

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

*« ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ
ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ »*

ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ ΑΡΧΟΝΤΙΔΗΣ ΒΛΑΣΗΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΑΤΣΑΛΑΚΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ
ΙΟΥΝΙΟΣ 2005

Ευχαριστώ θερμά

την αδελφή μου Ελένη Αρχοντίδου ,

τις φίλες μου Ζηνοβία Ζάχαρη ,

Νεφέλη Ζούπα ,

Χριστίνα Καρακελίδου ,

Θεοδώρα Λιολιοσίδου ,

την Μαριάνθη (Ρόδος)

και τον εξάδελφο Αρχοντή Μαρασλή

για την βοήθεια τους στην συλλογή των ερωτηματολογίων

στα ΑΕΙ και ΑΤΕΙ όπου σπουδάζουν.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	4
Εισαγωγή.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 – Βιβλιογραφική έρευνα	
Εικόνα Σώματος.....	6
Ιστορία Εικόνας Σώματος.....	7
Κουλτούρα και Εικόνα Σώματος.....	7
Δυσαρέσκεια Σώματος και διατροφικές διαταραχές.....	9
Εικόνα Σώματος και αυτό-εκτίμηση.....	9
Ελεύθερος χρόνος.....	10
Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου.....	10
Οφέλεις της αθλητικής δραστηριότητας στις γυναίκες.....	13
Σύνοψη της βιβλιογραφικής έρευνας.....	14
Δήλωση του προβλήματος.....	14
Σημασία της έρευνας.....	15
Υπόθεση της έρευνας.....	15
Ερευνητικές ερωτήσεις.....	15
Περιορισμοί.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 – Μεθοδολογία έρευνας	
Μέθοδος έρευνας.....	17
Συμμετέχοντες.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 – Δεδομένα	
Ανάλυση Δεδομένων.....	19
Αποτελέσματα (Πίνακες – Ιστογράμματα).....	19
Logistic regression.....	46
Crosstabs.....	47
Ανάλυση αξιοπιστίας.....	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Συζήτηση επί των αποτελεσμάτων	
Γενική συζήτηση.....	49
Συμπεράσματα.....	50
Απαντήσεις των ερευνητικών ερωτήσεων.....	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 -Ανακεφαλαίωση	
Σύνοψη.....	55
Προτάσεις.....	55

Βιβλιογραφία.....	57
-------------------	----

Παράρτημα

Ερωτηματολόγια.....	60
Δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	63
Άποψη του ερευνητή (αντί επιλόγου).....	68

Περίληψη

Σκοπός της πτυχιακής εργασίας είναι η διερεύνηση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών της κλίμακας BICI (Body Image Concern Inventory) και τη συσχέτιση της κλίμακας με τις συνήθειες του ελεύθερου χρόνου των φοιτητριών ΑΕΙ και ΑΤΕΙ.

Η πτυχιακή εργασία χωρίζεται σε πέντε κεφάλαια . Ουσιαστικά όμως αποτελείται από δύο μέρη . Το πρώτο μέρος αποτελείται από το πρώτο κεφάλαιο όπου βρίσκεται η βιβλιογραφική έρευνα . Η βιβλιογραφία θα μας βοηθήσει να εξάγουμε κάποια συμπεράσματα για το πως σκέφτονται, πως νοιώθουν, πως δρουν, πως αντιδρούν οι γυναίκες στα διάφορα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα του σύγχρονου κόσμου . Στο πρώτο μέρος γίνεται η ανάλυση των όρων εικόνα σώματος, δυσαρέσκεια σώματος, αυτό-εκτίμηση, ελεύθερος χρόνος, αθλητισμός και φυσική αγωγή που μας είναι χρήσιμοι πριν προχωρήσουμε στα επόμενα κεφάλαια .

Τα υπόλοιπα τέσσερα κεφάλαια αποτελούν το μέρος όπου υπάρχουν τα αποτελέσματα και τα τελικά συμπεράσματα από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 280 φοιτήτριες . Η έρευνα έγινε με την μέθοδο του ερωτηματολογίου σε 3 ΑΕΙ και 3 ΑΤΕΙ της Ελλάδας . Πρόκειται για μια πολύ ενδιαφέρουσα έρευνα που πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα με το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο .

Εισαγωγή

Η σχέση των γυναικών με το σώμα τους είναι σχεδόν πάντοτε αρνητική . Κάθε φορά που κοιτάζονται στο καθρέπτη διαπιστώνουν ότι όλο και κάτι δεν τις αρέσει πάνω στο σώμα τους . Η εμφάνιση ποτέ δεν τις ικανοποιεί και πάντα κάτι φταίει . Η παραμικρή αρνητική λεπτομέρεια (π.χ. ένα σπυράκι στο μέτωπο) αρκεί να τις κάνει να αισθάνονται άσχημα . Διόλου παράξενο αφού η ιδανική γυναίκα είναι ένα πρότυπο που μεταμορφώνεται συνεχώς . Αλλάζει σύμφωνα με τη μόδα που σήμερα πενεύει τα μακριά μαλλιά επιμελώς ατημέλητα και αύριο τα κοντά.

Τα τελευταία 30 χρόνια τα media έχουν παίξει καταλυτικό ρόλο στη διαμόρφωση της γνώμης μιας γυναίκας για το πως βλέπει το σώμα της , δεδομένο ότι απεικονίζουν όλο και λεπτότερες γυναίκες . Τα media είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας για το πως βλέπει και αντιλαμβάνεται το σώμα της . Οι λεπτές γυναίκες συνδέονται με τα υγιή άτομα, την ιδανική γυναίκα, την ποθητή γυναίκα σε κάθε άντρα και τις ευτυχισμένες σχέσεις . Οι γυναίκες επηρεάζονται από αυτό που η κοινωνία θεωρεί ως η ιδανική γυναίκα .

Η εικόνα σώματος είναι μια αντίληψη που διαμορφώνεται από τους γονείς, τους φίλους, το σχολείο, τα media και τη μόδα της εποχής . Η εικόνα σώματος διαμορφώνεται από τις θετικές ή αρνητικές απόψεις που δέχεται μια γυναίκα . Προκειμένου να βελτιώσει την εικόνα σώματος καταφεύγει στην δίαιτα ή στην ενασχόληση με κάποια φυσική ή αθλητική δραστηριότητα . Όπως οι γυναίκες προσπαθούν να ικανοποιήσουν την προσδοκία για αδυνάτισμα, οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να προσκρούσουν στις γυναίκες οι οποίες προσπαθούν να επιτύχουν τους μη ρεαλιστικούς στόχους, δηλαδή την απώλεια πολλών κιλών σε σύντομο χρονικό διάστημα . Η ενασχόληση με κάποια φυσική ή αθλητική δραστηριότητα είναι σημαντική για όλες τις γυναίκες και ειδικά για τις φοιτήτριες καθώς επωφελούνται σωματικά, διανοητικά, ψυχολογικά και κοινωνικά . Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση λαμβάνονται οι αποφάσεις για την υπόλοιπη ζωή που έχουν σχέση με το μέλλον, την επαγγελματική αποκατάσταση, το σώμα και το μυαλό .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Βιβλιογραφική έρευνα

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει την βιβλιογραφική έρευνα για την Εικόνα Σώματος και τις δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, και πως αυτά επηρεάζουν τις φοιτήτριες των ΑΕΙ και ΑΤΕΙ . Επίσης περιέχει τη δήλωση του προβλήματος, τη σημασία της έρευνας, τις ερωτήσεις και τους περιορισμούς της έρευνας.

Εικόνα σώματος

Η Εικόνα Σώματος (**Body Image**) είναι μια αντίληψη που διαμορφώνεται από την εμπειρία που έχουν οι γυναίκες από τους γονείς, τους φίλους, τα πρότυπα, τα media (τηλεόραση, ραδιόφωνο, κινηματογράφο, εφημερίδες, περιοδικά) και δίνει μια ιδέα για το πως οι γυναίκες θα πρέπει να εκτιμήσουν και να αγαπήσουν το σώμα τους . Το σώμα αναδεικνύεται από την φυσική εμφάνιση, το μέγεθος και το σχήμα . Η εικόνα διαμορφώνεται από τη θετική ή αρνητική άποψη από τους ανθρώπους των οποίων οι απόψεις είναι σημαντικές για τις γυναίκες . Η εικόνα σώματος μπορεί να προσκρούσει στον τρόπο με το οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται το σώμα του, τη στάση και τα συναισθήματα απέναντι στο σώμα του και τις επιπτώσεις από τη συμπεριφορά προς στο σώμα του.

Η Εικόνα Σώματος θεωρείται μια πολυδιάστατη τοποθέτηση ως προς το σώμα του ανθρώπου εστιάζοντας ιδιαίτερα στην εμφάνιση . Είναι ο όρος που έχει έρθει να γίνει αποδεκτός ευρέως ως εσωτερική αντιπροσώπευση της εξωτερικής εμφάνισής κάποιου . Η Εικόνα Σώματος όπως καθορίζεται από τον Cash (2004) που αναφέρεται στην πολύπλευρη ψυχολογική εμπειρία της ενσωμάτωσης, ιδιαίτερα αλλά όχι αποκλειστικά η φυσική εμφάνισή κάποιου, η οποία καλύπτει σχετικά το σώμα κάποιου με τις αντιλήψεις και τις τοποθετήσεις, συμπεριλαμβανομένων των σκέψεων, των πεποιθήσεων, των συναισθημάτων, και των συμπεριφορών . Η αξιολόγηση της εικόνας σωμάτων στρέφεται κυρίως στα χαρακτηριστικά γνωρίσματα - όπως μετρώντας πως οι άνθρωποι συνήθως σκέφτονται, αισθάνονται ή ενεργούν . Επίσης δείχνει τη σημασία της εικόνας σώματος στην ρευστότητα της καθημερινής ζωής .

Γενικά, η Εικόνα Σώματος είναι η στάση του ατόμου απέναντι στο σώμα του, ιδιαίτερα στο μέγεθος, τη μορφή και την αισθητική (Cash,1990) . Επίσης αναφέρεται στην συναισθηματική εμπειρία ενός ατόμου στις αξιολογήσεις σχετικά με τις φυσικές ιδιότητές του σώματος . Ως αποτέλεσμα της Εικόνας Σώματος που βασίζεται στα συναισθήματα, η συμπεριφορά μας εξαρτάται άμεσα από τις αντιλήψεις, τα συναισθήματα, και τις πεποιθήσεις και είναι το αποτέλεσμα της λήψης αποφάσεων μας .

Ιστορία της Εικόνας Σώματος

Το σώμα της γυναίκας σήμερα θεωρείται το μέσο και ο τρόπος με τον οποίο εκφράζει στον κόσμο ποια είναι και τι δηλώνει . Μετά το Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο με την ανάπτυξη του ραδιόφωνου, του τηλεφώνου, του κινηματογράφου, της τηλεόρασης και του ηλεκτρικού ρεύματος συντελέστηκαν αλλαγές στην αμερικάνικη κοινωνία . Ήταν η εποχή που οι γυναίκες απέκτησαν περισσότερη ελευθερία κινήσεων για να εκφράσουν τον εαυτό τους . Η πολιτιστική και ψυχολογική αλλαγή από εξωτερικό στο εσωτερικό έλεγχο του σώματος προέκυψε από έναν κοινωνικό μετασχηματισμό που κινήθηκε από την αγροτική προς την βιομηχανική κοινωνία και από συντηρητικό και θρησκευτικό σε έναν κοσμικό κόσμο (Brumberg, 1997).

Τα τελευταία 30 χρόνια η κοινωνία έχει γίνει πιο « pop » . Σε αυτό βοήθησαν τα media και η βιομηχανία της ψυχαγωγίας . Ο κινηματογράφος και τα περιοδικά άρχισαν να επηρεάζουν την γυναίκα και να δημιουργούν ένα εικονικό μοντέλο για το πως πρέπει να είναι η σύγχρονη γυναίκα . Μέσω των ρούχων, της εικόνας σώματος και του make up οι γυναίκες άρχισαν να εκφράζουν τη θηλυκότητά τους . Με την αύξηση της προσοχής τους στον εαυτό τους άρχισαν παράλληλα να εκφράζουν και τις αβεβαιότητες, τις ανησυχίες, την υπερηφάνεια, τις εσωτερικές πεποιθήσεις και άλλες αδυναμίες .

Κουλτούρα και Εικόνα Σώματος

Κάθε κοινωνία έχει το πολιτισμό της, την κουλτούρα της στην οποία μετέχει κάθε άτομο, με την ανάπτυξη της δικής του, της προσωπικής κουλτούρας . Σύμφωνα με την UNESCO κουλτούρα είναι το σύνολο των υλικών και πνευματικών αξιών που δημιουργήσε ο άνθρωπος κατά την κοινωνικό-ιστορική του εξέλιξη και που προσδιορίζονται από τους αντικειμενικούς νόμους της κοινωνικής προόδου . Η κουλτούρα είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο, που προκύπτει από την αμοιβαία σχέση των ανθρώπων . Δεν προέρχεται από μεμονωμένα άτομα αλλά από το κοινωνικό σύνολο . Διαμέσου των γονέων, των συνομήλικων, του σχολείου και των media τα κορίτσια διαμορφώνουν την εικόνα σώματος καθώς και πως πρέπει να είναι ένα σώμα στη σύγχρονη κοινωνία .

Οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του σώματος ενός κοριτσιού . Και οι δύο γονείς μπορεί να έχουν αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποία αισθάνεται ένα κορίτσι για το σώμα της . Σημαντικότερο ρόλο θα παίξει η μητέρα στα εφηβικά χρόνια του κοριτσιού . Τα εφηβικά χρόνια είναι πολύ σημαντικά για την ωρίμανση του χαρακτήρα του ατόμου μέσα από πολλές αλλαγές, εσωτερικές και εξωτερικές . Η μητέρα επηρεάζει με τη συμπεριφορά, τις ενέργειες και τις απόψεις της .

Το σχολείο αποτελεί μια πολιτιστική περιοχή όπου με την προγραμματισμένη μάθηση συμβάλει

στο συνολικό και ακέραιο σχηματισμό της προσωπικότητας σε σχέση με τη κοινωνική λειτουργία του κάθε μαθητή μέσω της εσωτερικοποίησης των θεμελιωδών παραμέτρων της μόρφωσης και του πολιτισμού της κοινωνικής ομάδας την οποία αποτελεί . Το σχολείο έχει διπλό μορφωτικό ρόλο, της ολοκλήρωσης και της διοχέτευσης, της ανάπτυξης της προσωπικότητας και τις ορθολογιστικής του προσανατολισμού μέσα στο κόσμο . Η μάθηση της ολοκλήρωσης μέσω της αφομοίωσης των ειδικών γνώσεων και των δεξιοτήτων των σχετικών με την κουλτούρα και τον πολιτισμό της ίδιας κοινωνικής ομάδας αναπτύσσει τις λειτουργίες (κινητικές, διανοητικές, συναισθηματικές) της προσωπικότητας . Η μάθηση της διοχέτευσης, αντίθετα μέσω της αφομοίωσης των γνώσεων ικανοποιεί την ανάγκη της πραγματοποίησης του εαυτού και της κοινωνικής διερεύνησης του ανθρώπου . Η μάθηση του προσανατολισμού, τέλος εμπλουτίζει τη μάθηση της ανάπτυξης (ολοκλήρωση και διοχέτευση) βγάζοντας στην επιφάνεια τα μορφωτικά προβλήματα – κοινωνικό-οικονομικά, πολιτικά, επιστημονικά, τεχνολογικά – του καιρού μας . Στο σχολείο τα κορίτσια εκφράζουν τις ανησυχίες τους, θέλουν να επιδείξουν τα σώματά τους για να κερδίσουν δημοτικότητα, φίλους, αυτοπεποίθηση και αυτό-εκτίμηση .

Το σχολείο είναι το μέρος όπου βρίσκονται συνομήλικοι . Τα κορίτσια κάνουν οτιδήποτε για να αισθανθούν μέρος μιας ομάδας από φιλενάδες στο σχολείο . Η επιρροή των φιλενάδων γίνεται αποδεκτή τώρα από το κορίτσι . Τα κορίτσια θα κάνουν τα πάντα για να αποκτήσουν φιλενάδες . Τα περισσότερα κορίτσια θέλουν να υποστηρίζονται από άλλα κορίτσια . Οτιδήποτε λεχθεί από τις φίλες σχετικά με το σώμα της θεωρείται σωστό.

Στην καθημερινή ζωή τα media παίζουν ίσως το σημαντικότερο ρόλο στην διαμόρφωση της γνώμης της εικόνας σώματος απεικονίζοντας εικόνες θηλυκών σωμάτων . Το θηλυκό σώμα είναι το κέντρο δελεασμού για την πώληση και αγορά προϊόντων στο εμπόριο σε οτιδήποτε, από τσίχλες και αυτοκίνητα έως αναψυκτικά και προϊόντα ομορφιάς . Οι εικόνες αυτές έχουν χρησιμοποιηθεί για να απεικονίσουν τα μηνύματα για το « ιδανικό θηλυκό σώμα » . Τα media (τηλεόραση, ραδιόφωνο, έντυπα μέσα, internet) αντικατοπτρίζουν την ιδανική εικόνα για το θηλυκό σώμα δίνοντας έμφαση στην λεπτότητα του σώματος . Πολλοί πιστεύουν ότι εξαιτίας των εικόνων που προβάλλουν τα media οι γυναίκες είναι δυσαρεστημένες με το σώμα τους . Έρευνες έχουν δείξει ότι οι εικόνες αυτές οδηγούν στην δυσαρέσκεια σώματος . Η τηλεόραση και τα περιοδικά προωθούν τα λεπτά και ψηλά σώματα κάνοντας τις γυναίκες να αισθανθούν ανασφάλεια για τη μορφή και το βάρος τους . Από τα media δέχονται αρνητικά μηνύματα σχετικά με την υγεία, την ομορφιά και την μόδα . Το 1994 έρευνα έδειξε ότι το 70% των έφηβων γυναικών που διαβάζουν γυναικεία περιοδικά ανέφεραν ότι είναι μια σημαντική πηγή πληροφοριών για την ομορφιά και το αδυνάτισμα . Όλες οι νέες δεν επηρεάζονται εξίσου από τις εικόνες . Οι γυναίκες μπορούν να έχουν σταθερή ικανοποίηση με το σώμα τους εάν (1) η μορφή τους δεν είναι εντυπωσιακά διαφορετική από τις

εικόνες των media (που είναι σπάνιο) ή (2) το βάρος του σώματος τους δεν είναι μια αληθινή μέτρηση για το τι αξίζουν όταν δεν στηρίζονται στη φυσική ελκυστικότητα (Posavac,1998) . Οι περισσότερες γυναίκες πρέπει να στηριχθούν και να δείξουν τι αξίζουν μέσω των δεξιοτήτων και των δυνατοτήτων τους ανεξάρτητα από τη φυσική ελκυστικότητα .

Δυσαρέσκεια σώματος (Body Dissatisfaction) και διατροφικές διαταραχές

Έχει υπολογιστεί ότι τα 2/3 των γυναικών εκφράζουν τη δυσαρέσκεια για το μέγεθος του σώματος, τη μορφή ή την εμφάνιση τους . Σύμφωνα με τον Cash οι γυναίκες έχουν την τάση να εσωτερικοποιούν αδυσώπητα λεπτά πρότυπα για να καθορίσουν την ελκυστικότητά τους, έτσι υπάρχουν δύο πιθανότητες για την καλή εικόνα σώματος, το λεπτό ή κανένα . Η δυσαρέσκεια σώματος, ο φόβος του λίπους και οι ανησυχίες για το βάρος είναι τα ζητήματα που έχουν επιπτώσεις στις προσδοκίες για την τελειότητα του σώματος .

Οι γυναίκες που αισθάνονται δυσαρεστημένες με το σώμα τους έχουν σαν αποτέλεσμα να ανησυχούν για το βάρος τους . Η δυσαρέσκεια για την εικόνα σώματος εκφράζεται μέσω της επιθυμίας να χάσουν βάρος . Η επιθυμία αυτή γίνεται πράξη μέσω της δίαιτας . Σε μια κοινωνία που επιβραβεύει το λεπτό σώμα η δίαιτα είναι το πρωτεύον μέσο για την απώλεια βάρους και έτσι την βελτίωση της εικόνα σώματος . Η δίαιτα που ακολουθούν οι γυναίκες εκφράζει πολύ συχνά το άγχος μπροστά στο μη-φυσιολογικό , δηλαδή στην απόρριψη ή την αρνητική γνώμη των άλλων και κυρίως των αντρών . Μερικές φορές η δίαιτα έχει αντίθετα αποτελέσματα και οδηγεί σε διατροφικές διαταραχές . Μορφές διατροφικών διαταραχών είναι η νευρική ανορεξία και η βουλιμία .

Εικόνα σώματος και αυτό-εκτίμηση

Αυτό-εκτίμηση (self-esteem) είναι μια θετική ή αρνητική στάση απέναντι σε ένα αντικείμενο που συνήθως αναφέρεται στον εαυτό μας . Η αυτό-εκτίμηση μπορεί να έχει δύο διαφορετικές έννοιες στις γυναίκες . Ίσως μια γυναίκα που έχει υψηλή αυτό-εκτίμηση ίσως σκέφτεται ότι είναι «πολύ καλή», και από την άλλη πλευρά ίσως να σκέφτεται ότι είναι «αρκετά καλή» .

Ο **Rosenberg** αναφέρει ότι το άτομο με υψηλή αυτό-εκτίμηση σημαίνει ότι σέβεται τον εαυτό της, θεωρεί τον εαυτό της αντάξιο ` δεν θεωρεί τον εαυτό της καλύτερο από τις άλλες, αλλά και δεν τον θεωρεί και χειρότερο . Δεν νοιώθει ότι είναι η τελευταία στην τελειότητα αλλά αναγνωρίζει τα όρια της και αναμένει να βελτιωθεί . Χαμηλή αυτό-εκτίμηση , αφ' ετέρου υπονοεί την αυτό-άρνηση, αυτό-δυσαρέσκεια και αυτό-περιφρόνηση . Το άτομο στερείται του σεβασμού για τον εαυτό της . Η εικόνα της είναι δυσάρεστη και επιθυμεί να ήταν διαφορετική .

Το σώμα δίνει στο άτομο θετικά ή αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό τους με αποτέλεσμα τη θετική ή αρνητική αυτό-εκτίμηση . Το 1999 μια έρευνα της Harter έδειξε ότι υπάρχει κυρίαρχη σχέση-σύνδεση της φυσικής εμφάνισης και της αυτό-εκτίμησης .

Ελεύθερος χρόνος

Ο Joffre Dumazedier θεωρεί τον ελεύθερο χρόνο σαν ένα σύνολο απασχολήσεων , στις οποίες μπορεί να επιδίεται το άτομο με τη θέληση του, είτε για να αναπαύεται, είτε να διασκεδάζει, είτε για να ενημερώνεται, είτε για να συμμετέχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις, να δημιουργεί, ύστερα από απαλλαγή από οικογενειακές, επαγγελματικές και κοινωνικές υποχρεώσεις .

Ο ελεύθερος χρόνος είναι ένα κοινωνικό γεγονός το οποίο για να είναι αληθινό πρέπει να έχει τέσσερις βασικούς χαρακτήρες :

- α) ο **ελευθερωτικός χαρακτήρας** είναι στοιχείο αναγκαίο για τον ορισμό του ελεύθερου χρόνου . Δεν νοείται ελεύθερος χρόνος με καταναγκασμό . Ο ελεύθερος χρόνος είναι απαλλαγμένος επαγγελματικές υποχρεώσεις και επιφορτισμένος με άλλες, τις οποίες επιλέγει ελεύθερα το άτομο.
- β) ο **αφιλοκερδής χαρακτήρας** είναι βασικό στοιχείο γιατί κάνει τον ελεύθερο χρόνο να ξεχωρίζει από την επαγγελματική εργασία . Δηλαδή να μην εξαρτάται από υλικούς και κοινωνικούς σκοπούς , να μην υπακούει σε κερδοσκοπικές τάσεις .
- γ) ο **ηδονιστικός χαρακτήρας** είναι η αναζήτηση της προσωπικής ικανοποίησης, από την επιθυμία της ηδονής . Η τάση για ευχαρίστηση και ατομική ικανοποίηση είναι το σπουδαιότερο στοιχείο κάθε δραστηριότητας του ελεύθερου χρόνου .
- δ) ο **προσωπικός χαρακτήρας** καθώς ο ελεύθερος χρόνος είναι μια ατομική καθαρά υπόθεση, χρωματισμένη από τις προσωπικές ανάγκες και τις δυνατότητες που προσφέρει η κοινωνία .

Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου

Η έννοια τηςσχόλης αναπτύχθηκε και αποτέλεσε αντικείμενο μελέτης για πρώτη φορά στην Αρχαία Ελλάδα . Σε αναφορές του Αριστοτέλη όπου διαφαίνεται ότι οι Αρχαίοι Έλληνες αξιοποιούσαν τησχόλη με δραστηριότητες που αποσκοπούσαν στην καλλιέργεια του εαυτού τους . Ήταν ο χρόνος που αφιέρωνε ο πολίτης για να σκεφτεί, να μελετήσει, να αναζητήσει τη γνώση, τη διαλεκτική, την πολιτική και την πολιτιστική διαφώτιση . Ως σύγχρονο φαινόμενο ησχόλη ενδιαφέρει πολλές επιστήμες . Ερμηνευτικά ησχόλη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συνώνυμη του ελεύθερου χρόνου όσο και της απραξίας καθώς επίσης και της σπουδής και της μελέτης .

Ησχόλη λαμβάνει τις παρακάτω πρακτικές διαστάσεις :

1. Παιχνίδι

2. Αναψυχή – αθλητισμός – φυσική δραστηριότητα

3. Ψυχαγωγία

Παιχνίδι

Το παιχνίδι είναι δραστηριότητα σημαντική στη ζωή των ανθρώπων, άμεσα παρατηρήσιμη -ιδιαίτερα στα παιδιά-, αλλά όχι πλήρως κατανοητή . Υπάρχουν διάφορες θεωρίες - προσπάθειες εξήγησης για την ύπαρξη του παιχνιδιού . Θα τις χωρίσουμε χονδρικά σε τρεις μεγάλες κατηγορίες : κλασσικές θεωρίες, νεότερες θεωρίες και μοντέρνες θεωρίες . Από τις κλασσικές θεωρίες γνωστότερες είναι αυτές των Schiller - Spencer που θεωρούν ότι με το παιχνίδι βρίσκει διέξοδο η υπερχειλίζουσα ενέργεια . Από τις νεότερες θεωρίες ξεχωρίζουν οι ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις που στηρίζονται στη δουλειά του Freud και στην παρατήρηση ότι αρκετά παιχνίδια δημιουργούνται αυθόρμητα πηγάζοντας από τη διασκέδαση και τη χαρά .

Στις σύγχρονες θεωρίες συγκαταλέγεται αυτή του Michael Ellis ο οποίος αντλεί και συνδυάζει στοιχεία από τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις για το παιχνίδι : α) Το παιχνίδι ως μέσο για διέγερση (arousal), β) Το παιχνίδι ως μάθηση και γ) Το παιχνίδι ως μέσο για ανάπτυξη . Επιπρόσθετα, η ψυχολόγος Nina Lieberman μελέτησε την έννοια του "παιχνιδίσματος" (playfulness) με παρατηρήσεις και μετρήσεις σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες . Η στατιστική της ανάλυση έδειξε ότι τα κυριότερα στοιχεία του "παιχνιδίσματος" είναι το χιούμορ, ο αυθορμητισμός και η δεδηλωμένη χαρά .

Ψυχαγωγία

Συνώνυμα της λέξης ψυχαγωγία είναι η αναψυχή και η ανάπλαση . Αρκετές θεωρίες βλέπουν την ψυχαγωγία ως ταυτόσημη με το παιχνίδι, άλλες όχι . Οι περισσότεροι όμως θεωρούν το παιχνίδι ως μια παιδική δραστηριότητα ενώ την ψυχαγωγία ως δραστηριότητα για ενήλικες . Ένα σημείο άξιο προσοχής είναι η κοινωνική αποδοχή της ψυχαγωγίας . Έτσι το Dictionary of Sociology θεωρεί ότι η ψυχαγωγία δεν έχει περιορισμούς .

Για την περίπτωση μας όμως ο ορισμός του Hutchinson φαίνεται να είναι χρησιμότερος "ψυχαγωγία είναι μια χρήσιμη, κοινωνικά αποδεκτή δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου που εξασφαλίζει άμεση εσωτερική ικανοποίηση στο άτομο το οποίο εθελοντικά συμμετέχει στη δραστηριότητα."

Φυσική Δραστηριότητα, Αθλητισμός και Άσκηση

Οι παρακάτω ορισμοί είναι αποδεκτοί σήμερα μετά από συναίνεση των πλέον διακεκριμένων

επιστημόνων, σε συνέδριο που έγινε στο Τορόντο του Καναδά το 1992 . Οι ορισμοί αυτοί δόθηκαν ως σύσταση και δεν είναι υποχρεωτικοί στη χρήση τους . Όμως, είναι ιδιαίτερα εξυπηρετικοί για τον ερευνητή-χρήστη διεθνών βιβλιογραφικών βάσεων δεδομένων .

Φυσική Δραστηριότητα : Οποιαδήποτε κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μυς και που καταλήγει σε σημαντική κατανάλωση ενέργειας πάνω απ' αυτή που καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης . Η φυσική δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου χαρακτηρίζει φυσικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και εμπεριέχουν το στοιχείο της προσωπικής επιλογής .

Αθλητισμός : Στη Βόρειο Αμερική ο όρος υποδηλώνει μορφή φυσικής δραστηριότητας που χαρακτηρίζονται από το στοιχείο του ανταγωνισμού – συναγωνισμού . Στην Ευρώπη, μέχρι πρότινος, η λέξη αθλητισμός περιλάμβανε τις έννοιες της φυσικής δραστηριότητας, της άσκησης και της κινητικής αναψυχής (π.χ. αθλητισμός για όλους) . Μετά όμως από πρόσφατες συστάσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης Αθλητικής Ψυχολογίας χρησιμοποιείται ολοένα και περισσότερο με την έννοια των ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων .

Άσκηση : Μορφή φυσικής δραστηριότητας που γίνεται επαναλαμβανόμενα με εξωτερικευμένη πρόθεση την επίτευξη ορισμένου στόχου (για παράδειγμα εμφάνιση, υγεία, απόδοση κλπ.) . Στην περιγραφή της άσκησης πρέπει να περιλαμβάνονται : ο τύπος, η διάρκεια, η συχνότητα και η ένταση .

Σε σχετικές έρευνες οι άνθρωποι προβάλλουν την υγεία και την κοινωνική επαφή ως πρωτεύοντα κίνητρα για την ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση . Αυτό φαίνεται να ισχύει στις περισσότερες των περιπτώσεων και ενισχύεται από τα δεδομένα της διεθνούς βιβλιογραφίας πάνω στον αθλητισμό που συνοψίζουν ότι, τα κίνητρα για έναρξη της ενασχόλησης διαφέρουν από τις αιτίες τερματισμού της . Έτσι, μπορεί οι συμμετέχοντες σε κάποιο πρόγραμμα να ασχοληθούν με κάποια αθλητική δραστηριότητα με σκοπό να βελτιώσουν μια παράμετρο της υγείας τους, αλλά αν διακόψουν την ενασχόληση, η πιθανότερη αιτία θα είναι η έλλειψη του στοιχείου της διασκέδασης, της ψυχαγωγίας και της κοινωνικότητας από τη δραστηριότητα . Φαίνεται λοιπόν ότι το παιχνίδι, ο αθλητισμός και η ψυχαγωγία πρέπει να έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά ώστε οι συμμετέχοντες να διακατέχονται από μέγιστη ικανοποίηση – ευχαρίστηση - απόλαυση (enjoyment) κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας .

Κατά τον Torkildsen πρέπει να υπάρχουν :

- A. Οι σωστές - ευνοϊκές συνθήκες :
1. Ελευθερία
 2. Επιλογή
 3. Απουσία αναγκαιότητας
 4. Πρωτοβουλία

5. Αυθορμητισμός

B. Ικανοποίηση (για να είναι οι δραστηριότητες ικανοποιητικές πρέπει να υπάρχει ένα ελάχιστο επίπεδο από τις ακόλουθες εμπειρίες) :

1. Αυτό-έκφραση
2. Πρόκληση
3. Διέγερση
4. Καινοτομία
5. "Παιχνίδισμα"
6. Στιγμές ανάπλασης

Γ. Θετικά αποτελέσματα :

1. Βιολογικά - φυσιολογικά
2. Θετικά συναισθήματα
3. Ψυχολογική ευεξία
4. Επιτυχία
5. Ανύψωση της αυτό-εκτίμησης

Οποιαδήποτε μορφή άσκησης ή σωματικής δραστηριότητας μπορεί να αυξήσει τη σχετική με την υγεία ικανότητα για τα παιδιά για τρεις λόγους : 1) μπορεί να οδηγήσει σε μια συνήθεια της σωματικής δραστηριότητας που μπορεί να μεταφέρει στην ενηλικίωση, 2) που μπορούν να συμβάλουν στη γενική κατάσταση της υγείας αργότερα στη ζωή, και 3) μπορούν να έχουν προληπτική λειτουργία σε μερικές ασθένειες των ενήλικων .

Ωφέλειες της αθλητικής δραστηριότητας στις γυναίκες

Η ενασχόληση των γυναικών με κάποιας μορφής φυσική άσκηση ή αθλητική δραστηριότητα ενισχύει και βελτιώνει τη ζωή . Μέσω της φυσικής ή αθλητικής δραστηριότητας η γυναίκα ολοκληρώνεται φυσικά, κοινωνικά, διανοητικά και ψυχολογικά . Μελέτες δείχνουν ότι τα κορίτσια ωφελούνται σαφώς από την άσκηση . Η συμμετοχή σε κάποια αθλητική δραστηριότητα από τα παιδικά χρόνια μειώνει την πιθανότητα της παχυσαρκίας στο μέλλον . Η συμμετοχή στην σωστή άσκηση βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία, μειώνει την υπέρταση, μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, τονώνει τους μυς, βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία και την πέψη, βοηθά στην καλύτερη διαχείριση του βάρους . Τα κορίτσια ωφελούνται επίσης από τη σωματική δραστηριότητα μέσω των σχετικών με την υγεία ζητημάτων όπως η ανοσοποιητική λειτουργία στην καλύτερη καταπολέμηση των ασθενειών και στην αναπαραγωγική ωρίμανση με θετική επιρροή στους εμμηνορροϊκούς κύκλους με λιγότερους πόνους . Η σωματική άσκηση, όταν συνδυάζεται με καλή διατροφή, αποτελεί πολύ πιο αποτελεσματικό προληπτικό και θεραπευτικό μέσο απ' ότι τα φάρμακα, τα ηρεμιστικά και τις δίαιτες .

Κοινωνιολογικά βοηθά τις γυναίκες να γνωρίσουν νέους ανθρώπους να καθιερώσουν ή να αποκαταστήσουν παλαιότερες σχέσεις, και μαθαίνουν ακόμη να συνεργάζονται με άλλα άτομα . Η σωματική δραστηριότητα ή ο αθλητισμός για τα κορίτσια είναι σημαντικά επειδή μαθαίνουν το γένος τους, τη διαφορά φύλου και πώς να χτίσουν τις κοινωνικές δεξιότητες .

Τα ψυχολογικά οφέλη από την ενασχόληση κάποιας μορφής φυσικής ή αθλητικής δραστηριότητας είναι ότι ενισχύουν την ψυχολογική ευημερία και μειώνουν τα επίπεδα ανησυχίας, άγχους και κατάθλιψης . Επίσης τα ψυχολογικά οφέλη είναι αυξημένα κίνητρα, αυξημένη αυτό-εκτίμηση, και βελτιωμένη διάθεση . Επίσης ενισχύει σημαντικά τη διανοητική υγεία . Η άσκηση ασκεί θετική επίδραση στην ενίσχυση της αυτό-εκτίμησης και του αυτοσεβασμού .

Σύνοψη της βιβλιογραφικής έρευνας

Οι φοιτήτριες στα ΑΕΙ και ΑΤΕΙ αγωνίζονται καθημερινά με τον τρόπο τον οποίο τα σώματα τους θα απεικονίζονται . Από τις επιρροές των γονέων, των συνομήλικων, και τις εικόνες των media που τις περιβάλλουν, αγωνίζονται με το πώς αισθάνονται και σκέφτονται για τα σώματα τους . Η κοινωνία μετρά μια γυναίκα από την εξωτερική πλευρά βασισμένη στη μορφή και το μέγεθος του σώματος της αντί για αυτό που είναι στο εσωτερικό . Οι γυναίκες εξιδανικεύουν ένα εξαιρετικά λεπτό σώμα που παρακινείται από τις αισθητικές ανησυχίες . Αυτά τα συναισθήματα της δυσαρέσκειας σώματος και της χαμηλής αυτό-εκτίμησης ασκεί επίδραση σε κάθε πτυχή της ζωής τους . Η ενασχόληση των γυναικών με κάποια μορφής φυσική άσκηση ή αθλητική δραστηριότητα ενισχύει και βελτιώνει τη ζωή . Μέσω της φυσικής ή αθλητικής δραστηριότητας η γυναίκα ολοκληρώνεται φυσικά, κοινωνικά, διανοητικά και ψυχολογικά .

Δήλωση του προβλήματος

Ο σκοπός αυτής της πτυχιακής είναι να καθοριστεί εάν υπάρχει μια διαφορά μεταξύ των τοποθετήσεων της εικόνας και της αυτό-εκτίμησης σωμάτων των φοιτητριών των ελληνικών ΑΕΙ και ΑΤΕΙ σε σχέση με την ενασχόληση με κάποια φυσική ή αθλητική δραστηριότητα .

Εάν η έρευνα υποστηρίζει ότι η ικανοποίηση της εικόνας σώματος που αυξάνεται με τη σωματική δραστηριότητα και ξέρουμε ότι η αυτό-εκτίμηση αυξάνεται με τη σωματική δραστηριότητα, τότε οι φοιτήτριες που είναι ενεργές με κάποια φυσική ή αθλητική δραστηριότητα έχουν αυξημένη και την εικόνα και την αυτό-εκτίμηση του σώματος τους σε σχέση με τις μη-ενεργές .

Σημασία της έρευνας

Γενικά, οι γυναίκες 18-25 ετών που παρευρίσκονται στα πανεπιστήμια είναι πιο δυσαρεστημένες με τη γενική εμφάνιση και το σώμα τους εικόνα από τους εφήβους, τις μέσες ηλικίας γυναίκες και τους άνδρες . Αυτή η μελέτη είναι σημαντική για την ανάπτυξη της εικόνας και της αυτό-εκτίμησης του σώματος σε σχέση με την σωματική δραστηριότητα μεταξύ των φοιτητριών στην Ελλάδα καθώς γίνεται για πρώτη φορά . Δεν υπάρχει σχετική βιβλιογραφία για την εικόνα σώματος που να έχει γραφτεί από Έλληνες ερευνητές ή επιστήμονες . Αντίθετα υπάρχει βιβλιογραφία αλλά και σχετικές έρευνες για τον ελεύθερο χρόνο που έχουν γίνει παλαιότερα . Αυτή η έρευνα θα καθορίσει εάν οι ενεργές σε φυσική ή αθλητική δραστηριότητα φοιτήτριες έχουν τις τοποθετήσεις της δυσαρέσκειας ή αρνητικής διάθεση ως αποτέλεσμα αρνητικής εικόνας σώματος .

Υπόθεση της έρευνας

Έρευνες στο εξωτερικό έχουν δείξει ότι όσοι ασχολούνται με τον αθλητισμό και ειδικά στις γυναίκες έχουν περισσότερη αυτό-εκτίμηση σε σχέση με όσους δεν ασχολούνται . Έτσι η υπόθεση αυτής της έρευνας είναι ότι οι φοιτήτριες που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν καλύτερη γνώμη και αυτό-εκτίμηση της εικόνας σώματος τους σε σχέση με τις μη ενεργές .

Ερευνητικές Ερωτήσεις

Η πτυχιακή εργασία με βάση την βιβλιογραφική έρευνα σε συσχέτιση με τα αποτελέσματα από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε θα απαντήσει στις παρακάτω ερωτήσεις :

- 1) Ποια είναι στο σύνολο της η γενική εικόνα σώματος των φοιτητριών ;
- 2) Η ενασχόληση με κάποιας μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα σχετίζεται με την εικόνα σώματος ;
- 3) Οι μη ενεργές ή οι ενεργές με κάποιας μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα είναι περισσότερο ικανοποιημένες με την εικόνα σώματος τους ;
- 4) Η αρνητική εικόνα σώματος οδηγεί τις φοιτήτριες στο να ασχοληθούν με κάποιας μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα ;

Περιορισμοί

Οι περιορισμοί αυτής της έρευνας είναι οι ακόλουθοι :

- 1) Η έρευνα δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για τη γενίκευση σε άλλα άτομα . Τα ερωτηματολόγια αυτών των συμμετεχόντων δεν υπονοούν ότι όλες οι γυναίκες αισθάνονται και

ενεργούν με τον ίδιο τρόπο .

- 2) Κατά την συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου, ο ερευνητής πρέπει να υποθέσει ότι οι συμμετέχοντες απαντούν ειλικρινά χωρίς να επηρεάζονται από άλλα άτομα . Ο ερευνητής έκανε τις προσπάθειες να μειωθεί η επίδραση του περιορισμού από οποιοδήποτε .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Μεθοδολογία έρευνας

Μέθοδος έρευνας

Η έρευνα αυτή χρησιμοποιεί ένα ερωτηματολόγιο που αναπτύχθηκε από την **Heather L. Littleton** (Department of Obstetrics and Gynecology, University of Texas Medical Branch) στα τέλη του 2004 . Το ερωτηματολόγιο **BICI (Body Image Concern Inventory)** είναι ένα πολύ καλά δομημένο και ανεπτυγμένο ερωτηματολόγιο . Δόθηκε στον ερευνητή γραμμένο στην αγγλική γλώσσα από τον εισηγητή, καθηγητή κ. Μιχάλη Ατσαλάκη . Μεταφράστηκε και διαμορφώθηκε στην τελική μορφή του, από τον ερευνητή (βλ. Παράρτημα) .

Το ερωτηματολόγιο BICI εμφανίζεται να είναι αξιόπιστο και έγκυρο για την αξιολόγηση της ανησυχίας της εικόνας σώματος . Οι συνολικοί συσχετισμοί και το alpha (ανάλυση ποσοστού αξιοπιστίας), υποστηρίζουν την εσωτερική του αξιοπιστία και ομοιογένεια σε άλλες έρευνες που έχουν γίνει.

Οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν ανώνυμα στις 19 ερωτήσεις και σε κάθε μια ξεχωριστά πόσο συχνά βίωναν τα περιγραφόμενα συναισθήματα ή πόσο συχνά εκτελούσαν τις περιγραφόμενες συμπεριφορές . Η συχνότητα έχει την κλίμακα Likert (ποτέ, σπάνια, μερικές φορές, συχνά και πάντα) .

Οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν αν ασχολήθηκαν ή ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα τουλάχιστον δώδεκα φορές τους τελευταίους δώδεκα μήνες με ΝΑΙ ή ΟΧΙ και αν ΝΑΙ ποιο ήταν αυτό ή αυτά . Η ενασχόληση με κάποια αθλητική δραστηριότητα είναι η εξαρτημένη μεταβλητή .

Επίσης υπάρχουν ερωτήσεις με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά : ηλικία, τόπο μόνιμης κατοικίας, γεωγραφικό διαμέρισμα, τόπο σπουδών, ΑΕΙ ή ΑΤΕΙ και σε ποιο τμήμα .

Συμμετέχοντες

Για την συμμετοχή στην έρευνα δεν είχε σημασία αν ασχολήθηκαν ή ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα . Σκοπός της έρευνας είναι η εξαγωγή κάποιων συμπερασμάτων για το αν η ενασχόληση με κάποια αθλητική δραστηριότητα σχετίζεται με την εικόνα σώματος, είτε θετικής είτε αρνητικής .

Συμμετείχαν συνολικά 280 φοιτήτριες 18-33 ετών (96% ήταν 18-24 ετών) από 3 ΑΕΙ (Ηρακλείου , Θεσσαλονίκης , Κομοτηνής) και 3 ΑΤΕΙ (Αθήνας , Ηράκλειου , Λάρισας) της χώρας . Υπήρξαν και μεμονωμένες περιπτώσεις από άλλα Πανεπιστημιακά και Τεχνολογικά

Ιδρύματα της χώρας όπως της Αλεξανδρούπολης, της Ρόδου, του Πειραιά, της Σητείας, της Ξάνθης αλλά και του εξωτερικού (Αγγλία) .

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τις 15 Μαρτίου έως τις 20 Απριλίου 2005 και στα 6 Ιδρύματα της χώρας ταυτόχρονα . Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν από τον ερευνητή με τυχαία δειγματοληψία στους προαύλιους χώρους του ΑΤΕΙ Ηρακλείου . Για να υπάρχει μια πανελλαδική κάλυψη στην έρευνα βοήθησαν με μικρά δείγματα από τα υπόλοιπα Ιδρύματα άτομα γνωστά στον ερευνητή τα ονόματα των οποίων βρίσκονται στην αρχή και τους ευχαριστώ για την βοήθεια τους . Εκεί οι φοιτήτριες επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία στους προαύλιους χώρους και στις διδακτικές αίθουσες των Ιδρυμάτων . Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν και ρωτήθηκαν εάν ήθελαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο για την πτυχιακή εργασία του ερευνητή . Έδιδε οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και άφηνε τις φοιτήτριες ελεύθερες να συνεχίσουν . Σε όσες χρειαζόταν, έδιδε συμπληρωματικές οδηγίες . Τα περισσότερα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν επί τόπου στους χώρους των Ιδρυμάτων . Ο χρόνος που χρειάστηκαν οι συμμετέχοντες για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν 3-10 λεπτά . Αναφέρθηκε ότι κάποιες φοιτήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα χρειάστηκαν αρκετή ώρα για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο .

Οι πίνακες με όλα τα δημογραφικά χαρακτηριστικά βρίσκονται στο Παράρτημα .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Δεδομένα

Ανάλυση δεδομένων

Σε κάθε ερωτηματολόγιο δώσαμε ένα αριθμό, από το 1 μέχρι 280 . Όλα τα δεδομένα περάστηκαν στο πρόγραμμα Microsoft Office Excel 2003 . Για την ανάλυση των δεδομένων και για την ασφαλή εξαγωγή των συμπερασμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 10.0 που «τρέχει» στο λειτουργικό σύστημα των Windows της Microsoft .

Αποτελέσματα

Για να μπορέσουμε να μελετήσουμε καλύτερα το περιεχόμενο των 280 ερωτηματολογίων, μεταφέραμε το περιεχόμενο των απαντήσεων σε συγκεντρωτικούς πίνακες και ιστογράμματα¹ . Όσες φοιτήτριες δεν έδιναν απαντήσεις ή ήταν ακατανόητες οι απαντήσεις κατατάσσονταν στην κατηγορία missing -9, .

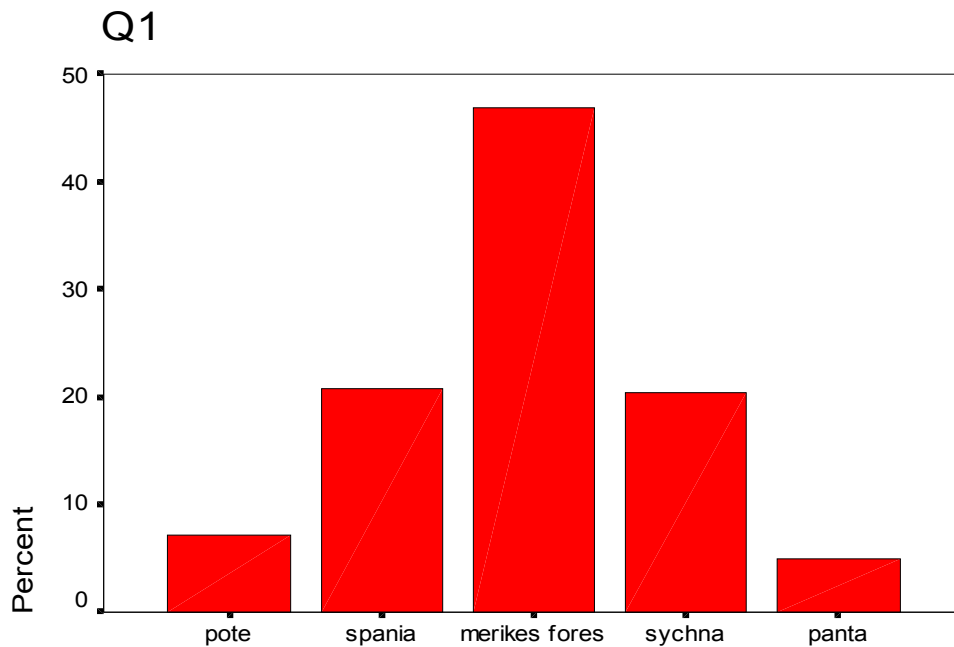
Από την στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας βγαίνουν οι εξής πίνακες για κάθε ερώτηση ξεχωριστά

Σημείωση

¹ Επειδή το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 10.0 δεν αναγνωρίζει την ελληνική γλώσσα ισχύει στα ιστογράμματα όπου *pote* = ποτέ, *spania* = σπάνια, *merikes fores* = μερικές φορές, *sychna* = συχνά και *panta* = πάντα .

1 ή Q1) Είμαι δυσαρεστημένη από μερικές όψεις της εμφάνισης μου .

<i>Πίνακας 1</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	20	7,1	7,1	7,1
	ΣΠΑΝΙΑ	58	20,7	20,7	27,9
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	131	46,8	46,8	74,6
	ΣΥΧΝΑ	57	20,4	20,4	95,0
	ΠΑΝΤΑ	14	5,0	5,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

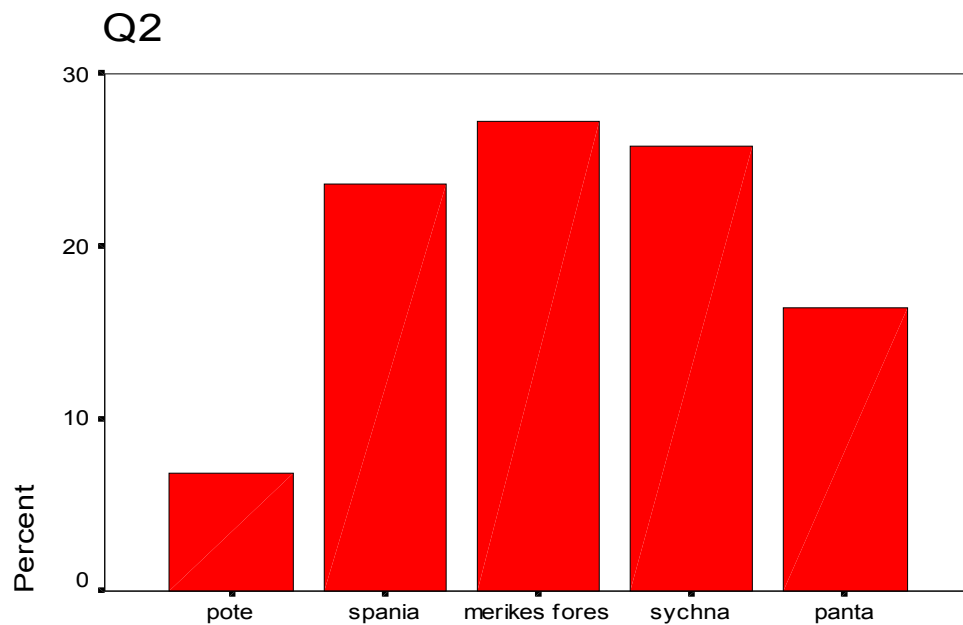


Q1

Ιστόγραμμα 1

2 ή Q2) Ξοδεύω αρκετή ώρα ελέγχοντας την εμφάνιση μου στο καθρέπτη .

<i>Πίνακας 2</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	19	6,8	6,8	6,8
	ΣΠΑΝΙΑ	66	23,6	23,7	30,5
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	76	27,1	27,2	57,7
	ΣΥΧΝΑ	72	25,7	25,8	83,5
	ΠΑΝΤΑ	46	16,4	16,5	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	279	99,6	100,0	
Missing	-9	1	0,4		
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0		

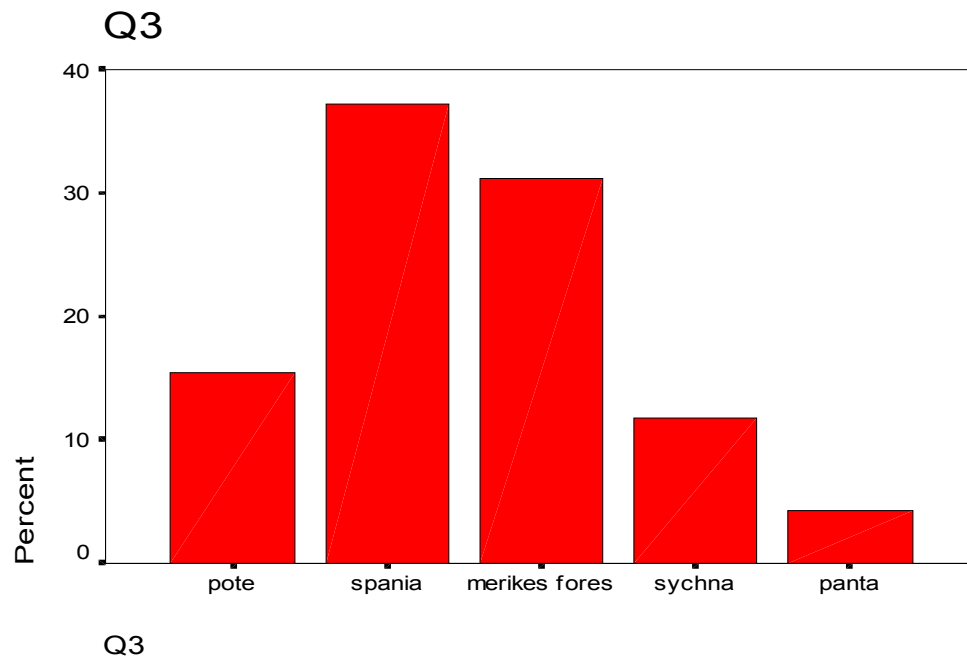


Q2

Ιστόγραμμα 2

3 ή Q3) Νοιώθω ότι οι άλλοι/ες μιλούν αρνητικά για την εμφάνιση μου .

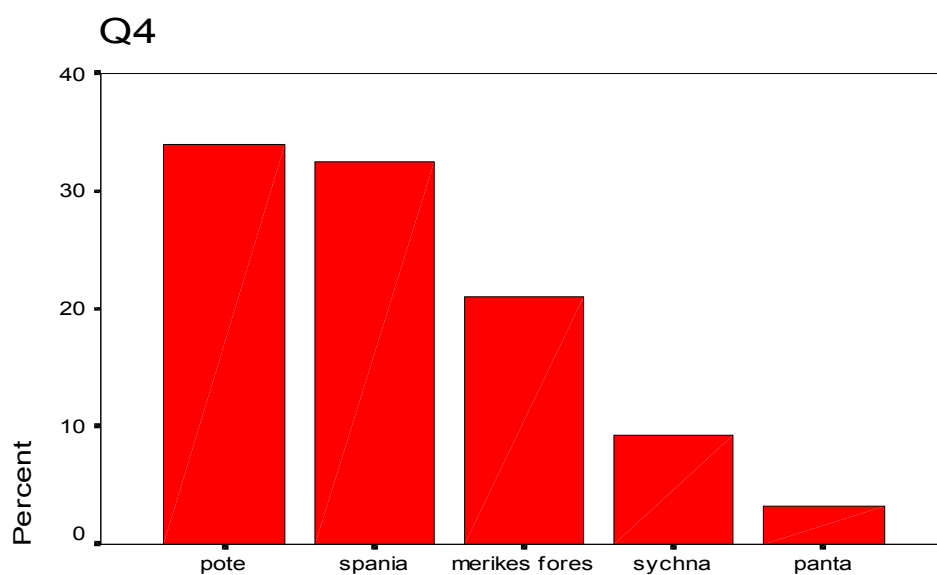
<i>Πίνακας 3</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	43	15,4	15,4	15,4
	ΣΠΑΝΙΑ	104	37,1	37,3	52,7
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	87	31,1	31,2	83,9
	ΣΥΧΝΑ	33	11,8	11,8	95,7
	ΠΑΝΤΑ	12	4,3	4,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	279	99,6	100,0	
Missing	-9	1	0,4		
ΣΥΝΟΛΟ		280	100,0		



Ιστόγραμμα 3

4 ή Q4) Είμαι διστακτική στο να ασχοληθώ με κοινωνικές δραστηριότητες όταν η εμφάνιση μου δεν είναι ικανοποιητική .

<i>Πίνακας 4</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	95	33,9	33,9	33,9
	ΣΠΑΝΙΑ	91	32,5	32,5	66,4
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	59	21,1	21,1	87,5
	ΣΥΧΝΑ	26	9,3	9,3	96,8
	ΠΑΝΤΑ	9	3,2	3,2	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

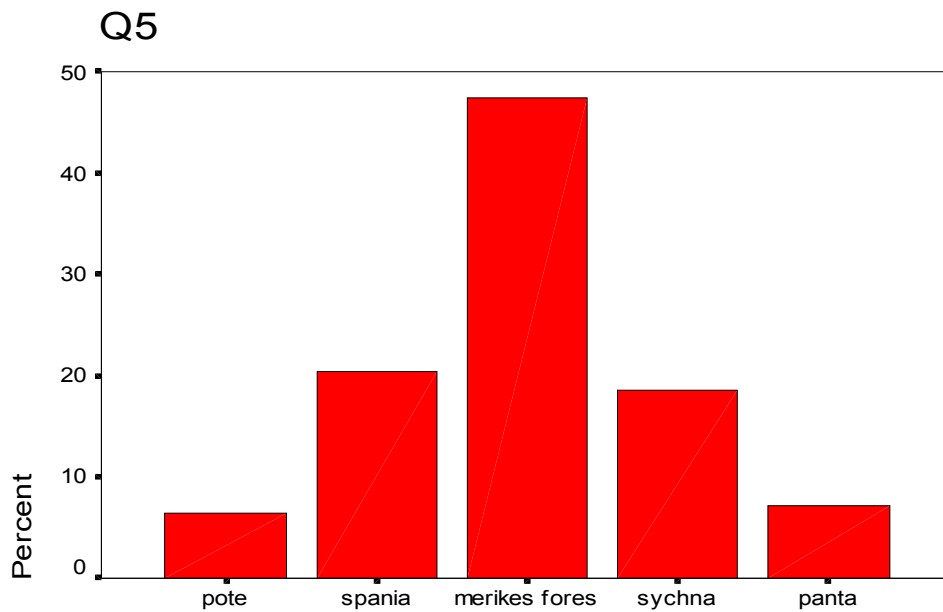


Q4

Ιστόγραμμα 4

5 ή Q5) Νοιώθω ότι υπάρχουν κάποιες όψεις στην εμφάνιση μου που δεν είναι ικανοποιητικές .

Πίνακας 5		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	18	6,4	6,4	6,4
	ΣΠΑΝΙΑ	57	20,4	20,4	26,8
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	133	47,5	47,5	74,3
	ΣΥΧΝΑ	52	18,6	18,6	92,9
	ΠΑΝΤΑ	20	7,1	7,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

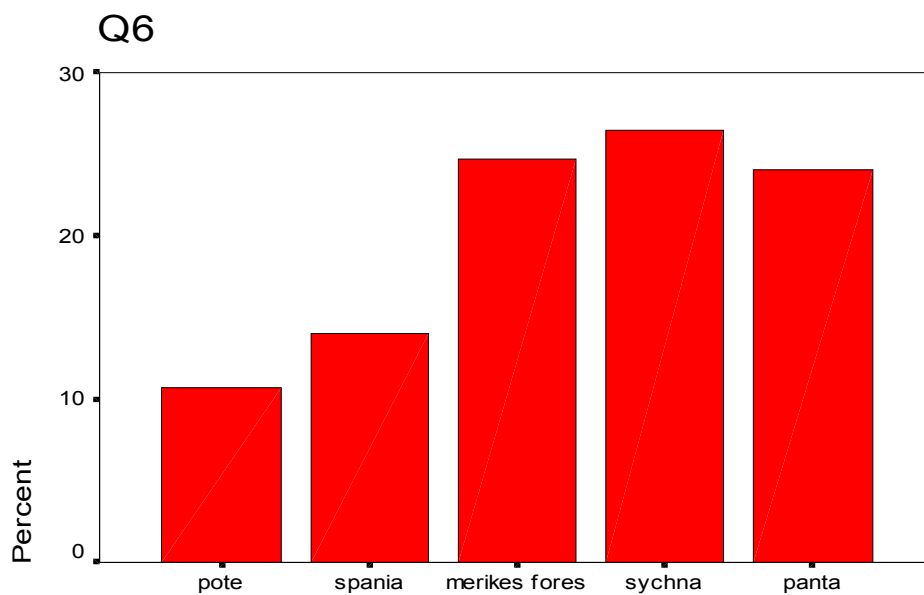


Q5

Ιστόγραμμα 5

6 ή Q6) Αγοράζω καλλυντικά προϊόντα για να προσπαθήσω να βελτιώσω την εμφάνιση μου .

Πίνακας 6		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	30	10,7	10,8	10,8
	ΣΠΑΝΙΑ	39	13,9	14,0	24,7
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	69	24,6	24,7	49,5
	ΣΥΧΝΑ	74	26,4	26,5	76,0
	ΠΑΝΤΑ	67	23,9	24,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	279	99,6	100,0	
Missing	-9	1	0,4		
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0		

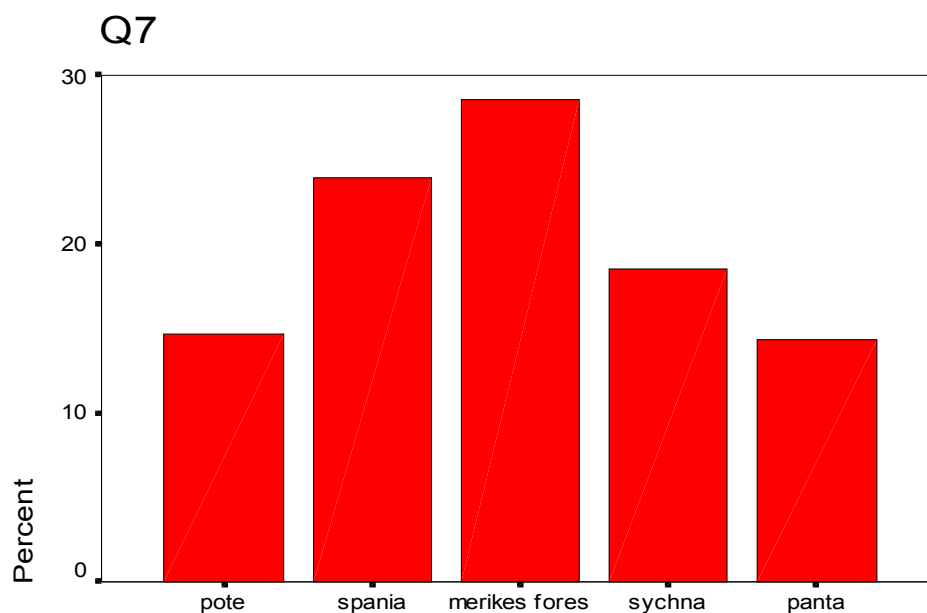


Q6

Ιστόγραμμα 6

7 ή Q7) Ψάχνω την επιβεβαίωση των άλλων για την εμφάνιση μου .

Πίνακας 7		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	41	14,6	14,6	14,6
	ΣΠΑΝΙΑ	67	23,9	23,9	38,6
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	80	28,6	28,6	67,1
	ΣΥΧΝΑ	52	18,6	18,6	85,7
	ΠΑΝΤΑ	40	14,3	14,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

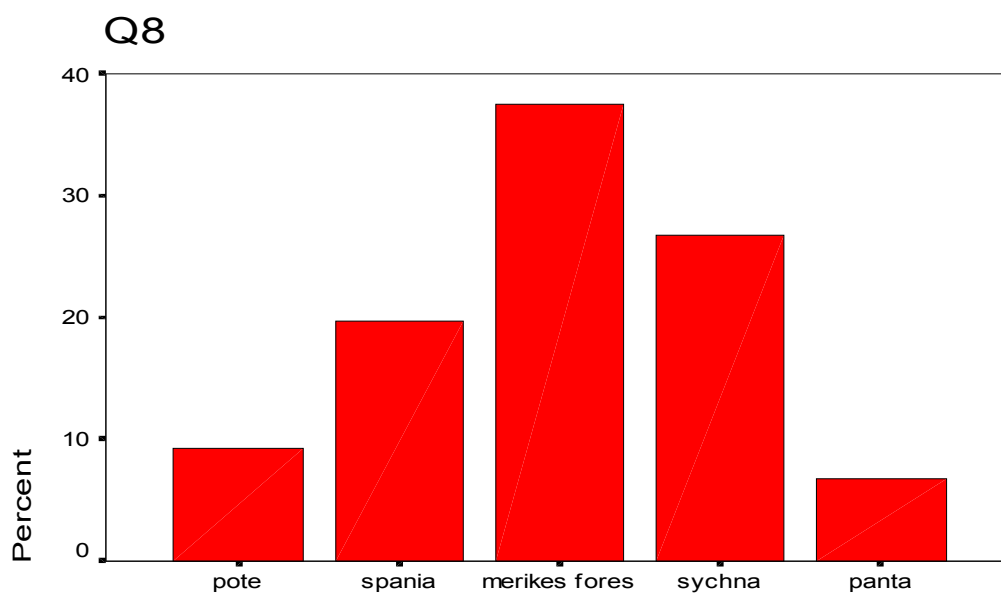


Q7

Ιστόγραμμα 7

8 ή Q8) Νοιώθω ότι υπάρχουν κάποιες όψεις της εμφάνισης μου που θα ήθελα να αλλάξω .

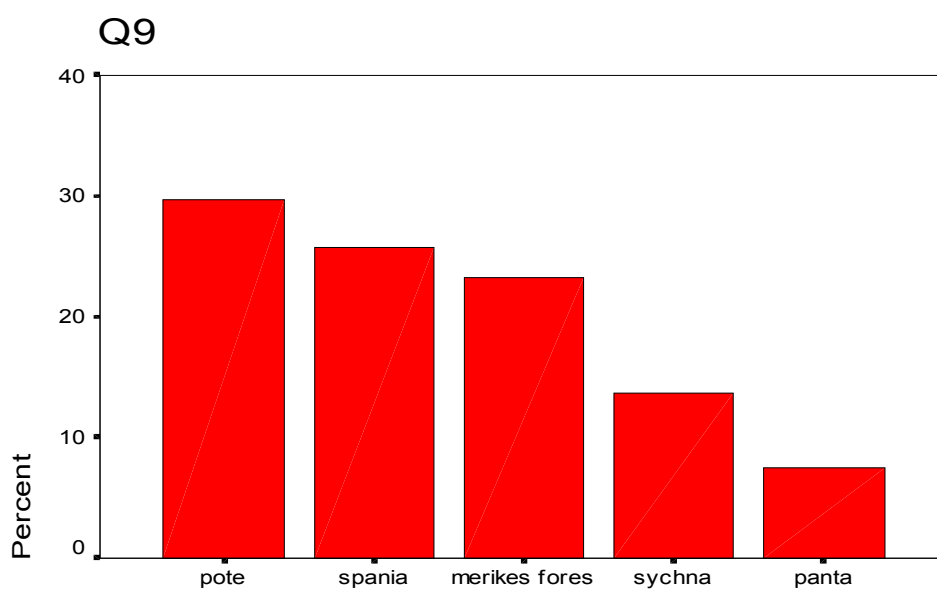
Πίνακας 8		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	26	9,3	9,3	9,3
	ΣΠΑΝΙΑ	55	19,6	19,6	28,9
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	105	37,5	37,5	66,4
	ΣΥΧΝΑ	75	26,8	26,8	93,2
	ΠΑΝΤΑ	19	6,8	6,8	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	



Ιστόγραμμα 8

9 ή Q9) Ντρέπομαι για μερικά σημεία του σώματός μου .

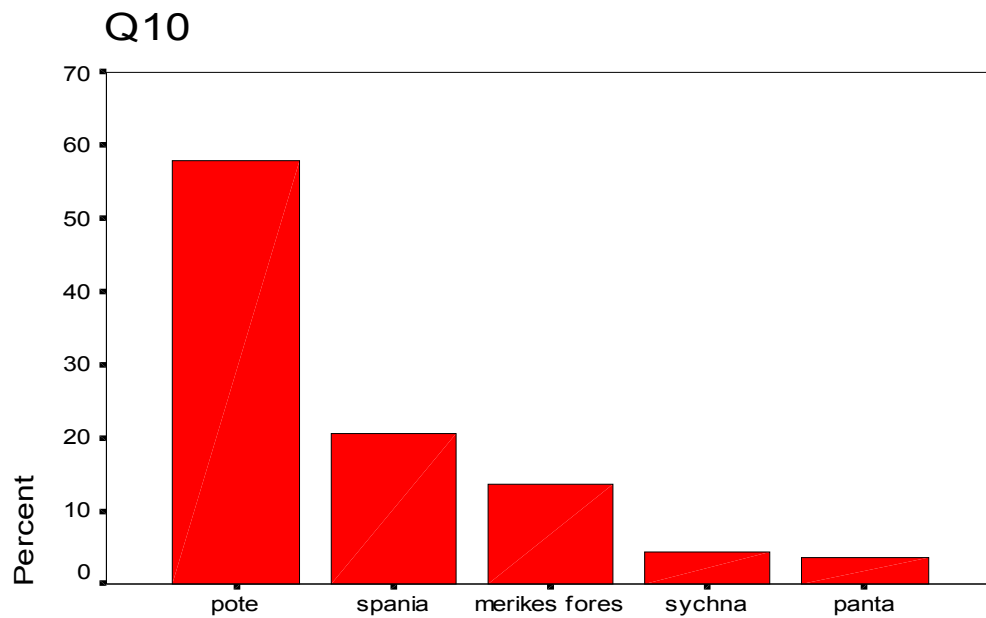
<i>Πίνακας 9</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	83	29,6	29,7	29,7
	ΣΠΑΝΙΑ	72	25,7	25,8	55,6
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	65	23,2	23,3	78,9
	ΣΥΧΝΑ	38	13,6	13,6	92,5
	ΠΑΝΤΑ	21	7,5	7,5	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	279	99,6	100,0	
Missing	-9	1	0,4		
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0		



Ιστόγραμμα 9

10 ή Q10) Συγκρίνω την εμφάνιση μου με τις εμφανίσεις διάσημων μοντέλων ή άλλων διάσημων προσώπων .

<i>Πίνακας 10</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	162	57,9	57,9	57,9
	ΣΠΑΝΙΑ	58	20,7	20,7	78,6
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	38	13,6	13,6	92,1
	ΣΥΧΝΑ	12	4,3	4,3	96,4
	ΠΑΝΤΑ	10	3,6	3,6	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

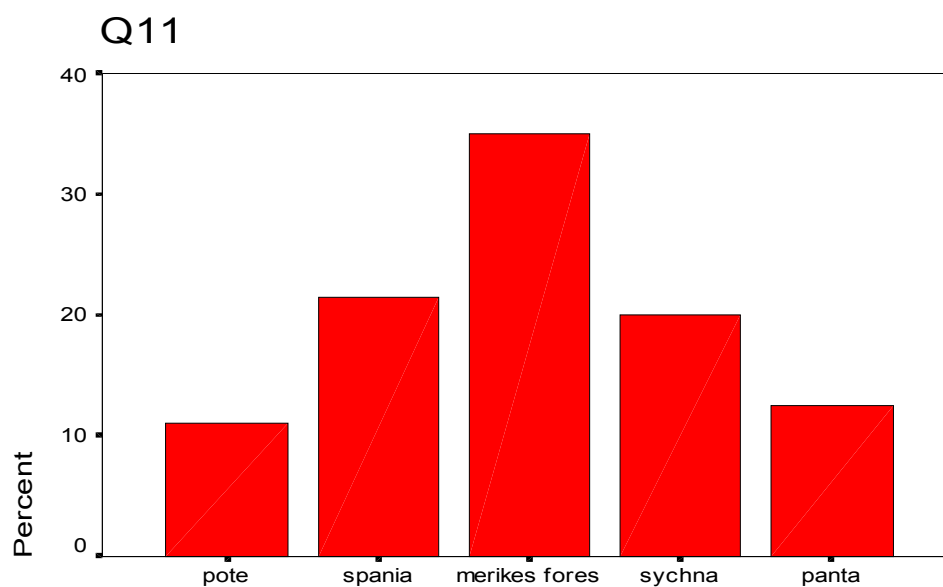


Q10

Ιστόγραμμα 10

11 ή Q11) Προσπαθώ να καμουφλάρω μερικά ελαττώματα στην εμφάνιση μου .

<i>Πίνακας 11</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	31	11,1	11,1	11,1
	ΣΠΑΝΙΑ	60	21,4	21,4	32,5
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	98	35,0	35,0	67,5
	ΣΥΧΝΑ	56	20,0	20,0	87,5
	ΠΑΝΤΑ	35	12,5	12,5	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

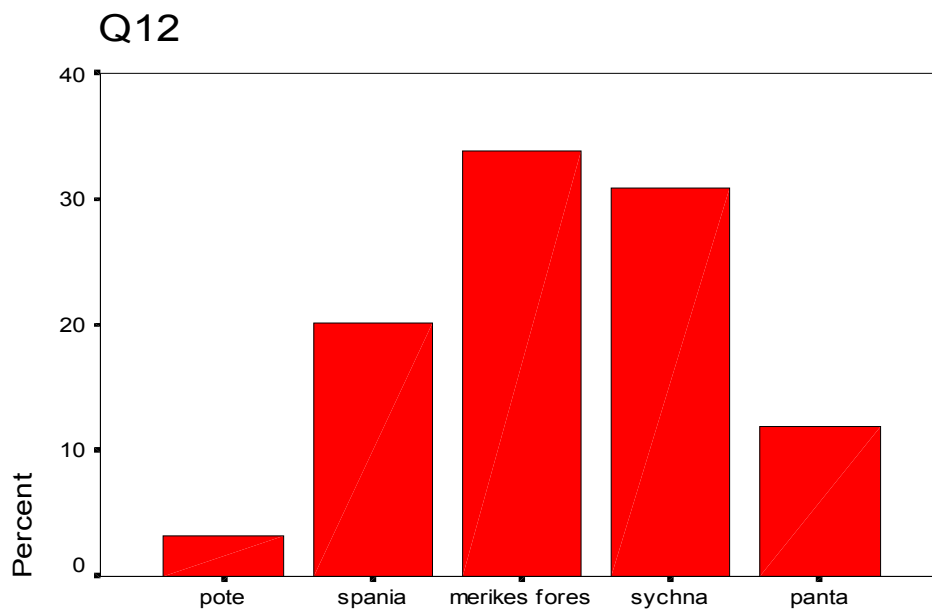


Q11

Ιστόγραμμα 11

12 ή Q12) Εξετάζω τα ελαττώματα της εμφάνισής μου .

Πίνακας 12		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	9	3,2	3,2	3,2
	ΣΠΑΝΙΑ	56	20,0	20,1	23,4
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	94	33,6	33,8	57,2
	ΣΥΧΝΑ	86	30,7	30,9	88,1
	ΠΑΝΤΑ	33	11,8	11,9	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	278	99,3	100,0	
Missing	-9	2	0,7		
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0		

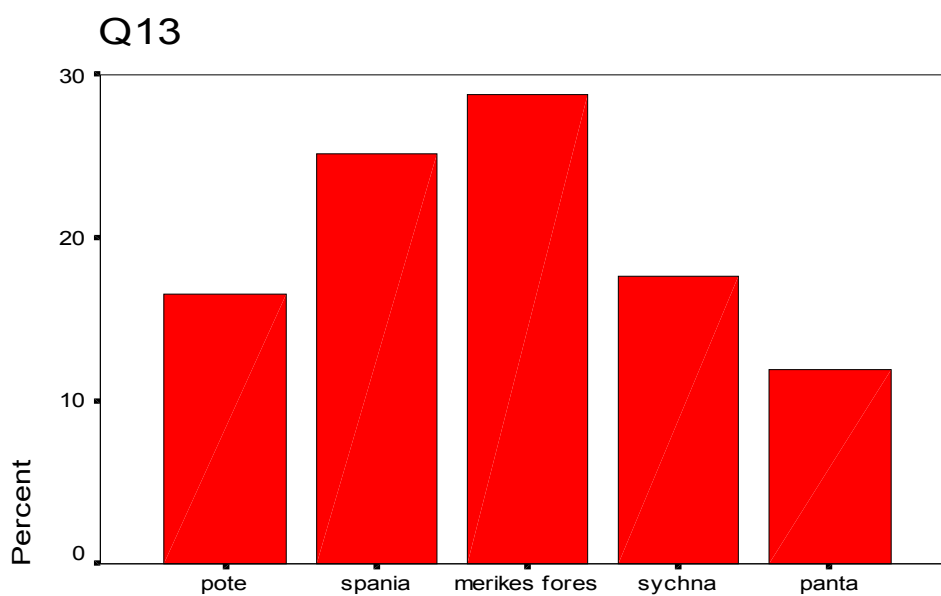


Q12

Ιστόγραμμα 12

13 ή Q13) Αγοράζω ρούχα για να κρύψω κάποια όψη της εμφάνισής μου .

<i>Πίνακας 13</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	46	16,4	16,5	16,5
	ΣΠΑΝΙΑ	70	25,0	25,2	41,7
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	80	28,6	28,8	70,5
	ΣΥΧΝΑ	49	17,5	17,6	88,1
	ΠΑΝΤΑ	33	11,8	11,9	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	278	99,3	100,0	
Missing	-9	2	0,7		
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0		

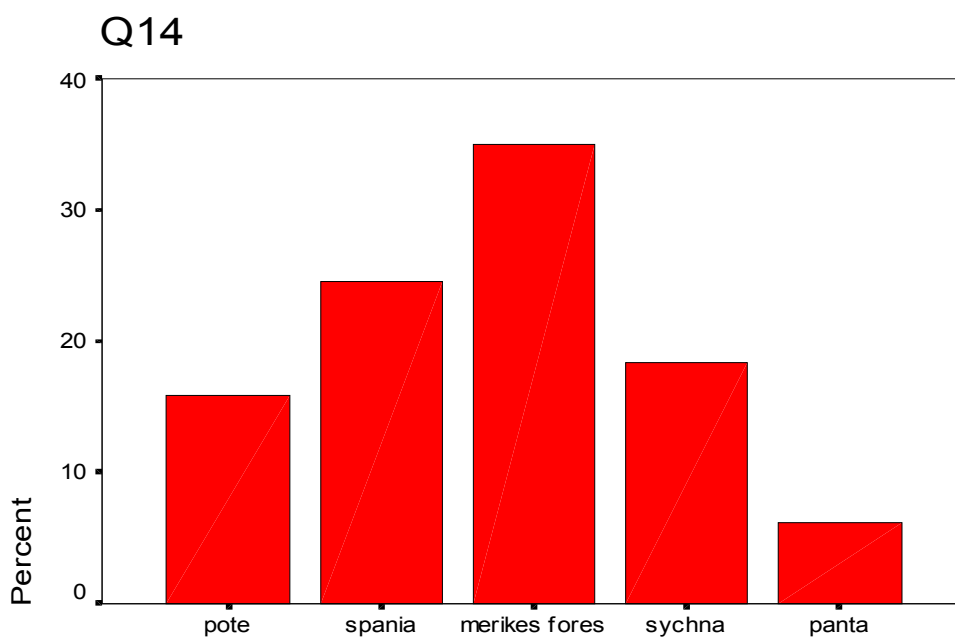


Q13

Ιστόγραμμα 13

14 ή Q14) Νοιώθω ότι οι άλλες είναι πιο ελκυστικές από εμένα .

<i>Πίνακας 14</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	44	15,7	15,9	15,9
	ΣΠΑΝΙΑ	68	24,3	24,5	40,4
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	97	34,6	35,0	75,5
	ΣΥΧΝΑ	51	18,2	18,4	93,9
	ΠΑΝΤΑ	17	6,1	6,1	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	277	98,9	100,0	
Missing	-9	3	1,1		
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0		

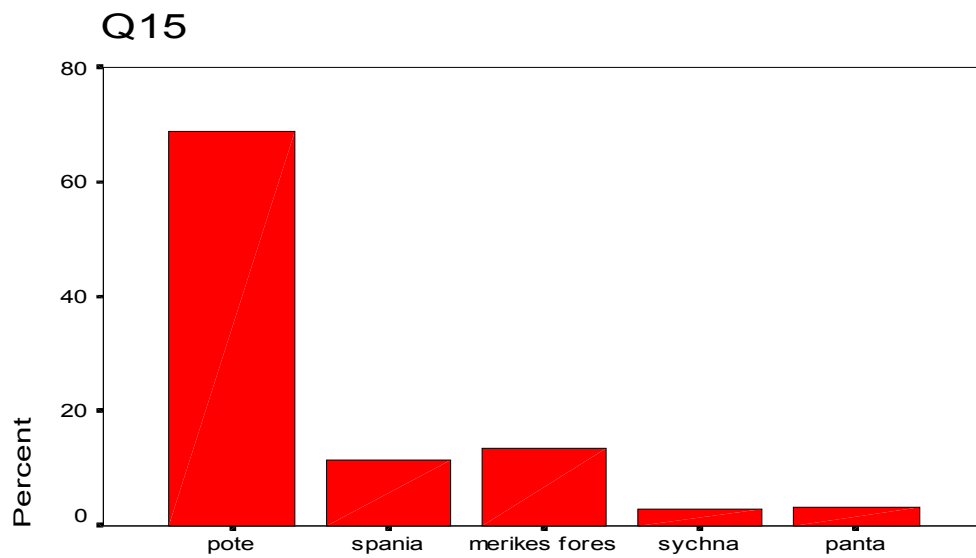


Q14

Ιστόγραμμα 14

15 ή Q15) Έχω σκεφτεί να συμβουλευτώ ή έχω ήδη συμβουλευτεί κάποιο ειδικό γιατρό σχετικά με την εμφάνιση μου .

<i>Πίνακας 15</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	193	68,9	68,9	68,9
	ΣΠΑΝΙΑ	32	11,4	11,4	80,4
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	38	13,6	13,6	93,9
	ΣΥΧΝΑ	8	2,9	2,9	96,8
	ΠΑΝΤΑ	9	3,2	3,2	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

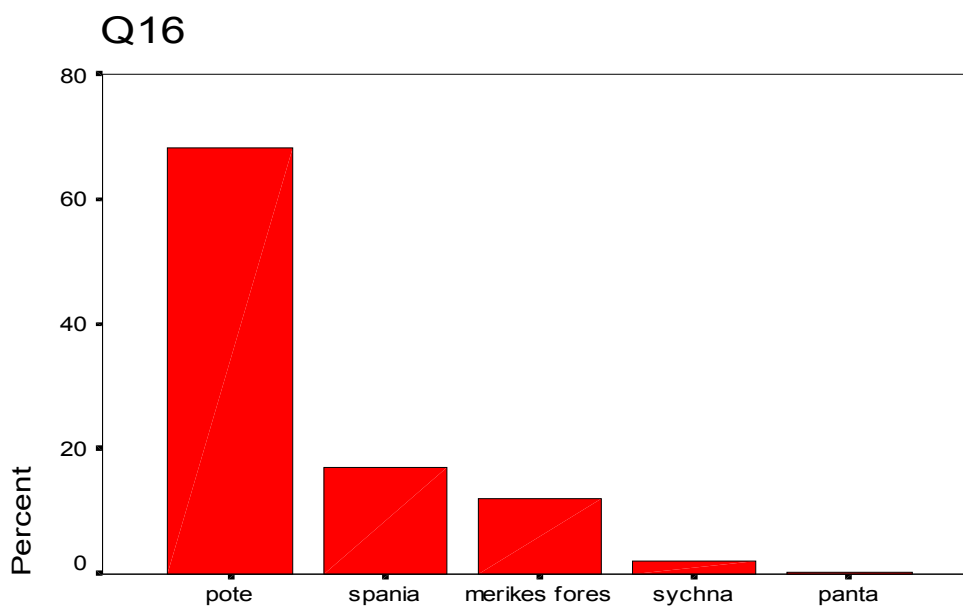


Q15

Ιστόγραμμα 15

16 ή Q16) Είμαι σε αμηχανία στο να βγω από το σπίτι εξαιτίας της εμφάνισης μου .

<i>Πίνακας 16</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	190	67,9	68,1	68,1
	ΣΠΑΝΙΑ	48	17,1	17,2	85,3
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	34	12,1	12,2	97,5
	ΣΥΧΝΑ	6	2,1	2,2	99,6
	ΠΑΝΤΑ	1	0,4	0,4	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	279	99,6	100,0	
Missing	-9	1	0,4		
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0		

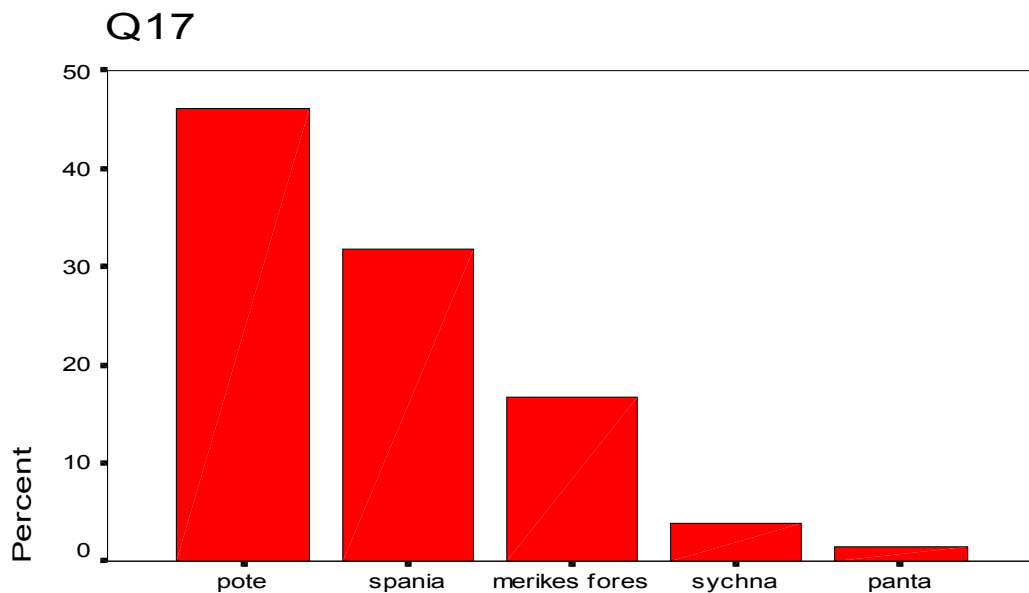


Q16

Ιστόγραμμα 16

17 ή Q17) Φοβάμαι ότι οι άλλοι/ες θα ανακαλύψουν ελαττώματα στην εμφάνιση μου .

<i>Πίνακας 17</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	129	46,1	46,1	46,1
	ΣΠΑΝΙΑ	89	31,8	31,8	77,9
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	47	16,8	16,8	94,6
	ΣΥΧΝΑ	11	3,9	3,9	98,6
	ΠΑΝΤΑ	4	1,4	1,4	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

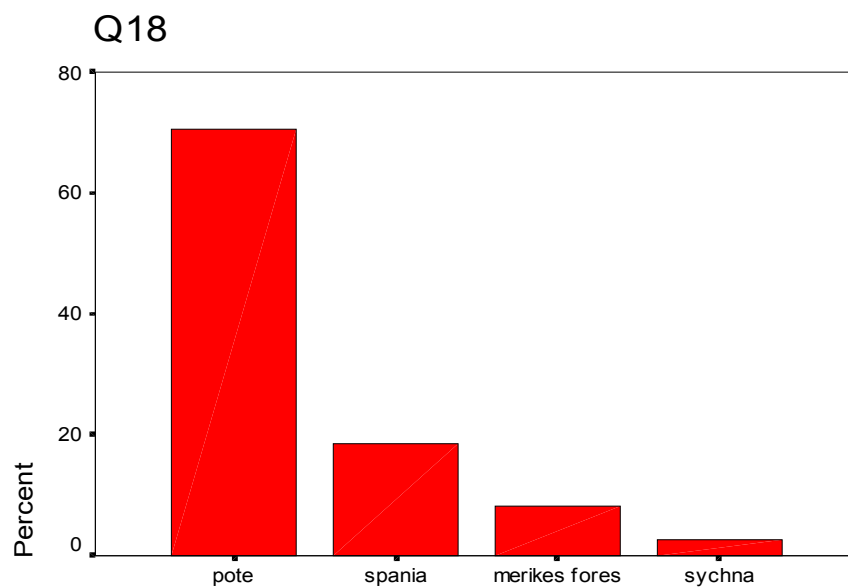


Q17

Ιστόγραμμα 17

18 Q18) Χάνω κοινωνικές δραστηριότητες εξαιτίας της εμφάνισης μου .

<i>Πίνακας 18</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	198	70,7	70,7	70,7
	ΣΠΑΝΙΑ	52	18,6	18,6	89,3
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	23	8,2	8,2	97,5
	ΣΥΧΝΑ	7	2,5	2,5	100,0
	ΠΑΝΤΑ	-			
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

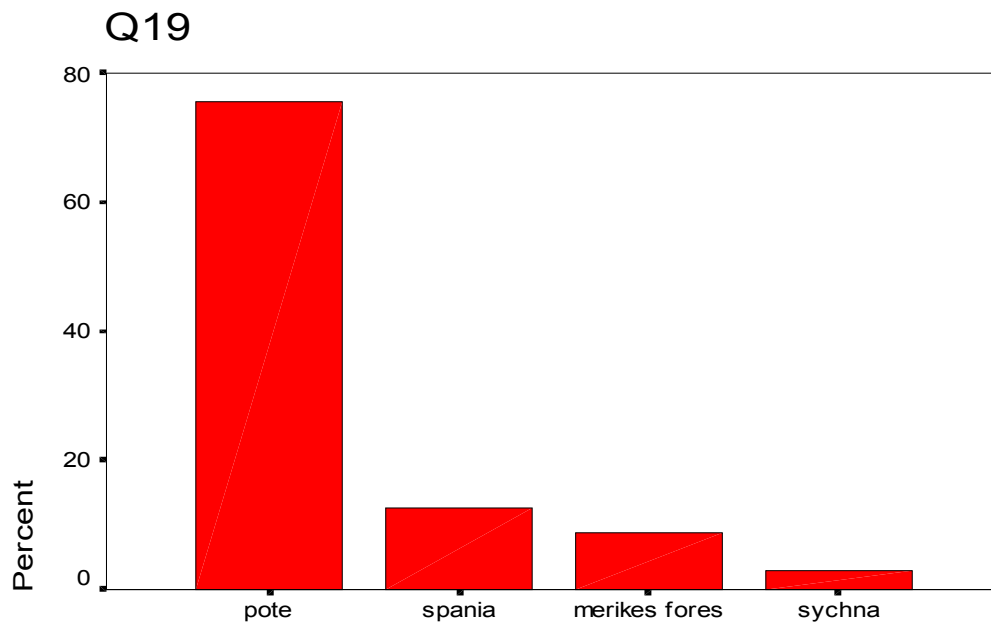


Q18

Ιστόγραμμα 18

19 ή Q19) Αποφεύγω να κοιτάζω την εμφάνιση μου στο καθρέπτη .

<i>Πίνακας 19</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΤΕ	212	75,7	75,7	75,7
	ΣΠΑΝΙΑ	35	12,5	12,5	88,2
	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	25	8,9	8,9	97,1
	ΣΥΧΝΑ	8	2,9	2,9	100,0
	ΠΑΝΤΑ	-			
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	



Q19

Ιστόγραμμα 19

20 ή Q20) Ασχολείσαι αυτή τη στιγμή με κάποια αθλητική δραστηριότητα ;

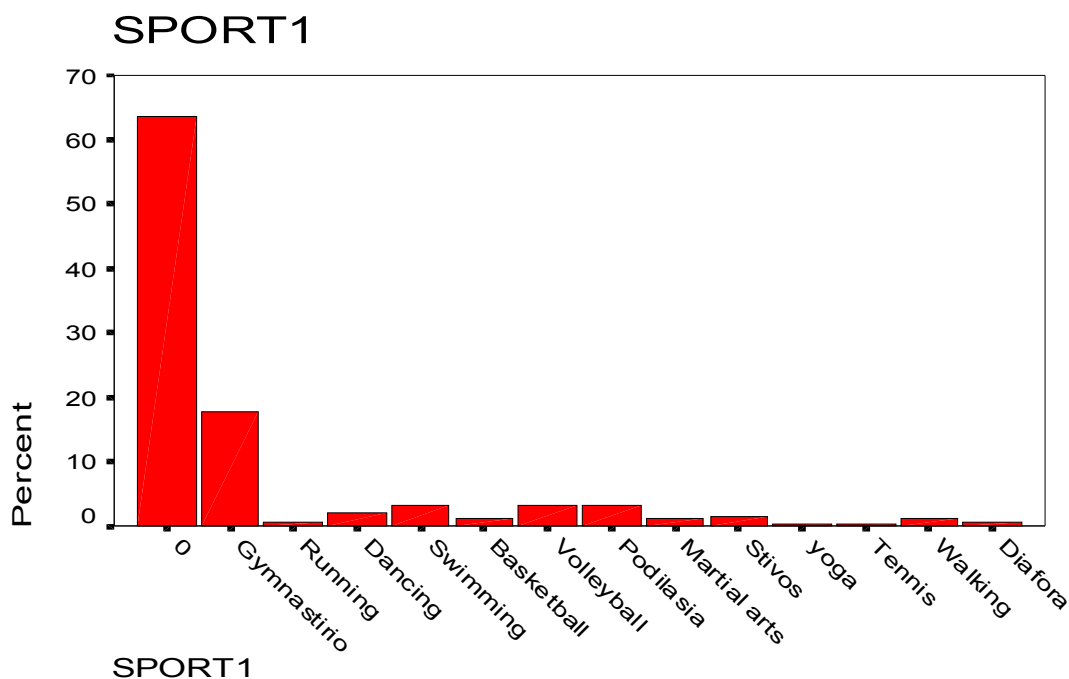
<i>Πίνακας 20</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	198	70,7	70,7	70,7
	ΝΑΙ	82	29,3	29,3	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

β) Αν ναι, με ποιες αθλητικές δραστηριότητες ασχολήθηκαν τους τελευταίους 12 μήνες τουλάχιστον 12 φορές

▼ Πίνακας 21

Ασχολία με μια φυσική ή αθλητική δραστηριότητα		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0*	177	63,2	63,7	63,7
	Γυμναστήριο	49	17,5	17,6	81,3
	Τρέξιμο	2	0,7	0,7	82,0
	Χορός	6	2,1	2,2	84,2
	Κολύμβηση	9	3,2	3,2	87,4
	Basketball	3	1,1	1,1	88,5
	Βόλεϋ	9	3,2	3,2	91,7
	Ποδηλασία	9	3,2	3,2	95,0
	Πολεμικές τέχνες	3	1,1	1,1	96,0
	Στίβο	4	1,4	1,4	97,5
	Yoga	1	0,4	0,4	97,8
	Tennis	1	0,4	0,4	98,2
	Πεζοπορία	3	1,1	1,1	99,3
	Διάφορα	2	0,7	0,7	100,0
	Σύνολο	278	99,3	100,0	
Missing	-9	1	0,4		
	System	1	0,4		
	Σύνολο	2	0,7		
ΣΥΝΟΛΟ		280	100,0		

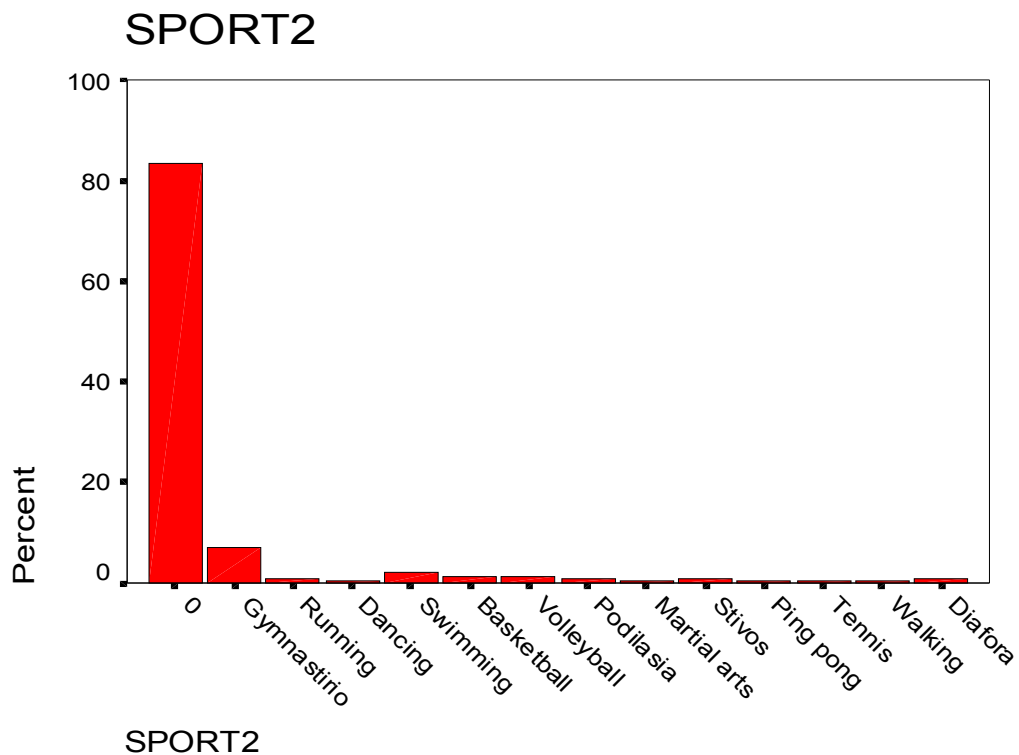
▼ Ιστόγραμμα 20



* όπου 0 = καμιά φυσική ή αθλητική δραστηριότητα, ισχύει και στους επόμενους πίνακες.

<i>Ασχολία με δύο φυσικές ή αθλητικές δραστηριότητες</i>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	234	83,6	83,6	83,6
Γυμναστήριο	20	7,1	7,1	90,7
Τρέξιμο	2	0,7	0,7	91,4
Χορός	1	0,4	0,4	91,8
Κολύμβηση	6	2,1	2,1	93,9
Basketball	4	1,4	1,4	95,4
Βόλεϋ	3	1,1	1,1	96,4
Ποδηλασία	2	0,7	0,7	97,1
Πολεμικές τέχνες	1	0,4	0,4	97,5
Στίβο	2	0,7	0,7	98,2
Ping pong	1	0,4	0,4	98,6
Tennis	1	0,4	0,4	98,9
Πεζοπορία	1	0,4	0,4	99,3
Διάφορα	2	0,7	0,7	100,0
ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

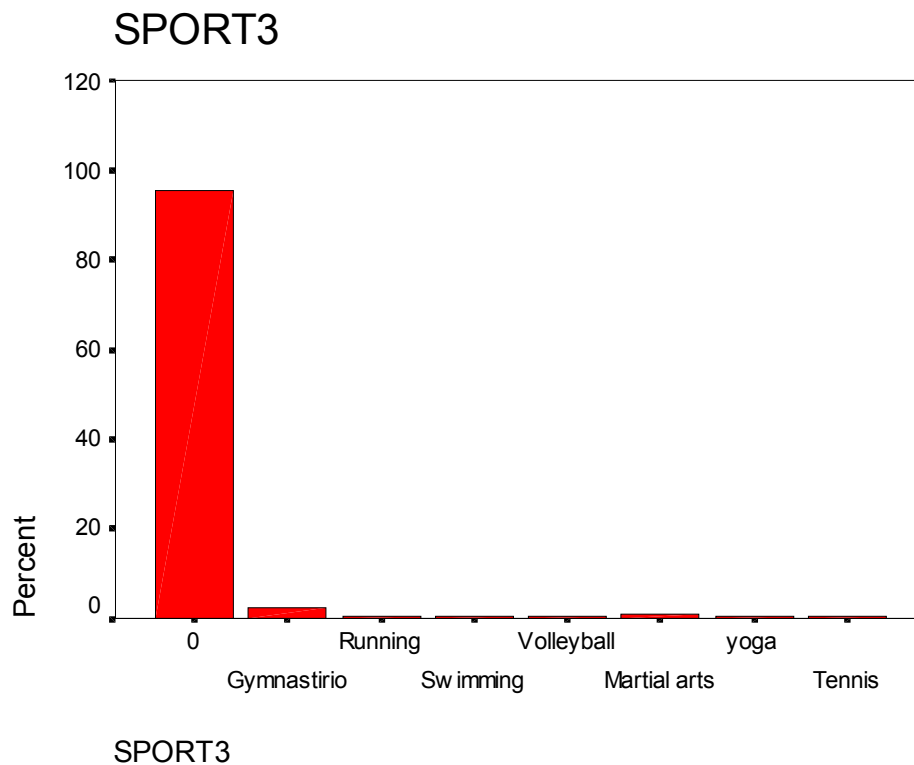
▲ Πίνακας 22



▲ Ιστόγραμμα 22

<i>Ασχολία με τρεις φυσικές ή αθλητικές δραστηριότητες</i>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	267	95,4	95,4	95,4
Γυμναστήριο	6	2,1	2,1	97,5
Τρέξιμο	1	0,4	0,4	97,9
Κολύμβηση	1	0,4	0,4	98,2
Βόλεϊ	1	0,4	0,4	98,6
Πολεμικές τέχνες	2	0,7	0,7	99,3
Yoga	1	0,4	0,4	99,6
Tennis	1	0,4	0,4	100,0
ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

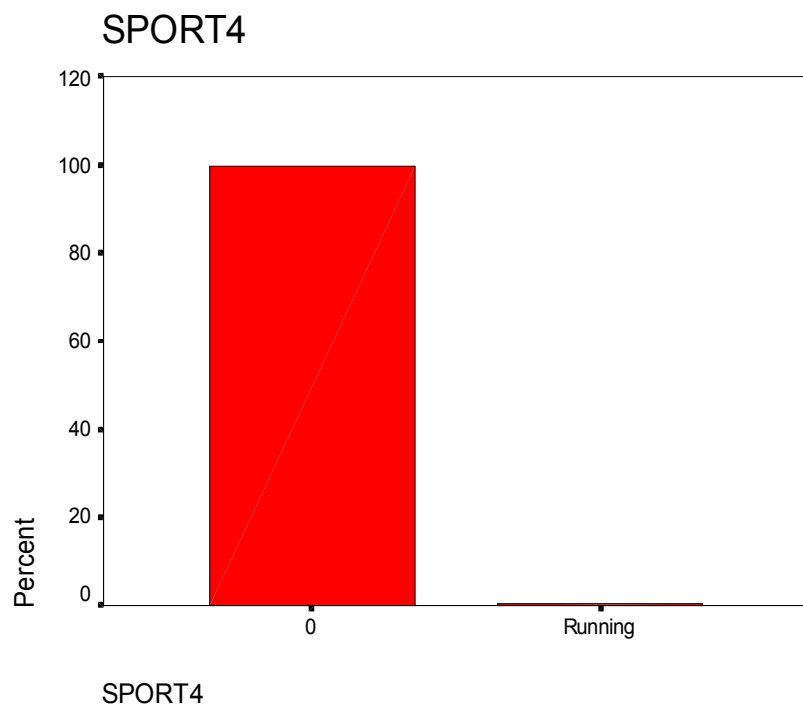
▲ Πίνακας 23



Ιστόγραμμα 23

<i>Ασχολία με τέσσερις φυσικές ή αθλητικές δραστηριότητες</i>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	279	99,6	99,6	99,6
Τρέξιμο	1	0,4	0,4	100,0
ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	

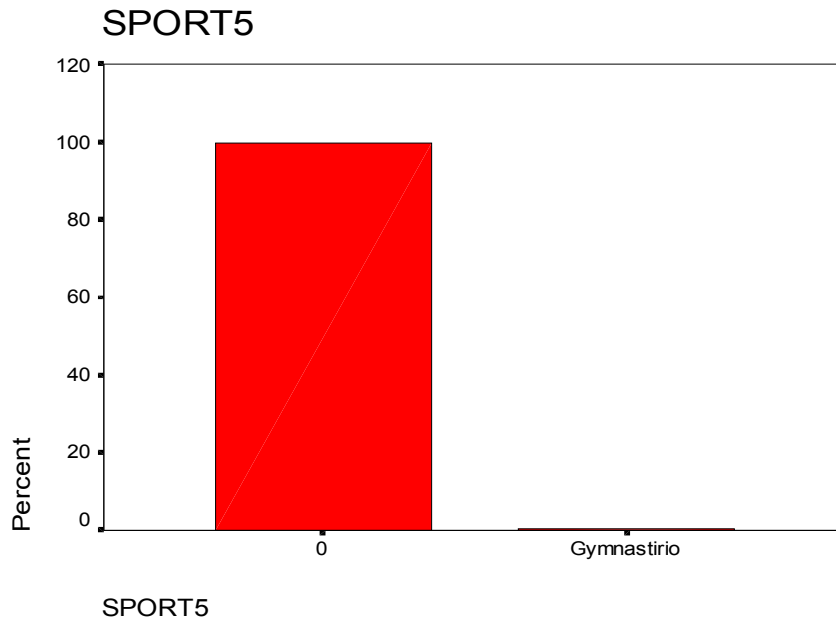
▲ Πίνακας 24



Ιστόγραμμα 24

<i>Ασχολία με πέντε φυσικές ή αθλητικές δραστηριότητες</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	279	99,6	99,6	99,6
	Γυμναστήριο	1	0,4	0,4	100,0
ΣΥΝΟΛΟ		280	100,0	100,0	

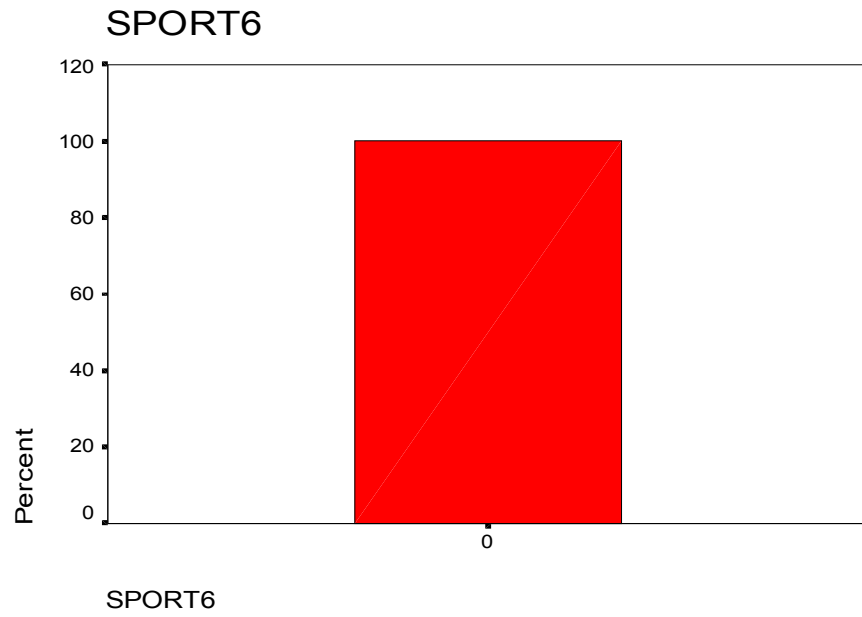
▲ Πίνακας 25



Ιστόγραμμα 25

<i>Ασχολία με έξι αθλήματα ή δραστηριότητες φυσικές</i>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	280	100,0	100,0	100,0

▲ Πίνακας 26



Ιστόγραμμα 26

Logistic Regression

Η «ασχολία με τον αθλητισμό» είναι η εξαρτημένη μεταβλητή . Με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 10.0 συσχετίσαμε τις απαντήσεις των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου με το αν ασχολήθηκαν ή ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα και μας έβγαλε τα παρακάτω αποτελέσματα .

Dependent Variable Encoding

Original Value	Internal Value
OXI	0
NAI	1

◀ Πίνακας 27

Model if Term Removed^a

Variable	Model Log Likelihood	Change in -2 Log Likelihood	df	Sig. of the Change
Step 1 Q18	-162,863	7,506	1	,006
Step 2 Q5	-159,124	6,527	1	,011
Q18	-160,768	9,815	1	,002
Step 3 Q5	-157,830	9,390	1	,002
Q12	-155,871	5,471	1	,019
Q18	-157,030	7,789	1	,005

a. Based on conditional parameter estimates

▲ Πίνακας 28

Σύμφωνα με τους παραπάνω πίνακες οι ερωτήσεις 5 ή Q5 , 12 ή Q12 , 18 ή Q18 σε συσχέτιση με το αν ασχολήθηκαν ή ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα θα μας δώσουν τα δεδομένα έτσι ώστε να εξάγουμε τα συμπεράσματα και να απαντήσουμε στις ερωτήσεις που θέσαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο.

Crosstabs

Στους παρακάτω πίνακες υπάρχουν οι αναλύσεις των συσχετισμών των ερωτήσεων 5 ή Q5 , 12 ή Q12 και 18 ή Q18 που έκανε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS που θα μας βοηθήσουν να απαντήσουμε στις ερωτήσεις .

5 ή Q5) Νοιώθω ότι υπάρχουν κάποιες όψεις στην εμφάνιση μου που δεν είναι ικανοποιητικές .

Crosstab

			Q5					
			pote	spania	merikes fores	sychna	panta	Total
Asxolia me athlitismo	OXI	Count	10	37	95	39	17	198
		% within Asxolia me athlitismo	5,1%	18,7%	48,0%	19,7%	8,6%	100,0%
		% within Q5	55,6%	64,9%	71,4%	75,0%	85,0%	70,7%
	NAI	Count	8	20	38	13	3	82
		% within Asxolia me athlitismo	9,8%	24,4%	46,3%	15,9%	3,7%	100,0%
		% within Q5	44,4%	35,1%	28,6%	25,0%	15,0%	29,3%
Total	Count	18	57	133	52	20	280	
	% within Asxolia me athlitismo	6,4%	20,4%	47,5%	18,6%	7,1%	100,0%	
	% within Q5	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Πίνακας 29 ▲

12 ή Q12) Εξετάζω τα ελαττώματα της εμφάνισης μου.

Crosstab

			Q12					
			pote	spania	merikes fores	sychna	panta	Total
Asxolia me athlitismo	OXI	Count	7	41	69	65	15	197
		% within Asxolia me athlitismo	3,6%	20,8%	35,0%	33,0%	7,6%	100,0%
		% within Q12	77,8%	73,2%	73,4%	75,6%	45,5%	70,9%
	NAI	Count	2	15	25	21	18	81
		% within Asxolia me athlitismo	2,5%	18,5%	30,9%	25,9%	22,2%	100,0%
		% within Q12	22,2%	26,8%	26,6%	24,4%	54,5%	29,1%
Total	Count	9	56	94	86	33	278	
	% within Asxolia me athlitismo	3,2%	20,1%	33,8%	30,9%	11,9%	100,0%	
	% within Q12	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Πίνακας 30 ▲

18 ή Q18) Χάνω κοινωνικές δραστηριότητες εξαιτίας της εμφάνισης μου .

Crosstab

			Q18				Total
			pote	spania	merikes fores	sychna	
Asxolia me athlitismo	OXI	Count	147	37	11	3	198
		% within Asxolia me athlitismo	74,2%	18,7%	5,6%	1,5%	100,0%
		% within Q18	74,2%	71,2%	47,8%	42,9%	70,7%
	NAI	Count	51	15	12	4	82
		% within Asxolia me athlitismo	62,2%	18,3%	14,6%	4,9%	100,0%
		% within Q18	25,8%	28,8%	52,2%	57,1%	29,3%
Total	Count	198	52	23	7	280	
	% within Asxolia me athlitismo	70,7%	18,6%	8,2%	2,5%	100,0%	
	% within Q18	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Πίνακας 31 ▲

Ανάλυση αξιοπιστίας

Η ανάλυση αξιοπιστίας (Reliability analysis) της κλίμακας **alpha** (scale alpha) :

Reliability Coefficients

N of Cases = 269,0

N of Items = 19

Alpha = 0,8542

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Συζήτηση επί των αποτελεσμάτων

Γενική συζήτηση

Από τις 280 συμμετέχοντες στην έρευνα μόλις οι 82 (29,3%) φοιτήτριες ασχολήθηκαν ή είναι ενεργές με κάποιας μορφής φυσική δραστηριότητα ή άθλημα . Οι υπόλοιπες 198 (70,7%) δεν ασχολήθηκαν καθόλου ή ασχολήθηκαν λιγότερο από 12 φορές τους προηγούμενους 12 μήνες .

Στην ερώτηση 1 ή Q1 για το να είναι δυσαρεστημένες με την εμφάνιση τους 202 (72,2%) συνολικά φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 46,8% (131) μερικές φορές ,συχνά 20,4% (57) και πάντα 5,0% (14) . Στην 5 ή Q5 για το αν νοιώθουν ότι υπάρχουν κάποιες όψεις που δεν είναι ικανοποιητικές στην εμφάνιση τους τα ποσοστά είναι ανάλογα (73,2%) . Απαντούν μερικές φορές σε ποσοστό 47,5 % (137) ,συχνά 18,6% (52) και πάντα 7,1% (20) . Στην 8 ή Q8 για το αν νοιώθουν ότι υπάρχουν κάποιες όψεις στην εμφάνιση που θα ήθελαν να αλλάξουν και πάλι τα ποσοστά είναι ανάλογα (71,1%) . Απαντούν σε ποσοστό 37,5% (105) μερικές φορές, το 26,8% (75) συχνά και πάντα 6,8% (19) .

Στην ερώτηση 2 ή Q2 για το αν ξοδεύουν αρκετή ώρα στον καθρέπτη,194 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 27,2% (76) μερικές φορές , 25,8% (72) συχνά και πάντα 16,5% (46) . Στην 6 ή Q6 για το αν αγοράζουν καλλυντικά προϊόντα για να προσπαθήσουν να βελτιώσουν την εμφάνιση τους 210 (75,1%) φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 24,7% (69) μερικές φορές , 26,5% (74) συχνά και πάντα 24% (67) . Στην 11 ή Q11 για το αν προσπαθούν να καμουφλάρουν μερικά ελαττώματα 189 (67,5%) φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 35% (98) μερικές φορές , 20% (56) συχνά και 12,5% (35) πάντα . Στην 12 ή Q12 για το αν εξετάζουν τα ελαττώματα της εμφάνισης τους 213 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 33,8% (94) μερικές φορές , 30,9% (86) συχνά και 11,9% (33) πάντα . Στην 13 ή Q13 για το αν αγοράζουν ρούχα για να κρύψουν κάποια όψη της εμφάνισης τους ,162 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 28,8% (80) μερικές φορές , 17,6% (49) συχνά και 11,9 % (33) πάντα .

Στην ερώτηση 3 ή Q3 για το αν νοιώθουν ότι οι άλλοι/-ες μιλούν αρνητικά για την εμφάνιση τους , 147 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 15,4% (43) ποτέ και 37,3% (104) σπάνια . Στην 9 ή Q9 για το αν ντρέπονται για μερικά σημεία του σώματος τους ,155 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 29,7% (72) ποτέ και 25,8% σπάνια . Στην 14 ή Q14 για αν νοιώθουν ότι οι άλλες είναι πιο ελκυστικές , 165 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 35% (97) μερικές φορές , 18,4% (51) συχνά και 6,1 % (17) πάντα .

Στην ερώτηση 4 ή Q4 για το είναι διστακτικές στο να ασχοληθούν με κοινωνικές δραστηριότητες

όταν η εμφάνιση τους δεν είναι ικανοποιητική , 186 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 33,9% (95) ποτέ και 32,5 % (91) σπάνια . Στην 15 ή Q15 για το αν έχουν σκεφτεί να συμβουλευτούν ή έχουν ήδη συμβουλευτεί κάποιο ειδικό γιατρό σχετικά με την εμφάνιση τους , 225 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 68,9% (193) ποτέ και 11,4% (32) σπάνια . Στην 7 ή Q7 για το αν ψάχνουν την επιβεβαίωση των άλλων , 172 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 28,6% (80) μερικές φορές , 18,6% (52) συχνά και 14,3% (40) πάντα.

Στην ερώτηση 16 ή Q16 για το αν είναι σε αμηχανία στο να βγουν από το σπίτι εξαιτίας της εμφάνισης τους 238 (85,3%) απαντούν σε ποσοστό 68,1 % (190) ποτέ και 17,2% (48) σπάνια . Στην 18 ή Q18 για το αν χάνουν κοινωνικές δραστηριότητες εξαιτίας της εμφάνισης τους τα ποσοστά είναι ανάλογα , απαντούν σε ποσοστό 70,7% (198) ποτέ και 18,6 % (52) σπάνια .

Στην ερώτηση 19 ή Q19 για το αν αποφεύγουν να κοιτάζουν την εμφάνιση τους , 247 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 75,7% (212) ποτέ και 12,5% (35) σπάνια . Στην 17 ή Q17 για το αν φοβούνται ότι οι θα ανακαλύψουν ελαττώματα στην εμφάνιση τους , 218 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 46,1% (129) ποτέ και 31,8% (89) σπάνια . Στην 10 ή Q10 για το αν συγκρίνουν την εμφάνιση τους με τις εμφανίσεις διάσημων μοντέλων ή άλλων διάσημων προσώπων , 220 φοιτήτριες απαντούν σε ποσοστό 57,9% (162) και 20,7% (58) σπάνια .

Συμπεράσματα

Βασισμένοι στις συνολικές απαντήσεις των φοιτητριών που συμμετείχαν στην έρευνα μπορούμε να εξάγουμε κάποια συμπεράσματα γενικά, αρνητικά και θετικά .

Γενικά συμπεράσματα που είναι αποδεκτά από σχεδόν όλο το σύγχρονο δυτικό κόσμο ότι οι γυναίκες είναι δυσαρεστημένες με την εμφάνιση τους, ελέγχουν την εμφάνιση τους ξοδεύοντας αρκετή ώρα στον καθρέπτη, εξετάζουν τα ελαττώματα τους και επιθυμούν να ήταν διαφορετική η εμφάνιση τους . Αγοράζουν ρούχα και καλλυντικά προϊόντα για να κρύψουν ή να βελτιώσουν την εμφάνιση τους . Η καταναλωτική μανία των γυναικών να αγοράζουν συνέχεια ρούχα και καλλυντικά προϊόντα ίσως να οφείλετε στο παραπάνω συμπέρασμα . Δηλαδή να αγοράζουν ρούχα και καλλυντικά προϊόντα για να βελτιώσουν την εικόνα σώματος και όχι απαραίτητα επειδή το προστάζει η μόδα . Τα παραπάνω συμπεράσματα επιβεβαιώνονται από την βιβλιογραφική έρευνα, άλλες έρευνες αλλά και από της καθημερινή συμβίωση αντρών και γυναικών είτε αυτή είναι η μητέρα μας , είτε η αδερφή μας , είτε η φίλη μας .

Το κυριότερο αρνητικό συμπέρασμα είναι ότι μόλις το 29,3 % (82 από τις 280) των φοιτητριών που συμμετείχαν στην έρευνα ασχολήθηκαν ή ασχολούνται με κάποιας μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα . Οι περισσότερες είχαν σαν πρώτη και δεύτερη επιλογή το γυμναστήριο. Αυτό δείχνει και την μεγάλη ανάπτυξη των γυμναστηρίων τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα . Αυτό δεν

είναι απαραίτητα αρνητικό συμπέρασμα αλλά έρευνες έχουν δείξει ότι ο κύριος λόγος που πηγαίνουν οι άνθρωποι στο γυμναστήριο είναι οι κοινωνικές επαφές με άλλα άτομα και δευτερεύον λόγοι είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της υγείας ή της εικόνας σώματος.

Τα θετικά συμπεράσματα είναι ότι παρόλο την δυσαρέσκεια σώματος που εκφράζουν οι περισσότερες φοιτήτριες και σε σχέση με το ότι οι περισσότερες δεν αθλούνται, έχουν σχετικά υψηλή «κοινωνική» αυτό-εκτίμηση. Αν μπορούσαμε να μετρήσουμε την αυτό-εκτίμηση με ποσοστό 0-100% θα έλεγα ένα ποσοστό της τάξης του 70%. Παραπάνω από τις μισές (55,6%) ποτέ ή σπάνια ντρέπονται για μερικά σημεία του σώματος και το 52,7% ποτέ ή σπάνια νοιώθει ότι μιλούν αρνητικά για την εμφάνιση τους. Άλλο θετικό συμπέρασμα είναι ότι ποτέ ή σπάνια σκέφτονται να συμβουλευτούν ή να έχουν ήδη συμβουλευτεί κάποιο ειδικό γιατρό (διαιτολόγο, πλαστικό χειρουργό κτλ). Αν και σε αυτές τις ηλικίες των 18-24 ετών δεν είναι απαραίτητο και δεν μπορείς να αλλάξεις και πολλά στην εμφάνιση, εκτός και αν είναι κάτι απαραίτητο για την υγεία του ατόμου. Επίσης παρόλο την δυσαρέσκεια σώματος, οι περισσότερες δεν είναι διστακτικές στο να ασχοληθούν με κοινωνικές δραστηριότητες όταν η εμφάνιση τους δεν είναι ικανοποιητική, δεν είναι σε αμηχανία στο να βγουν από το σπίτι τους και δεν χάνουν κοινωνικές δραστηριότητες εξαιτίας της εμφάνισης τους. Αυτό ίσως να οφείλετε στο ότι σαν λαός εμείς οι Έλληνες, όπως και να είμαστε, όπως και να μοιάζουμε θα βγούμε να διασκεδάσουμε και γενικά δεν θα χάσουμε κοινωνικές δραστηριότητες. Επίσης θετικό συμπέρασμα είναι ότι δεν συγκρίνουν την εμφάνιση τους με τις εμφανίσεις διάσημων μοντέλων ή άλλων διάσημων προσώπων. Προσωπικά είχα διαφορετική εικόνα και διαπιστώνω από τις απαντήσεις ότι οι περισσότερες φοιτήτριες (78,6%) απαντούν ποτέ και σπάνια.

Τέλος αξίζει να αναφερθεί ότι από τις ενεργές φοιτήτριες υπάρχουν αρκετά διαφορετικά αθλήματα ή φυσικές δραστηριότητες με τα οποία ασχολούνται. Από την απλή πεζοπορία και το τρέξιμο έως τις πολεμικές τέχνες (kick boxing, karate, judo) και την yoga. Στις απαντήσεις αναφέρθηκαν επίσης τα βάρη και η γυμναστική στο σπίτι, το ποδόσφαιρο, το τραμπολίνο, το μπαλέτο.

Απαντήσεις των ερευνητικών ερωτήσεων

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα και τους πίνακες (crosstabs) θα απαντήσουμε στις ερευνητικές ερωτήσεις που θέσαμε στο πρώτο κεφάλαιο.

1) Ποια είναι στο σύνολο της η γενική εικόνα σώματος των φοιτητριών ;

Οι φοιτήτριες εκφράζουν την δυσαρέσκεια σώματος τους μέσω των απαντήσεων που έδωσαν.

Οι περισσότερες έχουν αρνητική εικόνα σώματος και είναι δυσαρεστημένες με την εμφάνιση τους . Αυτό δηλώνει το 72% των φοιτητριών που συμμετείχαν στην έρευνα . Παρόλο που εκφράζουν την δυσαρέσκεια σώματος τους, πάρα πολλές φοιτήτριες έχουν υψηλή « κοινωνική » αυτό-εκτίμηση και δεν διστάζουν να ασχοληθούν με κοινωνικές δραστηριότητες .

2) Η ενασχόληση με κάποιας μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα σχετίζεται με την εικόνα σώματος ;

Μέσω της ενασχόλησης με κάποιας μορφής φυσικής ή αθλητικής δραστηριότητας το άτομο βελτιώνει όχι μόνο την εμφάνιση του και γενικά την εικόνα σώματος αλλά και το βοηθά ψυχολογικά, νοητικά και κοινωνικά . Έτσι λοιπόν η ενασχόληση των φοιτητριών με κάποιας μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα σχετίζεται με την βελτίωση της εικόνας σώματος . Από τις απαντήσεις που έδωσαν οι περισσότερες φοιτήτριες που είναι ενεργές με κάποια αθλητική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο τους είχαν πρώτη επιλογή το γυμναστήριο με μεγάλη διαφορά από τα υπόλοιπα . Όμως σύμφωνα με άλλες έρευνες, ο κυριότερος λόγος που άρχισαν να πηγαίνουν στο γυμναστήριο είναι οι κοινωνικές επαφές με άλλους ανθρώπους . Για την επιβεβαίωση του παραπάνω συμπεράσματος θα πρέπει να γίνει βαθύτερη έρευνα .

3) Οι μη ενεργές ή οι ενεργές φοιτήτριες με κάποιας μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα νοιώθουν περισσότερο ικανοποιημένες με την εικόνα σώματος τους ;

Το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 10.0 συσχέτισε τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου BICI με την απάντηση με το αν ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα που είναι η εξαρτημένη μεταβλητή . Οι ερωτήσεις 5 ή Q5 , 12 ή Q12 και 18 ή Q18 δίνουν την απάντηση ότι οι φοιτήτριες που είναι ενεργές με κάποια φυσική ή αθλητική δραστηριότητα είναι περισσότερο ικανοποιημένες από τις μη ενεργές .

Crosstab

			Q5					Total
			pote	spania	merikes fores	sychna	panta	
Asxolia me athlitisimo	OXI	Count	10	37	95	39	17	198
		% within Asxolia me athlitisimo	5,1%	18,7%	48,0%	19,7%	8,6%	100,0%
		% within Q5	55,6%	64,9%	71,4%	75,0%	85,0%	70,7%
	NAI	Count	8	20	38	13	3	82
		% within Asxolia me athlitisimo	9,8%	24,4%	46,3%	15,9%	3,7%	100,0%
		% within Q5	44,4%	35,1%	28,6%	25,0%	15,0%	29,3%
Total	Count	18	57	133	52	20	280	
	% within Asxolia me athlitisimo	6,4%	20,4%	47,5%	18,6%	7,1%	100,0%	
	% within Q5	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Crosstab

			Q12					Total
			pote	spania	merikes fores	sychna	panta	
Asxolia me athlitisimo	OXI	Count	7	41	69	65	15	197
		% within Asxolia me athlitisimo	3,6%	20,8%	35,0%	33,0%	7,6%	100,0%
		% within Q12	77,8%	73,2%	73,4%	75,6%	45,5%	70,9%
	NAI	Count	2	15	25	21	18	81
		% within Asxolia me athlitisimo	2,5%	18,5%	30,9%	25,9%	22,2%	100,0%
		% within Q12	22,2%	26,8%	26,6%	24,4%	54,5%	29,1%
Total	Count	9	56	94	86	33	278	
	% within Asxolia me athlitisimo	3,2%	20,1%	33,8%	30,9%	11,9%	100,0%	
	% within Q12	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Crosstab

			Q18				Total
			pote	spania	merikes fores	sychna	
Asxolia me athlitisimo	OXI	Count	147	37	11	3	198
		% within Asxolia me athlitisimo	74,2%	18,7%	5,6%	1,5%	100,0%
		% within Q18	74,2%	71,2%	47,8%	42,9%	70,7%
	NAI	Count	51	15	12	4	82
		% within Asxolia me athlitisimo	62,2%	18,3%	14,6%	4,9%	100,0%
		% within Q18	25,8%	28,8%	52,2%	57,1%	29,3%
Total	Count	198	52	23	7	280	
	% within Asxolia me athlitisimo	70,7%	18,6%	8,2%	2,5%	100,0%	
	% within Q18	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τους παραπάνω πίνακες διπλής εισόδου (crosstabs) και την βιβλιογραφία στην ερώτηση 5 ή Q5 για το αν νοιώθουν ότι υπάρχουν κάποιες όψεις στην εμφάνιση τους που δεν είναι ικανοποιητικές οι ενεργές φοιτήτριες στις δύο μεταβλητές συχνότητας ΠΟΤΕ και ΣΠΑΝΙΑ υπερέρχουν με μικρή διαφορά από τις μη ενεργές και στις υπόλοιπες μεταβλητές συχνότητας ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΣΥΧΝΑ και ΠΑΝΤΑ οι μη ενεργές υπερέρχουν. Στην ερώτηση 12 ή Q12 για το αν εξετάζουν τα ελαττώματα της εμφάνισης τους τα ποσοστά των ενεργών φοιτητριών μπορεί να μην υπερέρχουν σε δύο μεταβλητές συχνότητας ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ και ΣΥΧΝΑ αλλά το ποσοστό της συχνότητας ΠΑΝΤΑ σε σχέση με το αντίστοιχο ποσοστό των μη ενεργών τις κάνει να υπερέρχουν συνολικά. Στην ερώτηση 18 ή Q18 για το αν χάνουν κοινωνικές δραστηριότητες εξαιτίας της εμφάνισης τους οι μη ενεργές φοιτήτριες υπερέρχουν στα ποσοστά των μεταβλητών συχνότητας ΠΟΤΕ και ΣΠΑΝΙΑ αλλά εκείνο που κάνει εντύπωση είναι ότι οι ενεργές φοιτήτριες αν και είναι κατά πολύ μικρότερο το μέγεθος του δείγματος (82 έναντι 198) το ποσοστό στις μεταβλητές συχνότητας ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ και ΣΥΧΝΑ υπερέρχει σε σχέση με των μη ενεργών. Άρα καταλήγουμε ότι οι ενεργές με κάποια αθλητική δραστηριότητα είναι περισσότερο ικανοποιημένες με την εικόνα σώματος τους.

4) Η δυσαρέσκεια της εικόνας σώματος οδηγεί τις φοιτήτριες στο να ασχοληθούν με κάποιες μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα ;

Ναι, η δυσαρέσκεια της εικόνας σώματος οδηγεί λίγες φοιτήτριες στο να ασχοληθούν με κάποιες μορφής φυσική ή αθλητική δραστηριότητα για να βελτιώσουν την εικόνα τους. Επειδή τις ενδιαφέρει η εμφάνιση τους να είναι ικανοποιητική ασχολούνται με τον αθλητισμό. Οι ενεργές με τον αθλητισμό φοιτήτριες είναι περισσότερο ικανοποιημένες με την εμφάνιση τους σε σχέση με τις μη ενεργές. Επίσης η υπόθεση της έρευνας για το αν οι φοιτήτριες ενεργές με τον αθλητισμό είναι περισσότερο ικανοποιημένες με την εικόνα σώματος και την υψηλότερη αυτό-εκτίμηση σε σχέση με τις μη ενεργές επιβεβαιώνεται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ανακεφαλαίωση

Σύνοψη

Το ερωτηματολόγιο **BICI (Body Image Concern Inventory)** αποτελεί ένα πολύ καλό όργανο μέτρησης της εικόνας σώματος που παίρνει ακριβώς λίγα λεπτά για να συμπληρωθεί . Παρά τη συντομία του, το BICI παρέχει αρκετά ολοκληρωμένη αξιολόγηση της ανησυχίας σχετικά με την εικόνα σώματος, με τα στοιχεία σχετικά με τη δυσαρέσκεια σώματος, έλεγχος και κάλυψη της συμπεριφοράς, και συμπτωμάτων αποφυγής κοινωνικών δραστηριοτήτων, σε αντιδιαστολή στο να εστιάσει στην δυσαρέσκεια σώματος .

Σκοπός της πτυχιακής εργασίας ήταν να καθορίσει εάν η εικόνα σώματος των φοιτητριών σχετίζεται με την ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους 12 φορές τους τελευταίους 12 μήνες . Τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε φοιτήτριες σε 6 Πανεπιστημιακά και Τεχνολογικά Ιδρύματα της χώρας έδειξε ότι η δυσαρέσκεια σώματος που εκφράζουν οι φοιτήτριες, οδηγούν σε ποσοστό 29,3% στο να ασχοληθούν με τον αθλητισμό για να βελτιώσουν την εμφάνιση τους . Η έρευνα έδειξε ότι οι ενεργές με τον αθλητισμό είναι περισσότερο ικανοποιημένες με την εικόνα σώματος τους σε σχέση με τις μη ενεργές καθώς επίσης και ότι η εμφάνιση τους, τις ενδιαφέρει περισσότερο .

Προτάσεις

Τα εξής είναι προτάσεις-συστάσεις για τις μελλοντικές μελέτες :

1. Βαθύτερη έρευνα σε περισσότερες φοιτήτριες αλλά και φοιτητές με το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποίησε αυτή η έρευνα, έτσι ώστε να συγκριθούν με τα δεδομένα που υπάρχουν σε αυτήν την πτυχιακή εργασία και να επιβεβαιώσει ή να διαψεύσει τα συμπεράσματα της .
2. Έρευνες μόνο σε φοιτήτριες που είναι ενεργές με κάποια αθλητική δραστηριότητα και ξεχωριστά σε μη ενεργές φοιτήτριες . Η σύγκριση αυτών των δύο ομάδων θα δώσει σαφώς καλύτερα αποτελέσματα και συμπεράσματα για την εικόνα σώματος των φοιτητριών .
3. Έρευνες σε άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών, από το γυμνάσιο μέχρι τα γεράματα . Η σύγκριση των δύο φύλων θα δώσει τις ομοιότητες και τις διαφορές που υπάρχουν στις ηλικιακές ομάδες σε σχέση με την ενασχόληση με τον αθλητισμό .

4. Ανάπτυξη ενός ερωτηματολογίου με περισσότερες ερωτήσεις όσο αφορά την ενασχόληση με τον αθλητισμό που να συμπεριλαμβάνει πόσο συχνά ασκούνται, πόση ώρα, κ.α. . Το ερωτηματολόγιο να συμπεριλαμβάνει δημογραφικά χαρακτηριστικά και να αποτελούν εξαρτημένες μεταβλητές .

5. Τα συμπεράσματα των μελλοντικών ερευνών να αξιοποιηθούν από τους υπεύθυνους ώστε να πάρουν τα κατάλληλα μέτρα για να πείσουν περισσότερα κορίτσια από τις μικρότερες ηλικίες να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και να καταλάβουν πόσο τα ωφελεί άμεσα αλλά και μελλοντικά εφόσον συνεχίσουν .

Βιβλιογραφία

Ελληνική Βιβλιογραφία

- 1) Μιχάλης Ατσαλάκης (2005), Σημειώσεις Διαχείριση Ελεύθερου Χρόνου, Ηράκλειο .
- 2) Αλεξάνδρα Κορωναίου (1996), Κοινωνιολογία του ελεύθερου χρόνου, Αθήνα : Εκδόσεις Νήσος
- 3) Γεωργίου Ε. Κρασανάκη (1984), Κοινωνιοπαιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου, Αθήνα .
- 4) Dr Περικλής Ν. Λύτρα (1991), Η κοινωνία της αναψυχής, Αθήνα : Εκδόσεις INTERBOOKS .
- 5) Ομάδα γυναικών Βοστώνης (1981), Εμείς και το σώμα μας, Αθήνα : Εκδόσεις Υποδομή .
- 6) Dr Κίμων Ν.Σακελλαρίου (1985), Παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, Αθήνα : Εκδόσεις ΚΑΡΑΝΑΣΗΣ .

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- 1) Robyn Birkeland, J. Kevin Thompson, Sylvia Herbozo, Megan Roehrig, Guy Cafri, Patricia van den Berg (2004), « Media exposure, mood, and body image dissatisfaction : an experimental test of person versus product priming » , ανακτήθηκε στις 11 Απριλίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF).
- 2) Thomas F. Cash (2003), « Body image: past, present, and future » , ανακτήθηκε στις 20 Μαΐου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF).
- 3) Thomas F. Cash (2005), « Our first Body Image birthday: A year in review » , ανακτήθηκε στις 20 Μαΐου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF).
- 4) Elizabeth A. Fallon, Heather A. Hausenblas (2004), « Media images of the “ideal” female body: Can acute exercise moderate their psychological impact? » , ανακτήθηκε στις 11 Απριλίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF).
- 5) Richard B. Fletcher, John A. Hattie (2003), « An examination of the psychometric properties of the physical self-description questionnaire using a polytomous item response model » , ανακτήθηκε στις 23 Ιανουαρίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF) .
- 6) Peter R. Giacobbi, Heather A. Hausenblas, Nancy Frye (2003), « A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure-time exercise, and mood » , ανακτήθηκε στις 24 Ιανουαρίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> (keyword

body image) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF)

7) Heather L. Littleton, Danny Axsom, Cynthia L.S. Pury (2003), « Development of the body image concern inventory », ανακτήθηκε στις 26 Ιανουαρίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF).

8) Anita Markham, Ted Thompson, Alison Bowling (2004), « Determinants of body-image shame », ανακτήθηκε στις 11 Απριλίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF)

9) Eha Rüütel (2004), « Sociocultural context of body dissatisfaction and possibilities of vibroacoustic therapy in diminishing body dissatisfaction », ανακτήθηκε στις 30 Απριλίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.google.gr> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF) .

10) Angie Strickland (2004), « Body image and self-esteem: A study of relationships and comparisons between more and less physically active college women », ανακτήθηκε στις 30 Απριλίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.google.gr> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book, PDF)

11) Yuko Yamamiya, Thomas F. Cash, Susan E. Melnyk, Heidi D. Posavac, Steven S. Posavac (2004), « Women's exposure to thin-and-beautiful media images : body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions », ανακτήθηκε στις 11 Απριλίου 2005 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.sciencedirect.com> (keyword *body image*) σε ηλεκτρονική μορφή (e-book,PDF) .

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγια

Παρακάτω είναι το ερωτηματολόγιο όπως δόθηκε στον ερευνητή από τον καθηγητή . Στην επόμενη σελίδα είναι το ερωτηματολόγιο όπως μεταφράστηκε και διαμορφώθηκε από τον ερευνητή.

Please respond to each item by circling how often you experience the described feelings or how often you perform the described behaviours.

	Never	Rarely	Often	Always	Sometimes
1. I am dissatisfied with some aspect of my appearance	1	2	3	4	5
2. I spend a significant amount of time checking my appearance in the mirror	1	2	3	4	5
3. I feel others are speaking negatively of my appearance	1	2	3	4	5
4. I am reluctant to engage in social activities when my appearance does not meet my satisfaction	1	2	3	4	5
5. I feel there are certain aspects of my appearance that are extremely unattractive	1	2	3	4	5
6. I buy cosmetic products to try to improve my appearance	1	2	3	4	5
7. I seek reassurance from others about my appearance	1	2	3	4	5
8. I feel there are certain aspects of my appearance I would like to change	1	2	3	4	5
9. I am ashamed of some part of my body	1	2	3	4	5
10. I compare my appearance to that of fashion models or others	1	2	3	4	5
11. I try to camouflage certain flaws in my appearance	1	2	3	4	5
12. I examine flaws in my appearance	1	2	3	4	5
13. I have bought clothing to hide a certain aspect of my appearance	1	2	3	4	5
14. I feel others are more physically attractive than me	1	2	3	4	5
15. I have considered consulting/consulted some sort of medical expert regarding flaws in my appearance	1	2	3	4	5
16. I have been embarrassed to leave the house because of my appearance	1	2	3	4	5
17. I fear that others will discover my flaws in appearance	1	2	3	4	5
18. I have missed social activities because of my appearance	1	2	3	4	5
19. I have avoided looking at my appearance in the mirror	1	2	3	4	5

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και εικόνα σώματος

Παρακαλώ απαντήστε σε κάθε μια ξεχωριστά πόσο συχνά βιώνετε τα περιγραφόμενα συναισθήματα ή πόσο συχνά εκτελείτε τις περιγραφόμενες συμπεριφορές.

<i>α/α</i>	Ερωτήσεις ▼	Συχνότητα ►	<i>ΠΟΤΕ</i>	<i>ΣΠΑΝΙΑ</i>	<i>ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ</i>	<i>ΣΥΧΝΑ</i>	<i>ΠΑΝΤΑ</i>
1	Είμαι δυσαρεστημένη από μερικές όψεις της εμφάνισης μου.						
2	Ξοδεύω αρκετή ώρα ελέγχοντας την εμφάνιση μου στο καθρέπτη.						
3	Νοιώθω ότι οι άλλοι/ες μιλούν αρνητικά για την εμφάνιση μου.						
4	Είμαι διστακτική στο να ασχοληθώ με κοινωνικές δραστηριότητες όταν η εμφάνιση μου δεν είναι ικανοποιητική.						
5	Νοιώθω ότι υπάρχουν κάποιες όψεις στην εμφάνιση μου που δεν είναι ικανοποιητικές.						
6	Αγοράζω καλλυντικά προϊόντα για να προσπαθήσω να βελτιώσω την εμφάνιση μου.						
7	Ψάχνω την επιβεβαίωση των άλλων για την εμφάνιση μου.						
8	Νοιώθω ότι υπάρχουν κάποιες όψεις της εμφάνισης μου που θα ήθελα να αλλάξω.						
9	Ντρέπομαι για μερικά σημεία του σώματος μου.						
10	Συγκρίνω την εμφάνιση μου με τις εμφανίσεις διάσημων μοντέλων ή άλλων διάσημων προσώπων.						
11	Προσπαθώ να καμουφλάρω μερικά ελαττώματα στην εμφάνιση μου.						
12	Εξετάζω τα ελαττώματα της εμφάνισης μου.						
13	Αγοράζω ρούχα για να κρύψω κάποια όψη της εμφάνισης μου.						
14	Νοιώθω ότι οι άλλες είναι πιο ελκυστικές από εμένα.						
15	Έχω σκεφτεί να συμβουλευτώ ή έχω ήδη συμβουλευτεί κάποιον ειδικό γιατρό σχετικά με την εμφάνιση μου.						
16	Είμαι σε αμηχανία στο να βγω από το σπίτι εξαιτίας της εμφάνισης μου.						
17	Φοβάμαι ότι οι άλλοι/ες θα ανακαλύψουν ελαττώματα στην εμφάνιση μου.						
18	Χάνω κοινωνικές δραστηριότητες εξαιτίας της εμφάνισης μου.						
19	Αποφεύγω να κοιτάζω την εμφάνιση μου στο καθρέπτη.						

20) α) Ασχολείσαι αυτή τη στιγμή με κάποια αθλητική δραστηριότητα ; (βλ. πίνακα)

ΝΑΙ

ΟΧΙ

β) Αν ναι, με ποιες αθλητικές δραστηριότητες ασχολήθηκες τους τελευταίους 12 μήνες τουλάχιστον 12 φορές

1) 2)

3) 4)

5) 6)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1) Ηλικία :

2) Τόπος μόνιμης κατοικίας :

Χωριό (έως 2.000 κατοίκους)

Πόλη (2.000-50.000 κατοίκους)

Πόλη (50.000 κατοίκους και άνω)

3) Γεωγραφικό διαμέρισμα (Θράκη, Μακεδονία, κτλ):

.....

4) Τόπος δικής σας (προσωρινής) κατοικίας για σπουδές:

.....

5) α) Σπουδάζεις σε ΑΕΙ

ΤΕΙ

β) Τμήμα :

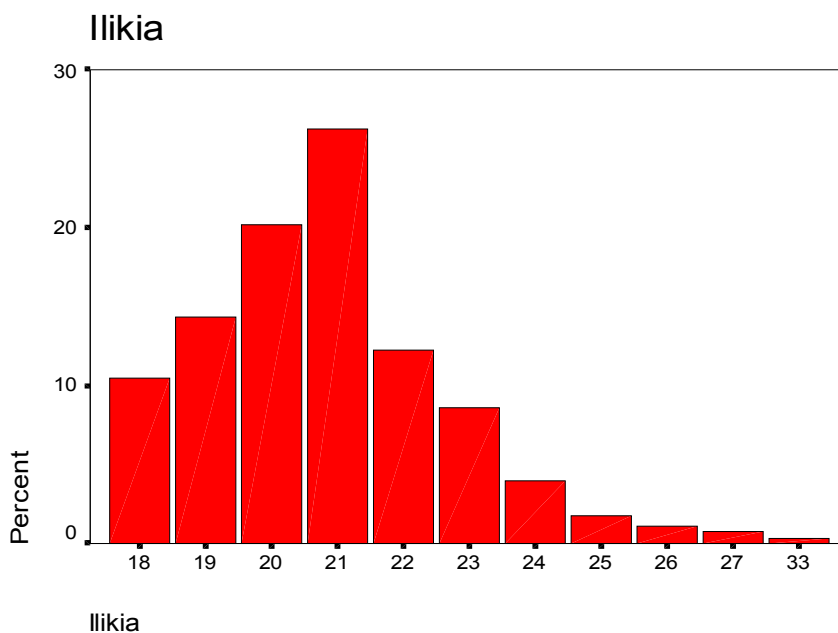
Αθλητικές δραστηριότητες

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| ● Γυμναστήριο | ● Ποδόσφαιρο | ● Skiing |
| ● Κολύμβηση | ● Στίβο | ● Taekwondo |
| ● Τένις | ● Aerobic | ● Volleyball |
| ● Πίνγκ-πονγκ | ● Handball | |
| ● Ποδήλασα | ● Basketball | |

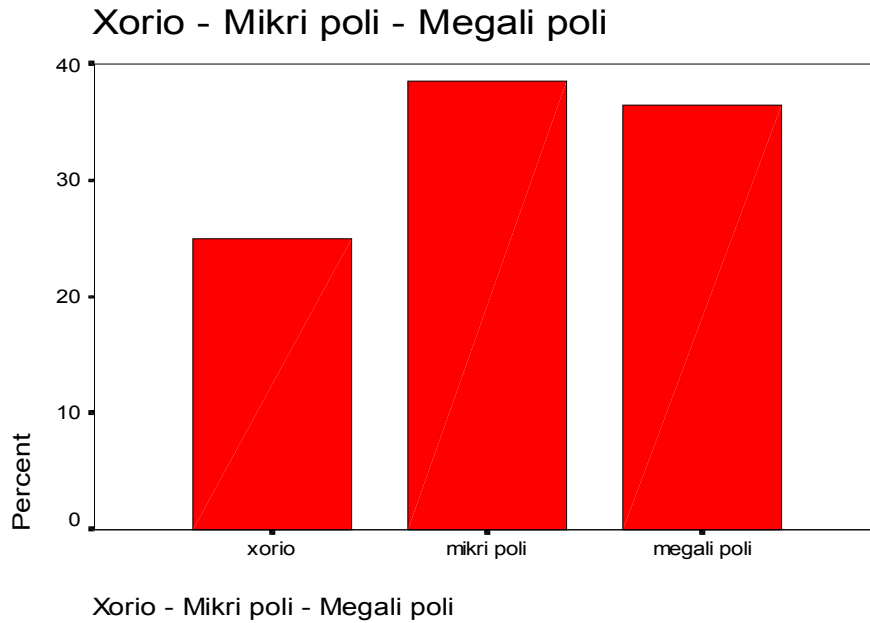
Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Στις επόμενες σελίδες υπάρχουν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητριών που συμμετείχαν στην έρευνα. Τα χαρακτηριστικά αυτά δεν χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα για την εξαγωγή των συμπερασμάτων.

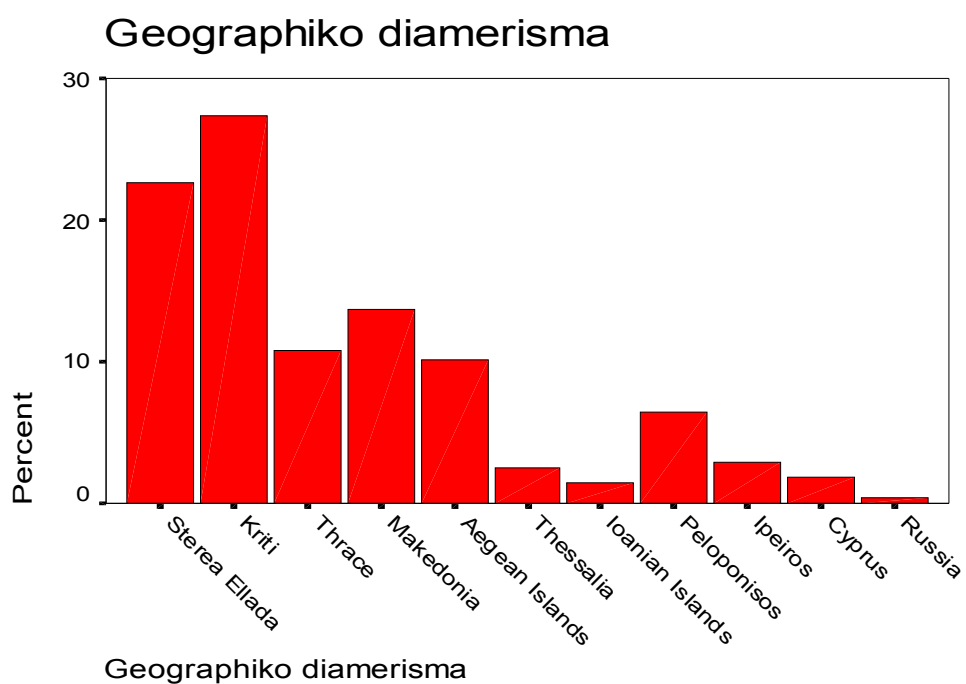
<i>Ηλικία</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	29	10,4	10,4	10,4
	19	40	14,3	14,4	24,8
	20	56	20,0	20,1	45,0
	21	73	26,1	26,3	71,2
	22	34	12,1	12,2	83,5
	23	24	8,6	8,6	92,1
	24	11	3,9	4,0	96,0
	25	5	1,8	1,8	97,8
	26	3	1,1	1,1	98,9
	27	2	0,7	0,7	99,6
	33	1	0,4	0,4	100,0
Total		278	99,3	100,0	
Missing -9		2	0,7		
ΣΥΝΟΛΟ		280	100,0		



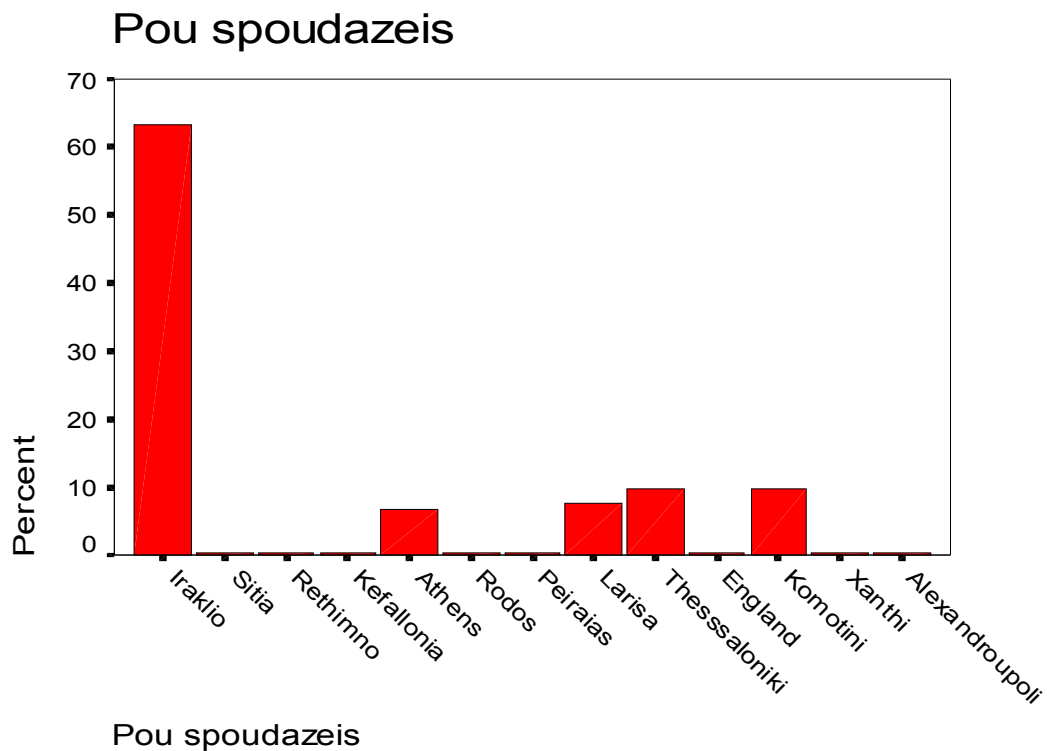
<i>Τόπος μόνιμης κατοικίας</i>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Χωριό	70	25,0	25,0	25,0
Πόλη (2.000-50.000 κατοίκους)	108	38,6	38,6	63,6
Πόλη (50.000 και άνω)	102	36,4	36,4	100,0
ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0	100,0	



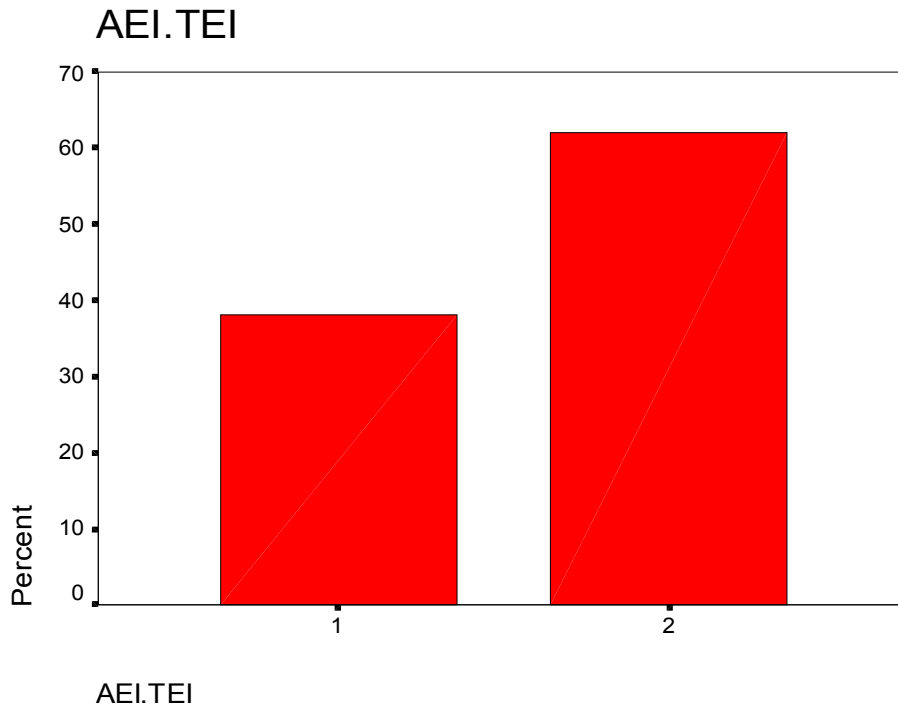
<i>Γεωγραφικό διαμέρισμα</i>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percen
Valid Στερεά Ελλάδα	63	22,5	22,7	22,7
Κρήτη	76	27,1	27,3	50,0
Θράκη	30	10,7	10,8	60,8
Μακεδονία	38	13,6	13,7	74,5
Νησιά Αιγαίου	28	10,0	10,1	84,5
Θεσσαλία	7	2,5	2,5	87,1
Νησιά Ιονίου	4	1,4	1,4	88,5
Πελοπόννησος	18	6,4	6,5	95,0
Ήπειρος	8	2,9	2,9	97,8
Κύπρος	5	1,8	1,8	99,6
Ρωσία	1	0,4	0,4	100,0
ΣΥΝΟΛΟ	278	99,3	100,0	
Missing -9	2	0,7		
ΣΥΝΟΛΟ	280	100,0		



<i>Τόπος σπουδών</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ηράκλειο	176	62,9	63,3	63,3
	Σητεία	1	0,4	0,4	63,7
	Ρέθυμνο	1	0,4	0,4	64,0
	Κεφαλλονιά	1	0,4	0,4	64,4
	Αθήνα	19	6,8	6,8	71,2
	Ρόδος	1	0,4	0,4	71,6
	Πειραιάς	1	0,4	0,4	71,9
	Λάρισα	21	7,5	7,6	79,5
	Θεσσαλονίκη	27	9,6	9,7	89,2
	Αγγλία	1	0,4	0,4	89,6
	Κομοτηνή	27	9,6	9,7	99,3
	Ξάνθη	1	0,4	0,4	99,6
	Αλεξανδρούπολη	1	0,4	0,4	100,0
ΣΥΝΟΛΟ		278	99,3	100,0	
	Missing -9	2	0,7		
ΣΥΝΟΛΟ		280	100,0		



<i>Σπουδές σε</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percen
Valid	AEI	105	37,5	38,0	38,0
	ATEI	171	61,1	62,0	100,0
	ΣΥΝΟΛΟ	276	98,6	100,0	
Missing -9		4	1,4		
ΣΥΝΟΛΟ		280	100,0		



1 = AEI
2 = ATEI

Άποψη του ερευνητή (αντί επιλόγου)

Παρόλο που το θέμα της πτυχιακής εργασίας ασχολήθηκε περισσότερο με την ψυχολογία των φοιτητριών σχετικά με την εικόνα σώματος και για το πως νοιώθουν σε σχέση με την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό, καμία άμεση σχέση έχει να κάνει με το αντικείμενο που σπουδάζω . Έχει έμμεση σχέση με το μάθημα «Διαχείριση ελεύθερου χρόνου» . Αν μπορούσαμε να συσχετίσουμε το θέμα της πτυχιακής με τον τουρισμό και να κάναμε έρευνα σε τουρίστριες ίσως να είχαμε ανάλογα αποτελέσματα και συμπεράσματα, ίσως τελείως διαφορετικά λόγω της διαφορετικής κουλτούρας, της νοοτροπίας και του πολιτισμού, σε σχέση με τον χαρακτήρα και την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου που έχουν οι εκάστοτε χώρες, κυρίως οι ευρωπαϊκές, η Ιαπωνία και η Βόρειος Αμερική . Τουλάχιστον αυτή η πτυχιακή εργασία ας αποτελέσει την αρχή της ανάπτυξης της έρευνας για την εικόνα σώματος στην χώρα μας . Βέβαια, πρέπει να ομολογήσω ότι μου άρεσε σαν θέμα και γενικά όλη η διαδικασία εκπόνησης της εργασίας από την αρχή έως το τέλος γιατί είναι και έχει κάτι το διαφορετικό . Αφήνοντας έξω την ψυχολογική και σωματική κούραση όλο αυτόν τον καιρό κρατώ τα θετικά στοιχεία της έρευνας . Κρατώ τις γνωριμίες που έκανα, την αμηχανία, το γέλιο, τα σχόλια, τις ευχές των φοιτητριών που συμμετείχαν στην έρευνα και την έκπληξη τους για το όταν άκουγαν ότι ένας φοιτητής Τουριστικών Επιχειρήσεων κάνει μια τέτοια πτυχιακή εργασία και τι σχέση έχει το θέμα με το τμήμα μου .

Κλείνοντας θέλω να κάνω μια πρόταση-προτροπή σαν αθλητής, προς τις φοιτήτριες (και όχι μόνο) : Αρχίστε τον αθλητισμό, διαλέξτε ένα άθλημα που σας εκφράζει και σας ικανοποιεί προσωπικά, οποιοδήποτε και αν είναι αυτό, είτε είναι το βάδην και το τρέξιμο, είτε είναι το ποδόσφαιρο και το badminton, το ίδιο είναι . Ποτέ δεν είναι αργά . Στην αρχή μπορεί να σας φανεί κουραστικό αλλά μετά από λίγο καιρό θα καταλάβετε τα οφέλη του αθλητισμού . Δόξα τω θεό ελεύθερο χρόνο σαν φοιτήτριες έχετε άφθονο . Αντί να πηγαίνετε με τις ώρες για καφέ ή για τις βόλτες σας στις βιτρίνες αξιοποιήστε αυτό τον ελεύθερο χρόνο στον αθλητισμό . Δεν λέω να ασχολείστε κάθε μέρα αλλά 2-3 φορές την εβδομάδα και όχι απαραίτητα πολλές ώρες . Τουλάχιστον μια ώρα κάθε φορά είναι αρκετή . Αρχίστε και θα καταλάβετε .