

Examination of the relations between social physique anxiety, body esteem and body image satisfaction in female athletes (current and former)

Sigala, M.¹, Kosmidou, E.², Giannitsopoulou, E.³

¹*School of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki, Greece*

²*School of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki, Greece, Laboratory of Human Studies Sport Psychology*

³*School of Physical Education and Sport Sciences, Aristotle University of Thessaloniki, Greece, Laboratory of Evaluation of Human Biological Performance*

Abstract

For the athletes their body image and the satisfaction they receive from it, are influenced by the general social conditions, but also by the particular circumstances that exist in sports. The aim of the present study was identify variables that discriminated satisfied by their body image athletes (current and former) and the possibility to predict social physique anxiety by objective and subjective variables. In the present study, participated 183 female athletes (current and former) aged 20.52 years. Self-reported questionnaires evaluated body image satisfaction (Theodorakis, 1999), body esteem (Mendelson, Mendelson, & White, 2001), social physique anxiety (Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Psychoudakis, Stavrou & Zervas, 2004), as well as descriptive features. To predict whether or not the athlete was satisfied with her body discriminant function analysis was used, and by the results was revealed that prediction was satisfactory by objective factors (body mass index, age, training hours per day, days of training per week, years of participation in sport programs) and subjective (perceived body image and social body anxiety). Differentiation was observed in the contribution of factors between the current and the former athletes. The prediction of social physique anxiety with linear regression showed that contributed by perceived body esteem-weight, perceived body esteem-attribution and training frequency. No difference was observed between current and former athletes, only the contribution rate of each factor was different. Through appropriate intervention programs, both during the girls' engagement with sports but also after their disengagement, the factors that affect the satisfaction from their body image must be strengthened.

Keywords: body image; body image satisfaction; social physique anxiety; female athletes.

Διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ κοινωνικού σωματικού άγχους, της εκτίμησης της εικόνας σώματος και της ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος αθλητριών (εν ενεργεία και πρώην)

Σιγάλα, Μ.^{1*}, Κοσμίδου, Ε.², Γιαννιτσοπούλου, Ε.³

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

²Εργαστήριο Ανθρωπιστικών Σπουδών και Αθλητικής Ψυχολογίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,

³Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Για τις αθλήτριες η εικόνα για το σώμα τους και η ικανοποίηση που λαμβάνουν από αυτήν την εικόνα επηρεάζονται από τις γενικότερες κοινωνικές συνθήκες, αλλά και από τις ιδιαίτερες συνθήκες που υπάρχουν στον αθλητισμό. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη δυνατότητα ικανοποιητικής πρόγνωσης της ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος αθλητριών (εν ενεργεία και πρώην) και της δυνατότητας πρόβλεψης του κοινωνικού σωματικού άγχους από αντικειμενικούς και προσωπικούς παράγοντες. Στην έρευνα συμμετείχαν 183 αθλήτριες (εν ενεργεία και πρώην), ηλικίας 20.52 χρόνια. Με ερωτηματολόγια αυτοπεριγραφής αξιολογήθηκαν η ικανοποίηση από την εικόνα του σώματός τους (Θεοδωράκης, 1999), η αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματός τους (Mendelson, Mendelson, & White, 2001), το κοινωνικό σωματικό άγχος (Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβα, 2004), καθώς και περιγραφικά χαρακτηριστικά. Η διακριτική συναρτησιακή ανάλυση για την πρόγνωση της ικανοποίησης ή μη της αθλήτριας από το σώμα της έδειξε ότι είναι ικανοποιητική από αντικειμενικούς παράγοντες (δείκτης μάζας σώματος, ηλικία, ώρες προπόνησης ανά ημέρα, ημέρες προπόνησης ανά εβδομάδα, έτη συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα) και υποκειμενικούς παράγοντες (αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματος και κοινωνικό σωματικό άγχος). Παρατηρήθηκε διαφοροποίηση της συνεισφοράς των παραγόντων μεταξύ των εν ενεργεία και των πρώην αθλητριών. Η πρόβλεψη του κοινωνικού σωματικού άγχους με γραμμική παλινδρόμηση έδειξε ότι προβλέπονταν από την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του σωματικού βάρους, την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους και τη συχνότητα προπόνησης. Δεν παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ των εν ενεργεία και πρώην αθλητριών, απλά διαφοροποιούνταν το ποσοστό συνεισφοράς του κάθε παράγοντα. Μέσα από κατάλληλα προγράμματα τόσο κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης των κοριτσιών με τον αθλητισμό όσο και μετά την αποχώρησή τους, θα πρέπει να ενισχύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανοποίηση από την εικόνα του σώματός τους.

Λέξεις κλειδιά: εικόνα σώματος, ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, κοινωνικό σωματικό άγχος, αθλήτριες.

1 Εισαγωγή

Η επιστημονική κοινότητα προτρέπει την εμπλοκή των ατόμων με τον αθλητισμό και την άσκηση, ανεξαρτήτου ηλικίας και φύλου, για τα πολλαπλά οφέλη που τους παρέχουν.

*Corresponding author: e-mail: ekosmido@phed.auth.gr

Όπως οφέλη νοητικά, σωματικά και ψυχικά. Η προτροπή αυτή τα τελευταία χρόνια έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των ποσοστών συμμετοχής των κοριτσιών -γυναικών σε προγράμματα άσκησης, είτε με τη μορφή αγωνιστικού αθλητισμού είτε με τη μορφή φυσικής δραστηριότητας συνεχίζοντας όμως να είναι χαμηλότερα από τα αντίστοιχα των αγοριών-ανδρών (Slater & Tiggemann, 2011). Πράγματι η επίδραση του αθλητισμού μπορεί να είναι θετική όταν για παράδειγμα προλαμβάνονται ασθένειες (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006), όμως μπορεί να είναι και αρνητική όταν για παράδειγμα συνδέεται με την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών (Smolak, Murnen, & Ruble, 2000). Γονείς, αδέρφια, φίλοι, μέσα μαζικής ενημέρωσης και άλλοι κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες επηρεάζουν την ικανοποίηση εφήβων από την εικόνα του σώματός τους (Ata, Ludden, & Lally, 2007; Ricciardelli & McCabe, 2001; Ricciardelli, McCabe, & Banfield, 2000). Τα άτομα που διανύουν μεγάλο μέρος της εφηβικής τους ζωής μέσα στο περιβάλλον του αθλητισμού επηρεάζονται σημαντικά ακόμη και για την εικόνα που έχουν για το σώμα τους και τον εαυτό τους από άτομα που εμπλέκονται με διάφορους τρόπους και τα θεωρούν σημαντικά, όπως για παράδειγμα οι προπονητές (Kerr, Berman, & de Souza, 2007). Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι για τις γυναίκες η χαμηλή ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος δεν αποτελεί κίνητρο για τη συμμετοχή και την εμπλοκή τους σε προγράμματα άσκησης, αλλά τις οδηγεί στην υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών υγείας (Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Stat, Haines, & Story, 2006).

Στη σημερινή εποχή δίνεται ιδιαίτερη σημασία στο λεπτό σώμα, ειδικά από το γυναικείο φύλο (Ricciardelli & McCabe, 2001) με αποτέλεσμα στις χώρες «δυτικού τύπου» η βαρύτητα της λεπτής εικόνας του σώματος να αγγίζει την εμμονή (Crissey & Crissey-Honea, 2006). Ως εικόνα σώματος ορίζεται η σύνθετη και πολύπλευρη έννοια που περιλαμβάνει τις αντιλήψεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματα που έχει το άτομο για το σώμα του, αντιπροσωπεύοντας μια υποκειμενική αξιολόγηση της εικόνας του σώματος (Cash, 2004; Tiggemann & Lynch, 2001). Έρευνες έχουν συνδέσει την αρνητική εικόνα σώματος με χαμηλή αυτοεκτίμηση (Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005; Davison & McCabe, 2006), κατάθλιψη (Noles, Cash & Winstead, 1985) και διατροφικές διαταραχές (Cash & Deagle, 1997).

Το πρότυπο της εικόνας του σώματος είναι δυναμικό και όχι σταθερό καθιστώντας το περιβάλλον ως έναν πιθανό παράγοντα που μπορεί να επηρεάζει την εικόνα του σώματος ήδη από την εφηβική ηλικία. Στο αθλητικό περιβάλλον η εικόνα του σώματος εκτίθεται διαρκώς και με πολλαπλούς τρόπους. Ιδιαίτερα οι γυναίκες αξιολογούνται όχι μόνο για την αγωνιστική επίδοση-απόδοση αλλά και για την εικόνα του σώματός τους (Greenleaf, 2002), καθώς η αθλητική ενδυμασία ή το ίδιο το περιβάλλον άσκησης πολλές φορές αφήνει εκτεθειμένο το σώμα (Radell, Adame, & Cole, 2002). Για παράδειγμα η ύπαρξη καθρέφτων στο χώρο άσκησης γιόγκα και κλασσικού χορού άλλαξε την εικόνα του σώματος, καθώς ασκούμενες παρουσίασαν χαμηλότερη εικόνα σώματος όταν υπήρχαν καθρέφτες στο χώρο άσκησης (Frayeh & Lewis, 2018; Radell, Adame, & Cole, 2002). Ένας άλλος τρόπος έκθεσης είναι η αθλητική ενδυμασία, όπως για παράδειγμα τα αθλητικά κορμάκια στα γυμναστικά αθλήματα ή το κολυμβητικό μαγιό στα κολυμβητικά αθλήματα (Kosmidou, Giannitsopoulou, & Moysidou, 2017). Γενικά φαίνεται ότι κατά την εφηβική ηλικία τα κορίτσια που μετέχουν σε προγράμματα άσκησης με τη μορφή πρωταθλητισμού ή συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης έχουν βελτιωμένη εικόνα σώματος συγκριτικά με κορίτσια που δεν συμμετέχουν (Abbott & Barber, 2011). Παράλληλα όμως οι έφηβες που συμμετείχαν σε οργανωμένα αθλητικά προγράμματα δήλωσαν μεγαλύτερο «πείραγμα» για το σώμα τους από ότι τα αγόρια (Slatter & Tiggemann, 2011). Από την πλευρά των νεαρών ενήλικων γυναικών είτε τα αρνητικά σχόλια από την πλευρά της μητέρας τους συνδέονται με τη δυσαρέσκεια από το σώμα τους, ακόμη και με διατροφικές διαταραχές (Chng & Fassnacht, 2016) είτε τα γενικότερα σχόλια για έλεγχο της εικόνας του σώματος από την πλευρά και των δύο γονέων (Kluck,

2010). Φαίνεται λοιπόν ότι τα μηνύματα που δέχονται οι γυναίκες από σημαντικά για εκείνες άτομα, όπως είναι τα μέλη της οικογένειάς τους, επηρεάζει την αντίληψη ή τις προσδοκίες για την εικόνα τους ακόμη και κατά τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής τους. Η ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος δεν είναι σταθερή, αλλά επηρεάζεται και μεταβάλλεται ακόμη και στην ενήλικη ζωή. Για παράδειγμα στην έρευνα των Turner, Hamilton, Jacobs, Angood και Dwyer (1997) νεαρές γυναίκες οι οποίες διάβασαν περιοδικά μόδας δήλωσαν υψηλότερη μη ικανοποίηση από την εικόνα του σώματός τους και μεγαλύτερη επιθυμία για απώλεια βάρους συγκριτικά με γυναίκες που διάβασαν περιοδικά επικαιρότητας. Ενώ βαρύτητα έχει δοθεί στην εφηβική ηλικία, από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι και τα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής είναι μια περίοδος στην οποία η αντίληψη της εικόνας του σώματος είναι ακόμη δυναμική και μπορεί να διαμορφώνεται.

Η εικόνα του σώματος είναι πολυδιάστατη έννοια με αντιληπτικές, γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές πλευρές (Bane & McAuley, 1998). Η συναισθηματική πλευρά της είναι το κοινωνικό σωματικό άγχος (Bane & McAuley, 1998). Σύμφωνα με τη θεωρία της αυτό-παρουσίασης (self-presentation) τα άτομα επιθυμούν να παρουσιάζονται ελκυστικά, αλλά όταν αμφιβάλλουν για το αν κατορθώνουν να εμφανίζονται έτσι, τότε ανησυχούν και άμεση συνέπεια αυτής της ανησυχίας είναι η εμφάνιση του κοινωνικού σωματικού άγχους (Hart, Leary, & Rejeski, 1989). Αναγνωρίζεται ως σημαντικό πρόβλημα ειδικότερα σε πληθυσμούς νεαρών ενήλικων ατόμων (Yaman, 2017) εξαιτίας του καίριου ρόλου στην ανάπτυξη συμπεριφορικών και ψυχολογικών προβλημάτων (Lindwall & Lindgren, 2005).

Το κοινωνικό σωματικό άγχος συνδέεται με το φύλο, την ηλικία και συγκεκριμένα με τα αγόρια και τα κορίτσια σε νεαρή ηλικία να έχουν παρόμοιο κοινωνικό σωματικό άγχος, όμως αυτό αυξάνεται για τα κορίτσια όσο μεγαλώνουν (Hagger, Stevenson, Chatzisarantis, Gaspar, Ferreira & Rave, 2010) και με το σωματικό βάρος (Haase & Prapavessis, 1998; Yaman, 2017). Οι Niven, Fawcner, Knowles, Henretty και Stephenson (2009) συμπέραναν ότι το κοινωνικό σωματικό άγχος αυξάνεται με την μετάβαση σε μεγαλύτερες ηλικίες, αλλά η σχέση του με τη φυσική δραστηριότητα δεν είναι απλή και ξεκάθαρη. Συγκεκριμένα, για το σύνολο του δείγματος της έρευνάς τους δεν υπήρχε σχέση μεταξύ κοινωνικού σωματικού άγχους και φυσικής δραστηριότητας (παρούσα ή μελλοντική). Αυτό πιθανόν να οφείλονταν στη μεγάλη ποικιλία ατομικών παραγόντων οι οποίοι διαφοροποίησαν την κατεύθυνση των αποτελεσμάτων. Υψηλότερο κοινωνικό σωματικό άγχος εμφάνισαν οι αθλήτριες ατομικών αισθητικών αθλημάτων, οι αθλήτριες που η μέγιστη αύξηση του σωματικού ύψους έγινε σε μεγαλύτερη ηλικία και οι αθλήτριες με αυξημένο δείκτη μάζας σώματος (Gay, Monsma, & Torres-McGehee, 2011).

Το κοινωνικό σωματικό άγχος γενικά προβλέπεται από τα ατομικά χαρακτηριστικά, το είδος της φυσικής δραστηριότητας και χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος άσκησης, τις περιβαλλοντικές συνθήκες, τις κοινωνικές συνθήκες και τη σωματική αυτό-αντίληψη (για τη σχετική ανασκόπηση βλ. Sabiston, Pila, Pinsonnault-Bilodeau, & Cox, 2014). Επιπλέον το κοινωνικό σωματικό άγχος τουλάχιστον για τις αθλήτριες-ασκούμενες εφηβικής ηλικίας προβλέπεται από την πίεση που ασκείται από τους γονείς τους κατά την εμπλοκή τους με τον αθλητισμό (Giannitsopoulou, 2016).

Είναι δεδομένο ότι παρεμβάσεις για οποιοδήποτε ψυχολογικό τομέα και αν αναφέρονται θα πρέπει να είναι σχεδιασμένες συγκεκριμένα για την πληθυσμιακή ομάδα-αναφοράς. Για τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες που αθλούνται για μια σημαντική περίοδο της ζωής τους, πώς επηρεάζεται η ικανοποίηση από το σώμα τους; Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει σε αθλούμενες γυναίκες τη σχέση μεταξύ της

αντιλαμβανόμενης εικόνας του σώματος, του κοινωνικού σωματικού άγχους και της ικανοποίησης από το σώμα. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκε ποιες μεταβλητές εξασφαλίζουν ικανοποιητική πρόγνωση του εάν το άτομο είναι ικανοποιημένο από το σώμα του ή όχι. Επιλέχθηκαν να χρησιμοποιηθούν παράγοντες τόσο αντικειμενικοί- περιβαλλοντικοί παράγοντες όσο και προσωπικοί. Συγκεκριμένα επιλέχθηκαν η ηλικία, οι ώρες προπόνησης ανά ημέρα, οι ημέρες προπόνησης ανά εβδομάδα, η προπονητική ηλικία, ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), η αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματος και το κοινωνικό σωματικό άγχος. κατά την ερευνητική υπόθεση στην πρόγνωση θα συνεισέφεραν τόσο αντικειμενικοί όσο και υποκειμενικοί παράγοντες. Επιπλέον εξετάστηκε η δυνατότητα πρόβλεψης του κοινωνικού σωματικού άγχους από προσωπικούς παράγοντες (ΔΜΣ, αντιλαμβανόμενη εικόνα σώματος) και από περιβαλλοντικούς παράγοντες (προπονητική ηλικία, συχνότητα και ποσότητα προπόνησης). Όμοια με την προηγούμενη ερευνητική υπόθεση η πρόβλεψη θα πραγματοποιούνταν από παράγοντες προσωπικούς και περιβαλλοντικούς.

2 Μέθοδος

2.1 Συμμετέχοντες

Το δείγμα αποτέλεσαν νεαρές γυναίκες που είτε αθλούνταν κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας ή ήταν συστηματικά αθλούμενες κατά το παρελθόν. Συγκεκριμένα στην έρευνα συμμετείχαν 183 νεαρές γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 20.52 έτη (TA=1.17), οι οποίες είτε ήταν εν ενεργεία αθλήτριες την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας (N=72), είτε ήταν αθλήτριες κατά το παρελθόν (N=111). Ο μέσος όρος ηλικίας για το σύνολο των συμμετεχουσών ήταν 20.52 έτη (TA=1.17), ενώ η ηλικία των πρώην αθλητριών ήταν 20.63 έτη (TA=1.24) και των εν ενεργεία αθλητριών 20.35 έτη (TA=1.04). Ο μέσος όρος συμμετοχής τους σε προγράμματα αθλητισμού ήταν τα 9.10 έτη (TA= 3.73). Από το δείγμα το 68.1% (N=126) συμμετείχαν σε ατομικά αθλήματα και σε ομαδικά το 31.1% (N= 57). Η κατανομή των εν ενεργεία αθλητριών και των πρώην αθλητριών παρουσιάζεται στον Πίνακα 1. Οι συμμετέχουσες ανήκαν σε πληθώρα αθλημάτων, χωρίς να είναι ισότιμη η κατανομή τους και για αυτό το λόγο ο παράγοντας «άθλημα» δεν συμπεριλήφθηκε στις αναλύσεις. Συγκεκριμένα συμμετείχαν σε γυμναστικά αθλήματα (ενόργανη, ρυθμική, ακροβατική), άρση βαρών, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, πετοσφαίριση, ιππασία τζούντο, κολύμβηση, ποδόσφαιρο, υδατοσφαίριση, σκι, στίβο, τae kbo ντο, αντισφαίριση, τζοβολία, ξιφασκία και αγωνιστικό χορό.

Πίνακας 1. Περιγραφή των συμμετεχουσών στην έρευνα

	Σύνολο	Πρώην αθλήτριες	Εν ενεργεία αθλήτριες
	N	N	N
Αθλήτριες ατομικών αθλημάτων	126 (68.9%)	80 (72.1%)	46 (63.9%)
Αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων	57 (31.1%)	31 (27.9%)	26 (36.1%)
Έτη συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα	9.10 (3.73)	8.69 (3.58)	9.73 (3.88)

2.2 Όργανα μέτρησης

Η αξιολόγηση έγινε μέσα από ανώνυμα γραπτά ερωτηματολόγια τα οποία συμπεριελάμβαναν περιγραφικά προσωπικά στοιχεία, όπως το έτος γέννησης, τα χρόνια ενασχόλησης με τον αθλητισμό (προπονητική ηλικία), το σωματικό ύψος (σε cm) και βάρος (σε kgr) καθώς και τα ερωτηματολόγια α) κλίμακα αντιλαμβανόμενης εκτίμησης της εικόνας του σώματος των Mendelson, Mendelson και White (2001) που χρησιμοποιήθηκε

σε Ελληνικό πληθυσμό (Καραμίτζου 2008; Kosmidou et al., 2015), β) κλίμακα αξιολόγησης του κοινωνικού σωματικού άγχους των Hart, Leary και Rejeski (1989) η οποία επίσης χρησιμοποιήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό από τους Ψυχουντάκη, Σταύρου και Ζέρβα (2004), γ) κλίμακα ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος (Θεοδωράκης, 1999). Αναλυτικότερα:

Για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης εκτίμησης της εικόνας του σώματος χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα αντιλαμβανόμενης εκτίμησης εικόνας του σώματος για εφήβους και ενήλικες» του Mendelson και των συνεργατών του (2001), το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί και σε ελληνικό πληθυσμό (Καραμίντζου, 2008; Kosmidou et al., 2015). Η κλίμακα περιλαμβάνει 23 ερωτήσεις. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε τόσο η τρισδιάστατη παραγοντική δομή της κλίμακας όσο και η μονοδιάστατη. Ο παράγοντας «αντιλαμβανόμενη εκτίμηση σωματικού βάρους» αποτελούνταν από 8 θέματα. Χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης alpha του Cronbach για τον έλεγχο της αξιοπιστίας και ο δείκτης εσωτερικής συνοχής ήταν .92. Ο παράγοντας «αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνισης» αποτελούνταν από 9 θέματα με εσωτερικό δείκτη συνοχής .88. Τέλος ο παράγοντας «αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους» αποτελούνταν από 6 θέματα με εσωτερική συνοχή .73. Η εσωτερική συνοχή όλων των θεμάτων σε έναν παράγοντα ήταν .92.

Για το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος χρησιμοποιήθηκε η αντίστοιχη κλίμακα (Social Physique Anxiety Scale-SPAS; Hart, et al., 1989; Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβας, 2004). Αξιολογεί το άγχος σχετικά με τη σωματική εμφάνιση, όταν το άτομο βρίσκεται σε περιβάλλον όπου θεωρεί ότι το σώμα του υπόκειται σε αξιολόγηση από τους άλλους, όπως είναι ο αθλητισμός. Αποτελείται από 12 ερωτήσεις οι οποίες απαρτίζουν έναν παράγοντα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (1: καθόλου, 5: πάρα πολύ). Για τη συνολική τιμή της κλίμακας πρέπει να αθροιστούν οι τιμές των ερωτήσεων. Η εσωτερική συνοχή της κλίμακας alpha του Cronbach ήταν .88.

Για την ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ικανοποίησης από την εικόνα του σώματος η οποία έχει χρησιμοποιηθεί σε Ελληνικό πληθυσμό (Θεοδωράκης, 1999). Η κλίμακα αποτελείται από 7 διαφορετικά σχήματα γυναικείας σιλουέτας και κάθε συμμετέχουσα καλείται να σημειώσει τη σιλουέτα που πιστεύει ότι μοιάζει περισσότερο στο σώμα της και τη σιλουέτα που θα ήθελε να μοιάζει το σώμα της. Οι συμμετέχουσες κατηγοριοποιήθηκαν στις ικανοποιημένες με το σώμα τους όταν η σιλουέτα που είχαν συνέπιπτε με τη σιλουέτα που θα ήθελαν να έχουν και στις μη ικανοποιημένες, όταν οι δύο σιλουέτες διέφεραν μεταξύ τους, δηλαδή η διαφορά μεταξύ τους ήταν διαφορετική του μηδενός.

2.3 Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πρόγραμμα SPSS 19. Ελέγχθηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις όλων των παραγόντων για το σύνολο των συμμετεχουσών, για τις πρώην αθλήτριες και τις εν ενεργεία αθλήτριες. Διερευνήθηκαν οι πιθανές διαφορές μεταξύ των πρώην αθλητριών και των εν ενεργεία αθλητριών με αναλύσεις ανεξάρτητων δειγμάτων στην αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματος, το κοινωνικό σωματικό άγχος, και το ΔΜΣ, σε επίπεδο σημαντικότητας $p < .05$. Στη συνέχεια διερευνήθηκε η δυνατότητα ικανοποιητικής πρόγνωσης της ικανοποίησης ή μη του ατόμου από το σώμα του χρησιμοποιώντας διακριτική συναρτησιακή ανάλυση από τους ανεξάρτητους παράγοντες ΔΜΣ, ηλικία, ώρες προπόνησης ανά ημέρα, ημέρες προπόνησης ανά εβδομάδα και έτη συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα, αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματος (αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνισης, αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του σωματικού

βάρους, αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους) και κοινωνικό σωματικό άγχος. Τέλος, με τη χρήση γραμμικής παλινδρόμησης εξετάστηκε η δυνατότητα πρόβλεψης του κοινωνικού σωματικού άγχους από παράγοντες προσωπικούς (συγκεκριμένα το ΔΜΣ και την αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματος) και περιβαλλοντικούς παράγοντες (συγκεκριμένα τα έτη συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα, ημέρες άσκησης ανά εβδομάδα και ώρες προπόνησης ανά προπόνηση).

3 Αποτελέσματα

3.1 Περιγραφική στατιστική ανάλυση και διαφορές μεταξύ εν ενεργεία και πρώην αθλητριών στο Κοινωνικό Σωματικό Άγχος, την Αντιλαμβανόμενη Εικόνα του Σώματος και το ΔΜΣ

Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε παράγοντα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Μεταξύ των δύο ομάδων (εν ενεργεία και πρώην αθλητριών) δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $p < .05$. Συγκεκριμένα κυμαίνονταν μεταξύ .06 και .96. Σχετικά με την ικανοποίηση από το σώμα παρατηρήθηκε ότι το 39 % ήταν ικανοποιημένο από το σώμα που είχε, ενώ το 61% δεν ήταν ικανοποιημένο. Παρατηρώντας την ικανοποίηση από το σώμα για τις εν ενεργεία αθλήτριες και τις πρώην αθλήτριες ξεχωριστά, ικανοποιημένες δήλωσαν μόνο το 41.9% των εν ενεργεία αθλητριών και το 37% των πρώην αθλητριών. Δεν προέκυψαν όμως διαφορές στατιστικά σημαντικές για τις δυο ομάδες ($\chi^2 = .93$, $p > .05$). Αναφορικά με το ΔΜΣ υπέρβαρες χαρακτηρίστηκαν 2 εν ενεργεία αθλήτριες και 4 πρώην αθλήτριες.

Πίνακας 2. Μέσοι όροι (τυπικές αποκλίσεις) στο ΔΜΣ, το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος, την Αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματος για το σύνολο των συμμετεχουσών, τις εν ενεργεία αθλήτριες και τις πρώην αθλήτριες.

Παράγοντες	Σύνολο	Πρώην αθλήτριες	Εν ενεργεία αθλήτριες	t _{df} , p
	M (TA)	M (TA)	M (TA)	
ΔΜΣ	20.94±1.98	20.84±2.03	21.10±1.91	t _{158,380} =.88, p>05
Κοινωνικό σωματικό άγχος	2.75±.78	2.72±.73	2.78±.85	t _{136,690} =.48, p>05
Αντιλαμβανόμενη εικόνα σώματος (συνολική)	57.41±13.76	57.38±12.87	57.47±15.11	t ₁₈₁ =.04, p>.05
Αντιλαμβανόμενη εικόνα σώματος (εκτίμηση σωματικού βάρους)	2.38±.89	2.41±.84	2.33±.96	t _{136,886} =-.56, p>05
Αντιλαμβανόμενη εικόνα σώματος (εκτίμηση της εμφάνισης)	2.59±.69	2.60±.67	2.58±.73	t _{142,707} =-.15, p>05
Αντιλαμβανόμενη εικόνα σώματος (εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους)	2.54±.53	2.48±.52	2.63±.54	t _{147,858} =1.93, p>05

3.2 Διακριτική συναρτησιακή ανάλυση

Εφαρμόστηκε διακριτή συναρτησιακή ανάλυση με τη χρήση του ΔΜΣ, της ηλικίας, των ωρών προπόνησης ανά ημέρα, τις ημέρες προπόνησης ανά εβδομάδα και των ετών συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης, των τριών παραγόντων αντιλαμβανόμενης εκτίμησης σώματος (αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνισης, αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του βάρους, αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους) και του

κοινωνικού σωματικού άγχους. Η μεταβλητή ομαδοποίησης ήταν αν η συμμετέχουσα ήταν ή όχι ικανοποιημένη από το σώμα της ανεξάρτητα από το αν ήταν εν ενεργεία ή πρώην αθλήτρια. Για το σύνολο των συμμετεχουσών προέκυψε μια διακριτική συνάρτηση που διέκρινε την ιδιότητα των συμμετεχουσών αποτελεσματικά και ευθύνονταν για το σύνολο της διακύμανσης. Η τιμή Lambda του Wilk's ήταν στατιστικώς σημαντική (Wilk's Lambda =.76, $\chi^2=46.69$, $p<.001$). Η διακριτική συνάρτηση προσδιορίστηκε από την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του βάρους (.87), το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος (-.76), την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνιση (.73), το ΔΜΣ (-.54), την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους (.51), λιγότερο τις ώρες προπόνησης ανά ημέρα (-.14) και τα έτη συμμετοχής (-.04) και την ηλικία (-.04). Το ποσοστό της επιτυχούς κατάταξης στις ομάδες με βάση τις ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν 71.4%.

3.3 Αποτελέσματα γραμμικής παλινδρόμησης για την πρόβλεψη του κοινωνικού σωματικού άγχους από το ΔΜΣ, τους παράγοντες της αντιλαμβανόμενης εικόνας του σώματος, της προπονητικής ηλικίας, της συχνότητας και της χρονικής διάρκειας της προπόνησης

Για τη διερεύνηση της πρόβλεψης του κοινωνικού σωματικού άγχους χρησιμοποιήθηκαν ως ανεξάρτητες μεταβλητές ο ΔΜΣ, η αντιλαμβανόμενη εκτίμηση σωματικού βάρους, η αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνισης και η αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους, η προπονητική ηλικία, η συχνότητα της προπόνησης και η διάρκεια της κάθε προπόνησης. Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της πρόβλεψης, όπου φαίνεται ότι συνεισέφεραν στατιστικά σημαντικά η αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του σωματικού βάρους, η αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους και η συχνότητα προπόνησης.

Πίνακας 3. Μέσοι όροι (τυπικές αποκλίσεις) στο ΔΜΣ, το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος, την Αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματος για το σύνολο των συμμετεχουσών, τις εν ενεργεία αθλήτριες και τις πρώην αθλήτριες.

Παράγοντες	R	R ²	ΔR ²	F _{change}	df	B	SE B	p-values	Partial	Part
	.78	.60	.60	37.12	7. 12					
ΔΜΣ						-.01	.02	.88	-.01	-.01
Αντιλαμβανόμενη εκτίμηση σωματικού βάρους						-.32	.06	.00	-.36	-.24
Αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της απόδοσης από τους άλλους						-.01	.08	.81	-.02	-.01
Αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνισης						-.52	.08	.00	-.45	-.32
Προπονητική ηλικία						.01	.01	.76	.02	.01

Συχνότητα προπόνησης (σε μέρες/ εβδομάδα)	-.10	.03	.00	-.26	-.17
Χρονική διάρκεια της προπόνησης (σε ώρες)	.03	.03	.34	.07	.05

Το κοινωνικό σωματικό άγχος ξεχωριστά για τις εν ενεργεία και τις πρώην αθλήτριες προβλέπονταν από τους ίδιους σχεδόν παράγοντες αλλά με διαφορετική συνεισφορά (εν ενεργεία: $R^2 = .66$, $F_{7,63} = 17.89$, $p < .001$, αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του βάρους $t = -4.45$, $p < .001$, αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνισης $t = -2.74$, $p < .01$, συχνότητα προπόνησης $t = -3.58$, $p < .001$, πρώην αθλήτριες: $R^2 = .60$, $F_{7,101} = 21.33$, $p < .001$, αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του βάρους $t = -2.46$, $p < .05$, αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνισης $t = -6.27$, $p < .001$).

4 Συζήτηση

Τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των γυναικών και των κοριτσιών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες αυξάνεται, αλλά παράλληλα η συμμετοχή αυτή οδηγεί σε έκθεση του σώματός τους. Η παρούσα έρευνα μελέτησε τη σχέση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης εικόνας του σώματος, του κοινωνικού σωματικού άγχους και της ικανοποίησης από το σώμα τους γυναικών που αθλούνταν σε αγωνιστικό επίπεδο κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας ή παλαιότερα. Αναζητήθηκε η σχέση των παραγόντων που καθιστούν τις αθλήτριες ικανοποιημένες από την εικόνα τους και τους παράγοντες που προβλέπουν το κοινωνικό σωματικό άγχος. Η ικανοποίηση μια αθλήτριας από το σώμα της μπορεί να προσδιοριστεί κύρια από προσωπικούς παράγοντες και όχι τόσο από αντικειμενικούς. Αναφορικά με το δεύτερο σκοπό της έρευνας, την πρόβλεψη του κοινωνικού σωματικού άγχους από προσωπικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες, παρατηρήθηκε ότι το κοινωνικό σωματικό άγχος προβλέπονταν στατιστικά σημαντικά από την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του σωματικού βάρους, την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση της εμφάνισης και τη συχνότητα της προπόνησης.

Παλαιότερες έρευνες δείχνουν τις γυναίκες που αθλούνταν να έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εικόνα του σώματός τους από τις μη αθλούμενες (Dercik & Williams, 2004). Στην παρούσα έρευνα δεν συμπεριλήφθηκαν γυναίκες που δεν αθλούνταν, ωστόσο φαίνεται η επίδραση του αθλητισμού σε θέματα που αφορούν την εικόνα του σώματος να είναι σχετικά σταθερή καθώς δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των εν ενεργεία και των πρώην αθλητριών σε κανέναν παράγοντα. Κατά συνέπεια η ενασχόληση των κοριτσιών με τον αθλητισμό σε αγωνιστική μορφή είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς φαίνεται ότι μετά την αθλητική αποδέσμευση διατηρούνται οι όποιες επιδράσεις της ενασχόλησης στην ικανοποίηση από την εικόνα που έχουν για το σώμα τους. Οι αθλήτριες πρέπει να θεωρούνται μια ειδική κατηγορία ατόμων, η οποία βιώνει τόσο τη γενική πίεση για λεπτό σώμα, όπως και ο τυπικός γυναικείος πληθυσμός, όσο και ιδιαίτερη πίεση από το περιβάλλον του αθλητισμού (Thompson & Sherman, 1999). Το αθλητικό περιβάλλον περιλαμβάνει και τα πρόσωπα που εμπλέκονται σε αυτό (πχ. προπονητές, κριτές). Γενικά, τα άτομα που η γυναίκα ή το κορίτσι θεωρούν σημαντικά, επηρεάζουν την εικόνα που έχουν για το σώμα τους όπως για παράδειγμα στην έρευνα των Chng και Fassnacht (2016) στην οποία βαρύτητα για την ικανοποίηση ή όχι από την εικόνα του σώματος είχε η αντιλαμβανόμενη απόδοση της εικόνας του σώματος από τους γονείς.

Όσον αφορά στο ΔΜΣ τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται να επιβεβαιώσουν άλλα δεδομένα, σύμφωνα με τα οποία ο αυξημένος ΔΜΣ συνδέεται με την αυξημένη δυσαρέσκεια από την εικόνα του σώματος (Schwartz & Brownell, 2004). Μεταξύ των συμμετεχουσών στην παρούσα έρευνα υπήρξαν άτομα, αν και όχι πολλά, με ΔΜΣ υψηλότερο από το φυσιολογικό όριο. Όμως για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού όπως είναι οι αθλήτριες, ο ΔΜΣ δεν μπορεί να είναι αποκλειστικό κριτήριο για την ανάπτυξη προγραμμάτων βελτίωσης της εικόνα σώματος καθώς από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι η αντιλαμβανόμενη εικόνα που έχει το άτομο για το σώμα της και το κοινωνικό σωματικό άγχος συνεισφέρουν εξίσου. Αυτό εξηγεί το φαινόμενο ότι πολλές γυναίκες με φυσιολογικό ΔΜΣ, όπως και οι αθλήτριες, δηλώνουν ανικανοποίητες από την εικόνα τους. Επιπλέον η δυσαρέσκεια για τα κορίτσια και τις γυναίκες αυξάνεται με την πάροδο των ετών (Karazsia, Murnen & Tylka, 2017) και αυτό μπορεί να οφείλεται όχι στη διαφοροποίηση του ΔΜΣ αλλά στην αντιλαμβανόμενη εικόνα που έχει το άτομο για το σώμα του και ίσως στην άποψή του για το βάρος του.

Ο αθλητισμός δεν μπορεί να θεωρηθεί ως μόνιμος προστατευτικός παράγοντας για τις αθλούμενες γυναίκες. Είναι χαρακτηριστικό ότι με την αποδέσμευση από τον αγωνιστικό αθλητισμό μια αθλήτρια καλείται να επαναπροσδιορίσει την ταυτότητά της, ενώ η φυσιολογική αύξηση του βάρους μετά την αποδέσμευση πολλές φορές εκλαμβάνεται ως απώλεια της «ταυτότητας» (Warriner & Lavallee, 2008). Από την άλλη πλευρά η αποχώρηση από τον αγωνιστικό αθλητισμό μπορεί να φέρει και αλλαγές στο σώμα της πρώην αθλήτριας (πχ. απώλεια μυϊκής μάζας), αλλά όχι αλλαγή στο σωματικό βάρος και αυτό να επηρεάζει την αντιλαμβανόμενη εκτίμηση του βάρους ή του τρόπου που αντιλαμβάνεται την εμφάνισή της. Μπορεί οι πρώην αθλήτριες και οι εν ενεργεία να παρουσιάζουν ομοιότητες στην αντιλαμβανόμενη εικόνα του σώματός τους, ωστόσο διαφοροποιείται η βαρύτητα των παραγόντων που επηρεάζουν στο αν θα είναι ή όχι ικανοποιημένες από την εικόνα τους. Η αυξημένη σημασία του κοινωνικού σωματικού άγχους για τις πρώην αθλήτριες μπορεί να είναι απόρροια του επαναπροσδιορισμού της ταυτότητάς τους μετά την αποδέσμευση από την ενεργό αθλητική δράση. Όταν λοιπόν σχεδιάζονται παρεμβατικά προγράμματα για την ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος γυναικών θα πρέπει να δίνεται αντίστοιχη βαρύτητα στους σημαντικούς παράγοντες για την συγκεκριμένη ομάδα, λαμβάνοντας υπόψη ακόμη και την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό.

Το κοινωνικό σωματικό άγχος για τις γυναίκες που για μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής τους συμμετείχαν σε αθλητικά προγράμματα φαίνεται να συνδέεται με προσωπικά χαρακτηριστικά και όχι τόσο περιβαλλοντικά, αν και η συχνότητα της προπόνησης ήταν ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης αλλά με τη λιγότερη συνεισφορά και μόνο για το χρονικό διάστημα που ήταν ενεργές αθλήτριες. Ίσως στα αθλήματα που η συχνότητα προπόνησης είναι περισσότερο αυξημένη είναι αυτά στα οποία υπάρχει μεγαλύτερη πίεση για την εικόνα του σώματος, όπως είναι η ρυθμική γυμναστική, οι πολεμικές τέχνες και η κολύμβηση. Σε μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να μελετηθεί η επίδραση της συχνότητας της προπόνησης στο κοινωνικό σωματικό άγχος.

Η παρούσα έρευνα υπόκειται σε περιορισμούς οι οποίοι με τη σειρά τους μπορούν να οδηγήσουν σε προτάσεις για μελλοντικές έρευνες. Ένας βασικός περιορισμός ήταν ότι δεν διερευνήθηκαν οι προβληματισμοί μεταξύ αθλητριών που μετείχαν σε διαφορετικού τύπου αθλήματα πχ. αισθητικά - μη αισθητικά, ομαδικά-ατομικά, καθώς δεν συμμετείχαν αρκετές συμμετέχουσες από κάθε ομάδα ξεχωριστά για να υποστηριχθούν οι στατιστικές αναλύσεις. Ένας δεύτερος περιορισμός ήταν ότι τα αποτελέσματα βασίζονταν σε δεδομένα που λήφθηκαν μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Η συλλογή των δεδομένων

από τις εν ενεργεία αθλήτριες πραγματοποιήθηκε μακριά από την αγωνιστική περίοδο. Ενδιαφέρον θα είχε η διαχρονική μελέτη του τρόπου που μεταβάλλεται τόσο η ικανοποίηση από την εικόνα του σώματός τους, όσο και το κοινωνικό σωματικό άγχος κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής χρονιάς.

Βιβλιογραφία

- Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 333-342.
- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024-1037.
- Bane, S. M., & McAuley, E. (1998). Body image and exercise. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 311-324). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Cash, T. F., & Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2), 107-126.
- Chng, S. C., & Fassnacht, D. B. (2016). Parental comments: Relationship with gender, body dissatisfaction, and disordered eating in Asian young adults. *Body image*, 16, 93-99.
- Clay, D., Vignoles, V., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: testing the influence of sociocultural factors. *Journal of research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Crissey, S., & Crissey-Honea, J. (2006). The relationship between athletic participation and perceptions of body size and weight control in adolescent girls: the role of sport type. *Sociology of Sport Journal* 23, 248-272.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of social psychology*, 146(1), 15-30.
- Depcik, E., & Williams, L. (2004). Weight training and body satisfaction of body-image-disturbed college women. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 287-299.
- Frayeh, A. L., & Lewis, B. A. (2018). The effect of mirrors on women's state body image responses to yoga. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 47-54.
- Gay, J., Monsma, E., & Torres-McGehee, T. (2011). Developmental and contextual risks of Social Physique Anxiety among female athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 168-177.
- Giannitsopoulou, E. (2016). Is there a relationship between Social Physique Anxiety and parental involvement in Greek ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes during adolescence? *PANR Journal*, May 14.
- Greenleaf, C. (2002). Athletic body image: Exploratory interviews with former competitive female athlete. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 11(1), 63-88.
- Haase, A. M., & Prapavessis, H. (1998). Social physique anxiety and eating attitudes: Moderating effects of body mass and gender. *Psychology, Health & Medicine*, 3(2), 201-210.
- Hagger, M., Stevenson, A., Chatzisarantis, N., Gaspar, P. M. P., Ferreira, J. P., & Rave, J. M. G. (2010). Physical self-concept and social physique anxiety: Invariance across culture, gender and age. *Stress and Health*, 26(4), 304-329.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.

- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological bulletin*, 143(3), 293.
- Kerr, G., Berman, E., & De Souza, M. J. (2006). Disordered eating in women's gymnastics: Perspectives of athletes, coaches, parents, and judges. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 28-43.
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body image*, 7(1), 8-14.
- Kosmidou E., Giannitsopoulou E., Moysidou D. (2017). Social Physique Anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes. *Research in Dance Education*, 18, 1, 1-11.
- Kosmidou, E., Proios, M., Giannitsopoulou, E., Siatras, T., Doganis, G., Proios, M., et al. (2015). Evaluation of an intervention program on body esteem, eating attitudes and pressure to be thin in Rhythmic Gymnastics athletes. *Science of Gymnastics Journal*, 7(3), 23-36.
- Lindwall, M., & Lindgren, E. C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658.
- Martin, J. J., Engels, H. J., Wirth, J. C., & Smith, K. L. (1997). Predictors of social physique anxiety in elite female youth athletes. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 6(1), 29-48.
- Mendelson, B., Mendelson, M., & White, D. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S., Hannan, P., Stat, M., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39, 244-251.
- Niven, A., Fawkner, S., Knowles, A. M., Henretty, J., & Stephenson, C. (2009). Social physique anxiety and physical activity in early adolescent girls: the influence of maturation and physical activity motives. *Journal of Sports Sciences*, 27(3), 299-305.
- Noles, S. W., Cash, T. F., & Winstead, B. A. (1985). Body image, physical attractiveness, and depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 53(1), 88.
- Radell, S. A., Adame, D. D., & Cole, S. P. (2002). Effect of teaching with mirrors on body image and locus of control in women college ballet dancers. *Perceptual and motor skills*, 95(3_suppl), 1239-1247.
- Ricciardelli, L., & McCabe, M. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 325-344.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(3), 189-197.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 158-183.
- Schwartz, M., & Brownell, K. (2004). Obesity and body image. *Body Image*, 1, 43-56.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescent*, 34, 455-463.

- Smolak, L., Mumen, S., & Ruble, A. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 371-380.
- Thompson, R. A., & Sherman, R. (1999). Athletes, Athletic Performance, and Eating Disorders: Healthier Alternatives. *Journal of Social Issues*, 55(2), 317-337.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243-253.
- Turner, S. L., Hamilton, H., Jacobs, M., Angood, L. M., & Dwyer, D. H. (1997). The influence of fashion magazines on the body image satisfaction of college women: An exploratory analysis. *Adolescence*, 32(127), 603-614.
- Warriner, K., & Lavalley, D. (2008). The retirement experiences of elite female gymnasts: Self-identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 301-317.
- Yaman, Ç. (2017). Physical and Physiological Correlates of Social Physique Anxiety in College Students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(3), 334-337.
- Θεοδωράκης, Γ. (1999). Σωματική εικόνα, σωματική κάθεξη και ψυχική υγεία. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 1, 91-110.
- Καραμίντζιου, Α. (2008). Εικόνα σώματος και σχολικός εκφοβισμός: με ποιο τρόπο οι μορφές θυματοποίησης και βίας σχετίζονται με την εκτίμηση για το βάρος και τη γενικότερη εξωτερική εμφάνιση σε κορίτσια και αγόρια ηλικίας 14-16 ετών. *Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή, Θεσσαλονίκη: Διατμηματικό μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών στην παιδαγωγική της ισότητας των φύλων.*
- Ψυχουντάκη, Μ., Σταύρου, Α.Ν., & Ζέρβας, Ι. (2004). Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους: Προσαρμογή σε ελληνικό πληθυσμό. Στο Ι. Θεοδωράκης (Επιμ.), *Πρακτικά 8ου Πανελληνίου - 3ου Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας* (σελ. 28-30). Τρίκαλα.