



# ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

ανθρωπιστική κατεύθυνση

**ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ,  
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**

**Μαστρογιάννη Αγγελική,  
Ψυχουντάκη Μαρία,  
Δόντη Ολύβια**

**Η βιβλιογραφική αναφορά του άρθρου αυτού είναι:**

Μαστρογιάννη, Α., Ψυχουντάκη, Μ., & Δόντη, Ο. (2022). Αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και φυσική δραστηριότητα στις αναπτυξιακές ηλικίες. *Κινησιολογία: Ανθρωπιστική Κατεύθυνση*, 9(1), 1-17.

# SELF-PERCEPTION, SELF-ESTEEM AND PHYSICAL ACTIVITY AT DEVELOPMENTAL AGES

**Mastrogianni Angeliki<sup>1</sup>, Psychountaki Maria<sup>1</sup>, Donti Olyvia<sup>1</sup>**

1. Physical Education and Sports Science, National and Kapodistrian University of Athens

## Abstract

---

The association between physical activity, health and physical fitness parameters at developmental ages has been the focus of many studies. However, the importance of physical activity for the formation of self-perceptions and global self-worth in children and adolescents is still under investigation, as well as the parameters and mechanisms underpinning these relationships. The purpose of this study was to conduct a literature review on self-perception and self-esteem at developmental ages, their differentiation during growth, as well as their association with physical activity. A search was conducted in four electronic databases using keywords such as «self-concept», «self-perception», «self-esteem», «children», «adolescents» and «physical activity». A total of 78 studies were included in this study. Self-perception and self-esteem are fundamental components of self-concept, expressing the cognitive and emotional dimensions of the self, respectively. The formation of self-perceptions begins in infancy, continues into adulthood, and is constantly interacting with the environment. Self-esteem is shaped during middle childhood, while during adolescence, levels of self-esteem tend to temporarily decrease. Participation in physical activities positively affects self-perception domains and is related to higher self-esteem. Further research is required on the association between specific self-perception's domains -like perceived motor competence- with physical activity, as well as on the association between different types of physical activity (e.g., competitive or recreational sports), with self-perceptions and self-esteem.

**KEY WORDS:** exercise, children, adolescence, self-concept

# ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Μαστρογιάννη Αγγελική<sup>1</sup>, Ψυχουντάκη Μαρία<sup>1</sup>, Δόντη Ολύβια<sup>1</sup>

1. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

## Περίληψη

Η σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και παραμέτρων υγείας και φυσικής κατάστασης στις αναπτυξιακές ηλικίες έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών. Ωστόσο, η σημασία της φυσικής δραστηριότητας για τη διαμόρφωση επιμέρους αντιλήψεων για τον εαυτό και σφαιρικής αυτοαξίας σε παιδιά και εφήβους παραμένει υπό διερεύνηση, καθώς και οι παράμετροι ή οι μηχανισμοί που διέπουν αυτές τις σχέσεις. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τις έννοιες της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης στις αναπτυξιακές ηλικίες, τη διαφοροποίησή τους εξελικτικά, καθώς και τη σχέση τους με τη φυσική δραστηριότητα. Για τον λόγο αυτό, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε τέσσερις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά όρους, όπως «εαυτός», «αυτοαντίληψη» και «αυτοεκτίμηση», «φυσική δραστηριότητα», «αθλητισμός» και όρους που αφορούσαν τις αναπτυξιακές ηλικίες, όπως «παιδιά», «έφηβοι», «νήοι», «αγόρια», «κορίτσια». Στην παρούσα μελέτη συμπεριλήφθηκαν συνολικά 78 μελέτες. Από την ανάλυση των μελετών προκύπτει ότι η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση είναι βασικές συνιστώσες της έννοιας του εαυτού, οι οποίες αποτυπώνουν τη γνωστική και συναισθηματική διάσταση της έννοιας, αντίστοιχα. Η διαδικασία σχηματισμού της αυτοαντίληψης αρχίζει από τη βρεφική ηλικία, συνεχίζεται στην ενήλικη ζωή και υπόκειται σε συνεχείς αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον. Οι βάσεις της αυτοεκτίμησης τίθενται στη μέση παιδική ηλικία, ενώ στην εφηβική ηλικία η αυτοεκτίμηση, παροδικά, μειώνεται. Η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα φαίνεται να συσχετίζεται θετικά με διαστάσεις της αυτοαντίληψης, και με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και επιμέρους διαστάσεων της αυτοαντίληψης -όπως η αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα-, καθώς και μεταξύ διαφόρων τύπων φυσικής δραστηριότητας (π.χ. αγωνιστικός αθλητισμός ή αθλητισμός αναψυχής) με αντιλήψεις για τον εαυτό και με την αυτοεκτίμηση.

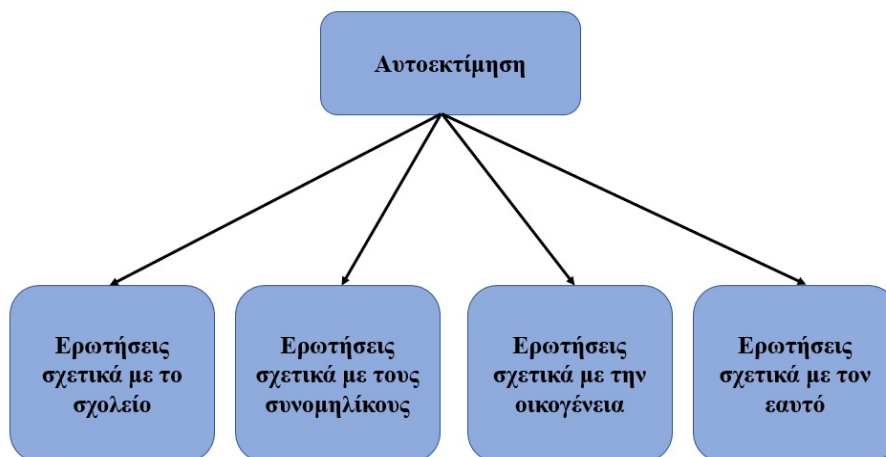
**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** άσκηση, παιδική ηλικία, εφηβεία, εαυτός

## Εισαγωγή

**Η** διαμόρφωση αντιλήψεων για τον εαυτό και της αυτοεκτίμησης ξεκινά από την παιδική ηλικία και συνεχίζεται κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής ενός ατόμου (Καλογιάννης, 2006; Selman, 1980). Τόσο η *αυτοαντίληψη* όσο και η *αυτοεκτίμηση* είναι βασικές συνιστώσες της *έννοιας του εαυτού* (Μακρή-Μπότσαρη, 2001; Rosenberg, 1979). Η έννοια της *αυτοαντίληψης* (self-perception) ή *αυτοεικόνα* (self-image) αναφέρεται κυρίως στη γνωστική διάσταση της έννοιας του εαυτού («ποιός είμαι»), ενώ η *αυτοεκτίμηση* (self-esteem) ή *σφαιρική αυτοαξία* (global self-worth) στην αξιολογική-συναισθηματική πλευρά («πώς αισθάνομαι για αυτό που είμαι») (Harter, 1986, 1999; Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Σύμφωνα με τον Rosenberg (1979), η *έννοια του εαυτού* (self-concept) αποτυπώνει το σύνολο των σκέψεων και των συναισθημάτων ενός ατόμου που έχουν σχέση με τον εαυτό του ως αντικείμενο. Επιπλέον, η έννοια του εαυτού ορίζεται ως το σύνολο των αντιλήψεων, των στάσεων και των αξιολογήσεων, τις οποίες το άτομο έχει διαμορφώσει για τον εαυτό του και οι οποίες καθοδηγούν τη συμπεριφορά του και επιδρούν στον τρόπο που ερμηνεύει τις εμπειρίες του (Bandura, 1986).

Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, ο Cooley (1902, αναφ. σε Harter, 2006) αναφέρθηκε για πρώτη φορά στην τρισδιάστατη θεώρηση του εαυτού, χρησιμοποιώντας τον όρο *‘καθρεπτιζόμενος εαυτός’* (looking-glass self), όρος που αναφέρεται στο πώς το άτομο βλέπει τον εαυτό του, στο πώς το βλέπουν οι άλλοι, αλλά και στο πώς νομίζει ότι το βλέπουν οι άλλοι. Εκπρόσωπος της θεώρησης αυτής ήταν ο Coopersmith (1967) με το μονοδιάστατο-αθροιστικό μοντέλο του εαυτού να αποτελεί το πρώτο θεωρητικό μοντέλο για την ερμηνεία της έννοιας (Σχήμα 1). Ωστόσο, το μοντέλο αυτό έτυχε ισχυρής αμφισβήτησης και κριτικής, διότι μια τέτοια προσέγγιση αγνοεί την πολυδιάστατη φύση των αυτοπεριγραφικών εκτιμήσεων (Rosenberg, 1965, 1986; Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976).

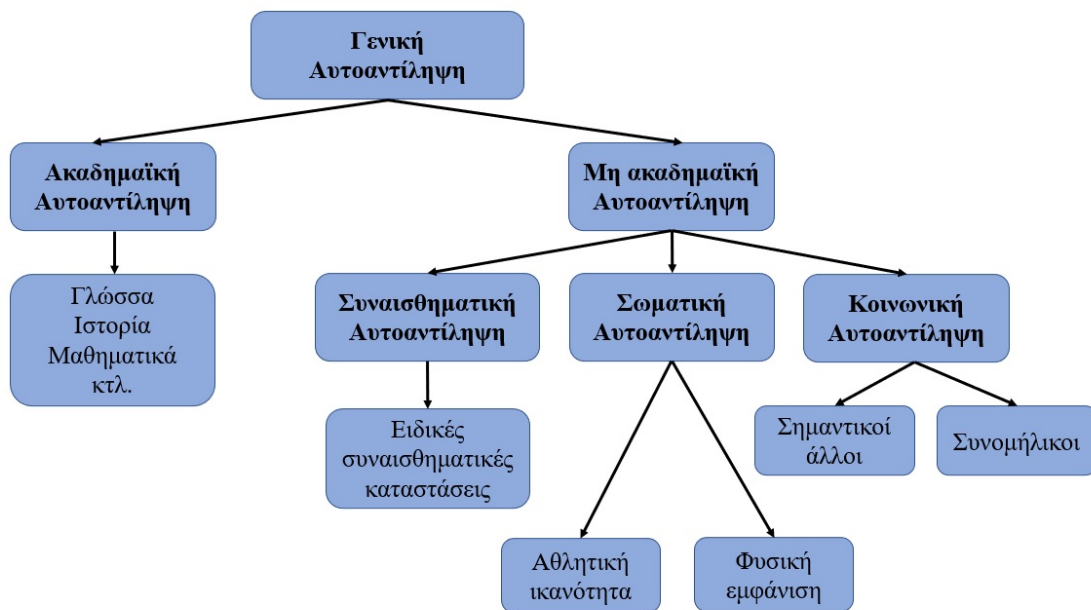


**Σχήμα 1.** Το μονοδιάστατο μοντέλο αυτοεκτίμησης του Coopersmith (1987)

Ο Higgins (1989), στην προσπάθειά του να διαμορφώσει ένα γενικό πλαίσιο για τη σχέση μεταξύ «εαυτού» (self) και «επίδρασης» (affect) από το περιβάλλον, αναφέρεται στη θεωρία της γνωστικής *αυτο-ασυμφωνίας* (self-discrepancy theory) στην οποία διακρίνονται τρεις όψεις του

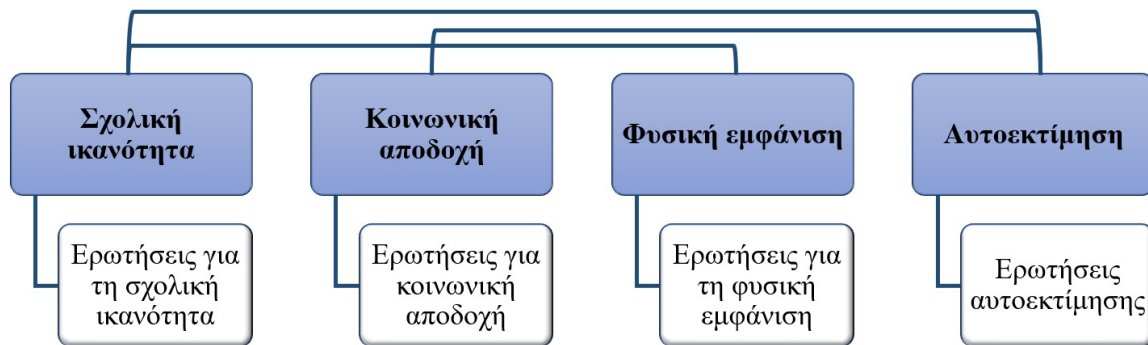
εαυτού: (α) ο *πραγματικός εαυτός* (actual self), που παρουσιάζει χαρακτηριστικά και γνωρίσματα τα οποία το άτομο αποδίδει στον εαυτό του, (β) ο *ιδανικός εαυτός* (ideal self), που περιλαμβάνει γνωρίσματα τα οποία το άτομο θα ήθελε να έχει και (γ) ο *δεοντικός εαυτός* (the ought self), που αποτυπώνει εκείνα τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που θα έπρεπε κάποιος να έχει.

Δύο πολυδιάστατα μοντέλα χρησιμοποιούνται ευρέως για την αξιολόγηση της έννοιας του εαυτού. Το πρώτο είναι το *ιεραρχικό μοντέλο* του Shavelson και των συνεργατών του (1976) (Σχήμα 2), το οποίο τοποθετεί στην κορυφή της ιεραρχίας τη γενική έννοια του εαυτού (general self-concept) και στη βάση τους διάφορους επιμέρους τομείς της αυτοαντίληψης, παρεμβάλλοντας τομείς μείζονος και ελάσσονος σημασίας διαφορετικών βαθμίδων και επιπέδων. Η γενική έννοια του εαυτού είναι σταθερή και υποδιαιρείται σε ακαδημαϊκές (σχολικές) πτυχές και μη ακαδημαϊκές πτυχές. Οι ακαδημαϊκές πτυχές αντιπροσωπεύουν την αντίληψη του ατόμου για τις επιδόσεις του σε διαφορετικά ακαδημαϊκά αντικείμενα (π.χ. ιστορία, μαθηματικά, φυσική κ.ά.), ενώ οι μη ακαδημαϊκές πτυχές εμπεριέχουν την κοινωνική, τη συναισθηματική και τη σωματική/κινητική διάσταση της αυτοαντίληψης, οι οποίες υποδιαιρούνται περαιτέρω (Σχήμα 2) (Shavelson et al., 1976). Η *σωματική/κινητική* διάσταση της αυτοαντίληψης (physical domain of self-perception) αποτελείται από την *αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα/επάρκεια* (perceived athletic competence) και την *εμφάνιση του σώματος* (physical appearance) (Shavelson et al., 1976).



**Σχήμα 2.** *Ιεραρχικό μοντέλο της έννοιας του εαυτού (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976)*

Το δεύτερο μοντέλο είναι το *πολυπαραγοντικό μοντέλο αντιλαμβανόμενης επάρκειας* της Harter (1986, 1990), το οποίο στηρίζεται στην υπόθεση ότι η επίδραση των επιμέρους τομέων της αυτοαντίληψης στην αυτοεκτίμηση του ατόμου εξαρτάται από τη σπουδαιότητα που το ίδιο το άτομο δίνει στους διάφορους τομείς της ζωής του. Το μοντέλο της Harter (1986; 1990) (Σχήμα 3) έχει εστιαστεί στο ατομικό μοντέλο, στη σχέση μεταξύ κάθε μιας από τις πλευρές της αυτοαντίληψης και στη γενική ατομική αξία. Η πολυδιάστατη θεώρηση αυτού του μοντέλου άνοιξε τον δρόμο για μία νέα προσέγγιση της έννοιας του εαυτού, η οποία αντανακλάται στο άθροισμα των επιμέρους αυτοαντιλήψεων του ατόμου (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).



**Σχήμα 3.** Το πολυπαραγοντικό μοντέλο αντιλαμβανόμενης επάρκειας της Harter για παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας (Α΄ και Β΄ Δημοτικού) (1985)

Σύμφωνα με τον Selman (1980), οι πρώτες διαδικασίες διαμόρφωσης αυτοαντίληψης αρχίζουν από τη βρεφική ηλικία, συνεχίζονται κατά την προσχολική (νηπιακή), σχολική (παιδική) και εφηβική ηλικία, και σταθεροποιούνται σε μεγαλύτερη ηλικία (ενήλικη ζωή), χωρίς, να αποκλείονται μετέπειτα διαφοροποιήσεις καθώς το άτομο αναπτύσσεται.

Ως *αυτοαντίληψη* (self-perception) ορίζεται το σύνολο των στάσεων και των πεποιθήσεων τις οποίες το άτομο έχει διαμορφώσει για τον εαυτό του (Burns, Green, & Chase, 1986) και αποτελείται από επιμέρους υποσύνολα, τα οποία περιλαμβάνουν γνωστικά στοιχεία και τάσεις συμπεριφοράς (Burns et al., 1986). Η αυτοαντίληψη ενός ατόμου μπορεί να αντιπροσωπεύει μια δήλωση, μια περιγραφή ή μια πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του (Μακρή-Μπότσαρη, 2001), η οποία διαμορφώνεται μέσω των εμπειριών του και της αλληλεπίδρασής του με το περιβάλλον του (Shavelson et al., 1976) και ιδιαίτερα με το κοινωνικό πλαίσιο αναφοράς και την κρίση των «σημαντικών άλλων» (γονέων, εκπαιδευτικών και συνομηλίκων) (Cooley, 1902). Εάν ένα άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι «σημαντικοί άλλοι» έχουν θετική άποψη για αυτό, είναι πιθανό να νιώθει καλά για τον εαυτό του και να διαμορφώσει θετικές προσδοκίες για τις ικανότητές του. Εάν, αντιθέτως, αντιλαμβάνεται ότι οι «σημαντικοί άλλοι» δεν το αξιολογούν ευνοϊκά, είναι πιθανό να αναπτύξει αρνητικές πεποιθήσεις και σκέψεις σχετικά με τις ικανότητές του (Cooley, 1902; Harter, 1998).

Η *αυτοεκτίμηση* (self-esteem ή self-worth) αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου και αναφέρεται στη συνολική αξιολόγηση που κάνει για τον εαυτό του (Donnellan, Trzesniewski, & Robins, 2011; Harter, 2006; MacDonald & Leary, 2012). Σύμφωνα με τον Rosenberg (1965), η αυτοεκτίμηση αποτυπώνει τη θετική ή την αρνητική στάση απέναντι σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, τον μοναδικό εαυτό. Ξεκινώντας από τις πρώτες θεωρίες του κλάδου της ψυχολογίας, η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με τον «ιδανικό εαυτό», δηλαδή την υποδειγματική έκφανση του εαυτού του κάθε ατόμου (James, 1890, αναφ. σε Harter, 1998). Ο James (1890) επισήμανε ότι ο βαθμός της αυτοεκτίμησης προκύπτει από τη διαφορά ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό, ενώ, αργότερα, ο Coopersmith (1967) υποστήριξε ότι ο όρος αυτοεκτίμηση «αναφέρεται στην προσωπική κρίση της αξίας του ατόμου, η οποία διατηρείται και επηρεάζει τη στάση του ατόμου προς τον εαυτό του» (σελ. 5). Σύμφωνα με τον Bandura (1977), η αυτοεκτίμηση αποτελείται από δύο διαστάσεις: τον *αυτοσεβασμό* (self-respect) και την *αυτοαποτελεσματικότητα* (self-efficacy). Με τον όρο «αυτοσεβασμό» νοείται ότι το άτομο κατανοεί την αξία του, ενώ η «αυτοαποτελεσματικότητα» αναφέρεται στην εμπιστοσύνη που έχει το άτομο για τον εαυτό του ότι μπορεί να επιτύχει συγκεκριμένα επίπεδα απόδοσης, σε μια δεδομένη στιγμή.

Η επίδραση των επιμέρους διαστάσεων της αυτοαντίληψης στην αυτοεκτίμηση, εξαρτάται από τη σπουδαιότητα που το ίδιο το άτομο αποδίδει στις συγκεκριμένες διαστάσεις. Για παράδειγμα, ένα άτομο ενδέχεται να έχει θετική αυτοαντίληψη για έναν τομέα της ζωής του (π.χ. επαγγελματικό), αλλά αρνητική αυτοαντίληψη για κάποιον άλλον τομέα (π.χ. κοινωνικό). Σε αυτήν την περίπτωση, η σφαιρική του αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάζεται από την επαγγελματική, αλλά όχι από την κοινωνική αυτοαντίληψη, εάν ο επαγγελματικός τομέας για το άτομο αυτό είναι σημαντικότερος από τον κοινωνικό (Erstein, 1985).

Μεγάλος αριθμός μελετών έχει εξετάσει τα οφέλη της συστηματικής ενασχόλησης με φυσική δραστηριότητα σε πολλές παραμέτρους της ζωής τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών (Biddle, Ciaccioni, Thomas, & Vergeer, 2019; Christiansen et al., 2018; Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013; Hands, Rose, Parker, & Larkin, 2010; Inchley, Kirby, & Currie, 2011). Οι μελέτες αναφέρουν ότι η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα, εκτός από τη θετική συσχέτιση με λειτουργικούς και φυσιολογικούς δείκτες (Ekelund et al., 2012; Karlsson, Nordqvist, & Karlsson, 2008), συσχετίζεται, επίσης, θετικά με δείκτες ψυχικής υγείας (Biddle et al., 2019; Christiansen et al., 2018; Ekeland, Heian, Hagan, Abbott, & Nordheim, 2004; Hands et al., 2010; Inchley et al., 2011; Καλογιάννης, 2006; Rosenberg, 1965; Torres & Fernandez, 1995), με παραμέτρους ικανοποίησης από τη ζωή (Babiss & Gangwisch, 2009; Biddle & Asare, 2011) καθώς και με υψηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση (Pellicer-Chenoll et al., 2015).

Στην πορεία διαμόρφωσης της αυτοαντίληψης του ατόμου, η σημασία της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους παραμένει υπό διερεύνηση αναφορικά με τις παραμέτρους και τους μηχανισμούς που μπορεί να διέπουν αυτές τις σχέσεις. Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τις έννοιες της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης στις αναπτυξιακές ηλικίες, τη διαφοροποίηση των εννοιών αυτών εξελικτικά, καθώς και τη σχέση τους με τη φυσική δραστηριότητα.

## Μέθοδος

Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε τέσσερις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (Google Scholar, Researchgate, Scopus, Academia edu) με την εισαγωγή των θεματικών όρων (λέξεων-κλειδιών): «εαυτός»/«self-concept», «αυτοαντίληψη»/ self-perception» (και όροι συναφείς, όπως «αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα»/«perceived motor competence», «αντιλαμβανόμενη φυσική εμφάνιση»/«perceived physical appearance», «αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα»/«perceived athletic competence»), «αυτοεκτίμηση»/«self-esteem», «φυσική δραστηριότητα»/«physical activity», «αθλητισμός»/«sport», «αναπτυξιακές ηλικίες»/«developmental age» (και συναφείς όροι όπως «παιδιά»/«children», «έφηβοι»/«adolescents», «νέοι»/«youth» και «young», «αγόρια»/«boys», «κορίτσια»/«girls»). Επιπλέον, αναζητήθηκαν οι ακόλουθοι συνδυασμοί των παραπάνω όρων: «αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση στις αναπτυξιακές ηλικίες»/«self-perception and self-esteem at developmental ages» και «αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και φυσική δραστηριότητα»/«self-perception, self-esteem and physical activity».

Η συμπερίληψη των μελετών στην ανασκόπηση έγινε σύμφωνα με τα παρακάτω κριτήρια: (α) να είναι δημοσιευμένες σε επιστημονικά περιοδικά με συντακτική επιτροπή, (β) να είναι δημοσιευμένες στην ελληνική ή στην αγγλική γλώσσα, και (γ) να είναι δημοσιευμένες στο χρονικό διάστημα 2000-2020. Συνολικά, στην παρούσα μελέτη συμπεριλήφθηκαν 78 έρευνες που πληρούσαν τα παραπάνω κριτήρια, από τις οποίες 41 εξέταζαν τις έννοιες του εαυτού, της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης και 37 τη σχέση των παραπάνω εννοιών με τη φυσική δραστηριότητα.

Επιπρόσθετα, για τις ανάγκες της παρούσας ανασκόπησης, συμπεριλήφθηκαν και κάποιες παλαιότερες μελέτες, κομβικής σημασίας σχετικά με το θεωρητικό πλαίσιο ή την ανάλυση των εννοιών που μελετώνται, όπως για παράδειγμα, οι μελέτες των Bandura (1986), Burns (1982), Cooley (1902), Coopersmith (1967), Harter (1990, 1999), James (1890, 1963), Rosenberg (1965, 1986), Selman (1980) κ.λπ.

## Αποτελέσματα

---

### Διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης εξελικτικά

---

Ο Selman (1980) διέκρινε τρία στάδια ανάπτυξης της αυτοαντίληψης: (α) τη βρεφική ηλικία, (β) την προσχολική ηλικία, (γ) τη σχολική και την εφηβική ηλικία. Στο στάδιο της βρεφικής και νηπιακής ηλικίας, τα παιδιά δεν μπορούν να διαχωρίσουν τα εξωτερικά από τα εσωτερικά τους γνωρίσματα. Στο στάδιο της προσχολικής ηλικίας (3-5 ετών), τα παιδιά δεν είναι ακόμα έτοιμα να συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους συνομηλίκους τους (Harter, 2006), αλλά πιστεύουν ότι οι επιτυχίες τους σε διάφορες δραστηριότητες είναι αποτέλεσμα των ικανοτήτων τους. Η Harter (2006) αναφέρει ότι κατά την ηλικία 4-7 ετών, τα παιδιά είναι σε θέση να κάνουν κρίσεις για τομείς, όπως η γνωστική ικανότητα, η φυσική ικανότητα, η κοινωνική αποδοχή και η συμπεριφορά, χωρίς να μπορούν, ωστόσο, να κάνουν σαφή διαχωρισμό μεταξύ όλων αυτών. Παρά τη σχετική αδυναμία των παιδιών πρώιμης παιδικής ηλικίας (4-7 ετών) να κατανοούν και να διαχωρίζουν τους διαφορετικούς τομείς της αυταντίληψης, υπάρχει μια αίσθηση αυτοεκτίμησης, η οποία βασίζεται κυρίως σε περιγραφικά χαρακτηριστικά. Κύριο χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας είναι πως τα παιδιά υπερεκτιμούν τα δικά τους χαρακτηριστικά, συμπεριφορές ή προτιμήσεις (Καλογιάννης, 2006). Οι αυτοπεριγραφές των μικρών παιδιών εστιάζονται σε εξωτερικά γνωρίσματα και αναφέρονται συνήθως σε κατοχή υλικών αγαθών και σωματικά χαρακτηριστικά, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά δίνουν κυρίως έμφαση σε εσωτερικά γνωρίσματα και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και σε συναισθήματα (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

Η είσοδος του παιδιού στο δημοτικό σχολείο συνεπάγεται την κοινωνικοποίησή του και σηματοδοτεί την προοδευτική αύξηση της συνθετότητας της αυτοαντίληψής του. Στη σχολική ηλικία (6-12 ετών), τα παιδιά διαμορφώνουν μια πιο ρεαλιστική γενική και ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη, ενώ μπορούν να αναγνωρίσουν και να διαφοροποιήσουν περισσότερες διαστάσεις της αυτοαντίληψής τους (Marsh & Ayotte, 2003). Κατά την προεφηβεία η αυτοαντίληψη τείνει να σταθεροποιηθεί παρά τις διακυμάνσεις που παρατηρούνται συχνά σε αυτήν την περίοδο. Αργότερα, στην εφηβεία, η αυτοαντίληψη στηρίζεται πλέον σε ένα οργανωμένο σύστημα πεποιθήσεων, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα οι διαφορετικοί εαυτοί του ατόμου (πραγματικός, ιδανικός, δεοντικός) να έρχονται σε σύγκρουση (Καλογιάννης, 2006).

Όσον αφορά στην αυτοεκτίμηση, κατά τη διάρκεια της μέσης παιδικής ηλικίας συνήθως κυμαίνεται σε χαμηλά επίπεδα (Huang, 2010; Kuzucu et al., 2013). Πιθανόν, αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν αναπτύξει την ικανότητα να συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους συνομηλίκους τους (Harter, 2006). Σύμφωνα με την Harter (2006), οι συγκρίσεις με τους συνομηλίκους αποτελούν σημαντική διαδικασία αξιολόγησης του εαυτού, διότι με τον τρόπο



αυτό τα παιδιά μπορούν να εντοπίσουν τις ατομικές τους διαφορές και να διαμορφώσουν σφαιρική άποψη για την αξία τους ως άτομα.

Πρέπει να σημειωθεί ότι η αυτοεκτίμηση θεωρείται, επίσης, σημαντικός δείκτης ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα στην εφηβεία (Βαληλή, 2008; Paradise & Kernis, 2002). Αναφέρεται, ότι παιδιά με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης είναι πιο αισιόδοξα και πρόθυμα να βοηθήσουν και να συνεργαστούν με τους άλλους, ενώ έχουν θετικές κοινωνικές σχέσεις (Βαληλή, 2008). Τα παιδιά αυτά νιώθουν σιγουριά, δε φοβούνται να εκφράσουν τις απόψεις τους και όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα, βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους επίλυσής του (Βαληλή, 2008). Αντίθετα, χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης στην παιδική ηλικία ενδέχεται να οδηγήσουν σε ψυχολογικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, του άγχους, και της δύσκολης κοινωνικής προσαρμογής (Lee, 2011).

Παρόλο που η σφαιρική αυτοεκτίμηση κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα στην παιδική ηλικία, κατά τη μετάβαση από την πρωτοβάθμια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (και λόγω των αλλαγών της διδακτικής διαδικασίας), το επίπεδο αυτοεκτίμησης των εφήβων είναι ασταθές και κυμαίνεται, γενικά, σε πιο χαμηλά επίπεδα (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Οι βιολογικές και κοινωνικές αλλαγές που σχετίζονται με την εφηβεία θεωρούνται, επίσης, υπεύθυνες για διαφοροποιήσεις στην αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση του εφήβου (Καλογιάννης, 2006).

Όπως αναφέρει η Harter (2003), οι αυτοαξιολογήσεις στην εφηβική ηλικία σχετίζονται πλέον με τους στενούς φίλους, την επαγγελματική ικανότητα, τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις στάσεις, τις επιθυμίες και τα κίνητρα του εαυτού, και όχι μόνο με εξωτερικά χαρακτηριστικά και προσωπικές ικανότητες. Κατά την εφηβεία, καθώς η προσπάθεια διαμόρφωσης μιας προσωπικής ταυτότητας βρίσκεται σε εξέλιξη, εμφανίζεται έντονη τάση ενστέρνισης της κριτικής αξιολόγησης από τους «σημαντικούς άλλους» και τον κοινωνικό περίγυρο, που συχνά οδηγεί σε αυστηρή αυτοκριτική και σε αστάθεια επιμέρους πλευρών της αυτοαντίληψης (Harter, 2003). Αν και η προοπτική της ενηλικίωσης προσφέρει υποσχέσεις και ενθουσιασμό, η αυτοεκτίμηση των εφήβων συχνά πέφτει σε χαμηλά επίπεδα, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, διαταραχές διατροφής και σε σπάνιες περιπτώσεις, αυτοκτονικές τάσεις (Lee & Hankin, 2009). Σε αυτή την ηλικία, η διαμόρφωση μιας σταθερής και συνεκτικής προσωπικής ταυτότητας αποτελεί τον ουσιαστικότερο στόχο των παρεμβάσεων (Καλογιάννης, 2006).

## **Φυσική δραστηριότητα και αυτοαντίληψη**

---

Η σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και αυτοαντίληψης, αλλά και των επιμέρους διαστάσεών της, έχει συγκεντρώσει ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον (Afthentopoulou, Venetsanou, Zounhia, & Petrogiannis, 2018; Marsh, Papaioannou, & Theodorakis, 2006) και τα ευρήματα πρόσφατων μελετών δείχνουν γενικά θετική συσχέτιση μεταξύ αυτών των παραμέτρων (Christiansen et al., 2018; Marsh et al., 2006). Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας σχετίζεται θετικά με την κινητική επιδεξιότητα, παραμέτρους φυσικής κατάστασης σχετιζόμενες με την υγεία και με την αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα (Fox, 2000; Stodden et al., 2008). Επιπλέον, οι κινητικές δεξιότητες, τις οποίες αποκτούν ή βελτιώνουν τα παιδιά μέσω φυσικής δραστηριότητας, είναι σημαντικές για τις αντιλήψεις που διαμορφώνουν για τον εαυτό τους (Marsh et al., 2006). Για παράδειγμα, υψηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενης κινητικής επιδεξιότητας σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ενασχόλησης με φυσική δραστηριότητα, τόσο στα παιδιά (De Mester et al., 2016) όσο και στους νέους (Jaakkola, Yli-Piipari, Watt, & Liukkonen, 2016).

Ξεκινώντας από τη νηπιακή ηλικία, αναφέρεται ότι η συστηματική συμμετοχή των νηπίων σε φυσικές δραστηριότητες συνδέεται με διαστάσεις της αυτοαντίληψης, όπως αυτή της κινητικής επιδεξιότητας (Fox, 2000; Stodden et al., 2008). Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας τείνουν να υπερεκτιμούν τις ικανότητές τους, αναφέροντας υψηλότερη αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα από την πραγματική (Valentini & Rudisill, 2004). Ωστόσο, ακόμα και η υποκειμενικά υψηλή, αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα σχετίζεται με απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων, διότι τα παιδιά συνεχίζουν να ασχολούνται με τις δραστηριότητες στις οποίες πιστεύουν ότι είναι ικανά (Stodden et al., 2008).

Η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα επηρεάζει και επιμέρους διαστάσεις της αυτοαντίληψης, όπως η σχολική ικανότητα, η σωματική/κινητική ικανότητα, η γενική αυτοαξία, η αθλητική ικανότητα και η φυσική εμφάνιση, και συνδέεται με παραμέτρους ψυχικής υγείας (Christiansen et al., 2018; Hands et al., 2010). Πρόσφατη μελέτη αναφέρει ότι τα παιδιά σχολικής ηλικίας που συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα αθλητικής δραστηριότητας υπερέχουν σημαντικά σε σχέση με εκείνα που δεν συμμετέχουν, τόσο στην αντιλαμβανόμενη σχολική ικανότητα όσο και στη σωματική ικανότητα και στη γενική αυτοαξία (Hands et al., 2010). Σε μία πιο πρόσφατη έρευνα σε παιδιά ηλικίας 7-8 ετών, εφαρμόστηκε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα το οποίο περιλάμβανε θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες (Bryant et al., 2016). Βρέθηκε ότι, τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης βελτίωσαν την αντιλαμβανόμενη σωματική τους ικανότητα, σε σχέση με τα παιδιά της ομάδας ελέγχου (Bryant et al., 2016). Ωστόσο, στη βιβλιογραφία υπάρχουν αντικρουόμενες μελέτες σχετικά με το επίπεδο της αντιλαμβανόμενης αθλητικής ικανότητας στην παιδική ηλικία (Jacobs, Lanza, Osgood, Eccles, & Wigfield, 2002; Noordstar, van der Net, Jak, Helders, & Jongmans, 2016). Επιπλέον, φαίνεται ότι η σωματική ικανότητα των παιδιών σχολικής ηλικίας συνδέεται με την αυτοαντίληψή τους και με τη συνολική τους αυτοαξία, καθώς και με τις αξιολογήσεις που τα παιδιά κάνουν σε επιμέρους τομείς της ζωής τους (π.χ. σχολική ικανότητα, κοινωνική αποδοχή, αθλητική ικανότητα, φυσική εμφάνιση, διαγωγή-συμπεριφορά) (Piek, Baynam, & Barrett, 2006).

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας με υψηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενης κινητικής επιδεξιότητας παρουσιάζουν, γενικά, υψηλότερο κίνητρο συμμετοχής σε φυσική δραστηριότητα, το οποίο παραμένει ισχυρό ακόμη και όταν η πραγματική κινητική επιδεξιότητα είναι χαμηλή (De Meester et al., 2016). Ωστόσο, τα σχετικά ευρήματα είναι αντικρουόμενα, καθώς σε πρόσφατη μελέτη που αφορούσε παιδιά ηλικίας 6-9 ετών, δεν βρέθηκε σημαντική σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας, κινητικής επιδεξιότητας και αντιλαμβανόμενης κινητικής επιδεξιότητας (Afthentoroulou et al., 2018), ενώ κάποιες άλλες μελέτες αναφέρουν ότι μόνο η πραγματική κινητική επιδεξιότητα, και όχι η αντιλαμβανόμενη, σχετίζεται με τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών ηλικίας 5-7 ετών (Slykerman, Ridgers, Stevenson, & Barnett, 2016).

Η βιολογική ωρίμανση της εφηβείας προκαλεί ραγδαίες σωματικές αλλαγές, οι οποίες συχνά δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα στους εφήβους και σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές συμπεριφοράς ή σε διατροφικές διαταραχές (Giudice, 2006). Η εξωτερική εμφάνιση στην εφηβεία αποτελεί μία από τις σημαντικές πτυχές για τη γενική αξία του εαυτού και τη σωματική διάσταση της αυτοαντίληψης (Harter, 1990), η οποία, σύμφωνα με τους Carraro, Scarpa και Ventura (2010), σχετίζεται με τη φυσική κατάσταση των εφήβων. Αλλαγές στη σωματική αυτοαντίληψη των εφήβων αποτελούν βασικό παράγοντα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας (Labbrozzi, Robazza, Bertollo, Bucci, & Bortoli, 2013). Για παράδειγμα, η μελέτη των Labbrozzi και συνεργατών (2013) εξέτασε διαφορές στη σωματική αυτοαντίληψη, την ευχαρίστηση και το κίνητρο συμμετοχής σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας μεταξύ κοριτσιών πρώιμης και μέσης εφηβικής ηλικίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κορίτσια πρώιμης εφηβικής ηλικίας είχαν καλύτερη σωματική αυτοαντίληψη, αθλητική ικανότητα και συνολική σωματική αυτοαντίληψη σε σύγκριση με τα κορίτσια μέσης εφηβικής ηλικίας (Labbrozzi et al., 2013).

## Φυσική δραστηριότητα και αυτοεκτίμηση

---

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης σε ενήλικες (Biddle & Asare, 2011; Ekeland et al., 2004; Zamani Sani et al., 2016), παιδιά και νέους (Christiansen et al., 2018; Dale, Vanderloo, Moore, & Faulkner, 2019). Επιπλέον, από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης συνδέονται με μεγαλύτερη αισιοδοξία, καλύτερη ψυχική υγεία (Βαληλή, 2008) και με θετικά πρότυπα συμπεριφοράς, ιδιαίτερα στην εφηβεία (π.χ. αντίσταση στο κάπνισμα, μεγαλύτερη εμπλοκή στον αθλητισμό και υγιεινά πρότυπα διατροφής) (Paradise & Kernis, 2002).

Ξεκινώντας από την πρώιμη παιδική ηλικία, οι μελέτες αναφέρουν ότι η αυτοεκτίμηση είναι σχετικά ασταθής (Ekeland et al., 2004; Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2003), ενώ πιο πρόσφατα υποστηρίζεται ότι η αυτοεκτίμηση παραμένει σταθερή στην προσχολική ηλικία και στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου (Noordstar et al., 2016). Σύμφωνα με παλαιότερη μελέτη (Seo, 2006), τα φυσικά δραστήρια παιδιά και έφηβοι, ηλικίας 11-17 ετών, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης σε σχέση με τα μη κινητικά δραστήρια παιδιά. Το υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης σε παιδιά σχολικής ηλικίας συνδέεται με θετική διάθεση και με την ικανότητα των παιδιών να προσαρμοστούν στην κοινωνία ως ενήλικες (Seo, 2006). Αντίθετα, τα παιδιά σχολικής και εφηβικής ηλικίας με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι επιρρεπή σε συναισθηματικές διαταραχές, παρουσιάζουν δυσκολία προσαρμογής στο σχολείο, τάσεις βίας ή αυτοτραυματισμού, αίσθημα κατωτερότητας, έλλειψη κινήτρων, δυσαρέσκεια, καθώς και συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους (Lee, 2011).

Στην εφηβεία, οι βιολογικές και κοινωνικές αλλαγές που σχετίζονται με την περίοδο αυτή θεωρούνται σημαντικές για κάποιες από τις αλλαγές στην αυτοεκτίμηση των εφήβων. Ευρήματα μελετών τονίζουν ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό, ιδιαίτερα των κοριτσιών κατά την εφηβεία, επιδρά θετικά στην αυτοεκτίμηση (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003). Η σωματική διάσταση της αυτοαντίληψης και οι διαστάσεις της (αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα, αντιλαμβανόμενη φυσική κατάσταση, αντιλαμβανόμενη φυσική εμφάνιση) σχετίζονται σημαντικά με τη φυσική δραστηριότητα των νέων (Babic et al., 2014). Η ικανοποίηση από την εικόνα σώματος μπορεί να βελτιωθεί κατά τη διάρκεια της εφηβείας, και στα δύο φύλα, μέσω της συμμετοχής τους σε οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας (Bowker et al., 2003). Παρόμοια ευρήματα υποστηρίζονται από πρόσφατη έρευνα (Greco, 2020), σύμφωνα με την οποία παρεμβατικά προγράμματα φυσικής αγωγής μπορεί να βελτιώσουν την ικανοποίηση των εφήβων από την εικόνα του σώματός τους, και κατ'επέκταση τη συνολική αυτοεκτίμησή τους. Επιπλέον, τα αισθήματα που έχουν οι έφηβοι που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες για την αθλητική τους ικανότητα συσχετίζονται με υψηλότερες τιμές αυτοεκτίμησης (Collins, Cromartie, Butler, Bae, & Adjunct, 2018; Taylor & Turek, 2010), και μάλιστα, φαίνεται να υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ αυτοεκτίμησης και προπονητικής εμπειρίας (Collins et al., 2018).

Αναφέρεται, επίσης, ότι οι νεαροί αθλητές που προπονούνται συστηματικά, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους μη αθλητές (Bissinger, Laure, & Ambard, 2006). Παρόμοια αποτελέσματα έδειξε η παλιότερη έρευνα των Lindwall και Lindgren (2005), η οποία ανέφερε ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης είχε θετική επίδραση σε τομείς ψυχικής υγείας, όπως η ενίσχυση της σωματικής αυτοαντίληψης, της αυτοεκτίμησης, καθώς και στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης νεαρών κοριτσιών (13-20 ετών). Επίσης, οι Gould, Dieffenbach και Moffet (2002) υποστήριξαν ότι οι επιτυχημένοι αθλητές παρουσίασαν καλύτερους δείκτες ψυχικής υγείας από τους λιγότερο επιτυχημένους αθλητές. Φαίνεται ότι, η διαμόρφωση υψηλής αυτοεκτίμησης μετατρέπεται σε εσωτερικό ρυθμιστή της προσωπικότητας, ο οποίος κατευθύνει και σταθεροποιεί τη συμπεριφορά (Βαληλή, 2008). Ωστόσο, κάποια χαρακτηριστικά του αγωνιστικού αθλητισμού, όπως το υψηλό

φορτίο προπόνησης, η πίεση για υψηλή απόδοση, η αρνητική κριτική από τους «σημαντικούς άλλους», φαίνεται να έχουν αρνητική επίδραση στην εικόνα σώματος, στις κοινωνικές σχέσεις, αλλά και σε παραμέτρους ψυχικής υγείας νέων αθλητών (Amac, Anastasio, Morwick, & Jialin, 2002; Donti, Theodorakou, Kambiotis, & Donti, 2012). Επίσης, πιθανές αρνητικές εμπειρίες κατά τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. γελοιοποίηση, αμηχανία, αντιλαμβανόμενη αποτυχία) μπορεί να μειώσουν σημαντικά την αυτοεκτίμηση (Biddle et al., 2019).

## Συμπεράσματα

---

Η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση αποτελούν βασικές συνιστώσες της έννοιας του εαυτού, οι οποίες αποτυπώνουν τη γνωστική (Harter, 1986, 1999; Μακρή-Μπότσαρη, 2001) και τη συναισθηματική διάσταση της έννοιας αντίστοιχα (Harter, 1986, 1999; Μακρή-Μπότσαρη, 2001). Τόσο η αυτοαντίληψη όσο και η αυτοεκτίμηση διαμορφώνονται μέσα από το περιβαλλοντικό πλαίσιο αναφοράς του κάθε ατόμου (Biddle et al., 2019; Inchley et al., 2011).

Η ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα στις αναπτυξιακές ηλικίες συσχετίζεται θετικά με επιμέρους διαστάσεις της αυτοαντίληψης, όπως η κινητική επιδεξιότητα, η αθλητική ικανότητα και η σωματική εμφάνιση (De Meester et al., 2016; Marsh et al., 2006; Robinson et al., 2015; Stodden et al., 2008). Αναφέρεται ότι παρεμβάσεις με προγράμματα άσκησης μπορούν να βελτιώσουν το επίπεδο αντιλαμβανόμενης σωματικής αυτοαντίληψης (Bryant et al., 2016; Lindwall & Lindgren, 2005) και κινητικής επιδεξιότητας (Robinson et al., 2015). Ωστόσο, η σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και επιμέρους διαστάσεων της αυτοαντίληψης παραμένει υπό διερεύνηση σε ό,τι αφορά την κινητική επιδεξιότητα, την αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα (Αυθεντοπούλου & Βενετσάνου, 2020) και την αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα. Περιορισμένα είναι, επίσης, τα ευρήματα όσον αφορά στη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τις υπόλοιπες διαστάσεις της αυτοαντίληψης ενώ η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες συνδέεται με υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης σε παιδιά και εφήβους (Christiansen et al., 2018; Dale, Vanderloo, Moore, & Faulkner, 2019).

## Μελλοντικές κατευθύνσεις για έρευνα

---

Η έρευνα αναφορικά με τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την αυτοαντίληψη, τις διαστάσεις της και την αυτοεκτίμηση βρίσκεται σε εξέλιξη. Η σχέση αυτών των παραμέτρων με δείκτες ψυχικής και σωματικής υγείας έχει τεκμηριωθεί από προηγούμενες μελέτες. Περαιτέρω έρευνα, ωστόσο, κρίνεται απαραίτητη αναφορικά με τις επιμέρους σχέσεις μεταξύ διαστάσεων της αυτοαντίληψης (π.χ. αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα) με τη φυσική δραστηριότητα, τους υποκείμενους μηχανισμούς που διέπουν αυτές τις σχέσεις, καθώς και μεταξύ διαφόρων τύπων φυσικής δραστηριότητας (π.χ. αγωνιστικός αθλητισμός) αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, περιορισμένα είναι τα ευρήματα όσον αφορά τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και αυτοεκτίμησης σε παιδιά. Τα ευρήματα των μελετών είναι πιθανόν να συμβάλλουν στον σχεδιασμό αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης και να αναδείξουν τη σημασία της συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας για τον σχηματισμό των αντιλήψεων που διαμορφώνουν για τον εαυτό τους τα παιδιά και οι έφηβοι.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Afthentopoulou, A. E., Venetsanou, F., Zounhia, A., & Petrogiannis, K. (2018). Physical activity, motor competence, and perceived physical competence: what is their relationship in children aged 6–9 years. *Human Movement, 19*(1), 51-56. doi: 10.5114/hm.2018.73612
- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Van Niekerk, R. L., Morris, T., Elayaraja, M., Lee, K. C., & Randles, E. (2017). The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *Cogent Psychology, 4*(1), 1331602. doi: 10.1080/23311908.2017.1331602
- Amac, Z., Anastasio, N., Morwick, A., & Jialin, J. (2002). *Girls' Self-Esteem Comparison in Competitive and Recreational Gymnastics*. Indiana University at Bloomington. Report, Y, 520. Retrieved from [http://www.indiana.edu/~educy520/sec5982/week\\_15/zanaamjy.pdf](http://www.indiana.edu/~educy520/sec5982/week_15/zanaamjy.pdf).
- Αυθεντοπούλου, Α. Ε., & Βενετσάνου, Φ. (2020). Φυσική δραστηριότητα στις αναπτυξιακές ηλικίες: Συνδέεται με την κινητική επιδεξιότητα και την αντιλαμβανόμενη φυσική ικανότητα. *Κινησιολογία: Ανθρωπιστική Κατεύθυνση, 7*(2), 2-20.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 44*(11), 1589-1601. doi: 10.1007/s40279-014-0229-z
- Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 30*, 376-384. doi: 10.1097/DBP.0b013e3181b33659
- Βαληγή, Μ. (2008). *Αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη Ελλήνων και αλλοδαπών μαθητών της Έ Δημοτικού και ο βαθμός ανταπόκρισης στις προσδοκίες των συμμαθητών τους (Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Πατρών)*. Διαθέσιμο από: Ιδρυματικό Αποθετήριο Πανεπιστημίου Πατρών.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine, 45*, 886-895. doi: 10.1136/bjsports-2011-090185
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 146-155. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.08.011
- Bissinger, C., Laure, P., & Ambard, M. (2006). Regular extra-curricular sports practice does not prevent moderate or severe variations in self-esteem or trait anxiety in early adolescents. *Journal of Sports Sciences and Medicine, 5*(1), 123-129. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24198689/>
- Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex Roles, 49*(1-2), 47-58. doi: 10.1023/A:1023909619409
- Bryant, E. S., Duncan, M. J., Birch, S. L., & James, R. S. (2016). Can fundamental movement skill mastery be increased via a six week physical activity intervention to have positive effects on physical activity and physical self-perception? *Sports, 4*(1), 10. doi: 10.3390/sports4010010
- Burns, R. (1982). *Self-concept Development and Education Holt*. London: Rinehart & Winston.
- Burns, K. L., Green, P., & Chase, H. P. (1986). Psychosocial correlates of glycemic control as a function of age in youth with insulin-dependent diabetes. *Journal of Adolescent Health Care, 7*(5), 311-319. doi: 10.1016/S0197-0070(86)80159-0
- Carraro, A., Scarpa, S., & Ventura, L. (2010). Relationships between physical self-concept and physical fitness in Italian adolescents. *Perceptual and Motor Skills, 110*(2), 522–530. doi: 10.2466/pms.110.2.522-530

- Christiansen, L. B., Lund-Cramer, P., Brondeel, R., Smedegaard, S., Holt, A. D., & Skovgaard, T. (2018). Improving children's physical self-perception through a school-based physical activity intervention: The Move for Well-being in School study. *Mental Health and Physical Activity, 14*, 31-38. doi: 10.1016/j.mhpa.2017.12.005
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., Bae, J., & Adjunct, N. M. C. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal, 20*(1), 1-20.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and Social Order*. New York: Scribner's.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, CA: W.H. Freeman.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity, 16*, 66-79. doi: 10.1016/j.mhpa.2018.12.001
- De Meester, A., Stodden, D., Brian, A., True, L., Cardon, G., Tallir, I., & Haerens, L. (2016). Associations among elementary school children's actual motor competence, perceived motor competence, physical activity and BMI: A cross-sectional study. *PLoS One, 11*(10). doi: 10.1371/journal.pone.0164600
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 718-746). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Donti, O., Theodorakou, K., Kambiotis, S., & Donti, A. (2012). Self-esteem and trait anxiety in girls practicing competitive and recreational gymnastics. *Science of Gymnastics Journal, 4*(1), 33-37.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(1), 1–21. doi: 10.1186/1479-5868-10-98
- Ekeland, E., Heian, F., Hagan, K. B., Abbott, J. M., & Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 1*, 1–37. doi: 10.1002/14651858.CD003683
- Ekelund, U., Luan, J. A., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *Jama, 307*(7), 704-712. doi: 10.1001/jama.2012.156
- Epstein, R. (1985). The positive side effects of reinforcement. *Journal of Applied Behavior Analysis, 18*(1), 73- 78. doi: 10.1901/jaba.1985.18-73
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology, 31*(2), 228-240.
- Giudice, J. (2006). *Body image concerns of the adolescent female and the impact on self-esteem and life satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation, Fairleigh Dickinson University). ProQuest Dissertations & Theses Global. (304951537).
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172-204. doi: 10.1080/10413200290103482
- Greco, G. (2020). An extracurricular physical education intervention improves the body image self-perception in adolescents. *European Journal of Fitness, Nutrition and Sport Medicine Studies, 1*(1), 28-43. doi: 10.5281/zenodo.3765890
- Hands, B., Rose, E., Parker, H., & Larkin, D. (2010). Does perceived competence, motor competence or fitness best predict physical activity among adolescents? *Journal of Science and Medicine in Sport, 12*, 69–70. doi: 10.1016/j.jsams.2009.10.143
- Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children: Revision of the Perceived Competence Scale for Children*. Denver, USA: University of Denver.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of the self-concept in children. *Psychological Perspectives on the Self, 3*, 136-182.
- Harter, S. (1990). Cause, correlates and the functional role of global self-worth: A life-span perspective. In R. Stenberg & S. Kolligan, J. (Eds.), *Competence considered* (pp.67-97). New Haven, CT: Yale University Press.

- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In: Baumeister R.F. (eds) *Self-Esteem. The Plenum Series in Social/ Clinical Psychology*. Boston, MA: Springer. doi: 10.1007/978-1-4684-8956-9\_5
- Harter, S. (1998). The development of self-representations. In W. Damon & N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (p. 553–617). John Wiley & Sons, Inc.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- Harter, S. (2006). The self. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th Eds.): *Social, emotional, and personality development* (Vol. 3, pp. 505-570). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2<sup>nd</sup>). New York, Guilford Press.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer?. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 93-136). New York: Academic Press.
- Huang, C. (2010). Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: meta-analysis of longitudinal studies. *Review of General Psychology*, 14(3), 251-260. doi: 10.1037/a0020543
- Inchley, J., Kirby, J., & Currie, C. (2011). Longitudinal changes in physical self-perceptions and associations with physical activity during adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 23(2), 237-249. doi: 10.1123/pes.23.2.237
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A., & Liukkonen, J. (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(9), 750–754. doi: 10.1016/j.jsams.2015.11.003
- Jacobs, J. E., Lanza, S., Osgood, D. W., Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Changes in children's self-competence and values: Gender and domain differences across grades one through twelve. *Child Development*, 73, 509-527. doi: 10.1111/1467-8624.00421
- James, W. (1890/1963). *The principles of psychology*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Καλογιάννης, Π. (2006). Ο ρόλος της άσκησης και της φυσικής αγωγής στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης στην παιδική και εφηβική ηλικία. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4(2), 292-310.
- Karlsson, M., Nordqvist, A., & Karlsson, C. (2008). Physical activity increases bone mass during growth. *Food & Nutrition Research*, 52(1), 1871. doi: 10.3402/fnr.v52i0.1871
- Kuzucu, Y., Bontempo, D. E., Hofer, S. M., Stallings, M. C., & Piccinin, A. M. (2013). Developmental change and time-specific variation in global and specific aspects of self-concept in adolescence and association with depressive symptoms. *Journal of Early Adolescence*, 34(5), 638-666. doi: 10.1177/0272431613507498
- Labbrozzi, D., Robazza, C., Bertollo, M., Bucci, I., & Bortoli, L. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of Adolescence*, 36(4), 759-765. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.06.002
- Lee, S. K. (2011). *A study on the effects of maum meditation program on self-esteem of students in middle and high schools-Focusing on the maum meditation youth camp* (Unpublished master's thesis). Cheongwon-gun: Korea National University of Education.
- Lee, A., & Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219-231. doi: 10.1080/15374410802698396
- Lindwall, M., & Lindgren, E. C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention program on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 643-658. doi: 10.1016/j.psychsport.2005.03.003
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2012). Individual differences in self-esteem. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 354-377). New York, NY: Guilford.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση: Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και Αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

- Marsh, H. W., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2006). Causal ordering of physical self-concept and exercise behavior: Reciprocal effects model and the influence of physical education teachers. *Health Psychology, 25*(3), 316. doi: 10.1037/0278-6133.25.3.316
- Noordstar, J. J., van der Net, J., Jak, S., Helders, P. J., & Jongmans, M. J. (2016). Global self-esteem, perceived athletic competence, and physical activity in children: A longitudinal cohort study. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 83-90. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.06.009
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 345-361. doi: 10.1521/jscp.21.4.345.22598
- Parry, W. (2015). *Do active children become active adults? Investigating experiences of sport and exercise using the 1970 British Cohort Study* (Doctoral dissertation). Retrieved from: University College London Discovery.
- Pellicer-Chenoll, M., Garcia-Massó, X., Morales, J., Serra-Añó, P., Solana-Tramunt, M., González, L. M., & Toca-Herrera, J. L. (2015). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: a self-organizing maps approach. *Health Education Research, 30*(3), 436-448. doi: 10.1093/her/cyv016
- Piek, J. P., Baynam, G. B., & Barrett, N. C. (2006). The relationship between fine and gross motor ability, self-perceptions and self-worth in children and adolescents. *Human Movement Science, 25*(1), 65-75. doi: 10.1016/j.humov.2005.10.011
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging, 17*(3), 423-434. doi: 10.1037/0882-7974.17.3.423
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine, 45*(9), 1273-1284. doi: 10.1007/s40279-015-0351-6
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. Malabar, Florida: Krieger Publishing Co.
- Selman, R. L. (1980). *The growth of interpersonal understanding: Clinical and developmental analyses*. New York, NY: Academic Press.
- Seo N. R. (2006). *The effects of a bibliotherapy program on the self-esteem and school adjustment of lower graders at elementary school* (Unpublished master's thesis). Seoul: Ewha Womans University.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research, 46*(3), 407-441. doi: 10.3102/00346543046003407
- Slykerman, S., Ridgers, N. D., Stevenson, C., & Barnett, L. M. (2016). How important is young children's actual and perceived movement skill competence to their physical activity? *Journal of Science and Medicine Sport, 19*(6), 488-492. doi: 10.1016/j.jsams.2015.07.002
- Stodden, D., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill development in physical activity: An emergent concept. *Quest, 60*(2), 290-306. doi: 10.1080/00336297.2008.10483582
- Taylor, M., & Turek, G. (2010). If only she would play? The impact of sports participation on self-esteem, school adjustment, and substance abuse among rural and urban African American girls. *Journal of Sport Behavior, 33*(3), 315-336.
- Torres, R., & Fernández, F. (1995). Self-esteem and value of health as determinants of adolescent health behavior. *Journal of Adolescence Health, 16*(1), 60-63. doi: 10.1016/1054-139X(94)00045-G
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 205-220. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.205
- Valentini, N. C., & Rudisill, M. E. (2004). Motivational climate, motor-skill development, and perceived competence: Two studies of developmentally delayed kindergarten children. *Journal of Teaching in Physical Education, 23*(3), 216-234. doi: 10.1123/jtpe.23.3.216



Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., & Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617–2625. doi: 10.2147/NDT.S116811