ για τη συνεργασία ! ! ! !

Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α 2

Ευαγγελία Πιερή

Π.Φ. 6599

Δημοτικό Σχολείο Καμάρες

Λάρνακα

9 Ιουνίου 2004

Προς κο Σάββα Νικολαϊδη

Αναπληρωτή Διευθυντή Δημοτικής Εκπαίδευσης

Αξιότιμε κύριε,

Ονομάζομαι Ευαγγελία Πιερή και είμαι δασκάλα στο Δημοτικό Σχολείο Καμάρες στη Λάρνακα. Είμαι φοιτήτρια του Τμήματος ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ του ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Στα πλαίσια της διατριβής μου με θέμα «Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα των παιδιών Στ΄ Δημοτικού» διεξάγω μια έρευνα. Θα χαρώ πολύ αν έχω την έγκριση σας για να δώσω ένα ερωτηματολόγιο σχετικό με την εν λόγω έρευνα σε παιδιά των Στ΄ τάξεων Δημοτικών Σχολείων στις επαρχίες Λάρνακας και Λευκωσίας και αφού έχω πρώτα την συγκατάθεση των γονιών τους. Όλα τα σχετικά έντυπα που αφορούν το ερωτηματολόγιο και την έγκριση των γονιών των παιδιών επισυνάπτονται μαζί με την παρούσα επιστολή.

Είμαι βέβαιη ότι θα δείτε θετικά το αίτημα μου και σας ευχαριστώ εκ των προτέρων.

Μετά τιμής

Ευαγγελία Πιερή

Ενημερωτικό έντυπο για το ερωτηματολόγιο

Αγαπητοί γονείς,

Ονομάζομαι Ευαγγελία Πιερή και είμαι δασκάλα στο Δημοτικό Σχολείο Καμάρες στη Λάρνακα. Είμαι φοιτήτρια του Τμήματος ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ του ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Στα πλαίσια της διατριβής μου με θέμα «Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα των παιδιών Στ΄ Δημοτικού» διεξάγω μια έρευνα. Θα χαρώ πολύ αν έχω τη συγκατάθεση σας για τη συμμετοχή του παιδιού σας στη συμπλήρωση σχετικού ερωτηματολογίου.

Αν είστε λοιπόν σύμφωνοι το παιδί σας να συμμετάσχει στην έρευνα παρακαλώ συμπληρώστε και επιστρέψετε το πιο κάτω απόκομμα όσο το δυνατόν πιο σύντομα.

Η συνεργασία σας θα είναι πολύτιμη. Σας ευχαριστώ.

Ευαγγελία Πιερή Υπογραφή Διευθυντή

…….. ……

Όνομα παιδιού: _____

Τάξη/ Τμήμα: _____

Συμφωνώ / Δε Συμφωνώ το παιδί μου να συμπληρώσει ερωτηματολόγιο για το θέμα αυτό

Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α 3

Π Α Τ Ε Μ ΙΙ

Να απαντήσεις μια-μια όλες τις παρακάτω ερωτήσεις βάζοντας √ στο τετράγωνο που ταιριάζει σε σένα.

Απόλυτα μου Ταιριάζει	Μάλλον μου ταιριάζει		Μάλλον μου ταιριάζει	Απόλυτα μου ταιριάζει
1 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι είναι πολύ καλά στη σχολική τους εργασία. **ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν είναι και τόσο καλά στη σχολική τους εργασία.	☐ ☐
2 ☐	☐	Μερικά παιδιά δυσκολεύονται να κάνουν φίλους. **ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά κάνουν πολύ εύκολα φίλους.	☐ ☐
3 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν πολύ καλά στα σπορ και στη γυμναστική. **ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά στα σπορ και στη γυμναστική.	☐ ☐
4 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι έχουν καλή εξωτερική εμφάνιση. **ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν έχουν και τόσο καλή εξωτερική εμφάνιση.	☐ ☐
5 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι ο τρόπος που συμπεριφέρονται δεν είναι καλός. **ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι ο τρόπος που συμπεριφέρονται είναι καλός.	☐ ☐
6 ☐	☐	Μερικά παιδιά είναι συχνά δυσαρεστημένα με τον εαυτό τους. **ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά είναι αρκετά ευχαριστημένα με τον εαυτό τους.	☐ ☐

Απόλυτα μου Ταιριάζει	**Μάλλον μου ταιριάζει**			**Μάλλον μου ταιριάζει**	**Απόλυτα μου ταιριάζει**
7 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι είναι τόσο καλά στα μαθήματα του σχολείου όσο και τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά δεν είναι τόσο σίγουρα και αναρωτιούνται αν είναι το ίδιο καλά στα μαθήματα του σχολείου όπως τα συνομήλικα τους.	☐ ☐
8 ☐	☐	Μερικά παιδιά έχουν πολλούς φίλους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά δεν έχουν πολλούς φίλους.	☐ ☐
9 ☐	☐	Μερικά παιδιά θα ήθελαν να είναι καλύτερα στα σπορ και τα αθλήματα.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι είναι αρκετά καλά στα σπορ και τα αθλήματα.	☐ ☐
10 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι έχουν καλό ύψος και βάρος.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν έχουν και τόσο καλό ύψος και βάρος.	☐ ☐
11 ☐	☐	Μερικά παιδιά συνήθως κάνουν αυτό που είναι σωστό.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά συχνά δεν κάνουν αυτό που είναι σωστό.	☐ ☐
12 ☐	☐	Σε μερικά παιδιά δεν αρέσει η ζωή που κάνουν.	**ΟΜΩΣ**	Σε άλλα παιδιά αρέσει η ζωή που κάνουν.	☐ ☐
13 ☐	☐	Μερικά παιδιά αργούν πολύ να τελειώσουν τη σχολική τους εργασία.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά τελειώνουν γρήγορα τη σχολική τους εργασία.	☐ ☐
14 ☐	☐	Μερικά παιδιά θα ήθελαν	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά έχουν	☐ ☐

		να έχουν περισσότερους φίλους.		τόσους φίλους όσους θα ήθελαν.		
Απόλυτα μου Ταιριάζει	**Μάλλον μου ταιριάζει**			**Μάλλον μου ταιριάζει**	**Απόλυτα μου ταιριάζει**	
15 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να τα καταφέρουν καλά σχεδόν σε κάθε νέο σπορ με το οποίο δεν έχουν ασχοληθεί μέχρι τώρα.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά αναρωτιούνται μήπως δεν τα καταφέρουν καλά σε σπορ με τα οποία δεν έχουν ασχοληθεί μέχρι τώρα.	☐	☐
16 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι δεν θα έχουν και τόσο καλό σώμα.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι έχουν καλό σώμα.	☐	☐
17 ☐	☐	Μερικά παιδιά συνήθως βρίσκουν τον μπελά τους με αυτά που κάνουν.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά συνήθως δεν κάνουν πράγματα που τα βάζουν σε μπελάδες.	☐	☐
18 ☐	☐	Μερικά παιδιά είναι ικανοποιημένα με τον εαυτό τους ως άτομο.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά συχνά δεν είναι ικανοποιημένα με τον εαυτό τους.	☐	☐
19 ☐	☐	Μερικά παιδιά τα καταφέρνουν πολύ καλά στα μαθήματα τους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά δεν τα καταφέρνουν και τόσο καλά στα μαθήματα τους.	☐	☐
20 ☐	☐	Μερικά παιδιά θα ήθελαν να τα συμπαθούν πιο πολλοί συνομήλικοι τους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι τα συμπαθούν οι πιο πολλοί από τους συνομήλικους τους.	☐	☐

21 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι είναι καλύτερα στα σπορ και τη γυμναστική από ότι είναι οι συνομήλικοι τους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν στα σπορ και τη γυμναστική το ίδιο καλά με τους συνομήλικους τους.	☐	☐

Απόλυτα μου Ταιριάζει	**Μάλλον μου ταιριάζει**		**Μάλλον μου ταιριάζει**	**Απόλυτα μου ταιριάζει**
22 ☐	☐	Μερικά παιδιά θα ήθελαν η εμφάνιση τους να είναι διαφορετική.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά δεν θα ήθελαν η εμφάνιση τους να είναι διαφορετική. ☐ ☐
23 ☐	☐	Μερικά παιδιά συχνά κάνουν πράγματα που ξέρουν ότι δεν θα έπρεπε να κάνουν.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά σπάνια κάνουν πράγματα που ξέρουν ότι δεν θα έπρεπε να κάνουν. ☐ ☐
24 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι τα περισσότερα πράγματα στη ζωή τους τα κάνουν τόσο καλά όσο και τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι πολλά πράγματα στη ζωή τους δεν τα κάνουν τόσο καλά όσο τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους. ☐ ☐
25 ☐	☐	Μερικά παιδιά δυσκολεύονται να βρουν τις σωστές απαντήσεις στο σχολείο.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά σχεδόν πάντα βρίσκουν τις σωστές απαντήσεις. ☐ ☐
26 ☐	☐	Μερικά παιδιά είναι δημοφιλή ανάμεσα στους συνομήλικους τους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά δεν είναι και τόσο δημοφιλή. ☐ ☐

27 ☐	☐	Μερικά παιδιά δεν τα καταφέρνουν καλά στα υπαίθρια παιχνίδια (βόλεϊ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ).	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά τα καταφέρνουν καλά στα υπαίθρια παιχνίδια.	☐	☐
28 ☐	☐	Μερικά παιδιά πιστεύουν ότι έχουν ωραίο πρόσωπο.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά πιστεύουν ότι δεν έχουν και τόσο ωραίο πρόσωπο.	☐	☐

Απόλυτα μου Ταιριάζει	**Μάλλον μου ταιριάζει**		**Μάλλον μου ταιριάζει**	**Απόλυτα μου ταιριάζει**
29 ☐	☐	Μερικά παιδιά συμπεριφέρονται πολύ καλά.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους. ☐ ☐
30 ☐	☐	Μερικά παιδιά δεν είναι πολύ ικανοποιημένα με τον τρόπο που κάνουν διάφορα πράγματα στη ζωή τους.	**ΟΜΩΣ**	Άλλα παιδιά είναι ικανοποιημένα με τον τρόπο που κάνουν διάφορα πράγματα στη ζωή τους. ☐ ☐

Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α 4

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (SAPAC), «Self Administered Physical Activity Checklist»

Ονοματεπώνυμο……..
Ηλικία…… Τάξη…….
Ημερομηνία…….

Γ. Καθόλου, Λίγο, Πολύ		Ε. Καθόλου, Λίγο, Πολύ			Ζ. Καθόλου, Λίγο, Πολύ	
Α. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	Β. Πριν το Σχολείο	ΚΛΠ	Δ. Κατά τη διάρκεια Σχολείου	ΚΛΠ	ΣΤ. Μετά το Σχολείο	ΚΛΠ
	1		**Ποδήλατο**		1	
	2		**Κολύμβηση**		2	
	3		**Ενόργανη & Ρυθμική Γυμναστική**		3	
	4		**Ασκήσεις: πους-απ, κοιλιακοί, αναπηδήσεις**		4	
	5		**Καλαθοσφαίριση**		5	
	6		**Ποδόσφαιρο**		6	
	7		**Πετοσφαίριση**		7	
	8		**Αθλήματα με ρακέτες**		8	
	9		**Παιχνίδια με μπάλα**		9	
	10		**Παιχνίδια: κυνηγητό, κουτσό**		10	
	11		**Παιχνίδια στο ύπαιθρο: σκαρφάλωμα δέντρων, κρυφτό**		11	
	12		**Παιχνίδια στο νερό (πισίνα, θάλασσα ή λίμνη)**		12	
	13		**Σχοινάκι**		13	
	14		**Χορός**		14	
	15		**Δουλειές υπαίθρου: κηπουρική, θέρισμα, τσουγκράνισμα**		15	
	16		**Δουλειές εσωτερικού χώρου: σφουγγάρισμα, σκούπισμα**		16	
	17		**Συνδυασμός περπατήματος με τρέξιμο**		17	
	18		**Περπάτημα**		18	
	19		**Τρέξιμο**		19	
	20		**Πολεμικές τέχνες (καράτε, tae kwan do, kick boxing, judo)**		20	
	21		**Άλλες (οργανωμένη φυσική δραστηριότητα, ομάδες)**		21	
	22				22	
	23				23	
	24				24	

Πριν το Σχολείο **Μετά το Σχολείο**

TV ή βίντεο **Παιχνίδια σε βίντεο**	Η.1 ____ ____ώρες _____ ____ λεπτά	Η.2 ____ ____ώρες _____ ____ λεπτά
ή ηλεκτρονικό υπολογιστή	Η.3 ____ ____ώρες _____ ____ λεπτά	Η.4 ____ ____ώρες _____ ____ λεπτά

Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α 5

Πίνακας 1

Αριθμός μαθητών που φοιτούν στην Στ΄ τάξη σε κάθε σχολείο

ΣΧΟΛΕΙΑ	Δροσιά	Καμάρες	Ζήνωνας	Αραδίππου Α΄	Λακατάμεια Στ΄	Γέρι Α΄	Σύνολο
Αριθμός μαθητών	94	97	49	50	60	40	390

Πίνακας 2

Αριθμός μαθητών που έλαβαν μέρος στην έρευνα από κάθε σχολείο

ΣΧΟΛΕΙΑ	Δροσιά	Καμάρες	Ζήνωνας	Αραδίππου Α΄	Λακατάμεια Στ΄	Γέρι Α΄	Σύνολο
Αριθμός μαθητών	81	91	30	37	57	36	332

Πίνακας 3

Κατανομή των μαθητών του δείγματος ως προς το φύλο

ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ
159	173	332

Πίνακας 4

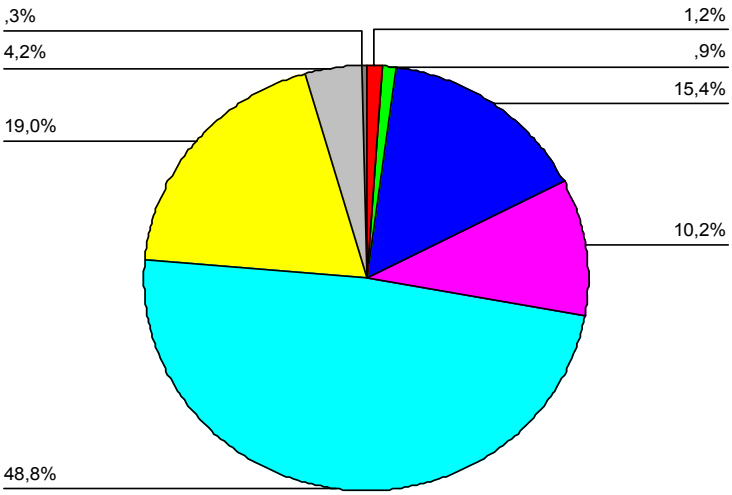
Κωδικοποίηση Επαγγελμάτων

0	Οικοκυρά, άνεργος
1	Ανειδίκευτος εργάτης, χειρονακτικές εργασίες (εργάτης σε εργοστάσιο, εργάτης στα δημόσια έργα κ.λ.π.)
2	Ειδικευμένος εργάτης, τεχνικός (π.χ. υδραυλικός, ηλεκτρολόγος κ.λ.π.)
3	Δημόσιος, ιδιωτικός υπάλληλος (π.χ. γραφέας, τραπεζικός υπάλληλος, υπάλληλος Α.Η.Κ, κλητήρας κ.λ.π.)
4	Πτυχιούχος δημόσιος, ιδιωτικός υπάλληλος (π.χ. εκπαιδευτικός, λογιστής)
5	Ανώτερος υπάλληλος στο δημόσιο ή ιδιωτικό τομέα (π.χ. διευθυντικό στέλεχος σε ασφαλιστική εταιρεία, επιθεωρητής, μέλος διοικητικού συμβουλίου ημικρατικού οργανισμού κ.λ.π.)
	Ελεύθερος επαγγελματίας ανώτερου επιπέδου με ακαδημαϊκά προσόντα (π.χ. ιδιοκτήτης

6	ελεγκτικού γραφείου, δικηγορικού γραφείου κ.λ.π.)
7	Ανώτερος υπάλληλος ή ελεύθερος επαγγελματίας (π.χ. δικαστής, καθηγητής πανεπιστημίου, βουλευτής κ.λ.π.)

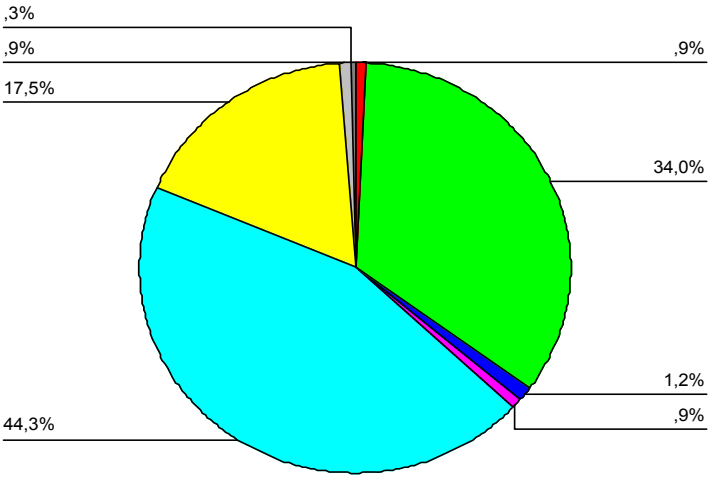
Διάγραμμα 1

Επάγγελμα πατέρα



Διάγραμμα 2

Επάγγελμα μητέρας



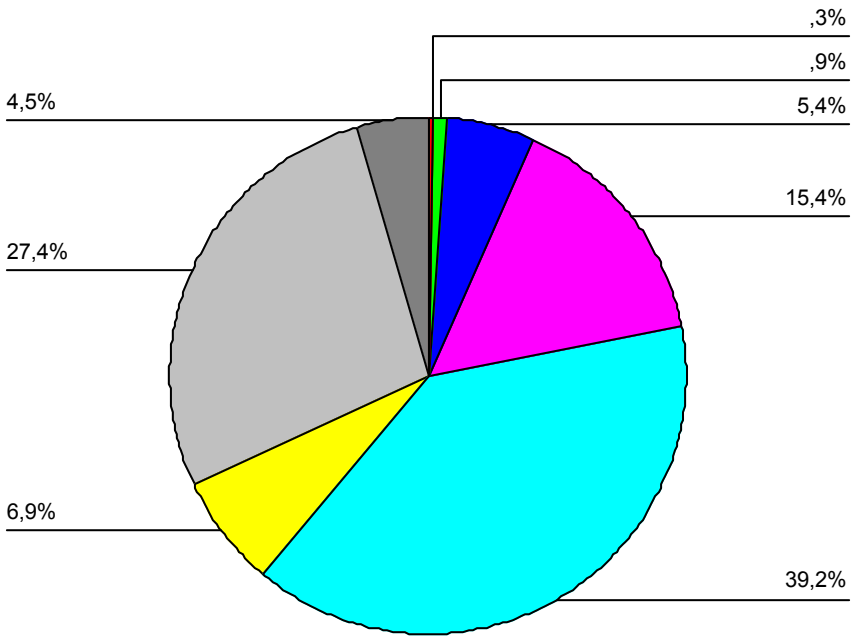
Πίνακας 5

Κωδικοποίηση Μόρφωσης

1	Απόφοιτος/η μερικών τάξεων του Δημοτικού
2	Απόφοιτος/η Δημοτικού
3	Απόφοιτος/η Γυμνασίου
4	Απόφοιτος/η Λυκείου
5	Απόφοιτος/η ΤΕΙ
6	Απόφοιτος/η ΑΕΙ
7	Μεταπτυχιακές Σπουδές
	Δεν απάντησαν

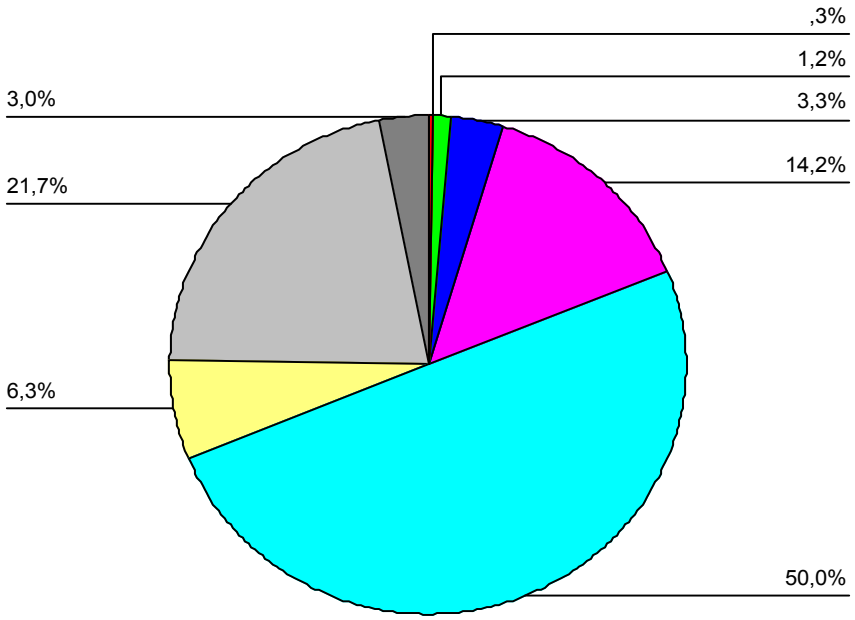
Διάγραμμα 3

Μόρφωση πατέρα



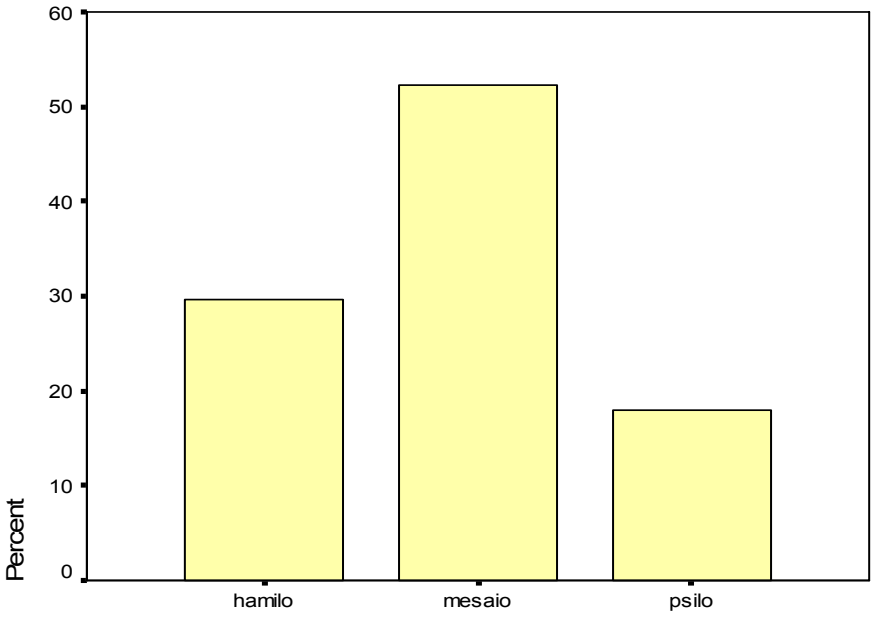
Διάγραμμα 4

Μόρφωση μητέρας

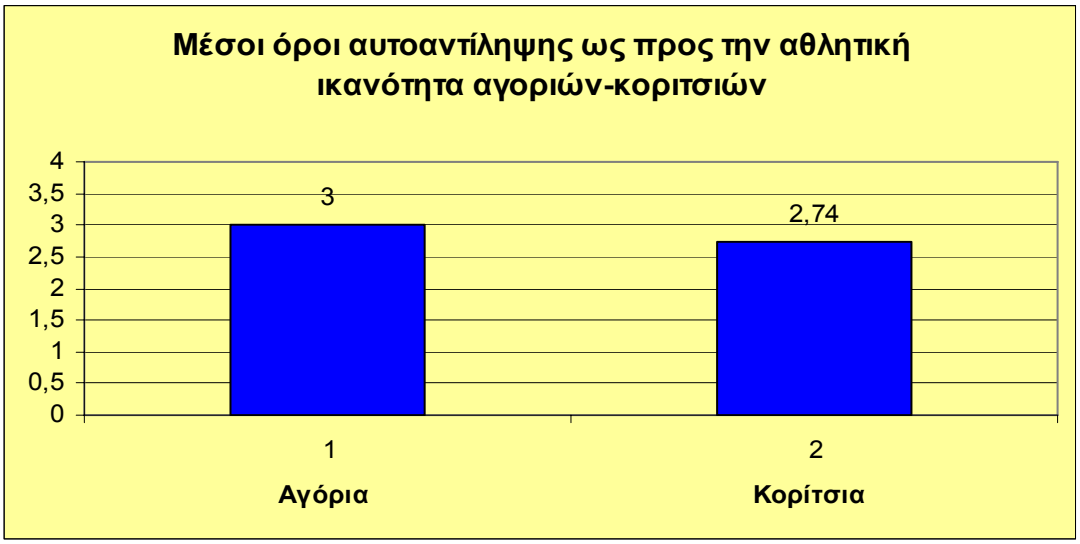


Διάγραμμα 5

Επαγγελματικό- μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας



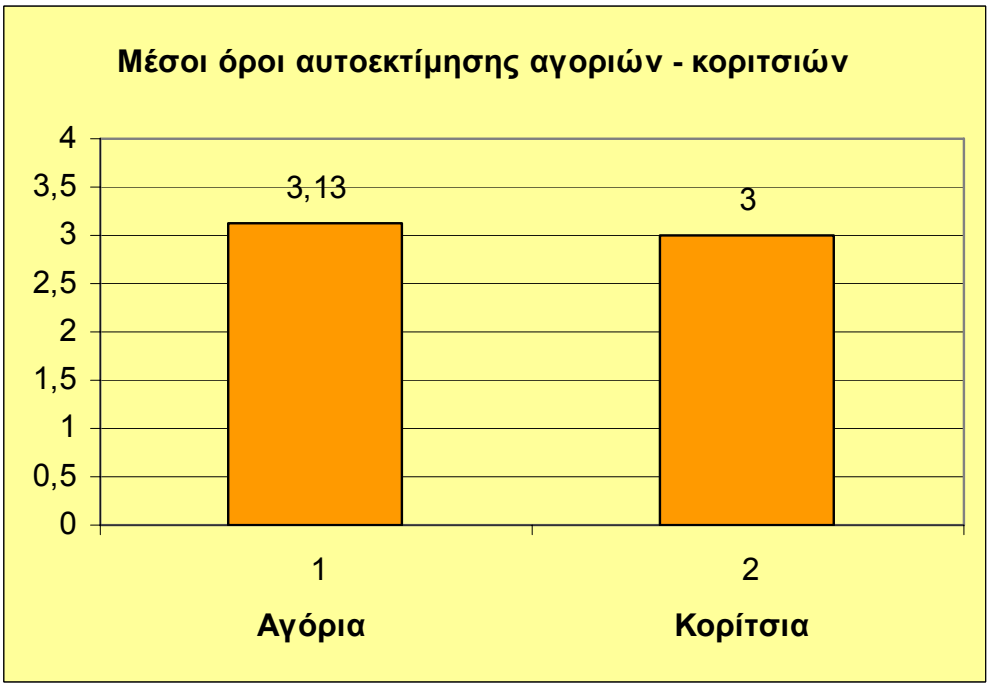
Διάγραμμα 1



Πίνακας 1

Διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο βαθμό της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα

Φύλο	**M.O**	**t**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Αγόρια (n= 159)	3.00	3.730	330	p< 0,0001
Κορίτσια (n= 173)	2.74			



Διάγραμμα 2

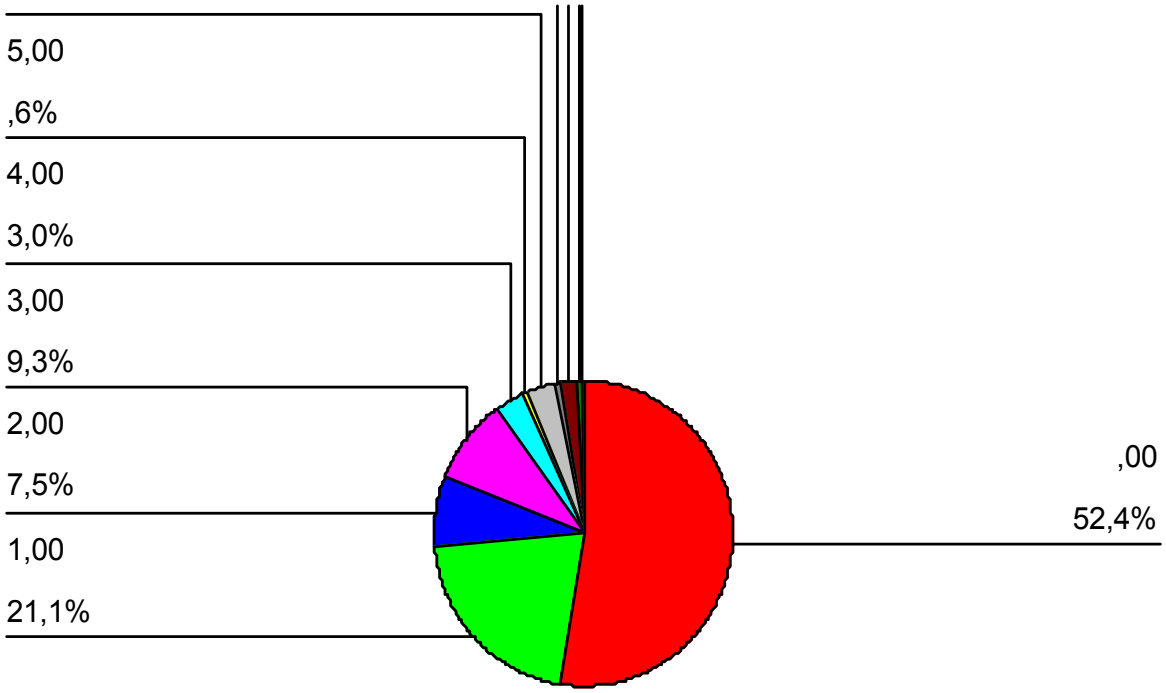
Πίνακας 2

Διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο βαθμό της αυτοεκτίμησης

Φύλο	**M. O**	**t**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Αγόρια (n= 159)	3.13	1.787	330	.075
Κορίτσια (n= 173)	3.00			

Διάγραμμα 3

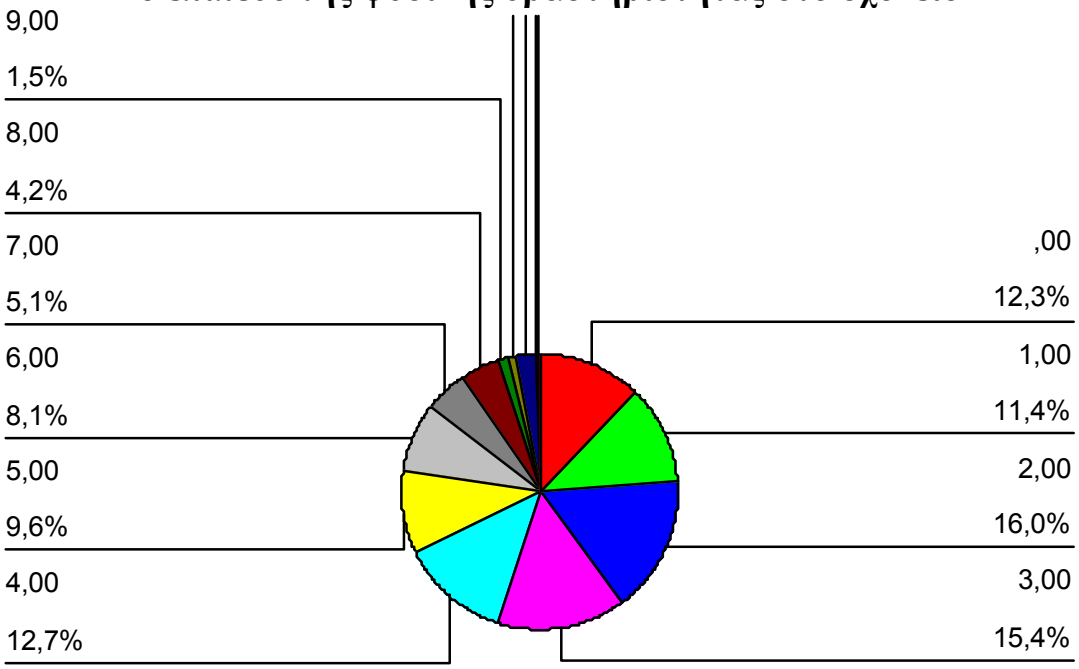
Το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας πριν το σχολείο



%: Εκφράζει το ποσοστό συμμετοχής των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα πριν το σχολείο
Ο ακέραιος αριθμός πάνω από το ποσοστό δηλώνει τον αριθμό των φυσικών δραστηριοτήτων που τα παιδιά είχαν εμπλακεί πριν το σχολείο

Διάγραμμα 4

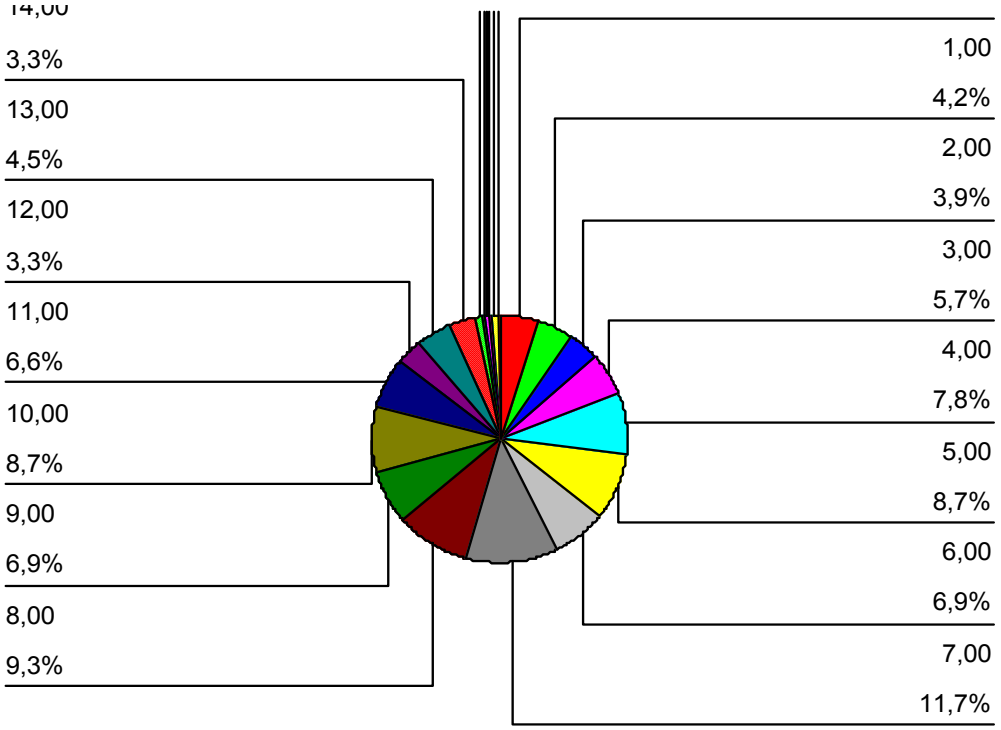
Το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο



%: Εκφράζει το ποσοστό συμμετοχής των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα στο σχολείο
Ο ακέραιος αριθμός πάνω από το ποσοστό δηλώνει τον αριθμό των φυσικών δραστηριοτήτων που τα παιδιά είχαν εμπλακεί στο σχολείο

Διάγραμμα 5

Το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας μετά το σχολείο



%: Εκφράζει το ποσοστό συμμετοχής των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα μετά το σχολείο
Ο ακέραιος αριθμός πάνω από το ποσοστό δηλώνει τον αριθμό των φυσικών δραστηριοτήτων που τα παιδιά είχαν εμπλακεί μετά το σχολείο

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

Διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας

Φύλο	**Mean score**	**t**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Αγόρια (n= 159)	12.87	2.157	330	.032
Κορίτσια (n= 173)	11.36			

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

Η συχνότητα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες με κριτήριο την ένταση

Μεταβλητές φυσικής δραστηριότητας	Πληθικός αριθμός (N)	Μέσος Όρος (X)	Τυπική Απόκλιση (sd)
Συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα χαμηλής έντασης	332	0.54	0.65
Συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης	323	7.06	4.18
Συχνότητα συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα έντονης έντασης	325	4.33	2.77

ΠΙΝΑΚΑΣ 5

Διαφορές φύλου ως προς τα επίπεδα χαμηλής έντασης φυσική δραστηριότητα

Φύλο	**M.O**	**t**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Αγόρια (n= 159)	.4025	-3.794	330	p< 0,0001
Κορίτσια (n= 173)	.6705			

ΠΙΝΑΚΑΣ 6

Διαφορές φύλου ως προς τα επίπεδα έντονης έντασης φυσική δραστηριότητα

Φύλο	**M.O**	**t**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
Αγόρια (n= 156)	5.0769	4.753	323	p< 0,0001
Κορίτσια (n= 169)	3.6568			

ΠΙΝΑΚΑΣ 7

Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του χρόνου παρακολούθησης τηλεόρασης ή βίντεο, ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και συνολικά τα λεπτά που αφιερώνουν τα παιδιά σε δραστηριότητες αδράνειας μέσα σε μια μέρα.

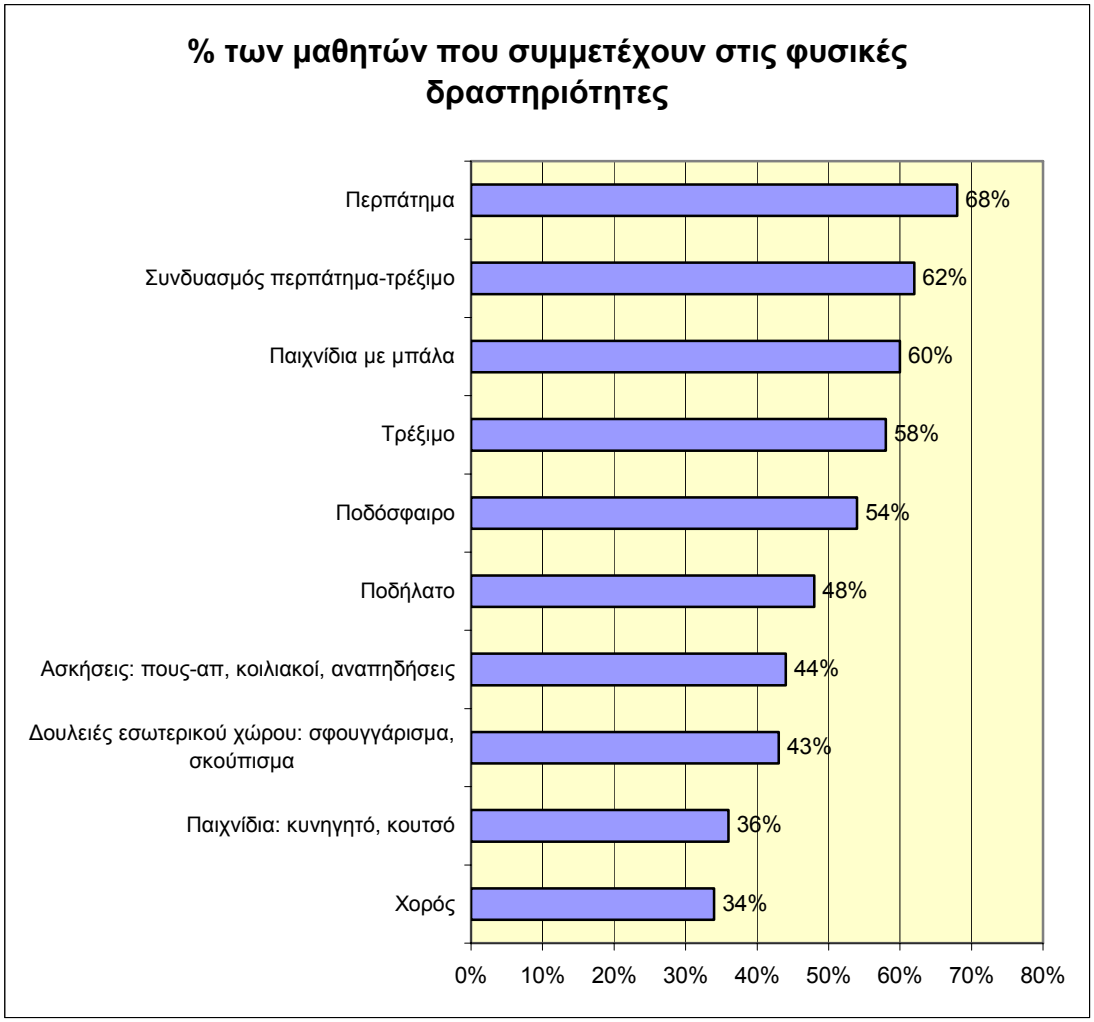
Μεταβλητές	Πληθικός αριθμός (N)	Μέσος Όρος (X) minutes	Τυπική Απόκλιση (sd)
Ο χρόνος που αναλώνεται σε τηλεόραση ή βίντεο	**332**	**127,85**	**93,07**
Ο χρόνος που αναλώνεται σε ηλεκτρονικό υπολογιστή	**332**	**67,15**	**86,97**
Ο χρόνος που αναλώνεται σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής-τηλεόραση, βίντεο, ηλεκτρονικό υπολογιστή	**332**	**195**	**134,22**

Πίνακας 8

Οι φυσικές δραστηριότητες του έρχονται πρώτες στις προτιμήσεις των παιδιών μετά το σχολείο

Μεταβλητές	Πληθικός αριθμός (N)	Μέσος Όρος (X)	Τυπική Απόκλιση (sd)
Περπάτημα	332	0.68	0.46
Συνδυασμός περπάτημα-τρέξιμο	331	0.62	0.48
Παιχνίδια με μπάλα	332	0.60	0.49
Τρέξιμο	328	0.58	0.49
Ποδόσφαιρο	332	0.54	0.49
Ποδήλατο	332	0.48	0.50
Ασκήσεις: πους-απ, κοιλιακοί, αναπηδήσεις	331	0.44	0.49
Δουλειές εσωτερικού χώρου: σφουγγάρισμα, σκούπισμα	332	0.43	0.49
Παιχνίδια: κυνηγητό, κουτσό	330	0.35	0.47
Χορός	330	0.34	0.47

Διάγραμμα 5



Πίνακας 9

Συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, μαθητών της Στ΄ τάξης Δημοτικού και της αυτοεκτίμησης τους

Συσχέτιση των μεταβλητών	Συντελεστής Pearson (r)	Επίπεδο σημαντικότητας (p)	Πληθικός αριθμός (N)
Φυσική Δραστηριότητα μετά το σχολείο – αυτοεκτίμηση	0.239**	0.000	332
Συνολική Φυσική Δραστηριότητα – αυτοεκτίμηση	0.191**	0.000	332
Φυσική Δραστηριότητα μέτριας έντασης – αυτοεκτίμηση	0.165**	0.003	323
Φυσική Δραστηριότητα έντονης έντασης – αυτοεκτίμηση	0.158**	0.004	325

** Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.01 (p < 0.01) (2-tailed)

Πίνακας 10

Συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, αγοριών-κοριτσιών, της Στ΄ τάξης Δημοτικού και της αυτοεκτίμησης τους

Συσχέτιση των μεταβλητών	Φύλο	Πληθικός αριθμός(N)	Συντελεστής Pearson (r)	Επίπεδο σημαντικότητας-p
Φυσική Δραστηριότητα μετά το σχολείο – αυτοεκτίμηση	Αγόρι	159	0.209**	0.008
	Κορίτσι	173	0.262**	0.001
Συνολική Φυσική Δραστηριότητα – αυτοεκτίμηση	Αγόρι	159	0.152	0.055
	Κορίτσι	173	0.208**	0.006
Φυσική Δραστηριότητα μέτριας έντασης – αυτοεκτίμηση	Αγόρι	155	0.084	0.296
	Κορίτσι	168	0.231**	0.003
Φυσική Δραστηριότητα έντονης έντασης – αυτοεκτίμηση	Αγόρι	156	0.171*	0.033
	Κορίτσι	169	0.110	0.156

*Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.05(p < 0.05)
**Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.01(p < 0.01)

Πίνακας 11

Συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, στα παιδιά που προέρχονται από χαμηλό-μεσαίο- ψηλό επαγγελματικό – μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας και της αυτοεκτίμησης τους

Συσχέτιση των μεταβλητών	Επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας	Πληθικός αριθμός(N)	Συντελεστής Pearson (r)	Επίπεδο σημαντικότητας (p)
Φυσική Δραστηριότητα κατά το σχολείο – αυτοεκτίμηση	Χαμηλό	97	0.007	0.947
	Μεσαίο	171	0.166*	0.030
	Ψηλό	59	0.055	0.681
Φυσική Δραστηριότητα	Χαμηλό	97	0.172	0.092

μετά το σχολείο – αυτοεκτίμηση	Μεσαίο	171	0.295**	0.000
	Ψηλό	59	0.221	0.93
Φυσική Δραστηριότητα μέτριας έντασης – αυτοεκτίμηση	Χαμηλό	93	0.125	0.233
	Μεσαίο	168	0.239**	0.008
	Ψηλό	57	0.052	0.700
Φυσική Δραστηριότητα έντονης έντασης – αυτοεκτίμηση	Χαμηλό	95	-0.005	0.963
	Μεσαίο	167	0.210**	0.007
	Ψηλό	58	0.285*	0.030

*Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.05($p < 0.05$)
**Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.01($p < 0.01$)

Πίνακας 12

Συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, μαθητών της Στ΄ τάξης Δημοτικού και της αυτοαντίληψής τους ως προς την αθλητική ικανότητα

Συσχέτιση των μεταβλητών	Συντελεστής Pearson (r)	Επίπεδο σημαντικότητας (p)	Πληθικός αριθμός (N)
Φυσική Δραστηριότητα μετά το σχολείο – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	0.218**	0.000	332
Συνολική Φυσική Δραστηριότητα – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	0.191**	0.000	332
Φυσική Δραστηριότητα μέτριας έντασης – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	0.133*	0.017	323
Φυσική Δραστηριότητα έντονης έντασης – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	0.235**	0.000	325

*Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.05($p < 0.05$)

**Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.01(p < 0.01)

Πίνακας 13

Συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, αγοριών-κοριτσιών, της Στ΄ τάξης Δημοτικού και της αυτοαντίληψης τους ως προς την αθλητική ικανότητα

Συσχέτιση των μεταβλητών	Φύλο	Πληθικός αριθμός(N)	Συντελεστής Pearson (r)	Επίπεδο σημαντικότητας (p)
Φυσική Δραστηριότητα μετά το σχολείο – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Αγόρι	159	0.097	0.222
	Κορίτσι	173	0.308**	0.000
Συνολική Φυσική Δραστηριότητα – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Αγόρι	159	0.068	0.394
	Κορίτσι	173	0.263**	0.000
Φυσική Δραστηριότητα μέτριας έντασης – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Αγόρι	159	-0.013	0.874
	Κορίτσι	173	0.246**	0.001
Φυσική Δραστηριότητα έντονης έντασης – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Αγόρι	159	0.150	0.062
	Κορίτσι	173	0.230**	0.003

** Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.01 (p < 0.01)
(2-tailed)

Πίνακας 14

Συσχέτιση της συχνότητας συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα σε μια μέρα, στα παιδιά που προέρχονται από χαμηλό-μεσαίο- ψηλό επαγγελματικό – μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα

Συσχέτιση των μεταβλητών	Επαγγελματικό-μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας	Πληθικός αριθμός(N)	Συντελεστής Pearson (r)	Επίπεδο σημαντικότητας (p)
Φυσική Δραστηριότητα πριν το σχολείο – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Χαμηλό	97	0.040	0.696
	Μεσαίο	171	0.163*	0.034
	Ψηλό	59	-0.107	0.421
Φυσική Δραστηριότητα μετά το σχολείο – αυτοαντίληψη ωςπρος την αθλητική ικανότητα	Χαμηλό	97	0.232*	0.022
	Μεσαίο	171	0.286**	0.000
	Ψηλό	59	0.050	0.705
Συνολική Φυσική Δραστηριότητα – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Χαμηλό	97	0.154	0.133
	Μεσαίο	171	0.282**	0.000
	Ψηλό	59	0.019	0.887
Φυσική Δραστηριότητα χαμηλής έντασης – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Χαμηλό	97	-0.050	0.625
	Μεσαίο	171	0.030	0.699
	Ψηλό	59	-0.315*	0.015
Φυσική Δραστηριότητα μέτριας έντασης – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Χαμηλό	93	0.096	0.361
	Μεσαίο	168	0.253**	0.001
	Ψηλό	57	-0.131	0.331
Φυσική Δραστηριότητα έντονης έντασης – αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα	Χαμηλό	95	0.186	0.070
	Μεσαίο	167	0.265**	0.001
	Ψηλό	58	0.253	0.055

*Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.05($p < 0.05$)

**Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.01($p < 0.01$)

Πίνακας 15

Συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα

Συσχέτιση των μεταβλητών	Συντελεστής Pearson (r)	Επίπεδο σημαντικότητας (p)	Πληθικός αριθμός (N)
αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα - αυτοεκτίμηση	0.307**	0.000	332

**Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.01(p < 0.01)

Πίνακας 16

Συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα στα αγόρια και στα κορίτσια

Συσχέτιση των μεταβλητών	Φύλο	Πληθικός αριθμός(N)	Συντελεστής Pearson (r)	Επίπεδο σημαντικότητας (p)
αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα - αυτοεκτίμηση	Αγόρι	159	0.273**	0.001
	Κορίτσι	173	0.313**	0.000

**Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός στο επίπεδο 0.01(p < 0.01)

Πίνακας 17

Συσχέτιση του βαθμού αυτοεκτίμησης και του βαθμού αυτοαντίληψης ως προς την αθλητική ικανότητα, στα παιδιά που προέρχονται από χαμηλό-μεσαίο- ψηλό επαγγελματικό – μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας

Συσχέτιση των	Επαγγελματικό-	Πληθικός	Συντελεστής	Επίπεδο

μεταβλητών	μορφωτικό υπόβαθρο οικογένειας	αριθμός(N)	Pearson (r)	σημαντικότητας (p)
αυτοαντίληψη ως προς την αθλητική ικανότητα - αυτοεκτίμηση	Χαμηλό	97	0.188	0.065
	Μεσαίο	171	0.327**	0.000
	Ψηλό	59	0.440**	0.000