

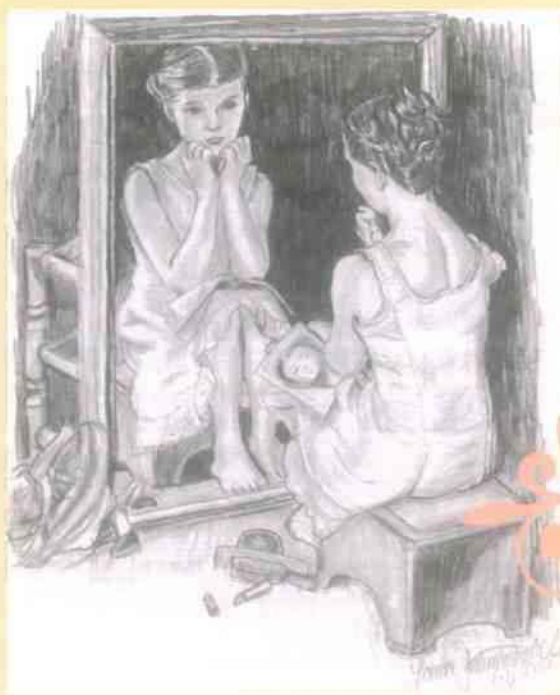
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου
Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης

Πτυχιακή Εργασία

Θέμα: «Η εικόνα του σωματικού εαυτού και οι σχέσεις της με την αυτοεκτίμηση και το κοινωνικό άγχος σε νεαρούς ενήλικες»

Επιβλέπουσες Καθηγήτριες:

Λεονταρή Αγγελική
Μπονώτη Φωτεινή



Όνοματεπώνυμο φοιτήτριας: Χαλούλη Δέσποινα

Α.Μ.: 0205098

Έτος: 4ο

Εξάμηνο: 8ο



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 7207/1
Ημερ. Εισ.: 08-07-2009
Δωρεά: Συγγραφέα
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΠΠΕ
2009
ΧΑΛ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Α' Μέρος

1. Η Εικόνα του σωματικού εαυτού.
2. Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού.
 - 2.1 Οικογένεια.
 - 2.1.1 Τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αναπτύξουν μια θετική εικόνα εαυτού.
 - 2.2 Ομάδα συνομηλίκων.
 - 2.3 Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.
 - 2.3.1 Έρευνες που εξετάζουν την επίδραση των Μ.Μ.Ε στην εικόνα του σωματικού εαυτού.
3. Διαφορές φύλου ως προς το αίσθημα δυσαρέσκειας με το σώμα.
4. Θεωρία της αντικειμενοποίησης.
5. Συνέπειες της διαμόρφωσης μιας αρνητικής εικόνας σωματικού εαυτού.
6. Η σχέση της εικόνας του σωματικού εαυτού με την ψυχική υγεία.
 - 6.1 Αυτοεκτίμηση.
 - 6.2 Κοινωνικό Άγχος.

Β' Μέρος: Έρευνα

Γ' Μέρος: Βιβλιογραφία

Δ' Μέρος: Παράρτημα

Πρόλογος

Η εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας έγινε στα πλαίσια της φοίτησης μου στο τέταρτο έτος του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης. Το θέμα της εργασίας μου αφορά την Εικόνα του Σωματικού Εαυτού και τις σχέσεις της με την αυτοεκτίμηση και το κοινωνικό άγχος στους νεαρούς ενήλικες. Κατά τη διάρκεια της συγγραφής της εργασίας μου αποκόμισα μια πληθώρα γνώσεων καθώς ασχολήθηκα με ένα συγκεκριμένο θέμα εις βάθος για μερικούς μήνες και πραγματοποίησα έρευνα σε δείγμα εκατό ατόμων για να μπορέσω να διαπιστώσω, κατά πόσο η βιβλιογραφία που μελέτησα συμφωνεί με τα αποτελέσματα της έρευνάς μου. Θεωρώ πως μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία κατάφερα να μάθω να εργάζομαι με ένα τρόπο, ο οποίος θα μου φανεί χρήσιμος στην μετέπειτα πορεία μου.

Θα ήθελα ιδιαίτερα να ευχαριστήσω τα άτομα, τα οποία συνέβαλαν για να ολοκληρωθεί με επιτυχία η πτυχιακή μου εργασία. Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ. Αγγελική Λεονταρή, Καθηγήτρια του Π.Τ.Π.Ε, για την συνεργασία και την πολύτιμη βοήθεια της καθώς χωρίς την καθοδήγηση και τις συμβουλές της δεν θα μπορούσα να φέρω εις πέρας την εργασία μου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ. Φωτεινή Μπονώτη, Επίκουρος Καθηγήτρια του Π.Τ.Π.Ε για την συνεργασία καθώς μου πρόσφερε τη γνώμη της για την πτυχιακή μου, την οποία θεωρώ ιδιαίτερα σημαντική. Τέλος, ευχαριστώ πολύ τους φοιτητές /φοιτήτριες που συνέβαλαν με τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων στην ολοκλήρωση της έρευνάς μου.

A' Μέρος

1. Η Εικόνα του σωματικού εαυτού

Η εικόνα του σωματικού εαυτού ορίζεται ως μια πολυδιάστατη έννοια που αντιπροσωπεύει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι «σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται σε σχέση με τα σωματικά τους χαρακτηριστικά» (Math & Cash, 1997, σ. 1438).

Κατά τους Muth και Cash η εικόνα του σωματικού εαυτού περιλαμβάνει δύο πτυχές: την αξιολόγηση/ συναίσθημα και την επένδυση (Muth & Cash, 1997). Η πρώτη πτυχή αναφέρεται στο βαθμό ικανοποίησης που αισθάνεται το άτομο για το σώμα του (Cash, Jakatdar, & Williams, 2004). Όταν ένα άτομο αξιολογεί την εικόνα του σωματικού του εαυτού, συνήθως αυτές οι εκτιμήσεις διαφοροποιούνται ως ένα βαθμό από τον ιδανικό εαυτό του, δηλαδή τον εαυτό που το άτομο θα ήθελε ή που αισθάνεται ότι θα έπρεπε να είναι ή να γίνει στο μέλλον. Οι αποκλίσεις αυτές ανάμεσα στον πραγματικό εαυτό και τον επιθυμητό ιδανικό εαυτό θεωρείται ότι μπορεί να επιδρούν αρνητικά στη σφαιρική αυτοεκτίμηση και τη διάθεση του ατόμου, ενώ οι αποκλίσεις από τον εαυτό που το άτομο νιώθει ότι θα πρέπει να διαμορφώσει θεωρείται ότι προκαλούν συναισθήματα αναστάτωσης και άγχους (Harter, 1999). Η δεύτερη πτυχή αναφέρεται στο κατά πόσο η εικόνα του σώματος αποτελεί μια πυρηνική πτυχή του εαυτού.

Η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού εκδηλώνεται είτε ως αντιληπτική διαστρέβλωση, είτε ως μια αίσθηση δυσαρέσκειας με το σώμα (Λεονταρή, 2008). Η γενική αυτοεκτίμηση ενός ατόμου αναμένεται να επηρεαστεί αρνητικά από τη δυσαρέσκεια που αυτό αισθάνεται ως προς ένα συγκεκριμένο πεδίο, εφόσον το πεδίο αυτό έχει κάποια σπουδαιότητα για το άτομο και για τον τρόπο με τον οποίο αυτοπροσδιορίζεται. Στη διαδικασία καθορισμού των πεδίων στα οποία επενδύει κάθε άτομο, εκτός από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, κεντρικό ρόλο παίζουν το κοινωνικό περιβάλλον, οι αξίες και τα μηνύματα που διακινούνται σε αυτό (Harter, 1999). Συνεπώς το άτομο που δίνει έμφαση στο σώμα και την εξωτερική του εμφάνιση, επειδή τη θεωρεί πυρηνικό κομμάτι του εαυτού του κι επιπλέον ζει σε μια κοινωνία που δίνει έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση, υιοθετεί το ιδανικό της ωραίας σιλουέτας που συνεπάγεται διαρκή ενασχόληση με το σώμα. Στην

περίπτωση αυτή η εικόνα του σωματικού εαυτού καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική καθώς μπορεί να λειτουργήσει δυνητικά ως ειδικός ψυχοπιεστικός παράγοντας και να επηρεάσει τη συμπεριφορά και την ψυχολογική υγεία (Koff & Sangani, 1997).

Ο όρος «σωματικά χαρακτηριστικά» ή «εικόνα σωματικού εαυτού» (body image) αναφέρεται στην εικόνα του σώματος όπως τη βιώνει το ίδιο το άτομο. Ο Rosenberg επισημαίνει ότι τα σωματικά χαρακτηριστικά αποτελούν μια ιδιαίτερα σημαντική πτυχή της αυτοαντίληψης, ειδικά όταν παρουσιάζονται σαφώς διαφοροποιημένα από την αντικειμενική πραγματικότητα ή όταν συγκρούονται με τις αντιλήψεις των άλλων. Η σπουδαιότητα τους για την αυτοαντίληψη του ατόμου βρίσκεται σε στενή συνάρτηση με το εξελικτικό στάδιο στο οποίο βρίσκεται το άτομο (Λεονταρή, 1998, σ.97). Καθώς το άτομο μεγαλώνει οι αυτοπεριγραφές γίνονται όλο και πιο αφηρημένες και η εικόνα του εαυτού όλο και πιο περίπλοκη.

Οι περισσότερες έρευνες για την εικόνα του σωματικού εαυτού εστιάζονται στην αξιολογική πτυχή της εικόνας του σώματος και συγκεκριμένα στην έλλειψη ικανοποίησης του ατόμου με τη φυσική του εμφάνιση ή το αίσθημα δυσαρέσκειας με το σώμα, ειδικά με το σχήμα και το βάρος του σώματος (Grogan, 2007).

Είναι αποδεκτό το γεγονός ότι στις μέρες μας τα ΜΜΕ προβάλλουν εξωπραγματικά πρότυπα ομορφιάς (υπερβολικά λεπτές γυναικείες σιλουέτες ή πολύ μυώδη ανδρικά σώματα) τα οποία έρχονται σε αντίθεση με τα σώματα των μέσων γυναικών και ανδρών. Εκτός από τις γυναίκες και οι νεαροί άντρες δέχονται έναν καταγισμό εικόνων από τα Μ.Μ.Ε τα οποία απεικονίζουν ως ιδανικό ένα μεσομορφικό σχήμα σώματος, με φαρδείς ώμους και καλά αναπτυγμένο το επάνω μέρος του σώματος, αλλά με επίπεδο στομάχι και στενούς γοφούς (Leit et al., 2001. Pope, Phillips, & Olivardia, 2000), ένα σώμα σε τέτοιο βαθμό μυώδες, ώστε δεν είναι δυνατόν να αποκτηθεί χωρίς τη χρήση αναβολικών στεροειδών (Λεονταρή, 2008). Έτσι θα μπορούσαμε να πούμε ότι υπάρχει μια αλλαγή από τη θεώρηση της εικόνας του σώματος ως χαρακτηριστική ανησυχία των γυναικών, στην θεώρησή της ως μιας κεντρικής πτυχής της ψυχολογικής λειτουργίας τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες (Λεονταρή, 2008). Αυτή η σύγκρουση έχει ως επακόλουθο πολλοί άνθρωποι να αντιμετωπίζουν το σώμα τους με αρνητικό τρόπο σε σημείο που να το κακομεταχειρίζονται και να προκαλούν προβλήματα στην υγεία τους.

2. Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού.

Η διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Η οικογένεια, η οποία κατέχει ένα σημαντικό ρόλο στη ζωή ενός ατόμου είναι ένας από αυτούς τους παράγοντες. Ένας δεύτερος παράγοντας είναι οι ομάδες συνομηλίκων, οι οποίες επηρεάζουν τα νεαρά άτομα που προσπαθούν με κάθε τρόπο να γίνουν αποδεκτά από εκείνους που επιθυμούν να σχετίζονται και γι' αυτό κάνουν ότι είναι απαραίτητο για να γίνουν αποδεκτά. Ένας τρίτος παράγοντας που επηρεάζει τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού είναι τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης τα οποία έχουν ένα ιδιαίτερα ενεργό ρόλο στην καθημερινότητα κάθε ανθρώπου και έστω και υποσυνείδητα μας περνάνε μηνύματα τα οποία δεχόμαστε και τα κάνουμε κομμάτι της ζωής μας. Τέλος, μπορούμε να συμπεριλάβουμε και τους κοινωνικούς παράγοντες, οι οποίοι έχουν ένα μεγάλο μερίδιο ευθύνης για τις στάσεις και τα πρότυπα που διαμορφώνει κάθε άνθρωπος και για το πώς αντιλαμβάνεται την σωματική του εικόνα.

Οι παραπάνω παράγοντες θα αναλυθούν στη συνέχεια και θα προσπαθήσουμε να δώσουμε μια σαφή εικόνα για το πώς καθένας απ' αυτούς συμβάλλει στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού.

2.1 Οικογένεια

Οι επιρροές του οικογενειακού περιβάλλοντος στην ανάπτυξη της σωματικής εικόνας γίνονται μέσω της διαδικασίας της εσωτερίκευσης και της αναγνώρισης (Kearney-Cooke, 2004). Η εσωτερίκευση ορίζεται ως μια προοδευτική διαδικασία δια της οποίας η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε ένα άτομο και τον εξωτερικό κόσμο αντικαθιστάται από μια εσωτερική αναπαράσταση του εαυτού και του σώματος (Kearney-Cooke, 2004).

Η κοινωνική θεωρία μάθησης υποστηρίζει ότι οι γονείς αποτελούν σημαντικό παράγοντα κοινωνικοποίησης ο οποίος επηρεάζει την αντίληψη που έχουν τα παιδιά για την σωματική εικόνα τους μέσω της ανατροφοδότησης και της εκπαίδευσης που τους προσφέρουν. Κατά τους Fisher, Fisher και Stark(1980) η εικόνα του σωματικού εαυτού περιλαμβάνει τις προκαταλήψεις που έχουν οι

γονείς για το τι φύλο θα ήθελαν να έχει το παιδί τους και πως θα ήθελαν να είναι εξωτερικά. Έτσι, με τη γέννηση του παιδιού οι γονείς θα το υποδεχτούν με ποικίλα συναισθήματα και θα εξετάσουν κατά πόσο η εικόνα που είχαν πλάσει στο μυαλό τους εκπληρώνεται με την πραγματική εικόνα του μωρού (Kearney-Cooke, 2004). Όταν ένα παιδί μεγαλώσει σε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου θα το προσέχουν και θα το αγαπούν, τότε θα αναπτύξει μια θετική και ασφαλή σωματική εικόνα.

Είναι φανερό πως οι γονείς όντας το πρώτο περιβάλλον στο οποίο ζει ένα παιδί είναι φυσικό να επηρεάζουν το πώς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και ιδιαίτερα την εικόνα του σωματικού εαυτού. Όταν ένας γονιός αντιμετωπίζει το παιδί του με άσχημο τρόπο επειδή μπορεί να μην έχει την εμφάνιση που ο ίδιος θα ήθελε είναι λογικό το συγκεκριμένο άτομο να έχει μια αρνητική αντίληψη για την σωματική του εικόνα. Αντίθετα, όταν ο γονιός τονίζει τα θετικά σημεία του παιδιού του και αποφεύγει να κάνει μια σκληρή κριτική (για οποιοδήποτε ελάττωμα θεωρεί ο ίδιος ότι έχει το παιδί) τότε το παιδί είναι πιθανό να έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και κατά συνέπεια να αναπτύξει μια θετική εικόνα σωματικού εαυτού, η οποία θα είναι δύσκολο να αντιστραφεί σε μεγαλύτερη ηλικία.

Επίσης, σημαντικό ρόλο για την ανάπτυξη της σωματικής εικόνας διαδραματίζει και το πώς οι γονείς ανταποκρίνονται στο παιδί μέσω του αγγίγματος. Δηλαδή, κατά πόσο οι γονείς βοηθούν το παιδί τους να αναπτύξει τη κίνησή του μέσα από διάφορα μέσα. Το βρέφος δεν γνωρίζει το σώμα του και γι' αυτό το λόγο χρειάζεται να το ξεχωρίσει από τα διάφορα αντικείμενα του περιβάλλοντος του μέσω της κίνησης. Οι διάφορες κινήσεις, τα χτυπήματα σε μαλακά αντικείμενα, το μασάζ και τα παιχνίδια στο νερό βοηθούν το παιδί σε μεγάλο βαθμό να αναπτύξει τη σωματική του εικόνα (Kearney-Cooke, 2004).

Ανακεφαλαιώνοντας, είτε οι αντιδράσεις των γονιών είναι θετικές είτε είναι αρνητικές (μέσω του λόγου, της έκφρασης) είναι καθοριστικές για την ανάπτυξη της εικόνας του σωματικού εαυτού του παιδιού τους. Τα παιδιά εσωτερικεύουν όλα τα ερεθίσματα που λαμβάνουν από το οικογενειακό τους περιβάλλον και αναλόγως τα χρησιμοποιούν για να διαμορφώσουν την προσωπικότητά τους.

Παραπάνω, είχαμε αναφερθεί και σε μια ακόμα διαδικασία η οποία συμπεριλαμβάνεται στο τρόπο με τον οποίο το οικογενειακό περιβάλλον επηρεάζει ένα παιδί, αυτή είναι η διαδικασία της αναγνώρισης. Η διαδικασία της

αναγνώρισης έχει περιγραφεί από πολλούς θεωρητικούς. Ο Freud την περιγράφει ως μια διαδικασία κατά την οποία ένα παιδί υιοθετεί τα χαρακτηριστικά του γονιού του ίδιου φύλου και τα ενσωματώνει στην προσωπικότητά του. Είναι η διαδικασία όπου κάποιος προσπαθεί να μοιάσει σε ένα άτομο σε διάφορους τομείς, όπως η σκέψη και η συμπεριφορά. Τυπικά ο γονιός ενός παιδιού είναι το πλησιέστερο διαθέσιμο άτομο με το οποίο μπορεί να ταυτιστεί (Kearney-Cooke, 2004).

Ο Schilder (1950) ισχυρίζεται πως η αλληλεπίδραση μεταξύ της μητέρας και του παιδιού επηρεάζει τη σωματική εικόνα του παιδιού επειδή το παιδί αναγνωρίζει και ενσωματώνει τη σωματική εικόνα του γονιού ως μέρος της δικής του εικόνας. Έτσι, μπορούμε να συμπεράνουμε πως τα κορίτσια θα έχουν ως πιθανό πρότυπο τη μητέρα και αντίστοιχα τα αγόρια τον πατέρα. Αυτό έχει ως επακόλουθο κάθε παιδί να αναγνωρίζει ως δικά του χαρακτηριστικά το πώς ο γονιός αντιλαμβάνεται τη δική του σωματική εικόνα. Για παράδειγμα, όταν μια μητέρα κριτικάρει θετικά ή αρνητικά το σώμα της τότε αντίστοιχα και η κόρη μέσω της διαδικασίας της αναγνώρισης κριτικάρει και η ίδια τη σωματική της εικόνα.

Έρευνα του περιοδικού Glamour το 1984 (Kearney-Cooke, 2004) έδειξε πως μητέρες που είχαν οι ίδιες αρνητική εικόνα σωματικού εαυτού, είχαν ακόμα πιο αρνητική εικόνα για το σώμα των παιδιών τους. Κορίτσια τα οποία δεχόταν αρνητικές κριτικές από τη μητέρα τους για την σωματική τους εικόνα είχαν δημιουργήσει μια φτωχή σωματική εικόνα και χρησιμοποιούσαν διάφορες βλαβερές δίαιτες που είχαν ως συνέπεια να οδηγηθούν σε διατροφικές διαταραχές. Εκτός από τη μητέρα σημαντικό ρόλο παίζει και ο πατέρας, κυρίως για τα νεαρά κορίτσια, καθώς όταν μπαίνουν στην περίοδο της εφηβείας αναζητούν την επιβεβαίωση από το άλλο φύλο και είναι φυσικό να στραφούν προς το αντρικό πρότυπο της οικογένειας, τον πατέρα. Όταν ένας πατέρας θαυμάζει την κόρη του για την εξωτερική της εμφάνιση, την βοηθά να έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και κατά συνέπεια αυτοπεποίθηση απέναντι στο αντίθετο φύλο και στις μελλοντικές σχέσεις της (Kearney-Cooke, 2004).

2.1.1 Τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αναπτύξουν μια θετική εικόνα εαυτού.

Ένας γονιός μπορεί να βοηθήσει το παιδί του να αναπτύξει μια σωστή εικόνα σωματικού εαυτού μέσα από διάφορους τρόπους και από την πολύ μικρή ηλικία. Αρχικά, κάθε γονιός θα πρέπει να εκφράζει την αγάπη του για το παιδί μέσα από φυσικούς τρόπους, όπως είναι η σωματική επαφή (π.χ αγκάλιασμα). Όταν ο γονιός χρησιμοποιεί τις κινήσεις του σώματος για να εκφραστεί, διδάσκει στο παιδί πως το σώμα μας είναι μια πηγή ευχαρίστησης και άνεσης. Επίσης, θα πρέπει να ενθαρρύνει το παιδί να εξερευνήσει το ίδιο τις φυσικές του δυνάμεις μέσα από διάφορα αθλήματα και άλλες δραστηριότητες οι οποίες εμπεριέχουν την κίνηση. Ακόμα, θα πρέπει να διδάξει στο παιδί να μάθει να αναγνωρίζει τα μηνύματα που εκπέμπει το σώμα, όπως είναι η ανάγκη για τροφή και η ανάγκη για ξεκούραση. Μέσα στην οικογένεια το παιδί θα πρέπει να μάθει να σέβεται και να μην πειράζει συνομηλίκους του που μπορεί να έχουν ένα «διαφορετικό» σώμα, όπως επίσης και να αντιμετωπίζει τυχόν πειράγματα από άλλους (Kearney-Cooke, 2004). Τέλος, οι γονείς μέσα από το διάλογο με τα παιδιά τους θα μπορούσαν να τα βοηθήσουν να αναπτύξουν σωστή κριτική σκέψη για να μπορέσουν να διαχειριστούν τις πληροφορίες από τα Μ.Μ.Ε σε σχέση με τα πρότυπα που προβάλλονται και να είναι σε θέση να μπορούν να αναγνωρίζουν τι είναι υγιεινό και τι όχι (Kearney-Cooke, 2004).

Από τα παραπάνω, μπορούμε να βγάλουμε το συμπέρασμα πως τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα σωστό οικογενειακό περιβάλλον θα είναι σε θέση να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, σε περίπτωση που κάποιος συνομήλικος προσπαθήσει να τα μειώσει επειδή δεν έχουν την κοινωνικά «αποδεκτή» σωματική εικόνα.

2.2 Ομάδα συνομηλίκων

Η ομάδα των συνομηλίκων ασκεί αρκετά μεγάλη επιρροή στη διαμόρφωση της σωματικής εικόνας ενός ατόμου. Η ανάπτυξη της σωματικής εικόνας είναι μια μακρόχρονη διαδικασία η οποία αναπόφευκτα επηρεάζεται και από τους Σημαντικούς Άλλους όπως είναι και οι συνομήλικοι με τους οποίους σχετιζόμαστε. Έτσι, από τη μια μεριά τα άτομα στην παιδική ηλικία επηρεάζονται

από τους γονείς, μπαίνοντας όμως στην φάση της εφηβείας επηρεάζονται από τα άτομα με τα οποία συναναστρέφονται.

Η επιρροή της ομάδας των συνομηλίκων είναι κυρίαρχη στην φάση της εφηβείας ενός ατόμου. Ο πιο φανερός τρόπος με τον οποίο μπορεί ένας συνομηλίκος να επιδράσει στην ανάπτυξη της σωματικής εικόνας ενός άλλου ατόμου είναι μέσω της ανατροφοδότησης που μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα από συζητήσεις για την φυσική εμφάνιση του ατόμου. Από τις πιο κοινές ανατροφοδοτήσεις είναι τα πειράγματα που γίνονται μεταξύ των μελών μιας ομάδας και αφορούν την σωματική εικόνα (Tantleff-Dunn & Cokee, 2004).

Σύμφωνα με την έρευνα των Rieves και Cash (1999) οι ομάδες συνομηλίκων και οι φίλοι είναι από τους πιο αυστηρούς κριτές όσο αναφορά την σωματική εικόνα ενός ατόμου, αμέσως μετά από τα αδέρφια, εάν υπάρχουν. Το να δέχεται ένα άτομο ψυχολογικό πόλεμο από τους συνομηλίκους του είναι ικανό να το οδηγήσει σε διάφορες ανασφάλειες για τον σωματικό εαυτό του και σε διατροφικές διαταραχές.

Τα νεαρά κορίτσια, πιο συχνά σε σχέση με τα αγόρια, έχουν την πεποίθηση πως η λεπτή σιλουέτα μπορεί να τις κάνει να είναι πιο αρεστές από την ομάδα συνομηλίκων τους. Έτσι, τα κορίτσια από αυτή την ηλικία ανησυχούν αρκετά για την εμφάνισή τους και αυτό μπορεί να τις κάνει να αναπτύξουν χαμηλή αυτοεκτίμηση (Tantleff-Dunn & Cokee, 2004).

Έρευνα των Vincent και McCabe (2000) έδειξε πως τα αγόρια δέχονται πιο συχνά «πειράγματα» από τις ομάδες συνομηλίκων και φίλων σε σχέση με τα κορίτσια. Επίσης, ο Ricciardelli και οι συνεργάτες του (Ricciardelli, McCabe, & Banfield, 2000) διαπίστωσαν πως τα νεαρά αγόρια δεχόταν την ανατροφοδότηση που γινόταν από τα συνομήλικα κορίτσια ως μια θετική επίδραση για την ανάπτυξη μιας θετικής σωματικής εικόνας, ενώ αντίθετα μια αντίστοιχη ανατροφοδότηση που μπορεί να γινόταν από το ίδιο φύλο με αυτούς τους οδηγούσε στην επιθυμία να αλλάξουν διατροφικές συνήθειες και να αυξήσουν την αθλητική τους δραστηριότητα (Tantleff-Dunn & Cokee, 2004).

Μια άλλη έρευνα του Paxton και των συνεργατών του (Paxton, Schutz, Wertheim, & Muir, 1999) έδειξε ότι οι ομάδες των συνομηλίκων απαρτίζονται συνήθως από άτομα τα οποία έχουν παρόμοιες ανησυχίες για την σωματική τους εικόνα. Αυτό έχει ως συνέπεια, να παρουσιάζουν και όμοιες συμπεριφορές ακόμα

και στον τρόπο με τον οποίο αποφασίζουν να βελτιώσουν την εικόνα τους αν και στην αρχή της γνωριμίας τους μπορεί να μην είχαν τις ίδιες απόψεις.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε πως οι ομάδες συνομηλίκων είναι ικανές να επιδράσουν άμεσα στην ανάπτυξη μιας θετικής ή αρνητικής εικόνας εαυτού, ιδιαίτερα στην εφηβεία. Από τις έρευνες που αναφέρθηκαν πριν διαπιστώνουμε ακόμα πως ενώ τα παιδιά πριν ξεκινήσουν να κάνουν παρέα το καθένα έχει τις δικές του απόψεις για την σωματική του εικόνα, μέσα από τη συναναστροφή αυτή η άποψη συγχωνεύεται και γίνεται όμοια με την άποψη που υπερισχύει στην ομάδα.

2.3 Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν καταλυτικά τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Πολύ συχνά τα Μ.Μ.Ε παρουσιάζουν εικόνες πολύ λεπτών γυναικείων σωμάτων και τις προωθούν ως το φυσιολογικό σωματότυπο ενός ανθρώπου. Στην πλειονότητά τους τα Μ.Μ.Ε είναι ισχυρά και έχουν τη δύναμη να επηρεάζουν όλα τα άτομα και ιδιαίτερα το γυναικείο φύλο. Αυτό έχει ως άμεσο αποτέλεσμα να έχουμε ένα μεγάλο αριθμό ατόμων τα οποία είναι δυσαρεστημένα με την εικόνα του σωματικού τους εαυτού παρουσιάζοντας συχνά και διατροφικές διαταραχές (Tiggemann, 2004).

Τα Μ.Μ.Ε παρουσιάζουν συνεχώς τις εικόνες λεπτών γυναικών και αυτό μπορεί να επηρεάσει τις νεαρές κοπέλες και το πώς αντιλαμβάνονται τη σωματική τους εικόνα με διάφορους τρόπους. Ενδεχομένως το ίδιο συμβαίνει και με τους νεαρούς άντρες, αλλά σε μικρότερο βαθμό.

Όταν μια κοπέλα μπαίνει στη διαδικασία να συγκρίνει το σώμα της με την εικόνα ενός μοντέλου που βρίσκεται σε ένα περιοδικό σχεδόν πάντα βρίσκει τη σωματική της εικόνα ανεπαρκή. Αυτή η συνεχής έκθεση σε τέτοιου είδους εικόνες κάνουν τα άτομα να αμφισβητούν τη δική τους σωματική εικόνα και να αποδέχονται ως φυσιολογικές τις εικόνες που βλέπουν στη τηλεόραση ή στα περιοδικά. Επιπλέον, τα ιδανικά «μοντέλα» που μας παρουσιάζουν τα Μ.Μ.Ε δεν είναι απομονωμένα αλλά είναι μέρος της καθημερινότητάς μας και της κουλτούρας της κάθε κοινωνίας τα οποία συνδέουν τη λεπτή γυναικεία σιλουέτα

με την ελκυστικότητα και επιπλέον υπονοείται ότι αυτό οδηγεί στην ευτυχία και την αποδοχή από τους άλλους (Tiggemann, 2004).

Η αποδοχή του παραπάνω πολιτιστικού σχήματος (ότι η ομορφιά και η λεπτή σιλουέτα είναι ζωτικής σημασίας και οδηγεί στην επιτυχία και στην ευτυχία) σημαίνει πως η αυτοαξία του κάθε ατόμου εξισώνεται με την εικόνα του σωματικού του εαυτού. Έτσι, η εμφάνιση γίνεται ένα απαραίτητο στοιχείο για την υψηλή αυτοεκτίμηση κάθε ατόμου, είτε είναι γυναίκα είτε είναι άντρας.

Όλη αυτή η διαδικασία (η επιρροή των μέσων μαζικής ενημέρωσης) επηρεάζει την αντίληψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά του ατόμου ως προς την εικόνα του σωματικού του εαυτού (Tiggemann, 2004). Όταν αναφερόμαστε σε αντιληπτικές επιπτώσεις εννοούμε πως το άτομο μπορεί να αντιλαμβάνεται το σώμα του ως 'χοντρό' ενώ στην πραγματικότητα δε συμβαίνει κάτι τέτοιο. Η αποτυχία δε του ατόμου να αλλάξει το σώμα του, έτσι ώστε να εξομοιωθεί με τα πρόσωπα που βλέπει στα Μ.Μ.Ε, έχει ως αποτέλεσμα δυσάρεστα συναισθήματα και αυτό έχει ως συνέπεια τη διαμόρφωση μιας αρνητικής εικόνας σωματικού εαυτού. Στο γνωστικό τομέα, η επένδυση στην εμφάνιση είναι το κεντρικό κριτήριο για τη διαμόρφωση της θετικής αυτοεκτίμησης. Τέλος, στο συμπεριφοριστικό τομέα τα άτομα συνήθως προσπαθούν να αποκτήσουν την ιδανική σιλουέτα μέσω εξαντλητικής δίαιτας ή άλλων μέσων που πολλές φορές είναι βλαβερά για την υγεία τους.

Από τα παραπάνω, συμπεραίνουμε πως τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης όχι μόνο επηρεάζουν τη συμπεριφορά των νεαρών ατόμων, αλλά επιπλέον προσφέρουν μια σαφή εικόνα για το τι είναι αποδεκτό και σωστό στο τομέα της ομορφιάς. Ξεφυλλίζοντας κυρίως τα γυναικεία περιοδικά παρατηρούμε πως υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός άρθρων τα οποία αναφέρονται σε δίαιτες και άλλα μέσα βελτίωσης της εξωτερικής εμφάνισης. Αντίθετα, τα ανδρικά περιοδικά επικεντρώνονται στο πώς ένας άντρας μπορεί να αποκτήσει ένα μυώδες σώμα. Αυτό έχει ως συνέπεια, τα τελευταία χρόνια οι άνδρες να υπεραπασχολούνται με τη σωματική τους εμφάνιση και η «δυσαρέσκεια με το σώμα» στα αγόρια και τους νεαρούς άνδρες να αυξάνεται προοδευτικά (Andersen et al., 2000. Pope, Gruber et al., 2000). Και οι άνδρες λοιπόν, έχουν αρχίσει να υφίστανται κοινωνικές πιέσεις για την απόκτηση ενός μυώδους σώματος όπως αυτό παρουσιάζεται στα μοντέλα των περιοδικών (Leit et al., 2001) και στις διαφημίσεις (Pope et al., 2000). Και για τα δύο φύλα διαπιστώνεται πως τα

ιδανικά της ομορφιάς, όπως αυτά προβάλλονται από τα ΜΜΕ, είναι όλο και πιο διαφορετικά από το μέγεθος και το σχήμα του σώματος των πραγματικών ανδρών και γυναικών (Λεονταρή, υπό δημοσίευση).

Όλα αυτά προάγουν τη πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι μπορούν και πρέπει να διαμορφώσουν ένα τέλειο σώμα χωρίς κανένα ψεγάδι. Έτσι, δημιουργούν στα νεαρά άτομα την ιδέα ότι χωρίς το τέλειο σώμα δεν θα μπορέσουν να γίνουν αποδεκτοί από τον κοινωνικό τους περίγυρο.

2.3.1 Έρευνες που εξετάζουν την επίδραση των Μ.Μ.Ε στην εικόνα του σωματικού εαυτού.

Αρκετές έρευνες δείχνουν ότι πολλές γυναίκες παραδέχονται ότι η σωματική τους εικόνα επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τα πρότυπα που προωθούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Η έρευνα της Garner το 1997 σε δείγμα 4000 ατόμων, από τα οποία το 1/3 ήταν άντρες, έδειξε πως όλα τα άτομα ανεξάρτητα από το φύλο, επηρεαζόταν σε μεγάλο βαθμό από τα μοντέλα που έβλεπαν σε διάφορα περιοδικά, ένιωθαν ιδιαίτερα ανασφαλείς και προσπαθούσαν να χάσουν βάρος. Επίσης, στην ίδια έρευνα (Garner, 1997) ανοιχτές συνεντεύξεις με νεαρές κοπέλες έδειξαν πως οι ίδιες θεωρούν τα περιοδικά και τα μοντέλα που εμφανίζονται στην τηλεόραση ως το κυρίαρχο μέσο πίεσης για να χάσουν βάρος και έτσι να βελτιώσουν τη σωματική τους εικόνα. Όλη αυτή η πίεση συνοδεύεται από θυμό, απογοήτευση και βλάβες στη σωματική υγεία (διατροφικές διαταραχές) (Tiggemann, 2004).

Μια άλλη έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε σε 12,000 παιδιά ηλικίας 9-14 ετών έδειξε πως τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης επηρεάζουν και αυτές τις ηλικίες και συμβάλλουν στην αύξηση της ανησυχίας των παιδιών για την εξωτερική τους εμφάνιση. Η Alison Field και οι συνεργάτες της (Field, Camargo, Taylor, Berkey, Roberts, & Colditz, 2001) διαπίστωσαν πως και τα κορίτσια και τα αγόρια που συμμετείχαν στην έρευνα προσπαθούσαν να μοιάζουν στα πρόσωπα που παρακολουθούσαν στην τηλεόραση, επειδή τα θεωρούσαν ιδιαίτερα ελκυστικά. Επίσης, τα κορίτσια ήθελαν να χάσουν βάρος, ενώ αντίθετα τα αγόρια ήθελαν να αποκτήσουν μεγαλύτερους μύες (Tiggemann, 2004).

Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών (όπως αναφέρεται η Tiggemann, στο Media Influences on Body Image Development, 2004) εξέτασε τη σχέση μεταξύ της

σωματικής εικόνας που έχουν οι γυναίκες και πως αυτή συνδέεται με κάποιους ανεξάρτητους καθορισμένους δείκτες της έκθεσης στα Μ.Μ.Ε, όπως είναι η συχνότητα με την οποία κάποιος διαβάζει περιοδικά και η ώρα που αφιερώνει για να δει τηλεόραση. Διαπιστώθηκε ότι και οι δυο δείκτες συσχετίζονται θετικά με τη δυσαρέσκεια για το σώμα, την αντίληψη που έχει το άτομο για το τι είναι υπέρβαρο και με τις διατροφικές διαταραχές.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε πως τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης επηρεάζουν καθοριστικά τη σωματική εικόνα. Όμως οι συνέπειες των Μ.Μ.Ε στην σωματική εικόνα του κάθε ατόμου διαφέρουν αναλόγως με το πώς επηρεάζεται ο καθένας μας από τη συχνότητα και τη διάρκεια που αφιερώνουμε, στα Μ.Μ.Ε.

3. Διαφορές φύλου ως προς το αίσθημα δυσαρέσκειας με το σώμα.

Οι γυναίκες έχουν μια πιο αρνητική εικόνα σώματος σε σχέση με τους άνδρες (Jackson, 1992), είναι πιο δυσαρεστημένες με το σώμα τους (Aruguette, Yates, & Edman, 2006. Forbes, Adams-Curtis, Rade, & Jaberg, 2001. Smolak, 2006) και επενδύουν στην εξωτερική τους εμφάνιση σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι άνδρες (Jackson, 1992. Math & Cash, 1997). Οι μεγαλύτερες διαφορές στα δυο φύλα εστιάζονται στις ανησυχίες των γυναικών περισσότερο για το αν είναι ή αν θα γίνουν υπέρβαρες (Brownell & Rodin, 1994). Η αρνητική εικόνα του σώματος είναι τόσο διαδεδομένη στις γυναίκες, με αποτέλεσμα η μέση γυναίκα να βιώνει συνεχώς μια κατάσταση «φυσιολογικής δυσαρέσκειας» με το σώμα της (Cash, 2002).

Όσον αφορά τους άνδρες πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η δυσαρέσκεια των ανδρών με το σώμα τους τριπλασιάστηκε σε διάστημα λιγότερο από 30 χρόνια, από 15% το 1972 σε 35% το 1985, σε 43% το 1997 (Garner, 1997. Olivardia, 2002). Είναι γεγονός πως στις μέρες μας το ποσοστό των ανδρών που εκφράζουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους πλησιάζει αυτό των γυναικών (Garner, 1997).

Σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι, άνδρες και γυναίκες, συγκρίνουν το σώμα τους με το «ιδανικό σώμα», όπως αυτό παρουσιάζεται στα ΜΜΕ και αισθάνονται ότι μειονεκτούν (Λεονταρή, υπό δημοσίευση). Αυτή η σύγκριση έχει ως

αποτέλεσμα συναισθήματα δυσαρέσκειας με το σώμα και ανάλογες ψυχολογικές επιπτώσεις (Choate, 2005. Grogan, 1999).

Η εικόνα του σωματικού εαυτού επηρεάζει είτε θετικά είτε αρνητικά όλους τους ανθρώπους και πολύ περισσότερο, τα νεαρά άτομα τα οποία βρίσκονται στην εφηβεία και βιώνουν την πραγματικότητα με μεγαλύτερη ένταση (Levin, & Smolak, 2004). Είναι γεγονός πως από τις μικρές ηλικίες τα παιδιά ενδιαφέρονται για την εμφάνισή τους και για το πώς τους βλέπουν οι γύρω τους και παρ' όλο που βρίσκονται σε αυτή τη τρυφερή ηλικία αφιερώνουν αρκετό χρόνο για να γίνουν αποδεκτοί από το κοινωνικό περίγυρο τους. Έτσι, τα άτομα που βρίσκονται σε νεαρή ηλικία είναι λογικό να ασχολούνται με τη σωματική εικόνα τους και να προσπαθούν να πλησιάσουν όσο το δυνατόν περισσότερο τα πρότυπα ομορφιάς τα οποία προβάλλονται από τα ΜΜΕ. Η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερα σημαντική περίοδος, για το κάθε άτομο καθώς σε αυτή την ηλικία συμβαίνουν μικρές και μεγάλες αλλαγές που επηρεάζουν το άτομο. Όπως ανέφερα και παραπάνω, στην περίοδο της εφηβείας ένα από τα πράγματα που απασχολούν τους νεαρούς ενήλικες είναι η σωματική τους εικόνα.

4. Θεωρία της αντικειμενοποίησης.

Η θεωρία της αντικειμενοποίησης χρησιμοποιήθηκε από πολλούς για να μπορέσουν να ερμηνεύσουν το άγχος και τη ντροπή για το σώμα που αισθάνονται κυρίως οι γυναίκες, πολλοί ερευνητές ωστόσο υποστηρίζουν ότι η ίδια θεωρία θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και στην περίπτωση των ανδρών (Morrison, Morrison, & Hopkins, 2003. Strelan & Hargreaves, 2005).

Η «Θεωρία της αντικειμενοποίησης» όπως προτείνεται από τους Fredrickson & Roberts (1997), υποστηρίζει πως στις δυτικές κοινωνίες το γυναικείο σώμα αναδεικνύεται ως μια κοινωνική παράμετρος και δομείται ως το αντικείμενο που οι άλλοι βλέπουν και αξιολογούν. Έτσι, σιγά σιγά το άτομο το οποίο αισθάνεται ότι περνά μια τέτοια αξιολόγηση μαθαίνει να εσωτερικεύει την οπτική γωνία του παρατηρητή πάνω στο σωματικό τους εαυτό (Σίμος, 2006).

Η αντικειμενοποίηση του εαυτού περιγράφεται ως μια μορφή αυτό-συνείδησης που χαρακτηρίζεται από μια σχεδόν μηχανική και συνεχή αυτοπαρατήρηση της εξωτερικής εμφάνισης του σώματος. Η εσωτερίκευση της

οπτικής γωνίας του παρατηρητή μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της ντροπής και του άγχους για το σώμα και την εμφάνιση (Σίμος, 2006).

Η Θεωρία της Αντικειμενοποίησης διευκρινίζει ακόμα για πιο λόγο οι αλλαγές στην ψυχική διάθεση ενός ατόμου βρίσκονται πολλές φορές σε συγχρονισμό με τις αλλαγές του σώματος που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ζωής του (Fredrickson & Roberts, 1997).

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφέρουμε πως από την δεκαετία του 1990 το ανδρικό σώμα έχει αποκτήσει μια παρόμοια εκμετάλλευση με το γυναικείο. Στην περίπτωση των ανδρών, η βιβλιογραφία δείχνει ότι, το ανδρικό σώμα χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο για τη διαφήμιση προϊόντων που δεν έχουν σχέση με το σώμα (Kilbourne, 1994). Οι ερευνητές συγκλίνουν στο ότι μια σημαντική αλλαγή έχει επέλθει και τα σώματα των ανδρών από σχεδόν αόρατα έχουν γίνει ιδιαίτερα ορατά (Λεονταρή, 2008).

Η χρήση του γυναικείου σώματος για τη διαφήμιση προϊόντων που δεν έχουν άμεση σχέση με το σώμα και η έμφαση που δίνεται πολύ συχνά σε κάποια μέρη του σώματος και όχι σε ολόκληρο το σώμα, τονίζουν τη θέση της γυναίκας ως αντικείμενο (Λεονταρή, 2008).

Υποστηρίζεται ότι οι παράγοντες που συνδέονται με την αυτοαντικειμενοποίηση είναι η εσωτερίκευση των κοινωνικών κριτηρίων για το σώμα, όπως αυτά παρουσιάζονται στα ΜΜΕ (Forbes et al., 2001. Moradi et al., 2005) και η κοινωνική πίεση, όπως την αντιλαμβάνεται το άτομο, για να συμμορφωθεί με τα κοινωνικά κανονιστικά κριτήρια. Η εσωτερίκευση των κοινωνικών κριτηρίων είναι η μετατροπή αυτών των κριτηρίων σε προσωπικά (Λεονταρή, 2008).

5. Συνέπειες της διαμόρφωσης μιας αρνητικής εικόνας σωματικού εαυτού.

Η ισορροπία ανάμεσα στις θετικές και τις αρνητικές σκέψεις για την σωματική εικόνα αποτελεί το θεμέλιο για την ανάπτυξη μιας υγιούς εικόνας σωματικού εαυτού. Όταν όμως αυτή η ισορροπία διαταραχθεί τότε υπάρχει περίπτωση να διαμορφώσουμε μια αρνητική εικόνα σωματικού εαυτού. Η ανάπτυξη μιας αρνητικής εικόνας σωματικού εαυτού μπορεί να έχει ποικίλες

συνέπειες, οι οποίες διαφέρουν ως προς το βαθμό σοβαρότητάς τους. Ο βαθμός στον οποίο οι άνθρωποι είναι ικανοποιημένοι από το σώμα τους έχει εμφανείς συνέπειες για τις γενικές αυτο-αντιλήψεις τους, την αυτο-εκτίμησή τους και την κοινωνική τους συμπεριφορά (Λεονταρή, υπό δημοσίευση).

Μια αρνητική εικόνα σωματικού εαυτού μπορεί να αναπτυχθεί πολύ γρήγορα και χωρίς να το επιζητούμε συνειδητά. Έτσι, όταν αρχίζουμε (ξεκινάμε) να ανησυχούμε για την εξωτερική μας εμφάνιση μπαίνουμε σε μια ψυχοφθόρα διαδικασία κατά την οποία συγκρίνουμε για παράδειγμα τον εαυτό μας για παράδειγμα με τα μοντέλα των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης. Όλη αυτή η διαδικασία σύγκρισης μας κάνει να χάνουμε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και τη δυναμικότητά μας. Έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα με αρνητική εικόνα σώματος έχουν χαμηλότερη γενική αυτοεκτίμηση, χαμηλότερη σωματική αυτοεκτίμηση (Bohne, Keuthen, Wilhem, Deckersback, & Jenike, 2002) και μικρότερο βαθμό ικανοποίησης με το σώμα τους (Sarwer, Wadden, & Foster, 1998). Την τάση αυτή την συναντάμε κυρίως στην εφηβική ηλικία όπου τα νεαρά άτομα προσπαθούν να μοιάσουν στα πρότυπά τους (τα οποία χαρακτηρίζονται από απεγάδιαστη ομορφιά και πολύ λεπτή σιλουέτα).

Ένα άλλο επακόλουθο της αρνητικής σωματικής εικόνας εαυτού είναι το άγχος. Κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι ανησυχίες για την εικόνα του σώματος συνδέονται με συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης σε εφήβους και στα δυο φύλα (Davison & McCabe, 2005. Kostanski & Gullone, 1998). Τα νεαρά άτομα συχνά γίνονται σκληρά στη συμπεριφορά τους απέναντι σε άλλους που μπορεί να έχουν μια διαφορετική σωματική εικόνα. Αυτό το «πείραγμα» από τους Σημαντικούς Άλλους μπορεί να δημιουργήσει στο νεαρό παιδί αυξημένη ανασφάλεια για τον εαυτό του και αυτό ως συνέπεια να του δημιουργεί ένα καταστρεπτικό άγχος στην προσπάθειά του να αλλάξει την σωματική του εικόνα. Έρευνες έχουν δείξει πως κορίτσια τα οποία βασίζουν την αυταξία τους στην εξωτερική τους εμφάνιση εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και υψηλά επίπεδα καταθλιπτικού συναισθήματος (Harter, 1999).

Η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα διατροφικές δυσλειτουργίες, την απασχόληση με ανθυγιεινές συμπεριφορές που συνδέονται είτε με υπερβολικές δίαιτες είτε με προσπάθειες για την αύξηση την μυϊκής μάζας, όπως την υπερβολική ενασχόληση με το body-building και την άρση βαρών (Pope, Gruber, Choi, Olivardia, & Phillips, 1997). Τα νεαρά κορίτσια

συχνά αισθάνονται άβολα με το σώμα τους και προσπαθούν μέσα από εξαντλητικές δίαιτες να χάσουν βάρος. Αντίθετα, τα νεαρά αγόρια ακόμα και όταν γνωρίζουν πως έχουν κάποια παραπάνω κιλά μπαίνουν πιο δύσκολα στη διαδικασία ελάττωσης του σωματικού τους βάρους (Levine, & Smolak, 2004).

Στην δημιουργία μιας αρνητικής σωματικής εικόνας συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό και η ίδια η κοινωνία μέσα από τα στερεότυπα που προβάλλει και αναγκάζει κατά κάποιο τρόπο και τους ανθρώπους που ζουν σε αυτή την κοινωνία να τα ενστερνίζονται. Η τάση για τη απόκτηση μυώδους σώματος ευθύνεται και για την αύξηση μιας ακραίας μορφής διαστρέβλωσης της εικόνας του σώματος, την οποία οι Pope, Katz και Hudson (1993) ονόμασαν «σωματική δυσμορφία». Οι Phillips και Diaz (1997) αναφέρουν ότι σε ένα δείγμα ανδρών με το συγκεκριμένο σύνδρομο, το 98% ανέφερε ότι τα συμπτώματα επηρεάζουν σημαντικά την κοινωνική τους ζωή και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Όσοι δεν αποδέχονται ή δεν μπορούν να συμβαδίσουν με τα συγκεκριμένα πρότυπα της κοινωνίας αισθάνονται ως ένα βαθμό απομονωμένοι και αυτό τους δημιουργεί διάφορα προβλήματα στο τομέα της ψυχικής υγείας.

Η εικόνα του σωματικού εαυτού φαίνεται να συσχετίζεται με τη συναισθηματική και την κοινωνική λειτουργικότητα (Λεονταρή, υπό δημοσίευση). Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι οι αντιλήψεις του ατόμου για την εμφάνισή του παίζουν ρόλο στην καθημερινή του λειτουργία, ειδικά κατά την περίοδο της εφηβείας και της πρώτης νεότητας (Whitehead & Hoover, 2000).

6. Η σχέση της εικόνας του σωματικού εαυτού με την ψυχική υγεία.

Όπως είπαμε και παραπάνω η εικόνα του σωματικού εαυτού συνδέεται άμεσα με τους δείκτες ψυχικής υγείας γι' αυτό το λόγω εδώ θα εξετάσουμε πιο αναλυτικά τη σχέση της με την αυτοεκτίμηση και το κοινωνικό άγχος.

Ο όρος «ψυχολογική υγεία» περιλαμβάνει μια ποικιλία όρων οι οποίοι αλληλεπικαλύπτονται εν μέρει, με αποτέλεσμα να υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις γύρω από το εννοιολογικό του περιεχόμενο, αλλά και για το κατά πόσο η ψυχολογική υγεία παραμένει σταθερή μέσα στο χρόνο ή μεταβάλλεται. Ως δείκτες ψυχολογικής υγείας θεωρούνται η υψηλή αυτοεκτίμηση, η υποκειμενική ευεξία, και η απουσία

συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και κοινωνικού άγχους (Ζαφείρη, Διδακτορικό σε εξέλιξη).

Στην συγκεκριμένη εργασία θα ασχοληθούμε με την αυτοεκτίμηση και το κοινωνικό άγχος και θα εξετάσουμε πως αυτοί οι δύο δείκτες σχετίζονται με την εικόνα του σωματικού εαυτού.

6.1 Αυτοεκτίμηση

Ο Rosenberg (1986) τονίζει ότι η αυτοεκτίμηση δεν αναφέρεται σε συναισθήματα ανωτερότητας (την πεποίθηση δηλαδή ενός ατόμου ότι υπερέχει έναντι των άλλων) ή τελειότητας (την πεποίθηση του ατόμου ότι είναι αλάθητο ή χωρίς ελαττώματα) αλλά αναφέρεται σε συναισθήματα αυτοαπαδοχής και αυτοσεβασμού.

Κατά τον William James, η αυτοεκτίμηση είναι η αναλογία μεταξύ των πραγματικών επιτεύξεων και των φιλοδοξιών ενός ατόμου. Ο James προτείνει τον εξής μαθηματικό τύπο για την αυτοεκτίμηση:

Αυτοεκτίμηση =επιτυχία/ προσδοκίες.

Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται σημαντικά από τις προσωπικές φιλοδοξίες και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις, επειδή με βάση αυτές αποφασίζει το άτομο τι είναι αποτυχία και τι επιτυχία. Κατά τον James η αυτοεκτίμηση μπορεί να αυξηθεί είτε με τη μείωση των προσδοκιών του ατόμου είτε με την αύξηση της απόδοσής του. Επομένως, η παραίτηση από ορισμένες προσδοκίες μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο και η εκπλήρωσή τους (Λεονταρή, 1998).

Σύμφωνα με τον Branden (1969) η αυτοεκτίμηση έχει δυο αλληλένδετες πτυχές: συνεπάγεται μια αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας και μια αίσθηση προσωπικής αξίας. Είναι το ενιαίο άθροισμα της αυτοπεποίθησης και του αυτοσεβασμού. Είναι η πεποίθηση του ατόμου ότι είναι ικανό να ζήσει και συγχρόνως είναι άξιο να ζήσει. Το συναίσθημα ότι είναι κάποιος αποτελεσματικός συμβάλλει θετικά στην αυτοεκτίμηση.

Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις αξιολογήσεις των Σημαντικών Άλλων. Αν οι εμπειρίες των παιδικών χρόνων είναι αρνητικές, αυτό

είναι πιθανό να οδηγήσει σε αρκετά χαμηλή αυτοεκτίμηση που δε θα μπορεί να αντιστραφεί εύκολα (Λεονταρή, 1998).

Οι έρευνες δείχνουν (Harter, 1999) ότι η εξωτερική εμφάνιση συσχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την αυταξία του ατόμου, ιδιαίτερα στις γυναίκες. Ειδικότερα, η δυσαρέσκεια με το σώμα έχει συνδεθεί με χαμηλή αυτοεκτίμηση (Furnham, Badmin, & Sneade, 2002. Polce- Lynch, Myers, Kilmartin, Forssmann-Falck, & Kliewer, 1998. Tiggemann, 2005. Williams & Currie, 2000) και η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει αναδειχτεί ως προβλεπτικός παράγοντας ανάπτυξης δυσαρέσκειας με το σώμα σε κορίτσια στη διάρκεια της εφηβείας (Paxton, Eisenberg, & Neumark- Sztainer, 2006).

6.2 Κοινωνικό Άγχος

Το κοινωνικό άγχος αναφέρεται στην ανησυχία που βιώνει ένα άτομο, για το πώς το βλέπουν οι άλλοι (Leary & Kokwalski, 1995). Θεωρείται ότι συμβάλλει στην ανάπτυξη δυσπροσαρμοστικών κοινωνικών συμπεριφορών. Αισθήματα κοινωνικού άγχους πιθανόν να βρίσκονται πίσω από συμπεριφορές όπως είναι η κοινωνική απόσυρση εφήβων και παιδιών, η αποχώρηση από δραστηριότητες με συνομηλίκους, οι οποίες είναι σημαντικές για την κοινωνικοποίηση και την ομαλή κοινωνική ανάπτυξη (La Greca, & Stone, 1993). Όπως έχει διαπιστωθεί, το κοινωνικό άγχος συγκαταλέγεται στις ψυχοκοινωνικές δυσκολίες, στην ύπαρξη των οποίων θεωρείται ότι συνεισφέρει η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού/ δυσαρέσκεια με το σώμα (Levine & Piran, 2004. Schutz & Paxton, 2007. Strachan & Cash, 2002).

Έρευνα του Cash & Labarge (1996) αποκάλυψε πως γυναίκες με αρνητική εικόνα σωματικού εαυτού και υπερβολική επένδυση στην εξωτερική τους εμφάνιση είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη ανησυχία για το τι σκέφτονται οι γύρω τους για τις ίδιες και την σωματική τους εικόνα. Όλη αυτή η κατάσταση είχε ως συνέπεια, τα επίπεδα του κοινωνικού άγχους να είναι ιδιαίτερα υψηλά.

B' Μέρος: Έρευνα

Η παρούσα έρευνα

Στόχος

Βασικός στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της εικόνας του σωματικού εαυτού σε νεαρούς ενήλικες και η σχέση της με την αυτοεκτίμηση και το κοινωνικό άγχος. Θεωρήθηκε σημαντικό να διερευνηθεί επίσης ο ρόλος του φύλου, δεδομένου ότι όπως επισημαίνεται στη σχετική βιβλιογραφία το φύλο επηρεάζει καθοριστικά τόσο τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, όσο και την αίσθηση δυσαρέσκειας του ατόμου με το σώμα του. Ένας άλλος στόχος ήταν να διαπιστωθεί κατά πόσο οι νεαροί ενήλικες επηρεάζονται από τα κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση.

Μέθοδος

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 100 φοιτητές και φοιτήτριες, 50 άνδρες και 50 γυναίκες, ηλικίας 18 χρονών και δμηνών έως 23χρονών και 9 μηνών, από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας του Βόλου. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που έλαβαν μέρος στην έρευνα φοιτούσαν σε διάφορα τμήματα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Βόλου και στα 4 έτη σπουδών.

Ερωτηματολόγια

Για την παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν κλίμακες αυτο-αναφοράς. Η εικόνα του σωματικού εαυτού αξιολογήθηκε με βάση 3 κλίμακες.

- (1) *Η Κλίμακα Αξιολόγησης Σωματικού Εαυτού για Εφήβους και Ενήλικες* (Body-esteem scale for adolescents and adults, Mendelson, White, & Mendelson, 1998).

Η Κλίμακα αυτή μετράει πόσο θετική ή αρνητική αντίληψη έχουν οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες για τη Σωματική τους Εικόνα. Κάθε απάντηση βαθμολογείται με μια πεντάβαθμη κλίμακα (0-4), όπου ο βαθμός 0 δηλώνει τη χαμηλότερη αξιολόγηση της Σωματικής Εικόνας, ενώ ο βαθμός 4 την ύψιστη θετική αξιολόγηση. Ο τελικός βαθμός

προκύπτει από το άθροισμα των βαθμών κάθε απάντησης. Η συνολική κλίμακα απαρτίζεται από 23 ερωτήσεις/ δηλώσεις.

- (2) *Η Κλίμακα Επένδυσης ως προς την Εμφάνιση από την πολυδιάστατη κλίμακα της Σχέσης Σώματος- Εαυτού.* (Appearance Orientation Scale from the Multidimensional Body Self- Relation Questionnaire, MBSRQ. Cash, 1994).

Η Κλίμακα αυτή μετράει κατά πόσο ένα άτομο επενδύει στην εξωτερική του εμφάνιση. Κάθε απάντηση βαθμολογείται με βάση μια πεντάβαθμη κλίμακα (1-5), όπου ο βαθμός 1 αντιστοιχεί στην έκφραση «Διαφωνώ πολύ», ο 2 στο «Διαφωνώ», ο 3 στο «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ», ο 4 στο «Συμφωνώ» και ο 5 στο «Συμφωνώ πολύ». Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 12 δηλώσεις, οι οποίες αξιολογούν τη γενική τάση του ατόμου να επενδύει στην εξωτερική του εμφάνιση. Ο τελικός βαθμός προκύπτει από το άθροισμα των βαθμών κάθε απάντησης.

- (3) *Η Κλίμακα των Κοινωνικοπολιτισμικών Στάσεων σε σχέση με την Εμφάνιση* (The Sociocultural Attitudes Toward Appearance scale- 3, SATAQ-3, Thompson, J.K., Van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A.S., & Heinberg, L.J, 2004).

Η Κλίμακα αυτή εκτιμά κατά πόσο τα άτομα επηρεάζονται από τα κοινωνικά πρότυπα τα οποία προβάλλονται στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Οι απαντήσεις δίνονται σε μια πεντάβαθμη (1-5) κλίμακα όπου ο βαθμός 1 αντιστοιχεί στην έκφραση «Σίγουρα Διαφωνώ» και ο βαθμός 5 αντιστοιχεί στην έκφραση «Σίγουρα Συμφωνώ». Ο τελικός βαθμός προκύπτει από το άθροισμα των βαθμών κάθε απάντησης. Η Κλίμακα αποτελείται από 9 δηλώσεις.

Η Αυτοεκτίμηση και η Ικανοποίηση από τη Ζωή χρησιμοποιήθηκαν ως δείκτες ψυχικής υγείας και αξιολογήθηκαν με βάση τις παρακάτω κλίμακες:

- (4) *Η Κλίμακα Μέτρησης της Αυτοεκτίμησης* (The Rosenberg Self-esteem scale. Rosenberg, 1965).

Η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης μετράει πόσο υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει ένα άτομο. Κάθε απάντηση βαθμολογείται με μια πεντάβαθμη κλίμακα (1-5) όπου ο βαθμός 1 δηλώνει αρνητική

αξιολόγηση, ενώ ο βαθμός 5 την ύψιστη θετική αυτοεκτίμηση και ο τελικός βαθμός υπολογίζεται από το άθροισμα όλων των απαντήσεων. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 10 δηλώσεις.

(5) *Η Κλίμακα της Ικανοποίησης από τη Ζωή* (Satisfaction with Life Scale. Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985).

Η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή μετράει την αίσθηση ικανοποίησης που έχει ένα άτομο για τη μέχρι τότε πορεία του στη ζωή. Κάθε απάντηση βαθμολογείται με μια επτάβαθμη κλίμακα (1-7) όπου ο βαθμός 1 δηλώνει αρνητική ικανοποίηση από τη ζωή και ο βαθμός 7 θετική. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 5 δηλώσεις και ο τελικός βαθμός προκύπτει από το άθροισμα όλων των απαντήσεων.

Διαδικασία

Τα Ερωτηματολόγια δόθηκαν στους φοιτητές το ακαδημαϊκό έτος 2008-2009 και κατά τη διάρκεια του χειμερινού εξαμήνου. Κάθε φοιτητής/ φοιτήτρια συμπλήρωνε το ερωτηματολόγιο ατομικά. Πριν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου προηγήθηκε μια μικρή ενημέρωση για τα ερωτηματολόγια και για το σκοπό τους. Από όσο μπόρεσα να κρίνω τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα το έκαναν πρόθυμα, ιδιαίτερα όταν ενημερωνόταν πως τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα.

Αποτελέσματα

Αρχικά, υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των τριών ερωτηματολογίων που αξιολογούσαν την εικόνα του σωματικού εαυτού, με βάση το φύλο και έγιναν συγκρίσεις για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια (βλ. Πίνακα 1).

Πίνακας 1.

Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις για άνδρες και γυναίκες, βαθμοί ελευθερίας (B. E.), t-κριτήριο για τρία ερωτηματολόγια.

	Άνδρες		Γυναίκες		B.E	t-κριτήριο
	M.O	T.A	M.O	T.A		
Κλίμακα Σωματικής Αυτοεκτίμησης	61,64	14,25	57,78	11,36	98	1,49
Κλίμακα Επένδυσης στην Εμφάνιση	39,22	6,47	41,44	6,96	98	-1,65
Κλίμακα Κοινωνικοπολιτισμικών Στάσεων	21,18	8,57	20,12	8,57	98	0,65

Διαπιστώθηκε ότι οι νεαροί άνδρες έχουν υψηλότερη Σωματική Αυτοεκτίμηση σε σχέση με τις νεαρές γυναίκες, ωστόσο η στατιστική ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι οι διαφορές αυτές, δεν είναι σημαντικές (βλ. Πίνακα 1 και Διάγραμμα 1).



Διάγραμμα 1.

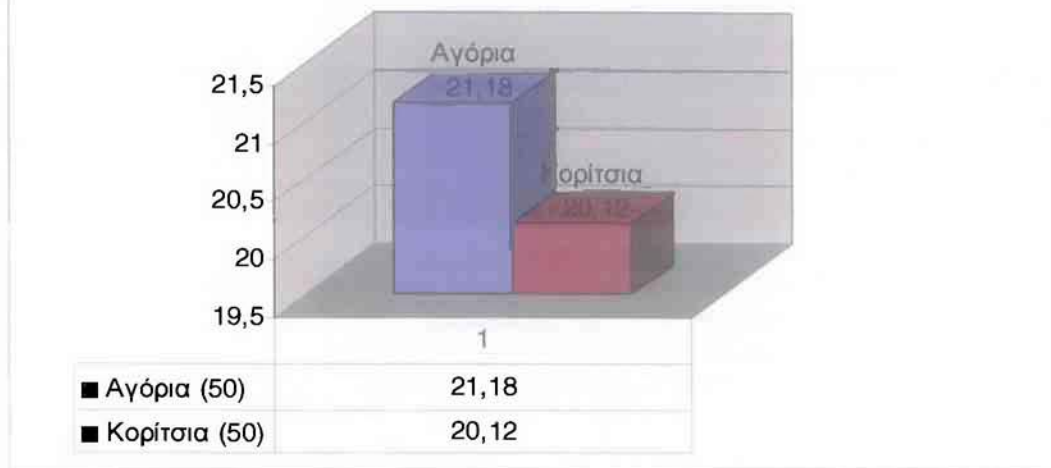
Ως προς την κλίμακα «Επένδυση στην Εμφάνιση», οι νεαρές γυναίκες δήλωσαν ότι ανησυχούν περισσότερο για την εξωτερική τους εμφάνιση σε σχέση με τους νεαρούς άνδρες, πάλι όμως οι διαφορές αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές (βλ. Πίνακα 1 και Διάγραμμα 2).



Διάγραμμα 2.

Τέλος, ως προς την τρίτη κλίμακα, η οποία αξιολογούσε κατά πόσο τα πρότυπα της κοινωνίας επηρεάζουν τις αντιλήψεις των νέων για την Σωματική τους Εικόνα, πάλι δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα (βλ. Πίνακα 1 και Διάγραμμα 3).

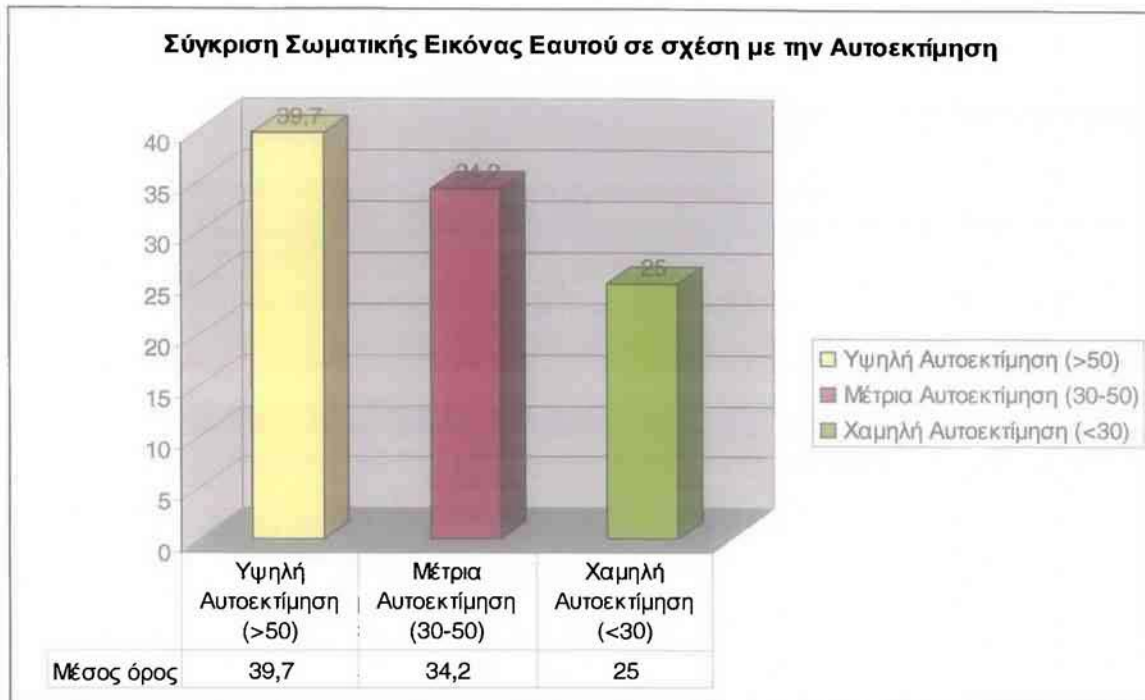
Διαφορές φύλου ως προς την κλίμακα των Κοινωνικοπολιτισμικών Στάσεων



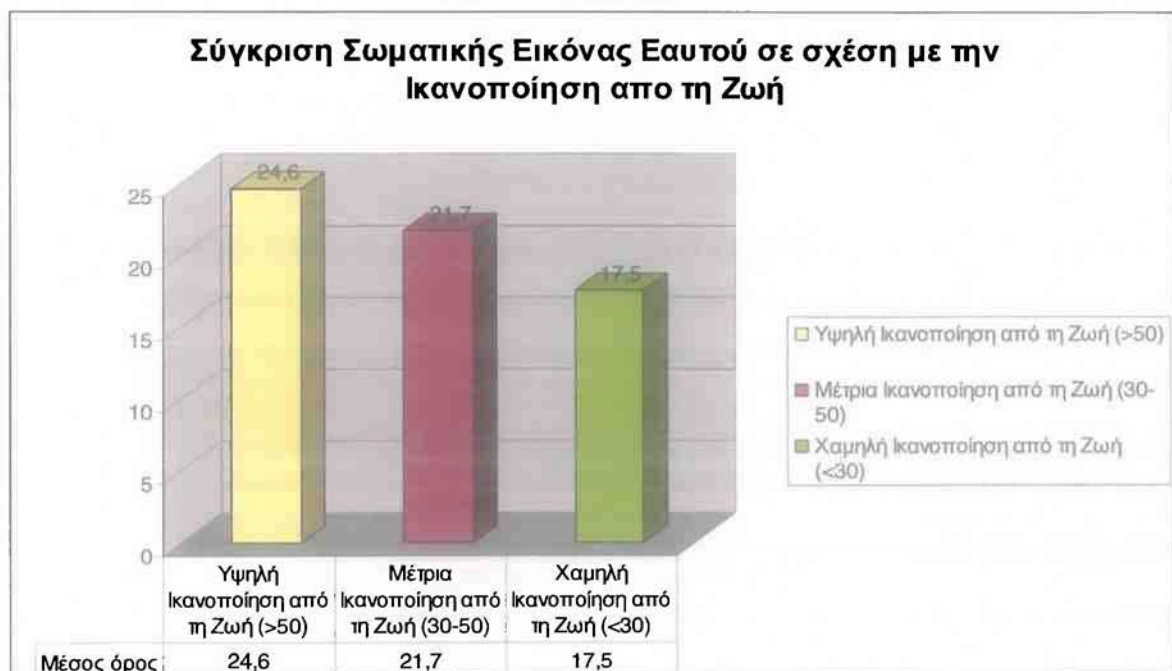
Διάγραμμα 3.

Στη συνέχεια, χώρισα το δείγμα σε τρεις ομάδες, δηλαδή, στα άτομα με Υψηλή (>50), Μέτρια (30-50) και Χαμηλή (<30) Σωματική Εικόνα Εαυτού. Στόχος ήταν να συγκρίνω αυτές τις τρεις ομάδες σε σχέση με την Αυτοεκτίμηση και την Ικανοποίηση από τη Ζωή. Εφαρμόστηκε μια ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για να διαπιστωθεί αν οι τρεις ομάδες διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την Αυτοεκτίμηση και την Ικανοποίηση από τη Ζωή.

Διαπιστώθηκε ότι οι διαφορές ανάμεσα στις τρεις ομάδες ήταν στατιστικά σημαντικές και ως προς την αυτοεκτίμηση $F(2,97) = 11.52, p < 0.001$ και ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή $F(2,97) = 5.82, p < 0.01$. Οι συγκρίσεις post hoc έδειξαν ότι η ομάδα με την υψηλότερη Σωματική Αυτοεκτίμηση έχει και υψηλότερη γενική αυτοεκτίμηση καθώς και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή (βλ. Διαγράμματα 4 και 5).



Διάγραμμα 4.



Διάγραμμα 5.

Συζήτηση

Στην έρευνα αυτή μελετήθηκαν οι αντιλήψεις των νεαρών ενηλίκων για την Εικόνα του Σωματικού τους Εαυτού και η σχέση της με τα κοινωνικά πρότυπα, την αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η συνολική ανάλυση των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων με οδήγησαν στα παρακάτω συμπεράσματα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας μου έρχονται σε αντίθεση με την αρχική μου υπόθεση, όπου σύμφωνα με την βιβλιογραφία οι νεαρές γυναίκες ανησυχούν σε μεγαλύτερο βαθμό για την εξωτερική τους εμφάνιση σε σχέση με τους νεαρούς άνδρες. Η παρούσα έρευνα έδειξε πως οι νεαροί άνδρες ανησυχούν σχεδόν στον ίδιο βαθμό με τις νεαρές γυναίκες για την εξωτερική τους εμφάνιση. Αυτό το αποτέλεσμα, μας δείχνει πως οι άνδρες τα τελευταία χρόνια έχουν αρχίσει να ανησυχούν σε μεγάλο βαθμό για την εξωτερική τους εμφάνιση και να επενδύουν σε αυτήν. Ενώ οι μεγαλύτερες διαφορές μεταξύ των δυο φύλων διαπιστώθηκαν στην κλίμακα μέτρησης της εικόνας του σωματικού εαυτού και στην κλίμακα μέτρησης της επένδυσης ως προς την εμφάνιση της εικόνας του σωματικού εαυτού, παρόλα αυτά η στατιστική ανάλυση έδειξε πως αυτές οι διαφορές δεν είναι σημαντικές.

Τα αποτελέσματα από την Κλίμακα των Κοινωνικοπολιτισμικών Στάσεων σε σχέση με την Εμφάνιση μας δείχνουν πως οι νεαροί άνδρες επηρεάζονται σχεδόν στον ίδιο βαθμό από τα κοινωνικά πρότυπα όσο και οι νεαρές γυναίκες. Επομένως και τα δυο φύλα δίνουν ιδιαίτερη σημασία στα κοινωνικά πρότυπα και τα εσωτερικεύουν σε τέτοιο βαθμό, ώστε να επηρεάζεται και η αντίληψή τους για την Σωματική τους εικόνα.

Σε ένα δεύτερο επίπεδο για να μπορέσω να διαπιστώσω κατά πόσο η αντίληψη για τη Σωματική εικόνα εαυτού συνδέεται με την Αυτοεκτίμηση και την Ικανοποίηση από τη Ζωή χώρισα το δείγμα σε τρεις ομάδες: (1) Άτομα με Υψηλή Σωματική Αυτοεκτίμηση, (2) Άτομα με Μέτρια Σωματική Αυτοεκτίμηση και (3) Άτομα με Χαμηλή Σωματική Αυτοεκτίμηση. Οι στατιστικές αναλύσεις έδειξαν ότι η αντίληψη που έχει ένα άτομο για την Σωματική Εικόνα Εαυτού συνδέεται με την Αυτοεκτίμηση και την Ικανοποίηση από τη Ζωή. Το άτομο το οποίο αισθάνεται ικανοποιημένο από την σωματική του εικόνα έχει αντίστοιχα θετική αυτοεκτίμηση και υψηλότερο αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή. Αντίθετα, όσο

μειώνεται η αίσθηση ικανοποίησης από τη σωματική εικόνα εαυτού μειώνεται και ο βαθμός της αυτοεκτίμησης του ατόμου καθώς και η ικανοποίηση του από τη ζωή του. Το συγκεκριμένο συμπέρασμα συμφωνεί με έρευνες οι οποίες έδειξαν πως τα άτομα με αρνητική εικόνα σώματος έχουν χαμηλότερη γενική αυτοεκτίμηση, χαμηλότερη σωματική αυτοεκτίμηση (Bohne, Keuthen, Wilhem, Deckersback, & Jenike, 2002) και μικρότερο βαθμό ικανοποίησης με το σώμα τους (Sarwer, Wadden, & Foster, 1998). Επίσης, έρευνα των Mendelson, Mendelson και Andrews (2000) έδειξε πως η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την σωματική αυτοεκτίμηση σε μεγάλο βαθμό και ότι τα νεαρά κορίτσια που είχαν χαμηλότερη γενική αυτοεκτίμηση είχαν και αντίστοιχα χαμηλότερη σωματική αυτοεκτίμηση, όπως και τα νεαρά αγόρια αλλά σε μικρότερο βαθμό.

Συνοψίζοντας μπορούμε να πούμε ότι η έρευνα αυτή συγκέντρωσε και εξέτασε τις απόψεις των νεαρών ενηλίκων για το πώς οι ίδιοι αντιλαμβάνονται την Σωματική Εικόνα Εαυτού και πως αυτή τους επηρεάζει σε διάφορα επίπεδα (προσωπικά και κοινωνικά). Έτσι, μέσα από την παρούσα έρευνα μου δόθηκε η δυνατότητα να διαπιστώσω κατά πόσο η βιβλιογραφία που εξέτασα για το συγκεκριμένο θέμα συμφωνεί με τα δικά μου δεδομένα και μπορώ να πω πως συμφωνούν σε μεγάλο βαθμό, καθώς και η δική μου έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα πως και τα δυο φύλα επηρεάζονται από την εξωτερική τους εμφάνιση αν και με μια πολύ μικρή διαφορά τα κορίτσια επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό.

Βιβλιογραφία

- Andersen, R. E., Cohn, L., & Holbrook, T. (2000). *Making weight: Men's conflicts with food, weight, shape and appearance*. Carlsbad, CA: Gurze Books.
- Aruguete, M. S., Yates, A., & Edman, J. (2006). Gender differences in attitudes about fat. *North American Journal of Psychology*, 8, 183-192.
- Bohne, A., Keuthen, N. J., Wilhelm, S., Deckersback, T., & Jenike, M. A. (2002). Prevalence of symptoms of body dysmorphic disorder and its correlates: A cross-cultural perspective. *Psychosomatics*, 43, 486-490.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New York: Bantam.
- Brownell, K. D., & Rodin, J. (1994). The dieting maelstrom: Is it possible and advisable to lose weight? *American Psychologist*, 49, 781-791.
- Cash, T. F. (2002). The management of body image problems. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (2nd ed., pp. 599-603). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Deagle, III. E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbance in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 107-125.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Fleming Williams, E. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: further validation with college men and women. *Body Image*, 1, 279-287.
- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 35-50. –Presents evidence of the relationships between body-image schemas and social functioning.
- Choate, L. H. (2005). Toward a theoretical model of women's body image resilience. *Journal of Counseling and Development*, 83, 320-330.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, and sexual functioning. *Sex Roles*, 52, 463-475.

- Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, *107*, 54-60. –One of several reports on a large prospective cohort study.
- Fisher, G., Fisher, J., & Stark, R. (1980). The body image. In *Aesthetic plastic surgery* (pp. 1-32). Boston: Little Brown. Describes the role of parents in the development of body image.
- Forbes, G. B., Adams-Curtis, L. E., Rade, B., & Jaberg, P. (2001). Body dissatisfaction in women and men: The role of gender-typing and self-esteem. *Sex Roles*, *44*(7/8), 461-484.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*, 173-206.
- Freud, S. (1935). *A general introduction to psychoanalysis*. New York: Washington Square Press. –Provides an overview of the basic concepts of the theory of psychoanalysis.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating Attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, *136*(6), 581-596.
- Garner, D. M. (1997). The body image survey. *Psychology Today*, *30*, 32-44.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Harter, S. (1999). *The construction of self. A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Jackson, L. A. (1992). *Physical appearance and gender: Sociobiological and sociocultural perspectives*. Albany: SUNY Press.
- Kearney-Cooke, A., (2004). Familial Influences on Body Image Development. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A handbook of Theory, research and clinical Practice* (pp. 99-107). New York: Guilford Press.

- Kilbourne, J. (1994). Still killing us softly: Advertising and the obsession with thinness. In P. Fallon, M. A. Katzman, & S. C. Wooley (Eds.), *Feminist perspectives on eating disorders* (pp. 395-418). New York: Guilford Press.
- Koff, E., & Sangani, P. (1997). Effects of coping style and negative body image on eating disturbance. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 51-56.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39, 255-262.
- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1993). Social Anxiety Scale for Children- Revised: Factor Structure and Concurrent Validity. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 22(1), 17-27.
- Leary, M. R., & Kokwalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Leit, R. A., Pope, H. G. Jr., & Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 90-93.
- Λεονταρή, Α. (1998). *Αυτοαντίληψη*. Αθήνα:Ελληνικά Γράμματα.
- Λεονταρή, Α. (2008). Ομιλία στην ημερίδα που οργανώθηκε από την Ψυχολογική Εταιρία Βορείου Ελλάδος. Θεσσαλονίκη.
- Λεονταρή, Α. (Υπό δημοσίευση). *Αυτοεκτίμηση: Μια βασική ψυχολογική ανάγκη*.
- Λεονταρή, Α. (Υπό δημοσίευση). Η εικόνα του σώματος στους άνδρες: Η σημασία της στη συμβουλευτική νεαρών ανδρών. Στο Μ. Μαλικιώση-Λοϊζου και Α. Παπαδωλιανού (Επιμ. Εκδ.), *Η συμβουλευτική στους άνδρες*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 1, 57-70.
- Levine, M. P., Smolak, L. (2004). Body Image Development in Adolescence. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A handbook of Theory, research and clinical Practice* (pp.74-82). New York: Guilford Press.
- Math, J. L. & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1438-1452.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., & Hopkins, C. (2003). Striving for bodily perfection? An exploration of the drive for muscularity in Canadian men. *Psychology of Men and Masculinity*, 4, 111-120.

- Mendelson, M. J., Mendelson, B. K., & Andrews, J. (2000). Self-Esteem, Body Esteem, and Body-Mass in Late Adolescence: Is a Competence, Importance Model Needed? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21(3), 249-266.
- Olivardia, R. (2002). Body image obsession in men. *Healthy Weight Journal* (July/August), 59-63.
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 255-266.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42, 888-899.
- Phillips, K. A., & Diaz, S. (1997). Gender differences in body dysmorphic disorder. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 185, 570-577.
- Polce-Lynch, et al. (1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image and self-esteem: a qualitative analysis. *Sex Roles*, 38, 1025-1048.
- Pope, H. G., Katz, D. L., & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and 'reverse anorexia' among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 406-409.
- Pope, H., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548-557.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., deCol, C., & Jouvent, R. et al. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1297-1301.
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends, and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 189-197.

- Rieves, L. C., & Cash, T. F. (1999). *Do you see what I see?: A study of actual and perceived physical appearance attitudes in romantic relationships*. Unpublished manuscript. Available from Jessica L. Gokee, Old Dominion University, Norfolk, Virginia.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3, pp. 107-135). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., & Foster, G. D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction in obese women: Specificity, society, and clinical significance. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 66, 651-654.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Σίμος, Γ. (2006). 'Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου...': Η πολλαπλότητα των εικόνων σώματος στην εφηβεία και η συνακόλουθη δυσαρέσκεια με το σώμα στα δύο φύλα. Στο Ε. Συγκολίτου (Επιμ.), *Έννοια του εαυτού και λειτουργικότητα στο σχολείο*. Θεσσαλονίκη: Εκδ. οίκος Αδελφών Κυριακίδη.
- Smolak, L. (2006). Body image. In J. Worell & C. D. Goodheart (Eds.), *Handbook of girl's and women's psychological health: Gender and well-being across the lifespan*. Oxford series in clinical psychology (pp. 69-76). New York: Oxford University Press.
- Strachan, M., & Cash, T. F. (2002). Self-Help for a Negative Body Image: A Comparison of Components of a Cognitive-Behavioral Program. *Behavior Therapy*, 33, 235-251.
- Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Reasons for exercise and body esteem: Men's responses to self-objectification. *Sex Roles*, 53(7/8), 495-503.
- Tantleff-Dunn, S., & Gokee, J. L. (2004). Interpersonal Influences on Body Image Development. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A handbook of Theory, research and clinical Practice* (pp.108-116). New York: Guilford Press.
- Tiggemann, M. (2004). Media Influences on Body Image Development. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A handbook of Theory, research and clinical Practice* (pp. 91-98). New York: Guilford Press.

- Vincent, M. A., & McCabe, M. P. (2000). Gender differences among adolescents in family and peer influences on body dissatisfaction, weight loss, and binge eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 205-221.
- Williams, J. M., & Currie, C. (2000). Self-esteem and physical development in early adolescence: Pubertal timing and body image. *Journal of Early Adolescence*, 20, 129-149.
- Whitehead, J. R., & Hoover, J. H. (2000). The link between body issues and behavioral problems. *Reclaiming Children and Youth*, 9, 130-132.
- Ζαφείρη, Μ. Η εικόνα του σωματικού εαυτού στην προεφηβική και την εφηβική ηλικία: Αναπτυξιακές διαφορές και σύνδεση με την αυτοεκτίμηση και την ψυχολογική υγεία. (Διδακτορικό σε εξέλιξη).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παρακαλώ συμπληρώστε τα παρακάτω στοιχεία και στη συνέχεια τα ερωτηματολόγια.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, η κάθε απάντησή σας είναι σημαντική για την υλοποίηση της έρευνάς μου.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για την πολύτιμη βοήθειά σας,

Χαλούλη Δέσποινα.

Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Φύλλο: Άνδρας

Γυναίκα

Ημερομηνία Γέννησης:.....

Έτος Σπουδών:.....

A. Πόσο συχνά συμφωνείς με τις παρακάτω δηλώσεις; Κύκλωσε τον κατάλληλο αριθμό δίπλα από κάθε δήλωση.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1. Μου αρέσει το πώς φαίνομαι στις φωτογραφίες	0	1	2	3	4
2. Οι άλλοι με θεωρούν όμορφο	0	1	2	3	4
3. Είμαι περήφανος για το σώμα μου	0	1	2	3	4
4. Η προσπάθεια να αλλάξω το σωματικό μου βάρος με απασχολεί πολύ	0	1	2	3	4
5. Θεωρώ ότι η εμφάνισή μου θα με βοηθήσει να βρω δουλειά	0	1	2	3	4
6. Μου αρέσει αυτό που βλέπω όταν κοιτάζω στον καθρέφτη	0	1	2	3	4
7. Θα άλλαζα πολλά στην εμφάνιση μου, αν μπορούσα	0	1	2	3	4
8. Είμαι ικανοποιημένος με το βάρος μου	0	1	2	3	4
9. Θα ήθελα να είμαι πιο εμφανίσιμος	0	1	2	3	4
10. Είμαι πολύ ικανοποιημένος με το βάρος μου	0	1	2	3	4
11. Θα ήθελα να έμοιαζα σε κάποιον άλλο	0	1	2	3	4
12. Στους συνομηλίκους μου αρέσει η εμφάνισή μου	0	1	2	3	4
13. Στεναχωριέμαι με την εμφάνισή μου	0	1	2	3	4
14. Είμαι εξίσου εμφανίσιμος με τους περισσότερους ανθρώπους	0	1	2	3	4
15. Είμαι αρκετά ικανοποιημένος με την εμφάνισή μου	0	1	2	3	4
16. Νιώθω ότι το βάρος μου είναι αυτό που πρέπει να είναι σε σχέση με το ύψος μου	0	1	2	3	4
17. Ντρέπομαι για την εμφάνισή μου	0	1	2	3	4
18. Το να ζυγίζομαι μου προκαλεί κατάθλιψη	0	1	2	3	4
19. Το βάρος μου με κάνει δυστυχισμένο	0	1	2	3	4
20. Η εμφάνισή μου με βοηθά να εξασφαλίσω ραντεβού	0	1	2	3	4
21. Ανησυχώ για την εμφάνισή μου	0	1	2	3	4
22. Νομίζω ότι έχω ένα καλό σώμα	0	1	2	3	4
23. Είμαι τόσο όμορφος όσο θα ήθελα να είμαι	0	1	2	3	4

B. Κύκλωσε το νούμερο που αντιστοιχεί στην απάντησή σου.

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
1. Προσέχω πάντα την εμφάνισή μου, προτού βγω έξω	1	2	3	4	5
2. Φροντίζω να αγοράζω ρούχα που θα με κάνουν να δείχνω όσο πιο εμφανίσιμος γίνεται	1	2	3	4	5
3. Ελέγχω την εμφάνισή μου σε μια καθρέφτη κάθε φορά που μπορώ	1	2	3	4	5
4. Συνήθως αφιερώνω πολύ ώρα στο να ετοιμαστώ, προτού βγω έξω	1	2	3	4	5
5. Είναι σημαντικό να δείχνω πάντα όμορφος	1	2	3	4	5
6. Όταν δεν έχω περιποιηθεί σωστά τον εαυτό μου νιώθω άμύηχνα	1	2	3	4	5
7. Περιποιούμαι με ιδιαίτερη φροντίδα τα μαλλιά μου	1	2	3	4	5
8. Προσπαθώ πάντα να ελτιώσω τη φυσική μου εμφάνιση	1	2	3	4	5
9. Συνήθως φοράω ό,τι είναι σολικό χωρίς να με νοιάζει το πώς φαίνεται	1	2	3	4	5
10. Δε με νοιάζει τι σκέφτονται οι άλλοι για την εμφάνισή μου	1	2	3	4	5
11. Η εμφάνισή μου δεν με απασχολεί ποτέ	1	2	3	4	5
12. Χρησιμοποιώ πολύ λίγα προϊόντα περιποίησης	1	2	3	4	5

Γ. Πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με καθεμιά από τις παρακάτω δηλώσεις;

	Σίγουρα Διαφωνώ	Κυρίως Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ	Κυρίως Συμφωνώ	Σίγουρα Συμφωνώ
1. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ατόμων που είναι στην τηλεόραση	1	2	3	4	5
2. Συγκρίνω το σώμα μου με τα σώματα των αστέρων της τηλεόρασης και του σινεμά	1	2	3	4	5
3. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ατόμων που εμφανίζονται σε περιοδικά	1	2	3	4	5
4. Συγκρίνω την εμφάνισή μου με την εμφάνιση των αστέρων της τηλεόρασης και του σινεμά	1	2	3	4	5
5. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ατόμων του σινεμά 'κινηματογράφου	1	2	3	4	5
6. Συγκρίνω το σώμα μου με τα σώματα των ατόμων που εμφανίζονται σε περιοδικά	1	2	3	4	5
7. Θα ήθελα να έμοιαζα με τα ιοντέλα από τα βιντεοκλίπ	1	2	3	4	5
8. Συγκρίνω την εμφάνισή μου με την εμφάνιση των ατόμων στα περιοδικά	1	2	3	4	5
9. Προσπαθώ να μοιάζω με τους ανθρώπους της τηλεόρασης/ τα άτομα στην τηλεόραση	1	2	3	4	5

Δ. Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει:

1. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο που αξίζει όσο και οι άλλοι.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

2. Νομίζω ότι έχω αρκετές καλές ιδιότητες.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

3. Συνήθως έχω την τάση να σκέφτομαι ότι είμαι ένα αποτυχημένο άτομο.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

4. Είμαι ικανός/ικανή να κάνω κάποια πράγματα τόσο καλά όσο και οι άλλοι.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

5. Νομίζω ότι δεν έχω πολλά πράγματα για τα οποία να είμαι υπερήφανος/υπερήφανη.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

6. Έχω μια θετική στάση προς τον εαυτό μου.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

7. Τελικά είμαι ευχαριστημένος/ευχαριστημένη με τον εαυτό μου.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

8. Θα ήθελα να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό προς τον εαυτό μου.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

9. Αισθάνομαι άχρηστος/άχρηστη μερικές φορές.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

10. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός/καλή.

1	2	3	4	5
συμφωνώ απόλυτα	συμφωνώ	δεν είμαι σίγουρος/η	διαφωνώ	διαφωνώ απόλυτα

Ε. Πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με τις παρακάτω πέντε δηλώσεις; Χρησιμοποιώντας την κλίμακα δήλωσε την άποψή σου τοποθετώντας το κατάλληλο αριθμό στο κουτί δίπλα από την κάθε δήλωση.

7 – Συμφωνώ απόλυτα

6 – Συμφωνώ

5 – Συμφωνώ ελάχιστα

4 – Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ

3 – Διαφωνώ ελάχιστα

2 – Διαφωνώ

1 – Διαφωνώ απόλυτα

1. Η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική.
2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.
3. Είμαι ικανοποιημένος /η με τη ζωή μου.
4. Ως τώρα έχω αποκτήσει τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή μου.
5. Αν ξαναζούσα τη ζωή μου δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.