



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Θέμα: «Ο αθλητισμός και η θετική του επίδραση στην αυτοαντίληψη, στην επικοινωνία και στην ψυχολογία παιδιών με σωματικά/κινητικά προβλήματα στο πλαίσιο της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης»

ΘΕΟΛΟΓΟΥ ΑΡΓΥΡΩ
ΑΜ: 6062202103013

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβλήθηκε στο Τμήμα Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού για απόκτηση μεταπτυχιακού διπλώματος

Σπάρτη 2023

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Επιβλέπον Μέλος : Καθηγητής **Παπαλουκάς Μάριος**, ΤΟΔΑ

Μέλη συμβουλευτικής επιτροπής: **Δουβής Ιωάννης**, Καθηγητής ΤΟΔΑ

Κριεμάδης Αθανάσιος, Καθηγητής ΤΟΔΑ

Copyright © Θεολόγου Αργυρώ 2023

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα της εργασίας μου καθηγητή κ. Μάριο Παπαλουκά, για τη διαρκή υποστήριξη και ενθάρρυνσή του, καθώς και για την εμπιστοσύνη που έδειξε στο πρόσωπό μου. Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους καθηγητές μου για τις γνώσεις που μου προσέφεραν. Πολλές ευχαριστίες οφείλω και στους συναδέλφους καθηγητές Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, οι οποίοι με μεγάλη προθυμία απάντησαν στις ερωτήσεις της έρευνας.

***Στη κόρη μου Ανδριάνα και τον σύζυγό μου Δημήτρη, για την αμέριστη
συμπαράσταση και υπομονή τους.***

Περίληψη

Άτομα με σωματικά/κινητικά προβλήματα θεωρούνται αυτά που χαρακτηρίζονται από μορφές μακρόχρονου ή μόνιμου χαρακτήρα αναπηρίας που βασίζονται σε βλάβες που προκαλούν δυσκολία ή/και ανικανότητα στην κίνηση. Μπορούν να διαχωριστούν με βάση το σημείο του σώματος ή και την αιτία που έχει προκληθεί. Έτσι υπάρχουν άτομα με παραπληγία, ολική και ατελής, όπου το πρόβλημα βρίσκεται από τη μέση και κάτω, ημιπληγία, όταν έχει επηρεαστεί μία πλευρά του σώματος, τετραπληγία, όταν και τα τέσσερα σωματικά άκρα έχουν επηρεαστεί, η εγκεφαλική παράλυση, οι βλάβες στο νωτιαίο μυελό. Τα κινητικά προβλήματα επηρεάζουν συναισθηματικά, κοινωνικά και ψυχολογικά τα άτομα. Στην παρούσα εργασία θα μελετηθεί η συμβολή του αθλητισμού στην βελτίωση των παιδιών με σωματικά/κινητικά προβλήματα σε θέματα αυτοαντίληψης, επικοινωνίας και ψυχολογίας. Ήδη από την αρχαιότητα έχει γίνει γνωστή η σημασία των αθλητικών δραστηριοτήτων στην σωματική και πνευματική υγεία του ανθρώπου, κάτι που συνεχίζει να υφίσταται και στα νεότερα χρόνια.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο προβάλλεται η ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό. Χάρη στην άθληση το άτομο είναι δυνατόν να αποκτήσει κινητικές δεξιότητες, συντονισμό κινήσεων, βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Στο ψυχολογικό τομέα, το παιδί ωφελείται, καθώς κοινωνικοποιείται και καλλιεργεί τον χαρακτήρα του. Μαθαίνει να αγωνίζεται, να διεκδικεί, να επικοινωνεί και να αποκτήσει σωματική και ψυχική ευρωστία. Η επίδραση του αθλητισμού στα παιδιά σχολικής ηλικίας με σωματικά/κινητικά προβλήματα θα μελετηθεί μέσα από βιβλιογραφικές έρευνες που υπάρχουν στο διαδίκτυο σε ηλεκτρονική και έντυπη μορφή, ενώ θα γίνει και έρευνα μέσα από συνεντεύξεις σε εκπαιδευτικούς γυμναστές που αναλαμβάνουν παιδιά με κινητικά προβλήματα. Μέσα από τις απαντήσεις τους αναδείχθηκε η θετική επίδραση του αθλητισμού στο επίπεδο αυτοαντίληψης, επικοινωνίας και ψυχολογίας των παιδιών με κινητικά προβλήματα και αφετέρου η ικανοποίηση των γυμναστών από την συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων με αναπηρία σε φυσικές-αθλητικές δραστηριότητες.

Λέξεις - Κλειδιά

Αθλητισμός, αυτοαντίληψη, κινητικά προβλήματα, ΑμεΑ, πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια, εκπαίδευση.

Abstract

People with physical/mobility problems are considered those characterized by long-term or permanent forms of disability based on impairments that cause difficulty and/or inability to move. They can be separated based on the point of the body or the cause that has been caused. So there are people with paraplegia, total and incomplete, where the problem is from the waist down, hemiplegia, when one side of the body is affected, tetraplegia, when all four limbs are affected, cerebral palsy, spinal cord injuries . Mobility problems affect people emotionally, socially and psychologically. In this work, the contribution of sports to the improvement of children with physical/mobility problems in terms of self-perception, communication and psychology will be studied. The importance of sports activities in the physical and mental health of man has been known since ancient times, something that continues to exist even in recent years.

In this context, children's involvement in sports is highlighted. Thanks to sports, the person can acquire motor skills, coordination of movements, improvement of physical condition. In the psychological field, the child benefits, as he socializes and cultivates his character. He learns to fight, to claim, to communicate and to gain physical and mental strength. The effect of sports on school-age children with physical/mobility problems will be studied through bibliographic research available on the internet in electronic and printed form, while research will also be done through interviews with educational trainers who take on children with mobility problems. Through their answers, the positive effect of sports on the level of self-perception, communication and psychology of children with mobility problems was highlighted, and on the one hand, the satisfaction of the gymnasts from the participation of children and teenagers with disabilities in physical-sports activities.

Keywords

Sports, self-concept, mobility problems, PWD, primary, secondary, education.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	4
Λέξεις - Κλειδιά.....	4
Abstract.....	5
Keywords.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ.....	9
1.1 Σκοπός έρευνας.....	11
1.2 Σημασία της έρευνας.....	12
1.3 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	12
1.4 Περιορισμοί της έρευνας.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	13
2.1 Η αυτοαντίληψη.....	13
2.2 Η αυτοεκτίμηση.....	17
2.3 Άτομα με κινητική αναπηρία.....	21
2.4 Αθλητισμός και παιδιά με αναπηρία.....	23
2.4.1 Αθλητισμός και αυτοαντίληψη των παιδιών με κινητικά προβλήματα.....	24
2.4.2 Αθλητισμός και ψυχική υγεία των παιδιών με κινητικά προβλήματα.....	34
2.4.3 Αθλητισμός και ανάπτυξη της επικοινωνίας σε άτομα με κινητικά προβλήματα.....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΡΕΥΝΑ.....	38
3.1 Η μεθοδολογία της έρευνας.....	38
3.2 Το εργαλείο της ποιοτικής έρευνας.....	39
3.2.1 Οι μορφές της συνέντευξης.....	40
3.2.2 Το ερευνητικό εργαλείο της παρούσας έρευνας.....	41
3.2.3 Η διεξαγωγή της έρευνας.....	42
3.2.4 Το μέγεθος του δείγματος.....	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	53
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	56
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	59
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.....	70

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σήμερα, γίνεται συνεχώς λόγος για άτομα με σωματικά και κινητικά προβλήματα. Η παρουσία αυτών των παιδιών έχει άμεση σχέση με την αναπηρία, η οποία μπορεί να εμφανίστηκε με την γέννηση ενός παιδιού ή να αποκτήθηκε στην πορεία της ζωής του μετά από κάποιο ατύχημα. Με τον όρο αναπηρία νοείται το αποτέλεσμα, που επιφέρει ένα σύνολο από οργανικά ή περιβαλλοντολογικά αιτία, τα οποία οδηγούν στην εμφάνιση ενός συνόλου από εμπόδια σε κάποιο άτομο επηρεάζοντας διάφορους τομείς της ζωής του. Αποτέλεσμα είναι να μην μπορεί να αυτοεξυπηρετείται και να συναντά δυσκολίες στην εκπαίδευση, στον τομέα της απασχόλησης, καθώς και στην ψυχαγωγία αλλά και γενικότερα στην κοινωνική του συμπεριφορά. Έρευνες, οι οποίες έχουν ασχοληθεί με το θέμα έχουν αποδείξει ότι εξαιτίας της αναπηρίας τα άτομα δεν μπορούν να συμμετέχουν στα οικογενειακά ή άλλου είδους θέματα που αφορούν την καθημερινότητά τους. Ειδικά τα άτομα με επίκτητη αναπηρία, τα οποία έχουν την αίσθηση της απώλειας της προηγούμενης σωματικής τους κατάστασης, αναφερόμενοι στην ασθένεια ή τον τραυματισμό τους που οδήγησε στην αναπηρία τους, τα παρουσίασαν ως καταστάσεις που τους οδήγησαν σε νέες εμπειρίες και τους δημιούργησαν την αίσθηση ότι περιθωριοποιήθηκαν (Graham, Kremer & Wheeler, 2008).

Η σωματική αναπηρία νοείται ως μια μακροχρόνια κατάσταση ως αποτέλεσμα βλάβης που σημειώθηκε στον εγκέφαλο και οδήγησε στην εμφάνιση διαταραχών σε κινητικές λειτουργίες. Διακρίνονται πολλές μορφές αναπηρίας: δισχιδής ράχη, μυϊκή δυστροφία, κακώσεις του νωτιαίου μυελού. Η δισχιδής ράχη αποτελεί εκ γενετής κατάσταση, η οποία είναι δυνατόν να οδηγήσει τα άτομα που τα χαρακτηρίζει, να χάσουν μέρος των αισθήσεών τους και να επηρεαστούν οι μυϊκές δυνάμεις στα κάτω άκρα. Τα παιδιά που πάσχουν από δισχιδή ράχη έχουν την δυνατότητα να λαμβάνουν μέρος σε πολλές από τις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στις τάξεις ωστόσο έχουν ανάγκη κάποιον να τα βοηθήσει σε θέματα αυτοεξυπηρέτησης. Μακροχρόνια κινητική κατάσταση είναι η μυϊκή δυστροφία, η οποία οδηγεί σταδιακά τα πιο πολλά παιδιά να μην μπορούν να βαδίζουν μόνα τους. Η περίπτωση κάκωσης του νωτιαίου μυελού είναι αποτέλεσμα διεισδυτικού τραύματος σε μεγάλη έκταση στην σπονδυλική στήλη, το οποίο έχει προκαλέσει κάταγμα σε κάποιον σπόνδυλο ή έχει συμπιέσει τον νωτιαίο μυελό με αποτέλεσμα να σημειωθεί παράλυση στο μέρος εκείνο του σώματος, το οποίο βρίσκεται κάτω από την περιοχή που τραυματίστηκε. Τα άτομα με αναπηρία,

εκτός από τα σωματικά προβλήματα, αντιμετωπίζουν και πολλά ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία οφείλονται στην αναπηρία, στην καθιστική ζωή, στην αδυναμία δημιουργίας κοινωνικών σχέσεων αλλά και στην απομόνωση από την κοινωνία.

Όπως υποστήριξαν οι Martin και Mc Caughtry (2004), στην αντιμετώπιση των καταστάσεων αυτών σημαντικός είναι ο αθλητισμός και ιδιαίτερα επαγγελματίες φυσιοθεραπευτές, που τους διακρίνουν εξειδικευμένες γνώσεις ώστε να μπορούν να σχεδιάσουν το κατάλληλο πρόγραμμα για ένα παιδί.

Η θετική επίδραση του αθλητισμού στην αυτοαντίληψη, στην επικοινωνία και στην ψυχολογία παιδιών με σωματικά και κινητικά προβλήματα μέσα σε ένα πλαίσιο πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αποτελεί αντικείμενο της παρούσας εργασίας.

Στο πρώτο μέρος θα αναπτυχθούν δύο κεφάλαια.

Στο πρώτο κεφάλαιο θα γίνει αναφορά στην προβληματική της εργασίας σχετικά με την άθληση, τα παιδιά που τα διακρίνουν σωματικά και κινητικά προβλήματα. τον σκοπό της έρευνας, καθώς και τα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία θα κληθούμε να απαντήσουμε στο εμπειρικό μέρος της εργασίας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο θα γίνει βιβλιογραφική ανασκόπηση για τις βασικές έννοιες κλειδιά της εργασίας. Συγκεκριμένα θα οριοθετήσουμε τις έννοιες αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση, άτομα με κινητικά προβλήματα, ενώ θα αναδείξουμε μέσα από έρευνες την σχέση που έχουν αναπτύξει τα παιδιά με κινητικά προβλήματα με τον αθλητισμό, καθώς και την συμβολή του αθλητισμού στην αυτοαντίληψη, την ψυχική υγεία και την επικοινωνιακή ικανότητα στα παιδιά με σωματικά και κινητικά προβλήματα που αντιστοιχούν σε ηλικίες πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Στο εμπειρικό μέρος της εργασίας θα παρουσιαστεί το εργαλείο της έρευνας, το οποίο είναι η συνέντευξη μέσω ερωτήσεων που θα απευθύνονται σε γυμναστές που αθλούν παιδιά με πρόβλημα στην σωματική τους κίνηση. Θα καταγραφεί πόσο επηρεάζεται το επίπεδο αυτοαντίληψης, επικοινωνίας και ψυχολογίας των παιδιών με σωματικά/κινητικά προβλήματα αυτών που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και ο βαθμός ικανοποίησης των γυμναστών από την συμμετοχή των παιδιών με σωματικά προβλήματα στις αθλητικές δραστηριότητες.

Στο τέλος θα γίνει συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας και η μελέτη θα ολοκληρωθεί με τα συμπεράσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Η σωματική ανάπτυξη του ατόμου βασίζεται στη θετική επίδραση που ασκεί η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός (Bailey, Malina & Mirwald, 1986 · Bar-Or, 1983 · Pangrazi, 1997 · Τοκμακίδης & Δούδα, 1999) ενώ σημαντική παρατηρείται η συμβολή της σωματικής άσκησης στην καλή ψυχολογική κατάσταση των ατόμων (Barnett, Smoll, & Smith, 1992; Leith & Taylor, 1991). Άλλωστε, όπως έχει πολλές φορές ειπωθεί η σωματική άσκηση επηρεάζει θετικά την διάθεση των ατόμων και την ποιότητα της ζωής τους (Faulkner & Taylor, 2005). Γι' αυτό δεν είναι τυχαίο που η φυσική άσκηση θεωρείται ως ένα μέσο, το οποίο καταπολεμά τα εξουθενωτικά ψυχολογικά, καθώς και σωματικά προβλήματα των ανθρώπων (Lawlor & Hopker, 2001).

Η μεγάλη σημασία της άσκησης στη ζωή του ανθρώπου έχει αναδειχθεί από πολλές έρευνες, οι οποίες όμως έχουν περιοριστεί στην ανάδειξη της σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στον αθλητισμό και την ποιότητα ζωής, καθώς και στη μακροζωία. Ωστόσο, λίγες είναι οι έρευνες εκείνες που διερευνούν την επίδραση που ασκεί ο αθλητισμός στην ψυχολογία των ατόμων με αναπηρία (Lenze et al., 2001). Επίσης, υπάρχουν ερευνητές που έχουν αναδείξει ότι άτομα με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν στην κοινωνία και να αποτελούν ενεργό κομμάτι της (Durstin, Painter, Franklin, Morgan & Pitetti, 2000). Προς αυτή την κατεύθυνση συμβάλλει η άσκηση, η οποία βοηθά τα άτομα με αναπηρία να υπερπηδήσουν τα εμπόδια της σωματικής τους ασθένειας και βγαίνουν από την απομόνωση (Graham et al., 2008). Έρευνες, επίσης, έχουν δείξει ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες ωφελούνται συναισθηματικά, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους, αυξάνουν την αυτοεκτίμησή τους και μειώνουν το άγχος που αισθάνονται στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές ανάγκες και καταστάσεις (Marsh, Richards, & Barnes, 1986).

Η αλήθεια είναι ότι τα άτομα που τα χαρακτηρίζει αναπηρία δραστηριοποιούνται λιγότερο από τα υγιή σωματικά άτομα της κοινωνίας, παρά τις ευεργετικές επιδράσεις που έχει δεχτεί η υγεία τους από την συμμετοχή τους σε αθλητικές ασκήσεις (Heath & Fentem, 1997). Συνήθως, τα άτομα που τα χαρακτηρίζει κινητική αναπηρία ασχολούνται με τον αθλητισμό με σκοπό να αποκαταστήσουν το πρόβλημα της αναπηρίας τους. Γι' αυτό και οι Smyth και Anderson (2000) έχουν αναφέρει ότι τα παιδιά που χαρακτηρίζουν κινητικές δυσκολίες αποφεύγουν να

αθλούνται γιατί φοβούνται τον ανταγωνισμό και το αποτέλεσμα με αποτέλεσμα να μην τους δοθεί η δυνατότητα να έχουν κάποια επιτυχία.

Γεγονός είναι ότι αν συμμετέχουν σε αθλητικά προγράμματα μπορούν να αναπτύξουν τη δύναμή τους, να μάθουν να συντονίζονται και να αποκτήσουν αντοχές με αποτέλεσμα να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους. Χάρη στην άθληση τα άτομα με εκ γενετής κινητικές αναπηρίες μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, ενώ τα άτομα που μετά από κάποιο ατύχημα απέκτησαν την αναπηρία, ο αθλητισμός τα βοηθά να επανακτήσουν την αυτοεκτίμηση τους. Και τις δύο ομάδες ατόμων ωθεί ο αθλητισμός να αναπτύξουν θετική συμπεριφορά, να αποδεχτούν το γεγονός της αναπηρίας τους με αποτέλεσμα την κοινωνική τους επανένταξη (Chawla, 1994).

Ένα θέμα, το οποίο συνδέεται με τα άτομα που τα χαρακτηρίζουν κινητικά προβλήματα είναι η συναισθηματική κατάσταση, η οποία είναι ευμετάβλητη, συχνά επηρεάζει την ικανότητά τους να προσαρμόζονται στις απαιτήσεις της ζωής και συνδέεται με την αυτοεκτίμησή του. Η παρουσία του προβλήματος της αναπηρίας επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση του ατόμου με αποτέλεσμα το άτομο να μην μπορεί να ελέγξει τα συναισθήματά του και να διατηρήσει τον αυτοέλεγχό του, ενώ παράλληλα βάλλεται από κατάθλιψη, άγχος και απελπισία (Diener, 1984).

Πολλοί ερευνητές εξέτασαν την σχέση μεταξύ σωματικής αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης υποστηρίζοντας την μεταξύ τους διαφορετικότητα (Davis et al., 1991 · Hutzler & Bar-Eli, 1993 · Fox & Corbin, 1989 · Gonni & Zulaika, 2000). Παράλληλα, έχει διαπιστωθεί ότι αυτοί που αθλούνται υπερτερούν έναντι αυτών που δεν αθλούνται, καθώς βελτιώνουν την σωματική αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμησή τους (Greenwood et al., 1990) αφού συμμετέχουν σε αθλητικά προγράμματα διατηρώντας την καλή φυσική τους κατάσταση. Αναφορικά με την συμβολή του αθλητισμού οι Whitehead και Corbin (1997) υποστήριξαν ότι χάρη στον αθλητισμό επηρεάζεται θετικά η αυτοαντίληψη σχετικά με την φυσική τους κατάσταση.

Όπως υποστηρίζουν ο Carpenter (1976) και οι Collingwood & Willet (1971) η άθληση επηρεάζει θετικά την ψυχολογία των ατόμων με αναπηρία. Ωστόσο, ο αριθμός των ατόμων που αθλείται είναι μικρός. Η συμπεριφορά αυτή δεν είναι τυχαία, καθώς τα περισσότερα από τα άτομα με κινητικά προβλήματα δεν έχουν αποδεχθεί το γεγονός ότι η άσκηση είναι ιδιαίτερα σημαντική γι' αυτά ώστε να διεκδικήσουν χώρους που να είναι κατάλληλοι για την εξάσκησή τους. Παράλληλα, οι υπεύθυνοι της υγείας τους με δυσκολία παρακινούν τα άτομα με κινητικές δυσκολίες να συμμετέχουν σε

προγράμματα που βοηθούν την φυσική τους κατάσταση και συμβάλλουν στην κοινωνική τους επανένταξη (Rimmer, 2005).

Συνηθώς η παραμονή κάποιου ατόμου με κινητικά προβλήματα σε πρόγραμμα άθλησης είναι αποτέλεσμα απόφασης του ίδιου του ατόμου, της οικογένειάς του, του κοινωνικού του περιβάλλοντος ή ακόμη και του υπεύθυνου της υγείας του. Οι Roberts, Kleiber και Duda (1981), μελετώντας τους παράγοντες παρακίνησης που ώθησαν τα άτομα με κινητικά προβλήματα να συμμετέχουν σε αθλητικές ασκήσεις, ανέφεραν ότι αυτοί είναι η ικανότητα των ατόμων να συμμετάσχουν και η επιτυχία τους σε κάποια αθλητική δραστηριότητα, τα οποία παρουσιάζουν υψηλού επιπέδου παρακίνηση.

Με δεδομένο ότι η συμμετοχή των ατόμων με κινητικά προβλήματα ωφελούνται από την ενασχόλησή τους με κάποιο άθλημα είναι σημαντικό να αυξηθεί ο αριθμός των ατόμων που συμμετέχουν. Για να συμβεί αυτό, οφείλουν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής να ανανεώσουν τις γνώσεις τους τόσο σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά την ψυχολογία τους όσο και σχετικά με τους λόγους, οι οποίοι ωθούν τα άτομα να ασχοληθούν με προγράμματα άθλησης (Davis, Elliot, Dionne, & Mitchell, 1991 · Fox & Corbin, 1989 · Gonnι & Zulaika, 2000).

Αναφορικά με το επίπεδο αυτοαντίληψης, έχει αναφερθεί ότι η συμμετοχή σε κάποιο πρόγραμμα άθλησης αυτό διαφοροποιείται σε αντίθεση με την αντίληψη των παιδιών που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό. Μάλιστα, οι Burgess, Grogan & Burwitz (2005) έχουν διαπιστώσει ότι η άσκηση βοηθά περισσότερο τα άτομα που έχουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και σωματικής αυτοαντίληψης.

1.1 Σκοπός έρευνας

Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί να καταγράψει την θετική επίδραση του αθλητισμού στο επίπεδο αυτοαντίληψης, επικοινωνίας και ψυχολογίας των παιδιών με κινητικά προβλήματα, καθώς και να διερευνήσει την ικανοποίηση των γυμναστών από τα αποτελέσματα που θα επιφέρει η συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων με αναπηρία σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες.

1.2 Σημασία της έρευνας

Η σημασία της έρευνας εντοπίζεται στα αποτελέσματά της, τα οποία θα αναδείξουν αφενός το επίπεδο αυτοαντίληψης, επικοινωνίας και ψυχολογίας των παιδιών με σωματικά/κινητικά προβλήματα που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και αφετέρου την ικανοποίηση των γυμναστών τους από την συμμετοχή τους στο άθλημα.

1.3 Ερευνητικά Ερωτήματα

Η παρούσα έρευνα θα βασιστεί στα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία θα απαντηθούν στο εμπειρικό μέρος της εργασίας.

1. Σε ποιο βαθμό το επίπεδο αυτοαντίληψης των ατόμων με αναπηρία που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα διαφέρει σημαντικά από το αντίστοιχο των ατόμων που δεν ασχολούνται.
2. Σε ποιο βαθμό βελτιώνονται τα παιδιά με σωματική αναπηρία στην αυτοαντίληψη, στην επικοινωνία και στην ψυχολογία από την συμμετοχή τους σε αθλητικές ασκήσεις
3. Πόσο η πρόοδος των παιδιών με σωματικά προβλήματα ικανοποιεί τους γυμναστές;

1.4 Περιορισμοί της έρευνας

Για την καλύτερη και ποιοτικότερη εύρεση βιβλιογραφίας θα επιλεγθούν άρθρα που αναφέρονται αποκλειστικά σε παιδιά πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, τα οποία έχουν διαγνωσμένη κινητική αναπηρία. Θα γίνει βιβλιογραφική ανασκόπηση από σύγχρονη ελληνική και ξενόγλωσση βιβλιογραφία. Ενώ στο εμπειρικό μέρος της εργασίας θα ακολουθήσουμε ποιοτική έρευνα για να έρθουμε σε άμεση επαφή με το εκπαιδευτικό περιβάλλον του παιδιού και να μελετήσουμε σε βάθος το θέμα της άθλησής του και της συμβολής του αθλητισμού στην βελτίωση της αυτοεικόνας του. Γι' αυτό θα απευθυνθούμε σε γυμναστές που ασχολούνται με παιδιά που έχουν κινητικά προβλήματα και οι οποίοι, αφού έχουν μεγάλη πείρα στην συμβολή της άθλησης μπορούν να δώσουν τις πληροφορίες που απαιτούνται ώστε να κατανοηθεί και η συμβολή της άθλησης στην βελτίωση της αυτοεικόνας των παιδιών και η αντίληψη που έχουν οι ίδιοι οι γυμναστές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Η αυτοαντίληψη

Η αυτοαντίληψη αποτελεί σημαντικό χαρακτηριστικό των ανθρώπων, συνδέεται με την έννοια του εαυτού και έχει μελετηθεί από την ελληνική και τη διεθνή βιβλιογραφία. Όπως υποστήριξε ο Burns (1982), ο εαυτός ως έννοια αποτελεί ένα σύνολο από αξιολογούμενα αντικειμενικά χαρακτηριστικά και συναισθήματα. Λίγο αργότερα, ο Rosenberg (1986) όρισε τον εαυτό ως σύνολο σκέψεων και συναισθημάτων ενός ατόμου. Αν και υπάρχουν πολλοί και αντίθετοι καμιά φορά μεταξύ τους ορισμοί, οι περισσότεροι ερευνητές έχουν καταλήξει ότι ο εαυτός δείχνει με ποιον τρόπο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του (Harter, 1999), με άλλα λόγια εκφράζει την αυτοαντίληψή του. Η αυτοαντίληψη δηλώνει τις πεποιθήσεις και τις απόψεις που έχει υιοθετήσει ένα άτομο για τον εαυτό του, ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ίδιου με τους ανθρώπους και το περιβάλλον του (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990 · Κουρμούση & Κούτρας, 2011).

Η αυτοαντίληψη, επίσης, έχει απόλυτη σχέση με τα χαρακτηριστικά που νομίζει κάποιο άτομο ότι το διακρίνουν (Μακρή, 2001 · Σκόνδρα, 2016).

Έχουν διατυπωθεί διάφορες θεωρίες σχετικά με την αυτοαντίληψη. Σε αυτές ανήκει η θεωρία του Cooley (1902), σύμφωνα με την οποία η κοινωνική αλληλεπίδραση συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτοαντίληψης. Όπως χαρακτηριστικά υποστήριξε ο Cooley, η διαμόρφωση της αυτοαντίληψης βασίζεται στις εντυπώσεις που έχουμε εμείς ότι έχουν διαμορφώσει οι άλλοι για εμάς (Campbell and Fehr, 1990). Γι' αυτό άλλωστε και υποστήριξε ότι η αυτοαντίληψη είναι αποτέλεσμα διαπροσωπικών σχέσεων.

Δεύτερη θεωρία είναι του Burns (1986), ο οποίος όρισε ότι η αυτοαντίληψη είναι η εικόνα που έχει αποκτήσει ένα άτομο για τον εαυτό του. Η εικόνα αυτή αποτελεί το γνωστικό αντικείμενο του ατόμου που αποτελεί το υποκείμενο. Την αυτοαντίληψη αποτελούν πεποιθήσεις και αξιολογήσεις που έχει κάποιος για τον εαυτό του. Στη βάση αυτών των πεποιθήσεων και των αξιολογήσεων καθορίζεται η ταυτότητα του ατόμου, η αντίληψη που έχει το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του, καθώς και την άποψη που έχει για το τι μπορεί να κάνει και τι νομίζει ότι μπορεί να γίνει. Αυτές τις γνώσεις τις αποκτά ο άνθρωπος μέσα από τις καθημερινές του εμπειρίες και την αλληλεπίδραση που έχει αναπτύξει με τα άλλα άτομα της κοινωνίας. Σύμφωνα με τον Burns στην εικόνα του αντικειμένου εντάσσονται τα διάφορα χαρακτηριστικά του εαυτού, όπως σωματική

διάπλαση, ηλικία, φύλο και κάποιου είδους αυτοαξιολόγηση, η οποία συνδέεται με τις ικανότητες που έχει το άτομο και τις τάσεις που χαρακτηρίζουν την συμπεριφορά του. Η αυτοεικόνα του κάθε ατόμου διαμορφώνεται από την στιγμή της γέννησής του ως αποτέλεσμα της επίδρασης που δέχεται το άτομο από την επαφή του με το περιβάλλον του και τις εμπειρίες που αποκτά από αυτήν (Λεονταρή, 1998). Όπως έγινε φανερό, η αυτοαντίληψη αποτελεί έναν από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων.

Τρίτη θεωρία είναι αυτή που έχει υποστηριχθεί από τους Snygg και Combs (1949). Στη θεωρία αυτή δόθηκε έμφαση στο πόσο σπουδαία είναι τα συναισθήματα και οι αντιλήψεις που έχουν διαμορφώσει οι άνθρωποι. Υποστηρίχθηκε ότι οι συμπεριφορές των ανθρώπων προσδιορίζονται από την άποψη που έχει διαμορφώσει το δρων υποκείμενο. Άλλωστε, η αυτοαντίληψη αποτελεί την εικόνα που έχει διαμορφώσει κάποιος για τον εαυτό του και λαμβάνει τη μορφή, σύμφωνα με την αντίληψη του ίδιου του ατόμου και όχι με την αντίληψη που έχουν διαμορφώσει εξωτερικοί παρατηρητές (Λεονταρή, 1998).

Μια άλλη θεωρία έχει υποστηριχθεί από τον Mead (1967), ο οποίος υποστήριξε ότι κάθε άνθρωπος διαμορφώνει την αυτοαντίληψή του μιμούμενος από την παιδική του ηλικία διάφορους ρόλους, οι οποίοι βοηθούν το παιδί να διαμορφώνει την συμπεριφορά του ακολουθώντας τον τρόπο που συμπεριφέρονται οι άλλοι. Με αυτούς το άτομο αποτελεί μια ομάδα και αλληλεπιδρά (Παπάνης, και Τριάντος, 2004).

Στην τελευταία θεωρία για την αυτοαντίληψη ο Rogers (1947) αναφέρει ότι αποτελεί την έννοια εκείνη που συνδέεται με το ιδανικό Εγώ και συνιστά τον εαυτό. Υποστηρίζει ότι ο εαυτός διαμορφώνεται κάτω από την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου και κοινωνίας και ότι η αυτοαντίληψη ακολουθώντας τους κανόνες που καθορίζουν την αντίληψη, εκπροσωπεί ένα σύνολο από αλληλένδετες αντιλήψεις και τοποθετείται στο χώρο της συνείδησης. Οι ενέργειες του ατόμου αποσκοπούν στην συμφωνία μεταξύ εαυτού και εμπειριών. Αξιόλογο είναι να αναφέρουμε ότι η παρουσία της αυτοαντίληψης συνδέεται με τη θετική αποδοχή που πιστεύει ότι έχει το άτομο από την οικογένεια και από τον κοινωνικό του περίγυρο (Παπάνης και Τριάντος 2004).

Αναφορικά με το χρονικό διάστημα που κάνει την εμφάνισή της η αυτοαντίληψη, ο Rosenberg (1986) υποστηρίζει ότι ταυτίζεται με τον πρώτο χρόνο της ζωής του παιδιού και λαμβάνει οριστική μορφή στη διάρκεια της εφηβείας αποδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο ότι αναπτύσσεται εξελικτικά. Η ανάπτυξη συγκεκριμένης εικόνας που έχει διαμορφώσει κάποιος για τον εαυτό του στα πρώτα

χρόνια της ζωής του συνεχίζει να υφίσταται ακόμα και στην περίπτωση που πραγματοποιηθούν ουσιαστικές μεταβολές.

Η αυτοαντίληψη στην σκέψη των Epstein (1985) και Harter (1986) προβάλλεται ως προσωπική άποψη που έχει αναπτύξει ένα άτομο κάτω από την επίδραση που έχει δεχτεί μέσα από συνεχείς αλλαγές που είναι αποτέλεσμα νέων πληροφοριών που έχει λάβει.

Η Ματσαγγούρα (1983) μελέτησε τα στάδια που ακολούθησε ο σχηματισμός της αυτοαντίληψης του ατόμου. Στο πρώτο στάδιο το παιδί ανακαλύπτει το σώμα του για το οποίο διαμορφώνει γενική εικόνα. Μεγαλώνοντας το παιδί προσπαθεί να πραγματοποιήσει διάφορους κοινωνικούς ρόλους σχετικά με το φύλο στο οποίο ανήκει και τη θέση που κατέχει στην οικογένεια, στις παρέες φίλων και στο σχολείο δείχνοντας πόσο μεγάλη διεύρυνση γνωρίζει η αυτοαντίληψη.

Την αυτοαντίληψη στη διάρκεια της εφηβείας μελετούν οι Marsh and all (1988), υποστηρίζοντας ότι γνωρίζει διαφορετικά χαρακτηριστικά στην διάρκεια της πορείας της εφηβείας. Έτσι, η αυτοαντίληψη παρουσιάζεται μειωμένη κατά τα προεφηβικά έτη, από σταθερότητα της αυτοαντίληψης χαρακτηρίζεται ο μέσος έφηβος, ενώ σημαντική αύξηση της αυτοαντίληψης σημειώνεται στα τελευταία χρόνια της εφηβείας.

Σημαντικός παράγοντας για την υγιή ανάπτυξη της αυτοαντίληψης του παιδιού είναι η ικανότητα που το διακρίνει σε μια προσπάθεια να κυριαρχήσει και να αλληλοεπιδράσει με το φυσικό περιβάλλον. Όπως αναφέρει ο Harter (1990) τα παιδιά όταν βρίσκονται σε προσχολική ηλικία δηλαδή 3 - 6 έτη κάνουν αυτοαξιολόγηση με βάση τα αισθητικά, κινητικά, κοινωνικά και σωματικά χαρακτηριστικά. Τα παιδιά που ανήκουν στην ηλικία των 6 - 12 ετών αποκτούν μια αυτοαντίληψη που έχει μεγαλύτερη σχέση με την πραγματικότητα. Στην εφηβική αυτοαντίληψη αναφέρεται ο Rosenberg (1986), ο οποίος δηλώνει ότι οι προέφηβοι και οι έφηβοι δηλαδή τα άτομα που βρίσκονται στην ηλικία των 13 - 18 ετών, έχουν μια πιο σταθεροποιημένη αυτοαντίληψη και διαμορφώνουν μια πιο σαφή «αυτοεικόνα» και «αυτοεκτίμηση» βασισμένοι σε αυτοπεριγραφές που αναφέρονται σε εσωτερικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά.

Σύμφωνα με τους Riding and Rayner (1998) η αυτοαντίληψη διαμορφώνεται κάτω από τη συμβολή τεσσάρων πηγών:

- της αναπτυξιακής ψυχολογίας,

- της συμβολικής αλληλεπίδρασης,
- της φαινομενολογικής ψυχολογίας,
- της εμπειρικής ψυχολογίας.

Η αυτοαντίληψη διαμορφώνεται ψυχοκοινωνικά και εντάσσει τις σχέσεις που αναπτύσσει το άτομο μέσα στο πολιτισμικό πλαίσιο που ανήκει (Τσιάρας, 2007). Αυτή επηρεάζεται από τρεις μορφές επικοινωνίας: την επιβεβαίωση, δηλαδή τη αποδοχή του δικαιώματος κάποιου να εκφράσει αυτά που λέει, την απόρριψη, δηλαδή την έμμεση αποδοχή του δικαιώματος έκφρασης κάποιου αυτών που θέλει και την μη-επιβεβαίωση (ακύρωση), δηλαδή την απόρριψη του δικαιώματος που έχει κάποιος να μιλήσει και να προκαλέσει την προσοχή του περιβάλλοντός του (Καφίρη, 2006).

Η αυτοαντίληψη, επίσης είναι αποτέλεσμα κάθε μορφής διαπροσωπικής επικοινωνίας. Γι' αυτό και η Λεονταρή (1998) υποστηρίζει ότι η αυτοαντίληψη εξαρτάται από την ικανότητα που έχει το άτομο να δημιουργήσει σχέσεις, να επηρεάσει το μέλλον του και τις επαγγελματικές του επιλογές, καθώς και την ψυχική του υγεία.

Η μελέτη της αυτοαντίληψης από τους Shalveson, Hubner και Stanton (1976) ανέδειξε επτά κρίσιμα χαρακτηριστικά της δομής της:

- οργάνωση και δομή,
- πολυδιάσταση,
- ιεραρχικότητα των αντιλήψεων της προσωπικής συμπεριφοράς σε συγκεκριμένες καταστάσεις,
- σταθερότητα στην κορυφή της ιεραρχίας και έλλειψη σταθερότητας στα κατώτερα επίπεδα,
- ανάπτυξη περισσότερων διαστάσεων με την ηλικία,
- περιγραφική και αξιολογική,
- διαφοροποίηση από άλλες δομές.

Χάρη στην αυτοαντίληψη αναπτύσσεται η προσωπικότητα του ανθρώπου. Τα άτομα έχοντας εμπιστοσύνη στις ικανότητες που τα χαρακτηρίζουν, αποβλέπουν στην επιδίωξη της επιτυχίας, έχουν συνειδητοποιήσει τις αδυναμίες τους για τις οποίες όμως δεν αισθάνονται κατώτεροι (Λεονταρή, 1998).

2.2 Η αυτοεκτίμηση

Ένα από τα στοιχεία που διακρίνουν την προσωπικότητα του ατόμου είναι η αυτοεκτίμηση. Αυτή ερμηνεύει την ανθρώπινη συμπεριφορά και εκφράζει την αξιολόγηση που μπορεί να αναπτύξει ένα άτομο για τον εαυτό του (Σκόνδρα, 2016). Η αυτοεκτίμηση είναι ένας πολυδιάστατος όρος, ο οποίος, όπως αναφέρει ο Youngs (1992) έχει απόλυτη σχέση με την αυτοαντίληψη. Χρησιμοποιείται για να περιγράψει πόσο ικανό αισθάνεται ένα άτομο. Θεωρείται ως η μία από τις διαστάσεις που μπορεί να λάβει η έννοια του εαυτού. Μάλιστα, οι Shavelson, Hubner, & Stanton (1976) υποστήριξαν ότι για τον ορισμό της αυτοεκτίμησης ήταν απαραίτητο να ληφθεί υπόψη η πολυδιάστατη φύση των αυτοπεριγραφικών εκτιμήσεων γι' αυτό και αναφερόμενοι στον εαυτό, τον χαρακτήρισαν ως ένα σύστημα που το διακρίνει συνθετότητα στις δομές (Fox, 2000).

Η αυτοεκτίμηση εξαρτάται από την αυτοαντίληψη που έχει κάποιος σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής και έχει άμεση σχέση με τον «ιδανικό εαυτό». Όπως υποστήριξε η Harter (1986) η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από επιμέρους τομείς της αυτοαντίληψης. Η αυτοεκτίμηση, επίσης, βρίσκεται σε άμεση εξάρτηση από την σημασία που το ίδιο το άτομο αποδίδει στους διάφορους τομείς της ζωής του. Η στάση αυτή του ατόμου εκφράζει ότι στην αυτοεκτίμησή του επιδρούν μόνο οι πλευρές του εαυτού που αντιμετωπίζονται ως σημαντικές. Συνεχίζοντας η Harter υποστήριξε ότι επειδή κάθε άτομο επιθυμεί να αισθάνεται ότι είναι ικανό, όπως και οι συνομήλικοί του, σε περίπτωση που διακρίνει ότι είναι μικρής κοινωνικής αποδοχής, θα νιώσει άσχημα και θα επηρεαστεί αρνητικά η αυτοεκτίμησή του.

Η αυτοεκτίμηση, λοιπόν, έχει διαβαθμίσεις, οι οποίες επηρεάζονται από τη διαφορά που χαρακτηρίζει τον πραγματικό εαυτό κάποιου από τον «ιδανικό» εαυτό (James, 1890/1963).

Αναφερόμενος στον ορισμό της αυτοεκτίμησης ο Coopersmith (1967) υποστήριξε ότι έχει σχέση με την προσωπική άποψη που έχει το άτομο για την αξία του. Όπως αναφέρει ο Branden (1969), η αυτοεκτίμηση αποτελεί μια σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον εαυτό κάποιου και τον αυτοσεβασμό του. Παράλληλα, εκφράζει την πίστη που διακρίνει κάποιον ότι μπορεί να ζει και ότι αξίζει να είναι ευτυχισμένος. Αυτοεκτίμηση, λοιπόν, θεωρείται ο τρόπος εκείνος, τον οποίο χρησιμοποιεί το άτομο προκειμένου να αξιολογήσει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να αντιληφθεί τον εαυτό του (Γιαννέλος, 2004 · Γουβιάς, 2003 · Ταχματζίδης, 2009). Σε άλλες έρευνες έχει υποστηριχθεί η άποψη ότι η αυτοεκτίμηση αποτυπώνει

την βαθμίδα σύμφωνα με την οποία κάθε άνθρωπος πιστεύει ότι είναι ικανός να πραγματοποιήσει τα δικά του οράματα (Coopersmith, 1984 · Rosenberg, 1986). Η αυτοεκτίμηση συνδέεται με την συναισθηματική διάσταση (Παπάνης 2004: 27), η οποία αφορά στον βαθμό αυτοαποδοχής και αυτοσεβασμού του ατόμου (Ζαφειροπούλου, Σωτηρίου, Ρούση, 1999). Ως όρος, δηλώνει την συναισθηματική αυτοαξιολόγηση που χαρακτηρίζει την ικανότητα ενός ατόμου. Σε αυτήν ανήκουν τα αισθήματα που έχουν σχέση με την αποδοχή του εαυτού και τη αναγνώριση της αξίας του, καθώς και την αναγνώριση του αυτοσεβασμού του (Harter, 1983 · Rosenberg, 1986).

Η αυτοεκτίμηση αποτελεί παράγοντα της ψυχικής υγείας και της ευεξίας που νιώθει το άτομο και της προσαρμογής του στη ζωή (Sonstroem, 1997). Υπάρχει η υψηλή και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας η υψηλή αυτοεκτίμηση έχει σχέση με την ικανοποίηση που νιώθει ο άνθρωπος και την ευτυχία που χαρακτηρίζει τη μετέπειτα ζωή του ατόμου. Αντίθετα, η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει σχέση με την κατάθλιψη, το άγχος και την αδυναμία ομαλής προσαρμογής των παιδιών στο σχολείο και ανάπτυξης των κοινωνικών τους σχέσεων (Harter, 1993). Την υψηλή αυτοεκτίμηση χαρακτηρίζει η εύκολη προσαρμογή στην κοινωνία, το ενδιαφέρον για την κοινωνία και η επιδίωξη της επιτυχίας.

Χάρη στην αυτοεκτίμηση αποκαλύπτεται η άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως άτομο και η οποία μπορεί να είναι είτε θετική είτε αρνητική. Αποτελεί συναισθηματική διάσταση της αυτοαντίληψης (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990, Κουρμούση & Κούτρας, 2011). Η αυτοεκτίμηση αποτελεί την προσωπική άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως άτομο, ενώ ταυτόχρονα δείχνει σε ποιο βαθμό το άτομο μπορεί να αποδεχτεί και να επιδοκιμάσει τον εαυτό του (Λεονταρή, 1998 · Pajares & Schunk, 2001).

Στην αυτοεκτίμηση οι Steffenhagen & Burns (1987) αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν τρία επίπεδα. Αυτά είναι το φυσικό, το πνευματικό και το μεταφυσικό. Ο Epstein (1985) από την άλλη αναγνωρίζει την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης σε τρία επίπεδα: στην σφαιρική, την οποία διακρίνει γενική αυτοεκτίμηση, στην ενδιάμεση, η οποία αναφέρεται σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής του ατόμου και στην περιστασιακή, η οποία αναφέρεται σε συγκεκριμένες εκδηλώσεις. Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης στα τρία αυτά επίπεδα ακολουθεί την αξιολόγηση του εαυτού. Το πρώτο επίπεδο αφορά την αξιολόγηση που κάνει κάποιος για τον εαυτό του συνολικά,

ενώ στην περίπτωση που κάνει εκτίμηση σε συγκεκριμένους τομείς, όπως είναι η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, κάνει αναφορά σε συγκεκριμένους τομείς που αφορούν την αυτοεκτίμησή του (Baumeister, 2005 · Κοντοπούλου & Κοκκινάκη, 1990). Όπως είναι φανερό κάθε άτομο είναι δυνατόν να καταλήξει σε διαφορετικές αυτό-αξιολογήσεις, που αφορούν διαφορετικούς τομείς της ζωής του.

Γι' αυτό και όπως αναφέρει ο Epstein (1985) κάποιος είναι δυνατόν να διακρίνεται από υψηλή αυτοεκτίμηση σε έναν τομέα και χαμηλή σε άλλον. Ανάλογα σε ποιον τομέα έχει υψηλότερη αυτοεκτίμηση μπορεί ο τομέας αυτός να είναι σημαντικότερος για το άτομο.

Η αυτοεκτίμηση συνδέεται με τα παιδιά. Ως παράγοντας έχει σχέση με τη συνολική κρίση, την οποία έχει αναπτύξει κάθε παιδί για τον εαυτό του (Harter, 1999). Την κρίση αυτή μπορεί να αποκτήσει το παιδί όταν βρίσκεται στη μέση παιδική ηλικία, δηλαδή όταν έχει αναπτύξει την ικανότητα να συγκρίνει τον εαυτό του με τα άλλα παιδιά της ηλικίας του (Ruble, Boggiano, Feldman, & Loebel, 1980). Μέσα από την σύγκριση αυτή τα παιδιά είναι δυνατόν να αξιολογήσουν τον εαυτό τους αναδεικνύοντας τις ατομικές τους διαφορές. Συχνά μάλιστα ένα παιδί που αισθάνεται ότι κινδυνεύει η αυτοεκτίμησή του, τότε επιλέγει να συγκριθεί με παιδιά που είναι λιγότερο ικανά από το ίδιο γιατί μόνο έτσι μπορεί να αισθανθεί καλύτερα (Χατζηχρήστου και συν., 2004).

Είναι γεγονός ότι η αυτοεκτίμηση στα παιδιά βρίσκεται σε άμεση σχέση με την επιτυχία που έχουν διαγράψει στην ακαδημαϊκή τους πορεία. Συχνά τα παιδιά βρίσκονται εγκλωβισμένα στην ανάγκη που τα διακατέχει να πραγματοποιήσουν τις επιδιώξεις των γονιών τους, γι' αυτό και όταν δεν το καταφέρουν, νιώθουν ότι διακατέχονται από ανεπάρκεια. Στην εφηβική ηλικία η αυτοεκτίμηση των παιδιών βρίσκεται σε άμεση εξάρτηση από την παρέα των φίλων. Στο τελευταίο πεδίο, η αυτοεκτίμηση του παιδιού διαμορφώνεται από τις προσωπικές αξίες, τις οποίες έχει υιοθετήσει το ίδιο (Σκόνδρα, 2016).

Επίσης, η αυτοεκτίμηση αναδεικνύει το επίπεδο που χαρακτηρίζει την ψυχική υγεία των παιδιών συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ατόμων που τα χαρακτηρίζει υψηλή αυτοεκτίμηση. Τα άτομα αυτά αισθάνονται πιο σίγουρα και θεωρούν τον εαυτό τους αξιόλογο και ικανό να διαπράξει ό,τι έχει αποφασίσει (Κουρμούση & Κούτρας, 2011). Αντίθετα, τα παιδιά που τα χαρακτηρίζει χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης δύσκολα αποφασίζουν να δράσουν και βρίσκονται αντιμέτωπα με έντονα ψυχολογικά

προβλήματα, τα οποία επηρεάζουν αρνητικά την ανάπτυξή τους (Harter, 1993 · Van den Bergh & Marcoen, 1999).

Τα άτομα που χαρακτηρίζει η αυτοεκτίμηση νιώθουν ότι μπορούν να ρυθμίσουν τους στόχους και τις κατευθύνσεις τους καλύτερα από άλλα (Baumeister, Bushman, & Campbell, 2000 · Youngs, 1992). Παράλληλα, αποδέχονται ακόμα και λανθασμένη δική τους συμπεριφορά, ενώ δεν διστάζουν να αναλάβουν τις συνέπειες των πράξεων τους (Baumeister, 2005 · Γουβιάς, 2003 · Youngs, 1992). Επίσης, μπορούν να αναγνωρίσουν τις ικανότητες που έχουν, αλλά και τις αδυναμίες που τους διακρίνουν και κυρίως να τις αποδεχτούν (Σκόνδρα, 2016). Διακρίνονται από αισιοδοξία και προθυμία να συμβάλλουν στη βοήθεια και την συνεργασία με τους άλλους με αποτέλεσμα την διαμόρφωση θετικών κοινωνικών σχέσεων. Παράλληλα, θέτουν στόχους, τους οποίους και επιδιώκουν, γνωρίζουν τις επιθυμίες τους και τις επιδιώξεις τους, ενώ θέτουν πρότυπα προς μίμηση, τα οποία τους καθοδηγούν και τους παραδειγματίζουν με τις πράξεις τους. Επίσης, χαρακτηριστικό τους είναι η ελεύθερη έκφραση των απόψεών τους, η οποία βασίζεται στην σιγουριά που νιώθουν για τον εαυτό τους (Muris, Meesters, & Fijen, 2003 · Walz et Bleuer, 1992), ενώ δεν διστάζουν να ψάξουν για κατάλληλους τρόπους ώστε να αντιμετωπίσουν ένα πρόβλημα που τα ταλαιπωρεί.

Αντίθετα, ένα άτομο που το διακρίνει χαμηλή αυτοεκτίμηση οδηγείται στην κατάθλιψη, την μοναξιά και την αγωνία (Youngs, 1992). Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση κάνουν τα πάντα ώστε να μην επιτρέψουν στα άλλα άτομα να κατανοήσουν την ανασφάλεια που νιώθουν. Αποτέλεσμα αυτού είναι να βρίσκονται συνεχώς σε άμυνα (Baumeister, 2005), να προσπαθούν να αντιδράσουν, να επαναστατούν ή ακόμα και να εκδικούνται θεωρώντας ότι θα καταφέρουν να αποκρύψουν την μειονεκτικότητα που αισθάνονται. Συχνά μάλιστα ασκούν αυτοκριτική, η οποία τους οδηγεί στην απογοήτευση και στον αρνητικό τρόπο αντιμετώπισης του εαυτού τους (Σκόνδρα, 2016).

Πολύ συχνά τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τα χαρακτηρίζει φόβος για την αποτυχία γι' αυτό και αποφεύγουν να κάνουν οποιαδήποτε προσπάθεια μήπως και οδηγηθούν σε αποτυχία. Αντιμετωπίζουν την αποτυχία ως μόνιμη κατάσταση, κυριεύονται από άγχος, αποκτούν ψυχολογικά προβλήματα και δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν τα διάφορα προβλήματα και τις προκλήσεις (Σκόνδρα, 2016).

Άλλες φορές πάλι, πολλοί είναι αυτοί που αντιμετωπίζουν αρνητικά τα παιδιά αυτά και διατυπώνουν σχόλια, τα οποία τα επηρεάζουν οδηγώντας σε μια λανθασμένη

αυτοεικόνα. Η συμπεριφορά αυτή τα ωθεί απέναντί τους, τα ωθεί να μην υιοθετούν τα θετικά σχόλια, αφού η άποψή τους για τον εαυτό τους είναι αρνητική. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν και τα άτομα με αναπηρία, τα οποία χαρακτηρίζονται από χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, αφού η αναπηρία που τα διακρίνει, δεν τους επιτρέπει να ζήσουν ευτυχισμένα (Γουβιάς, 2003 · Youngs, 1992).

2.3 Άτομα με κινητική αναπηρία

Ένα από τα καίρια θέματα της εποχής είναι η αναπηρία. Ο ορισμός της βρίσκεται στο πρώτο άρθρο της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των ατόμων με Αναπηρία (ΑμεΑ). Σε αυτήν αναγνωρίζονται ως άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) όσα έχουν «μακροχρόνιες σωματικές, νοητικές, πνευματικές ή αισθητηριακές βλάβες», χάρη στην παρουσία των οποίων δυσχεραίνεται η πλήρης και αποτελεσματική συμμετοχή των ανθρώπων στην κοινωνία και ίση αντιμετώπισή τους από τους άλλους» (<https://eur-lex.europa.eu>).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει ως αναπηρία ένα σύνολο από βλάβες, οι οποίες περιορίζουν τις δραστηριότητες του ατόμου και επιφέρουν δυσκολίες στην συμμετοχή του στην κοινωνία. Με τον όρο βλάβη δηλώνεται κάθε πρόβλημα, το οποίο έχει σχέση με τις σωματικές λειτουργίες του ατόμου, επίσης συνδέεται με τον περιορισμό ή την δυσκολία να εκτελέσει εργασίες ή δράσεις. Όπως δηλώνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας η αναπηρία δε αντιμετωπίζεται μόνο σαν πρόβλημα υγείας αλλά θεωρείται ένα σύνθετο φαινόμενο, το οποίο εκφράζει την αλληλεπίδραση που χαρακτηρίζει την που υπάρχει ανάμεσα σε σωματικά χαρακτηριστικά και χαρακτηριστικά της κοινωνίας στην οποία ζει. Η αλήθεια είναι ότι σε περίπτωση που τα συμπτώματα της αναπηρίας έχουν μεγάλη διάρκεια τότε είναι δυνατό το άτομο να βρεθεί αντιμέτωπο με σοβαρά προβλήματα υγείας, ή να συμβάλει ώστε ο πάσχων να υποφέρει με αποτέλεσμα την υπολειτουργία των καθημερινών του δραστηριοτήτων σε οποιοδήποτε μέρος και να εκφράζονται. (<https://www.who.int/>).

Στα άτομα με αναπηρία ανήκει το μέρος εκείνο, στο οποίο μια μεγάλη ανομοιογενής ομάδα του πληθυσμού επηρεάζεται και από το ποσοστό αναπηρίας, καθώς και από την κατηγορία αναπηρίας. Επιπλέον, υπάρχουν παράγοντες, οι οποίοι χωρίζουν τα σύνολο των αναπηριών ανάλογα με την κατηγορία με το είδος της αναπηρίας σε συγγενή ή επίκτητη και ανάλογα με τη χρήση τεχνικών υποβοηθημάτων, καθώς και τη δυνατότητα που έχει το άτομο με αναπηρίας να προσαρμόζεται στο εξωτερικό περιβάλλον (Ecoplan, 2008).

Ως αναπηρία ορίζεται το πρόβλημα που διακρίνει ένα άτομο ως αποτέλεσμα ενός τραύματος ή άλλης κατάστασης, στην οποία βρέθηκε ένας οργανισμός και στη διάρκεια της οποίας απαιτείται ιατρική περίθαλψη, η οποία προσφέρεται ως εξατομικευμένη θεραπεία. Η αναπηρία, σε γενικές γραμμές θεωρείται μειονέκτημα του ανθρώπου, το οποίο αποδεικνύει ότι βρίσκεται σε απόκλιση από την φυσιολογική κατάσταση ενός ανθρώπου στον ανατομικό, νοητικό, αισθητηριακό και ψυχολογικό τομέα. Σύμφωνα με το ιατρικό μοντέλο, το περιβάλλον είναι αυτό που ωθεί το άτομο με αναπηρία να προσαρμοστεί. Πολλές φορές, όμως αυτή η προσαρμογή μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση και αποκλεισμό (Ecorlan, 2008). Η αναπηρία, επίσης, αντιμετωπίζεται και ως αποτέλεσμα της σχέσης που έχει αναπτύξει το άτομο με το περιβάλλον του. Αυτό οδήγησε στον διαχωρισμό της αναπηρίας από το άτομο, αφού την χαρακτήρισε ως μια σύνθετη κατάσταση, η οποία βρίσκεται σε άμεση εξάρτηση από το κοινωνικό περιβάλλον (<https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>). Η αναπηρία συνδέεται με το περιβάλλον, στο οποίο εμφανίζεται. Την αναπηρία χαρακτηρίζουν εμπόδια, τα οποία δημιουργούνται μέσα στην κοινωνία και αποδεικνύουν την ανισότητα που χαρακτηρίζει την συμμετοχή των ΑμεΑ (Σούλης, 2013).

Η αναπηρία εμφανίζεται ως κοινωνικό δημιούργημα, τα οποία θέτει στο περιθώριο τα ΑμεΑ και τα αποκλείει από οποιαδήποτε συμμετοχή στην κοινωνική οργάνωση. Όπως υποστηρίχθηκε από το U.P.I.A.S. (1975) η αναπηρία είναι κατασκεύασμα της κοινωνίας γι' αυτό και τα προβλήματα που συνδέονται με την αναπηρία, έχουν σχέση με την αδυναμία της κοινωνίας να αντιμετωπίσει τις ανάγκες των ΑμεΑ μετατοπίζοντας την έννοια της αναπηρίας από το ατομικό στο κοινωνικό επίπεδο. Παράλληλα, αναπτύσσονται δυσχέρειες, τις οποίες αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία από την σχέση που έχουν αναπτύξει με το περιβάλλον. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να επαναπροσδιοριστούν πολιτικές, οι οποίες προσπαθούν να επιλύσουν τα προβλήματα με τα οποία βρίσκονται αντιμέτωπα τα άτομα με αναπηρία. Επομένως, είναι αναγκαίο να υπάρχουν κοινωνική δράση και συλλογική ευθύνη στην επικοινωνία διαμορφώνοντας ένα περιβάλλον που είναι φιλικό για όλους (<https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>).

2.4 Αθλητισμός και παιδιά με αναπηρία

Η αναπηρία έχει σχέση με τον αθλητισμό. Μάλιστα ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμμετοχή των ΑμεΑ στον ενδοσχολικό αθλητισμό.

Στα οφέλη της άσκησης έκανε αναφορά ο Fox (2000), ο οποίος ήταν υπέρμαχος της άποψης ότι η άσκηση χρησιμοποιείται με σκοπό να προαχθεί η σωματική αυτοαξία και για τις άλλες σωματικές αυτοαντιλήψεις. Σε αυτές ανήκουν η ικανότητα στην άθληση και η εικόνα του σώματος. Επίσης, διαπίστωσε την αξία που έχουν διάφορες μορφές άσκησης και τις αλλαγές που προκαλούν στην αυτοαντίληψη. Ανάμεσα σε όλους τους τύπους ασκήσεων που μελέτησε, υποστήριξε ότι καλύτερα αποτελέσματα προσφέρουν η αερόβια άσκηση και η άσκηση με αντιστάσεις.

Την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος ψυχοκινητικής αγωγής σε παιδιά 7- 9 ετών εξέτασαν οι Σπανάκη, Σκορδίλης και Βενετσάνου (2010) σε μαθητές με χαμηλή κινητική απόδοση. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 148 μαθητές που προέρχονταν από δημοτικά σχολεία που βρίσκονται στο λεκανοπέδιο Αττικής. Μελετήθηκαν οι κινητικές δεξιότητες των μαθητών με την μέθοδο Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency- Short Form (Bruininks, 1978). Τα παιδιά από διάφορα τμήματα χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου. Τα παιδιά της πειραματικής ομάδας, αφού χωρίστηκαν σε 8 ομάδες, ακολούθησαν πρόγραμμα ψυχοκινητικής αγωγής, το οποίο είχε προσαρμοστεί ώστε να μελετά τις ελλείψεις των μαθητών. Τα άτομα της ομάδας ελέγχου παρακολουθούσαν το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου. Στην τελική μέτρηση έγινε φανερό ότι οι επιδόσεις των παιδιών της πειραματικής ομάδας ήταν πολύ ψηλές σε σχέση με την επίδοση των παιδιών της ομάδας ελέγχου. Στη συνέχεια, η έρευνα στράφηκε στην εξέταση της αλληλεπίδρασης που υπάρχει μεταξύ πειραματικής συνθήκης και χρονικού σημείου μέτρησης σχετικά με τις κινητικές δεξιότητες του συνόλου των μαθητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα άτομα της πειραματικής ομάδας από τα άτομα της ομάδας ελέγχου αναδεικνύοντας την ευεργετική επίδραση που άσκησε το παρεμβατικό πρόγραμμα. Ακόμα και μαθητές με χαμηλή κινητική απόδοση που συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα είχαν σημειώσει υψηλότερη επίδοση από τα παιδιά που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου. Μέσα από την έρευνα έγινε φανερό πόσο βελτιώθηκε η κινητική απόδοση όλων των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

2.4.1 Αθλητισμός και αυτοαντίληψη των παιδιών με κινητικά προβλήματα

Η αυτοαντίληψη κατέχει σημαντική θέση στα παιδιά με σωματική αναπηρία, η οποία ασκεί επίδραση στον τρόπο με τον οποίο κατανοούν το σώμα τους, ενώ είναι αποτέλεσμα της κοινωνικής απομόνωσης και του στιγματισμού που υφίστανται τα παιδιά αυτά. Όπως έχουν δηλώσει οι Talerpos και Mc Cabe (2002) στην σωματική αναπηρία έχουν τη βάση τους αρνητικά αισθήματα των παιδιών για το σώμα τους. Η επίδραση της σωματικής αναπηρίας είναι υψηλότερη σε άτομα με σωματική αναπηρία, τα οποία βιώνουν το τέλος της εφηβείας και την αρχή της ενήλικης ζωής.

Οι Ekeland, Heian, & Hagen (2005) έχουν αναφέρει ότι η επίτευξη υψηλού επιπέδου αυτοεκτίμησης είναι αποτέλεσμα φυσικής δραστηριότητας. Πολύ συχνά νεαροί αθλητές συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους συνομηλίκους τους και διαπιστώνουν ότι υπερέχουν σε πολλά σημεία. Αποτέλεσμα αυτού είναι να τους χαρακτηρίζουν υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Το υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης χαρακτηρίζει όλους όσους ασκούν ένα άθλημα, ανεξάρτητα από την ηλικία και το φύλο. Όπως έχουν υποστηρίξει οι Thorton & Rickman (1991) όσοι ασχολούνται με την άθληση εξαιτίας της φυσικής αξίας και του ανταγωνισμού, έχουν θετικότερη αντίληψη για την εξωτερική τους εμφάνιση από τους άλλους.

Τα επίπεδα αυτοαντίληψης παιδιών και εφήβων με και χωρίς αναπηρία κατέγραψε η Ιωαννίδου (2011). Στην έρευνα συμμετείχαν 113 άτομα, τα οποία βρίσκονταν στην ηλικία μεταξύ 8 και 22 ετών και ανήκαν και στα δύο φύλα. Τα άτομα της έρευνας κατοικούσαν στους νομούς Ροδόπης, Έβρου, Καβάλας, Σερρών και Θεσσαλονίκης. Τα άτομα που συμμετείχαν έπρεπε να μην έχουν νοητική υστέρηση. Η έρευνα βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο. Τα άτομα που συμμετείχαν χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στη μία ανήκαν τα άτομα με αναπηρία, τα οποία αποτέλεσαν την ομάδα Α και στην άλλη εντάσσονταν τα άτομα χωρίς αναπηρία, τα οποία αποτέλεσαν την ομάδα Β. Οι συμμετέχοντες σε κάθε ομάδα χωρίστηκαν σε άτομα που ασχολούνταν με αθλητισμό υψηλών επιδόσεων, σε άτομα που ασχολούνταν με τον ερασιτεχνικό αθλητισμό και σε άτομα που δεν αθλούσαν. Η έρευνα βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο Σωματικής Αυτοπεριγραφής (Marsh, 1994), το οποίο μελέτησε το επίπεδο αυτοαντίληψης των παιδιών. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε και η Κλίμακα Παρακίνησης σε Φυσικές Δραστηριότητες (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997). Από την ανάλυση προέκυψε ότι το επίπεδο ενασχόλησης με την άσκηση επέδρασε θετικά στην αντίληψη που είχε το δείγμα της έρευνας για την ικανότητα που το διέκρινε στις φυσικές δραστηριότητες. Το επίπεδο αυτοαντίληψης δεν επηρεάστηκε από το φύλο σε

αντίθεση με την ηλικία, η οποία επηρέασε τις παραμέτρους αυτοαντίληψης. Σημαντικές διαφορές, επίσης δεν υπήρξαν ανάμεσα σε άτομα που έχουν αναπηρία και σε αυτά που δεν έχουν. Ο παράγοντας που επηρέασε το επίπεδο της αυτοαντίληψης είναι το επίπεδο ενασχόλησης με την άσκηση. Όπως διαπιστώθηκε από την έρευνα, τα άτομα νεαρής ηλικίας, τα οποία ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν υψηλότερο επίπεδο αυτοαντίληψης σε σύγκριση με τα άτομα που είτε έχουν κάποια μορφή αναπηρίας είτε όχι, δεν αθλούνται. Από τα άτομα της έρευνας εκείνα που είχαν υψηλότερη αυτοαντίληψη ήταν όσα ασχολούνταν με τον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων. Διαβάθμιση χαρακτήρισε το επίπεδο της αυτοαντίληψης αναφορικά με τον παράγοντα της υγείας. Συγκεκριμένα, υψηλότερα επίπεδα αυτοαντίληψης χαρακτήρισαν τα άτομα που ασχολούνταν με τον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων, χαμηλότερα επίπεδα διακρίνουν τα άτομα που ασχολούνται με κάποια μορφή άσκησης, ενώ πιο χαμηλά επίπεδα αυτοαντίληψης παρατηρήθηκαν σε όσους ασχολούνταν ερασιτεχνικά με τον αθλητισμό. Για άλλα μια φορά, φάνηκε ότι το επίπεδο αυτοαντίληψης δεν επηρεάστηκε από την ηλικία και το φύλο.

Η συμμετοχή ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές δραστηριότητες επηρεάζει θετικά τον τρόπο με τον οποίο κατανοούν τη ζωή τους. Επίσης, συμμετέχοντας σε αθλητικές δραστηριότητες αυξάνεται η σωματική τους ικανότητα, η οποία επιδρά θετικά στην εκτίμηση που έχει το άτομο για τον ίδιο του τον εαυτό, δηλαδή συμβάλλει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης. Χάρη στην άθληση, η ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία βελτιώνεται, νιώθουν ευεξία και χαρά. Μέσα από την επαφή τους με άλλα συνομήλικα άτομα, αυξάνουν τον κοινωνικό τους κύκλο και βγαίνουν από την απομόνωση.

Αναφορικά με την σχέση αυτοεκτίμησης και φύλου, ο Fox (2000) και οι Lindwall & Lindgren (2005) υποστήριξαν την άποψη ότι οι γυναίκες έχουν υψηλότερη αυτοαντίληψη από τους άντρες.

Την αυτοαντίληψη γυναικών από διαφορετικές ηλικίες και από διαφορετικά επίπεδα απόδοσης, που ασχολούνται με την άθληση μελέτησε η Μαστρογιάννη (2019). Στην έρευνα συμμετείχαν 281 αθλήτριες 10 έως 15 ετών οι οποίες ανήκαν και στο αγωνιστικό και στο ερασιτεχνικό επίπεδο, τις οποίες διαίρεσε σε τέσσερις ομάδες. Από το σύνολο των αθλητριών, οι 181 ανήκαν στην προεφηβική ηλικία και είχαν ηλικία 10 έως 12 ετών. Από αυτές οι 39 αθλήτριες ανήκαν στο αγωνιστικό τμήμα και οι 142 αγωνίζονταν σε ερασιτεχνικό επίπεδο. Οι υπόλοιπες 100 αθλήτριες ήταν έφηβες είχαν ηλικία 13 έως 15 έτη. Από αυτές οι 32 ήταν αθλήτριες του αγωνιστικού τμήματος και

οι 68 ανήκαν στο ερασιτεχνικό τμήμα. Όλες οι αθλήτριες που ανήκαν στο αγωνιστικό τμήμα ασχολούνταν με τη ρυθμική γυμναστική. Όλες τις αθλήτριες χαρακτηρίζει ομοιότητα στην αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση, βρίσκονταν στο ίδιο επίπεδο αθλητικής ικανότητας και φυσικής εμφάνισης. Σε αυτό έχει βοηθήσει το αγωνιστικό περιβάλλον, το οποίο απαιτεί από τους αθλητές μικρότερα λάθη, ενώ προσφέρει συνεχή βελτίωση στις αθλητικές ικανότητες, καθώς θέτει συνεχώς και υψηλότερους στόχους, οι οποίοι θα πρέπει να επιτευχθούν. Σε αντίθεση με το αγωνιστικό περιβάλλον, το ερασιτεχνικό περιβάλλον αθλητισμού προσφέρει ευκολότερη επίτευξη των στόχων, γι' αυτό και οι αθλήτριες δέχονται θετικά σχόλια, αν και έχουν χαμηλότερο επίπεδο αθλητικών και κινητικών ικανοτήτων. Στη βάση αυτής της διαφοροποίησης εξηγείται γιατί οι δύο ομάδες που συμμετέχουν στην έρευνα νιώθουν ότι βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο αθλητικής ικανότητας. Όπως είναι φανερό, το περιβάλλον δράσης των ατόμων επηρεάζει τις αντιλήψεις που αποκτούν για τον εαυτό τους. Στην έρευνα εξετάστηκε και η αντίληψη που έχουν οι αθλήτριες για το σώμα τους σημειώνοντας ότι τα άτομα των δύο ομάδων δεν αντιλαμβάνονταν διαφορετικά τη φυσική τους εμφάνιση. Άλλωστε, όπως έγινε φανερό οι αθλήτριες αγωνιστικού επιπέδου δέχονται αυστηρή κριτική και ακολουθούν έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής και εμφάνισης. Αντίθετα, οι αθλήτριες που ανήκουν στο ερασιτεχνικό επίπεδο δεν βρίσκονται αντιμέτωπες με περιορισμούς, ενώ δέχονται πιο θετικά σχόλια, αφού τις κρίνουν με λιγότερο αυστηρά κριτήρια.

Αναφορικά με την αυτοαντίληψη, οι αθλήτριες των δύο επιπέδων άθλησης που ανήκουν στην εφηβική ηλικία, είχαν διαφορές μεταξύ τους, καθώς οι αθλήτριες αγωνιστικού επιπέδου, οι οποίες μετάβαιναν από την παιδική στην εφηβική ηλικία, παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Αυτό αποδεικνύει ότι ο αθλητισμός αγωνιστικού επιπέδου ασκεί θετικότερη επίδραση στην αυτοεκτίμηση των αθλητριών όταν αυτές περνούν στην εφηβική ηλικία. Αναφορικά με την αυτοεκτίμηση και τις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους φαίνεται ότι όσο πιο υψηλό επίπεδο απόδοσης έχουν οι αθλήτριες τόσο καλύτερα αισθάνονται με τον εαυτό τους.

Στο θέμα της αυτοεκτίμησης των αθλητών ανάλογα με το αθλητικό επίπεδο στο οποίο συμμετέχουν οι Donti και συν (2012) στην έρευνά τους έδειξαν ότι έχουν χαμηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης οι αθλήτριες ερασιτεχνικού αθλητισμού σε σχέση με τις αθλήτριες αγωνιστικού αθλητισμού.

Επιπλέον, σε άλλη έρευνα αποδείχτηκε ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την σωματική εικόνα, τις φυσικές ικανότητες και τις κοινωνικές σχέσεις των αθλητών.

Επίσης, έχει αναδειχθεί ότι οι αθλήτριες αγωνιστικού επιπέδου, όταν αγωνίζονται σε δραστηριότητες ερασιτεχνικού επιπέδου παρουσιάζουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003).

Οι Taleporos & Mc Cabe (2002) ανέδειξαν τις θετικές επιδράσεις της άθλησης σε άτομα με σωματική αναπηρία που ασχολούνται με καλαθοσφαίριση. Στην έρευνα διαπιστώθηκε ότι μέσα από την άθληση τα παιδιά αυτά αναπτύσσουν συναισθήματα «Φυσικής Εμπιστοσύνης» και «Σωματικής Ελκυστικότητας». Τα συναισθήματα αυτά προέρχονται από την θετική άποψη που έχουν αποκτήσει τα άτομα με σωματική αναπηρία για την σωματική τους ικανότητα στον αθλητισμό. Ωστόσο, αυτά τα θετικά συναισθήματα δεν μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμησή τους γιατί στα άτομα με αναπηρία δεν λειτουργεί ως Φυσική αυταξία. Παρά το γεγονός ότι τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους ως κάτι ανάλογο με τη ζωή τους, η ομάδα αθλητών καλαθοσφαίρισης σε αναπηρικό αμαξίδιο, που εξετάστηκε στην παρούσα έρευνα δεν αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους ως ενεργό κοινωνικό στοιχείο.

Κάποιοι έφηβοι δυσκολεύονται να αποδεχτούν μια αναπηρία γι' αυτό και επηρεάζεται αρνητικά η αυτοεκτίμησή τους. Αυτό αποδείχθηκε σε έρευνα που έλαβε χώρα στη Γαλλία από τους Cazenave, Reultier και Lefort (2005). Στην έρευνά τους πήραν μέρος δύο ομάδες εφήβων με ιδιοπαθή ραιβοκυκλοποδία. Την πρώτη ομάδα αποτελούσαν 4 κορίτσια και 5 αγόρια, τα οποία δεν είχαν ασχοληθεί ξανά με τον αθλητισμό. Στη δεύτερη ομάδα πήραν μέρος 4 κορίτσια και 6 αγόρια, τα οποία είχαν ασχοληθεί συστηματικά με κάποιο είδος αθλήματος εξωσχολικά με το οποίο ασχολούνταν για 4 ώρες την εβδομάδα. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg με σκοπό τη μέτρηση του βαθμού αυτοεκτίμησης. Η κλίμακα περιελάμβανε 10 τομείς, από τους οποίους οι μισοί παρουσιάζονταν με θετικό τρόπο και οι άλλοι μισοί με αρνητικό. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εάν κάποιος ασχολείται με ένα άθλημα, θα έχει υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης στην αντιλαμβανόμενη φυσική αξία, και στον αθλητικό ανταγωνισμό. Παράλληλα, εφαρμόστηκαν οι μετρήσεις αυτοεκτίμησης RSES και η «Συνολική Αυτοεκτίμηση». Όπως αποδείχθηκε υπήρχε στενή σχέση μεταξύ της συνολικής αυτοεκτίμησης και της αντιλαμβανόμενης φυσικής αξίας με τον ανταγωνισμό που υπάρχει στον αθλητικό χώρο.

Επίσης, έγινε κατανοητό ότι η κινητική ανεπάρκεια δεν επιτρέπει στα παιδιά με αναπηρία να εξελιχθούν, όπως εξελίσσονται τα παιδιά χωρίς αναπηρία. Επιπλέον, η σύγχρονη κοινωνία ζητά από τα άτομα με κινητικά προβλήματα να προσπαθούν με

κάθε τρόπο να προσαρμοστούν στη σύγχρονη ζωή και να καταφέρουν να ενσωματωθούν με ίσους όρους σε μια ομάδα ατόμων χωρίς αναπηρία, πράγμα το οποίο είναι ιδιαίτερα δύσκολο για τα άτομα αυτά με αποτέλεσμα να βιώνουν την κοινωνική τους απομόνωση. Εκείνο που έγινε φανερό, επίσης ήταν ότι η φυσική και αθλητική δραστηριότητα επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση που νιώθουν οι έφηβοι με ιδιοπαθή ραιβοκυκλοποδία. Όπως ήδη έχει προαναφερθεί, όλοι οι νέοι ανεξαρτήτως φύλου, οι οποίοι αθλούνται τακτικά έχουν υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης από εκείνους που δεν αθλούνται.

Το επίπεδο της αυτοαντίληψης μελέτησαν οι Fereira και Fox (2008) μέσα από δύο ομάδες αθλητών από την Πορτογαλία, οι οποίοι ανήκαν σε υψηλού επιπέδου καλαθοσφαίριση με αναπηρία και χωρίς αναπηρία. Στην έρευνα πήραν μέρος 137 αθλητές της καλαθοσφαίρισης, οι οποίοι λάμβαναν μέρος στο Εθνικό τους πρωτάθλημα. Στην ομάδα Α ανήκαν 64 αθλητές με αμαξίδιο, το οποίο αντιστοιχεί στο 85% των αθλητών που ασχολούνται με καλαθοσφαίριση σε αμαξίδιο και διαγωνίζονται στην Πορτογαλία. Από αυτούς οι 5 ήταν γυναίκες και οι 59 ήταν άντρες. Την ομάδα Β αποτελούσαν 69 αθλητές, όλοι άντρες, οι οποίοι δεν είχαν αναπηρία, ανήκαν σε οκτώ διαφορετικές ομάδες και συμμετείχαν σε διαφορετικά επίπεδα πρωταθλητισμού. Στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε το test battery του Physical Self-Perception Profile – PSPPp, καθώς και η κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg. Αφού έγινε σύγκριση μεταξύ των ατόμων των δύο ομάδων επιβεβαιώθηκε ότι οι αθλητές καλαθοσφαίρισης χωρίς αναπηρία χαρακτηρίζονταν ότι είχαν υψηλότερες επιδόσεις στις υποκλίμακες του PSPPp, καθώς και στη «Συνολική Αυτοεκτίμηση» συγκριτικά με τους αθλητές καλαθοσφαίρισης σε αμαξίδιο. Αυτό αποδεικνύει ότι οι πρώτοι είχαν αποκτήσει υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής σταθερότητας και προσαρμόζονταν πιο εύκολα στις απαιτήσεις της ζωής. Επίσης, έγινε σύγκριση ανάμεσα σε αθλητές καλαθοσφαίρισης με άλλα άτομα με και χωρίς αναπηρία, τα οποία όμως δεν αθλούνται. Από την μεταξύ τους σύγκριση αποδείχθηκε ότι τα άτομα, τα οποία ασχολούνταν με τον αθλητισμό είχαν αποκτήσει υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης. Επίσης, αποδείχθηκε ότι όσα άτομα αθλούνταν περισσότερες φορές μέσα στην εβδομάδα, καθώς και όσοι ήταν αθλητές με μεγαλύτερη καριέρα παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα συνολικής αυτοεκτίμησης είτε ανήκαν στα άτομα με αναπηρία είτε όχι. Τα παραπάνω αποτελέσματα αποδεικνύουν τη θετική επίδραση του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία, αφού χάρη στην επίδραση του αθλητισμού ενισχύονταν η αντίληψη για τις σωματικές ικανότητες και αυξανόταν η αντιλαμβανόμενη εμπιστοσύνη σε νέες

σωματικές δραστηριότητες. Βέβαια, τα άτομα με αναπηρία επέδειξαν χαμηλότερους μέσους όρους «Συνολικής Αυτοεκτίμησης». Αυτό έγινε φανερό μετά από σύγκριση που έγινε μεταξύ των παιδιών με αναπηρία με τους συνομήλικους τους αθλητές καλαθοσφαίρισης χωρίς αναπηρία, καθώς και με άτομα που δε συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες. Έγινε φανερό ότι η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται με διαφορετικό τρόπο στους αθλητές σε αναπηρικό αμαξίδιο απ' ότι στους αθλητές χωρίς αναπηρία. Τα συμπεράσματα της έρευνας αυτής επιβεβαίωσαν ότι η συμμετοχή κάποιου στον αθλητισμό επηρεάζει θετικά την σωματική αυτοαντίληψη από την εφηβική ηλικία και μετά (Fox & Corbin, 1989) και ελάχιστα με τη «Συνολική Αυτοεκτίμηση» και ότι έχει σχέση με τα περιβαλλοντολογικά και ατομικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων (Fox, 2000). Επίσης, έγινε φανερό ότι στο περιβάλλον του αθλητισμού με αναπηρία, οι αυτοαντιλήψεις του ατόμου αναπτύσσονται με διαφορετικό τρόπο και είναι αποτέλεσμα της ιδιαιτερότητας που χαρακτηρίζει την ομάδα, καθώς και των συνθηκών που επικρατούν στο περιβάλλον και την κοινωνία, όπου λαμβάνει χώρα το άθλημα (Ferreira & Meek, 2001).

Αξιόλογος είναι και ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα με σωματική αναπηρία κατανοούν τις ατομικές αυτοαντιλήψεις. Οι αθλητές σε αναπηρικό αμαξίδιο αναπτύσσουν αντιλήψεις για το σώμα τους κάτω από την ανάπτυξη έντονων συναισθημάτων που αφορούν την ικανότητά τους. Χάρη στον αγωνιστικό αθλητισμό, παρέχεται η δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να διακρίνονται από πολύπλοκες αθλητικές δεξιότητες και να εκτελούν με απόλυτη επιτυχία έργα. Αφετέρου δε ν' αποκαλύπτουν μοναδική ικανότητα ώστε να εκτελούν αθλητικές ασκήσεις ακόμα και σε δύσκολο περιβάλλον αναδεικνύοντας τα όρια που χαρακτηρίζουν το σώμα με αναπηρία. Στον αθλητικό χώρο, είναι γεγονός ότι τα άτομα με αναπηρία έχουν τη δυνατότητα να ζήσουν νέες προκλήσεις, να δοκιμάσουν το επίπεδο των ικανοτήτων τους, να αναπτύξουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να διαμορφώσουν καλύτερες απόψεις για το σώμα τους, καθώς και να εκτεθούν στην κοινωνική αξιολόγηση (Ferreira & Fox, 2008).

Η Goodwin (2001) μελέτησε το βαθμό αυτοεκτίμησης σε άτομα που κάνουν κάποια αθλητική δραστηριότητα. Υιοθέτησε ποιοτική έρευνα. Πήρε συνέντευξη από 12 παιδιά με αναπηρία, τα οποία βρίσκονταν στην ηλικία του δημοτικού. Μέσα από την συνέντευξη προσπάθησε να κατανοήσει πώς αντιλαμβάνονται τα παιδιά με αναπηρία την βοήθεια που δέχονται από συνομηλικούς τους στο μάθημα της γυμναστικής. Διαπιστώθηκε ότι η αυτοεκτίμηση των παιδιών βρισκόταν αντιμέτωπη

με αρνητικό κλίμα όταν η βοήθεια που δέχονταν ήταν αποτέλεσμα αρνητικής εκτίμησης προς την ικανότητά τους.

Οι Rees, Smith και Sparkes (2003) έκαναν έρευνα σε 6 άντρες, οι οποίοι είχαν μείνει παράλυτοι εξαιτίας κάκωσης που είχαν δεχτεί στο νωτιαίο μυελού, μετά από την συμμετοχή τους σε έναν αγώνα ράγκμπι. Τα άτομα αυτά διαπιστώθηκε ότι είχαν υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης, το οποίο οφειλόταν στην κοινωνική υποστήριξη που έχουν δεχτεί από τους γονείς και τον θεραπευτή τους.

Σε έρευνα που διεξήγαγαν οι Lindwall και Lindgren (2005) μελέτησαν την αξία που πρόσφεραν τα παρεμβατικά προγράμματα άσκησης, στα οποία συμμετείχαν υγιείς έφηβοι και νεαροί ενήλικες. Από την έρευνα αποδείχθηκε ότι η επίδραση των προγραμμάτων ήταν ιδιαίτερα θετική στην ψυχική τους υγεία και ιδιαίτερα στα επίπεδα της αυτοαποτελεσματικότητας, της σωματικής αυτοαντίληψης, της αυτοεκτίμησης, ενώ παράλληλα, συνέβαλε στη μείωση κατάθλιψης.

Σημαντική έρευνα πραγματοποιήσαν επίσης, οι Van de Vliet, Van Biesen, και Vanlandewijck (2008), η οποία αναφερόταν σε Φλαμανδούς αθλητές με αναπηρία. Η έρευνα στράφηκε προς την μελέτη της αθλητικής ταυτότητας, της αυτοεκτίμησης και της σωματικής αυτοαντίληψης που είχαν οι συγκεκριμένοι αθλητές καθώς και το βαθμό που τα χαρακτηριστικά αυτά επηρεάζονται από το χρόνο. Στην έρευνα συμμετείχαν 23 αθλητές παραολυμπιακού επιπέδου και 37 υψηλού αθλητικού επιπέδου. Η έρευνα βασίστηκε σε ερωτηματολόγια, τα οποία μοιράστηκαν 11 μήνες πριν τους Παραολυμπιακούς Αγώνες και αμέσως μετά. Οι συμμετέχοντες και στις δυο ομάδες έδειξαν ότι έχουν ισχυρή αθλητική ταυτότητα στους τομείς της «Συνολικής Αυτοεκτίμησης» και της «Σωματικής Αυτοαντίληψης». Επίσης, έγινε φανερό ότι η αθλητική ταυτότητα αφενός και η σωματική αυτοαντίληψη αφετέρου βελτιώνονται σε σημαντικό βαθμό με το πέρασμα του χρόνου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι Φλαμανδοί φοιτητές, οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα είχαν υψηλότερη «Συνολική Αυτοεκτίμηση» συγκριτικά με άλλους αθλητές με αναπηρία. Ωστόσο, οι Φλαμανδοί αθλητές χωρίς αναπηρία, οι οποίοι ανήκαν σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο, είχαν μεγαλύτερη «Συνολική Αυτοεκτίμηση» συγκριτικά με τους αντίστοιχους αθλητές των παραολυμπιακών αθλημάτων. Ωστόσο και οι τελευταίοι σημείωσαν υψηλά επίπεδα σωματικής αυτοαξίας στους αντίστοιχους τομείς, αν τους δούμε συγκριτικά με άλλους αθλητές με και χωρίς αναπηρία.

Αντίστοια ήταν και τα συμπεράσματα, στα οποία κατέληξαν και οι Sands και Wettenhall (2000), οι οποίοι μελέτησαν ένα ψυχολογικό παρεμβατικό πρόγραμμα και

την επίδραση που ασκεί αναφορικά με την αντίληψη της εικόνας που έχουν αποκτήσει οι αθλητές με αμαξίδιο για το σώμα τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 26 αθλήτριες, από τις οποίες οι 6 ήταν με αναπηρία και οι 20 ήταν χωρίς αναπηρία. Αρχικά συγκρίθηκε το επίπεδο ικανοποίησης των έξι αθλητριών της καλαθοσφαίρισης σε αμαξίδιο με το αντίστοιχο επίπεδο ικανοποίησης των 20 αθλητριών χωρίς αναπηρία. Τα αποτελέσματα αξιολογήθηκαν με βάση τέσσερα εργαλεία: το Physical Self-Perception Profile, το Multi-Dimensional Body Image Scale, το Social Physique Anxiety Questionnaire, και το Body Parts Questionnaire. Η αξιολόγηση ανέδειξε ότι οι αθλήτριες με αμαξίδιο είχαν αυξήσει την σωματική τους αυτοαντίληψη. Παράλληλα, σημαντική αύξηση σημείωσε ο αντιλαμβανόμενος ανταγωνισμός μετά την 6^η εβδομάδα αξιολόγησης συγκριτικά με την αρχική αξιολόγηση.

Οι Burgess, Grogan και Burwitz, (2005) ανέδειξαν τη βελτίωση των ατόμων που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης, στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης. Η βελτίωση μάλιστα ήταν πολύ πιο μεγάλη στα άτομα εκείνα που αρχικά είχαν παρουσιάσει χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης.

Την μεγάλη συμμετοχή του αθλητισμού στην αύξηση της αυτοεκτίμησης αναδεικνύει η έρευνα των Jackson και Marsh (1986). Στην έρευνα που πραγματοποίησαν έγινε φανερό ότι ο αθλητισμός επιδρά στην υψηλή αυτοεκτίμηση, στην περισσότερο αισιόδοξη στάση ζωής και στην καλύτερη ψυχική υγεία.

Την σχέση που συνδέει την αυτοεκτίμηση με την ελκυστικότητα του σώματος αναδεικνύουν πολλές έρευνες. Η ελκυστικότητα του σώματος αντιμετωπίζεται στην έρευνα σαν ένας συγκεχυμένος παράγοντας, ο οποίος ερμηνεύει τις επιδράσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και το φυσικό – σωματικό εαυτό με τα ψυχολογικά οφέλη που μπορεί να αποκομίσει. Το προαναφερόμενο μοντέλο παρουσιάζεται ότι μπορεί να εξηγήσει ένα σημαντικό ποσοστό παραγόντων που συνιστούν τη «Συνολική Αυτοεκτίμηση» σε σχέση με τις δεξιότητες που χαρακτηρίζουν το άτομο (Harter, 1990).

Ο Sonstream (1984), μετά από ανασκόπηση πολλών ερευνών, συμπέρανε ότι όταν κάποιος συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες βελτιώνεται ως προς το επίπεδο της αυτοεκτίμησής του. Ωστόσο, δεν κατάφερε να εντοπίσει τον τρόπο και τις αιτίες για τις οποίες συμβαίνει η βελτίωση αυτή. Αυτό αναδείχθηκε στην έρευνα που έκαναν ένα χρόνο αργότερα, το 1989, οι Sonstream και Morgan μέσα από τη χρήση ενός σύγχρονου μοντέλου, το Μοντέλο Άσκησης και Αυτοεκτίμησης (MAA). Χάρη στο μοντέλο αυτό δόθηκε η ευκαιρία στους ερευνητές να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον

οποίο βελτιώνεται η αυτοεκτίμηση και τον λόγο για τον οποίο γίνεται. (Shavelso, Hubner, & Stanton, 1976, Sonstream, Harlow, & Josephs, 1994). Παρουσιάζει τη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στην άσκηση και στην σωματική αυτοαντίληψη, καθώς και τη συνολική αυτοεκτίμηση, όπως υποστήριξαν ο Fox (2000) και οι Lindwall & Lindgren (2005). Η έρευνα των Sonstream και Morgan τονίζει τα πολλαπλά δομικά συστατικά του εαυτού, τα οποία βασίζονται σε αντιλαμβανόμενες ικανότητες. Το μοντέλο που εφάρμοσαν, στηρίχθηκε στις μεταβλητές που χαρακτηρίζουν την αντιληπτή φυσική ικανότητα και την αυτοαποδοχή, στοιχεία, τα οποία χαρακτηρίστηκαν ως θεμελιακοί παράγοντες, οι οποίοι παγιώνουν το επιθυμητό επίπεδο της αυτοεκτίμησης (Harter, 1985).

Το παρόν μοντέλο αναθεωρήθηκε στην συνέχεια με αποτέλεσμα να επεκταθεί σε μια μελέτη που πραγματοποίησαν οι Sonstream, Harlow & Josephs, (1994), στην οποία διερευνήθηκε η εγκυρότητά του μέσα από την ενσωμάτωση της κλίμακας της αντιλαμβανόμενης σωματικής ικανότητας - P.P.S (Perceived Physical Scale). Με αυτό τον τρόπο αντικαταστάθηκε το μονοδιάστατο επίπεδο της αντιλαμβανόμενης σωματικής ικανότητας από την πολυδιάστατη αντίληψη του σωματικού εαυτού. Η φιλοσοφία του μοντέλου εστιάζει στο επίπεδο της αντιλαμβανόμενης αυτο-αποτελεσματικότητας, το οποίο για κάθε δραστηριότητα επηρεάζει τις υποκλίμακες του αθλητισμού, της ανταγωνιστικότητας, της εικόνας του σώματος και της δύναμης, οι οποίες στη συνέχεια επηρεάζουν τη σωματική αυτοαξία σε ένα ανώτερο και κυρίαρχο επίπεδο, που με τη σειρά της αντανακλάται στη «Συνολική Αυτοεκτίμηση». Αναλύοντας το μοντέλο ως προς την εγκυρότητά του βγαίνει το αποτέλεσμα ότι η αυτοαποτελεσματικότητα έχει άμεση σχέση με την αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα, την αντιλαμβανόμενη φυσική κατάσταση και την αντιλαμβανόμενη σωματική δύναμη, ενώ δεν έχει καμία σχέση με την αντιλαμβανόμενη ελκυστικότητα του σώματος. Μέσα από την εξέταση των ευρημάτων της μελέτης προκύπτει το συμπέρασμα ότι υπάρχει μια αντίφαση, η οποία αφορά την αυτοαποτελεσματικότητα και την αντιλαμβανόμενη ελκυστικότητα. Αν και μεταξύ αυτών των δύο υπάρχει αντίφαση, ωστόσο η αντιλαμβανόμενη ελκυστικότητα του σώματος συνδέεται με την σωματική αυτοαξία. Η άσκηση και η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την αθλητική ικανότητα, τη φυσική κατάσταση και τη δύναμη, χαρακτηριστικά τα οποία φαίνεται ότι δεν έχουν την δυναμικότητα της ελκυστικότητας του σώματος και ούτε την ικανότητα να δημιουργήσουν ισχυρές συσχετίσεις.

Την σχέση αυτοαντίληψης ατόμων με κινητικές αναπηρίες και συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα εξετάζει η Νάτσιου (2008). Στην έρευνα συμμετείχαν ενήλικα άτομα, από τα οποία τα 96 ήταν άνδρες και τα 45 ήταν γυναίκες με κινητική αναπηρία που προέρχονταν από την Κεντρική και Βόρεια Ελλάδα. Η ηλικία τους κυμαινόταν μεταξύ 18-55 ετών. Οι συμμετέχοντες προέρχονταν από αθλητικούς συλλόγους και από χώρους εθελοντικής εργασίας. Η έρευνα έγινε με σκοπό την αξιολόγηση της σωματικής αυτοαντίληψης. Σε αυτό χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Physical Self Perception Profile. Για να μελετηθεί η σχέση συχνότητας συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα με τα επίπεδα σωματικής αυτοαντίληψης χρησιμοποιήθηκε το μη περιμετρικό τεστ Kruskal-Wallis. Από τα αποτελέσματα της έρευνας αποδείχτηκε ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στην φυσική δραστηριότητα και την αυτοαντίληψη των ατόμων με αναπηρία. Ωστόσο, υπήρχε διαφοροποίηση της σωματικής αυτοαξίας και αυτοαντίληψης μέσα από την συμμετοχή σε συχνή φυσική δραστηριότητα. Μέσα από τη χρήση της κλίμακας γίνεται φανερό ότι όταν άτομα με κινητικά προβλήματα συμμετέχουν σε συναγωνιστικά και ψυχαγωγικά αθλήματα, έχουν τη δυνατότητα να ενσωματωθούν στην κοινωνία, αφού η συμμετοχή βοηθά τα άτομα να κατανοήσουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα. Επίσης, η ενασχόληση με ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες ενισχύει την αυτοεκτίμηση, αναπτύσσει την κοινωνικότητα και τη συνεργασία. Μέσα από την άσκηση οι αθλητές με κινητικά προβλήματα επαναπροσδιορίζουν τις ικανότητές τους, βελτιώνουν τις αντιλήψεις τους και αποκτούν αυτοεκτίμηση. Χάρη στην άθληση τα άτομα με αναπηρίες αποκτούν ευκαιρίες αυτενέργειας και αποβάλλουν αρνητικές σκέψεις.

Έρευνα, την οποία έκανε η Τσιτώτα (2014), πραγματοποιήθηκε με σκοπό να αναδειχθεί η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην σωματική αυτοαντίληψη, την γενική σωματική αυτοαντίληψη και την συνολική αυτοεκτίμηση με την συχνότητα που τα άτομα με κινητικά προβλήματα συμμετέχουν στη φυσική δραστηριότητα είτε αυτή πραγματοποιείται μέσα στο σχολικό ωρολόγιο πρόγραμμα είτε σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες. Στη έρευνα συμμετείχαν 320 μαθητές από την Ε΄ και την ΣΤ΄ τάξη δημοτικών σχολείων, καθώς και από την Α΄ και Β΄ τάξη των γυμνασίων από το νομό Λάρισας. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε το πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο της αυτοαντίληψης στο σωματικό πεδίο. Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας έδειξε μικρή σχέση ανάμεσα στην σωματική αυτοαντίληψη, τη γενική σωματική αυτοαντίληψη και την συνολική αυτοεκτίμηση που αισθάνονται οι μαθητές που ασχολούνται με κάποια φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο σε αντίθεση με

τους μαθητές που δεν ασχολούνταν με κάποια φυσική δραστηριότητα. Επίσης, τα παιδιά που ασχολούνταν με τον αθλητισμό είχαν αποκτήσει σημαντικά υψηλότερα χαρακτηριστικά στον συντονισμό της κίνησης, στην αθλητική ικανότητα, στην εμφάνιση, στη δύναμη, στην ευλυγυσία και στην αντοχή. Μελετώντας την σχέση μεταξύ σωματικής αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης των παιδιών που κάνουν κάποια αθλητική δραστηριότητα, έγινε φανερό ότι τα αγόρια έχουν υψηλότερο ποσοστό αυτοαντίληψης από τα κορίτσια. Αντίστοιχα και τα παιδιά της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης του δημοτικού σχολείου είχαν σημαντικά υψηλότερο ποσοστό αυτοαντίληψης από τους μαθητές της Β΄ Γυμνασίου. Υψηλά επίπεδα σωματικής αυτοαντίληψη και συνολική αυτοεκτίμησης είχαν οι μαθητές, οι οποίοι θεωρούν τον εαυτό τους άριστο με βάση την επίδοσή τους στο σχολείο. Επίσης, έγινε φανερό ότι όσο περισσότερες φορές τα παιδιά γυμνάζονται μέσα στην εβδομάδα, τόσο υψηλότερη γενική σωματική αυτοαντίληψη και η συνολική αυτοεκτίμηση αποκτούσαν.

2.4.2 Αθλητισμός και ψυχική υγεία των παιδιών με κινητικά προβλήματα

Θεωρείται πως ο αθλητισμός είναι ιδιαίτερα ευεργετικός για άτομα με κινητικά προβλήματα, καθώς βοηθά στην ανάπτυξη διαφόρων ομάδων μυών. Τέτοια είναι και η συμβολή αθλημάτων, όπως η άρση βαρών και η τοξοβολία, τα οποία βοηθούν στην ενδυνάμωση των μυών του βραχίονα παραπληγικών ασθενών, αλλά και το κολύμπι που θεωρείται γενικότερα ως ένας καλός τρόπος θεραπείας. Αντίστοιχα, τα αθλήματα σε αμαξίδιο, όπως η καλαθοσφαίριση, συντονίζουν τα άτομα, τα οποία κάνουν όλες τις απαραίτητες κινήσεις μόνα τους (Chawla, 1994).

Τα θετικά αποτελέσματα της άσκησης γίνονται κυρίως εμφανή αν παρατηρηθούν οι αθλητές με σωματική αναπηρία, οι οποίοι, σε αντίθεση με άτομα με ειδικές ανάγκες που δεν αθλούνται, έχουν καλύτερη δομή σώματος, παρουσιάζουν καλύτερη αναπνευστική λειτουργία, αντοχή και αναερόβια ικανότητα (Wells & Hooker, 1990). Αποτέλεσμα της θετικής επίδρασης της συχνής άσκησης στη σωστή διάπλαση του σώματος είναι και η καλύτερη χρήση του εξοπλισμού. Σε αυτά ανήκουν αμαξίδια, πατερίτσες κ.ά.

Η πλειοψηφία των ερευνών υποστηρίζει την θετική επίδραση της φυσικής αγωγής στην ψυχική υγεία του παιδιού (Fox, 1992 · Weiss, 1987), καθώς και την ορθή διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους, αλλά και της ανάπτυξης της αυτοεκτίμησής τους (Papaioannou, 1997 · Παπαϊωάννου, 2000 · Whitehead & Corbin, 1997). Η φυσική

δραστηριότητα συνεισφέρει τόσο στη βελτίωση της προσωπικότητας όσο και στην διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του ατόμου συμβάλλοντας σημαντικά στη σωματική και ψυχολογική του ευεξία. (Whitehead & Corbin, 1997). Όπως υποστήριξε η Harter, η συμμετοχή των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες σχετίζεται με την αντίληψη που έχουν όσον αφορά την αθλητική τους ικανότητα (Fox, 1997).

Η θεωρία αυτή καταδεικνύει την ανάγκη διαμόρφωσης εκτός των σωστών προγραμμάτων άσκησης, συγκεκριμένων στρατηγικών που θα στοχεύουν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης (Κυριακίδου, 2010). Είναι, επομένως, σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη στο σχεδιασμό τους η παρακίνηση των συμμετεχόντων (Knarpen et al., 2003), να περιλαμβάνονται ελκυστικές δραστηριότητες για αυτούς (Fox, 2000), να πραγματοποιούνται μέσα σε έναν άνετο για αυτούς χώρο (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003), να προωθούν τη συνεργασία (Goni & Zulaika, 2000, Marsh & Peart, 1988) και να αποσκοπούν στην αυτοβελτίωση (Boyd & Hrycaiko, 1997).

Η θετική επίδραση της άσκησης δεν περιορίζεται στη σωματική ευεξία, αλλά επεκτείνεται και στην ψυχική υγεία. Η φυσική δραστηριότητα θεωρείται ότι συντελεί στον περιορισμό της πίεσης και του άγχους, στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης, στην καλή εμφάνιση και στην εικόνα του σώματος, γεγονός που οδηγεί στην ευχάριστη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, την καλύτερη απόδοση στην εργασία, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Corbin et al., 1983 · Marsh, Richards, & Barnes, 1986), ενώ παρατηρείται πως τα άτομα που αθλούνται μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα στρεσογόνες καταστάσεις και εμφανίζουν μικρότερης έκτασης συμπτώματα κατάθλιψης (Paulsen, French, & Sherrill, 1990).

Τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνει και η έρευνα των Lindwall και Lindgren (2005), η οποία υποστηρίζει ότι τα παρεμβατικά προγράμματα άσκησης συνέβαλλαν θετικά στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας, της σωματικής αυτοαντίληψης, της αυτοεκτίμησης καθώς και στη μείωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Σύμφωνα με τον/την Benczuré (2000), η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης βοηθά στην ενίσχυση των συστημάτων που έχουν προσβληθεί ενδυναμώνοντας έτσι το σώμα του, παρεμποδίζοντας, παράλληλα, την εμφάνιση δευτερευουσών διαταραχών, πιθανό αποτέλεσμα της αναπηρίας.

Στην έρευνά τους οι Martin και Whalen (2012), υποστηρίζουν ότι τα ψυχολογικά οφέλη, απόρροια της σωματικής δραστηριότητας είναι πολυδιάστατα. Τονίζουν πως η ενασχόληση με τον αθλητισμό τονώνει την αυτοπεποίθηση, αυξάνει την ψυχική ενδυνάμωση, προάγει την ευχαρίστηση, και βελτιώνει την κοινωνική

υποστήριξη, καθώς στα πλαίσια των αθλημάτων δημιουργούνται φιλίες και κοινωνικοί κύκλοι, ενώ ταυτόχρονα μειώνει τα ποσοστά κατάθλιψης.

Σημαντικά οφέλη παρατηρούνται στην προσωπικότητα των παιδιών με αναπηρία αφού ενισχύεται η αυτονομία τους (Groff & Kleiber, 2001). Στα πλαίσια αυτής της μελέτης, αθλητές με επίκτητη αναπηρία τόνισαν πως η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ευνοεί την κοινωνικοποίηση. Αυτό είναι ιδιαίτερος σημαντικό, ειδικά για άτομα με επίκτητη αναπηρία, τα οποία όπως είναι φυσικό χρειάζονται μια περίοδο προσαρμογής στη νέα αυτή κατάσταση.

Σε έρευνα που έχουν κάνει οι Benrud-Larson, Haythornthwaite Heinberg, Boling, Reed και White (2002) έχουν υποστηρίξει ότι η κινητική αναπηρία μπορεί να ευθύνεται για την ύπαρξη καταθλιπτικών διαταραχών, ενώ σύμφωνα με τον Rosenberg (1979), τα άτομα που διακρίνει χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν περισσότερο να απομονώνονται και να παρουσιάζουν συμπτώματα κατάθλιψης.

Η αλήθεια είναι ότι υπάρχει μεγάλη σχέση που διακρίνει τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την κατάθλιψη, όπως άλλωστε υποστήριξαν και οι Modrain-Talbott, Pullen, Zandstra, Ehrenberger και Muenchen, (1998) και οι Orvaschel, Beferman και Kabacoff, (1997). Επομένως, η άσκηση θα μπορούσε να λειτουργήσει υποστηρικτικά στους εφήβους με αναπηρία σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο, με αποτέλεσμα να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους και πιθανότατα μέσω αυτού να περιοριστούν διάφορες ψυχολογικές διαταραχές με τις οποίες μπορεί να συνδέονται (Brown & Harris, 1978).

2.4.3 Αθλητισμός και ανάπτυξη της επικοινωνίας σε άτομα με κινητικά προβλήματα

Εξίσου σημαντική θεωρείται η συνεισφορά του αθλητισμού στην κοινωνικοποίηση των ατόμων με αναπηρία. Είναι υψίστης σημασίας για τα άτομα αυτά η διαμόρφωση κοινωνικών σχέσεων, καθώς η αναπηρία που επιμένει, μπορεί να του δημιουργήσει αισθήματα αυτολύπησης, να περιορίσει την αυτοεκτίμησή του και να οδηγήσει το άτομο σε κοινωνική απομόνωση. Έτσι, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλλει ώστε τα άτομα με επίκτητη αναπηρία να ανακτήσουν την αυτοεκτίμησή τους, να διαμορφώσουν πιο θετικές συμπεριφορές απέναντι στον εαυτό τους και τους άλλους, βοηθώντας τα να αποδεχτούν την αναπηρία τους και οδηγώντας τα τελικά στην κοινωνική τους επανένταξη (Chawla, 1994).

Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν από την έρευνα των Jaarma και Smith (2018), οι οποίοι υποστήριξαν πως η ενασχόληση των ΑμεΑ με τον αθλητισμό οδηγεί στην αυτονομία τους και βελτιώνει και την αυτοεικόνα τους, γεγονός που τους κάνει κοινωνικά πιο ενεργούς. Στη βελτίωση και την προαγωγή των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών, καθώς και τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση παρατηρούν και οι Groff και Kleiber (2001).

Τις απόψεις και αντιλήψεις των παραολυμπιονικών παρουσιάζει η Φούντου (2021) με βασικό κριτήριο επιλογής του δείγματος των ερωτώμενων την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό σε επίπεδο Πρωταθλητισμού. Στην έρευνα συμμετείχαν δέκα (10), τα συμμετείχαν σε παραολυμπιακούς αγώνες και προέρχονταν από έξι διαφορετικά αθλήματα: την κολύμβηση, τον στίβο, την τοξοβολία, την ξιφασκία, τη Boccia και την Goalball. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις δομημένες σε τέσσερις άξονες. Θετικές ήταν οι απόψεις τους αναφορικά με την θετική επίδραση του αθλητισμού στα άτομα ΑμεΑ σε πολλούς τομείς της ζωής τους και κυρίως στον ψυχολογικό και τον κοινωνικό, καθώς και τον τομέα υγείας. Οι περισσότεροι Παραολυμπιονίκες θεωρούν ότι χάρη στον αθλητισμό συμφιλώνονται με τον εαυτό τους και αποδέχονται την αναπηρία τους με συνέπεια να τονώνεται η αυτοπεποίθησή τους, να αισθάνονται παραγωγικοί και να αυξάνει η κοινωνικότητά τους. Σύμφωνα με τις απαντήσεις του συνόλου των ερωτηθέντων φάνηκε ότι κατά ένα μεγάλο βαθμό μέσα από τη άθληση επιτυγχάνεται η κοινωνική ένταξη των ατόμων με αναπηρία. Όπως διαπιστώθηκε από τα παραπάνω, το άτομο με αναπηρία μέσω του αθλητισμού αισθάνεται πλέον βασικό μέλος της μικρής αυτής κοινωνίας μέσα στην οποία αποκτά ισότιμο ρόλο με τα άλλα μέλη και εντάσσεται αρμονικά στο κοινωνικό σύνολο. Επιπλέον, η προβολή της συμμετοχής των ΑμεΑ σε αθλητικές δραστηριότητες είναι ουσιώδης και για το κοινωνικό σύνολο. Τα άτομα με αναπηρία που ασχολούνται με τον αθλητισμό είτε σε επίπεδο ερασιτεχνικό είτε σε επίπεδο πρωταθλητισμού, αποτελούν θετικά πρότυπα για τη δύναμη του χαρακτήρα τους και για τα κατορθώματά τους στον αθλητικό χώρο για οποιοδήποτε παιδί βιώνει αντίστοιχες καταστάσεις και που πιθανόν η αναπηρία το κάνει να αισθάνεται περιορισμένο. Τέτοια πρότυπα καθίστανται και για το ίδιο το παιδί πηγή έμπνευσης και μπορεί να το κινητοποιήσουν να κάνει τη δική του προσπάθεια, να αγωνιστεί για αυτά που επιθυμεί και εντέλει να ενσωματωθεί στο κοινωνικό σύνολο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΡΕΥΝΑ

3.1 Η μεθοδολογία της έρευνας

Η μέθοδος, η οποία επιλέχθηκε για την ανάλυση του θέματος της παρούσας εργασίας είναι η ποιοτική, η οποία, όπως ορίστηκε και από τους Cohen, Manion & Morrison (2008), είναι η καταλληλότερη. Η ποιοτική έρευνα, άλλωστε, πραγματοποιείται με βάση την υιοθέτηση της επαγωγικής οπτικής. Η συγκεκριμένη οπτική θα συμβάλλει στην καλύτερη προσέγγιση μεταξύ θεωρίας και έρευνας με αποτέλεσμα να οδηγήσει σε νέα συμπεράσματα. Σε αυτά τα συμπεράσματα θα βασιστούν περαιτέρω έρευνες οι οποίες θα οδηγήσουν σε μεγαλύτερη εμβάθυνση σε επόμενες έρευνες (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Άλλωστε, όπως έχουν υποστηρίξει οι Denzin & Lincoln (2005) την ποιοτική έρευνα αποτελούν ένα σύνολο από ερμηνευτικές και υλικές μεθόδους, χάρη στις οποίες μετασχηματίζεται η πραγματικότητα και αποτυπώνεται μέσα από μια σειρά προσωπικών αναπαραστάσεων. Αυτές οι αναπαραστάσεις βασίζονται σε συνεντεύξεις που παραχωρούν άτομα που είναι σχετικά με το θέμα που κάθε φορά εξετάζεται. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, ο μελετητής, ο οποίος χρησιμοποιεί ποιοτική μέθοδο, επιχειρεί να δώσει μια άλλη ερμηνεία σε ζητήματα που απασχολούν τον άνθρωπο και στα οποία επιχειρεί ο ίδιος να δώσει κάποιο νόημα (Denzin & Lincoln, 2005).

Χάρη στην ποιοτική μέθοδο, ο ερευνητής καταγράφει τα γεγονότα, όπως ακριβώς συμβαίνουν ή όπως τα παρουσιάζουν τα άτομα που δίνουν συνεντεύξεις. Με δεδομένο ότι η διαδικασία της ποιοτικής έρευνας εξελίσσεται και διαμορφώνεται κατά την διάρκεια της συνέντευξης, θεωρείται μια ζωντανή διαδικασία (Παρασκευοπούλου–Κόλλια, 2008, σ.28). Η ποιοτική μέθοδος έχει σαν στόχο να βοηθήσει τον ερευνητή να εξετάσει και να κατανοήσει σε βάθος τα κοινωνικά φαινόμενα, καθώς του παρέχει τη δυνατότητα να αντλήσει όσο γίνεται περισσότερες πληροφορίες για το θέμα μελέτης. Γεγονός είναι ότι η ποιοτική έρευνα προσπαθεί να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα που στοχεύουν να αναδείξουν το γιατί συμβαίνει κάτι και πώς συμβαίνει κάτι και να μην μείνουν μόνο στην καταγραφή του αν συμβαίνουν και πόσο συχνά. Με άλλα λόγια η ποιοτική έρευνα αναδεικνύει στάσεις, αντιλήψεις και κίνητρα που καθορίζουν την συμπεριφορά των ατόμων απέναντι σε κάποιο θέμα. Με την ποιοτική έρευνα, λοιπόν, προβάλλεται η εμπειρία των ατόμων και τα νοήματα που την απαρτίζουν (<https://www.ucy.ac.cy/pakepe/el/research-services/research-kind>).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η ποιοτική μέθοδος βοηθά ώστε η έρευνα να δίνει

απαντήσεις σε ερωτήματα, τα οποία αφορούν κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και στοχεύουν σε ανάλυση αυτών και όχι σε απλή μετρήσιμη αποτύπωσή τους.

Στα θετικά χαρακτηριστικά της ποιοτικής έρευνας αναγνωρίζεται ότι δεν χαρακτηρίζεται από αριθμητικούς περιορισμούς και κανόνες σχετικά με το μέγεθος του δείγματος (Ιωσηφίδης, 2008). Εδώ αξίζει να αναφερθεί ότι το δείγμα δεν απαιτείται να είναι ποσοτικά μεγάλο, αφού κάτι τέτοιο μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά, αφού στόχος του ερευνητή είναι να αναδείξει υποκειμενικά και ξεχωριστά χαρακτηριστικά και να αναδειχθεί η εις βάθος κατανόηση των εμπειριών (Μαντζούκας, 2007). Επίσης, το μικρό μέγεθος του δείγματος απαιτεί και για πρακτικούς λόγους, αφού το κόστος και ο χρόνος συλλογής και ανάλυσης των ποιοτικών δεδομένων δεν θα επέτρεπε τη διαχείριση ενός μεγάλου δείγματος (Mason, 2009).

Μελετώντας την ποιοτική έρευνα διαπιστώνουμε ότι χαρακτηρίζεται από αμεσότητα του ερευνητή, βοηθώντας με αυτό τον τρόπο να προσεγγίσει τα θέματα με μεγαλύτερη εμβάθυνση, αφού μαθαίνει και κατανοεί γιατί συμβαίνει κάτι. Επίσης, η ποιοτική έρευνα χαρακτηρίζεται από μικρό κόστος. Στα χαρακτηριστικά της ανήκει η **ευελιξία**, αφού παρέχει τη δυνατότητα στον ερευνητή να προσαρμόζει τις ερωτήσεις του ανάλογα με τις ανάγκες της έρευνας. Διακρίνεται από αμεσότητα, ενώ παρέχει τη δυνατότητα στα υποκείμενα της έρευνας να εκφράσουν την προσωπική τους άποψη και να την δικαιολογήσουν, χωρίς να οδηγούν σε γενικεύσεις. Στις δυσκολίες της ποιοτικής έρευνας ανήκει η απόδειξη της ακρίβειας των συμπερασμάτων, καθώς αυτά έχουν άμεση εξάρτηση από την προσωπική οπτική των ερωτώμενων και το τρόπο που θα χειριστεί ο ερευνητής τις απαντήσεις, ο οποίος ουσιαστικά είναι ο πρωταγωνιστής στην έρευνα (Cohen, Manion & Morrison, 2008).

3.2 Το εργαλείο της ποιοτικής έρευνας

Κάθε έρευνα βασίζεται σε κάποιο εργαλείο, το οποίο βοηθά στην καταγραφή στοιχείων και την εξαγωγή συμπερασμάτων από αυτά. Στην ποιοτική έρευνα, ως εργαλείο χρησιμοποιείται η συνέντευξη. Χάρη στην συνέντευξη συλλέγονται νέα δεδομένα και πραγματοποιείται πρωτογενής έρευνα (Αθανασοπούλου, κ.ά., 2003: 47).

Επίσης, με την συνέντευξη συλλέγονται και καταγράφονται αντιλήψεις, εμπειρίες και συλλογές, απόψεις και τάσεις, συναισθήματα και αντιδράσεις, δημοσιογραφικά στοιχεία, ιστορικό και αφηγηματικό υλικό.

Μελετώντας την μορφή της συνέντευξης παρατηρούμε ότι έχουν τρεις διαφορετικές μορφές. Στην πρώτη μορφή ανήκει η δομημένη συνέντευξη, την οποία αποτελούν προκαθορισμένες ερωτήσεις, στις οποίες καλείται να απαντήσει το άτομο που συμμετέχει στην συνέντευξη. Αυτού του τύπου η συνέντευξη επιτρέπει να γίνονται οι ίδιες ερωτήσεις σε όλους τους συνεντευξιαζόμενους. Χαρακτηρίζεται από συγκέντρωση στοιχείων με μια σχετική εμβάθυνση, ανάλυση και ανάδειξη θεμάτων. Στη δεύτερη μορφή ανήκει η ημιδομημένη συνέντευξη. Σε αυτή τη μορφή ανήκει ένα σύνολο από προκαθορισμένες ερωτήσεις, οι οποίες αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη θεμάτων, τα οποία καλύπτουν το θέμα της έρευνας. Αποτελεί πιο ευέλικτη μορφή συνέντευξης, επιτρέπει την εμβάθυνση στα θέματα που εξετάζονται. Πρόκειται για μια ευέλικτη μορφή συνέντευξης χάρη στην οποία υπάρχει δυνατότητα να αλλάξει η σειρά των ερωτήσεων και να δοθούν διευκρινιστικές ερωτήσεις. Τελευταία μορφή συνεντεύξεων αποτελεί η αδόμητη ή μη δομημένη συνέντευξη. Χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης μορφής συνέντευξης αποτελεί η δημιουργία συγκεκριμένων θεματικών με βάση τις οποίες καλούνται οι συμμετέχοντες να μιλήσουν και να τοποθετηθούν ελεύθερα επιβάλλοντας τους δικούς τους κανόνες (Bryman, 2016).

3.2.1 Οι μορφές της συνέντευξης

Όπως προαναφέρθηκε, η συνέντευξη αποτελεί το κύριο εργαλείο της ποιοτικής έρευνας, η οποία διεξάγεται με προσωπική επαφή είτε πρόσωπο με πρόσωπο είτε τηλεφωνικά και η ταχυδρομική ή η διαδικτυακή συνέντευξη.

Η προσωπική συνέντευξη, όπως υποστήριξε ο Creswell (2016) είναι η πιο δημοφιλής ίσως μορφή συλλογής ποιοτικών ερευνητικών δεδομένων. Η προσωπική συνέντευξη παρέχει τη δυνατότητα στον ερευνητή να έρθει σε επαφή με τον συνεντευξιαζόμενο και να συμπληρώσει ο ίδιος τις ερωτήσεις που θέτει στους συνεντευξιαζόμενους, καθώς και να τεθούν και διευκρινιστικές ερωτήσεις ώστε να έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Οι ταχυδρομικές ή διαδικτυακές συνεντεύξεις είναι δομημένες συνεντεύξεις, οι οποίες αποστέλλονται στον συνεντευξιαζόμενο, ο οποίος απαντά σε συγκεκριμένες ερωτήσεις. Οι συνεντεύξεις αυτές μπορεί να είναι σύγχρονες και να διεξάγονται μέσα από κάποιο πρόγραμμα, όπως skype ή viber, το οποίο επιτρέπει την ζωντανή συνέντευξη, ή ασύγχρονες, οι οποίες βασίζονται στην αποστολή των ερωτήσεων της συνέντευξης με e-mail και δεν πραγματοποιούνται σε πραγματικό χρόνο, αλλά

προσαρμόζονται στο χρόνο του ερωτώμενου (O' Connor, Madge, Shaw, & Wellens, 2008). Αυτός ο τρόπος συνέντευξης θεωρείται ακριβής, καθώς επιτρέπει την συμμετοχή περισσότερων ανθρώπων, αφού μπορούν να έχουν πρόσβαση όλοι οι άνθρωποι, από όπου και αν βρίσκονται, αφού δεν απαιτείται μετακίνηση, μειώνει το κόστος της συνέντευξης, και επιτρέπει να συμμετέχουν άτομα που ανήκουν σε κάποια ιδιαίτερη κατηγορία ανθρώπων, όπως άτομα με ειδικές ανάγκες, άτομα μεγάλης ηλικίας ή που μετακινούνται δύσκολα λόγω φόρτου εργασίας (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2019).

Η σωστή επιλογή της μορφής της συνέντευξης έχει σχέση με την αξιοπιστία της. Από τις προαναφερόμενες, οι προσωπικές είναι πιο αξιόπιστες, αφού επιτρέπουν την άμεση επαφή ερευνητή με το ερωτώμενο άτομο με αποτέλεσμα την διασφάλιση των απαντήσεων. Επίσης, στα αρνητικά στοιχεία συγκαταλέγονται τα περισσότερα έξοδα και η απαίτηση περισσότερου χρόνου, από τον ερευνητή, ο οποίος οφείλει να μετακινηθεί στο χώρο του ερωτώμενου. Ένα άλλο θέμα, το οποίο συνδέεται με την αξιοπιστία της συνέντευξης αποτελεί η προθυμία που διακρίνει τους ερωτώμενους να συμμετέχουν στην έρευνα. Γι' αυτό απαιτείται η διασφάλιση της συμμετοχής τους, στο χρόνο που απαιτείται για να απαντηθούν οι ερωτήσεις της συνέντευξης.

3.2.2 Το ερευνητικό εργαλείο της παρούσας έρευνας

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε ποιοτική έρευνα σε βάθος, η οποία βασιζόταν σε συνέντευξη δομημένων ερωτήσεων. Σκοπός της έρευνας αποτελούσε η καταγραφή των θετικών επιδράσεων του αθλητισμού σε άτομα με κινητικά προβλήματα μέσα από την οποία θα αναδειχθούν.

Οι ερωτήσεις ακολούθησαν τα ερευνητικά ερωτήματα και οργανώθηκαν σε τρεις άξονες. Το ερωτηματολόγιο της συνέντευξης οργανώθηκε με βάση τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων, όπως ηλικία, επίπεδο σπουδών και μορφή επιμόρφωσης και προϋπηρεσία.

Στον πρώτο άξονα των ερωτήσεων διερευνήθηκε ο βαθμός βελτίωσης του επιπέδου αυτοαντίληψης των ατόμων με αναπηρία που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα και πόσο διαφέρουν από τα άτομα που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα.

Στον δεύτερο άξονα εξετάστηκε ο βαθμός βελτίωσης των παιδιών με σωματική αναπηρία στην αυτοαντίληψη, στην επικοινωνία και στην ψυχολογία μέσα από την συμμετοχή τους σε αθλητικές ασκήσεις.

Στον τρίτο άξονα εξετάστηκε η ικανοποίηση των γυμναστών από την πρόοδο των παιδιών που ασχολούνται με τον αθλητισμό και έχουν σωματικά προβλήματα.

Επιλέχθηκε η δομημένη συνέντευξη με συγκεκριμένες ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, οι οποίες παρέχουν τη δυνατότητα στον ερωτώμενο να εκφράσει ελεύθερα, σε βάθος και με ολοκληρωμένη προσέγγιση τις προσωπικές τους εμπειρίες, τις απόψεις του, χωρίς την παρέμβαση της ερευνήτριας (Robson, 2007) διασφαλίζοντας την καταγραφή της απόλυτα προσωπικής τους άποψης.

Οι ερωτήσεις απευθύνθηκαν σε επτά γυμναστές, η επιλογή των οποίων δεν έγινε τυχαία, αφού όλοι ασχολούνται με παιδιά με κινητικές δυσκολίες.

Οι ερωτήσεις της συνέντευξης βασίστηκαν σε αντίστοιχες έρευνες που έγιναν παλαιότερα. Συγκεκριμένα οι ερωτήσεις που αφορούσαν τον βαθμό αυτοαντίληψης ως αποτέλεσμα της άθλησης βασίστηκαν σε έρευνα που έκανε η Ιωαννίδου (2011) και αφορούσε την αξιολόγηση του επιπέδου αυτοαντίληψης των μικρών αθλητών με κινητικά προβλήματα.

Ο βαθμός αυτοεκτίμησης διερευνήθηκε από ερωτήσεις που προέρχονταν από έρευνα που έκανε η Τσιτώτα (2014) και οι ερωτήσεις που αφορούσαν την θετική επίδραση της φυσικής αγωγής στην ψυχική υγεία του παιδιού βασίστηκαν σε έρευνα που διεξήγε η Φούντου (2021) σε παραολυμπιονίκες.

3.2.3 Η διεξαγωγή της έρευνας

Η παρούσα έρευνα βασίστηκε σε συγκεκριμένη συνέντευξη, στην οποία διακρίνονται συγκεκριμένα ερωτήματα δομημένης συνέντευξης. Η συμμετοχή στην έρευνα προϋποθέτει την σύμφωνη γνώμη των συμμετεχόντων, αφού έγινε πρώτα μια επαφή της ερευνήτριας με τους εν λόγω γυμναστές. Η διανομή του ερωτηματολογίου έγινε μέσω της πλατφόρμας του e-mail, μέσω της οποίας μοιράστηκε το ερωτηματολόγιο σε όλους τους συνεντευξιαζόμενους.

Η επιλογή της ασύγχρονης μορφής διαδικτυακής συνέντευξης έγινε με σκοπό να δοθεί στον κάθε συνεντευξιαζόμενο, ο απαραίτητος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, να συμπληρωθεί σε χρόνο που επέλεξε ο ίδιος και σε περίοδο που θα μπορούσε να απαντήσει χωρίς πίεση. Επίσης, η αποστολή των ερωτήσεων μέσω e-mail επιτρέπει τη διανομή τους σε περισσότερες περιοχές και περισσότερους συμμετέχοντες ακόμα και τους πιο απομακρυσμένους. (Meho, 2006).

3.2.4 Το μέγεθος του δείγματος

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν επτά άτομα (3 άντρες και 4 γυναίκες) γυμναστές από την περιοχή της Αθήνας, οι οποίοι έχουν λάβει την κατάλληλη μόρφωση και εξειδίκευση σε θέματα άθλησης και ιδιαίτερα σε άτομα με κινητικά προβλήματα. Οι ερωτώμενοι έχουν ηλικία από 25 έως 48 ετών. Όλα τα άτομα έχουν αποκτήσει τίτλο σπουδών ανώτερης εκπαίδευσης, ενώ τρεις από αυτούς είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών. Αξιόλογο είναι το γεγονός ότι όλα τα άτομα που παίρνουν μέρος στην έρευνα έχουν αποκτήσει κάποια επιμόρφωση στην ειδική αγωγή.

Όλοι οι ερωτώμενοι εργάζονται σε ιδιωτικό ή δημόσιο τομέα και έχουν σημαντική προϋπηρεσία. Από τους ερωτώμενους τρεις εργάζονται σε ιδιωτικό φορέα και τέσσερις σε δημόσιο σχολείο πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αναφορικά με την προϋπηρεσία των γυμναστών από τις απαντήσεις τους, βλέπουμε ότι τρεις από αυτούς έχουν προϋπηρεσία 20 χρόνια (ο έβδομος ερωτώμενος έχει προϋπηρεσία 25 χρόνια), ένας έχει οκτώ χρόνια, ένας εργάζεται 2 χρόνια με άτομα με ειδικές ανάγκες, ενώ μόνο ένας έχει πολύ μικρή πείρα σε άτομα με ειδικές ανάγκες, καθώς είναι η πρώτη χρονιά που εργάζεται σε τέτοιο περιβάλλον. Όλοι είχαν και συνεχίζουν να έχουν μαθητές με ειδικά προβλήματα. Από τα αθλήματα οι τρεις ερωτώμενοι συνεργάζονται με μαθητές που κάνουν κολύμβηση, τρεις με παιδιά που κάνουν καλαθοσφαίριση και ένας ασχολείται με Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Κολύμβηση και Μπότσια.

Η επιλογή των ατόμων που συμμετείχαν στην συνέντευξη δεν ήταν τυχαία. Τα άτομα είναι γυμναστές που ασχολούνται με παιδιά με κινητικά προβλήματα. Άλλωστε κάθε ένας από τους ερωτώμενους απαντά εκφράζοντας τη δική του άποψη σχετικά με την επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας στα άτομα με κινητικά προβλήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Τα ερωτήματα της συνέντευξης, όπως προαναφέρθηκε, διαμορφώθηκαν με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία τέθηκαν στο πρώτο κεφάλαιο της εργασίας.

Στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα εξετάζεται: «Σε ποιο βαθμό το επίπεδο αυτοαντίληψης των ατόμων με αναπηρία που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα διαφέρει σημαντικά από το αντίστοιχο των ατόμων που δεν ασχολούνται.

Στο πρώτο ερώτημα εξετάζεται *«αν η συμμετοχή των παιδιών με αναπηρία σε κάποιο άθλημα τα βοηθά να βελτιώσουν την κινητικότητά τους σε μεγαλύτερο βαθμό από τα άτομα που δεν αθλούνται»*. Όλοι οι ερωτώμενοι απάντησαν θετικά.

Ο πρώτος ερωτώμενος υποστήριξε ότι η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα βοηθά τα άτομα με κινητικά προβλήματα να αποκτήσουν *«περισσότερη δύναμη, ευκαμψία και ως εκτούτου μεγαλύτερη σιγουριά και σταθερότητα στις κινήσεις τους.»*, κάτι το οποίο τα βοηθά να νιώσουν πιο σίγουρα.

Το ίδιο θετική είναι και η απάντηση του δεύτερου ερωτώμενου, ο οποίος επεκτάθηκε γενικότερα στην συμβολή της συμμετοχής σε κάποιο άθλημα υποστηρίζοντας ότι: *«Ανεξαρτήτως ύπαρξης και μη της αναπηρίας, τα άτομα τα οποία δραστηριοποιούνται σωματικά μαθαίνουν να διαχειρίζονται και να ελέγχουν καλύτερα το σώμα και τις κινήσεις τους.»*. Μάλιστα κάνει σύγκριση και με παιδιά, τα οποία δεν αθλούνται και υποστηρίζει ότι *«Αρκετά παιδιά, τα οποία δεν αθλούνται δεν έχουν κεκτημένη την αδρή κινητικότητα πόσο μάλλον την λεπτή. Ο αθλητισμός επίσης βοηθάει και στην πλευρίωση.»*

Με παρόμοιο τρόπο απάντησε και ο τρίτος ερωτώμενος, ο οποίος υποστήριξε την συμβολή του αθλητισμού στην βελτίωση της ζωής του ανθρώπου και πολύ περισσότερο σε άτομα με *«κάποια μορφή αναπηρίας»*, όπως είπε χαρακτηριστικά. Κατά την άποψή του η άθληση επιδρά θετικά τόσο σε κινητικά προβλήματα όσο και στην αντιμετώπιση της καθημερινότητας του καθενός. Στη συνέχεια εστιάζοντας στην κολύμβηση ανέφερε τις θετικές της επιδράσεις, στις οποίες ανήκουν *«η αυτονομία, η ενδυνάμωση, η ισορροπία, ο συντονισμός και ο προσανατολισμός στο χώρο»*, στοιχεία τα οποία όπως αναφέρει είναι *«πολύ σημαντικά για την καθημερινότητα παιδιών με αναπηρίες που μέσα από το νερό μπορούν να κατακτηθούν ευκολότερα.»*

Ο τέταρτος ερωτώμενος εστίασε στην προσφορά της ενασχόλησης με το μπάσκετ, η οποία βοηθά ώστε τα μέλη του σώματος που έχουν κινητικό πρόβλημα να

βελτιωθούν: «Όταν είσαι παραπληγικός ή έχεις ακρωτηριασμό όπως τα περισσότερα παιδιά που ασχολούνται με το μπάσκετ σε αμαξίδιο θα κάνεις προπόνηση και θα βελτιώσεις μέρη του σώματός σου που έχουν κινητικότητα», ενδυναμώνοντας τον κορμό ή τα άνω άκρα, βελτιώσεις τις οποίες δεν μπορούν να έχουν τα άτομα που: «δεν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα.».

Ο πέμπτος ερωτώμενος έκανε αναφορά σε συγκεκριμένα σημεία που σημειώνεται βελτίωση με την συμμετοχή των ατόμων με κινητικά προβλήματα σε άθλημα και τόνισε ότι: «βελτιώνεται η αδρή και η λεπτή κινητικότητα, στοιχεία απαραίτητα για την ανάπτυξή του.».

Ο έκτος ερωτώμενος, τόνισε την μεγάλη αξία της άθλησης στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών πράγμα το οποίο επιβεβαίωσε φέρνοντας παράδειγμα από μεγαλύτερα παιδιά που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα: «Το βλέπω και στο σχολείο που τα παιδιά όντας μεγαλύτερα (λυκείου) που δεν έχουν ασχοληθεί με κάποιο άθλημα οι βασικές κινητικές τους δεξιότητες είναι κάτω του μετρίου.», στα οποία διαπιστώνει την υστέρηση που έχουν.

Στο δεύτερο ερώτημα εξετάζεται η άποψη των γυμναστών που συμμετέχουν στην έρευνα σχετικά με την επίδραση της άθλησης στην απόκτηση αυτοπεποίθηση σε αντίθεση με τα παιδιά που δεν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα. Θετική ήταν και σε αυτή την ερώτηση η απάντηση όλων των ερωτώμενων. Μάλιστα, ο πρώτος υποστήριξε ότι τα παιδιά με αναπηρία μέσα από τον αθλητισμό αποκτούν μεγαλύτερη σιγουριά για τον εαυτό τους, καθώς: «Βλέπουν ότι καταφέρνουν πράγματα, δυναμώνουν, βάζουν συνεχώς στόχους τους οποίους προσπαθούν να υλοποιήσουν και όταν τα καταφέρνουν γεμίζουν χαρά και αυτοπεποίθηση.». Ο δεύτερος ερωτώμενος υποστήριξε την βελτίωση της αυτοπεποίθησης ως αποτέλεσμα της σωματικής αλλά κυρίως της ψυχικής τόνωσης. Αυτή οδηγεί στην βελτίωση της «αυτοεικόνας» όπως χαρακτηριστικά σημείωσε, ως αποτέλεσμα της συνεπούς αθλητικής παρουσίας. Επίσης, υποστήριξε ότι η επίτευξη των στόχων που μπορεί να θέτουν τα άτομα ενισχύεται η αυτοπεποίθηση: «όσο περισσότεροι αθλητικοί στόχοι κατακτούνται, τόσο πιστεύει κανείς ότι μπορεί να τα καταφέρει όχι μόνο στον αθλητισμό μα και αλλού.».

Η συμβολή της κολύμβησης στην «καλλιέργεια και άνθιση της αυτοπεποίθησης τους.» τονίζεται από τον τρίτο ερωτώμενο. Ενώ ιδιαίτερη αναφορά στην πρόκληση κατάκτησης στόχου με την οποία έρχεται αντιμέτωπο το παιδί με κινητικά προβλήματα αναφέρεται ο πέμπτος ερωτώμενος, ο οποίος υποστήριξε ότι ένα παιδί που κατάφερε να επιτύχει συγκεκριμένους στόχους που έθετε: «Π.χ. μπορούσε να εκτελέσει 10

ξεπερνάς δυσκολίες που σου παρουσιάζονται μέσα στον αγώνα ή στην προπόνηση (πτώσεις, τραυματισμοί κλπ.) η αυτοπεποίθησή σου μεγαλώνει.» και τέλος αναφέρεται και στην αξία της ίδιας της προπόνησης, στη διάρκεια της οποίας τα παιδιά μαθαίνουν «τεχνικές χαλάρωσης ή διαχείρισης του άγχους κάτι που τονώνει την αυτοπεποίθηση των ΑμεΑ.».

Στην αξία της συμμετοχής στην ομάδα εστιάζει ο πέμπτος ερωτώμενος, ο οποίος συγκεκριμένα υποστήριξε ότι: *«Όταν ένα άτομο γίνεται μέρος ενός συνόλου, μοιραία μοιράζεται κοινούς στόχους και κοινά συναισθήματα ανεξάρτητα αν συμμετέχει σε ομαδικό ή ατομικό άθλημα ... Μέσα από την καλή απόδοση της ομάδας, καρπώνεται και το ίδιο το άτομο την επιτυχία, γεγονός που τον γεμίζει αυτοπεποίθηση.».*

Οι δύο τελευταίοι ερωτώμενοι τονίζουν την μεγάλη αξία της επίτευξης του στόχου ο οποίος πραγματοποιείται μετά από προσπάθεια ως σημαντικό στοιχείο στην απόκτηση της αυτοπεποίθησης. Ο έκτος ερωτώμενος απάντησε ότι η επίτευξη μιας άσκησης, η οποία είναι δύσκολη: *«τότε αντιλαμβάνονται ότι με προσπάθεια μπορούν να τα καταφέρουν και έτσι τονώνεται η αυτοπεποίθησή τους και η εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους.».* Το ίδιο ισχυρίζεται και ο έβδομος ερωτώμενος, ο οποίος σημειώνει ότι: *«Βλέποντας και κατανοώντας ότι μέσα από την προσπάθεια που καταβάλλουν μπορούν να επιτύχουν τους στόχους που θέτουν και ότι τελικά η αναπηρία τους δεν μπορεί να τους σταθεί εμπόδιο».* Είναι σημαντικό να κατανοήσουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν.

Στη δεύτερη ερώτηση εξετάζεται ο βαθμός αποδοχής των παιδιών με αναπηρία όταν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα, στην οποία οι απαντήσεις των ερωτώμενων ήταν ιδιαίτερα θετικές, καθώς θεωρούσαν ότι η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα βοηθούσε στη μεγαλύτερη αποδοχή των παιδιών με κινητικά προβλήματα. Ο πρώτος ερωτώμενος υποστήριξε ότι η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα βοηθά την απόκτηση αυτοπεποίθησης με αποτέλεσμα: *«να είναι περισσότερο αποδεκτά από το περιβάλλον τους.».*

Ο δεύτερος ερωτώμενος υποστήριξε ότι από την συμμετοχή τους τα παιδιά σε κάποιο άθλημα νιώθουν περισσότερο αποδεκτά γιατί *«έχουν ένα κοινό σημείο αναφοράς με τους υπόλοιπους, τον αθλητισμό. Έτσι πιο εύκολα παίρνουν μέρος σε μια συζήτηση για αυτό το θέμα και μπορούν να χρησιμοποιούν τον εαυτό τους ως παράδειγμα. Έτσι τα άλλα παιδιά τα αποδέχονται πιο εύκολα.»*, μπορούν να συμμετέχουν ευκολότερα σε μια ομάδα συνομήλικων με αποτέλεσμα να νιώθουν αποδεκτά.

Την αναγκαιότητα συμμετοχής των παιδιών με κινητικά προβλήματα σε κάποιο άθλημα τονίζει ο τρίτος ερωτώμενος, ο οποίος τονίζει την δυσκολία που έχουν άνθρωποι με κάποια μορφή αναπηρίας να γίνονται αποδεκτοί, με αποτέλεσμα «να είναι πολύ σπουδαίο και σημαντικό» γι' αυτά τα άτομα «να αποτελούν μέρος μίας αθλητικής ομάδας ή ενός ατομικού αθλήματος».

Ο τέταρτος ερωτώμενος υποστήριξε την ανάγκη ενασχόλησης ενός ατόμου με κινητικά προβλήματα μες κάποιο άθλημα γιατί: «τους κάνει αυτόματα μέλη μιας κοινωνικής ομάδας» με αποτέλεσμα να νιώθουν άμεσα αποδεκτοί από την κοινωνία.

Το αίσθημα της αποδοχής το εστιάζουν δύο ερωτώμενοι στην συμμετοχή σε ένα ομαδικό άθλημα και στην απόκτηση κοινών με άλλα άτομα στόχων. Ο πέμπτος ερωτώμενος υποστηρίζει ότι αποτέλεσμα της ένταξής του σε μια ομάδα είναι «να νιώθει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ότι θα τα καταφέρει», αφού νιώθει καλά με τον εαυτό του και αφήνει πίσω του τυχόν ανασφάλειες. Ο έκτος ερωτώμενος τονίζει την αξία της ένταξης ως σημαντικό βοήθημα για «να νιώσουν μέρος της ομάδας και περισσότερο αποδεκτά από τον περίγυρό τους.».

Στην τρίτη ερώτηση εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζεται η επικοινωνία των ατόμων με αναπηρία μέσα από την συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα.

Ο πρώτος ερωτώμενος απάντησε ότι η επικοινωνία επιτυγχάνεται κυρίως μέσα από την συμμετοχή των ατόμων σε ένα ομαδικό άθλημα, το οποίο απαιτεί συνεργασία με αποτέλεσμα να αναπτύξουν «σχέσεις εμπιστοσύνης και στήριξης ο ένας με τον άλλον. Επίσης αποκτούν κοινά ενδιαφέροντα με γνώμονα τον αθλητισμό.».

Ο δεύτερος ερωτώμενος εντοπίζει την αξία του αθλήματος στην επικοινωνία λέγοντας ότι «Εάν δεν ήξεραν το άθλημα πιθανώς να μην ερχόντουσαν σε επαφή.». Στην ανάπτυξη των σχέσεων εστίασε ο τρίτος ερωτώμενος, καθώς αναφέρει ότι τα παιδιά μέσα από την συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα: «έχουν την ευκαιρία να αλληλοεπιδράσουν καλύτερα και να γνωριστούν καλύτερα. Κάνουν παρέες, μαθαίνουν παρέα κοινούς κανόνες και έχουν κοινά (έστω προσωρινά) συναισθήματα Τέλος και σημαντικότερο η χαρά και η αγάπη του αθλήματος είναι εκείνη που θα τα κάνει χαρούμενα και ενωμένα.». Την επικοινωνία την αναπτύσσουν σύμφωνα με τον τέταρτο ερωτώμενο μέσα από κοινούς στόχους που θέτουν, κοινούς κώδικες επικοινωνίας, κοινό πρόγραμμα και ανάπτυξη συνεργασία εντός ή εκτός σχολείου. Αναφορά στους στόχους και στα ενδιαφέροντα κάνει ο έκτος ερωτώμενος: «Πιστεύω ο κοινός στόχος και τα κοινά ενδιαφέροντα είναι αυτά που θα τα φέρουν σε μεγαλύτερη επικοινωνία».

Στην αξία του ομαδικού αθλήματος εστιάζει ο πέμπτος ερωτώμενος, ο οποίος τονίζει την ανάγκη τα παιδιά «να ακολουθήσουν ένα από τα πολλά συστήματα που μαθαίνουν, προκειμένου να φτάσουν στο στόχο», και για να το επιτύχουν «θα πρέπει με κάποιο τρόπο να συνεργαστούν». Ιδιαίτερη αναφορά κάνει και στην ήττα της ομάδας, η οποία θα οδηγήσει τα άτομα να «συζητήσουν τι πήγε στραβά και θα προσπαθήσουν την επόμενη φορά να μην επαναλάβουν τα ίδια λάθη.». Οπότε επιτυγχάνεται η επικοινωνία.

Στην επικοινωνία με όλο το σχολικό περιβάλλον αναφέρεται ο έβδομος ερωτώμενος, ο οποίος υποστηρίζει ότι μέσα από την συμμετοχή τους σε ένα άθλημα τα άτομα έρχονται σε επικοινωνία με άλλα άτομα, καθώς και με τους προπονητές τους: «με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν επικοινωνία μεγαλύτερη και με όλο το κοινωνικό τους περιβάλλον συμπεριλαμβανομένων και άτομα από το σχολικό τους περιβάλλον.».

Η τέταρτη ερώτηση εξετάζει τα συναισθήματα κυριαρχούν στα παιδιά με αναπηρία από την συμμετοχή τους στο άθλημα. Οι περισσότεροι ερωτώμενοι απάντησαν ότι κυριαρχούν χαρά και ενθουσιασμός, συναισθήματα, τα οποία αναπτύσσονται ως αποτέλεσμα της επίτευξης ενός στόχου. Ωστόσο, ο πρώτος ερωτώμενος εστίασε και στο «άγχος αν θα τα καταφέρουν» και τέλος στην «ευεξία» από την συμμετοχή. Στην ικανοποίηση εστιάζει ο δεύτερος ερωτώμενος, καθώς και το αίσθημα αυτοπραγμάτωσης. Η προσμονή για το επόμενο μάθημα τονίζεται από τον τρίτο ερωτώμενο. Την διασκέδαση αναφέρει ο τέταρτος ερωτώμενος. Ο πέμπτος ερωτώμενος έκανε έναν διαχωρισμό ανάμεσα στα παιδιά που ενδιαφέρονται για το άθλημα οπότε νιώθουν: «χαρά και απόλαυση», ενώ αυτά που είναι περισσότερο ανταγωνιστικά νιώθουν: «άγχος και δίψα για νίκη.». Πάντως σε όποια από τις δύο κατηγορίες κι αν ανήκουν τονίστηκε ότι τα συναισθήματα που νιώθουν είναι τόσο «έντονα που τους δίνουν ζωή!». Ο έκτος ερωτώμενος εστιάζει σε κάθε αίσθημα χωριστά. Έτσι αναφέρει τον δισταγμό και το φόβο που νιώθουν στην αρχή και την χαρά όταν ενσωματώνονται στην ομάδα. Άρα η επικοινωνία και η συμμετοχή βοηθούν και στην έκφραση συναισθήματος.

Η πέμπτη ερώτηση εξετάζει τα συναισθήματα που προκαλεί στα παιδιά η επιτυχία. Όλοι οι ερωτώμενοι απάντησαν ότι τα συναισθήματα που νιώθουν τα παιδιά όταν συμμετέχουν σε μια νίκη είναι ιδιαίτερα θετικά. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτώμενων τα αισθήματα είναι ικανοποίηση, αυτοπεποίθηση, χαρά, ενθουσιασμός, ευτυχία, πληρότητα, υπερηφάνεια, συγκίνηση. Όλα αυτά τα συναισθήματα ωθούν τα παιδιά σύμφωνα με αυτά που απάντησε ο πρώτος ερωτώμενος «να θέλουν να συνεχίσουν» ή «να αισθάνονται ανυπομονησία για την επόμενη νίκη», όπως αναφέρει ο

τρίτος ερωτώμενος. Ο τέταρτος ερωτώμενος τόνισε «την δέσμευση που νιώθουν ώστε να προσπαθήσουν περισσότερο», ενώ *«αρχίζουν σιγά σιγά να πιστεύουν περισσότερο στις δυνατότητές τους.»*, όπως τονίζει ο έκτος ερωτώμενος.

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα εξετάζει τον βαθμό ικανοποίησης των γυμναστών από την πρόοδο των παιδιών με σωματικά προβλήματα.

Η πρώτη ερώτηση εξετάζει τα συναισθήματα που διακατέχουν τους γυμναστές όταν οι μαθητές τους καταφέρουν να συμμετέχουν στο άθλημα που έχουν επιλέξει. Συναισθήματα ικανοποίησης, περηφάνιας και χαράς απάντησαν ότι νιώθουν όλοι οι ερωτώμενοι. Ο τρίτος ερωτώμενος, επίσης ανέφερε και *«αγάπη, περηφάνεια, θαυμασμό και δύναμη»*, συναισθήματα που λέει ότι νιώθει και τα οποία τον ωθούν συνεχίσει να εξελίσσεται και να είναι δίπλα τους. Εκτός από τη χαρά και την ικανοποίηση ο τέταρτος ερωτώμενος απάντησε ότι παίρνει θάρρος για να συνεχίσει την προσπάθεια να βοηθήτα παιδιά. Τα ίδια συναισθήματα νιώθει και ο πέμπτος ερωτώμενος, καθώς γνωρίζει ότι έχει συμβάλει και αυτός στην πρόοδό τους: *«Συναισθήματα υπερηφάνειας, χαράς και συγκίνησης, εφόσον ξέρω ότι έχω βάλει και εγώ ένα λιθαράκι σε αυτή τους την επιλογή.»*

«Αξία Ανεκτίμητη!» χαρακτηρίζει τα συναισθήματα που νιώθει η πέμπτη ερωτώμενη όταν βλέπει τους μαθητές της να καταφέρνουν να συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα: *«Χαίρομαι ίσως και περισσότερο από το ίδιο το παιδί.»* λέει. Στα συναισθήματα που νιώθει πριν αλλά και μετά από την επιτυχή συμμετοχή των μαθητών σε κάποιο άθλημα εστιάζει ο έβδομος ερωτώμενος, ο οποίος αναφέρει ότι αισθάνεται αγωνία και προσμονή αν θα τα καταφέρει και χαρά και ενθουσιασμό όταν το αποτέλεσμα είναι ευτυχές: *«Φόβος αν θα τα καταφέρουν, Αγωνία, Προσμονή, Χαρά, Ενθουσιασμός.»*

Η δεύτερη ερώτηση εξετάζει το βαθμό ικανοποίησης των γυμναστών από την απόδοση των μαθητών σε κάποιο άθλημα. Όλοι οι ερωτώμενοι απάντησαν ότι είναι απόλυτα ικανοποιημένοι όταν βλέπουν τους μαθητές τους να έχουν καλές επιδόσεις στο άθλημα που συμμετέχουν. Ο πρώτος ερωτώμενος, αν και δήλωσε ικανοποίηση, απάντησε ότι θα συνεχίσει να επιδιώκει: *«από αυτούς να γίνονται όλο και καλύτεροι.»*. Την ικανοποίηση του δηλώνει ο τρίτος ερωτώμενος από την απόδοση των μαθητών του γιατί όπως δηλώνει: *«ξέρω πόσο προσπαθούν και πόσο πολύ το θέλουν.»*. Ωστόσο, κάποιες φορές μπορεί, όπως αναφέρει: *«να μην τους το δείχνω στο μέγιστο βαθμό»* αλλά αυτό το κάνει γιατί, πιστεύει ότι: *«θα τους κάνει πιο δυνατούς και κάθε φορά θα*

δίνουν τον καλύτερο τους εαυτό.». Ο τέταρτος ερωτώμενος αναφέρει ότι η ικανοποίησή του είναι μεγάλη, καθώς διαπιστώνει τη μεγάλη «προσωπική βελτίωσή τους τόσο στον τομέα της τεχνικής όσο και σε αυτόν της φυσικής κατάστασης.». Η ικανοποίηση του πέμπτου ερωτώμενου είναι δεδομένη και οφείλεται στο ότι επιλέγουν κάτι που τους κάνει χαρούμενους και η επιλογή τους αυτή τους ωθεί να κάνουν ότι είναι δυνατόν για να έχουν μεγαλύτερη απόδοση: «Από τη στιγμή που το επέλεξαν οι ίδιοι και αυτό τους κάνει χαρούμενους, το σίγουρο είναι ότι θα καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να αποδώσουν στο μέγιστο βαθμό.». Άλλωστε για τον ίδιο δεν έχει σημασία η απόδοση όσο η προσπάθεια και η χαρά που νιώθουν από την συμμετοχή σε αυτό: «Οπότε θα είμαι απόλυτα ικανοποιημένος για την απόδοσή τους, ανεξαρτήτου μεγέθους.».

Ικανοποίηση νιώθει και ο έκτος ερωτώμενος από την απόδοση των μαθητών του σε κάποια αθλητική δραστηριότητα. Ωστόσο, τονίζει ότι ο χρόνος συμμετοχής τους είναι λίγος και τα παιδιά είναι πολλά με αποτέλεσμα να μην μπορεί να εστιάζει στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων τους, κάτι το οποίο θεωρεί πιο σημαντικό: «Στο σχολείο η απόδοσή τους θα μπορούσε να είναι λίγο καλύτερη αν υπήρχε περισσότερος χρόνος και λιγότερα παιδιά ώστε να εστίαζα περισσότερο στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων τους.». Ιδιαίτερα ικανοποιημένος δηλώνει και από την απόδοσή τους στις προπονήσεις, αν και θεωρεί ότι ο χρόνος που προσφέρεται είναι λίγος: «Με περισσότερες ώρες πιστεύω ότι τα αποτελέσματα θα ήταν πολύ καλύτερα».

Η τρίτη ερώτηση εξετάζει τι είναι εκείνο που ικανοποιεί περισσότερο τους ερωτώμενους από την απόδοση των μαθητών με αναπηρία στο άθλημα που συμμετέχουν. Ο πρώτος ερωτώμενος αναφέρει ότι εκείνο που τον ικανοποιεί περισσότερο είναι ότι αν και έχει βελτιωθεί πολύ η απόδοσή τους, όπως τονίζει «εκείνοι συνεχίζουν να προσπαθούν για το καλύτερο.». Ο δεύτερος ερωτώμενος υποστηρίζει ότι αξιόλογη είναι «η θέληση και η προσπάθειά τους για βελτίωση.». Στην ικανοποίηση που νιώθει από τη θέληση που χαρακτηρίζει τους μαθητές του αναφέρεται ο τρίτος ερωτώμενος: «Εκείνο που με ικανοποιεί περισσότερο αρχικά είναι η θέληση και η προσπάθεια που βλέπω ότι έχει το παιδί.», ενώ ιδιαίτερη αναφορά κάνει και στην κατάκτηση στόχων, η οποία αφορά κίνητρο για όλη την ομάδα: «Έπειτα η κατάκτηση των στόχων που έχουμε βάλει με την υπόλοιπη θεραπευτική ομάδα είναι σπουδαίο και λειτουργεί ως ένα κίνητρο ακόμα για όλους μας.».

Ο τέταρτος ερωτώμενος αναφέρεται στη διάθεση που τους χαρακτηρίζει προκειμένου όπως αναφέρει: «να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και κατ' επέκταση την εικόνα τους και τον εαυτό τους.» και «να βοηθήσουν», καθώς και η θέληση

που τους διακρίνει «για συμμετοχή σε όλες τις δράσεις (ενδοσχολικές και εξωσχολικές).».

Στην προσπάθεια που καταβάλλουν οι μαθητές προκειμένου να ξεπεράσουν τον εαυτό τους και τα προβλήματα που τους ακολουθούν υποστηρίζει ο πέμπτος ερωτώμενος ότι τον ικανοποιεί περισσότερο: «*Η προσπάθεια που καταβάλλουν να ξεπεράσουν τον εαυτό τους με τα όποια προβλήματα τους ακολουθούν από την αναπηρία την οποία έχουν.*».

Στην προσπάθεια εστιάζει και ο έκτος ερωτώμενος που καταβάλλουν μαθητές και καθηγητές προκειμένου να έχουν τους στόχους που έχουν θέσει: «*Το γεγονός ότι με την προσπάθεια και από τις δυο πλευρές μαθητή – καθηγητή επιτυγχάνονται τα αποτελέσματα που έχουν προκαθοριστεί.*». Ιδιαίτερη αναφορά, επίσης, κάνει στην συμμετοχή και στην προσπάθεια, που καταβάλουν τα παιδιά προκειμένου να έχουν το αποτέλεσμα που επιθυμούν: «*Εγώ προσωπικά δεν ενδιαφέρομαι τόσο πολύ να έχουν ένα άψογο αποτέλεσμα όσο να συμμετέχουν και να προσπαθήσουν να καταφέρουν αυτό που θα τους ανατεθεί.*».

Εκείνο που ικανοποιεί περισσότερο τον έβδομο ερωτώμενο είναι η διάθεσή τους να συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα και να μπορούν να ενταχθούν στην ομάδα: «*Αυτό που μετράει για μένα είναι πάνω από όλα η συμμετοχή τους στο άθλημα και η συμπερίληψη τους.*».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η παρούσα έρευνα αποσκοπούσε στην καταγραφή της επίδρασης του αθλητισμού στο επίπεδο αυτοαντίληψης, επικοινωνίας και ψυχολογίας των παιδιών με κινητικά προβλήματα και στη διερεύνηση ικανοποίησης των γυμναστών από την συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων με αναπηρία σε αθλητικές δραστηριότητες.

Η ανάδειξη των θεμάτων έγινε μέσα από τις απαντήσεις που δόθηκαν από επτά γυμναστές που ασχολούνται με άτομα με κινητικά προβλήματα.

Αναφορικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα εξετάστηκε αν το επίπεδο αυτοαντίληψης των ατόμων με αναπηρία που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα διαφέρει σημαντικά από το αντίστοιχο των ατόμων που δεν ασχολούνται.

Η καταγραφή των αποτελεσμάτων ανέδειξε την σημαντική προσφορά της άθλησης στα παιδιά με κινητικά προβλήματα. Όπως απάντησαν όλοι οι ερωτώμενοι η προσφορά της άθλησης στο επίπεδο της αυτοαντίληψης των παιδιών με κινητικά προβλήματα είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα αλλά και γενικότερα σε ασκήσεις τα βοηθά να αποκτήσουν δύναμη, ευκαμψία, σιγουριά και σταθερότητα στις κινήσεις τους. Η βελτίωση αυτή οδηγεί στην βελτίωση της αυτοαντίληψής τους.

Το ίδιο σημαντική αναδείχθηκε η προσφορά της άθλησης στην απόκτηση της αυτοεκτίμησης των παιδιών με κινητικά προβλήματα. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την επίτευξη διαφόρων στόχων που θέτουν και την συνειδητοποίησή τους ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Η επιτυχία τα κάνει να νιώθουν πιο δυνατά, να θέτουν συνεχώς καινούριους στόχους, να προσπαθούν να τους υλοποιούν και τελικά, αφού τους καταφέρνουν να νιώθουν αυτοεκτίμηση. Σε αυτή την προσπάθεια σημαντική είναι η σωματική και ψυχική τόνωση που νιώθουν μέσα από την συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα.

Όπως έγινε φανερό από τις απαντήσεις των ερωτώμενων τα άτομα με κινητικά προβλήματα που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα βελτιώνουν σημαντικά την εικόνα τους σε αντίθεση με τα άτομα που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Αναφορικά με τα δεύτερο ερευνητικό ερώτημα εξετάστηκε ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα με κινητικά προβλήματα μπορούν να βελτιώσουν την αυτοαντίληψη,

την επικοινωνία και την ψυχολογία τους μέσα από την συμμετοχή τους σε αθλητικές ασκήσεις.

Τα δύο πρώτα ερωτήματα αφορούν την σχέση αθλητισμού και αυτοαντίληψης. Από τις απαντήσεις των ερωτώμενων έγινε φανερό ότι η αυτοπεποίθηση επιτυγχάνεται μέσα από την στοχοθεσία και την επίτευξή της, αφού όπως ανέφεραν η επιτυχία προσφέρει σιγουριά και παρέχει το κατάλληλο κίνητρο για να συνεχίσουν τα παιδιά την προσπάθειά τους. Στην αυτοπεποίθηση σημαντική είναι η προσφορά της προπόνησης εξισορροπώντας την λειτουργία του μυαλού. Σημαντικό πρόσωπο σε αυτή την προσπάθεια αποτελεί ο προπονητής, ο οποίος ενθαρρύνει συνεχώς το παιδί και το βοηθά να μαθαίνει τον εαυτό του, να αναγνωρίζει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του, να πιστεύει στις δυνάμεις τους και να αποκτά αυτοπεποίθηση. Επίσης, με την συμμετοχή του σε κάποιο άθλημα το παιδί μαθαίνει να σέβεται τον εαυτό του και το σώμα του και να αναγνωρίζει την αξία των δυνάμεών του. Η αυτοπεποίθησή τους αυξάνει μαθαίνοντας να ξεπερνούν τις δυσκολίες που τους παρουσιάζονται είτε στη διάρκεια του αγώνα είτε στη διάρκεια της προπόνησης. Στην ενίσχυση της αυτοαντίληψης σημαντική είναι η αποδοχή που νιώθουν τα παιδιά με αναπηρία όταν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα, όπως υποστηρίχθηκε από τους ερωτώμενους. Συγκεκριμένα, η συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα τα βοηθά να γίνονται περισσότερο αποδεκτά από το περιβάλλον τους, αφού έχουν κοινό σημείο αναφοράς με τους υπόλοιπους με αποτέλεσμα να συμμετέχουν σε συζητήσεις. Επίσης, από την συμμετοχή τους νιώθουν ότι ανήκουν σε κάποια ομάδα της οποίας αποτελούν μέρος. Έτσι, διώχνουν κάθε ανασφάλεια.

Το επόμενο ερώτημα αφορά την επίδραση της άθλησης στην επικοινωνία. Από τις απαντήσεις έγινε φανερό ότι η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα βοηθά στην επικοινωνία, καθώς αναπτύσσονται συνεργασίες, συζητήσεις, παρέες, φιλίες και σημαντικές σχέσεις εμπιστοσύνης και στήριξης.

Τα τελευταία δύο ερωτήματα αφορούν την ανάπτυξη συναισθημάτων. Το ένα εξετάζει την ανάπτυξη συναισθημάτων από την συμμετοχή σε κάποιο άθλημα και το άλλο από την νίκη. Τα συναισθήματα που κυριαρχούν από την συμμετοχή είναι φόβος και άγχος στην αρχή για το αν θα τα καταφέρουν, χαρά και ενθουσιασμό από την επίτευξή του στόχου, διασκέδαση από την συμμετοχή και προσμονή για την επόμενη συμμετοχή. Από την συμμετοχή τους στη νίκη αισθάνονται ικανοποίηση, αυτοπεποίθηση, χαρά, ενθουσιασμό, ευτυχία, πληρότητα, υπερηφάνεια και συγκίνηση.

Όλα αυτά τα συναισθήματα ωθούν τα παιδιά να θέλουν να συνεχίσουν και προπάντων να αρχίσουν να πιστεύουν περισσότερο στις δυνατότητές τους.

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα εξετάζει τον βαθμό ικανοποίησης των γυμναστών από την πρόοδο των παιδιών με σωματικά προβλήματα. Μέσα από τις απαντήσεις τους αναδείχθηκαν τα συναισθήματα ικανοποίησης, περηφάνιας, χαράς, θαυμασμού και συγκίνησης που τους διακατέχουν από την συμμετοχή των μαθητών τους σε κάποιο άθλημα, συναισθήματα, τα οποία διαδέχονται τον αρχικό φόβο και την ανησυχία. Ιδιαίτερη ικανοποίηση νιώθουν οι γυμναστές από την επίδοση των μαθητών τους σε κάποιο άθλημα, γιατί γνωρίζουν ότι καταβάλουν μεγάλη προσπάθεια μέχρι να φτάσουν στον στόχο τους, επειδή βελτιώνουν την φυσική τους κατάσταση και την προσωπικότητά τους, επειδή επιλέγουν κάτι που τους κάνει χαρούμενους. Μεγαλύτερη ικανοποίηση νιώθουν επειδή οι μαθητές τους, αν και έχουν βελτιωθεί συνεχίζουν να προσπαθούν να γίνονται καλύτεροι, να κατακτούν τους στόχους που θέτουν και να ξεπερνούν τα όποια προβλήματα τους.

Ένα πρόβλημα, το οποίο προβλήθηκε στο βαθμό της ικανοποίησης αφορά το λίγο χρόνο που έχουν στη διάθεσή τους οι γυμναστές για να βελτιώσουν τις δυνατότητες των μαθητών τους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, θα λέγαμε ότι ο αθλητισμός κατέχει σημαντική θέση στη ζωή του ανθρώπου και επηρεάζει την προσωπική του αντίληψη, την κοινωνική του θέση και την ψυχολογική του κατάσταση και ιδιαίτερα σε άτομα με κινητικά προβλήματα. Τα άτομα αυτά έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, εντονότερα ψυχολογικά προβλήματα και από τα υγιή άτομα, καθώς και αδυναμία επικοινωνίας με συνομηλίκους ή άλλα άτομα, καθώς η κινητική αναπηρία δεν τους επιτρέπει να αναπτυχθούν. Τα προβλήματα έχουν την ρίζα τους στα κινητικά προβλήματα, τα οποία εμποδίζουν τα άτομα να βλέπουν θετικά και τον εαυτό τους και τον κόσμο. Αποτέλεσμα αυτού είναι να χρησιμοποιείται ο αθλητισμός ως μέσο για θεραπεία σε άτομα με κινητικά προβλήματα. Στα άτομα με κινητικά προβλήματα η συμβολή του αθλητισμού είναι ιδιαίτερα σημαντική, όπως αναδείχθηκε και μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Η μελέτη των ερευνών που έγιναν σε παιδιά με κινητικά προβλήματα ανέδειξε την προσφορά του αθλητισμού στα άτομα αυτά και ιδιαίτερα στο επίπεδο της αυτοαντίληψης, της ψυχολογίας και της επικοινωνίας. Όπως έγινε φανερό η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα βοήθησε τα άτομα να βελτιώσουν την αυτοαντίληψή τους ως αποτέλεσμα της σωματικής τους βελτίωσης και εικόνας. Χάρη στην άθληση τα άτομα με κινητικά προβλήματα αποκτούν υψηλή αυτοεκτίμηση και μαθαίνουν να διαχειρίζονται το άγχος τους. Μάλιστα, όσο πιο συχνά αθλούνται τόσο βελτιώνουν την αυτό-εικόνα τους. Σημαντική είναι η επίδραση του αθλητισμού και στην κοινωνικοποίηση του ατόμου και ιδιαίτερα με την ενασχόλησή τους με κάποιο ομαδικό άθλημα. Άλλωστε, η κοινωνική απομόνωση και ο κοινωνικός στιγματισμός επηρεάζει την συμπεριφορά τους, η οποία μπορεί να αλλάξει μέσα από την συμμετοχή των ατόμων σε κάποιο άθλημα, αφού χάρη σε αυτό τα άτομα μπορούν να καταφέρουν να ενταχθούν στην κοινωνία. Το ίδιο σημαντική είναι η συμβολή του αθλητισμού στην βελτίωση της ψυχικής υγείας των ατόμων με κινητικά προβλήματα, στην αντιμετώπιση του στρες και επίτευξης ψυχικής ευεξίας.

Σε παρόμοια συμπεράσματα καταλήξαμε και στην παρούσα έρευνα, καθώς διαπιστώθηκε ότι η βελτίωση της αυτοαντίληψης παιδιών με κινητικά προβλήματα βασίζεται στην άθληση, αφού χάρη σε αυτήν αποκτούν δύναμη, ευκαμψία, σιγουριά και σταθερότητα στις κινήσεις τους. Η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα ωθεί τα άτομα να θέτουν στόχους, οπότε η επίτευξή τους τους κάνει νιώθουν καλύτερα και καθώς τα αποτελέσματα είναι θετικά δυναμώνουν και αυξάνουν την αυτοεκτίμησή τους. Επίσης,

μέσα από την συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα τα παιδιά μαθαίνουν να σέβονται τον εαυτό τους και να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες τους. Χάρη στην συνεχή προσπάθεια μαθαίνουν να ξεπερνούν τις δυσκολίες και να νιώθουν πιο σίγουροι.

Στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης σημαντική βοήθεια παρέχουν οι προπονητές, οι οποίοι ενθαρρύνουν συνεχώς το παιδί και το βοηθούν να μαθαίνει τον εαυτό του, να αναγνωρίζει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του, να πιστεύει στις δυνάμεις του και να αποκτά αυτοπεποίθηση.

Σημαντική είναι η προσφορά της άθλησης και στην κοινωνικοποίηση των ατόμων με κινητικά προβλήματα, αφού μαθαίνουν να συνεργάζονται, αποκτούν γνώσεις για το θέμα και μπορούν να ανοίξουν συζητήσεις γι' αυτό, δημιουργούν παρέες στο χώρο της άθλησης και αναπτύσσουν φιλίες.

Σημαντική, επίσης είναι η επίδραση του αθλητισμού στην ανάπτυξη συναισθημάτων είτε από την συμμετοχή σε κάποιο αγώνισμα είτε από την πραγματοποίηση της νίκης. Το συναίσθημα αυτό συμβάλλει στην ψυχική υγεία των ατόμων.

Η ανάδειξη της βελτίωσης των ατόμων με κινητικά προβλήματα γίνεται πιο φανερή και μέσα από την σύγκρισή τους με άτομα που δεν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα. Τα πρώτα δείχνουν πιο σίγουρα για τον εαυτό τους και έτοιμα να αντιμετωπίσουν κάθε δυσκολία, ενώ δεν φοβούνται να επικοινωνήσουν με άλλα άτομα.

Σημαντικό αποτέλεσμα της έρευνας αποτελεί η ικανοποίηση των γυμναστών και προπονητών από την πρόοδο των παιδιών με κινητικά προβλήματα. Η αλήθεια είναι ότι οι γυμναστές νιώθουν απόλυτη ικανοποίηση από τις επιδόσεις των μαθητών τους στο όποιο άθλημα συμμετέχουν, από την προσπάθεια που καταβάλλουν, από τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και της προσωπικότητάς τους, από το γεγονός ότι συνεχίζουν να προσπαθούν ακόμα και αν δεν έχουν το αποτέλεσμα που επιθυμούν και δεν απογοητεύονται, αντίθετα πεισμώνουν και συνεχίζουν. Αυτή η συμπεριφορά δείχνει ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα βελτιώνονται και γίνονται πιο δυνατά.

Όπως έγινε φανερό από την παρούσα έρευνα, υπάρχει ανάγκη η πολιτεία, οι φορείς αλλά και κάθε άτομο προσωπικά να απομακρυνθούν από κάθε προκατάληψη που αφορά άτομα με κινητική αναπηρία και να προβληθεί η ανάγκη τα άτομα αυτά να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες όχι μόνο ερασιτεχνικά αλλά και επαγγελματικά. Γι' αυτό είναι ανάγκη να διοργανωθούν ενημερωτικά προγράμματα σχετικά με την μεγάλη αξία της συμμετοχής των ατόμων με κινητικά προβλήματα σε

αθλητικές εκδηλώσεις. Η έρευνα σχετικά με την σημασία της άθλησης και μάλιστα σε άτομα με κινητικά προβλήματα βρίσκεται ακόμα σε αρχικό στάδιο στην Ελλάδα. Η παρούσα έρευνα, αν και έχει γίνει σε μικρό αριθμό συμμετεχόντων, ανοίγει τον δρόμο για περισσότερες έρευνες σχετικά με την αξία της άθλησης στα άτομα με κινητικά προβλήματα με βάση τις οποίες θα διαμορφωθεί ένα πλαίσιο έρευνας και αξιολόγησης της άθλησης. Με τις έρευνες αυτές θα μπορούσαν να αναδειχθούν και άλλα οφέλη στα άτομα με κινητικά προβλήματα από τον αθλητισμό, ενώ θα μπορούσε να γίνει ποιοτική έρευνα και σε ενήλικα άτομα και να αναδειχθεί το αρχαίο ρητό Νους υγιής εν σώματι υγιές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Α. Ελληνόγλωσση

Αθανασοπούλου, Α. & άλλοι, Πολιτιστική Επικοινωνία-Μέσα Επικοινωνίας, Τόμος Β΄ Πάτρα: ΕΑΠ.

Γιαννέλος, Α. (2004). *Διερεύνηση της αυτοαντίληψης-αυτοεκτίμησης μαθητών ΣΤ΄ δημοτικού και της σχέσης με τη σχολική επίδοση. Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών θεμάτων.*

Γουβιάς, Δ. (2003). *Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης σε μαθητές και ενήλικες. Αποσαφηνίσεις, εκπαιδευτικές πρακτικές και χρήσιμη βιβλιογραφία. Επιστημονικό Βήμα* (2).

Ζαφειροπούλου, Μ., Σωτηρίου, Α. & Ρούσση, Χ. (1999). *Η επίδραση της γονικής αυθεντικότητας στην αυτοαντίληψη των εφήβων.* στο <http://alex.eled.duth.gr/epék/family/htm/72.htm>. Ανακτήθηκε 21/3/2023.

Ιωαννίδου, Δ. (2011). *Το επίπεδο αυτοαντίληψης των παιδιών με κινητική αναπηρία και οι λόγοι παρακίνησης τους για την ενασχόλησή τους με την άσκηση.* Μεταπτυχιακή διατριβή. Κομοτηνή. Κομοτηνή: Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας.

Ίσαρη, Φ. & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας. Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση.* Αθήνα: Ελληνικά και Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.

Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες.* Αθήνα: Κριτική.

Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, Μ. (1990). *Αυτοεκτίμηση και σχέσεις του παιδιού μέσα στην οικογένεια.* Διδακτορική Διατριβή. Ιωάννινα: Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Σχολή Φιλοσοφική. Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας.

Κορμούση, Ν., & Κούτρας, Β. (2011). *Βήματα για τη ζωή. Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα μαθημάτων.* Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Κυριακίδου, Θ. (2010). *Η επίδραση προγράμματος άσκησης στη σωματική αυτοαντίληψη εφήβων με διαγνωσμένες ψυχοκοινωνικές διαταραχές* (Master's thesis).

Λεονταρή, Α (1998). *Αυτοαντίληψη.* Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Λεονταρή, Α. (1998), Η αυτοαντίληψη των παιδιών προεφηβικής ηλικίας, Σύγχρονη Εκπαίδευση, Τεύχος 100, σ. σ. 61-62.

Μαντζούκας, Στ. (2007). *Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα. Η επιστημολογία, οι μέθοδοι και η παρουσίαση.* Στο <https://eclass.uop.gr/modules/document/file.php/TS162/%CE%91%CE%BD%CE%A%CE%BB%CF%85%CF%83%CE%B7%20%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD%20%CE%B4%CE%B5%CE%B4%CE%BF%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%89%CE%BD.pdf>

Ματσαγγούρα, Η. (1983). *Αυτοαντίληψη- Αυτοεκτίμηση και μάθηση: Θεωρία και Παιδαγωγικές Συνεπαγωγές.* Σύγχρονη Εκπαίδευση, τεύχος 122. σσ.42-45.

Μπότσαρη – Μακρή, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση.* Ελληνικά Γράμματα: Αθήνα.

Νάτριου, Σ. (2008). *Σχέση της σωματικής αυτοαντίληψης με τη συχνότητα στη φυσική δραστηριότητα ατόμων με κινητικές αναπηρίες.* Μεταπτυχιακή διατριβή. Σέρρες: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Παπαϊωάννου, Α. (2000). Στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές: στο μάθημα της φυσικής αγωγής, στους χώρους άσκησης, ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, την ηλικία, κοινωνική τάξη, θρησκεία και βαθμό κινητικής δυσκολίας – ατέλειας. (Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ. 3.2.β.). *Σύνοψη κυριοτέρων αποτελεσμάτων, συμπερασμάτων, προτάσεων.* (Ε.Υ. Αθανάσιος Παπαϊωάννου). Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης – Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

Παπαϊωάννου, Α. (2000). Στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές: στο μάθημα της φυσικής αγωγής, στους χώρους άσκησης, ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, την ηλικία, κοινωνική τάξη, θρησκεία και βαθμό κινητικής δυσκολίας – ατέλειας. (Ε.Π.Ε.Α.Ε.Κ. 3.2.β.). *Σύνοψη κυριοτέρων αποτελεσμάτων, συμπερασμάτων, προτάσεων.* (Ε.Υ. Αθανάσιος Παπαϊωάννου). Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης – Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή.

Παπάνης, Ε. & Τριάντος, Ν. (2004). *Αυτοεκτίμηση εφήβων*
http://epapanis.blogspot.com/2007/09/blog-post_2910.html Ανακτήθηκε στις
21/3/2023.

Παρασκευοπούλου–Κόλλια, Ε.-Α. (2008). *Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας στις
κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις*. Αθήνα: ΕΚΤ.

Σκόνδρα, Α. Ι. (2016). *Τα συμπεριφορικά προβλήματα και οι διαταραχές συναισθήματος
των παιδιών του δημοτικού σχολείου: οι διαστάσεις της αυτοαντίληψης και της
αυτοεκτίμησης* (Master's thesis).

Σούλης, Σ. (2013). *Εκπαίδευση και αναπηρία*. Αθήνα: Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων
με αναπηρία.

Σπανάκη, Ε., Σκορδίλης, Ε. & Βενετσάνου Φ. (2010). *Η Επίδραση ενός Προγράμματος
Ψυχοκινητικής Αγωγής στην Κινητική Απόδοση Παιδιών Πρώτης Σχολικής Ηλικίας*.
Θράκη. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*. τόμος 8 (2), 132 – 141.

Ταχματζίδης, Ι. (2009). Αυτοεκτίμηση, η «δύναμη» που κρύβουμε μέσα μας. *Σύγχρονο
Δημοτικό σχολείο* (7), 68-71.

Τοκμακίδης, Σ., & Δούδα, Ε. (1999). Προσαρμογές κατά την αναπτυξιακή ηλικία. *1^ο
Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής*, 33-48 (πρακτικά).

Τσιτώτας, Κ. (2014). Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση μαθητών/μαθητριών
Δημοτικού και Γυμνασίου και η σχέση της με το μάθημα της φυσικής αγωγής και τον
εξωσχολικό αθλητισμό. Θεσσαλία: Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλίας.

Φούντου, Α. (2021). *Ελληνικές εκπαιδευτικές πολιτικές για την ανάπτυξη και προαγωγή
του σχολικού αθλητισμού παιδιών με αναπηρία. Απόψεις και αντιλήψεις
παραολυμπιονικών*. Σπάρτη: Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία.

Χατζηχρήστου, Χ., Δημητροπούλου, Π., Κατή, Α., Κωνσταντίνου, Ε., Λαμπροπούλου,
Α., Λυκισάκου, Κ., & Μπακοπούλου, Α. (2004). Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής
Υγείας και της Μάθησης: Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο.
Εκπαιδευτικό Υλικό για Εκπαιδευτικούς και Μαθητές της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
(3). Αθήνα: Τυπωθήτω.

Β. Ξενόγλωσση

Bailey, D., Malina, R.M., & Mirwald, R.(1986). The child, physical activity and growth. In F. Falkner and J.M. Tanner (Eds.), *Human Growth: Postnatal growth, neurology*, 2, (pp. 147-170). New York: Plenum Press.

Branden, N. (1992). *The power of self-esteem*. Florida: Health Communications.

Bar-Or, O. (1983). *Pediatric sports medicine for the practitioner*. New York: Springer-Verlag.

Barnett, N.P., Smoll, F.L. & Smith, R.E. (1992). Effects of enhancing coach athlete relationships on youth sport attrition. *Sport Psychologis*, 6, 111–127.

Baumeister, R. F. (2005). Rethinking self-esteem. Why nonprofits should stop pushing self-esteem and start endorsing self-control. *Stanford Social Innovation Review*.

Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egoism?. *Current directions in psychological science*, 9(1), 26-29.

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, 47-58.

Boyd, K. R., & Hrycaiko, D. W. (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32, 693-708.

Bryman, A. (2004). *Social Research*. 2nd Edition. New York: Oxford University Press.

Burgess, G., Grogan, S. & Burwitz, L. (2005). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3, 57-66.

Burns, R.B. (1986). *The Self Concept: Theory, Measurement, Development and Behaviour*. London : Longman.

Campbell, J. D. & Fehr, B. (1990). Self-esteem and perceptions of conveyed impressions: is negative affectivity associated with greater realism. Abstract. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 58, No.1, pp. 122-133.

Carpenter, R. (1976). Integration self concept and recreation. *Leisure ability*, 3, 31-36.

Cazenave, N., Peultier, A.- S. , & Lefort, G. (2008). L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapés : le cas de la pathologie du pied bot. *Annales medico-psychologiques, revue psychiatrique*, 166(10), 789-793.

Chawla, J.C. (1994). ABC of Sports Medicine: Sport for people with disability, *British Magazine Journal*, 308, 1500-1504.

Cohen, L., & Manion, L. & Morrison K. (2008). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Collingwood, T.R., & Willet, L. (1971). The effects of physical training upon selfconcept and body attitude. *Journal of Clinical Psychology*, 27, 411- 412.

Coopersmith, S. (1967). *Coopersmith self-esteem inventory form A*. Self-Esteem Institute.

Coopersmith, S. (1984). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, Incorporated.

Corbin, C.B., Dowell, L.J., Lindsay, R., & Toloson, H. (1983). *Concepts of physical education with laboratories and experiments*. Ed.3 W. C. Brown & Company, ndwaPublishers Dubuque.

Davis, C., Elliot, S., Dionne, M., & Mitchell, I. (1991). The relationship of personality factors and physical activity to body satisfaction in men. *Personality and Individual Differences*, 12, 689-694.

Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Σαγέ.

Diener, E (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* ,95, 542-575.

Durstine J. L., Painter P., Franklin B. A., Morgan D., Pitetti K. H., & Roberts S. O. (2000). Physical Activity for the Chronically Ill and Disabled. *Sports Medicine*, 30, 207-219.

Ecoplan. (2008). *Μελέτη δια βίου μάθηση και αναπηρία*. Αθήνα: Ε.Σ.Α.μ.ε.Α.

Ekeland E, Helan F, Hagen KB, Abbott J, Nordheim L. Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2005:CD003683

- Epstein, R. (1985). The positive side effects of reinforcement. *Journal of Applied Behavior Analysis, 18*, 73- 78.
- Faulkner, G., & Taylor, A.H. (2005). *Exercise, health and mental health: Emerging relationships*. London: Routledge.
- Ferreira, J.P.& Fox K.R. (2008). Physical self- perceptions in wheelchair sport participants. Players with and without disability: a preliminary analysis using the Physical Self Perception Profile. *European Journal of Adapted Physical Activity, 1*(1), 35- 49.
- Ferreira, J.P., & Fox K.R. (2004). Self- perceptions and exercise in groups with special needs: Preliminary analyses, Physical activity and promotion of mental health: proceedings of the First International Symposium of Exercise and Health Psychology 33 – 40. Coimbra (PT): Universidade de Coimbra.
- Ferreira, J.P.,& Meek, G.A. (2001). Portuguese wheelchair athletes self-perceptions in the physical domain: Preliminary analysis. *Proceedings of the 13th International Symposium, 5th European Congress of Adapted Physical Activity* (p.50). Vienna.
- Fox, K. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 228-240.
- Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 408–430.
- Gonni, A., & Zulaika, L., (2000). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils' self concept. *Perceptual and Motor Skills, 91*, 246-250.
- Graham, R., Kremer. J., & Wheeler, G. (2008). Physical Exercise and Psychological well-being among people with chronic illness and disability, *Journal of Health Psychology, 13* (4), 44-45.
- Greenwood, C.M., Dzewaltowski, D.A., & French, R. (1990). Self-efficacy and psychological well-being of wheel-chair tennis participants and wheel-chair non tennis participants. *Adapted Physical Activity Quarterly, 7*, 12-21.
- Harter, S. (1983). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development, 21*, 34-64.

- Harter, S. (1986). A model of intrinsic mastery motivation in children: Individual differences and developmental change. In A.Collins (Ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology* 14. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. *Self-esteem*, 87-116. Springer, Boston, MA.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, USA: Guilford.
- Heath, G, & Fentem, P. (1997). Physical activity among persons with disabilities: a public health perspective, *Exercise Sport Science Review*, 25, 195-234.
- Hutzler, Y., & Bar-Eli, M. (1993). Psychological benefits of sports for disabled people: a review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 3, 217 – 228.
- Jaarsma, E.A. & Smith, B. (2017). Promoting physical activity for disabled people who are ready to become physically active: a systematic review. Elsevier. *Psychology of Sport and Exercise* Volume 37, July 2018, Pages 205-223.
- James, W. (1890/ 1963). *The principles of psychology*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Knapen, J., Van de Vliet, P., Van Coppenolle, H., David, A., Peuskens, J., Knapen, K., & Pieters, G. (2003). The effectiveness of two psychomotor therapy programs on physical fitness and physical self-concept in nonpsychotic psychiatric patients: randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 17, 637-647.
- Kohl, H.W., Gordon, N.F., & Raffenberg, R.S., JR (1992). How much physical activity is good for health? *Annual Review of Public Health*, 13, 99-126.
- Leith, M.L., & Taylor, A.H. (1991). Behavior modification and exercise adherence: A literature review. *Journal of Sport Behavior*, 15, 60-74.
- Lenze, E.J., Rogers, J.C., Martire, L. M., Mulsant, B.H., Rollman, B.L., Dew, M.A., Scultz, R., Reynolds, C. (2001). The association of late-life depression and anxiety with physical disability: A review of the literature and prospects for future research. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 9(2), 113–135 .
- Lawlor, D.A., & Hopker, S.W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 1–8.

Lindwall, M., & Lindgren, E.C. (2005) The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in nonphysically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658.

Marsh, H.W., Richards, G.E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric Properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.

Marsh, H.W., & Redmayne, R.S. (1994). A multidimensional physical selfconcept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 45-55.

Marsh, W. H. & Hattie, J. (1986). *The Relation between Research Productivity and Teaching Effectiveness. Complementary, Antagonistic, or Independent Constructs?*. The journal of Higher Education. Στο

<https://faculty.washington.edu/mpw/ITE05/research&%20teaching%20correl.pdf>.

Ανακτημένο 18/3/2023.

Marsh, H., Byrne, B., Shavelson, R.J. (1988). *A Multifacet Academic Self – Concept: Its Hierarchical Structure and its Relation to Academic Achievement*. Journal of Educational Psychology. Vol. 80, pp. 366 – 380.

Martin, J. (1999). Predictors of Social in Physique Anxiety adolescent swimmers with physical disabilities. *Adopted Physical Activity Quarterly*, 16, 75-85.

Martin, K.A., Latimer, A.E., Francoeur, C., Hanley, H., Watson, K., Hicks, A.L., & Mc Cartney, N. (2002). Sustaining exercise motivation and participation among people with spinal cord injuries – lessons learned from a 9-month intervention. *Palaestra*, 18, 38-42.

Mason, J. (2009). *Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

McCaughtry, N., Barnard, S., Martin, J., & Cothran, D. (2004). Learning to transform EPEC curriculum for urban and multicultural schools. In N. McCaughtry (Chair), *Detroit Healthy Youth Initiative*. Symposium at the meeting of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, New Orleans, LA.

Meho, L.I. (2006) *The Rise and Rise of Citation Analysis*. Bloomington: School of Library and Information Science, Indiana University

- Muris, P., Meesters, C., & Fijen, P. (2003) The Self-Perception Profile for Children: further evidence for its factor structure, reliability, and validity. *Personality and Individual Differences*, 35, 1791–1802.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: self-efficacy, self-concept, and school achievement, in Pajares, F. & Rayner, S. (Eds), *Perception*, 239-266. London: Ablex Publishing.
- Pangrazi, R.P. (1997). *Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση*. (Επιμ. έκδοσης: Ευθύμης Κιουμουρτζόγλου). Θεσσαλονίκη: Εκδ. University Studio Press.
- Papaioannou, A. (1997). Perception of motivational climate, perceived competence, and motivation of students of varying age and sport experience. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 419-430.
- Riding, R. J. & Rayner, S. G. (1998). Cognitive styles and learning strategies. Understanding style differences in learning and behavior. <http://www-writing.berkeley.edu/TESE-EJ/ej20/r7.html>. Ανακτήθηκε στις 26/03/2023.
- Rimmer J.H, (2005). The conspicuous absence of people with disabilities in public fitness and recreation facilities: lack of interest or lack of access? *American Journal Health Promotion*, 19(5), 327-329.
- Roberts, G.C., (2000). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robson, C. (2007). *How to Do a Research Project: A Guide for Undergraduate Students*. Blackwell Publishing: Oxford, UK.
- Rosenberg, M. (1986). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ruble, D. N., Boggiano, A. K., Feldman, N. S., & Loebel, J. H. (1980). Developmental analysis of the role of social comparison in self-evaluation. *Developmental Psychology*, 16 (2), 105.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self – concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 104-441.

- Smyth, M., Anderson, H. (2000). *Coping with clumsiness in the school playground: Social and physical play in children with coordination impairments*. *British Journal of Development Psychology*.
- Sonstream, R.J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Science Reviews*, 12, 123-155.
- Sonstroem, R. J. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 21, 329-337.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, 133–164.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rational and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Sonstream, R. J., Harlow, L.L., Josephs, L. (1994). Exercise and Self-Esteem: Validity of model expansion and Exercise Associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 29-42.
- Steffenhagen, R. A., & Burns, J. (1987). *The social dynamics of self-esteem*. Praeger, New York, N.Y.
- Taleporos, G & McCabe, M.P. (2002) Body image and physical disability - personal perspectives. *Social Science & Medicine*. 54(6), 971-980.
- Van den Bergh, B. R. H., & Marcoen, A. (1999). Harter's Self-Perception Profile for Children. *Psychologica Belgica*, 39(1), 29-47.
- Walz, G. R., & Bleuer, J. C. (1992). *Student self-esteem. A vital element of school success*. Michigan: Counseling and Personal Services.
- Whitehead, J. R., & Corbin, C. B. (1997). Self-Esteem in Children and Youth: The role of sport and physical education. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: from motivation to well-being*, 175-203. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R. (1987). Self-esteem and achievement in children's sport and physical activity. In D. Gould and M.R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences*, 2, 87-119. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wylie, R.C., (1989). *Measures of self-concept*. Lincoln, NE. University of Nebraska.

Youngs, B. (1992). *The 6 vital ingredients of self-esteem. How to develop them in your students*: Jalmar Press.

Γ. Ιστοσελίδες

<https://www.who.int/>, προσβάσιμο, 10/2/2023.

<https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>, προσβάσιμο, 10/2/2023.

<https://www.ucy.ac.cy/pakepe/el/research-services/research-kind>, προσβάσιμο,
10/4/2023.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι - ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ερωτήσεις Συνέντευξης

A. Δημογραφικά στοιχεία

1. Ποια είναι η ηλικία σας;
2. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;
3. Ποιο είναι το επίπεδο σπουδών σας;
4. Έχετε κάποια επιμόρφωση στην αγωγή ατόμων με αναπηρία;
5. Σε ποιον φορέα υπηρετείτε;
6. Πόσα χρόνια προϋπηρεσίας έχετε σε αυτό τον φορέα;
7. Έχετε ή είχατε μαθητή/μαθητές με αναπηρία;
8. Με ποιο άθλημα ασχολούνται;

B. Σε ποιο βαθμό το επίπεδο αυτοαντίληψης των ατόμων με αναπηρία που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα διαφέρει σημαντικά από το αντίστοιχο των ατόμων που δεν ασχολούνται.

9. Πιστεύετε ότι η συμμετοχή των παιδιών με αναπηρία σε κάποιο άθλημα τα βοηθά να βελτιώσουν την κινητικότητά τους σε μεγαλύτερο βαθμό από τα άτομα που δεν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα;
10. Πιστεύετε ότι τα παιδιά με αναπηρία όταν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σε σχέση με τα παιδιά που δεν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα;

Γ. Σε ποιο βαθμό βελτιώνονται τα παιδιά με σωματική αναπηρία στην αυτοαντίληψη, στην επικοινωνία και στην ψυχολογία από την συμμετοχή τους σε αθλητικές ασκήσεις

11. Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα αποκτούν αυτοπεποίθηση;
12. Πιστεύετε ότι τα παιδιά με αναπηρία όταν συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα νιώθουν περισσότερο αποδεκτά από το περιβάλλον τους;

13. Με ποιον τρόπο η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε κάποιο άθλημα τα βοηθά να έρθουν σε μεγαλύτερη επικοινωνία με τους συμμαθητές τους;
14. Ποια συναισθήματα κυριαρχούν στα παιδιά με αναπηρία από την συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα;
15. Ποια συναισθήματα κυριαρχούν στα παιδιά με αναπηρία που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα όταν επιτύχουν μια νίκη;

Δ. Πόσο η πρόοδος των παιδιών με σωματικά προβλήματα ικανοποιεί τους γυμναστές;

16. Ποια συναισθήματα σας διακατέχουν όταν μαθητές με αναπηρία καταφέρουν να συμμετέχουν στο άθλημα που έχουν επιλέξει;
17. Είστε ικανοποιημένοι από την απόδοση των μαθητών σας στο άθλημα που έχουν επιλέξει;
18. Τι είναι εκείνο που σας ικανοποιεί περισσότερο από την απόδοση των μαθητών με αναπηρία στο άθλημα που συμμετέχουν;