

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ  
ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ: ΤΟ ΒΙΩΜΑ ΝΕΑΡΩΝ  
ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΝΤΡΩΝ**

**Καμινάρη Ερασμία**

**Μέλη τριμελούς:**

Χάιντς Έλενα, Ψυχολόγος, Εξωτερική Συνεργάτης του ΠΜΣ Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, Εκπαίδευση και Υγεία (επιβλέπουσα)

Ρούση Χριστίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

Κλεφτάρας Γιώργος, Καθηγητής/ Κλινική Ψυχολογία- Ψυχοπαθολογία

Ίσαρη Φιλία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογία

**Βόλος, Φεβρουάριος, 2022**

## **Παράρτημα Β. Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής**

Η Καμινάρη Ερασμία, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος και επιπτώσεις στην κοινωνική και την προσωπική ζωή: Το βίωμα νεαρών ενήλικων αντρών» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

**Η ΔΗΛΟΥΣΑ**

Καμινάρη Ερασμία

## Περίληψη

Παρόλο που η έρευνα για την εικόνα σώματος αφορά κυρίως γυναίκες τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για τους άντρες γιατί αρκετοί νιώθουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους, υιοθετούν συμπεριφορές που σκοπεύουν στην αλλαγή της εικόνας σώματος και υποφέρουν από διατροφικές διαταραχές. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να αυξηθεί η γνώση για την εικόνα σώματος αντρών και να αναγνωριστεί η δυσαρέσκεια που νιώθουν με το σώμα τους. Ακολούθησε μεικτή μεθοδολογία με επεξηγηματικό διαδοχικό σχεδιασμό. 83 συμμετέχοντες, 18-30 ετών, συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης της εικόνας σώματος, σκέψεων για την εικόνα σώματος, αγχογόνων για την εμφάνιση συνθηκών, σημασίας της εμφάνισης, διαχείρισης άγχους για την εικόνα σώματος και επιρροής στην ποιότητα ζωής ώστε να σχηματιστεί ένα προφίλ εικόνας σώματος. Έπειτα 9 συμμετέχοντες πήραν μέρος σε μια 30-λεπτη συνέντευξη. Τα ποσοτικά αποτελέσματα έδειξαν ότι αρκετοί άντρες βρίσκονται στην επικίνδυνη ζώνη όταν αξιολογούσαν την εικόνα σώματος τους και ενδιαφέρονταν κυρίως για το βάρος και τον μυϊκό τόνο στα μπράτσα και την κοιλιά. Τα ποιοτικά δεδομένα ανέδειξαν την επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μαζικής ενημέρωσης και κουλτούρας και τον τρόπο που η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος επιδρά στην διάθεση των αντρών, την αυτοπεποίθηση με την εικόνα σώματος, την κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα και την γενικότερη ποιότητα ζωής τους. Γενικότερα, η έρευνα ανέδειξε ότι το θέμα της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος απασχολεί και βασανίζει «σιωπηλά» αρκετούς νεαρούς άντρες.

**Λέξεις κλειδιά:** εικόνα σώματος, δυσαρέσκεια, νεαροί άντρες

## Summary

Although the research of the body image concerned mostly women the latest years researchers are interested more and more in men because many men feel dissatisfaction with their body, adopt behaviors which aim to change their body image and suffer from eating disorders. The aim of this study is to raise awareness on the body image in males and the dissatisfaction males feel with their body image. A mixed research design was followed with explanatory sequential design. 83 participants between the ages 18-30 filled in the Body Image Evaluation Test, the Body Image thoughts test, the Body Image Distress Test, the Appearance Importance Test, the Body Image Coping Test, and the Body Image Quality of Life Test in order to form their body image profile. Then, there were chosen 9 participants to take part in a 30-minutes interview. The quantitative results showed that many men are in the dangerous zone when they evaluate their body image and are mostly concerned in their weight and their muscle tone arms and abs. The qualitative results showed the influence of mass media and culture and the way that dissatisfaction with body image affects the mood of men, their self-esteem with body appearance, their social and occupational functionality and their overall quality of life. Overall, the research showed that the dissatisfaction with body image concerns and tortures “silently” many young males.

**Key words:** body- image, dissatisfaction, young males

## Εκτενής Περίληψη

Παρόλο που η έρευνα για την εικόνα σώματος αφορά κυρίως γυναίκες, που κυριαρχούν στην έρευνα για την εικόνα σώματος και τις διατροφικές διαταραχές, τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για τους άντρες γιατί αρκετοί νιώθουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους, υιοθετούν συμπεριφορές που σκοπεύουν στην αλλαγή της εικόνας σώματος και υποφέρουν από διατροφικές διαταραχές. Ο τρόπος που αξιολογείται το σώμα από τους σημαντικούς άλλους (οικογένεια, φίλοι, σύντροφοι) και η επένδυση που γίνεται στην σωματική εμφάνιση αυξάνει τις ανησυχίες των αντρών για το σώμα τους και συχνά τους οδηγεί σε πιο διαταραγμένα μοτίβα άσκησης και διατροφής. Τα πολιτισμικά επίσης πρότυπα και αυτά που προβάλλονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στο μυώδες και γραμμωμένο ανδρικό σώμα, γεγονός που αυξάνει τα συναισθήματα δυσαρέσκειας των αντρών. Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή εστιάζεται στην σημασία που αποδίδεται στην εικόνα σώματος μεταξύ αντρών, στην δυσαρέσκεια που αισθάνονται οι άντρες με την εικόνα σώματος τους, στην επιρροή που ασκούν πολιτισμικά και κοινωνικά πρότυπα στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος των αντρών και στις συνέπειες της δυσαρέσκειας αυτής σε τομείς κοινωνικής και επαγγελματικής λειτουργικότητας και στην γενικότερη ποιότητα ζωής. Ακολουθήθηκε μεικτή μεθοδολογία με επεξηγηματικό διαδοχικό σχεδιασμό. 83 συμμετέχοντες, 18-30 ετών, συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια αξιολόγησης της εικόνα σώματος, σκέψεων για την εικόνα σώματος, αγχογόνων για την εμφάνιση συνθηκών, σημασίας της εμφάνισης, διαχείρισης άγχους για την εικόνα σώματος και επιρροής στην ποιότητα ζωής ώστε να σχηματιστεί ένα προφίλ εικόνας σώματος. Έπειτα 9 συμμετέχοντες πήραν μέρος σε μια 30-λεπτη συνέντευξη. Η συνέντευξη αφορούσε τις αντιλήψεις που έχουν οι άντρες για την εικόνα σώματος τους, την επιρροή που ασκούν οι σημαντικοί άλλοι στις αντιλήψεις για την εικόνα σώματος, στις συμπεριφορές και τις πρακτικές που υιοθετούν για να αλλάξουν την εικόνα σώματος τους και τις συνέπειες που έχει η αντιλαμβανόμενη εικόνα σώματος στην ποιότητα ζωής. Τα ποσοτικά αποτελέσματα έδειξαν ότι αρκετοί άντρες βρίσκονταν στην επικίνδυνη ζώνη όταν αξιολογούσαν την εικόνα σώματος τους και ενδιαφέρονταν κυρίως για το βάρος και τον μυϊκό τόνο στα μπράτσα και την κοιλιά. Τα ποιοτικά δεδομένα ανέδειξαν την επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μαζικής ενημέρωσης και κουλτούρας και τον τρόπο που η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος επιδρά στην διάθεση των αντρών, την αυτοπεποίθηση με την εικόνα σώματος, την κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα και την γενικότερη ποιότητα ζωής τους. Γενικότερα, η έρευνα ανέδειξε ότι το θέμα της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος απασχολεί και βασανίζει «σιωπηλά» αρκετούς νεαρούς άντρες. Η παρούσα έρευνα συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των παραπάνω και τον εμπλουτισμό των γνώσεων γύρω από το θέμα της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος νεαρών αντρών και τα δεδομένα από τις συνεντεύξεις ίσως αποτελέσουν εφελτήριο για την διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας στο πεδίο αυτό.

## Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή .....	1
2. Θεωρητικό Μέρος .....	2
2.1. Εικόνα Σώματος .....	2
2.1.1. Εικόνα Σώματος: Ορισμός .....	2
2.1.2. Αξιολόγηση της Εικόνας Σώματος .....	3
2.1.3. Επένδυση στην Εικόνα Σώματος.....	3
2.1.4. Εικόνα Σώματος Αντρών και Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας Αντρών .....	4
2.2. Δυσaréσκεια με την Εικόνα Σώματος.....	5
2.2.1. Δυσaréσκεια με την Εικόνα Σώματος: Ορισμός .....	5
2.2.2. Δυσaréσκεια με την Εικόνα Σώματος Αντρών .....	7
2.2.3. Δυσaréσκεια με την Εικόνα Σώματος και Αρρενωπότητα .....	9
2.2.4. Δυσaréσκεια με την Εικόνα Σώματος και Μυϊκή Μάζα Αντρών.....	9
2.3. Επιρροές στην Διαμόρφωση της Δυσaréσκειας με την Εικόνα Σώματος Αντρών .....	11
2.3.1. Επιθυμία Απόκτησης Ιδανικού Ανδρικού Προτύπου Σώματος.....	11
2.3.2. Επιρροή Πολιτισμικών και Κοινωνικών Προτύπων .....	13
2.3.3. Επιρροή Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και Κοινωνικής Δικτύωσης .....	13
2.3.4. Επιρροή της Οικογένειας και του Κοινωνικού Περιγύρου .....	15
2.4. Συνέπειες της Δυσaréσκειας με την Εικόνα Σώματος Αντρών .....	16
2.4.1. Συνέπειες της Δυσaréσκειας με την Εικόνα Σώματος σε Συναισθηματικό, Κοινωνικό και Επίπεδο Σεξουαλικής Λειτουργικότητας .....	16
2.4.2. Αποφυγή Αναφοράς σε Διαταραχές που σχετίζονται με την Δυσaréσκεια με το Σώμα στους Άντρες και Στιγματισμός .....	19
2.5. Σύνοψη του θεωρητικού πλαισίου .....	20
2.5. Προβληματική, στόχοι και υποθέσεις της έρευνας.....	22
2.5.1. Στόχοι της Έρευνας.....	23

2.5.2. Υποθέσεις της Έρευνας .....	25
3. Μέθοδος.....	25
3.1. Ερευνητικό Σχέδιο και Διαδικασία .....	25
3.2. Δείγμα .....	27
3.3. Μετρήσεις .....	28
4. Αποτελέσματα .....	34
4.1. Συσχετίσεις .....	34
4.2. Ερευνητικά ερωτήματα .....	38
5. Ευρήματα .....	45
5.1. Αντιλήψεις για την εικόνα σώματος.....	45
5.2. Δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος .....	51
5.3. Επιρροές στην αντίληψη για την εικόνα σώματος .....	56
5.4. Συνέπειες της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος .....	62
5.5. Επίτευξη αλλαγής στην εικόνα σώματος.....	64
5.6. Μεταβάσεις και μεταβολές στην αντίληψη της εικόνας σώματος .....	69
5.7. Αναζήτηση βοήθειας για την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος και υποστήριξη από το περιβάλλον .....	72
6. Συζήτηση .....	75
Βιβλιογραφία .....	88
Παράρτημα Α .....	98
Παράρτημα Β .....	101
Παράρτημα Γ .....	115
Παράρτημα Δ .....	117
Παράρτημα Ε .....	119

## 1. Εισαγωγή

Η σημασία της εικόνας σώματος και των σχημάτων που διαμορφώνει κανείς για την εικόνα και το σώμα του έχει αναγνωριστεί από τη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία, καθώς συνδέεται με την εμφάνιση διαφόρων διαταραχών διάθεσης και διατροφής (Cash & Pruzinsky, 2002. Jones & Buckingham, 2005. Polivy & Herman, 2004. Λεοντάρη, 2011). Αν και η μελέτη της εικόνας σώματος αφορούσε μόνο γυναίκες, οι οποίες κυριαρχούσαν στην έρευνα σε ζητήματα της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος και διατροφικών διαταραχών (Carlos, Ivezaj, Lidecker, & White, 2019. Cash, 2002α), εντούτοις το ενδιαφέρον των ερευνητών/ριών τα τελευταία χρόνια έχει επεκταθεί και στους άντρες καθώς όλο και περισσότεροι άντρες αισθάνονται δυσαρέσκεια με το σώμα τους, υιοθετούν συμπεριφορές αλλαγής της εικόνας σώματος και εμφανίζουν διατροφικές διαταραχές (Olivardia, Pope, Borowiecki & Cohane, 2004. Pope et al., 2000). Ο τρόπος που αξιολογείται το σώμα από τους σημαντικούς άλλους (οικογένεια, φίλοι, σύντροφοι) (McCabe & Ricciardelli, 2010) και η επένδυση που γίνεται στην σωματική εμφάνιση (Cash, Thériault, & Milkewicz Annis, 2004. Hargreaves & Tiggemann, 2006) αυξάνει τις ανησυχίες των αντρών για το σώμα τους και συχνά τους οδηγεί σε διαταραγμένα μοτίβα άσκησης και διατροφής (Bergeron & Tylka, 2005. Litt & Dodge, 2008). Επίσης τα πολιτισμικά πρότυπα, καθώς και αυτά που προβάλλονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στο μυώδες και γραμμωμένο ανδρικό σώμα, γεγονός που αυξάνει τα συναισθήματα δυσαρέσκειας των αντρών (Barlett, Harris, Smith, & Bonds-Raacke, 2005. Fichter & Krenn, 2003. Pope, Olivardia, Gruber, & Borowiecki, 1999). Η δυσαρέσκεια αυτή φαίνεται να επιδρά αρνητικά στην διάθεση των αντρών, στην αυτοπεποίθηση για την σωματική εμφάνιση, στην κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα (Furnham & Greaves, 1994. Morry & Staska, 2001. Labre, 2002. Strelan & Hargreaves, 2005) και στη γενικότερη ποιότητα ζωής τους (Cash et al., 2004. Cash & Smolak, 2011). Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή εστιάζεται στην σημασία που αποδίδεται στην εικόνα σώματος μεταξύ αντρών, στην δυσαρέσκεια που αισθάνονται οι άντρες με την εικόνα σώματος τους, στην επιρροή που ασκούν πολιτισμικά και κοινωνικά πρότυπα στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος των αντρών και στις συνέπειες της δυσαρέσκειας αυτής σε τομείς κοινωνικής και επαγγελματικής λειτουργικότητας και στην γενικότερη ποιότητα ζωής.

Η παρούσα διατριβή διαρθρώνεται σε τέσσερα μέρη. Τα πρώτα τέσσερα κεφάλαια του πρώτου μέρους παρουσιάζουν το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο στηρίχτηκε η παρούσα έρευνα, ενώ το πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζει την προβληματική, τους στόχους και τις υποθέσεις της παρούσας ερευνητικής προσπάθειας. Το δεύτερο μέρος της διατριβής περιλαμβάνει τη μέθοδο που ακολουθήθηκε. Εκεί παρουσιάζεται το ερευνητικό σχέδιο, η διαδικασία που ακολουθήθηκε, καθώς και τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Το τρίτο μέρος της διατριβής περιλαμβάνει το τέταρτο και το πέμπτο κεφάλαιο στα οποία παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Το τέταρτο κεφάλαιο στοχεύει στην αναλυτική παρουσίαση και το σύντομο σχολιασμό των αποτελεσμάτων μετά από την εφαρμογή των στατιστικών αναλύσεων, ενώ το πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζει τις αναλύσεις των ποιοτικών δεδομένων της έρευνας. Το τέταρτο μέρος της διατριβής αφιερώνεται στην συζήτηση των ευρημάτων της έρευνας αυτής σε σχέση με τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα της διεθνούς βιβλιογραφίας και αναδεικνύεται η συμβολή τους σε επίπεδο έρευνας και εφαρμογών. Τέλος, αναφέρονται οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας και διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

## **2. Θεωρητικό Μέρος**

### **2.1. Εικόνα Σώματος**

#### **2.1.1. Εικόνα Σώματος: Ορισμός**

Η εικόνα σώματος αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης καθώς αποτελεί βασικό παράγοντα ρύθμισης της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Είναι επίσης πυρηνικό στοιχείο της προσωπικότητας και επηρεάζει σημαντικά την ψυχική υγεία (Λεοντάρη, 2011), την ψυχοκοινωνική προσαρμογή, καθώς και την ποιότητα ζωής ενός ατόμου (Math & Cash, 1997). Ο Schilder ήδη από το 1935 προσπάθησε να ορίσει την εικόνα σώματος ως «την εικόνα που έχουμε στο μυαλό μας για το σώμα μας, δηλαδή το πως φαίνεται το σώμα σε εμάς τους ίδιους (Schilder, 1950). Η εικόνα σώματος ορίζεται από την Grogan (1999) ως οι αντιλήψεις, σκέψεις, συναισθήματα που έχει κάποιος για το σώμα του (Λεοντάρη, 2011). Σήμερα ως εικόνα σώματος ορίζεται «η εικόνα που έχουμε στο μυαλό μας για το μέγεθος, το σχήμα, την μορφή του σώματός και τα συναισθήματά μας γύρω από τα χαρακτηριστικά μας και τα διάφορα σωματικά μέρη, σύμφωνα με τον Slade, 1988 (όπως αναφέρεται στο Χάιντς,



2020) και δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αξιολόγηση και στην επένδυση στην εμφάνιση (Cash & Pruzinsky, 1990, 2002).

### **2.1.2. Αξιολόγηση της Εικόνας Σώματος**

Η εικόνα σώματος αποτελεί μια διάσταση της αυτό-αξιολόγησης που έχει λάβει ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια λόγω μιας παρατηρούμενης αύξησης στη δυσαρέσκεια από το σώμα η οποία πιθανόν να σχετίζεται με τις διατροφικές διαταραχές. Σύμφωνα με τον Cash (2002α, 2002β) η εικόνα σώματος περιλαμβάνει την αξιολόγηση και την επένδυση. Η αξιολόγηση αναφέρεται στις γνωστικές εκτιμήσεις ενός ατόμου για την εμφάνιση του και τα συναισθήματα που νιώθει για τις εκτιμήσεις αυτές (Cash, Jakatdar & Fleming Williams, 2004. Λεοντάρη, 2011). Αυτές οι αξιολογήσεις προκύπτουν από τις αντιλαμβανόμενες αποκλίσεις ενός ατόμου από τα σωματικά ιδεώδη που έχει εσωτερικεύσει (Muth & Cash, 1997). Περιλαμβάνει δηλαδή τις διαφορές μεταξύ ιδανικού και πραγματικού εαυτού και την ικανοποίηση ή μη από το σώμα (Hargreaves & Tiggemann, 2006). Προηγούμενες έρευνες θεωρούν την κοινωνική σύγκριση σαν ένα σημαντικό καθοριστικό παράγοντα για την εικόνα σώματος. Τα άτομα συχνά αναγκάζονται να μπου σε συνεχείς συγκρίσεις, όπως αυτές με τα μοντέλα που παρουσιάζονται στην τηλεόραση και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επιπρόσθετα, στις συγκρίσεις μεταξύ εφήβων, τα άτομα εκτίθενται σε πολλές πηγές κοινωνικής σύγκρισης μέσα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, όπως είναι οι εικόνες στα περιοδικά και στην τηλεόραση (Jones & Buncigham, 2005). Στην έρευνα των Halliwell και Dittmar (2005) 18 γυναίκες εκτέθηκαν σε εικόνες μοντέλων και παρουσίασαν πιο αρνητική αξιολόγηση και υψηλότερο άγχος με το σώμα τους σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, που δεν εκτέθηκαν σε εικόνες μοντέλων, υποστηρίζοντας έτσι την υπόθεση ότι η αυτοαξιολόγηση που προκύπτει όταν τα άτομα συγκρίνονται με άτομα που θεωρούν καλύτερα ή πιο πάνω από τους ίδιους έχει αρνητική επίδραση σε αρκετές πλευρές της εικόνας σώματος.

### **2.1.3. Επένδυση στην Εικόνα Σώματος**

Η επένδυση στην εικόνα σώματος αντανακλά τον βαθμό της γνωστικής και συμπεριφορικής σημασίας που οι άνθρωποι εναποθέτουν στο σώμα τους και στην εμφάνιση τους (Cash et al., 2004. Hargreaves & Tiggemann, 2006). Η επένδυση αφορά την σημασία που αποδίδει κανείς στην εμφάνισή του, περιλαμβάνει σχήματα

για τον εαυτό που σχετίζονται με την εμφάνιση και αφορά το κατά πόσο το σώμα αποτελεί πυρηνική πτυχή του εαυτού (Carlos et al., 2019. Λεοντάρη, 2011). Η σωματική δραστηριότητα, ως απόρροια της επένδυσης στην εικόνα σώματος, σχετίζεται θετικά με την εικόνα σώματος η οποία εκδηλώνεται με την ικανοποίηση με το σώμα, με το κοινωνικό άγχος για την σωματική κατάσταση, το κίνητρο για αρρενωπότητα και την γενικότερη σωματική εικόνα (Bassett-Gunter, McEwanb & Kamarhie, 2017). Όσο περισσότερο οι άντρες χρησιμοποιούν την άσκηση ως ένα τρόπο για να επιτύχουν την απόκτηση ενός δυνατού και μυώδους σώματος, τόσο περισσότερο χρησιμοποιούν τα μοντέλα που παρουσιάζονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην τηλεόραση ως στόχο για αυτοβελτίωση και τόσο περισσότερο επενδύουν στην ιδέα ότι μπορούν και οι ίδιοι να έχουν το ιδανικό μυώδες αντρικό σώμα. Από την άλλη όμως όσο πιο μη ρεαλιστικά είναι τα προβαλλόμενα πρότυπα αντρών μοντέλων τόσο η έκθεση στο ιδανικό αντρικό πρότυπο φαίνεται να έχει μια αρνητική επίδραση στην εικόνα σώματος των νεαρών αντρών (Halliwell, Dittmar & Orsborn, 2007).

#### **2.1.4. Εικόνα Σώματος Αντρών και Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας Αντρών**

Συνήθως ένας μυώδης σωματότυπος συνδέεται με διάφορα θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως γενναιότητα, δύναμη, καλή διάθεση (Pope et al., 2000). Στο μυώδες σώμα αποδίδονται επίσης στερεοτυπικά ανδρικά χαρακτηριστικά όπως ενεργητικός, τολμηρός, μαχητής (Mishkind, Rodin, Silberstein, & Striegel- Moore, 1986). Φαίνεται επίσης ότι η εικόνα σώματος μπορεί να είναι ένα εσωτερικό στοιχείο της αντρικής ταυτότητας, ειδικά όταν οι άντρες νιώθουν πίεση να επιμείνουν σε άκαμπτα αρρενωπά πρότυπα. Έχοντας χαμηλό σωματικό λίπος είναι ένας τρόπος να ελέγχει κανείς το πως τον βλέπουν οι άλλοι. Επιπλέον, η διατήρηση χαμηλού σωματικού λίπους ίσως να χρησιμοποιείται σαν ένας τύπος ενδοψυχικού ελέγχου (McKinley & Hyde, 1996). Ο έλεγχος αυτός ίσως λειτουργεί ως άμυνα ενάντια σε δύσκολα συναισθήματα όπως το άγχος που αισθάνεται κανείς με το να είναι υπέρβαρος. Υπάρχουν στοιχεία ότι άντρες που νιώθουν πίεση να ακολουθήσουν τους παραδοσιακούς ρόλους του φύλου τους επιθυμούν να είναι μυώδεις και μεγάλοι συνδέοντας το πιο λεπτό και λιγότερο μυώδες σώμα με την θηλυκότητα. Αρκετοί άντρες φαίνεται επίσης να φοβούνται μήπως φαίνονται λιγότερο αρρενωποί στις αλληλεπιδράσεις τους με άλλους άντρες ή μήπως οι άλλοι σκεφτούν γι' αυτούς ότι

είναι ομοφυλόφιλοι όταν φαίνονται λεπτοί ή εκφράζουν περισσότερα συναισθήματα. Αυτό ίσως οδηγεί τους άντρες να θέλουν να φαίνονται μεγαλύτεροι και περισσότερο μυώδεις (Schwartz & Grammas, 2010).

Στις λίγες έρευνες στις οποίες έχει αξιολογηθεί η προσωπικότητα ανδρών ασθενών με διατροφικές διαταραχές υπήρχαν σημαντικές διαφορές που παρατηρούνταν στην τελειομανία και την εξάρτηση από την ανταμοιβή (Fernández-Aranda et al., 2004). Ίσως οι αντιλήψεις των αντρών για την σωματική τους δύναμη να γενικεύουν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με την ψυχολογική δύναμη. Πιο συγκεκριμένα, ίσως αντιλαμβάνονται ότι η δύναμη που αποκτάται μέσω του χτισίματος μυών θα γίνει δύναμη που θα μπορέσουν να χρησιμοποιήσουν σε στρεσογόνα γεγονότα, απαιτητικά έργα και προσωπική ανάπτυξη. Οι άντρες που δεν ασχολούνται με αυτές τις δραστηριότητες ίσως θεωρείται ότι δεν έχουν τόσο δύναμη να αντιμετωπίσουν καταστάσεις με αυτό τον τρόπο (Bergeron & Tylka, 2005). Οι άντρες επίσης φαίνεται να επιδεικνύουν περισσότερη άρνηση, ντροπή και μυστικότητα να συζητήσουν για ανησυχίες με την εικόνα σώματος, να αντιληφθούν σχετικές δυσκολίες και να αναζητήσουν βοήθεια (Mitchison & Mond, 2015).

## **2.2. Δυσαρέσκεια με την Εικόνα Σώματος**

### **2.2.1. Δυσαρέσκεια με την Εικόνα Σώματος: Ορισμός**

Η έλλειψη ικανοποίησης από το σώμα αναφέρεται στην γνωστική, θυμική ή συμπεριφορική διάσταση της αρνητικής εικόνας του σώματος και περιλαμβάνει μια απόκλιση μεταξύ της πραγματικής εικόνας σώματος, όπως το άτομο υποκειμενικά την αντιλαμβάνεται, και της ιδανικής, ασχέτως αν η ιδανική εικόνα σώματος αποτελεί ένα εσωτερικό πρότυπο ή ένα κοινωνικό πρότυπο (Cash, 2002α. Λεοντάρη, 2011). Η δυσαρέσκεια με το σώμα βιώνεται από περίπου 50% των εφήβων κοριτσιών και 30% των εφήβων αγοριών. Παρουσιάζει μια αυξητική τάση μεταξύ των νεαρών πληθυσμών τόσο στις αναπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες (Bornioli, Lewis-Smith, Smith, Slater, & Bray, 2019). Μια δυσλειτουργική αξιολόγηση για την εικόνα σώματος περιλαμβάνει γνωστικές διαστρεβλώσεις και έλλειψη ικανοποίησης από το σώμα (Thompson, 1990). Οι γνωστικές διαστρεβλώσεις σχετίζονται με το μέγεθος του σώματος ή με το μέγεθος και το σχήμα μερών του σώματος. Γενικότερα, η δυσαρέσκεια με το βάρος/σχήμα του σώματος συναντάται σε διάφορες ηλικίες, φύλα, φυλετικές/εθνοτικές καταγωγές και ομάδες, ανάλογα με το σωματικό βάρος, ενώ

τείνει να είναι πιο συχνή σε άτομα υπέρβαρα ή παχύσαρκα (Carlos et al., 2019). Η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος είναι πιο ευρεία και πιο παρεμβατική από την απλή δυσαρέσκεια με το σώμα. Στην δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος είναι έντονη η ανησυχία για την εμφάνιση και επιδρά στην καθημερινή ζωή προκαλώντας επιπρόσθετο στρες (Murnen & Smolak, 2019).

Ο έλεγχος του σώματος και η σωματική αποφυγή θεωρούνται επίσης δείκτες διαταραγμένης εικόνας σώματος. Ο σωματικός έλεγχος αναφέρεται σε ενδεδειγμένο έλεγχο του σχήματος του σώματος και του βάρους με επαναλαμβανόμενο έλεγχο και διερεύνηση, για παράδειγμα με υπερβολικό ζύγισμα, παρατήρηση στον καθρέφτη ή μέτρηση της έκτασης ποικίλων σημείων του σώματος. Ο όρος σωματική αποφυγή αναφέρεται στην αποφυγή της αντιμετώπισης του βάρους και του σχήματος του σώματος του μέσα από συμπεριφορές άρνησης ζύγισσης ή αυτοπαρατήρησης στον καθρέφτη. Και οι δύο συμπεριφορές εμφανίζονται και σαν μέσο προστασίας από την δυσαρέσκεια που προκαλεί το σώμα στο άτομο, όπως το να φορά κανείς φαρδιά ρούχα, να κάνει ντους με κλειστό το φως ή να ελέγχει επανειλημμένα σημεία του σώματός του σε κοινωνικές περιστάσεις. Στα γνωστικοσυμπεριφορικά μοντέλα ο έλεγχος του σώματος και η αποφυγή του σώματος οδηγούν σε μια προσωρινή ανακούφιση του στρες που ενισχύει αρνητικά αυτές τις συμπεριφορές (Phillips, 2004).

Από εξελικτικής άποψης, όψεις της εικόνας σώματος που σχετίζονται με την αρρενωπότητα και την δύναμη (όπως η μυϊκή μάζα και το ύψος) προκαλούν μεγαλύτερη ανησυχία στους άντρες καθώς η εικόνα σώματος και η αντιλαμβανόμενη ελκυστικότητα παίζουν σημαντικό ρόλο στο «ταίριασμα» με το ίδιο ή το αντίθετο φύλο. Από κοινωνικό-πολιτισμικής άποψης, θα περίμενε κανείς τις γυναίκες να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος από τους άντρες επειδή τα πολιτισμικά πρότυπα ομορφιάς για τις γυναίκες είναι πιο άκαμπτα. Έρευνες δείχνουν ότι οι εικόνες ιδανικών σωμάτων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην τηλεόραση αυξάνουν την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος και το άγχος και οδηγούν τα προσωπικά ιδανικά πρότυπα για το σώμα να σχετίζονται περισσότερο με τα αντιλαμβανόμενα πολιτισμικά πρότυπα ομορφιάς (Ålgars et al., 2009).

Η κοινωνικοπολιτισμική θεωρία και η θεωρία της αντικειμενοποίησης επιχειρούν να ερμηνεύσουν την διαμόρφωση της αρνητικής εικόνας του σώματος και της δυσαρέσκειας με το σώμα. Σύμφωνα με την κοινωνικοπολιτισμική θεωρία τα κοινωνικά κριτήρια είναι αυτά που συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την διατήρηση

δυσλειτουργιών σε σχέση με την εικόνα του σώματος. Στις περισσότερες έρευνες επισημαίνεται ο ρόλος της οικογένειας, των συνομήλικων και των ΜΜΕ (Ferguson, 2013. Λεοντάρη, 2011). Ψυχιατρικές καταστάσεις που συνυπάρχουν ή χρήση ουσιών στην οικογένεια ή συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας (όπως τελειομανία και χαμηλή αυτοεκτίμηση) ή σύνθετοι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες γύρω από την εικόνα σώματος αποτελούν επίσης παράγοντες επικινδυνότητας για την εμφάνιση της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος (Räisänen & Hunt, 2014).

### **2.2.2. Δυσαρέσκεια με την Εικόνα Σώματος Αντρών**

Η βιβλιογραφία που αφορά την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος στους άντρες παραμένει φτωχή, παρότι παρατηρείται μια αύξηση στα προβλήματα με την εικόνα σώματος των αντρών η οποία σχετίζεται και με αυξημένη ψυχοπαθολογία μεταξύ των αντρών (Olivardia et al., 2004). Τα τελευταία χρόνια και οι άντρες ασχολούνται αρκετά με την σωματική τους εμφάνιση και παρουσιάζεται προοδευτική αύξηση στην δυσαρέσκεια που αισθάνονται τα αγόρια και οι νεαροί άντρες με το σώμα τους. Σύμφωνα με έρευνες το ποσοστό των νεαρών αμερικανών αντρών που παρουσιάζουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους έχει τριπλασιαστεί τα τελευταία 30 χρόνια, από 15% το 1972 σε 35% το 1985, σε 43% το 1997 (Garner, 1997. Olivardia, 2002).

Παρόλο που το κίνητρο για ένα λεπτό σώμα είναι σημαντικό για τις γυναίκες, οι άντρες προσπαθούν να πετύχουν ένα πιο μυώδες σώμα. Έρευνες που εκθέτουν άντρες σε μυώδη πρότυπα αντρών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην τηλεόραση έχουν δείξει σημαντική αρνητική επίδραση στην εικόνα σώματος των αντρών (Arbour & Martin Ginis, 2006. Ferguson, 2013. Mitchison & Mond, 2015). Οι άντρες που απέχουν περισσότερο από το ιδανικό σχήμα σώματος (λεπτό και μυώδες) είναι πιο πιθανό να αισθάνονται δυσαρέσκεια με το σώμα τους (Ålgars et al., 2009). Για παράδειγμα, οι άντρες αρσιβαρίστες αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα δυσαρέσκειας με το σώμα, ανησυχία για το βάρος και το σχήμα του σώματος και ανθυγιεινές μεθόδους και πρακτικές τροποποίησης του σώματος, όπως η αυστηρή δίαιτα και μέθοδοι αφυδάτωσης (Goldfield, Blouin & Woodside, 2006).

Φαίνεται επομένως πως οι έρευνες που ασχολούνται με την εικόνα σώματος στους άντρες είναι αραιές και εστιάζουν κυρίως στις διατροφικές διαταραχές, στην άσκηση, στην εικόνα σώματος, σε πρακτικές δίαιτας και στον σεξουαλικό

προσανατολισμό. Για παράδειγμα, μια ακόμη έρευνα μελέτησε τις εμπειρίες αντρών σε ανάρρωση και μια άλλη μελέτησε τις εμπειρίες αντρών έπειτα από την συνάντηση τους με ειδικούς σε θέματα διατροφικών διαταραχών (Räsänen & Hunt, 2014). Σε μια μεγάλης κλίμακας έρευνας στην Νορβηγία του Loland, 1998 (όπως αναφέρεται στο Borkoles, Polman & Lewy, 2010) βρέθηκε ότι τυπική σωματική δραστηριότητα (μέτριου προς υψηλού επιπέδου) σχετιζόταν με βελτιωμένη αξιολόγηση της φυσικής εμφάνισης, υψηλότερη ικανοποίηση με τα μέρη του σώματος και το βάρος και πιο θετική στάση απέναντι στην σωματική ευεξία και υγεία. Ωστόσο, διαφορετικοί τύποι άσκησης επηρεάζουν τις αντιλήψεις για την εικόνα σώματος με διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα η αεροβική άσκηση ίσως οδηγεί σε αυξημένη ευεξία και σε μείωση της συγκέντρωσης λίπους ενώ η άρση βαρών ίσως να στοχεύει στην αύξηση του μυϊκού τόνου, ο οποίος έχει σχετιστεί με το ιδανικό σχήμα σώματος (Borkoles et al., 2010).

Παρόλο που δεν παρατηρείται αλλαγή στις στάσεις για την δυσαρέσκεια με την μυϊκή ή την σωματική κατάσταση κάποιου σε καυκάσιους άντρες σε έρευνες μεταξύ του 1983 και του 2001, ένας σημαντικός αριθμός από αυτούς (16%) ανέφεραν προβλήματα με την εικόνα σώματός τους. Οι άντρες φαίνεται να επενδύουν περισσότερο στην λειτουργικότητα των σωμάτων τους, με όρους ευεξίας και σωματικής δύναμης και λιγότερο στην εμφάνιση. Μια μερίδα αντρών θα προτιμούσαν να είναι πιο λεπτοί, ενώ άλλοι προτιμούν να προσπαθήσουν για ένα μύδεσ αλλά λεπτό μεσομορφικό τύπο σώματος. Οι σημερινοί άντρες εκτίθενται όλο και περισσότερο από τα MME σε πρότυπα αντρών με φαρδείς ώμους, καλά ανεπτυγμένους μυς στο στήθος και στα μπράτσα, επίπεδο στομάχι και στενούς γοφούς (Leit, Pope & Gray, 2001. Pope, Phillips & Olivardia, 2000) με αποτέλεσμα να νιώθουν περισσότερη δυσαρέσκεια με το στομάχι τους, το στήθος και τα χέρια τους, επιθυμώντας να είναι μεγαλύτερο το μέγεθος αυτών των σημείων του σώματος τους (Borkoles et al., 2010).

Ταυτόχρονα, η συνεχής επιτήρηση του σχήματος του σώματος και του βάρους σχετίζεται με αρνητικά ψυχολογικά αποτελέσματα περιλαμβάνοντας ντροπή για το σώμα, αρνητικές διατροφικές στάσεις και κατάθλιψη. Η ντροπή για το σώμα έχει βρεθεί να είναι ένας παράγοντας που μεσολαβεί μεταξύ της επιτήρησης για το σώμα και των αρνητικών ψυχολογικών συνεπειών, όπως η κατάθλιψη και οι αρνητικές διατροφικές στάσεις (McLean, Liss & Erchull, 2014).

### **2.2.3. Δυσαρέσκεια με την Εικόνα Σώματος και Αρρενωπότητα**

Άλλες έρευνες συνδέουν την δυσαρέσκεια από το σώμα στους άντρες με την αρρενωπότητα (McCreevy et al., 2005) και μάλιστα σύμφωνα με την θεωρία του «Απειλούμενου Ανδρισμού» (Pope et al., 2000. Pope et al., 2001) οι άνδρες τείνουν να στρέφονται στο σώμα τους ως αποκλειστικό προνόμιο ένδειξης αρρενωπότητας, ανδρισμού και κυριαρχίας ως αποτέλεσμα της απειλής που αισθάνονται από τις γυναίκες, οι οποίες εξελίσσονται στους διάφορους ρόλους που παλιότερα ασκούσαν κατ' αποκλειστικότητα από τους άντρες (Gillet & White, 1992. Mills & Alphonso, 2007). Η αρρενωπότητα παίζει τόσο κεντρικό ρόλο στην αντίληψη του άντρα για τον εαυτό του που κάποιοι άντρες φυσιολογικού ή ελαφρώς αυξημένου βάρους αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως υπερβολικά «μικρούς» και προχωρούν σε δραστηριότητες όπως έντονο bodybuilding ή χρήση στεροειδών για να αποκτήσουν περισσότερο όγκο (Hatoum & Belle, 2004). Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η επιθυμία των αντρών να είναι πιο μυώδεις συνδέεται με τα αντρικά πρότυπα ρόλων, ιδιαίτερα την αρρενωπότητα. Μια ακόμα νόρμα που σχετίζεται με το κίνητρο για μυϊκή μάζα αλλά που δεν προέρχεται από την εσωτερικευση των προτύπων που προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι η δύναμη έναντι των γυναικών. Η δύναμη έναντι των γυναικών αξιολογεί τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο των αντρών πάνω στις γυναίκες και φαίνεται να αποτελεί σημαντικό ρόλο στο γιατί οι άντρες προσπαθούν να αυξήσουν την μυϊκή τους μάζα (De Jesus et al., 2015).

Η θεωρία της επαπειλούμενης αρρενωπότητας που συζητήθηκε αρχικά από τους Mishkind et al., (1986) προτείνει ότι η ανάπτυξη της ισότητας των γυναικών στη δυτική κοινωνία έχει θέσει τους άντρες σε κρίση ταυτότητας, αφήνοντας τους να ορίζουν την αρρενωπότητα τους στο ένα πράγμα που, σε σχεδόν όλες τις περιπτώσεις, τους ξεχωρίζει από το αντίθετο φύλο το οποίο είναι η λεπτή μυϊκή μάζα. Το αυξημένο κίνητρο για ενίσχυση της μυϊκής μάζας ίσως προέρχεται από την ανάπτυξη της ισότητας μεταξύ ανδρών και γυναικών σε πολλές πτυχές της ζωής. Γενικότερα, οι γυναίκες στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες ίσως φαίνονται ότι προσπαθούν να κερδίσουν δύναμη και υψηλότερη κοινωνική θέση μέσα στην κοινωνία ενώ οι άντρες προσπαθούν να διατηρήσουν την δύναμή τους μέσα στην κοινωνία. Μεγαλύτερη ισότητα στα δύο φύλα ίσως αυξήσει τον ανταγωνισμό μεταξύ τους (Mills & D'Alfonso, 2007).

### **2.2.4. Δυσαρέσκεια με την Εικόνα Σώματος και Μυϊκή Μάζα Αντρών**

Καθώς η εικόνα σώματος περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως και συναισθηματικά, γνωστικά και εννοιολογικά στοιχεία, το κίνητρο για αρρενωπότητα μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σαν όψη της αντρικής εικόνας σώματος (Bergeron & Tylka, 2005). Οι άντρες που αναφέρουν υψηλά επίπεδα ανησυχίας για την μυϊκή τους μάζα είναι πιο πιθανό να ασχοληθούν με την άρση βαρών από ότι οι άντρες με μικρότερη ανησυχία για την μυϊκή τους μάζα (Bergeron & Tylka, 2005. Litt & Dodge, 2008). Το ποσοστό του σωματικού λίπους αναγνωρίζεται σαν βασικό στοιχείο της αντίληψης ενός άντρα για τον εαυτό του. Βρέθηκε αντίστροφη σχέση μεταξύ του ποσοστού του σωματικού λίπους και της σωματικής ικανοποίησης, το οποίο υποδηλώνει ότι η αρρενωπότητα και ο βαθμός στον οποίο κάποιος είναι «ογκώδης» είναι βασικοί παράγοντες που προβλέπουν την ικανοποίηση μεταξύ των αντρών. Η μυϊκή μάζα παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην αντίληψη ενός άντρα για τον εαυτό του και μερικοί υποφέρουν από ένα σύνδρομο που μοιάζει με την ανορεξία. Το όρισαν «αντίστροφη ανορεξία» και περιγράφει μια κατάσταση στην οποία χαμηλού ή φυσιολογικού σωματικού βάρους άντρες αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως αρκετά μικρούς και προχωρούν σε συμπεριφορές όπως το έντονο body-building και η χρήση στεροειδών με σκοπό να αποκτήσουν όγκο (Hatoum, & Belle, 2004. Smith, Hawkeswood, Bodell, & Joiner, 2011) και να δείχνουν πιο «μεγάλου».

Μεγάλο μέρος της έρευνας για την εικόνα σώματος των αντρών έχει εστιαστεί στο να εξηγήσει το αυξημένο κίνητρο αύξησης της μυϊκής μάζας (Murray & Touyz, 2012). Το κίνητρο για αύξηση της μυϊκής μάζας μπορεί να οριστεί ως την εσωτερίκευση του μυώδους κοινωνικού ιδανικού και των συσχετιζόμενων συμπεριφορών που αναμένεται να αυξήσουν την μυϊκή μάζα (Cuzzolaro, 2018). Οι συγγραφείς παρέχουν αρκετά παραδείγματα αντρών που έχουν εμμονή με τα σώματα τους και μοιράζονται συναισθήματα ανεπάρκειας, μη ελκυστικότητας ακόμα και αποτυχίας και προσπαθούν να μειώσουν αυτά τα συναισθήματα μέσω της σωματικής άσκησης (Pope, Olivardia, Borowiecky, & Cohane, 2001). Για τους άντρες, το κίνητρο για αύξηση της μυϊκής μάζας φαίνεται να έχει σαν αποτέλεσμα αυξημένες διατροφικές διαταραχές και ανησυχία για την εικόνα σώματος (Borroughs & Thompson, 2002). Ένας λόγος που οι άντρες δίνουν σημασία στη μυϊκή μάζα είναι η συσχέτισή της με την αρρενωπότητα και την κοινωνική θέση. Από εξελικτικής άποψης, οι ετεροφυλόφιλοι άντρες επιθυμούν να φαίνονται πιο μυώδεις, καθώς οι ετεροφυλόφιλες γυναίκες έχει βρεθεί ότι ελκύονται από σημάδια κυριαρχίας και



status. Πράγματι, αγόρια και νέοι άντρες ανέφεραν ότι ένιωθαν ότι υπήρχε μια κοινωνική προσδοκία για τους άντρες να είναι μυώδεις, καθώς η μυϊκή μάζα θεωρείται ότι σχετίζεται με την κοινωνική δύναμη και την αυτοεκτίμηση (Smith et al., 2011). Όπως η μυϊκή μάζα, το χαμηλό σωματικό λίπος και το ύψος ίσως συνδέονται με αντιλήψεις για κοινωνική δύναμη και την εσωτερική του ψηλού, μεσομορφικού ιδανικού σχήματος σώματος που προβάλλεται στα μέσα (Bergeron & Tylka, 2005). Για να αυξήσει κανείς το βάρος του (και τους μυς) χρειάζεται να αυξήσει την κατανάλωση θερμίδων. Είναι λοιπόν πιθανό οι άντρες που πιστεύουν ότι χρειάζεται να αυξήσουν την μυϊκή τους μάζα να υιοθετήσουν συμπεριφορές υπερφαγίας για να βάλουν κιλά. Οι ερευνητές ισχυρίζονται ότι η εξάρτηση από την σωματική άσκηση σχετίζεται με την μυϊκή δυσαρέσκεια, κυρίως μεταξύ φοιτητών. Άντρες που παρουσιάζουν υψηλότερη μυϊκή δυσαρέσκεια παρουσιάζουν και υψηλότερη εξάρτηση με την άρση βαρών (Poloskov, 2013. Pope et al., 2000).

## **2.3. Επιρροές στην Διαμόρφωση της Δυσαρέσκειας με την Εικόνα Σώματος Αντρών**

### **2.3.1. Επιθυμία Απόκτησης Ιδανικού Ανδρικού Προτύπου Σώματος**

Η αυξανόμενη τάση να αντιμετωπίζεται το σώμα ως σχέδιασμα (Shilling, 1993) το οποίο μέσα του διαμορφώνει και συντηρεί μια αίσθηση εαυτού, η ρευστότητα της μετανεοτερικής ταυτότητας και η επικράτηση του δυτικού καταναλωτικού ιδεώδους - το νεανικό, γυμνασμένο, λυγρό σώμα - εξηγούν την έντονη σημασία που αποδίδεται τα τελευταία χρόνια στην σωματική εμφάνιση και στην αυξανόμενη προσπάθεια απόκτησης του ιδανικού σώματος (Λεοντάρη, 2011). Η φροντίδα του σώματος εστιάζει στην εξωτερική εμφάνιση και την δημόσια προβολή του εαυτού, γεγονός που ενδυναμώνεται από τα σύγχρονα καταναλωτικά πρότυπα (Nettleton, 2002). Ένα νεανικό, γυμνασμένο και σεξουαλικά επιθυμητό σώμα αποτελεί ένδειξη αυτοελέγχου και αυτοπειθαρχίας. Πρακτικές αναδιαμόρφωσης και τροποποίησης του σώματος όπως η διαίτα, η άσκηση, οι μέθοδοι διατήρησής του σε καλή φυσική κατάσταση, η κοσμητική χειρουργική καθιστούν το σώμα ένα μέσο ικανοποίησης αναγκών και επιθυμιών των ανθρώπων. Κατά τον Bourdieu (1984) τα σώματα συμμετέχουν στην δημιουργία και την αναπαραγωγή κοινωνικών διαφορών και φέρουν τη σφραγίδα της κοινωνικής τάξης του κατόχου τους (Λεοντάρη, 2011). Έτσι, η εθνότητα, η φυλή, η τάξη, το κοινωνικό φύλο, η θρησκεία και η φτώχεια

σημασιοδοτούν με διαφορετικό τρόπο το σώμα και την σχέση του ατόμου με την τροφή του (Grogan, 2010. Thompson, 1994).

Όπως και στις γυναίκες το πρότυπο αυτό του μυώδους σώματός στους άντρες δύσκολα μπορεί να κατακτηθεί με φυσικό τρόπο (Λεοντάρη, 2011). Η προσπάθεια απόκτησης ενός ιδανικού σώματος μπορεί να συνοδεύεται και από διατροφικές διαταραχές ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες με σκοπό την αύξηση της μυϊκής μάζας (Murray et al., 2017), ενασχόληση με το body-building και άρση βαρών (Pope, Gruber, Choi, Olivardia & Phillips, 1997), χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και χρήση αναβολικών ανδρογόνων στεροειδών (Jai Johnson, McCreary, & Mills, 2007. Olivardia, et al., 2004. Rodgers, Paxton, & Chabrol, 2009). Η ανάδυση επίσης των «cheat meals» και «cheat days» μεταξύ των αντρών που επιδιώκουν να επιτύχουν τους στόχους τους αναφορικά με την εικόνα σώματος ίσως παρουσιάζουν μια κλινική ομοιότητα με τα υπερφαγικά επεισόδια που συναντάμε στην νευρική βουλιμία. Η πρακτική αυτή χαρακτηρίζεται από παρατεταμένες περιόδους αυστηρού περιορισμού του φαγητού, στην οποία καταναλώνουν λίγες θερμίδες αλλά υψηλά επίπεδα πρωτεϊνών με σκοπό να αναδειχθεί η μυϊκή τους μάζα και ακολουθεί το «cheat meal» που είναι προγραμματισμένο και περιλαμβάνει υπερβολικά μεγάλο αριθμό θερμίδων (1000-9000 θερμίδες). Τα επεισόδια αυτά είναι πολύ δομημένα και ακολουθούνται από υπερβολική άσκηση (Murray et al., 2017). Είναι λοιπόν εμφανής η πίεση που αισθάνονται οι άντρες να ανταποκριθούν σε αυτό το ιδανικό από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης αλλά και από τις διαπροσωπικές τους αλληλεπιδράσεις (Tylka, 2011).

### **2.3.2. Επιρροή Πολιτισμικών και Κοινωνικών Προτύπων**

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα και πίεση για την απόκτηση ενός ιδανικού σώματος, που απέχει όμως από την πραγματικότητα των ανδρών, τονίζουν την ανεπάρκειά τους να εκπληρώσουν ένα κοινωνικό κριτήριο, γεγονός που επιδρά αρνητικά και στην τους ψυχική υγεία (Χάιντς, 2020). Το μυώδες σχήμα σώματος πιθανά συνδέεται με το πολιτιστικό νόημα που έχει στις δυτικές κοινωνίες η αρρενωπότητα, η οποία αντιπροσωπεύει την εξουσία και την επιθετικότητα (Mansfield & McGinn, 1993). Οι πιέσεις για την απόκτηση ενός μυώδους σώματος στους άντρες αποτυπώνονται στα παιχνίδια που παίζουν τα αγόρια (Barlett et al., 2005. Fichter & Krenn, 2003. Pope et al., 1999), στα μοντέλα περιοδικών (Leit et al., 2001), στις διαφημίσεις (Pope et al., 2000). Τα τελευταία

χρόνια τα πρότυπα των σωμάτων ανδρών που προβάλλονται στα περιοδικά έχουν αλλάξει και τείνουν προς ένα εξιδανικευμένο μυώδες σώμα απαλλαγμένο από λίπος. Το σημερινό ιδανικό αντρικό σώμα που αναπαρίσταται στα μέσα, από το οποίο οι άντρες εμπνέονται είναι ψηλό, καλοσχηματισμένο, με σχήμα V, μυώδη άνω κορμό και στενή μέση και γοφούς (Halliwell et al., 2007). Χαρακτηριστικά τέτοια παραδείγματα αποτελούν οι επαγγελματίες παλαιστές και οι ήρωες ταινιών και παιδικών παιχνιδιών που ασκούν ιδιαίτερη επιρροή στους άντρες (Grammas & Schwartz, 2009. Halliwell et al., 2007).

Στη σύγχρονη δυτική κοινωνία, λέγεται στους άντρες ότι τα σώματα τους τους καθορίζουν και βομβαρδίζονται από διαφημίσεις που εμπορευματοποιούν τις σωματικές τους ανασφάλειες (Pope et al., 2001). Ταυτόχρονα, τα πολιτισμικά σωματικά πρότυπα παρέχουν ένα ιδανικό με το οποίο ένας άντρας συγκρίνει τον εαυτό του και το σώμα του. Η εσωτερίκευση αυτών των πολιτισμικών σωματικών προτύπων μοιάζει σαν να πηγάζει από μέσα τους με αποτέλεσμα η επίτευξη τέτοιων προτύπων να φαίνεται σαν εσωτερική επιλογή παρά σαν ένα προϊόν κοινωνικής πίεσης (McKinley & Hyde, 1996).

Η ικανοποίηση ή η δυσαρέσκεια που νιώθει κάποιος για το σώμα του και την εμφάνισή φαίνεται να εξαρτάται σημαντικά από κοινωνικά κριτήρια για την ελκυστική εμφάνιση όπως δείχνει η έρευνα των Lerner και Jovanovic (1990) (όπως φαίνεται στο Χάιντς, 2020) και από την επίδραση των μέσων μαζικής ενημέρωσης (Hatoum & Belle, 2004. Olivardia et al., 2004). Σχετικές έρευνες, μάλιστα, καταδεικνύουν ότι οι άντρες τείνουν να θεωρούν ως ιδανικό μέγεθος σώματος αυτό που διαθέτει 8-12 κιλά μυϊκής μάζας περισσότερο από την τρέχουσα σωματική τους κατάσταση (Litt & Dodge, 2008).

### **2.3.3. Επιρροή Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και Κοινωνικής Δικτύωσης**

Στη σημερινή εποχή που υπάρχει μεγάλη απόσταση μεταξύ των σύγχρονων προτύπων ομορφιάς που παρουσιάζονται στα ΜΜΕ και των πραγματικών σωμάτων των ανδρών και γυναικών, δεν προκαλεί εντύπωση που πολλά άτομα νιώθουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους (Λεοντάρη, 2011. Choate, 2005. Grogan, 1999. Rühl, Legenbauer & Hiller, 2011). Σε μια ανάλυση των πιο δημοφιλών περιοδικών παρατηρείται αύξηση στην παρουσία διαφημίσεων γυμνών αντρών. Μάλιστα η κύρια

απεικόνιση των αντρών στις διαφημίσεις της περιόδου μεταξύ 1987-1997 ήταν αυτή του ερωτικού αρσενικού, όπου οι άντρες τοποθετούνταν με έναν ερωτικό τρόπο και η εμφάνιση των σωμάτων τους ήταν στο επίκεντρο της εικόνας (Halliwell et al., 2007).

Τα ΜΜΕ δεν διαχωρίζουν την φαντασία από την πραγματικότητα και έτσι τα άτομα θεωρούν πως τα πρότυπα που προβάλλονται στα ΜΜΕ αποτελούν ρεαλιστικές αναπαραστάσεις ομορφιάς και ρεαλιστικούς στόχους για να συγκριθούν (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004). Κατά την Tiggemann (2002, 2005) οι μηχανισμοί που αυξάνουν το εύρος της επίδρασης των ΜΜΕ είναι η κοινωνική σύγκριση, η εσωτερίκευση του ιδανικού της ισχνής σιλουέτας και του μυώδους σώματος και η υπερβολική επένδυση στην εμφάνιση για την γενική αυτοαξιολόγηση. Οι μηχανισμοί αυτοί σχετίζονται με την δυσαρέσκεια με το σώμα (Cash & Lambarge, 1996. Thompson & Stice, 2001). Λιγότερες έρευνες έχουν εξετάσει την εξέλιξη του ιδανικού για το αντρικό σώμα. Σε μια έρευνα αντρικών και γυναικείων περιοδικών για άτομα 18-24 ετών, οι Andersen και DiDomenico (1992) βρήκαν ότι τα αντρικά περιοδικά δημοσίευαν σημαντικά περισσότερες διαφημίσεις και άρθρα σχετικά με την αλλαγή του σχήματος σώματος παρά με την απώλεια βάρους, προτείνοντας ότι οι άντρες ίσως ενδιαφέρονται περισσότερο για την συνολική φυσική κατάσταση παρά το λίπος (Leit et al., 2001).

Η έρευνα των Leit, Gray και Pope (2002) στόχευε να μελετήσει την επίδραση των μέσων μαζικής ενημέρωσης στις στάσεις των αντρών απέναντι στη σωματική τους εμφάνιση. Στην συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 82 προπτυχιακοί φοιτητές οι οποίοι εκτέθηκαν είτε σε διαφημίσεις που παρουσίαζαν ανδρικά, μυώδη σώματα, είτε σε ουδέτερες διαφημίσεις. Η έρευνα έδειξε ότι η έκθεση σε διαφημίσεις που παρουσίαζαν αντρικά, μυώδη πρότυπα προκάλεσε σημαντική δυσαρέσκεια με το σώμα καθώς οι αντιλήψεις για την μυϊκή μάζα που πίστευαν ότι είχαν παρουσίαζαν μεγάλη απόκλιση από αυτό που θα ήθελαν να έχουν. Η δυσαρέσκεια αφορούσε κυρίως την μυϊκή μάζα και όχι τόσο το σωματικό λίπος, εύρημα που συμφωνεί με προηγούμενες έρευνες (Leit et al., 2002).

Οι άντρες εκτίθενται σε όλο και περισσότερες εικόνες ιδανικών αντρικών σωμάτων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Maine & Bunnell, 2008). Σε έφηβα αγόρια και κορίτσια η χρήση του Facebook σχετίζεται θετικά με την εσωτερίκευση του ιδανικού του λεπτού σώματος και της αυτό-αντικειμενοποίησης όπως και με την δυσαρέσκεια με το σώμα. Ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάζει την σχέση μεταξύ της σύγκρισης της εμφάνισης μέσω Facebook και των ανησυχιών για την

εικόνα σώματος είναι η αυτοαξία που συμβαδίζει με την εμφάνιση, η οποία αντιπροσωπεύει τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο βασίζει την αξία του σαν άτομο στην εμφάνιση του. Και άλλες πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Instagram, έχουν λάβει την προσοχή των ερευνητών. Για παράδειγμα, η συνολική χρήση του Instagram σχετίζεται με την δυσαρέσκεια με το σώμα σε έφηβα αγόρια και κορίτσια και σε νεαρούς ενήλικες (Modica, 2019). Τα αγόρια ίσως βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο να ακολουθήσουν πιο περιοριστικές διατροφικές συμπεριφορές όταν εστιάζουν στο βάρος τους και όχι στην συνολική τους εμφάνιση, επηρεαζόμενοι από τα λεπτά, μυώδη πρότυπα που παρουσιάζονται στα μέσα (Flament et al., 2012). Σε έρευνα με 116 άντρες συμμετέχοντες όσοι εκτέθηκαν σε εικόνες ανδρών μοντέλων με μυώδη και γραμμωμένα σώματα και δεν γυμνάζονταν (58) σημείωσαν έντονη αρνητική αντίδραση αναφορικά με το σώμα τους σε σύγκριση με αυτούς που εκτέθηκαν σε ουδέτερες εικόνες. Ενώ όσοι γυμνάζονταν (58) είχαν μια τάση για λιγότερο αρνητική αντίδραση αναφορικά με το σώμα τους σε σύγκριση με αυτούς που εκτέθηκαν σε ουδέτερες εικόνες (Halliwell et al., 2007).

#### **2.3.4. Επιρροή της Οικογένειας και του Κοινωνικού Περιγύρου**

Για να αποκτήσουμε καλύτερη κατανόηση των κοινωνικοπολιτισμικών επιρροών στην δυσαρέσκεια με το σώμα και τις συμπεριφορές αλλαγής του σώματος μεταξύ εφήβων αγοριών απαιτείται να συνυπολογιστούν οι κύριες κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές: μητέρα, πατέρας, καλύτερος άντρας φίλος, καλύτερη γυναίκα φίλη και μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης (McCabe & Ricciardelli, 2010). Οι φίλοι, οι ερωτικοί σύντροφοι, η οικογένεια και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης φαίνεται να ασκούν πίεση στους άντρες για να ταιριάζουν στο ιδανικό σωματικό πρότυπο (Cafri et al., 2005. McCabe & Ricciardelli, 2010). Επίσης οι ερωτικοί σύντροφοι ασκούν παρόμοια πίεση. Σύμφωνα με ποιοτικές έρευνες τα σχόλια του ερωτικού συντρόφου μπορεί να επηρεάσουν την εικόνα που έχει κάποιος για το σώμα του. Οι νεαροί άντρες χρησιμοποιούν την σύντροφο που βγαίνουν ως πηγή πληροφοριών για να αναπτύξουν την εικόνα του σώματος τους. Άντρες διαφορετικής εθνικότητας και ηλικίας ανέφεραν άγχος και αναστάτωση επειδή αδυνατούσαν να προβλέψουν τις προσδοκίες των γυναικών για τα ιδανικά ανδρικά σωματικά πρότυπα. Ανέφεραν επίσης ότι οι σύντροφοι τους έκαναν σχόλια για την εμφάνιση, τους ενθάρρυναν να χάσουν βάρος, να αυξήσουν την μυϊκή μάζα και να αλλάξουν το σχήμα του σώματος τους (Tylka, 2011). Φαίνεται λοιπόν ότι και οι

γυναίκες στο σύγχρονο δυτικό κόσμο βρίσκουν πιο ελκυστικά τα αντρικά σώματα που είναι πιο μυώδη από το μέσο όρο αλλά και οι άντρες αναγνωρίζουν ότι οι γυναίκες προτιμούν αυτούς τους τύπους σώματος (Frederick, Fessler, & Haselton, 2005).

Η αντιλαμβανόμενη πίεση από τους γονείς έχει περιγραφεί σαν ένας από τους κύριους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες που σχετίζονται με την δυσαρέσκεια με το σώμα και τις ανησυχίες για την διατροφή μεταξύ νεαρών ενηλίκων, ίσως και το πιο σημαντικό (Rodgers et al., 2009). Οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν τα παιδιά τους μέσω άμεσων λεκτικών μηνυμάτων σχετικά με την εμφάνιση του παιδιού και την διατροφή του ή ενθαρρύνοντας το παιδί να αλλάξει την διατροφή του ή προωθώντας συμπεριφορές ελέγχου του βάρους (Hart, Cornell, Damiano, & Paxton, 2015). Η κουλτούρα της οικογένειας που δίνει έμφαση στην εμφάνιση, το λεπτό σώμα, την διατροφή και το βάρος ίσως παίζει έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο και στην ανάπτυξη των διατροφικών διαταραχών (Kluck, 2010. Haworth-Hoerrner, 2000) και φαίνεται ότι η ανατροφοδότηση από την μητέρα και τον πατέρα επηρεάζει την ικανοποίηση των εφήβων με το σώμα τους (McCabe & Ricciardelli, 2010. Turner, Rose, & Cooper, 2005).

## **2.4. Συνέπειες της Δυσαρέσκειας με την Εικόνα Σώματος Αντρών**

### **2.4.1. Συνέπειες της Δυσαρέσκειας με την Εικόνα Σώματος σε Συναισθηματικό, Κοινωνικό και Επίπεδο Σεξουαλικής Λειτουργικότητας**

Ο βαθμός ικανοποίησης από το σώμα έχει συνέπειες στην γενική εικόνα εαυτού, στην αυτοεκτίμηση και στην κοινωνική συμπεριφορά (Λεοντάρη, 2011). Η ικανοποίηση από το σώμα συνδέεται θετικά με την προσωπική ευτυχία τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες (Furnham & Greaves, 1994). Ωστόσο οι ελάχιστες έρευνες που έχουν διεξαχθεί γύρω από αυτό το θέμα εμφανίζουν αντιφατικά ευρήματα. Κάποιες δεν εντοπίζουν αισθήματα ντροπής για το σώμα και διατροφικές δυσλειτουργίες στους άντρες (Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn & Twenge, 1998) ενώ άλλες (Morry & Staska, 2001) αναφέρονται σε διατροφικές δυσλειτουργίες τόσο σε άντρες όσο και σε γυναίκες, σε χαμηλή σωματική αυτοεκτίμηση, σε χαμηλή γενική αυτοεκτίμηση, αλλά και σε επιβλαβείς για την υγεία συμπεριφορές όπως η χρήση στεροειδών και αναβολικών (Furnham & Greaves, 1994. Labre, 2002. McCreary & Sasse, 2000. Morry & Staska, 2001. Strelan & Hargreaves, 2005). Διεθνείς έρευνες

επισημαίνουν πως η δυσαρέσκεια των αντρών με το σώμα τους συνδέεται με κατάθλιψη, κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών (Begreton & Tylka, 2007. Halliwell et al., 2007), διατροφική παθολογία (Blashill, 2010. McCabe & Ricardelli, 2003), χαμηλή αυτοεκτίμηση (Davison & McCabe, 2005) και αυτοκτονικές σκέψεις (Bornioli et al., 2019). Επίσης αποτελεί παράγοντα επικινδυνότητας για μια σειρά ανθυγιεινών συμπεριφορών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, όπως διαταραγμένη διατροφή, αύξηση βάρους, ανθυγιεινές δίαιτες και χαμηλά επίπεδα σωματικής άσκησης (Bornioli et al., 2019). Για τον έλεγχο του βάρους οι πιο συχνές μέθοδοι που εφαρμόζονται είναι το ζύγισμα, η άσκηση και το να ακολουθεί κανείς μια δίαιτα. Το καθημερινό ζύγισμα αποτελεί καθημερινή πρακτική για 25% των γυναικών και μόνο 10% των αντρών. Οι άντρες είναι πιο πιθανό να ελέγχουν το βάρος τους με μέσα όπως η άσκηση ενώ οι γυναίκες με μέσα όπως η δίαιτα (Kiefer, Rathmanner & Kunze, 2005). Η χρήση πρωτεϊνούχων συμπληρωμάτων θα μπορούσε να ταξινομηθεί ως διαταραγμένη διατροφική τάση, αν ένα άτομο νιώθει ενοχή, άγχος ή έντονη αρνητική αντίδραση αν χάσει μια προγραμματισμένη λήψη του συμπληρώματος πρωτεΐνης, ειδικά αν οφειλόταν σε αναπάντεχη συνθήκη (κλήθηκε να πάει στην δουλειά νωρίτερα) (Murray et al., 2017).

Η δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος πέρα από την διάσταση του ποσοστού λίπους στο αντρικό σώμα φαίνεται να συνδέεται και με την διάσταση του ύψους, το οποίο έχει συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα άγχους στους άντρες (Blashill, 2010). Οι έρευνες δείχνουν ότι όταν οι άντρες εκτίθενται στο ιδανικό μυώδες σώμα, ανέφεραν αύξηση της σωματικής δυσαρέσκειας και της κατάθλιψης (Cho & Lee, 2013). Οι Cash και Fleming (2002) κατέληξαν στο ότι η αρνητική αξιολόγηση της εικόνας σώματος, η δυσλειτουργική επένδυση στην εμφάνιση και η δυσφορία με την εικόνα σώματος σχετιζόταν με φτωχότερη κοινωνική αυτοεκτίμηση και υψηλότερο κοινωνικό άγχος. Άνδρες που αντικειμενικά είναι λιποβαρείς εμφανίζουν σημαντικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση τους, την εικόνα σώματος, και την κοινωνική τους προσαρμογή (Mills, & D'Alfonso, 2007). Έτσι, τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άντρες, η αρνητική εικόνα σώματος συνοδεύεται με υψηλότερη δυσαρέσκεια και ανησυχία σχετικά με την επικύρωση και την αποδοχή στις κοινωνικές συναναστροφές (Cash et al., 2004. Cloudt, Lamarche & Gammage, 2014).

Η εμπειρία του σώματος συμβάλλει σε μυριάδες δυσκολίες και διαταραχές. Αυτές ποικίλουν από την «κοινή» μη ικανοποίηση με την εικόνα σώματος σε πιο

σοβαρές δυσλειτουργίες όπως την σωματοδυσμορφική διαταραχή και διάφορες διατροφικές διαταραχές (νευρική ανορεξία, νευρική βουλιμία, διαταραχή υπερφαγίας) (Cash & Smolak, 2011). Η δυσαρέσκεια λόγω χαμηλής μυϊκής μάζας στους άντρες φαίνεται να συνδέεται με την υπεραπασχόληση με την άρση βαρών (Arbur & Martin Ginis, 2006. Litt & Dodge, 2008) και την κατάθλιψη (Poloskon, 2013). Σχετίζεται επίσης με καταναγκαστική υπερφαγία (Womble et al., 2001) και με την μυϊκή δυσμορφία, μια ψυχολογική πάθηση που περιλαμβάνει την έντονη επιθυμία για αύξηση της μυϊκής μάζας και τον έντονο φόβο σμίκρυνσης του σώματος (Grieve, 2007). Η πάθηση αυτή μπορεί να οδηγήσει τον άνδρα στην αποφυγή σεξουαλικών επαφών με την σύντροφό του, στην μείωση των ωρών χαλάρωσης ή εργασίας ώστε να διαθέτει επαρκή χρόνο και ενέργεια για υπεργύμναση, ή στην επιλογή φαρδίων ρούχων που να κρύβουν το σώμα, λόγω ντροπής γι' αυτό (Pope et al., 2000). Τέλος, σχετίζεται με μειωμένη αυτοεκτίμηση, συμπτώματα διαταραχών διάθεσης, άγχους και διατροφής και με αυξημένη χρήση αναβολικών και στεροειδών (Cohane & Pope, 2001. Feingold, 1992 Mitchell & Orr, 1976. Nezelek, 1988).

Η αρνητική εικόνα σώματος ίσως σχετίζεται με προβληματική σεξουαλική λειτουργικότητα ((Andersen, Cohn, & Holbrook, 2000. Cash et al., 2004. Cash & Smolak, 2011. Davison & McCabe, 2006. Whitehead & Hoover, 2000). Ερευνητές βρήκαν ότι φοιτητές με φτωχή εικόνα για το σώμα τους είναι πιο πιθανό από άλλους να αποφεύγουν τις σεξουαλικές δραστηριότητες, να θεωρούν τους εαυτούς τους λιγότερο επιθυμητούς συντρόφους και να αναφέρουν δυσαρέσκεια με την σεξουαλική τους ζωή. Οι άντρες γύρω στην μέση ενήλικη ζωή, άντρες δηλαδή μεταξύ 30 και 50 ετών, βιώνουν αρκετές αλλαγές σε εκείνο το στάδιο ζωής, στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, στους ρόλους τους στην εργασία, στις οικογένειές τους και στο σώμα τους. Είναι σε αυτή την αναπτυξιακή περίοδο που οι αρνητικές σωματικές συνέπειες λόγω της ηλικίας φαίνονται περισσότερο (Davison & McCabe, 2005). Σε μια έρευνα συγκρίθηκαν 27 άντρες με νευρική ανορεξία και νευρική βουλιμία με 142 γυναίκες με νευρική ανορεξία και νευρική βουλιμία. Συνεπή με ευρήματα προηγούμενων ερευνών, η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι οι άντρες ασθενείς ανέφεραν προβλήματα με την σεξουαλικότητα και την σεξουαλική συμπεριφορά. Όχι μόνο είχαν εξαιρετικά περιορισμένη σεξουαλική δραστηριότητα, με όρους παλιότερης και τωρινής σεξουαλικής δραστηριότητας αλλά ήταν και πιο περιορισμένη από αυτή των γυναικών. Τα ευρήματα της έρευνας αναφέρουν ότι η εμφάνιση σεξουαλικών



διαταραχών, σεξουαλικής απομόνωσης και αδράνειας, και συγκρουσιακή ομοφυλοφιλία που μπορεί να περιπλέκουν τις διατροφικές διαταραχές στους άντρες (Herzog, Norman, Gordon, & PePOSE, 1984).

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια πρόσφατα ταυτοποιημένη ψυχιατρική κατάσταση που έχει ονομαστεί μυϊκή δυσμορφία και συνδέεται με την έντονη δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος (Baum, 2006. Griffiths, Mond, Murray, Touyz, 2014. Murray et al., 2012. Pope & Katz, 1994. Pope et al., 1997). Συμπεριφορές που σχετίζονται με την μυϊκή δυσμορφία περιλαμβάνουν πολλές ώρες ενασχόλησης με την άρση βαρών, υπερβολική προσοχή στην διαίτα και συμπεριφορές ελέγχου του σώματος μπροστά στον καθρέφτη (Olivardia, 2001). Αρκετοί άντρες τραυματίζονται από την υπερβολική άσκηση ή την χρήση αναβολικών- ανδρογενών στεροειδών στην προσπάθεια να γίνουν μεγαλύτεροι (Pope et al., 2005). Τείνουν επίσης να συνεχίζουν να χρησιμοποιούν αυτά τα ναρκωτικά, ενώ βιώνουν δυσμενείς συνέπειες, όπως αυξημένη επιθετικότητα, ακμή, διόγκωση του στήθους, ανικανότητα και μακροχρόνιες συνέπειες όπως η αθηροσκλήρωση ή το εγκεφαλικό (Cohane & Pope, 2001. Murray et al., 2017. Nieuwoudt, Zhou, Coutts, & Booker, 2012. Olivardia, 2001. Pope, Khalsa & Bhasin, 2017).

#### **2.4.2. Αποφυγή Αναφοράς σε Διαταραχές που σχετίζονται με την Δυσαρέσκεια με το Σώμα στους Άντρες και Στιγματισμός**

Οι άντρες αποφεύγουν να αναφέρονται στις ανησυχίες για το σώμα τους καθώς οι κοινωνικές νόρμες για την αρρενωπότητα δεν το επιτρέπουν (Μακρυνιώτη, 2004. Bottamini & Stemarie, 2006. Davison & McCabe, 2005. Greenberg & Schoen, 2008. Herzog et al., 1984. Olivardia, 2002). Άντρες με διατροφικές διαταραχές που βρίσκονταν σε πρόγραμμα θεραπείας είχαν συναισθήματα ντροπής και απομόνωσης από τους γύρω επειδή ήταν άντρες και υπέφεραν από μια ασθένεια που η κοινωνία θεωρεί ακόμα γυναικεία διαταραχή σύμφωνα με τους Mountford και Sperlinger, 2013 (όπως φαίνεται στο Sabel, Rosen & Mehler, 2014). Επομένως, πολλοί νεαροί άντρες με αρνητική εικόνα σώματος υποφέρουν σιωπηλά, εμμένοντας σε αυτό που ο Pollack (1998) ονόμασε «κώδικας σιωπής των αγοριών». Η δυσκολία αυτή φαίνεται να συνδέεται με αυτό που οι Pope et al., (2000) αποκαλούν «Κόμπλεξ του Άδωνη» σύμφωνα με το οποίο θέματα που αφορούν την δυσαρέσκεια από το σώμα

αποφεύγονται να συζητούνται από τους άντρες καθώς «δεν είναι γυναίκες» και ίσως παραπέμπουν σε θέματα ομοφυλοφιλίας (Χάιντς, 2020).

Ακόμα όμως και όταν οι άντρες αναζητούν βοήθεια για την αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών είναι λιγότερο πιθανό να λάβουν ακριβή διάγνωση και κατάλληλη θεραπεία. Αυτό πιθανά αντανακλά την φτωχή επίγνωση και κατανόηση για την παρουσία των διατροφικών διαταραχών στους άντρες μεταξύ των επαγγελματιών υγείας, των ίδιων των ασθενών και του κοινωνικού συνόλου. Επίσης ίσως αντανακλά, εν μέρει, την χρήση διαγνωστικών κριτηρίων και εργαλείων αξιολόγησης που αναπτύχθηκαν βασιζόμενα σε στερεοτυπικές θηλυκές αναπαραστάσεις, που μπορεί να μην είναι κατάλληλα για τους άντρες (Ryan, Morrison, Roddy, & McCutcheon, 2011. Striegel-Moore, Leslie, Petril, Garvin, & Rosenheck, 2000). Παρατηρείται επίσης ένα βιβλιογραφικό κενό ως προς τα προφίλ των αντρών με διατροφικές διαταραχές σε όλα τα εύρη ηλικιών καθώς οι περισσότερες έρευνες έχουν εστιαστεί σε εφήβους ή νεαρούς ενήλικες της Καυκάσιας φυλής (Räisänen & Hunt, 2014).

## 2.5. Προβληματική, στόχοι και υποθέσεις της έρευνας

Τα τελευταία χρόνια τα συναισθήματα δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος νεαρών αντρών έχουν προσελκύσει έντονα το ενδιαφέρον της ερευνητικής κοινότητας. Η αξιολόγηση της εικόνας σώματος (Jones & Buncigham, 2005) και η επένδυση στο σώμα (Halliwell et al., 2007) γίνεται όλο και πιο έντονα με την κυριαρχία των μέσων μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινότητα αντρών και γυναικών. Από την έως τώρα ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος νεαρών αντρών προκύπτει ότι: **Πρώτον**, εμφανίζεται έντονα σε άντρες που αφιερώνουν πολύ χρόνο στην εκγύμναση του σώματος σου και επενδύουν στην εμφάνιση τους. **Δεύτερον**, η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος είναι εντονότερη σε άντρες που αξιολογούν αρνητικότερα την συνολική τους εικόνα σώματος. **Τρίτον**, οι άντρες που εμφανίζουν δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος τους κάνουν αρνητικότερες σκέψεις ως προς τον εαυτό και την εικόνα σώματος και, **τέταρτον**, παρουσιάζουν συχνότερα διάφορα αρνητικά συναισθήματα γύρω από την εικόνα του σώματος, όπως άγχος, αηδία, αποθάρρυνση, θυμός, ματαιώση, ζήλεια, ντροπή ή υπερβολική ανησυχία σε διάφορες συνθήκες και με διαφορετικούς ανθρώπους. **Πέμπτον**, αξιολογούν την εξωτερική τους εμφάνιση και κατ' επέκταση την εικόνα σώματος ως ιδιαίτερα σημαντική. **Έκτον**, χρησιμοποιούν λιγότερο αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης γεγονότων και συνθηκών που

επιρεάζουν αρνητικά ή απειλούν την εικόνα σώματος τους. **Έβδομον**, τέλος, η ποιότητα ζωής τους επιρεάζεται αρνητικότερα.

Αν και το ζήτημα της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος παρουσιάζει έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον τα διαθέσιμα μέχρι τώρα ευρήματα διεθνώς θεωρούνται επαρκή και αναγνωρίζεται η ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης τόσο των συνθηκών που αυξάνουν την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος όσο και των συνεπειών της στην ψυχική υγεία και την συνολική ποιότητα ζωής των αντρών. Μάλιστα, τα ερευνητικά ευρήματα τα οποία εξετάζουν τις συνέπειες της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος σε τομείς την λειτουργικότητας όπως ο επαγγελματικός και κοινωνικός τομέας αλλά και η σύναψη συντροφικών σχέσεων είναι εξαιρετικά περιορισμένα και τονίζεται η ανάγκη περαιτέρω έρευνας προς την κατεύθυνση αυτή.

Επιπλέον, η επιρροή σημαντικών άλλων, όπως η οικογένεια, οι φίλοι ή οι ερωτικοί σύντροφοι στην εκδήλωση εντονότερης δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος δεν έχει μελετηθεί μέχρι τώρα διεθνώς, και ειδικότερα στην Ελλάδα, τα σχετικά ερευνητικά δεδομένα είναι ελάχιστα. Κάτι αντίστοιχο παρατηρείται και με την επίδραση πολιτισμικών προτύπων και προτύπων που εμφανίζονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.

Από την παραπάνω συζήτηση γίνεται σαφές ότι η διεξαγωγή εκτενέστερης έρευνας ως προς την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος νεαρών αντρών κρίνεται απαραίτητη, από τη μια, για την καλύτερη κατανόηση και το εμπλουτισμό των σχετικών ερευνητικών ευρημάτων και, από την άλλη, για την αξιοποίηση των ευρημάτων στην πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση αντρών που υποφέρουν. Υπό το πρίσμα αυτό, η παρούσα μεταπτυχιακή εργασία θα επιχειρήσει να εξετάσει ποσοτικά προγνωστικούς παράγοντες και μεταβλητές που σχετίζονται με την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος. Η παρούσα έρευνα θα εξετάσει, επίσης, με την συλλογή ποιοτικών δεδομένων από νεαρούς άντρες (18-30 ετών), τις αντιλήψεις των αντρών τόσο για την εικόνα σώματος όσο και για τους παράγοντες που οι ίδιοι θεωρούν ότι επιρεάζουν την εκτίμηση τους για την εικόνα σώματος. Θα διερευνήσει, επίσης τις συνέπειες της αξιολόγησης της εικόνας σώματος σε τομείς της λειτουργικότητας όπως η κοινωνική και προσωπική ζωή. Η χρήση ημιδομημένης συνέντευξης θα μας δώσει την δυνατότητα πρόσβασης στην υποκειμενική εμπειρία των αντρών και στο νόημα που αποδίδουν οι ίδιοι στις υπό εξέταση έννοιες, κάτι που συχνά παραλείπεται, καθώς

η πλειοψηφία των ερευνών γύρω από το θέμα την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος «μιλά γι' αυτούς χωρίς αυτούς».

Καταλήγοντας, η παρούσα έρευνα αναμένεται να προσφέρει νέα δεδομένα διεθνώς, αλλά και στην Ελλάδα, σε ερευνητικό επίπεδο, καθώς θα εμπλουτίσει τη μέχρι τώρα γνώση μας για τους παράγοντες που σχετίζονται με την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος και τις συνέπειες αυτής στον αντρικό πληθυσμό και, από την άλλη, θα τονίσει την ανάγκη και την σημαντικότητα προγραμμάτων πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης της δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος νεαρών αντρών.

### **2.5.1. Στόχοι της Έρευνας**

Οι γενικοί στόχοι της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας είναι:

1. Πρώτον, να διερευνήσει την σχέση του επιπέδου εκγύμνασης νεαρών αντρών (υψηλό, μέτριο, χαμηλό) και των ζωνών εικόνας σώματος (ζώνη αποδοχής, επικίνδυνη ζώνη, προβληματική ζώνη).
2. Να διερευνήσει την σχέση των ζωνών εικόνας σώματος (ζώνη αποδοχής, επικίνδυνη ζώνη, προβληματική ζώνη) και της αξιολόγησης της εικόνας σώματος.
3. Να διερευνήσει την σχέση των ζωνών εικόνας σώματος (ζώνη αποδοχής, επικίνδυνη ζώνη, προβληματική ζώνη) και των σκέψεων ως προς τον εαυτό και την εικόνα σώματος.
4. Να διερευνήσει την σχέση των ζωνών εικόνας σώματος (ζώνη αποδοχής, επικίνδυνη ζώνη, προβληματική ζώνη) και των συναισθημάτων γύρω από την εικόνα του σώματος, όπως άγχος, αηδία, αποθάρρυνση, θυμός, ματαίωση, ζήλεια, ντροπή ή υπερβολική ανησυχία σε διάφορες συνθήκες και με διαφορετικούς ανθρώπους.
5. Να διερευνήσει την σχέση των ζωνών εικόνας σώματος (ζώνη αποδοχής, επικίνδυνη ζώνη, προβληματική ζώνη) και της επένδυσης στην εικόνα σώματος.
6. Να διερευνήσει την σχέση των ζωνών εικόνας σώματος (ζώνη αποδοχής, επικίνδυνη ζώνη, προβληματική ζώνη) και των τρόπων διαχείρισης γεγονότων και συνθηκών που επηρεάζουν αρνητικά ή απειλούν την εικόνα σώματος τους.
7. Να διερευνήσει την σχέση των ζωνών εικόνας σώματος (ζώνη αποδοχής, επικίνδυνη ζώνη, προβληματική ζώνη) και της επίδρασης στην ποιότητα ζωής

8. Να διερευνήσει το βίωμα και τις αντιλήψεις των αντρών για την εικόνα σώματος τους, τους παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο που αξιολογούν την εικόνα σώματος τους και τις συνέπειες των αντιλήψεων αυτών σε τομείς όπως η καθημερινότητα, οι κοινωνικές και οι συντροφικές σχέσεις.

## 2.5.2. Υποθέσεις της Έρευνας

Κατά αντιστοιχία με τους επτά πρώτους στόχους της έρευνας και σύμφωνα με την εκτενή βιβλιογραφική επισκόπηση που προηγήθηκε, διαμορφώθηκαν οι ακόλουθες υποθέσεις.

1. Αναμένεται οι άντρες που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο εβδομαδιαίως στην εκγύμναση τους να βρίσκονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη της εικόνας σώματος (Bassett-Gunter et al., 2017. Bergeron & Tylka, 2005. Litt & Dodge, 2008).
2. Αναμένεται οι άντρες που βρίσκονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος να αξιολογούν αρνητικότερα την συνολική εικόνα σώματος τους (Cash et al., 2004. Λεοντάρη, 2011).
3. Αναμένεται οι άντρες που βρίσκονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος να εμφανίζουν αρνητικότερες σκέψεις ως προς τον εαυτό και την εικόνα σώματος (Barlett et al., 2005. Fichter & Krenn, 2003. Pope et al., 1999).
4. Αναμένεται οι άντρες που βρίσκονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος να έχουν αρνητικότερα συναισθήματα ως προς την εικόνα σώματος τους (Barlett et al., 2005. Fichter & Krenn, 2003. Pope, et al., 1999).
5. Αναμένεται οι άντρες που βρίσκονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος να αποδίδουν περισσότερη σημασία στην εικόνα σώματος τους (Bassett-Gunter et al., 2017).
6. Αναμένεται οι άντρες που βρίσκονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος να χρησιμοποιούν λιγότερο αποτελεσματικούς τρόπους στην διαχείριση γεγονότων και συνθηκών που επηρεάζουν αρνητικά ή απειλούν την εικόνα σώματος τους (Olivardia et al., 2004. Polman & Lewy, 2010. Pope et al., 2000).
7. Αναμένεται οι άντρες που βρίσκονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος να επηρεάζονται αρνητικότερα ως προς την ποιότητα ζωής τους (Cash et al., 2004. Cash & Smolak, 2011. Whitehead & Hoover, 2000).

8. Τέλος, ως προς τον όγδοο στόχο της έρευνας ο οποίος αφορούσε τη διερεύνηση της υποκειμενικής εμπειρίας των αντρών σχετικά με την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος δεν υπάρχουν προγενέστερα ευρήματα (Murray et al., 2017. Arcelus et al., 2013).

Γενικότερα, τα ποιοτικά δεδομένα στο ερευνητικό αυτό πεδίο είναι λίγα, πολύ περισσότερο ο συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων όπως στην παρούσα έρευνα.

### 3. Μέθοδος

#### 3.1. Ερευνητικό Σχέδιο και Διαδικασία

##### Μεθοδολογία

Ακολουθήθηκε μεικτή μεθοδολογία με επεξηγηματικό διαδοχικό σχεδιασμό. Η επεξηγηματική διαδοχική σχεδίαση πραγματοποιείται σε δύο διακριτές και διαδραστικές φάσεις. Η πρώτη φάση περιλαμβάνει πρώτα τη συλλογή και την ανάλυση ποσοτικών δεδομένων και έπειτα τη συλλογή και την ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Η δεύτερη φάση, ποιοτική φάση της μελέτης, ακολουθεί τα αποτελέσματα της ποσοτικής φάσης. Σκοπός της επεξηγηματικής διαδοχικής σχεδίασης είναι μέσα από τα ποιοτικά δεδομένα να εξηγήσει τα αρχικά ποσοτικά αποτελέσματα. Αυτός ο σχεδιασμός είναι χρήσιμος όταν ο ερευνητής θέλει να αξιολογήσει τις τάσεις και τις σχέσεις με βάση τα ποσοτικά στοιχεία εξηγώντας τον μηχανισμό ή τους λόγους πίσω από την τάση που έχει διαμορφωθεί (Creswell & Plano Clark, 2010). Το δείγμα της παρούσας έρευνας είναι νεαροί άντρες 18-30 ετών. Τους χορηγήθηκαν σε πρώτη φάση τα ερωτηματολόγια της εικόνας σώματος: (Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της εικόνας του σώματος, Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ. Χάιντς, Μ. Αχτσελίδου, Θ. Σιώπη, 2015), (Ερωτηματολόγιο σκέψεων για την εικόνα του σώματος, Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ. Χάιντς, Αργ. Αγγελοσοπούλου, Μ. Κανδύλη, 2015), (Ερωτηματολόγιο αγχογόνων για την εμφάνιση μουσικών, Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ. Χάιντς, Πρ. Κόθαλη, Μ. Καραγιάννη, 2015), (Ερωτηματολόγιο για τη σημασία της εμφάνισης, Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ. Χάιντς, Γ. Ιωάννου, 2015), (Ερωτηματολόγιο διαχείρισης άγχους για την εικόνα σώματος, Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ. Χάιντς, Θ. Σιώπη, Μ. Αχτσελίδου, 2015). Η χορήγησή τους διήρκεσε 15-20 λεπτά και χορηγήθηκε διαδικτυακά (προώθηση σε επίσημες σελίδες γυμναστηρίων, αθλητικών χώρων, φοιτητικών πανεπιστημιακών ομάδων) και δια ζώσης. Σε δεύτερη φάση, μερικοί από αυτούς που παρουσίασαν έντονη δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματός τους στα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς κλήθηκαν να συμμετάσχουν σε μία ημιδομημένη συνέντευξη. Η συνέντευξη έγινε είτε στο χώρο της ερευνήτριας είτε διαδικτυακά και θα διήρκεσε 40-50 λεπτά. Πριν την συμμετοχή των συμμετεχόντων στην έρευνα δόθηκε έντυπο ενημέρωσης και συγκατάθεσης στους συμμετέχοντες και ακολουθήθηκαν όλοι οι κανόνες

εμπιστευτικότητας και εχεμύθειας που ορίζονται στον κώδικα δεοντολογίας για την διεξαγωγή ερευνών. Τα ευρήματα από τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς αναλύθηκαν με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS ενώ για τα ποιοτικά δεδομένα από την ημιδομημένη συνέντευξη ακολουθήθηκε θεματική ανάλυση.

Η παρούσα έρευνα εκπονήθηκε στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, Εκπαίδευση και Υγεία». Η συλλογή των δεδομένων ξεκίνησε τον Φεβρουάριο του 2020 και ολοκληρώθηκε τον Ιούλιο του 2021. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας εφαρμόστηκε ένα συγχρονικό σχέδιο σύμφωνα με το οποίο η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε άντρες της ηλικιακής ομάδας 18-30. Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας συλλέχθηκαν ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα. Η διεξαγωγή της έρευνας ολοκληρώθηκε σε 3 φάσεις: (α) Πιλοτική έρευνα, η οποία προηγήθηκε της κύριας έρευνας (Ιανουάριος 2020) και είχε ως στόχο της τον έλεγχο της κατανόησης των ερωτημάτων των ερωτηματολογίων από 4 άντρες (διαφορετικοί από το κύριο δείγμα της έρευνας) στους οποίους χορηγήθηκαν πιλοτικά τα ερωτηματολόγια. Μετά από κάποιες διορθώσεις στη διατύπωση των ερωτήσεων και την αφαίρεση μίας ερώτησης, διαμορφώθηκαν τα τελικά εργαλεία συλλογής δεδομένων. (β) Ακολούθησε η έρευνα στο σύνολο του δείγματος με τη χρήση ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς για τη συλλογή των ποσοτικών δεδομένων. Τα ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς αφορούσαν την αξιολόγηση της εικόνας σώματος, σκέψεις για την εικόνα σώματος, αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες, την σημασία της εμφάνισης, τρόπους διαχείρισης του άγχους για την εικόνα σώματος και την επιρροή της εικόνας του σώματος στην ποιότητα ζωής. Ήταν διατυπωμένα με τη χρήση κατηγορικών κλιμάκων όπου για κάθε μεταβλητή προέκυπε ένα σκορ μέτρησης (2= πολύ δυσαρεστημένος/η, 1= αρκετά δυσαρεστημένος/η 0= αρκετά ευχαριστημένος/ η 0 =πολύ ευχαριστημένος/η, ή 0= σπάνια ή ποτέ, 1= αραιά, 2= καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά, ή 1= ισχύει, 0= δεν ισχύει ή 1= αρνητική επιρροή, 1= θετική επιρροή, 0= καμία επιρροή). Τα άτομα που επιλέχθηκαν για την συνέντευξη ήταν άντρες ηλικίας 18-30 ετών που επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στην διαδικασία της συνέντευξης και επιλέχθηκαν με κριτήριο την ένταξη τους στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος, όπως προέκυψε από την προκαταρκτική ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων. Καθώς αρκετοί συμμετέχοντες που βρίσκονταν στην επικίνδυνη ή



προβληματική ζώνη εικόνας σώματος ήταν τελικά απρόθυμοι να συμμετέχουν στην συνέντευξη επιλέχθησαν και συμμετέχοντες που εντάσσονταν στην ζώνη αποδοχής της εικόνας σώματος. Ο βασικός στόχος των ημι-δομημένων συνεντεύξεων ήταν η συμπλήρωση και η σε βάθος ανάλυση των ευρημάτων της ποσοτικής έρευνας με ποιοτικά δεδομένα τα οποία θα βασίζονταν το προσωπικό βίωμα των αντρών.

Σε όλες τις φάσεις της έρευνας διασφαλίστηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων με τη χρήση κωδικών. Πριν τη διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήθηκε ενημέρωση των συμμετεχόντων και ζητήθηκε η συναίνεση τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Επιπλέον ζητήθηκε η συγκατάθεση των συμμετεχόντων για την συμμετοχή τους στην έρευνα. Ένας μόνο συμμετέχων αφού κλήθηκε να συμμετάσχει στην συνέντευξη ζήτησε στη συνέχεια να αποσυρθεί και καταστράφηκαν όλα τα δεδομένα και τα προσωπικά του στοιχεία. Η ανωνυμία των συμμετεχόντων διασφαλίστηκε και στις ημι-δομημένες συνεντεύξεις, οι οποίες είτε πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης είτε εξ αποστάσεως με την χρήση της πλατφόρμας Zoom Us λόγω της ισχύος των μέτρων προστασίας για τον covid-19, με τη χρήση ψευδωνύμων. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων καταγράφηκαν με τη βοήθεια της χρήσης ψηφιακού μαγνητοφώνου, το υλικό του οποίου καταστράφηκε αμέσως μετά την απομαγνητοφώνησή του. Το έντυπο συγκατάθεσης και ενημέρωσης και τα ερωτηματολόγια παρατίθενται στο Παράρτημα, στις τελευταίες σελίδες της παρούσας εργασίας.

## **3.2. Δείγμα**

### ***Ποσοτική Έρευνα***

Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 84 άντρες ηλικίας 18-30 που προέρχονταν από το σύνολο της ελληνικής επικράτειας. Ένας μόνο συμμετέχων αφαιρέθηκε από το δείγμα λόγω επιθυμίας αποχώρησης του από την έρευνα. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 83 νεαροί άνδρες μεταξύ των ηλικιών 18 και 30 (βλ. Πίνακα 2). Οι συμμετέχοντες στην πλειονότητα τους ήταν ελεύθεροι (53.0%), και ακολουθούν όσοι διατηρούν συντροφική σχέση (43.4%), όσοι δεν απάντησαν (2.4%) και ένας παντρεμένος συμμετέχοντας (1.2%). Ως προς την εργασιακή κατάσταση οι περισσότεροι ερωτηθέντες ήταν εργαζόμενοι (62.7%), ενώ ακολουθούν οι φοιτητές (24.1%), όσοι δήλωσαν «άλλο» (12.0%) και όσοι δεν ήθελαν να απαντήσουν (1.2%).

Ο τόπος διαμονής τους ήταν μοιρασμένος μεταξύ της Θεσσαλονίκης (33.8%), της Αθήνας (20.6%), και της Κεφαλονιάς (16.2%), ενώ οι υπόλοιπες απαντήσεις αποτελούνταν από αρκετά διαφορετικά μέρη της Ελλάδας και ομαδοποιήθηκαν από τον ερευνητή ως «Άλλο» (29.4%). Τέλος οι περισσότεροι νέοι απάντησαν πως αθλούνται μεταξύ τριών και επτά ωρών την εβδομάδα (42.2%), ενώ ακολουθούν όσοι αθλούνται από μηδέν έως τρεις ώρες (39.8%) και τέλος όσοι αθλούνται πάνω από 7 ώρες εβδομαδιαία (18.1%).

### ***Ποιοτική Έρευνα***

Στην ποιοτική έρευνα τα άτομα που επιλέχθηκαν για την συνέντευξη ήταν άντρες ηλικίας 18-30 ετών που επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στην διαδικασία της συνέντευξης και επιλέχθηκαν με κριτήριο την ένταξη τους στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος, όπως προέκυψε από την προκαταρκτική ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων. Καθώς αρκετοί συμμετέχοντες που βρίσκονταν στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνας σώματος ήταν τελικά απρόθυμοι να συμμετέχουν στην συνέντευξη επιλέχθηκαν και συμμετέχοντες που εντάσσονταν στην ζώνη αποδοχής της εικόνας σώματος. Η επικοινωνία με τους συμμετέχοντες έγινε αποκλειστικά μέσω των e-mail που είχαν καταχωρήσει οι συμμετέχοντες κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και με πλήρη συμμόρφωση με το GDPR. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι, γενικά, υπήρξε δυσκολία να συγκεντρωθεί ο αριθμός των συμμετεχόντων στην συνέντευξη λόγω απροθυμίας ή μη ανταπόκρισης των συμμετεχόντων.

## **3.3. Μετρήσεις**

### ***Ποσοτική Έρευνα***

Στόχος της ποσοτικής έρευνας ήταν η διερεύνηση με τη χρήση εργαλείων αυτο-αναφοράς μιας σειράς μεταβλητών που αφορούσαν την εικόνα σώματος. Συγκεκριμένα, στην κυρίως έρευνα αξιολογήθηκαν ως ανεξάρτητες οι παρακάτω μεταβλητές: α) οι ώρες εκγύμνασης εβδομαδιαίως και β) η αξιολόγηση της εικόνας του σώματος. Ως εξαρτημένες μεταβλητές ορίστηκαν: α) οι σκέψεις για την εικόνα

σώματος, β) οι αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες, γ) η σημασία της εμφάνισης, δ) οι τρόποι διαχείρισης του άγχους για την εικόνα σώματος και ε) η επιρροή της εικόνας του σώματος στην ποιότητα ζωής. Παρακάτω παρατίθενται τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ανά είδος μετρήσεων. Στο Παράρτημα, στο τέλος της εργασίας, παρουσιάζονται όλα τα έργα και οι μετρήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στα πλαίσια της παρούσας έρευνας.

### **Στατιστική Μεθοδολογία**

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με και τροποποιήθηκαν με την βοήθεια του λογισμικού Microsoft Excel, και στη συνέχεια η στατιστική τους επεξεργασία πραγματοποιήθηκε στο στατιστικό πακέτο της IBM, το SPSS (έκδοση 25). Για την περιγραφική ανάλυση κατηγορικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν απόλυτες και σχετικές συχνότητες, ενώ για τις ποσοτικές μεταβλητές έγινε χρήση μέσων τιμών και τυπικών αποκλίσεων. Η εσωτερική συνέπεια των διαστάσεων των κλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν αξιολογήθηκε με τον δείκτη Cronbach's alpha. Οι κλίμακες ελέγχθηκαν ως προς την θεωρητική δομή των κατασκευαστών μέσω ανάλυσης κυρίων συνιστωσών, όπου για την επιλογή των παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το οπτικό κριτήριο του γραφήματος «Scree Plot», ενώ ως μέθοδος περιστροφής ορίστηκε η Varimax που επιτρέπει στους παράγοντες να συσχετίζονται μεταξύ τους. Στην επαγωγική ανάλυση έγινε χρήση των γραμμικών συσχετίσεων Pearson. Επιπρόσθετα, η απάντηση των ερευνητικών υποθέσεων έγινε με τον παραμετρικό έλεγχο ανάλυσης διακύμανσης με έναν παράγοντα (one-way ANOVA), με τους ελέγχους Post-Hoc να βασίζονται στο κριτήριο προσαρμογής της σημαντικότητας του Bonferroni. Το επίπεδο σημαντικότητας για όλους τους ελέγχους ορίστηκε σε  $\alpha = 0.05$ .

### **Ψυχομετρικές ιδιότητες εργαλείων**

Πραγματοποιήθηκε έλεγχος εσωτερικής συνοχής των ερωτήσεων για όλες τις διαστάσεις που μετρήθηκαν από τα ερωτηματολόγια της εικόνας σώματος (βλ. Πίνακα 1). Το στατιστικό Cronbach's Alpha για όλες τις διαστάσεις υπολογίστηκε από 0.729 (Αποδεκτή) έως 0.947 (Εξαιρετική). Συνεπώς είναι εφικτή η κατασκευή νέων μεταβλητών - Score που συνοψίζουν την πληροφορίες για την κάθε ομάδα.

### **Πίνακας 1. Έλεγχος Αξιοπιστίας (Cronbach's Alpha)**

<b>Ομάδες Ερωτήσεων</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Αριθμός</b>
-------------------------	-------------------------	----------------

		<b>Ερωτήσεων</b>
Αξιολόγηση της Εικόνας σώματος	.824	9
Σκέψεις για την Εικόνα Σώματος	.918	20
Αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες	.941	20
Σημαντικότητα Εμφάνισης	.729	12
Διαχείριση άγχους για την εικόνα σώματος	.823	29
Ενασχόληση με την εμφάνιση	.749	10
Αποφυγή Συναισθημάτων	.745	8
Θετικές Σκέψεις Αποδοχής	.761	11
Ποιότητα Ζωής	.947	19

Παράλληλα πραγματοποιήθηκε ανάλυση κυρίων συνιστωσών σε όλες τις κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν για να ελεγχθεί εάν επιβεβαιώνεται από τα δεδομένα η δομή των κλιμάκων της έρευνας που έχουν ορίσει οι κατασκευαστές που περιγράφεται αναλυτικά στο παράρτημα.

### ***Ποιοτική Έρευνα***

Στόχος της ποιοτικής έρευνας, όπως προαναφέρθηκε, ήταν η σε βάθος διερεύνηση των αντιλήψεων και των στάσεων των συμμετεχόντων για την εικόνα σώματος και την δυσαρέσκεια με αυτήν. Η παρούσα ποιοτική μελέτη χρησιμοποιήθηκε για να συμπληρώσει και να διανθίσει την ποσοτική έρευνα. Τα ερευνητικά εργαλεία, η μέθοδος ανάλυσης που χρησιμοποιήθηκε και η ακριβής διαδικασία που ακολουθήθηκε παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω.

Για τη συλλογή των ποιοτικών δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ημι-δομημένη συνέντευξη. Η ημι-δομημένη συνέντευξη αποτελεί μια μη τυποποιημένη συνέντευξη η αξιοποιείται συχνά στις ποιοτικές έρευνες (Corbetta, 2003). Ο ερευνητής έχει δημιουργήσει μια λίστα ερωτήσεων ανάλογα με τα θέματα που επιθυμεί να διερευνήσει, ωστόσο μπορεί να αλλάζει τη σειρά των ερωτήσεων, να παραλείπει ή και να προσθέτει ερωτήσεις ανάλογα με την φύση της κάθε συνέντευξης

(Corbetta, 2003). Σε μια ημι-δομημένη συνέντευξη η διαδικασία είναι πιο ανοικτή, καθώς ερευνητής όσο και συνεντευξιαζόμενοι παίρνουν μέρος σε μία συνομιλία και οι ερωτήσεις προσαρμόζονται στις απαντήσεις των συμμετεχόντων (Charman & Smith, 2002). Η επιλογή των συμμετεχόντων γίνεται με κριτήριο κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά και ανάλογα με τον στόχο της εκάστοτε έρευνας. Μέσα από την διαδικασία της ημι-συνέντευξης ο ερευνητής διερευνά στάσεις, βιώματα και πεποιθήσεις των ατόμων για συγκεκριμένα και συχνά πιο ευαίσθητα θέματα γι' αυτό και επιλέγησε ως εργαλείο για την διερεύνηση της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος νεαρών αντρών.

### **Μέθοδος Ανάλυσης**

Η μέθοδος ανάλυσης η οποία χρησιμοποιήθηκε ήταν η θεματική ανάλυση περιεχομένου, εφόσον σκοπός της δεύτερης αυτής φάσης ήταν η διάνθιση των ποσοτικών ευρημάτων και η διερεύνηση της εμπειρίας και του βιώματος των συμμετεχόντων αναφορικά με την εικόνα σώματος και την δυσαρέσκεια με αυτή. Πιο αναλυτικά, η θεματική ανάλυση περιεχομένου στοχεύει στην αναζήτηση των κύριων θεματικών σε ένα σώμα δεδομένων. Σύμφωνα με τους Braun και Clark (2006, σελ. 82), “ένα θέμα συλλαμβάνει κάτι σημαντικό για τα δεδομένα σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα και αντιπροσωπεύει κάποιο επίπεδο ενός μοτίβου μέσα στις απαντήσεις ή στο νόημα εντός του σώματος των δεδομένων”.

Η συγκεκριμένη μέθοδος στοχεύει στην ανάδειξη συγκεκριμένων ενοτήτων από έναν όγκο δεδομένων με στόχο την ανάλυση, παρουσίαση και σχολιασμό των εμπειριών των συμμετεχόντων (Braun & Clark, 2006. Σακαλάκη, 2008). Η θεματική ανάλυση περιεχομένου ξεκινάει με την εξοικείωση του ερευνητή με το θέμα, τον καθορισμό των ερευνητικών ερωτήσεων, την επιλογή ενός συγκεκριμένου δείγματος και το σχεδιασμό της συλλογής των δεδομένων. Στη συνέχεια, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων που έχουν αποκωδικοποιηθεί εντάσσονται σε θεματικές ενότητες με σκοπό ο ερευνητής να διακρίνει συγκεκριμένες λέξεις ή πρότυπα που επεξηγούν το ερευνητικό του ερώτημα. Στόχος του ερευνητή είναι να βρει κοινά θέματα/ ρεπερτόρια μέσα από τις απαντήσεις και να επιλέξει εκείνα που νοηματοδοτούν την εμπειρία των συμμετεχόντων (Braun & Clark, 2006).

### **Διαδικασία**

Οι άξονες της συζήτησης ανέκυψαν από τους κύριους στόχους της έρευνας και οδήγησαν στη διατύπωση των ερωτημάτων. Τα ερωτήματα αυτά χορηγήθηκαν πιλοτικά σε 2 άτομα με στόχο να μετρηθεί ο χρόνος διεξαγωγής της συνέντευξης και να διερευνηθεί κατά πόσο οι ερωτήσεις είναι κατανοητές στους συμμετέχοντες ή χρειάζονται περαιτέρω επεξήγηση και ενθαρρύνσεις.

Η χρονική διάρκεια των συνεντεύξεων κυμαινόταν από 25 έως 50 λεπτά και χρησιμοποιήθηκε ψηφιακό μαγνητόφωνο για την καταγραφή των απαντήσεων, το υλικό του οποίου καταστράφηκε αμέσως μετά την απομαγνητοφώνησή του. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν εξ αποστάσεως μέσω της πλατφόρμας Zoom Us, κατά την διάρκεια των οποίων οι συμμετέχοντες είναι τη δυνατότητα να κρατήσουν κλειστή την κάμερα τους ώστε να διασφαλιστεί η ανωνυμία τους. Ο ρόλος του συνεντεύκτη είναι καθοριστικός κατά την διάρκεια της συνέντευξης καθώς παρακολουθεί προσεκτικά, ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες και φροντίζει να υπάρχει ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και ασφάλειας (Σακαλάκη, 2008). Έτσι, στην παρούσα έρευνα, η ερευνήτρια ενημέρωσε τους συμμετέχοντες για την διαδικασία που επρόκειτο να ακολουθηθεί, λέγοντας τους όμως, ψευδώς, ότι η επιλογή των συμμετεχόντων ήταν τυχαία, για να μην επηρεαστεί η επιτυχής διεξαγωγή της συνέντευξης. Συγκεκριμένα, στην αρχή δίνονταν πληροφορίες για το θέμα της έρευνας και στην συνέχεια επιβεβαιωνόταν η συμφωνία των συμμετεχόντων για την χρήση μαγνητόφωνου και την καταγραφή της συζήτησης. Επίσης, οι συμμετέχοντες διαβεβαιώνονταν ότι θα τηρηθεί η ανωνυμία τους και ενημερώνονταν πως αν κάποια στιγμή λεγόταν κάτι πολύ ευαίσθητο, που δεν επιθυμούσαν να υπάρχει στο σώμα της συνέντευξης υπήρχε η δυνατότητα της διακοπής της μαγνητοσκόπησης καθώς και η δυνατότητα απόσυρσης από την έρευνα. Μόνο ένας συμμετέχων, όταν κλήθηκε για συνέντευξη, θέλησε να αποσυρθεί από την έρευνα και καταστράφηκαν όλα τα δεδομένα και τα στοιχεία που είχαν συλλεχθεί γι' αυτόν.

Οι ερωτήσεις χωρίζονταν σε πέντε ενότητες και η κάθε ερώτηση περιλάμβανε κάποιες διευκρινιστικές ερωτήσεις, έτσι ώστε να απαντούν οι συμμετέχοντες με πιο λεπτομερώς και με πιο σαφή τρόπο: (Α) *Αντιλήψεις για την Εικόνα Σώματος*. Σε πρώτη φάση, οι συμμετέχοντες απαντούσαν στις ακόλουθες ερωτήσεις για την εικόνα σώματος: 1. «Πως αντιλαμβάνεστε την έννοια της εικόνας σώματος;», 2. «Πως νιώθετε όταν κοιτάτε τον εαυτό σας (το σώμα σας) στον καθρέφτη;», 3. «Τι σκέφτεστε για το σώμα σας; Πόσο ικανοποιημένοι αισθάνεστε με αυτό;», 4. «Τι σχέση έχετε με

τον εαυτό σας αυτή την περίοδο (σκέψεις/ συναισθήματα);», 5. «Τι ρόλο παίζει η εικόνα που έχετε για το σώμα σας στο πόσο εκτιμάτε τον εαυτό σας;»

(B) *Επιρροές στην εικόνα σώματος.* Οι ερωτήσεις που ακολουθούσαν ήταν ανοιχτού τύπου και εξετάζαν ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την αντίληψη των ατόμων για την εικόνα σώματος τους. Τέθηκαν οι έξι ερωτήσεις: 1. «Πως θα περιγράφατε την ιδανική εικόνα σώματος για εσάς;», 2. «Τι εικόνα πιστεύετε ότι έχουν οι άλλοι για το σώμα σας;», 3. «Με ποιους τρόπους σας επηρεάζει η εικόνα που έχουν οι άλλοι για το σώμα σας; (οικείοι/ άτομα ίδιου φύλου/ άτομα του άλλου φύλου)», 4. «Σε τι βαθμό επηρεάζουν τα social media την εικόνα που έχετε για το σώμα σας;» 5. «Ποιοι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβάνεστε το σώμα σας;».

(Γ) *Πρακτικές βελτίωσης της εικόνας σώματος.* Η τρίτη ενότητα αφορούσε πρακτικές και τρόπους που χρησιμοποιούν για να αλλάξουν την εικόνα σώματος τους: 1. «Πόσο εφικτό είναι, πιστεύετε, να αλλάξετε την εικόνα που έχετε για το σώμα σας;», 2. «Με ποιους τρόπους μπορείτε να πετύχετε μια τέτοια αλλαγή;», 3. «Περιγράψτε μου την σχέση σας με την σωματική άσκηση (συνήθειες/ διάρκεια/ ένταση/ συχνότητα).», 4. «Περιγράψτε μου τις διατροφικές σας πρακτικές και συνήθειες.», 5. «Σε τι βαθμό επηρεάζουν οι παραπάνω πρακτικές τον τρόπο που αισθάνεστε για το σώμα σας;».

(Δ) *Επιπτώσεις της αντίληψης για την εικόνα σώματος.* Η τέταρτη ενότητα αναφερόταν στις επιπτώσεις που θεωρούσαν οι συμμετέχοντες ότι έχει η αντίληψη τους για την εικόνα σώματος τους: 1. «Πως επηρεάζεται η καθημερινότητά σας από την εικόνα που έχετε για το σώμα σας; (τον τρόπο που αισθάνεστε για το σώμα σας)», 2. «Σε τι βαθμό επηρεάζει η εικόνα που έχετε για το σώμα σας την κοινωνική σας ζωή (έξοδοι, συναναστροφές, φίλοι);», 3. «Σε τι βαθμό επηρεάζει η εικόνα που έχετε για το σώμα σας την προσωπική σας ζωή (συντροφικές σχέσεις);», 4. «Τι συναισθήματα σας δημιουργεί η εικόνα που έχετε για το σώμα σας;».

(E) *Κλείσιμο.* Στο τέλος της συνέντευξης συμμετέχοντες ερωτούνταν για το αν θα αναζητούσαν ποτέ βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας και αν ήθελαν προσθέσουν ή να συμπληρώσουν κάτι άλλο σχετικό με τη συζήτηση που κάναμε: 1. «Θα αναζητούσατε βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας αν αισθανόσασταν έντονη δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματός σας;», 2. «Υπάρχει κάτι που θα θέλατε

να προσθέσετε πριν τελειώσει η συνέντευξη;», 3. «Πως ήταν αυτή η εμπειρία για εσάς;».

## **4. Αποτελέσματα**

### **4.1. Συσχετίσεις**

Αναζητήθηκαν συσχετίσεις μεταξύ της Εικόνας σώματος των νέων με τις υπόλοιπες μεταβλητές της έρευνας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της Εικόνας σώματος, με τις Σκέψεις για την Εικόνα Σώματος ( $r = .616, p < .001$ ), με τις Αγχωγόνες για την εμφάνιση συνθήκες ( $r = .616, p < .001$ ), με την Σημαντικότητα της Εμφάνισης ( $r = 0.436, p < 0.001$ ), με την Ενασχόληση με την εμφάνιση ( $r = .439, p < .001$ ), με την Αποφυγή Συναισθημάτων ( $r = .343, p = .001$ ), με την Αρνητική Επιρροή στην ποιότητα ζωής ( $r = .59, p < .001$ ) και τέλος με την Θετική Επιρροή στην ποιότητα ζωής ( $r = -.484, p < .001$ ). Για την ερμηνεία των συσχετίσεων πρέπει να σημειωθεί ότι υψηλές τιμές της μεταβλητής της Εικόνας σώματος ταυτίζονται με αρνητικότερη εικόνα του σώματος. Επομένως τα πρόσημα των συντελεστών υποδεικνύουν ότι άτομα με αρνητική εικόνα του σώματος τείνουν να εμφανίζουν περισσότερες αρνητικές σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα, τείνουν να θεωρούν πολύ πιο σημαντική την εμφάνιση του ατόμου, αποφύγουν σε μεγαλύτερο βαθμό τα συναισθήματα τους, ενώ θεωρούν ότι η εμφάνιση έχει περισσότερο αρνητική επιρροή στη ζωή τους και λιγότερο θετική επιρροή.



**Πίνακας 2.** Συντελεστές Συσχέτισης Pearson

	Αξιολόγηση της Εικόνας σώματος
Σκέψεις για την Εικόνα Σώματος	.616**
Αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες	.616**
Σημαντικότητα Εμφάνισης	.436**
Ενασχόληση με την εμφάνιση	.439**
Αποφυγή Συναισθημάτων	.343**
Θετικές Σκέψεις Αποδοχής	.154
Αρνητική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	.590**
Θετική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	-.484**

\*\*στατιστικά σημαντικός συντελεστής σε επίπεδο  $\alpha = .01$

#### Συσχετίσεις ως προς συγκεκριμένα χαρακτηριστικά

Παράλληλα εξετάστηκαν το πόσο τα επιμέρους χαρακτηριστικά της εικόνας σώματος συσχετίζονται η όχι με τις μεταβλητές της έρευνας (βλ. Πίνακα 7). Παρακάτω γίνεται αναφορά κάποιων από αυτές με τη μεγαλύτερη ένταση καθώς και τη μικρότερη ένταση όπου συχνά δεν ήταν σημαντικός ο συντελεστής.

Οι αρνητικές σκέψεις για την εικόνα του σώματος παρουσιάζουν τις εντονότερες συσχετίσεις με τη Γενική εμφάνιση ( $r = .593, p < .001$ ) και το πρόσωπο ( $r = .516, p < .001$ ), και τη χαμηλότερη με τα μαλλιά ( $r = .178, p > .05$ ). Οι αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες καταγράφουν τις ισχυρότερες συσχετίσεις με τη Γενική εμφάνιση ( $r = .580, p < .001$ ), και τον βαθμό χαλάρωσης σώματος ( $r = .500, p < .001$ ), και τη χαμηλότερη με το Ύψος ( $r = .177, p > .05$ ). Παράλληλα, η σημαντικότητα της εμφάνισης εμφανίζει την υψηλότερη συσχέτιση με τη Γενική Εμφάνιση ( $r = .42, p < .001$ ) και τα μαλλιά ( $r = .331, p = .002$ ), και τη χαμηλότερη με το Ύψος ( $r = .217, p = .049$ ). Όσον αφορά την Ενασχόληση με την εμφάνιση, αυτή εμφανίζει την ισχυρότερη συσχέτιση με τη Γενική εμφάνιση ( $r = 0.454, p < 0.001$ ) και το Ύψος ( $r = 0.308, p = .005$ ) και τη χαμηλότερη με τον Άνω κορμό ( $r = .209, p > .05$ ). Επιπλέον, η αποφυγή

συναισθημάτων εμφανίζει τις εντονότερες συσχετίσεις με τη Γενική εμφάνιση ( $r = .355, p = .001$ ), και το βαθμό χαλάρωσης σώματος ( $r = .291, p = .008$ ) και τις λιγότερο έντονες με τα μαλλιά ( $r = .136, p > .05$ ) και το Ύψος ( $r = .134, p > .05$ ). Αναφορικά με την αρνητική επιρροή στην ποιότητα ζωής, αυτή βρέθηκε να συσχετίζεται ισχυρότερα με τη Γενική εμφάνιση ( $r = .609, p < .001$ ) και το Βάρος ( $r = .564, p < .001$ ) και λιγότερο έντονα με το Ύψος ( $r = .159, p > .05$ ). Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και για τη Θετική επιρροή στην ποιότητα ζωής, όπου καταγράφει την ισχυρότερη συσχέτιση με τη Γενική εμφάνιση ( $r = -.476, p < .001$ ), και το Βάρος ( $r = -.428, p < .001$ ) και την λιγότερο έντονη με το Ύψος ( $r = -.170, p > .05$ ).

**Πίνακας 3.** Συντελεστές συσχέτισης Pearson ως προς συγκεκριμένα χαρακτηριστικά

	Σκέψεις για την Εικόνα Σώματος	Αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες	Σημαντικότητα Εμφάνισης	Ενασχόληση με την εμφάνιση	Αποφυγή Συναισθημάτων	Θετικές Σκέψεις Αποδοχής	Αρνητική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	Θετική Επιρροή στην ποιότητα ζωής
Γενική Εμφάνιση	0.593**	0.580**	0.420**	0.454**	0.355**	0.121	0.609**	- 0.476**
Πρόσωπο (Χαρακτηριστικά προσώπου, Χρώμα επιδερμίδας)	0.516**	0.356**	0.283**	0.272*	0.165	0.101	0.360**	- 0.280*
Μαλλιά (Χρώμα, Πάχος, Μορφή)	0.178	0.241*	0.331**	0.279*	0.136	0.094	0.320**	- 0.193
Κάτω Κορμός (Γλουτοί, Μηροί, Πόδια, Γοφοί)	0.463**	0.436**	0.250*	0.258*	0.218*	0.041	0.386**	- 0.332**
Μεσαίος Κορμός (Μέση, Στομάχι)	0.364**	0.424**	0.239*	0.297**	0.168	0.112	0.314**	- 0.324**
Άνω Κορμός (Στήθος, Ωμοί, Μπράτσα)	0.433**	0.396**	0.307**	0.209	0.257*	0.105	0.349**	- 0.285**
Βαθμός Χαλάρωσης Σώματος	0.370**	0.500**	0.254*	0.226*	0.291**	0.094	0.390**	- 0.320**
Βάρος	0.383**	0.437**	0.273*	0.281*	0.269*	0.125	0.564**	- 0.428**

Ύψος	0.340**	0.177	0.217*	0.308**	0.134	0.102	0.159	-0.170
------	---------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	--------

---

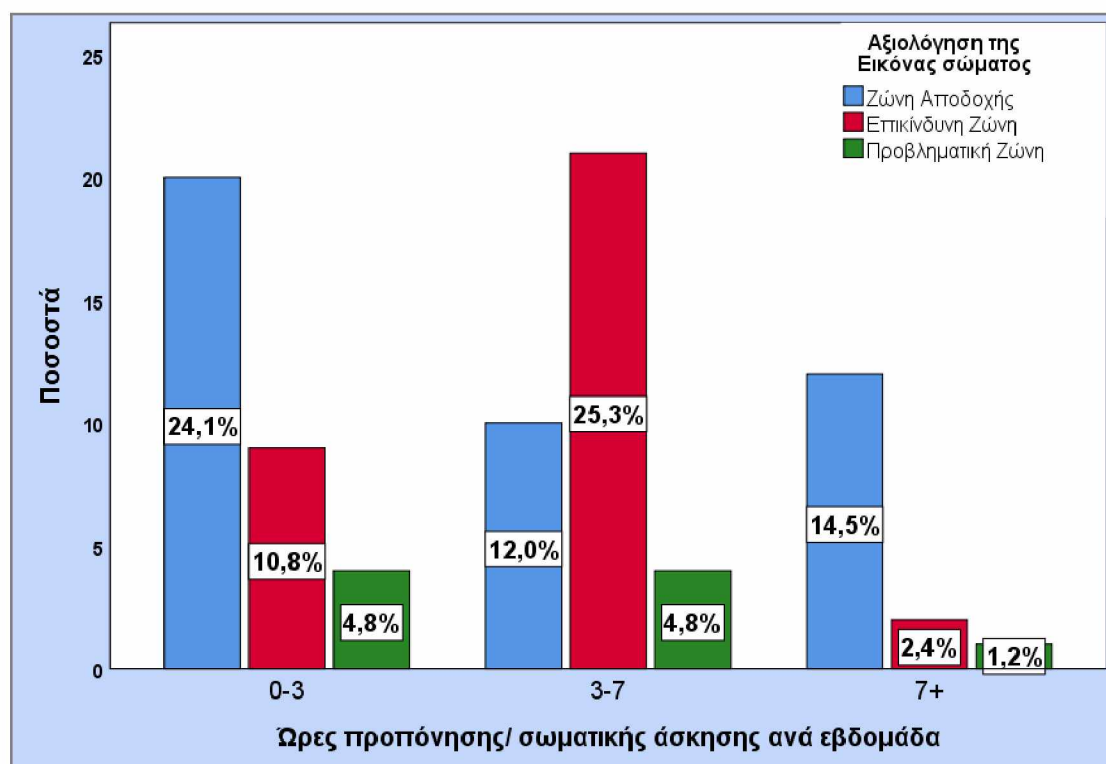
\* στατιστικά σημαντικός συντελεστής σε επίπεδο  $\alpha = 0.05$ , \*\*στατιστικά σημαντικός συντελεστής σε επίπεδο  $\alpha = 0.01$

## 4.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Για την απάντηση των ερευνητικών υποθέσεων πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι ανάλυσης διακύμανσης με έναν παράγοντα (one-way ANOVA) για τις διαφορές μεταξύ των ποσοτικών μεταβλητών της έρευνας ως προς τις τρεις ζώνες που εμπίπτουν οι συμμετέχοντες από την αυτό-αξιολόγηση της εικόνας του σώματος τους. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος Χ-τετράγωνο (Chi-Square) για τη σύγκριση μεταξύ των τριών ζωνών και των εβδομαδιαίων ωρών προπόνησης.

### Εικόνα σώματος και Άθληση

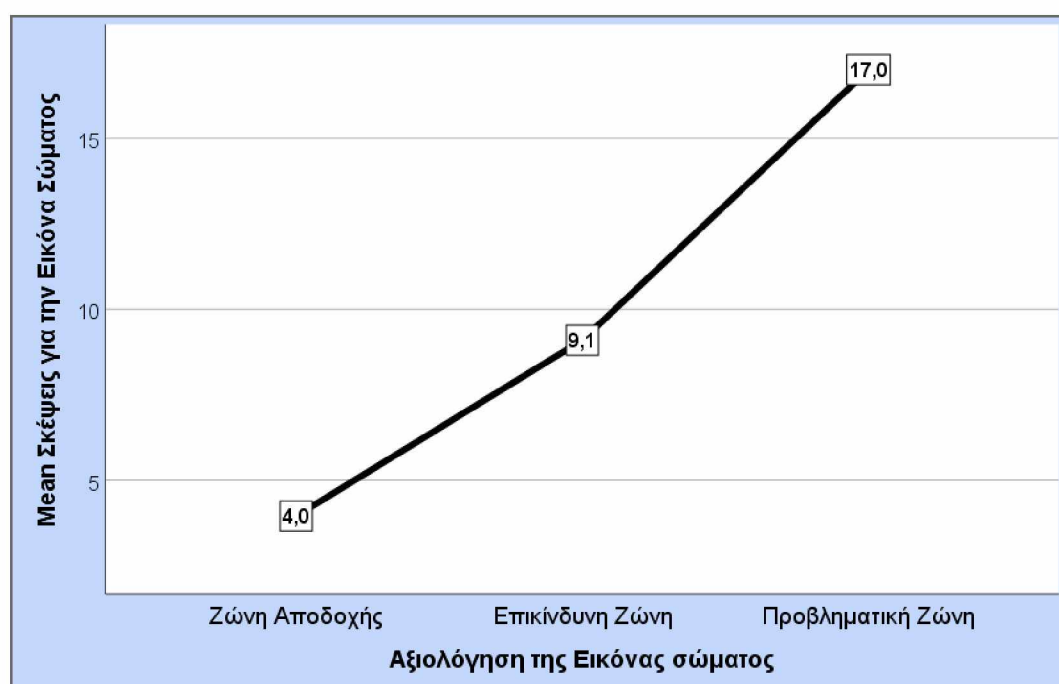
Από τον έλεγχο Χ-τετράγωνο βρέθηκε πως υπάρχει συσχέτιση του επιπέδου εκγύμνασης νεαρών αντρών και των ζωνών εικόνας σώματος ( $\chi^2(4)= 14.613$ ,  $p = .006$ ). Όπως φαίνεται από το Γράφημα 7, άτομα που γυμνάζονται παραπάνω από 7 ώρες την εβδομάδα τείνουν να βρίσκονται συχνότερα στη ζώνη αποδοχής της εικόνας του σώματος τους, συγκριτικά με όσους γυμνάζονται λιγότερο. Αντίθετα, άτομα που γυμνάζονται από 3 έως 7 ώρες την εβδομάδα είναι πιθανότερο να βρίσκονται στην επικίνδυνη ζώνη της εικόνας σώματος.



**Γράφημα 1.** Σχετικές συχνότητες ζωνών αξιολόγησης εικόνας σώματος ως προς τις ώρες εκγύμνασης ανά εβδομάδα

### Εικόνα σώματος και Σκέψεις ως προς τον εαυτό

Από την ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα (one-way ANOVA) βρέθηκε πως η εικόνα σώματος επιδρά στις σκέψεις του ατόμου για τον εαυτό του ( $F(2,80) = 23.74, p < .001$ ). Άτομα που βρίσκονται στη ζώνη Αποδοχής όσον αφορά την εικόνα του σώματος τους έχουν λιγότερες αρνητικές σκέψεις ως προς τον εαυτό τους ( $M = 3.95$ ), συγκριτικά με όσους βρίσκονται στην Επικίνδυνη Ζώνη ( $M = 9.09$ ) ή στην Προβληματική Ζώνη ( $M = 17.0$ ). Η ανάλυση Post-Hoc με το κριτήριο Bonferroni έδειξε πως όλες οι διαφορές είναι ανά δύο στατιστικά σημαντικές ( $p_{adj} < .001$  παντού).

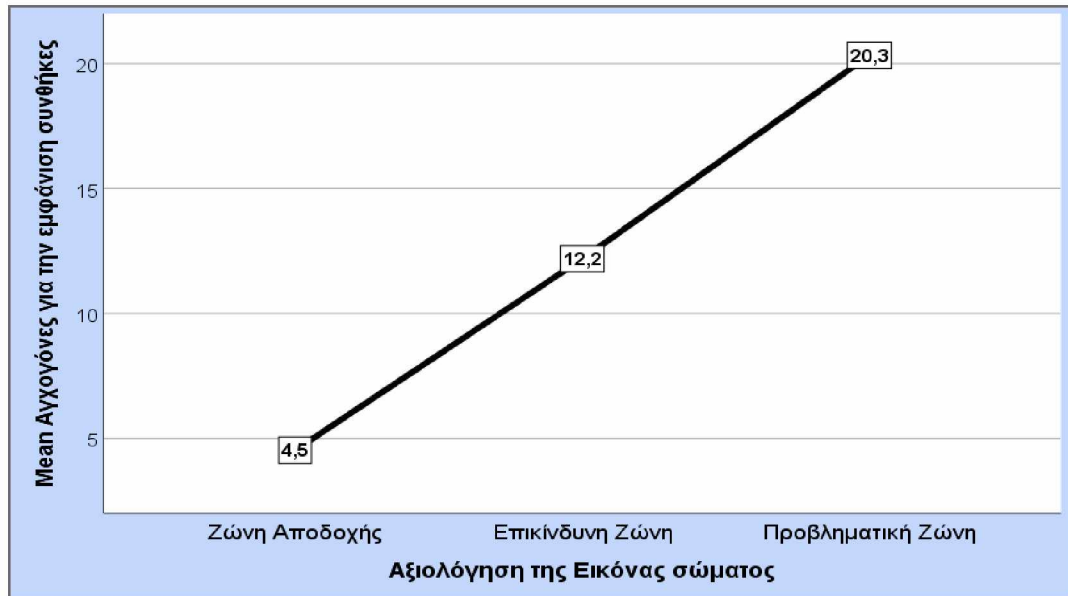


**Γράφημα 2.** Σκέψεις για τον εαυτό (αρνητικές) ως προς ζώνες εικόνας σώματος

### Εικόνα σώματος και συναισθήματα

Από την ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα τα αποτελέσματα έδειξαν πως η εικόνα σώματος επιδρά στα συναισθήματα του ατόμου σε διάφορες συνθήκες ( $F(2,80) = 24.14, p < .001$ ). Άτομα που κατατάσσονται στη ζώνη Αποδοχής στην εικόνα του σώματος τους έχουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα σε διάφορες συνθήκες ( $M = 4.52$ ), συγκριτικά με όσους βρίσκονται στην Επικίνδυνη ( $M = 12.19$ ) ή στην Προβληματική Ζώνη ( $M = 20.33$ ). Η ανάλυση Post-Hoc με το κριτήριο

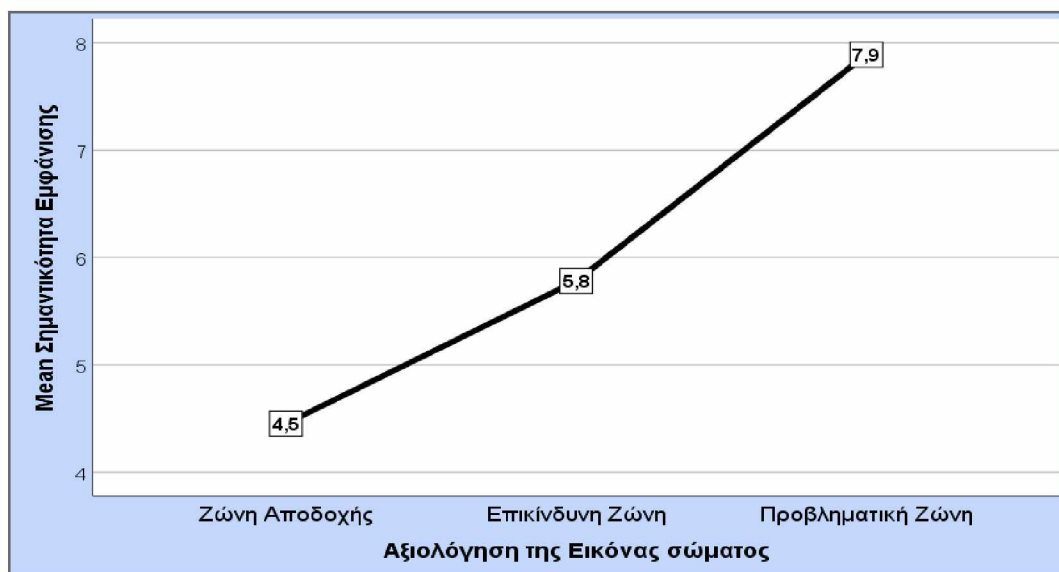
Bonferroni έδειξε πως όλες οι διαφορές είναι ανά δύο στατιστικά σημαντικές ( $p_{adj} < .01$  παντού).



**Γράφημα 3.** Συναισθήματα σε διάφορες συνθήκες ως προς ζώνες εικόνας σώματος

#### Εικόνα σώματος και Σημαντικότητα εμφάνισης

Παράλληλα βρέθηκε ότι η εικόνα σώματος επιδρά στο βαθμό που το άτομο θεωρεί σημαντική την εμφάνιση ( $F(2,80) = 6.62, p = .002$ ). Άτομα που κατατάσσονται στη ζώνη Αποδοχής στην εικόνα του σώματος θεωρούν σημαντικότερη την εμφάνιση του ατόμου ( $M = 4.45$ ), συγκριτικά με όσους βρίσκονται στην Επικίνδυνη ( $M = 5.78$ ) ή στην Προβληματική Ζώνη ( $M = 7.89$ ). Η ανάλυση Post-Hoc με το κριτήριο Bonferroni έδειξε πως η μόνη στατιστικά σημαντική διαφορά βρίσκεται μεταξύ των ατόμων της ζώνης αποδοχής και της προβληματικής ζώνης ( $p_{adj} < .001$ ) με τις υπόλοιπες δύο διαφορές να μην είναι σημαντικές ( $p_{adj} > .05$ ).

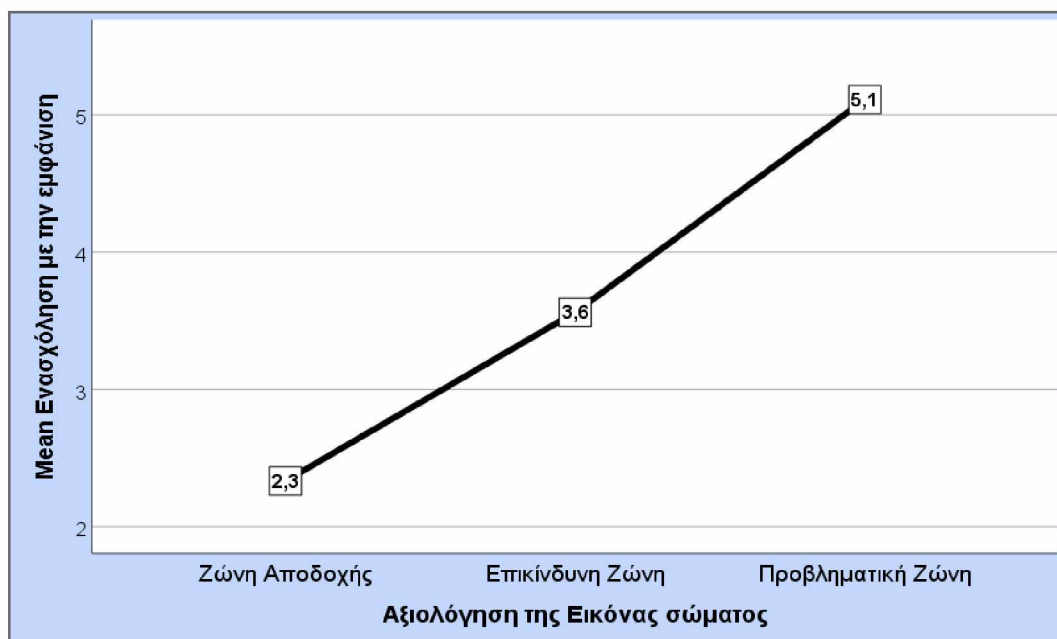


**Γράφημα 4.** Βαθμός σημαντικότητας της εμφάνισης ως προς ζώνες εικόνας σώματος

#### Εικόνα σώματος και Ενασχόληση

Επιπλέον, βρέθηκε ότι η εικόνα σώματος επιδρά στο βαθμό που το άτομο ασχολείται την εμφάνιση του ( $F(2,80) = 6.01, p = .004$ ). Οι νέοι που κατατάσσονται στη ζώνη Αποδοχής ως προς την εικόνα του σώματος τείνουν να επενδύουν λιγότερο χρόνο στην εμφάνιση τους ( $M = 2.33$ ), συγκριτικά με όσους βρίσκονται στην Επικίνδυνη ( $M = 3.56$ ) ή στην Προβληματική Ζώνη ( $M = 5.11$ ). Η ανάλυση Post-Hoc (Bonferroni) έδειξε πως η μόνη στατιστικά σημαντική διαφορά βρίσκεται μεταξύ όσων κατατάσσονται στη ζώνης αποδοχής και όσων ανήκουν στην προβληματική ζώνη ( $p_{adj} = .006$ ) με τις υπόλοιπες διαφορές να μην είναι σημαντικές ( $p_{adj} > .05$ ).

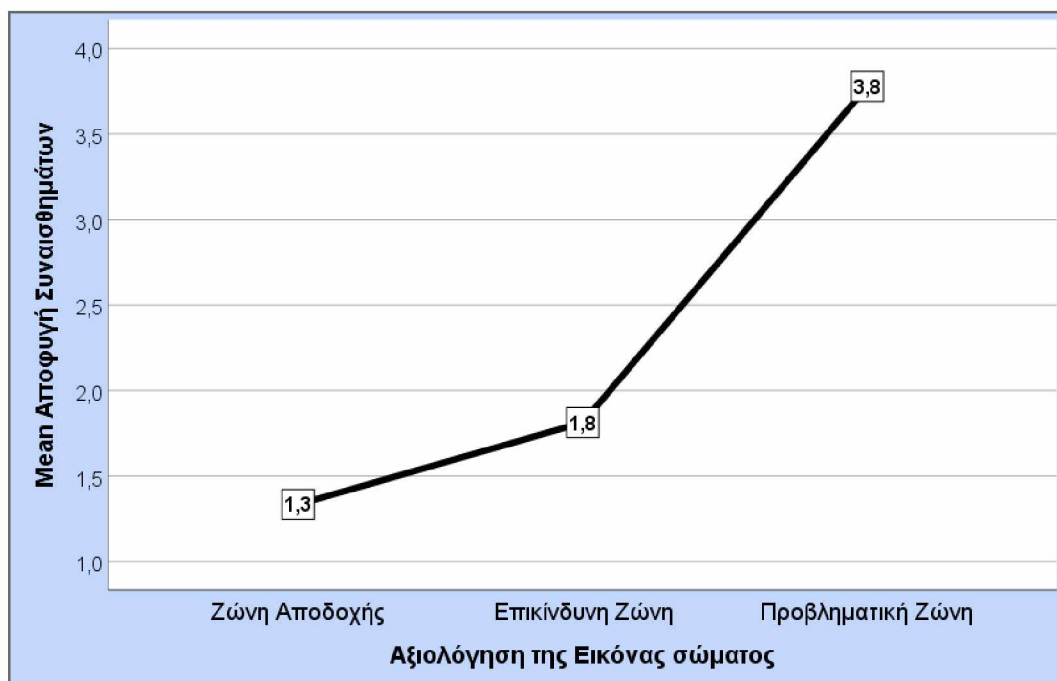




**Γράφημα 5.** Επίπεδα ενασχόλησης με την εμφάνιση ως προς ζώνες εικόνας σώματος

#### Εικόνα σώματος και Αποφυγή συναισθημάτων

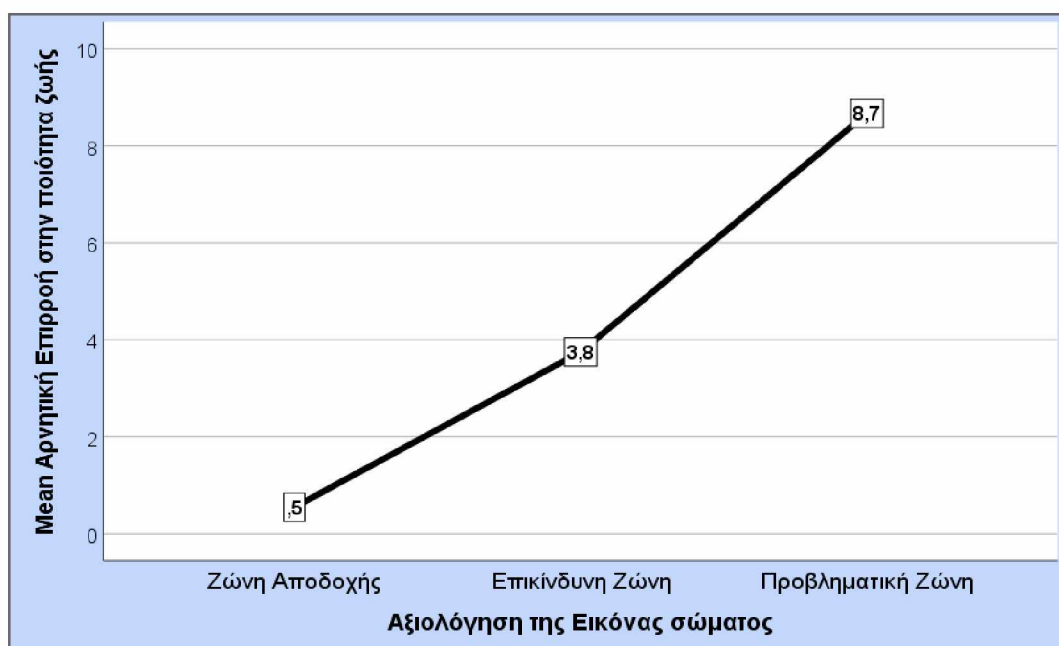
Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε πως η εικόνα σώματος επιδρά στα επίπεδα αποφυγής συναισθημάτων των ατόμων ( $F(2,80) = 7.10, p = .001$ ). Οι άνδρες που κατατάσσονται στη ζώνη Αποδοχής ως προς την εικόνα του σώματος καταγράφουν μικρότερες τάσεις αποφυγής συναισθημάτων ( $M = 1.33$ ), σε σχέση με όσους βρίσκονται στην Επικίνδυνη ( $M = 1.81$ ) ή στην Προβληματική Ζώνη ( $M = 3.78$ ). Η ανάλυση Post-Hoc (Bonferroni) έδειξε πως υπάρχουν όσοι κατατάσσονται στην Προβληματική ζώνη διαφέρουν σημαντικά από όσους βρίσκονται στην Επικίνδυνη ζώνη ( $p_{adj} = 0.013$ ) και όσους βρίσκονται στη ζώνη αποδοχής ( $p_{adj} = .001$ ), με τη διαφορά Αποδοχής-Επικίνδυνης να μην είναι σημαντική ( $p_{adj} > .05$ ).



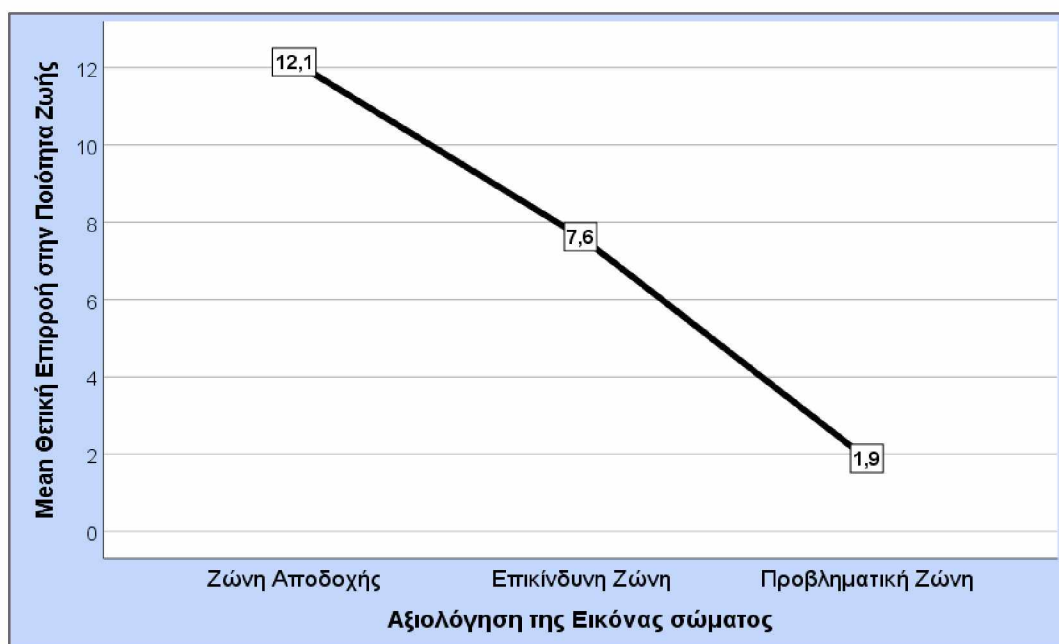
**Γράφημα 6.** Επίπεδα αποφυγής συναισθημάτων ως προς ζώνες εικόνας σώματος

#### Εικόνα σώματος και Ποιότητα ζωής

Τέλος, βρέθηκε πως η εικόνα σώματος επιδρά στην ποιότητα ζωής των ατόμων δίνοντας σημαντικά αποτελέσματα και στην θετική επιρροή ( $F(2,80) = 22.58$ ,  $p < 0.001$ ) αλλά και στην αρνητική επιρροή ( $F(2,80) = 15.55$ ,  $p < .001$ ). Οι νέοι που κατατάσσονται στη ζώνη Αποδοχής ως προς την εικόνα του σώματος θεωρούν ότι το σώμα τους έχει χαμηλότερη αρνητική επιρροή στη ζωή τους ( $M = .55$ ), συγκριτικά με όσους βρίσκονται στην Επικίνδυνη ( $M = 3.75$ ) ή στην Προβληματική Ζώνη ( $M = 8.67$ ). Αντίστοιχα οι νέοι που ανήκουν στην ζώνη αποδοχής, θεωρούν πως το σώμα τους έχει μεγαλύτερη θετική επιρροή στη ζωή τους ( $M = 12.14$ ), συγκριτικά με όσους βρίσκονται στην Επικίνδυνη ( $M = 7.63$ ) ή στην Προβληματική Ζώνη ( $M = 1.89$ ). Από την ανάλυση Post-Hoc (Bonferroni) βρέθηκε πως όλες οι διαφορές και στην αρνητική αλλά και στη θετική επιρροή είναι ανά δύο στατιστικά σημαντικές ( $p_{adj} < .02$  παντού).



**Γράφημα 7.** Αρνητική επιρροή στην ποιότητα ζωής ως προς ζώνες εικόνας σώματος



**Γράφημα 8.** Θετική επιρροή στην ποιότητα ζωής ως προς ζώνες εικόνας σώματος

## 5. Ευρήματα

Κατόπιν προσεκτικής εξέτασης και ανάλυσης του υλικού, προέκυψαν τα εξής υπερθέματα: α) αντιλήψεις για την εικόνα σώματος β) δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος γ) επιρροές στην αντίληψη για την εικόνα σώματος δ) συνέπειες της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος ε) επίτευξη αλλαγής στην εικόνα σώματος στ) μεταβάσεις και μεταβολές στην αντίληψη της εικόνας σώματος ζ) αναζήτηση βοήθειας για την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος και υποστήριξη από το περιβάλλον: Τα υπερθέματα αυτά αποτελούνται από θέματα τα οποία περιλαμβάνουν υποθέματα και τα τελευταία απαρτίζονται από επιμέρους κατηγορίες.

## 5.1. Αντιλήψεις για την εικόνα σώματος

Το πρώτο υπερθέμα, αποτελείται από τα εξής θέματα:

- Ορισμός εικόνας σώματος
- Ιδανική εικόνα σώματος
- Εικόνα σώματος: χρησιμότητα και λειτουργικότητα

Κάθε θέμα, αποτελείται από επιμέρους υποθέματα, όπως φαίνεται παρακάτω:

Ορισμός εικόνας σώματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εικόνα σώματος και αντίληψη των άλλων</li> <li>• Εικόνας σώματος και εκγύμναση</li> <li>• Εικόνα σώματος, στερεότυπα και πρότυπα</li> </ul>
Ιδανική εικόνα σώματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιδανική εικόνα σώματος και μυϊκότητα</li> <li>• Ιδανική εικόνα σώματος και καλή φυσική κατάσταση</li> <li>• Ιδανική εικόνα σώματος και αγάπη και σεβασμός για το σώμα</li> <li>• Εικόνα σώματος και αυτοπεποίθηση</li> </ul>

<p>Εικόνα σώματος: χρησιμότητα και λειτουργικότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελκυστικότητα και αίσθημα ασφάλειας</li> <li>• Εικόνα σώματος και σύνδεση με κύρος και δύναμη</li> <li>• Σχέση εικόνας σώματος και υγείας</li> <li>• Πρώην αθλητική ιδιότητα και αποδοτικότητα του σώματος</li> </ul>
--	--

Πιο αναλυτικά, οι περισσότεροι συμμετέχοντες αναφέρουν πως η εικόνα σώματος είναι κάτι πολυπαραγοντικό και δεν εξαρτάται μόνο από την διατροφή και την άσκηση («Είναι πολυπαραγοντικό ναι»). Για τους περισσότερους η εικόνα σώματος ορίζεται ως ο τρόπος που αντιλαμβάνεται κανείς το σώμα του και ο τρόπος που το βλέπουν και το αξιολογούν οι φίλοι, οι γνωστοί, οι άλλοι, οι συγγενείς («Το πώς με βλέπουν οι άλλοι, οι φίλοι μου, οι πολύ γνωστοί μου, οι συγγενείς μου»). Για πέντε συμμετέχοντες η εικόνα σώματος μπορεί να περιγραφεί με τις έννοιες χοντρός - αδύνατος, γυμνασμένος – αγύμναστος, ψηλός - κοντός («Είναι αν ένας άνθρωπος είναι χοντρός, λιγνός, ψηλός, κοντός και γενικά το σουλούπι του πως είναι») («Με την έννοια ας πούμε του χοντρού - αδύνατου, του γυμνασμένου - αγύμναστου». Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες ταυτίζουν την έννοια της εικόνας σώματος με τα γυμνασμένα και γραμμωμένα, μυώδη σώματα («Κάποιο πολύ γυμνασμένο σώμα σίγουρα όπως βλέπουμε στα περιοδικά, ο κόσμος. Πολύ μυώδες επίσης»).

Η εικόνα σώματος δημιουργείται με βάση κοινωνικά πρότυπα (σωματώδης, μυώδης) και την μόδα που αλλάζουν ανά δεκαετίες («Στις κοινωνίες υπάρχουν κάποια πρότυπα, όπως το να είσαι σωματώδης, μυώδης, τα οποία αλλάζουν από ότι έχω παρατηρήσει δηλαδή ανά δεκαετίες») και χαρακτηρίζονται από μερικούς συμμετέχοντες ως περιοριστικά γιατί δεν εξαρτώνται από τις επιθυμίες και τους προσωπικούς στόχους του καθενός («Ο 1.80 ας πούμε είναι 60 κιλά, πιο γραμμωμένος, πιο στεγνός. Το έχουν συνδέσει με αριθμούς. Πρέπει αυτό το ρούχο που είναι τώρα στην μόδα να το φορέσω πάση θυσία, άσχετα αν μου αρέσει ή δεν μου αρέσει») («Βλέπεις ότι εκεί υπάρχει μια εικόνα, ένα σωστό γι' αυτούς σώμα, το

οποίο αν μπλέξεις στο να παρατηρήσεις και να ταυτιστείς με αυτά τα πρότυπα έχεις μόνο έναν δρόμο, του να δημιουργήσεις ένα σώμα το οποίο είναι κατά τα πρότυπα και όχι κατά τα θέλω σου»). Οι έξι από τους εννέα συμμετέχοντες θεωρούν ότι η ιδανική εικόνα σώματος σχετίζεται με το πρότυπο του τέλειου, ανάγλυφου σώματος («Τώρα αυτό είναι σύνθετη ερώτηση αλλά από άποψη καθαρά ρηχή, εντάξει υπάρχει ένα πρότυπο και λες οκ αυτό το τέλειο, ανάγλυφο σώμα ή το στιδήποτε») και περιλαμβάνει παραπάνω κιλά και μυϊκή μάζα στα χέρια και στα πόδια, γυμνασμένο στήθος και κοιλιά. Ένας συμμετέχων σχολιάζει μάλιστα ότι οι μεγαλύτεροι άντρες δεν ενδιαφέρονται να γυμνάσουν πόδια γιατί δεν περιλαμβάνονται στα πρότυπα των ιδανικών γι' αυτούς σωμάτων («Στήθος, πλάτη, χέρια, κοιλιά. Τα νέα παιδιά ενδιαφέρονται για όλο το κομμάτι αλλά όταν ας πούμε έχω απέναντί μου ηλικίες που είναι τώρα 35-40 δεν τους ενδιαφέρουν τα πόδια γιατί ο άντρας δεν πρέπει να έχει πόδια και γλουτό, πρέπει να έχει το πάνω μέρος γυμνασμένο»). Οι περισσότεροι ωστόσο συμφωνούν στο ότι η ιδανική εικόνα σώματος έχει επηρεαστεί από τα πρότυπα της τελευταίας δεκαετίας («Και λέω, δεξ ρε παιδί μου πως έχει καταντήσει το κομμάτι αυτό, του να προωθείς στον άλλο να κάνει ας πούμε τον γλουτό γιατί αυτό υπάρχει στην κοινωνία αυτή τη στιγμή»). Ωστόσο και οι εννέα συμμετέχοντες αναφέρουν πως η ιδανική εικόνα σώματος γι' αυτούς είναι αυτή που θα τους κάνει να νιώθουν καλά με το σώμα τους και τον εαυτό τους ανεξαρτήτως μυϊκής μάζας, εκγύμνασης και κοιλιακών («Απλά με ενδιαφέρει να είμαι απλά σε καλή φυσική κατάσταση. Ούτε υπέρ γυμνασμένος ούτε τίποτα») («Η μυϊκή μάζα είναι καθαρά στα θέλω του καθενός»). Επίσης πέντε από τους συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στην εμπειρία τους με την απώλεια πολλών κιλών ως κάτι δύσκολο και χρονοβόρο («Ανάλογα με τα κιλά που έχεις, σίγουρα θα έχεις μια ανηφόρα μεγαλύτερη ή λίγο μικρότερη») αλλά και ως μια απόφαση που ήταν καθαρά προσωπική τους επιλογή («Δεν μπορώ να πω ότι με επηρέασαν κάποιοι. Ίσως δεν άκουσα και κάτι χοντρό, γι' αυτό»).

Η εικόνα σώματος για περισσότερους από τους μισούς συμμετέχοντες αποτελεί μια επιμέρους διάσταση του εαυτού και επηρεάζει σημαντικά την αυτοπεποίθηση τους ενώ οι υπόλοιποι δεν έχουν κάνει ποτέ παρόμοια σύνδεση στο μυαλό τους και η αυτοπεποίθηση γι' αυτούς εξαρτάται πολύ από τα πράγματα που έχουν καταφέρει στη ζωή τους («Παίζει πάρα πολύ σημαντικό ρόλο γιατί θέλω να σε πληροφορήσω ότι παλιά για κάποιον περίεργο λόγο δεν είχα την άνεση του ότι θα

μπορώ να βγω έξω και δεν θα με κοιτάνε γιατί πίστευα ότι είμαι πάρα πολύ αδύνατος») (Α να σου πω κάτι. Δεν είχα κάνει ποτέ αυτή τη σύνδεση. Επειδή παλιότερα μάλλον αυτό που σου είπα, ήμουν παχύς αλλά ήμουν και πρόεδρος της τάξης και αυτά») («Η εκτίμηση του εαυτού μου έχει να κάνει και με άλλα πράγματα, όχι μόνο με τον σωματότυπο, έχει να κάνει και με το τι έχω καταφέρει μέχρι τώρα, τι θέλω να καταφέρω από δω και πέρα»). Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι οι περισσότεροι δηλώνουν ικανοποιημένοι με το σώμα τους και μόνο δύο αναφέρουν σκέψεις δυσαρέσκειας σχετικά με αυτό («Είναι η αλήθεια επειδή έχω αφήσει λίγο, έχω αφήσει την γυμναστική, κάποιες φορές νιώθω ότι είμαι εντάξει, ίσως ασυναίσθητα συγκρίνω τον εαυτό μου, μάλλον τον σωματότυπο μου, πιο σωστά, με άλλους. Οπότε υπάρχει αυτό το σκαμπανέβασμα, αν είμαι παραπάνω από τα κιλά μου πρέπει να χάσω και λίγο αυτό μερικές φορές με παίρνει από κάτω»). Αυτοί που έχουν καταφέρει μια αλλαγή στο σώμα τους αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και κυκλοφορούν με περισσότερη άνεση και άλλον αέρα και νιώθουν ικανοποίηση όταν κοιτούν τον εαυτό τους στον καθρέφτη ή όταν τους κάθονται ωραία τα ρούχα («Θετικά συναισθήματα. Θεωρώ ότι έχω ένα υγιές σώμα και είμαι καλά με αυτό»). Τέλος, δύο συμμετέχοντες ανέφεραν πως η εικόνα που έχει κάποιος για το σώμα του αποτελεί μια πολύ προσωπική επιλογή («Την ιδέα για το σώμα σου είναι καθαρά μια συζήτηση που πρέπει να γίνει με τον εαυτό σου, δηλαδή πρέπει να τα βάλεις κάτω και να πεις ποια είναι τα δικά σου θέλω, τι σου αρέσει, τι δεν σου αρέσει και αν πραγματικά έχεις πρόβλημα με το σώμα σου ή αν έχεις ταυτιστεί με λάθος μοντέλα, μοντέλα σώματος, τα οποία δεν ταιριάζουν σε εσένα και δεν είναι της κουλτούρας σου κατά κάποιο τρόπο»).

Όσον αφορά το κομμάτι της ελκυστικότητας, αρκετοί συμμετέχοντες θεωρούν πως οι γυναίκες νιώθουν ασφάλεια δίπλα σε ένα γυμνασμένο άντρα και θεωρούν πως είναι πιο ελκυστικά τα πρότυπα αντρικών σωμάτων που είναι πιο «πρησμένα», χωρίς να είναι πάντοτε υγιή («Και εννοείται και από την άλλη, το κομμάτι του ότι για να γίνει αρεστός ο άντρας θα πρέπει να έχει ένα σώμα δεν ξέρω κι εγώ τι») («Θεωρώ ότι πλέον έχει γίνει ένα πρότυπο εικόνας, δεν μας ενδιαφέρει δηλαδή να έχουμε ένα γυμνασμένο σώμα παρά ένα πρησμένο σώμα. Δηλαδή να έχουμε αναπτύξει ένα σώμα για να είμαστε πιο αρεστοί στο αντίθετο φύλο, ειδικά από τους άντρες προς τις γυναίκες. Δηλώνει μια αρρενωπότητα την οποία εντάζει κάποιος έχουν ενώσει την εικόνα του άντρα με τον φουσκωτό, με τον μυώδη τύπο»).

Επίσης, ένα γυμνασμένο πάνω μέρος του σώματος προσδίδει περισσότερο κύρος και δημιουργεί συναισθήματα θαυμασμού («Όταν είσαι σε μια κοινωνία και βλέπεις πχ ότι συγκεκριμένος τύπος άντρα βρίσκει πιο εύκολα κάποια δουλειά ή πιο εύκολα τα χρηματικά του γίνονται καλύτερα, σίγουρα επηρεάζεται»). Συνολικά, μια εικόνα σώματος θεωρείται ιδανική επειδή πολλοί επιθυμούν να την αποκτήσουν και συχνά σχετίζεται με την δύναμη («φαινομενικά αυτός ο οποίος έχει ένα, έχει μια πολύ καλή εικόνα σώματος θεωρητικά είναι και ο πιο δυνατός»).

Το ιδανικό σώμα για τους περισσότερους είναι ένα υγιές σώμα και περιλαμβάνει μια καλή φυσική κατάσταση και ένα γραμμωμένο σώμα που επιτυγχάνεται με τακτική γυμναστική, κατανάλωση υγιεινού φαγητού, σωστές διατροφικές συνήθειες και φροντίδα για το σώμα («Κάποιος που να μην είναι πολύ σφιχτός από πρωτεΐνες και αυτά, πολύ έντονα κοιλιακοί, μυς και τέτοια. Κάποιος που να είναι έτσι σε κάποια φυσική κατάσταση και να είναι fit, καθημερινά fit»). Τρεις από τους συμμετέχοντες δίνουν επίσης έμφαση στην φροντίδα και την αγάπη προς το σώμα και θεωρούν πως η υγεία του σώματος μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για αλλαγή και ένδειξη σεβασμού προς το σώμα («Θεωρώ ότι ο καθένας σίγουρα πρέπει να αγαπάει το σώμα του όπως είναι. Είναι καθαρά και θέμα να αγαπάμε τον εαυτό μας («Επειδή πιστεύω ότι είναι ασέβεια κάποιου προς τον εαυτό του να μην φροντίζει καθόλου το σώμα του»). Οι περισσότεροι συνδέουν την εικόνα σώματος με μια καλή φυσική κατάσταση, απουσία προβλημάτων υγείας, την ανταπόκριση στην καθημερινότητα και την δουλειά και με την δυνατότητα να κάνει κανείς δραστηριότητες που επιθυμεί (ποδήλατο, περπάτημα) («Θέλω τα παιδιά μου να νιώθω ότι μπορούμε να βγούμε να περπατήσουμε, να παίζουμε. Στο θέμα της υγείας δηλαδή περισσότερο. Να υπάρχει δηλαδή μια εμφάνιση, αυτό που είπα στην αρχή, να σέβεται τον εαυτό του. Και από κει και πέρα να μπορώ να ανταποκριθώ, σίγουρα να μπορώ να ανταποκριθώ σε ότι έχει να κάνει και με την καθημερινότητα και με την εργασία μου αλλά και με ότι θα ήθελα εγώ»). Ένας συμμετέχων χρειάστηκε να χάσει βάρος λόγω προβλημάτων υγείας («Έχει και λίγο καιρό που έχω αλλάξει και άρδην κάποιες συνήθειες. Το επέβαλαν και λίγο οι καταστάσεις. Έχω ένα παθολογικό αλλά όχι σοβαρό ζήτημα»), ενώ άλλοι δύο αναφέρουν πως παραμέλησαν στο παρελθόν την υγεία του σώματος τους λόγω καταχρηστικών συμπεριφορών όπως αλκοόλ και τσιγάρο και ψυχολογικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη. («... Πέρα από την πλάκα, είτε το αλκοόλ, είτε το παραπάνω φαγητό και



η έλλειψη ρουτίνας πολλές φορές όσον αφορά το πρόγραμμα γυμναστικής δημιουργούν ένα αταίριαστο σώμα, αταίριαστο.. Σε κάνουν να αισθάνεσαι χειρότερα (ας πούμε, όχι μόνο για την εμφάνιση σου αλλά και την υγεία σου)). Σύμφωνα με ένα συμμετέχοντα ένα λεπτό σώμα υποδηλώνει έναν υγιή οργανισμό καθώς προφυλάσσει από θέματα χοληστερίνης, χρόνιου αναπνευστικού και καρδιακά προβλήματα που σχετίζονται με την διατροφή καθώς το πάχος φέρνει λίπος και το λίπος έχει μόνο αρνητικές επιπτώσεις. Γι' αυτόν, μάλιστα, όσο πιο λεπτό είναι ένα σώμα τόσο πιο ωραίο και υγιές είναι («Θεωρώ ότι ένα πιο λεπτό σώμα είναι ένα πιο υγιές σώμα διότι το πάχος το φέρνει το λίπος. Το λίπος γενικά στο σώμα μόνο αρνητικά μπορεί να φέρει»). Όλοι οι συμμετέχοντες όμως συμφωνούν ότι το υγιές σώμα είναι μόνο θετικό πέρα από τα οφέλη στην εικόνα σώματος. Τέλος, ένας συμμετέχων δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη χρήση στεροειδών στην οποία καταφεύγουν κάποιοι για να πετύχουν γρήγορα αποτελέσματα επειδή δεν έχουν υπομονή και επιμονή η οποία έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία και προκαλεί διαστρέβλωση του επιθυμητού αποτελέσματος και υποβάθμιση του εαυτού γιατί βλάπτει την υγεία («Και είναι πολύ θλιμμένοι και ακολουθούν πολλές φορές και λάθος πρότυπα, τρεντ που βγαίνουν είτε με body- shaming είτε με σχεδόν ανθυγιεινά πρότυπα ακόμα και όταν βλέπεις κάποια άτομα με στεροειδή και οτιδήποτε που βλέπεις ότι καταφεύγουν σε extreme μέτρα προκειμένου να φτάσουν σε αυτό το τέλειο πρότυπο»).

Τρεις συμμετέχοντες λόγω της πρώην αθλητικής τους ιδιότητα ταυτίζουν την ιδιότητα του αθλητή με την εικόνα σώματος και την συνδέουν με αποδοτικότητα στο παιχνίδι, την λειτουργικότητα στην καθημερινότητα και τον σεβασμό προς το σώμα («Το να μην μπορείς να σκύψεις, να δέσεις τα κορδόνια σου, το να κάνεις 100 μέτρα και να λαχανιάζεις. Άρα το έχω συνδέσει πολύ έτσι με την λειτουργικότητα») («Επειδή ασχολούμουν σαν αθλητής πολύ πιο ενεργά πολλά χρόνια παλιότερα, έχω στο μυαλό μου ένα πρότυπο σαν εκείνο και πολλές φορές νιώθω ότι απέχω πάρα πολύ»).

## **5.2. Δυσaréσκεια με την εικόνα σώματος**

Το δεύτερο υπερθέμα, αποτελείται από τα εξής θέματα:

- Ενασχόληση με την εικόνα σώματος
- Δυσaréσκεια με την εικόνα σώματος και επιπτώσεις
- Σύγκριση αντρών γυναικών και ομοφυλοφιλία

Κάθε θέμα, αποτελείται από επιμέρους υποθέματα, όπως φαίνεται παρακάτω:

Ενασχόληση με την εικόνα σώματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Μη ρεαλιστικά πρότυπα</li> <li>● Η ευμεταβλητότητα της ικανοποίησης με την εικόνας σώματος</li> <li>● Έντονη ενασχόληση με την εικόνα σώματος σήμερα</li> <li>● Επένδυση στην εικόνα σώματος</li> <li>● Ανασφάλειες και ενασχόληση με την εικόνα σώματος</li> </ul>
Δυσaréσκεια με την εικόνα σώματος και επιπτώσεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Δυσaréσκεια με το σώμα</li> <li>● Ψυχολογικές συνέπειες της δυσaréσκειας με το σώμα</li> <li>● Μηχανισμοί άμυνας και συμπεριφορές αποφυγής</li> </ul>
Σύγκριση αντρών γυναικών και ομοφυλοφιλία	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Σύγκριση αντρών- γυναικών</li> <li>● Ομοφυλοφιλία και εικόνα σώματος</li> </ul>

Όσον αφορά τα πρότυπα σχετικά με την εικόνα σώματος όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι επηρεάζουν πολύ την αντίληψη των αντρών για το σώμα τους. Τα πρότυπα αυτά πηγάζουν από την μόδα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα πρότυπα της σημερινής εποχής («Νομίζω η εποχή που ζεις, εννοώ οι μόδες»). Για πολλούς μάλιστα τα πρότυπα αυτά αποτελούν μια πρόκληση και γίνονται αφορμή για συγκρίσεις με τα σώματα άλλων αντρών («Γιατί αισθάνομαι ότι αν αρχίζω και βλέπω, ή συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλους που είναι σε χειρότερη φυσική κατάσταση από εμένα, θα πω οκ είμαι πολύ καλύτερα από αυτόν άρα δεν χρειάζεται να κάνω κάτι»). Αρκετοί συμμετέχοντες θεωρούν πως αυτά τα πρότυπα συχνά είναι ανθυγιεινά και μη ρεαλιστικά με αποτέλεσμα να εντείνουν την δυσaréσκεια που αισθάνονται οι άντρες με το σώμα τους επειδή ακριβώς δεν

μπορούν να πετύχουν τους μη ρεαλιστικούς στόχους που θέτουν («Δηλαδή δεν είναι εφικτό το να προσπαθείς να χάσεις 30 κιλά και απλά σε ένα μήνα να απογοητευτείς που δεν τα έχασες»). Οι πρακτικές επίσης που συχνά χρησιμοποιούνται για την επίτευξη αυτών των στόχων είναι μη εφικτές και ανθυγιεινές ή απαιτούν στερήσεις και υπερβολικό χρόνο τον οποίο ένας μέσος άνθρωπος δεν μπορεί να διαθέσει. Δίνεται όμως η αίσθηση στους νέους ότι μπορεί ο καθένας να το πετύχει αγνοώντας έτσι τον χρόνο που απαιτείται και εντείνοντας την δυσαρέσκεια («Το λέω άπιαστο γιατί πολλές φορές όταν βλέπεις έναν σταρ του Χόλυγουντ μέσα σε έξι μήνες για μια ταινία να τρώει 10 γεύματα την ημέρα, να έχει ένα team από πίσω το οποίο τον χορηγεί και του πληρώνει από σεφ, από γυμναστές οι οποίοι είναι 24/24 εκεί πέρα και μπορεί να κοστίζει ξέρω γω και 100 χιλιάδικα το χρόνο για να φτάσει αυτό το πρότυπο για παράδειγμα που θα εξυπηρετεί το να παίζει τον ήρωα ή την τάδε ταινία δράσης. Αυτό δεν είναι ρεαλιστικό»). Οι περισσότεροι συμμετέχοντες νιώθουν ικανοποίηση με το σώμα τους ωστόσο όλοι θεωρούν ότι ενέχει περιθώρια βελτίωσης. Για δύο όμως συμμετέχοντες η σχέση και η ικανοποίηση με το σώμα είναι πιο περίπλοκη και ασταθής καθώς επηρεάζεται από τα σχόλια των άλλων και το βαθμό εκγύμνασης («Είναι αλήθεια ότι όταν μου λένε οι άλλοι α αδυνάτισες, είσαι καλός και τα λοιπά, ίσως στηρίζομαι περισσότερο στην γνώμη των άλλων παρά στη δική μου») («Και ακριβώς επειδή έχω περάσει από αυτές τις αλλαγές είναι κάτι καθόλου σταθερό για μένα»). Όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν ότι στην σημερινή κοινωνία παίζει περισσότερο ρόλο το φαίνεσθαι και όχι το είναι και η εξωτερική εμφάνιση γενικότερα με αποτέλεσμα η εικόνα σώματος να απασχολεί μεγάλο μέρος της νεολαίας και να αποτελεί ένα έντονο πρόβλημα («πολλά παιδιά ηλικίας 14-17 χρονών τα οποία συμπλήρωναν το δελτίο υγείας τους και γράφανε τους στόχους, αυτοί ήταν ο όγκος και η γράμμωση. Λόγω του ότι είδαν στο instagram και το tiktok έπρεπε να το κάνουν και αυτοί»). Αρκετοί συμμετέχοντες δίνουν έμφαση στην επένδυση στην εικόνα σώματος και στα πράγματα με τα οποία έχει συνδεθεί. Μάλιστα κάποιοι θεωρούν ότι χρειάζεται οι άνθρωποι να πάρουν πιο χαλαρά το θέμα με το σώμα και να μην την συνδέουν με έννοιες όπως η επιτυχία γιατί αυτό τους κάνει πιο δυστυχείς («Πρέπει δηλαδή οι άνθρωποι να το πάρουν πιο χαλαρά. Δηλαδή και χοντρός μπορείς να πετύχεις, και χοντρός μπορείς να είσαι ευτυχισμένος. Και αδύνατος»). Για όλους τους παραπάνω λόγους πολλοί άνθρωποι ασχολούνται εμμονικά με το σώμα τους, εστιάζοντας όλη την προσοχή και την συγκέντρωσή τους σε αυτό καθώς η ενασχόληση με το σώμα τους βοηθά στην άνοδο

της ψυχολογίας τους. Τέσσερις συμμετέχοντες αναφέρουν πως ο ναρκισσισμός, οι ανασφάλειες και τα κόμπλεξ που έχουν αρκετοί άντρες με το σώμα τους αποτελούν τους κύριους λόγους που πολλοί «χτυπιούνται» στο γυμναστήριο και στερούνται πράγματα της καθημερινότητας χωρίς να σταματούν ποτέ την προσπάθεια («Ναι αντίσταση και ίσως είναι και ένας λόγος που χτυπιούνται πολλές φορές μέσα στο γυμναστήριο. Δηλαδή σε φάση ότι μπορεί να ήταν πολύ λεπτοί και να έτρωγαν φουλ καταπίεση και φουλ bullying από τους φίλους τους, από τους γνωστούς τους και μέσα στο γυμναστήριο να βρήκαν μια όαση να αποβάλλουν όλα τους τα κόμπλεξ και όλα τα αρνητικά σχόλια που δεχόντουσαν πριν γίνουν γυμναστηριακοί»). Ένας συμμετέχων εκφράζει την ανασφάλεια ότι δεν θα γίνει ξανά όπως παλιά καθώς δεν του το επιτρέπει πλέον η ηλικία του («Οπότε νιώθω ότι δεν είχα αρκετό χρόνο στη ζωή μου για αν χαρώ αυτό το στάδιο και μου έχει βγει λίγο αποθμημένο»).

Οι μισοί περίπου συμμετέχοντες δεν αναφέρουν σκέψεις δυσαρέσκειας με το σώμα ή μειονεξίας ούτε τους ενοχλούν οι παρατηρούμενες αλλαγές στο σώμα ενώ οι υπόλοιποι νιώθουν να ενοχλούνται με την κοιλιά, με το ότι δεν φουσκώνει ο τρικέφαλος ή με το ότι το σώμα τους δεν ταιριάζει στα πρότυπα. Μάλιστα ένας συμμετέχων ανέφερε πως τον ανησυχεί ιδιαίτερα μήπως δεν τραφεί επαρκώς ο μυς και χάσουν όγκο οι τρικέφαλοι («Ενώ παλιότερα είχα κι εγώ τα θέματα μου. Όχι γιατί υπάρχει κοιλιά, όχι γιατί δεν φουσκώνει ο τρικέφαλος, όχι γιατί το σώμα δεν είναι σύμφωνα με κάποιο πρότυπο που βλέπω»). Επίσης, μερικοί συμμετέχοντες είχαν κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας παραπάνω κιλά ωστόσο ένας ένιωθε ιδιαίτερη δυσαρέσκεια τότε καθώς είχε την αίσθηση ότι είναι αόρατος στο αντίθετο φύλο («Ένιωθα κατά κάποιον τρόπο αόρατος στις κοπέλες το οποίο προφανώς θα ήταν γι' αυτό το λόγο ας πούμε»). Άλλοι αντιθέτως νιώθουν δυσαρέσκεια καθώς στο παρελθόν ήταν σε καλύτερη φυσική κατάσταση ενώ στο σήμερα δεν είναι. Ένας συμμετέχων αναφέρει πως λόγω των κιλών του νιώθει το σώμα του σαν κάτι περιοριστικό και αδυνατεί να το αισθανθεί σαν κάτι δικό το («Αυτό με έχει αποξενώσει λίγο και με κάνει να νιώθω ακριβώς ότι το σώμα μου με περιορίζει σε εισαγωγικά ας πούμε και ότι είναι κάτι στο οποίο τυχαίνει εγώ να βρίσκομαι μέσα»). Συνολικά, οι περισσότεροι δίνουν έμφαση σε λεπτομέρειες που επιδρούν αρνητικά στην εικόνα που έχουν για το σώμα τους. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι θα ενοχληθούν αν δεν είναι σε φόρμα ή δεν τους κάνουν τα ρούχα τους, αυτό όμως το συναίσθημα δεν θα τους επηρεάσει πολύ, ούτε

θα τους στενοχωρήσει, ούτε θα το σκέφτονται διαρκώς («Εντάξει δεν είμαι και το πιο γυμνασμένο κορμί αλλά δεν πειράζει»). Ωστόσο, κάποιοι άλλοι αισθάνονται κατάθλιψη επειδή ενώ έχουν βάλει στόχο να αποκτήσουν όγκο χάνεται η μυϊκή τους μάζα. Αυτό δημιουργεί συναισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης και απέχθειας προς το σώμα («Εγώ δηλαδή που είμαι και πιο πεσιμιστής σίγουρα κάποια απέχθεια ώρες ώρες και σε γενικές γραμμές low self-esteem στο συγκεκριμένο κομμάτι αλλά αυτό ορισμένες φορές λειτουργεί και σαν κίνητρο οπότε δεν έχω προσπαθήσει να το αλλάξω και πάρα πολύ»). Κάποιοι μάλιστα απογοητεύονται τόσο πολύ που οδηγούνται στην παραίτηση και έπειτα στεναχωριούνται που δεν υπάρχει η γυμναστική στη ζωή τους και έχουν χάσει το ρυθμό τους («Η και στο παρελθόν π.χ. είχα πέσει σε μια μικρή κατάθλιψη και είχα απώλεια βάρους»). Κάποιοι αναφέρουν και συμπεριφορές «αυτομαστιγώματος» με την έννοια ότι κατηγορούν τον εαυτό τους που δεν προσπαθούν και δεν έδειξαν αυτοσυγκράτηση. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να φάνε παραπάνω, να αυξηθούν τα αρνητικά συναισθήματα και μετά να υπεργυμναστούν μέχρι το επόμενο επεισόδιο υπερφαγίας, κάτι σαν φαύλος κύκλος. Ένας συμμετέχων αναφέρει πως όταν έχει ως στόχο να αδυνατίσει θα τον επηρεάσει πολύ παραπάνω το να καταναλώσει μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού («Αλλά όταν φτάνω στον αντίποδα, δηλαδή να έχω φτάσει να φάω πολύ, που μου έχει τύχει αρκετές φορές, νιώθω άσχημα. Είναι και λίγο αυτομαστιγώμα θα μπορούσα να πω. Και μετά φτάνω πάλι σε ένα σημείο που προσέχω, προσέχω, προσέχω και φτάνω σε ένα επίπεδο που ή θα κάνω γυμναστική και θα νιώθω καλά και ξαναμπάινω στο τριπάκι να φάω κάτι παραπάνω ενώ δεν υπάρχει νόημα»). Αυτά τα σκαμπανεβάσματα στην διάθεση προκαλούν αρνητικές σκέψεις, δυσκολεύουν τα άτομα να συγκεντρωθούν και αυτή η διάθεση βγαίνει προς τα έξω και επηρεάζει την κοινωνική τους ζωή.

Δύο συμμετέχοντες ανέφεραν ότι απέφευγαν να πάνε στο γυμναστήριο ή να βγουν έξω όταν είχαν παραπάνω κιλά ή είχαν λιγότερη διάθεση να γυμναστούν («Αλλά πράγματα ας πούμε παλιά, όταν είχα τα παραπάνω κιλά δεν θα ένιωθα άνετα να πάω σε γυμναστήριο για να κάνω γυμναστική και έκανα γυμναστική μόνος μου στο σπίτι ή θα έβγαينا έξω ή θα έκανα οτιδήποτε τέτοιο»). Ένας άλλος συμμετέχων όταν δεν νιώθει καλά με την εικόνα σώματος του δίνει έμφαση στα θετικά του σημεία ή αναζητά δικαιολογίες για να μην αποδώσει ευθύνη στον εαυτό του («Τις

περισσότερες φορές όμως μου αρέσει αυτό που βλέπω. Μπορεί να επικεντρώνομαι στα θετικά τα σημεία;»).

Όσον αφορά την σύγκριση των δύο φύλων σχετικά με την εικόνα σώματος και τα δύο φύλα έχουν ανησυχίες γι' αυτήν αλλά φαίνεται πως για τους άντρες θεωρείται περισσότερο ένα γυναικείο σπορ καθώς οι άντρες δεν θα ασχοληθούν τόσο με το να μην φάνε ώστε να φορέσουν συγκεκριμένα ρούχα («Οι άντρες δεν ασχολούνται τόσο πολύ. Δηλαδή «α, αυτός να μην φάει για να φορέσει αυτό το ρούχο»). Αλλά και οι άντρες που έχουν τέτοιες ανησυχίες για το σώμα τους αποφεύγουν να τις εκφράσουν για να μην παρομοιαστούν με γυναίκες («Γιατί ίσως ακούσουν κάποιο σχόλιο «ε πως κάνεις έτσι ούτε γυναίκα να ήσουν»). Ένας συμμετέχων αναφέρει ότι στους άντρες, σε αντίθεση με τις γυναίκες, δεν υπάρχει ένα μέτρο στο κομμάτι της γυμναστικής και δεν την κάνουν επειδή τους αρέσει. Είτε πάνε γυμναστήριο για να φτιάξουν ένα τέλειο σώμα, είτε για να βελτιώσουν μυοσκελετικά προβλήματα, όχι όμως για να ξεχαστούν και να χαλαρώσουν («Δηλαδή εγώ ας πούμε έχω ακούσει από γυναίκες ότι εγώ θέλω να κάνω την γυμναστική μου γιατί μου αρέσει. Και εντάξει το φτιάξω, δεν το φτιάξω το σώμα μου είμαι ok. Ο άντρας ή θα μπει μέσα στο γυμναστήριο και θα πει εγώ θέλω να φτιάξω την κορμάρα την ατελείωτη ή θα μπει στο γυμναστήριο μόνο και μόνο γιατί έχει ένα μυοσκελετικό θέμα και πρέπει να το λύσει, ή ας πούμε έχει θέμα με το ζάχαρο. Κάτι στο ενδιάμεσο δεν έχω συναντήσει»). Ένας άλλος συμμετέχων αναφέρει ότι οι γυναίκες «χτυπιούνται» πολύ περισσότερο από την κοινωνία, περισσότερο από ότι οι άντρες, γιατί για να αξίζουν πρέπει να είναι «κορμάρες» ενώ τα κιλά στους άντρες είναι πιο αποδεκτά. Την γυναίκα μάλιστα μια ολόκληρη κοινωνία την αξιολογεί για το βάρος και έχει πάνω σε αυτήν και την εικόνα της ενώ ο άντρας κρίνεται και αξιολογείται μόνο από τον εαυτό του («Αλλά ναι οι γυναίκες είναι πολύ πιο χτυπημένες γιατί έχουν επενδύσει, δεν έχουν επενδύσει, έχουν επενδύσει όλοι οι υπόλοιποι πάνω σε αυτές»). Τέλος, ένας συμμετέχων αναφέρθηκε στα πρότυπα που κυριαρχούν στην γκέι κοινότητα που δίνουν υπερβολική έμφαση στο σώμα και αναφέρθηκε στις απορρίψεις που είχε δεχτεί επειδή ακριβώς δεν ανταποκρινόταν σε αυτά τα πρότυπα («Δηλαδή μου έχουν δώσει άκυρο γιατί δεν έχω το σώμα που ανταποκρίνεται στα γκέι πρότυπα της εποχής»).

### **5.3. Επιρροές στην αντίληψη για την εικόνα σώματος**

Το τρίτο υπερθέμα, αποτελείται από τα εξής θέματα:

- Επιρροή σχολίων
- Επιρροή social media
- Άλλες Επιρροές

Κάθε θέμα, αποτελείται από επιμέρους υποθέματα, όπως φαίνεται παρακάτω:

Επιρροή σχολίων	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ασήμαντη επιρροή των σχολίων των άλλων</li> <li>● Θετική επιρροή των σχολίων για το σώμα</li> <li>● Έμφαση στο ποιος διατυπώνει τα σχόλια</li> <li>● Αρνητική επιρροή των σχολίων για το σώμα</li> <li>● Επιρροές επιβράβευσης,</li> </ul>
Επιρροή social media	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Επιρροές των μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην αντιλήψεις των νέων για το σώμα τους</li> <li>● Απουσία επιρροής των social media στην ικανοποίηση για το σώμα</li> <li>● Έντονη, αρνητική επιρροή των προτύπων που παρουσιάζονται στα social media</li> </ul>
Άλλες επιρροές	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Επιρροή του συστήματος οικονομίας</li> <li>● Επιρροή των παρατηρούμενων αλλαγών στο σώμα</li> </ul>

Οι περισσότερο συμμετέχοντες είτε δεν ακούν καθόλου σχόλια από τους άλλους για το σώμα τους είτε δίνουν ελάχιστη έμφαση σε αυτά («Ξέρω ότι είμαι

αδύνατος κατά βάση αλλά δεν έχω ακούσει σχόλια για το σώμα μου από οικείους μου ή τους γονείς μου»). Σχόλια ή κριτική που προέρχονται από οικείους ή γονείς ή φίλους ίσως τους απασχολήσουν αλλά θα ξεχαστούν γρήγορα («Ε αν είναι αρνητικό εντάξει μπορεί να σε επηρεάσει λίγο αρνητικά»). Κάποιοι συμμετέχοντες ερμηνεύουν την μικρή αυτή επιρροή από τα σχόλια στο γεγονός ότι είτε δεν έχουν επενδύσει αρκετά στο σώμα τους και την εικόνα τους είτε στο ότι νιώθουν καλά με τον εαυτό τους. Κάποιοι άλλοι δεν άκουσαν ποτέ αρνητικά ή κοροϊδευτικά σχόλια για την εικόνα τους ούτε επηρεάστηκαν εργασιακά ζητήματα ή οι χρηματικές του απολαβές και ίσως γι' αυτό δεν ασχολήθηκαν ποτέ με την αντίληψη των άλλων για την εικόνα τους («Με το σώμα μου ποτέ δεν είχα πρόβλημα, είτε έχω υπάρξει με πολλά κιλά, είτε ήμουν σε πιο σωστά κιλά, δεν είχα ποτέ θέμα ούτε με την ψυχολογία μου, ούτε με την αλληλεπίδραση μου με τον έξω κόσμο. Δηλαδή δεν με έφερε σε συνθήκες είτε να δεχτώ bullying είτε σε θέμα δουλειάς ή σε θέμα χρηματικό να βρω πρόβλημα»). Ένας μάλιστα αναφέρει ότι δεν ασχολήθηκε ποτέ κανείς με τα κιλά του ακόμα και όταν ήταν πιο παχύς αλλά και όταν άκουγε αρνητικά σχόλια τα έπαιρνε για πλάκα ή τα αγνοούσε («Στην περίοδο που ήμουν παχύς δεν με επηρέαζε καθόλου, δηλαδή θεωρούσα ότι το έλεγαν για πλάκα ή αν έλεγε κάποιος κάτι αρνητικό απλά δεν έδινα καμία σημασία»). Αντίθετα, σχεδόν όλοι αναφέρουν ότι τα θετικά σχόλια προκαλούν ωραία αίσθηση, λειτουργούν σαν επιβράβευση και αποδεικνύουν πως η προσπάθεια έχει αποτέλεσμα. Ένας μάλιστα αναφέρει πως πλέον το σώμα του τραβάει την προσοχή των συντρόφων και του γίνονται θετικά σχόλια και αυτό τον κάνει να νιώθει ωραία καθώς μετρά η γνώμη του άλλου γι' αυτόν και θέλει να νιώθει αρεστός («Και τώρα με πλησιάζουν άτομα για το σώμα μου και μου λένε α τι ωραίο και καλά») («Α ίσως στα ερωτικά. Στο ερωτικό κομμάτι ναι μωρέ νιώθω πιο πολύ αυτοπεποίθηση όταν βρίσκομαι σε μια καλή κατάσταση»). Μερικοί ακόμα και όταν ακούνε αρνητικά σχόλια τα αντιμετωπίζουν με ειλικρίνεια και τα επεξεργάζονται. Τα σχόλια αυτά αν προέρχονται από δικά τους άτομα ή ερωτικούς συντρόφους που τους νοιάζονται μπορεί να δώσουν μια άλλη οπτική στο πως βλέπουν το σώμα τους και να λειτουργήσουν κινητοποιητικά («Σίγουρα ψυχολογικά σε βάζει να σκέφτεσαι τι έχω και δεν τους αρέσω και γιατί μου το λένε αλλά θα έβαζα το μυαλό μου να σκεφτεί μήπως πραγματικά πρέπει να χάσω κιλά»).



Παράλληλα, αρκετοί συμμετέχοντες δίνουν έμφαση στο ποιος θα διατυπώσει ένα σχόλιο και τι σχέση έχουν με αυτόν. Για παράδειγμα ένας συμμετέχων που θεωρεί τον εαυτό του κανονικό από έναν εύσωμο άνθρωπο θεωρείται πολύ λεπτός ενώ από έναν γυμνασμένο θεωρείται αγύμναστος («Είναι αναλόγως με το ποιος σε κρίνει»). Ένας άλλος θεωρεί ότι τα άτομα με τα οποία έχει συναναστραφεί δεν κοιτάνε την εξωτερική εμφάνιση αλλά πρώτα τον χαρακτήρα δίχως να είναι επιφανειακοί («Όχι, δεν με αφορά καθόλου και ευτυχώς οι άνθρωποι που είναι κοντά μου ή γύρω μου δεν κοιτάνε το φαίνεσθαι αλλά αυτό που είμαι σαν χαρακτήρας, σαν προσωπικότητα, σαν φίλος»). Ένας άλλος επηρεάζεται από τα αρνητικά σχόλια που προέρχονται από το περιβάλλον του ενώ η απουσία σχολίων από τους άλλους τον κάνει να σκέφτεται ότι δείχνει κανονικός ή ότι οι άλλοι δεν τον παρατηρούν («Ότι είναι ένα απλό, κανονικό, συνηθισμένο σώμα, όχι κάτι εκθαμβωτικό»). Ένας συμμετέχων αναφέρει ότι θα ενοχληθεί και θα νευριάσει αν κάποιος με τον οποίο δεν έχει στενή σχέση του κάνει ένα αρνητικό σχόλιο επίτηδες με πρόθεση να τον κατηγορήσει επειδή νιώθει πως το γεγονός ότι πάχυνε δίνει το περιθώριο στον άλλον να τον σχολιάσει αρνητικά («Δηλαδή που το κάνουν όχι σαν γεγονός αλλά σαν κατηγορία. Ή άνθρωποι με τους οποίους δεν είχαμε επαφή. Ούτε σαν κίνητρό θα το πάρω, ούτε τίποτα. Απλά νεύρα. Αυτό»). Για έναν συμμετέχοντα αρκετοί άντρες μπαίνουν στην διαδικασία να φτιάξουν το σώμα τους για να τους δουν άλλοι που τους κορόιδευαν παλιότερα ενώ ένας άλλος αναφέρει πως έχει ανάγκη να αφιερώσει κάπου την προσπάθεια του και στην καραντίνα επειδή δεν θα τον έβλεπε κανείς δεν είχε κίνητρο να προσέξει («Μπορεί να ακουστεί πολύ ματαιόδοξο δεν ξέρω, αλλά νομίζω ότι αν δεν με βλέπει κανένας ε δεν πειράζει. Δηλαδή θέλω κάπου να την αφιερώσω την προσπάθεια μου»). Υπάρχουν φυσικά και οι συμμετέχοντες που εστιάζουν στην αρνητική επιρροή των σχολίων των άλλων. Τα σχόλια αυτά προκαλούν συναισθήματα θλίψης, εμμονική ενασχόληση με το σώμα, υιοθέτηση ακραίων μέτρων για να πετύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, τα οποία πολλές φορές είναι επικίνδυνα και ανθυγιεινά όπως η χρήση στεροειδών («Γενικά, σίγουρα έχω παρατηρήσει ότι κάποιους όχι απλά τους επηρεάζει αλλά μπορεί να γίνει και εμμονή τους»). Ένας αναφέρει πως το γεγονός ότι οι άλλοι δεν του κάνουν σχόλια για το σώμα του δημιουργεί την αίσθηση ότι δεν τον παρατηρούν και αυτό τον στεναχωρεί («Γι' αυτό σου είπα πριν ότι έχω κάποια σκαμπανεβάσματα. Άλλες φορές με κάνει πιο γεμάτο και άλλες φορές θεωρώ ότι με χαλάει»). Επίσης, ένας άλλος όταν ήταν αδύνατος ένιωθε άβολα γιατί πίστευε ότι οι άλλοι δεν τον

παρατηρούν λόγω του χαμηλού του βάρους («Παλιότερα που ήμουν πιο αδύνατος, δεν είχα ρε παιδί μου, για κάποιον περίεργο λόγο δεν είχα την άνεση του ότι θα μπορώ να βγω έξω και δεν θα με κοιτάνε γιατί πίστευα ότι είμαι πάρα πολύ αδύνατος»). Ένας από τους συμμετέχοντες αναφέρει ότι θα επηρεαζόταν βραχυπρόθεσμα από κάποιο αρνητικό ή προσβλητικό σχόλιο για την εικόνα του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά όχι απαραίτητα στο σκεπτικό του για το σώμα μακροπρόθεσμα και απλά θα το διέγραφε («Ε αν ήταν κάτι υβριστικό μπορεί να το διέγραφα το σχόλιο») («Μπορεί να μειώσει την αυτοπεποίθηση κατά την διάρκεια αλλά σε γενικές γραμμές είναι κάτι το οποίο φεύγει»). Ένας άλλος αναφέρει ότι έχει δεχτεί απόρριψη από ερωτικούς συντρόφους λόγω του σώματος του και της εικόνας του. Κάποιοι επίσης αναφέρουν ότι παλιότερα τους πείραζαν πολύ τα αρνητικά σχόλια των άλλων ιδίως αν προέρχονταν από άτομα του ίδιου φύλου («Δηλαδή είχα φτάσει στο σημείο να με απορρίπτουν κιόλας λόγω του σώματος μου σχέσεις»). Τέλος, ένας συμμετέχων αναφέρει ότι δίνει έμφαση στη γνώμη και τα σχόλια των άλλων παραπάνω από όση σημασία δίνει στην δική του εκτίμηση για το σώμα του ενώ ένας άλλος αναφέρει ότι νιώθει μικρή ικανοποίηση από τα θετικά σχόλια γιατί κάνει έντονη αρνητική αυτοκριτική προς τον εαυτό και τείνει να υπονομεύει και να αμφισβητεί τα θετικά σχόλια που εισπράττει («Ναι μπορεί, αν είμαι στα κάτω μου θα σκεφτώ ότι μπορεί να το είπε για να νιώσω καλύτερα. Ή το λέει έτσι δεν το εννοεί»). Για μερικούς συμμετέχοντες όμως η επιβράβευση είναι κάτι θετικό και νιώθουν ότι έκαναν κάτι καλά, ειδικά αν έρχεται από άτομα που πιστεύουν ότι πραγματικά τους ταίριαξε αυτή η αλλαγή. Δύο συμμετέχοντες μάλιστα αναφέρουν πως όταν πέτυχαν μια αλλαγή στο σώμα τους άλλαξε ο τρόπος που τους προσέγγιζαν οι άλλοι και δέχτηκαν πολλά θετικά σχόλια και επιβράβευση («Με μόνη διαφορά, το ότι όταν αδυνάτισα επειδή έγινε αισθητή η διαφορά δέχτηκα συγχαρητήρια μέσα σε εισαγωγικά ότι μπράβο που τα κατάφερα»).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως Tiktok, facebook, Instagram είναι ένα μέσο αυτοπροβολής και προβάλλει κανείς στοιχεία του εαυτού του και μαζί με την τηλεόραση και τις διαφημίσεις δημιουργούν πρότυπα που επηρεάζουν πολύ κόσμο. Τα νεαρά άτομα, για παράδειγμα, επιδιώκουν να γυμνάζουν συγκεκριμένα μέρη του σώματος π.χ. γλουτό τα κορίτσια γιατί αυτό επιβάλλουν τα σημερινά πρότυπα και κοιλιακούς και χέρια τα αγόρια για να είναι πιο αρεστά. Μερικοί αναφέρουν ότι όταν βρίσκονται σε φάση προσπάθειας αλλαγής του σώματος τους θα επηρεαστούν

από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και θα πάρουν ιδέες για την ρουτίνα άλλων που έχουν πετύχει τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα («Μέχρι κι εγώ που πλέον είμαι οκ με το σώμα μου, όταν θα δω ρε παιδί μου μια φωτογραφία στο Instagram με το ιδανικό πρότυπο που έχω εγώ στο μυαλό μου, θα πω: Εγώ γιατί όχι ακόμα; Αλλά θα είναι κάτι φευγαλέο»). Ένας μάλιστα αναφέρει ότι από τότε που άρχισε να ανεβάζει φωτογραφίες με το σώμα του στο Instagram έχουν αυξησει θεαματικά τους followers του («Έχω φτάσει ας πούμε αυτή τη στιγμή λόγω του ότι θα ανεβάσω μια φωτογραφία ρε παιδί μου στο instagram χωρίς μπλούζα, αρκετές φωτογραφίες χωρίς μπλούζα, έχω φτάσει αυτή τη στιγμή στους 11.0000 ακόλουθους μόνο και μόνο από αυτό»). Άλλοι πάλι αναφέρουν ότι δεν επηρεάζονται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γιατί δεν εκτίθενται πολύ σε αυτά («Τα social media για το δικό μου σώμα θεωρώ ότι δεν επηρέαζαν ποτέ, γι' αυτό και δεν είχα ποτέ πρόβλημα να ποστάρω κάποια φωτογραφία μου από παραλία χωρίς να προσπαθώ να κρύψω τα περιττά κιλά, είτε τυχόν τριχοφυΐα που μπορεί να είχα πάνω στο σώμα μου»). Κάποιοι άλλοι ίσως επηρεαστούν από τα προβαλλόμενα πρότυπα αλλά μόνο φευγαλέα. Ένας συμμετέχων μάλιστα αναφέρει ότι οι άνθρωποι που είναι κοντά του δεν κοιτάνε το φαίνεσθαι αλλά το πως είναι σαν χαρακτήρας, σαν προσωπικότητα, σαν φίλος άρα δεν έχει λόγους να επηρεάζεται από την γνώμη αγνώστων («Δεν με απασχολεί καθόλου το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα μέσα στα social»).

Υπάρχουν ωστόσο και αρκετοί που αισθάνονται να βομβαρδίζονται με μηνύματα για την απόκτηση του τέλειου σώματος. Το ιδανικό, άπιαστο πρότυπο που προβάλλεται σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τηλεόραση, ταινίες τους δημιουργεί άγχος, συναισθήματα ανασφάλειας και απογοήτευσης και εντείνουν τις σκέψεις ότι δεν πρέπει να φάνε ή ότι πρέπει να μετρούν γραμμάρια («Και βασικά επίσης θεωρώ ότι παίζει μεγάλο ρόλο στην μοντέρνα κοινωνία και το θέμα με τα social media και γενικά όλα τα μηνύματα που μας βομβαρδίζουν, διαφημίσεις, στην τηλεόραση, next top model. Προφανώς προσπαθούν να σου πουλήσουν, να σου περάσουν εικόνες από τα τέλεια σώματα και σε γυναίκες και σε άντρες»). Σε κάποιους μάλιστα, όταν κοιτούν αυτά τα πρότυπα που φαίνονται επιτυχημένα και ελκυστικά δημιουργείται η εντύπωση πως ευθύνεται το σώμα τους που δεν έχει κάτι από αυτά. Είναι χαρακτηριστικό ότι η πλειοψηφία των αναρτήσεων δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα ενώ λίγες αναρτήσεις αναδεικνύουν την ανάγκη αγάπης και αποδοχής για το σώμα («Αυτό που βλέπουμε και στην τηλεόραση και σε όλα τα μέσα και στις

ταινίες και το οτιδήποτε που είναι αυτό το άπιαστο για πολλούς που δημιουργεί στρες και άγχος το οποίο είναι περιττό») («Ένα τελευταίο βιντεάκι που είδα στο tiktok από έναν ο οποίος είναι bodybuilder και πουλάει συμπληρώματα και τέτοια που έκανε ένα βίντεο και γύρισε και είπε «Οι γυναίκες σας προτιμάνε με κοιλιακούς, οι κοπέλες σας θέλουν περισσότερο με κοιλιακούς, οπότε σταματήστε ρε σάπιοι να τρώτε». Εγώ αν ήμουν 15 χρονών και το έβλεπα αυτό, όπου αναπτύσσω ακόμα τον εγκέφαλό μου και δεν έχω ρε παιδί μου αναπτύξει την σκέψη, θα με επηρέαζε πάρα πολύ»). Ένας συμμετέχων εστίασε στο πως επηρεάζουν τα πρότυπα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την δουλειά του καθώς διάφοροι influencers απαξιώνουν και δυσκολεύουν το ρόλο του γυμναστή και δεν εστιάζουν στην σωστή αντιμετώπιση των ζητημάτων με το σώμα («Και όταν πήγαινα να τους βγάλω πρόγραμμα ή μου έλεγαν έχω έτοιμο πρόγραμμα ή μου έκαναν παράπονα του τύπου ότι με αυτό το πρόγραμμα που μου έβγαλες δεν θα πετύχω αυτό που θέλω»). Τρεις συμμετέχοντες έκαναν αναφορά στο πολιτικό και οικονομικό σύστημα ως παράγοντα επιρροής της αντίληψης για την εικόνα σώματος. Σύμφωνα με αυτούς η διαφήμιση δημιουργεί την ανάγκη για μεγαλύτερη κατανάλωση γλυκών και φαγητών. Ταυτόχρονα το καπιταλιστικό σύστημα οικονομίας συντηρεί ανασφάλειες για το σώμα ώστε να προωθεί σκευάσματα, προγράμματα γυμναστικής, φόρμες, ρούχα και προϊόντα αισθητικής που αποτελούν τεράστιο κομμάτι της παγκόσμιας οικονομίας («Στηρίζεται μια τεράστια οικονομία σε τέτοιου είδους ανασφάλεια και θεωρώ ότι η μόδα όλα, όλα, την συντηρούν. Δεν χρειάζονται στο καπιταλιστικό σύστημα άνθρωποι απενεχοποιημένοι. Άνθρωποι βαθιά ενοχικοί χρειάζονται»). Τέλος, αλλαγές που έχουν επιτευχθεί στο σώμα είτε ως αποτέλεσμα απώλειας ή λήψης κιλών ή ως αποτέλεσμα της αναπτυξιακής διαδικασίας μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται το σώμα τους («Είναι περισσότερο τα έχτρα παχάκια που μπορεί να βρω σε σημεία που θα μ επηρεάσουν. Το δέρμα μου είναι παραπάνω χαλαρό σε μερικά σημεία οπότε»).

#### **5.4. Συνέπειες της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος**

Το τέταρτο υπερθέμα, αποτελείται από τα εξής θέματα:

➤ Συνέπειες

Κάθε θέμα, αποτελείται από επιμέρους υποθέματα, όπως φαίνεται παρακάτω:

Συνέπειες	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Συνέπειες στην καθημερινότητα,</li> <li>● Απουσία συνεπειών στην προσωπική ζωή</li> <li>● Έντονη επιρροή της αντίληψης για το σώμα στην προσωπική ζωή</li> <li>● Συνέπειες στην κοινωνική ζωή,</li> <li>● Συνέπειες στην επαγγελματική ζωή,</li> <li>● Συνέπειες σε χαρακτηριστικά προσωπικότητας</li> </ul>
-----------	---

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν θεωρούν ότι επηρεάζεται η καθημερινότητα, οι έξοδοι και η στάση ζωής τους από τις αλλαγές στην εικόνας σώματος («Κάνω ότι έκανα και πιο παλιά σε θέμα εξόδων και στάσης μου καθημερινά»). Ένας όμως συμμετέχων ανέφερε πως η βελτίωση της εικόνας σώματος του τον έκανε να αισθάνεται καλύτερα στην καθημερινότητα του («Στην καθημερινότητα μου γενικά νιώθω λίγο πιο πολύ αυτοπεποίθηση, δηλαδή με άλλον αέρα θα μπω τώρα σε ένα μαγαζί, να σου πω την αλήθεια»), ενώ έναν άλλο τον επηρέαζε αρνητικά, ειδικά όσον αφορά την συγκέντρωση του σε ζητήματα της καθημερινότητας («Θα νιώθω ενδεχομένως ότι δεν μπορώ να κάνω πολλά πράγματα») («Σίγουρα αν ήμουν πιο παχύς θα επηρεαζόταν λόγω του βάρους»).

Αρκετοί επίσης θεωρούν ότι ένα ωραίο γυμνασμένο σώμα έχει θετικό αντίκτυπο στην προσωπική ζωή και προσδίδει αυτοπεποίθηση στον ερωτικό τομέα ενώ άλλοι δεν εντόπισαν καμία συσχέτιση μεταξύ των δύο («Όχι το αντίθετο. Και κάποιες φορές κιόλας έμπαινα στην διαδικασία να σκεφτώ, δηλαδή εφόσον δεν έχω ένα καλό σώμα, πως γίνεται να είμαι ποθητός»). Επίσης, οι περισσότεροι ανέφεραν ότι τους ενδιαφέρει και τους επηρεάζει η γνώμη του συντρόφου τους για την εικόνα σώματος τους και κάποιοι που έχουν λάβει αρνητικά σχόλια για το σώμα τους από συντρόφους αποδίδουν τυχόν απορρίψεις σε αυτό. Για αρκετούς τα σχόλια των συντρόφων τους για την εικόνα τους θα τους βάλουν σε σκέψεις και θα τους κινητοποιήσουν να κάνουν αλλαγές στο σώμα τους ή θα συμβάλλουν στην αποδοχή

του σώματός τους («Συνήθως επειδή όταν είσαι με μια σύντροφο θα το λέει για καλό σε εισαγωγικά ή χαριτολογώντας και θα είναι κίνητρο για να κάνεις κάτι καλύτερο ή απλά για να δοκιμάσεις αλλαγές. Πάνω από αυτές τις προτάσεις που κάνει και να κοιτάξεις ίσως πράγματα που δεν είχες κοιτάξει στο σώμα σου και αντίστροφα να αισθανθείς καλύτερα για το σώμα σου»). Κάποιοι συμμετέχοντες επίσης ανέφεραν ότι στην αρχή μιας γνωριμίας θα είναι πιο μαζεμένοι ή θα αποφύγουν να προσεγγίσουν ένα άτομο επειδή δεν νιώθουν καλά με το σώμα τους («Μάλλον θα με απωθήσει στο να προσεγγίσω κάποιο άτομο επειδή νιώθω εκείνη τη στιγμή, δεν νιώθω εγώ καλά εκείνη τη στιγμή και θεωρώ ότι αυτό μπορεί να βγει παραέξω»). Ένας συμμετέχων μάλιστα αναφέρει ότι όταν βρίσκεται σε περίοδο αναζήτησης συντρόφου τον ενδιαφέρει να προσέχει την εικόνα του καθώς εστιάζει στην αποδοχή από τον ερωτικό σύντροφο («Ε θα είμαι λίγο πιο μαζεμένος. Αλλά νομίζω στην αρχή μόνο για κάποια λεπτά αλλά γενικά δεν με καταβάλλει ακόμα και κιλά να έχω»).

Ένα ωραίο γυμνασμένο σώμα σχετίζεται με την αποδοχή στην παρέα, στην προσωπική ζωή, στην δουλειά. Οι περισσότεροι όμως υποστηρίζουν ότι δεν επηρεάζεται η κοινωνική τους ζωή και η συναναστροφή τους με άλλα άτομα («Χοντρός, αδύνατος high. Και ούτε ποτέ, δεν το έχω κάνει και μου φαίνεται too much, να πω ότι δεν βγαίνω, δεν έχω τίποτα να βάλω»). Αντίθετα μερικοί συμμετέχοντες θα ένιωθαν πιο άνετα να είναι έξω σε μαγαζιά με πολύ κόσμο μαζί με την παρέα τους («Αλλά εντάξει αν είναι στο πλαίσιο μιας γενικότερης παρέας και γενικότερα περνάμε καλά, νομίζω ότι δεν θα με επηρεάσει») ενώ άλλοι θα δίσταζαν παραπάνω να βγουν σε μαγαζιά με κόσμο καθώς θα ανησυχούσαν για το πώς τους αξιολογούν οι άλλοι

Αρκετοί συμμετέχοντες θεωρούν ότι η εικόνα σώματος τους δεν έχει επηρεάσει την επαγγελματική τους εξέλιξη γιατί το επάγγελμα τους δεν σχετίζεται με την εμφάνιση. Άλλοι πάλι θεωρούν πως σε επαγγελματικούς χώρους που σχετίζονται με την εμφάνιση η εικόνα σώματος έχει σημασία («Δεν ξέρω όμως γιατί ο κύκλος που με περιστοιχίζει, το επάγγελμα, δεν το πριμοδοτούν»). Κάποιοι μάλιστα θεωρούν ότι τα άτομα με τέλειο σώμα συνήθως ασχολούνται και επαγγελματικά με αυτό («Αλλά αν το δεις στατιστικώς είναι... ασχολείται σε επίπεδο επαγγέλματος με αυτό το πράγμα»). Κάποιοι άλλοι θεωρούν ότι η εικόνα σώματος επηρεάζει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση τους και στο εργασιακό πλαίσιο ενώ πιστεύουν πως σε συγκεκριμένα επαγγέλματα π.χ. γυμναστές

υπάρχει πίεση να αποδεικνύουν κάθε μέρα ότι βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση ώστε οι άλλοι να τους εμπιστεύονται. Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν πως ένας άντρας που είναι εμφανισιακά ελκυστικός θα είναι ελκυστικός και σαν προσωπικότητα. Για κάποιους άλλους το σώμα είναι κομμάτι της προσωπικότητας και επηρεάζει ένα άτομο μόνο αν το ίδιο επιδιώκει να προβάλει την εμφάνιση του. Άλλοι πάλι τείνουν να είναι πιο σκληροί και να αξιολογούν αρνητικότερα τον εαυτό τους γιατί σαν προσωπικότητες εστιάζουν σε λεπτομέρειες που η νόρμα δεν θα προσέξει. Ένας μάλιστα συμμετέχων όταν αισθάνεται μεγαλύτερη ανασφάλεια με τα σώμα του τείνει να γίνεται πιο εσωστρεφής. Τέλος, ένας άλλος συμμετέχων έχει παρατηρήσει ότι τα αγόρια που αποκτούν ένα σώμα πιο δυνατό και ελκυστικό από τα υπόλοιπα τείνουν να φέρονται πιο αυταρχικά και να υποτιμούν και να κοροϊδεύουν τους υπολοίπους («και ξαφνικά επειδή έχει καλύτερο σώμα από τα άλλα τα παιδιά θεωρείται ξαφνικά ο κυρίαρχος και νταής στο σχολείο»).

## 5.5. Επίτευξη αλλαγής στην εικόνα σώματος

Το πέμπτο υπερθέμα, αποτελείται από τα εξής θέματα:

- Εκγύμναση
- Διατροφή
- Επιθυμία για αλλαγή
- Αρνητικές επιπτώσεις

Κάθε θέμα, αποτελείται από επιμέρους υποθέματα, όπως φαίνεται παρακάτω:

Εκγύμναση	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Πρόγραμμα γυμναστικής και οφέλη</li> <li>● Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας</li> </ul>
-----------	---

Διατροφή	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Διατροφικές συνήθειες και σχέση με την εικόνα σώματος και την διατροφή</li> <li>● Αρνητικές επιπτώσεις της κατανάλωσης υπερβολικού φαγητού</li> </ul>
Επιθυμία για αλλαγή	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Προσδοκίες- επιθυμητές αλλαγές στο σώμα</li> <li>● Διαδικασία προσπάθειας</li> <li>● Επίτευξη αλλαγής εικόνας σώματος</li> <li>● Κίνητρο για βελτίωση</li> <li>● Ρεαλιστικοί στόχοι, οργάνωση και σταθερότητα</li> <li>● Ισορροπία</li> </ul>
Αρνητικές επιπτώσεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Σύγκριση με άλλους</li> <li>● Υπερβολές και στερήσεις Παραίτηση</li> <li>● Κόπωση από την ενασχόληση με την εικόνα σώματος</li> <li>● Ενοχές- τύψεις</li> </ul>

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες μια καλή εικόνα σώματος χτίζεται με σωστή διατροφή και γυμναστική. 3-4 ή και 5 φορές την εβδομάδα ήπιας γυμναστικής («Αν όχι 5 φορές την εβδομάδα, με 4 φορές τουλάχιστον πιστεύω πως θα είχα καλή εικόνα σώματος») με τρέξιμο, περπάτημα, ποδήλατο, ποδόσφαιρο, pilates ή βάρη μπορούν να φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα («Ποδόσφαιρο γενικώς ή ποδηλασία ή περπάτημα»). Μερικοί συμμετέχοντες ακολουθούν πιο έντονα προγράμματα εκγύμνασης που περιλαμβάνουν αερόβια άσκηση διάρκειας 1,5 ώρας σχεδόν καθημερινά ενώ άλλοι έχουν πιο ευμετάβλητο πρόγραμμα γυμναστικής που



εξαρτάται από το πρόγραμμα τους ή τις καιρικές συνθήκες και υπάρχουν και μερικοί που η γυμναστική απουσιάζει εντελώς από την ζωή τους. Για τους περισσότερους η εκγύμναση λειτουργεί κινητοποιητικά, γίνεται τρόπος ζωής, αποτελεί αφορμή για κοινωνικοποίηση και κάνει τα άτομα να νιώθουν πιο χαρούμενα γιατί προσπαθούν να πετύχουν ένα στόχο («Πολλά άτομα είχαν μια δικαιολογία ότι ας πούμε θα βγούμε για τρέξιμο και το οτιδήποτε να περάσουμε κάποιον χρόνο μαζί και ταυτόχρονα να βελτιώσουμε και το σώμα μας»). Για κάποιους επίσης η γυμναστική είναι σημαντική γιατί τους βοηθά να ρυθμίζουν διατροφικές ατασθαλίες («Εντάξει δεν τρώω τύπου το υπερβολικό junk food αλλά ας πούμε δύο φορές την εβδομάδα θα φάω. Απλά προσπαθώ ρε παιδί μου με την προπόνηση να το ισοσταθμίσω»).

Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες δίνουν έμφαση στις διατροφικές συνήθειες και στην ποιότητα και την ποσότητα του φαγητού. Για πολλούς οι σοκολάτες και οι λιχουδιές είναι τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται όσο δύσκολο και να είναι. Οι περισσότερο όταν είναι σε φάση αλλαγής της εικόνας σώματος τους προσπαθούν να περιορίσουν το φαγητό απέξω και να καταναλώνουν περισσότερες σαλάτες και φρούτα ενώ ένας προσπαθεί να αφαιρέσει από την ζωή του το αλεύρι και την ζάχαρη («Για παράδειγμα όχι πολύ συχνά φαγητά απέξω. Πιο υγιεινά γεύματα π.χ. πρωινό, μεσημεριανό και κανένα φρούτο μέσα στη μέρα. Καμιά σαλάτα ίσως»). Στον αντίποδα, άλλοι επιδιώκουν να καταναλώνουν συχνότερα γεύματα με περισσότερη πρωτεΐνη ώστε να αναπτυχθεί η μυϊκή τους μάζα. Για πολλούς το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι οι ρευστές διατροφικές συνήθειες, το φαγητό απέξω και το τσιμπολόγημα. Αρκετοί συμμετέχοντες αναφέρουν ότι δεν θα στερηθούν πράγματα από την διατροφή του και μόνο δύο αναφέρονται σε ακραίες μεταβολές στις διατροφικές συνήθειες με διαστήματα υπερβολών και στερήσεων συγκεκριμένων τροφών. Όλοι όμως συμφωνούν ότι η κατανάλωση υπερβολικού φαγητού προκαλεί απέχθεια προς τον εαυτό και επιδρά αρνητικά στην ψυχολογία τους («Θα σταματήσω για ένα διάστημα μαχαίρι όλα μέχρι να νιώσω καλά και μετά θα μπουν όλα σε μια ευθεία. Τώρα δεν ξέρω αν είναι καλό ή κακό αυτό γιατί μπορώ να το πάω λίγο στα άκρα δεξιά –αριστερά και για μεγάλα διαστήματα ρε παιδί μου να κάτσω σε μια μέση λύση»). Η αντίληψη που έχουν για το σώμα τους επηρεάζεται από την κατανάλωση φαγητού καθώς νιώθουν όμορφα όταν τρέφονται καλά γιατί δεν επιβαρύνουν τον εαυτό τους με θερμίδες ή αντίθετα νιώθουν δυσαρέσκεια γιατί επιβάρυναν το σώμα τους με κάτι περιττό. Μερικοί συνδέουν και την ψυχική

διάθεση με την κατανάλωση φαγητού καθώς αντλούν απόλαυση από το φαγητό ή χαλαρώνουν και νιώθουν ικανοποίηση με την κατανάλωση φαγητού όταν αισθάνονται εκνευρισμό («Είναι μεγάλη αυτοπεποίθηση όταν αισθάνεσαι ότι είσαι στην καλύτερη φυσική κατάσταση και από άποψη εμφάνισης, στην καλύτερη εμφάνιση που ήσουν ποτέ σωματικά. Αντίστοιχα όταν ας πούμε έχεις φάει 5 πίτσες μετά αισθάνεσαι χάλια για τον εαυτό σου και σίγουρα βγαίνει αυτή η απέχθεια και το μίσος προς τον εαυτό σου»).

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες επιθυμούν αύξηση της μυϊκής μάζας κυρίως στα χέρια και στα πόδια και εκγύμναση του άνω κορμού και της κοιλιάς. Επιθυμούν επίσης να δείχνουν πιο γραμμωμένοι και να βρίσκονται σε καλύτερη φυσική κατάσταση. Άλλοι πάλι επιθυμούν να εξαφανιστεί το τοπικό πάχος στην περιοχή της κοιλιάς για αισθητικούς κυρίως λόγους («Όχι απαραίτητα απλά να μην υπάρχει το τοπικό πάχος στην περιοχή της κοιλιάς και αυτό για λόγους αισθητικούς και για θέματα υγείας») ή επιθυμούν να μπορούν να τρώνε φαγητά όπως burger χωρίς να φοβούνται μήπως κρυφτούν οι κοιλιακοί («Ρε παιδί μου θα μπορέσω να φάω και τα burger μου και την πίτσα μου μέσα στην διάρκεια της εβδομάδας, χωρίς να έχω τύψεις για το αν θα κρυφτούν οι κοιλιακοί μου σε τέτοια φάση»). Μερικοί επιθυμούν να παραμείνουν αδύνατοι ή να επιστρέψουν σε λιγότερα κιλά, όπως παλιότερα. Άλλοι πάλι δίνουν έμφαση στην υγεία του σώματος και στην αποφυγή προβλημάτων υγείας όπως σάκχαρο και χοληστερίνη αλλά και ψυχικής υγείας όπως τον περιορισμό του άγχους. Μερικοί επιθυμούν επίσης την προσθήκη νέων δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα τους και την απουσία περιορισμών από το σώμα τους στο να ανταπεξέλθουν σε αυτές τις δραστηριότητες. Τέλος, κάποιιοι εστιάζουν στο να φτιάξουν ένα σώμα με το οποίο θα νιώθουν άνετα δίχως να αλλάξουν δραματικά τον τρόπο ζωής τους. Σύμφωνα όμως με τους συμμετέχοντες για να επιτευχθεί η αλλαγή απαιτείται μια σφαιρική και ολιστική θεώρηση του σώματος που περιλαμβάνει διατροφή, γυμναστική και γενικότερο τρόπο ζωής («Τρόπο ζωής. Έχει να κάνει και με τα δύο, έχει να κάνει με την διατροφή, με την γυμναστική ή με τον γενικότερο τρόπο ζωής»). Ένας άλλος όμως εφιστά την προσοχή στις λάθος πρακτικές που προωθούνται που εστιάζουν στο θερμιδικό έλλειμμα και τον όγκο και την μυϊκή αύξηση που επηρεάζουν ιδιαίτερα νεαρά άτομα και εφήβους. Μερικοί συμμετέχοντες όταν νιώθουν ότι μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα ζητήματα που αφορούν την εικόνα σώματος τους κινητοποιούνται και

δεσμεύονται περισσότερο στην διαδικασία της προσπάθειας. Ως κίνητρα για την επίτευξη αλλαγής της εικόνας σώματος μπορούν να λειτουργήσουν οι συναναστροφές με φίλους και οι συζητήσεις μαζί τους, η προσέλκυση ατόμων του ίδιου ή του αντίθετου φύλου και η αυστηρότερη αυτοαξιολόγηση. Υπάρχουν βέβαια και μερικοί που θεωρούν την αέναη βελτίωση του σώματος ως αυτοσκοπό και έχουν ανάγκη να έχουν πάντοτε ένα τέτοιο κίνητρο («Γενικά είμαι πιο ανασφαλής και δεν μπορώ να πω ναι οκ είμαι εντάξει, σταματάω να προσπαθώ ή οτιδήποτε. Πιστεύω ότι μπορώ πάντα να κάνω κάτι καλύτερο γιατί πρέπει να υπάρχει κίνητρο να προσπαθήσεις να διατηρήσεις το σώμα σου»). Τα πιο συχνά όμως λάθη που γίνονται όταν τα άτομα προσπαθούν να πετύχουν μια αλλαγή σύμφωνα με τους συμμετέχοντες είναι η βιασύνη, η έλλειψη σταθερότητας και η μη ορθή κατανομή σε γυμναστική, διατροφή, παρές, σχέσεις. Οι περισσότεροι εστιάζουν στην οργάνωση και στον προγραμματισμό αλλά και στην θέσπιση μικρών, ρεαλιστικών και επιτεύξιμων στόχων («Και αυτό που λέμε το cheat day να είναι μία φορά την εβδομάδα. Και το βασικότερο να μην αισθάνεσαι ότι στερείσαι και αυτό για μένα το επιδιώκεις όταν κάνεις τη διαδικασία πιο διασκεδαστική, για παράδειγμα μαγειρεύοντας, ή ανταλλάσσοντας ιδέες ας πούμε για προγράμματα γυμναστικής με άλλους, βάζοντας νέες γεύσεις και νέα υλικά σε αυτή την διατροφή και προσπαθώντας γενικά να κρατάς την όλη διαδικασία φρέσκια»).

Μερικοί συμμετέχοντες τείνουν να συγκρίνουν το σώμα τους τόσο με άντρες όσο και με γυναίκες που βλέπουν στο ιντερνέτ ή στην τηλεόραση και αυτό τους δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα, ιδιαίτερα αν διανύουν μια περίοδο στην οποία οι ίδιοι δεν ασχολούνται με την γυμναστική («Έχω αφήσει την γυμναστική και ίσως ασυναίσθητα συγκρίνω τον εαυτό μου, μάλλον τον σωματότυπο μου, πιο σωστά, με άλλους»). Κάποιοι άλλοι ωστόσο τείνουν να συγκρίνουν το σώμα τους με τα σώματα άλλων με θετικό τρόπο και χωρίς ζήλεια («Με την άποψη ότι θαυμάζω αυτό το σώμα, θα ήθελα έστω να φτάσω ως ένα σημείο αυτό το σώμα»). Στο παρελθόν κάποιοι συμμετέχοντες ακολουθούσαν ακραίες μεθόδους για να χάσουν βάρος και έκαναν πολλές υπερβολές όπως έμφαση στο θερμιδικό έλλειμμα, έντονη ενασχόληση με το αριθμό των γευμάτων και την ποσότητα πρωτεϊνών που καταναλώνουν, πολύωρες στερήσεις φαγητού, αποκλεισμός συγκεκριμένων τροφών, απόρριψη εξόδων με φίλους για να μην διαταραχθεί το πρόγραμμα γυμναστικής και διατροφής τους. Όλοι όμως συμφώνησαν ότι στο σήμερα δεν θα έκαναν τέτοιες

υπερβολές, δεν θα κατέφευγαν σε λύσεις όπως τα χάπια ή το χειρουργείο, ούτε θα καταπιέζονταν και θα στερούνταν πράγματα για να δουν το σώμα τους να αλλάζει. Οι περισσότεροι επίσης θεωρούν πως είναι κουραστικό να ασχολείται κανείς συνεχώς με το πώς δείχνει το σώμα του και προκαλεί ψυχολογική και σωματική κόπωση καθώς καταλαμβάνει μεγάλο μέρος του χρόνου κάποιου και απαιτεί πολλή προσπάθεια («Δηλαδή είναι λίγο κουραστικό το κομμάτι του πώς θα δείχνει το σώμα»). Ένας συμμετέχων μάλιστα αναφέρει ότι στο παρελθόν δοκίμασε να φτιάξει πιο μυώδες σώμα και βρήκε την διαδικασία ψυχοφθόρα και χωρίς ουσιαστική διαφορά στο τι είναι σαν άτομο («Θεωρώ πως είναι κάτι πολύ ψυχοφθόρο και κάτι που απαιτεί πολλές ώρες ας πούμε να αφιερώσεις από τον εαυτό σου και όχι μόνο»). Κάποιοι μάλιστα αναφέρουν πως αν έπαιρναν παραπάνω κιλά ή δεν απέδιδαν τα όσα έκαναν ίσως και να παρατούσαν την προσπάθεια ενώ αρκετοί συμφωνούν πως και η σύγκριση με άλλα άτομα οδηγεί σε παραίτηση της προσπάθειας. Πολλοί πάντως θεωρούν ότι πίσω από την ενασχόληση με την εικόνα σώματος υπάρχουν οι τύψεις και αυτές καταλαγιάζουν μόνο με την προσπάθεια. Κάποιοι συμμετέχοντες μάλιστα αναφέρουν ότι θα νιώσουν τύψεις αν δεν καταναλώσουν όλα τα γεύματα της ημέρας («Θα πω: «Όχι ρε γαμώτο, δεν έφαγα σήμερα ένα γεύμα». Οπότε όταν παρέλειπα ένα γεύμα ναι ένιωθα κάπως, τύπου ότι τώρα αν ξανά αδυνατίσω θα είμαι...») ή αν φάνε πολύ παραπάνω ενώ αντίθετα οι τύψεις αυτές μειώνονται όταν γυμνάζονται και αισθάνονται ότι προσπαθούν. Γενικά, οι τύψεις κάνουν τα άτομα να στεναχωριούνται, να μην θέλουν τον εαυτό τους ή να νιώθουν ότι χάλασαν ολόκληρη την προσπάθεια τους.

## 5.6. Μεταβάσεις και μεταβολές στην αντίληψη της εικόνας σώματος

Το έκτο υπερθέμα, αποτελείται από τα εξής θέματα:

- Μεταβάσεις
- Καραντίνα

Κάθε θέμα, αποτελείται από επιμέρους υποθέματα, όπως φαίνεται παρακάτω:

Μεταβάσεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Μεταβάσεις και συνθήκες ζωής</li> <li>● Εφηβεία και εικόνα σώματος</li> </ul>
Καραντίνα	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Καραντίνα και θετική επίδραση</li> </ul>

	<p>στην εικόνα σώματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Αρνητικές επιπτώσεις της καραντίνας</li> <li>● Καραντίνα και αλλαγή διατροφικών συνηθειών</li> <li>● Καραντίνα και κίνητρο για αλλαγή</li> </ul>
--	--

Οι συμμετέχοντες αναφέρονται σε διάφορες μεταβάσεις στην πορεία της ζωής τους όπως η εφηβεία, η στρατιωτική θητεία ή η μετάβαση από μια ηλικιακή ομάδα στην επόμενη που επηρέασαν την αντίληψη της εικόνας για το σώμα τους. Ο ένας συμμετέχων αναφέρει ότι σαν παιδί και έφηβος αν και ήταν υπέρβαρος ήταν πιο εύκολο να αλλάξει την εικόνα σώματος του γιατί είχε υποστήριξη από το οικογενειακό του περιβάλλον. Ένας άλλος αναφέρει ότι η περίοδος που ήταν φαντάρος επηρέασε αρνητικά την εικόνα σώματος του και πήγε στράφι όλη του η προσπάθεια. Ένας τρίτος αναφέρει επίσης ότι τον απασχολεί που όσο μεγαλώνει είναι πιο δύσκολο να βελτιώσει την εικόνα σώματος του και η ηλικία έχει αρνητικό αντίκτυπο στο σώμα. Οι περισσότεροι όμως δεν θεωρούν ότι οι διαφορές μεταβάσεις επηρεάζουν την εικόνα σώματος καθώς μπαίνοντας σε μια πιο σταθερή φάση ζωής σταθεροποιείται και η εικόνα για το σώμα και είναι πιο εύκολο να το αποδεχτεί κανείς και να το απενεχοποιήσει.

Άλλοι όμως αναφέρουν ότι η εικόνα που έχουν για το σώμα τους είναι αρκετά ασταθής λόγω πολλών διακυμάνσεων στο βάρος ή λόγω διαφόρων καταστάσεων ζωής που τους απασχολούν («Οπότε στο μυαλό μου έχει περάσει ότι τη μια μέρα μπορεί να είναι έτσι το σώμα μου και την άλλη μέρα μπορεί να είναι αλλιώς. Το οποίο είναι και καθησυχαστικό κάπως από την μία αλλά και αγχωτικό από την άλλη γιατί την μία μέρα μπορεί να έχω βάλει ένα κιλό, την επόμενη 5 και μετά έχει φτάσει το τέλος του κόσμου γιατί νιώθω ότι δεν θα σταματήσει ποτέ»). Η εφηβεία για παράδειγμα επηρεάζει κυρίως αρνητικά το πως βλέπουν τα νεαρά άτομα το σώμα τους καθώς εστιάζουν υπερβολικά στον όγκο και στην γράμμωση του σώματος. Ένας συμμετέχων αναφέρει το παράδειγμα μιας κοπέλας που έφτασε στα όρια της νευρικής ανορεξίας καθώς επιδίωκε να αποκτήσει ένα πιο λεπτό σώμα.

Επίσης πολλές φορές οι έφηβοι χρησιμοποιούν το σώμα τους ως αφορμή για να ξεχωρίσουν και να αποκτήσουν κύρος και δύναμη («Η ας πούμε ότι φτάνει ένα παιδάκι 17 χρονών να φτιάξει ένα σώμα γιατί αναπτυξιακά είναι καλύτερα από το άλλο και ξαφνικά επειδή έχει καλύτερο σώμα από τα άλλα τα παιδιά θεωρείται ξαφνικά ο κυρίαρχος και νταής στο σχολείο»).

Η καραντίνα επίσης επηρέασε τον τρόπο που οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται το σώμα τους. Μερικοί αναφέρουν πως η καραντίνα τους επηρέασε θετικά καθώς είχαν ελεύθερο χρόνο για να γυμναστούν, να πάνε για τρέξιμο και να προσέξουν τη διατροφή τους και τον εαυτό τους με αποτέλεσμα να καταφέρουν να χάσουν αρκετά κιλά («Στο διάστημα της καραντίνας κατάφερα να χάσω γύρω στα 15 με 17 κιλά και έτσι να δημιουργήσω ένα θετικό κατά τα δικά μου δεδομένα σώμα»). Αυτό επηρέασε θετικά την ψυχολογία τους λόγω των θετικών σχολίων που λάμβαναν από τους άλλους για αυτό που κατάφεραν και επειδή η γυμναστική ήταν ευκαιρία να συναναστραφούν με άλλα άτομα και να ενισχύσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Αρκετοί όμως επηρεάστηκαν αρνητικά την περίοδο της καραντίνας καθώς έβαλαν κιλά και τους βασάνιζε η σκέψη ότι πρέπει να χάσουν βάρος. Τα γυμναστήρια ήταν κλειστά και δεν είχαν τη δυνατότητα ούτε το κίνητρο να γυμναστούν. Πολλοί επίσης δεν είχαν κίνητρο να προσέξουν τον εαυτό τους και κατέληγαν σε συναισθηματική κατανάλωση φαγητού («Στις καραντίνες; Πολλές ώρες στο σπίτι, εγώ κάνω και συναισθηματικό φαγητό. Δεν τρώω επειδή πεινάω, τρώω για να περάσει η ώρα»). Μέσα στην καραντίνα οι διατροφικές συνήθειες άλλαξαν πολύ. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν είχαν σταθερές διατροφικές συνήθειες και είτε έτρωγαν πολύ είτε παρέλειπαν αρκετά γεύματα καθώς δεν είχαν όρεξη για φαγητό με αποτέλεσμα να νιώθουν έλλειψη ενέργειας. Η καραντίνα είχε επηρεάσει τον προγραμματισμό της καθημερινότητας λόγω της απουσίας της εργασίας και των ενδιαφερόντων τους με αποτέλεσμα να εστιάζουν λιγότερο στο σώμα τους, στις ανάγκες του σώματος τους και στα τρόφιμα που καταλάωναν. Παράλληλα, αρκετοί συμμετέχοντες αναφέρουν πως υπήρχε ελάχιστο κίνητρο για αλλαγή την περίοδο της καραντίνας («Έχουμε ρουτινιάσει πάρα πολύ, προσωπικά θα πω για εμένα ότι έχω ρουτινιάσει πάρα πολύ, δεν δουλεύω αυτό το διάστημα, περνάω τις πιο πολλές μου ώρες μέσα στο σπίτι άρα νομίζω πως έχω εγκλωβιστεί (.....) έχω εγκλωβιστεί όχι στον εαυτό μου. Άρα τώρα σε μια φάση που είμαι

ανενεργός από όλα πιστεύω ότι δεν μπορώ να κάνω πολλά πράγματα για τον εαυτό μου και το σώμα μου»).

## 5.7. Αναζήτηση βοήθειας για την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος και υποστήριξη από το περιβάλλον

Το έβδομο υπερθέμα, αποτελείται από τα εξής θέματα:

- Εικόνα σώματος και ψυχική υγεία
- Ανατροφοδότηση

Κάθε θέμα, αποτελείται από επιμέρους υποθέματα, όπως φαίνεται παρακάτω:

Εικόνα σώματος και ψυχική υγεία	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ψυχική υγεία, διάθεση και εικόνα σώματος</li><li>● Υποστήριξη από το περιβάλλον</li><li>● Αναζήτηση βοήθειας για θέματα δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος</li><li>● Αναζήτηση βοήθειας από ειδικούς ψυχικής υγείας</li><li>● Οφέλη από επίσκεψη σε ειδικό ψυχικής υγείας</li><li>● Αποφυγή συζήτησης για εικόνα σώματος,</li></ul>
Ανατροφοδότηση	<ul style="list-style-type: none"><li>● Σχόλια- εντυπώσεις από την συνέντευξη</li></ul>

Αρκετοί συμμετέχοντες συνδέουν τις διακυμάνσεις της διάθεσης και της ψυχολογικής τους κατάστασης με την κατανάλωση φαγητού («Ναι, διότι εντάξει έχω και ένα μεταπτυχιακό, είχα το άγχος να το τελειώσω. Ήμουν απογοητευμένος λόγω κατάθλιψης από τις συνθήκες αυτές που σου είχα πει και το σώμα μου ας πούμε το παραμέλησα για πολύ μεγάλο διάστημα»). Κάποιοι μάλιστα αισθάνονται απέχθεια προς τον εαυτό όταν καταναλώνουν υπερβολική ποσότητα φαγητού.

Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες δίνουν έμφαση στην υποστήριξη από το περιβάλλον για την διαχείριση της δυσαρέσκειας με το σώμα. Για την αλλαγή της εικόνας σώματος οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν ότι χρειάζεται κανείς τη βοήθεια ενός γυμναστή και ενός διατροφολόγου ενώ υπάρχουν και μερικοί που υποστηρίζουν πως και η συνεργασία με έναν ψυχολόγο θα βοηθούσε στην διαχείριση δυσκολιών με την εικόνα σώματος. Αρκετοί θα αποφάσιζαν να επισκεφθούν έναν ειδικό ψυχικής υγείας αν ένιωθαν να επηρεάζονται πολύ από την εικόνα σώματος τους ή αν ένιωθαν εγκλωβισμένοι ή δεν ήθελαν να βγουν από το σπίτι. Θα το έκαναν επίσης αν αυτό γινόταν εμμονική σκέψη, αν ένιωθαν άγχος για το τι σκέφτονται οι άλλοι με το σώμα τους, αν δεν μπορούσαν να συγκεντρωθούν, να κοιμηθούν ή να συζητήσουν άλλο θέμα. Μερικοί υποστηρίζουν επίσης ότι για να επισκεφθεί κάποιος έναν ειδικό ψυχικής υγείας πρέπει να κάνει ακραίες σκέψεις, πολύ αρνητικές, να κλαίει αρκετά, να αποφεύγει τους άλλους και να τον απασχολούν και άλλα θέματα πέρα από το σώμα του («Ένας ειδικός ψυχικής υγείας θα σε βοηθούσε να αντιμετωπίσεις τον εαυτό σου, να βρεις το λόγο που σε επηρεάζει και να βρεις κάποια λύση. Ο ειδικός θα σε ανακουφίσει, θα σε ενδυναμώσει, θα σε υποστηρίξει»). Ένας συμμετέχων μάλιστα προτείνει στους πελάτες του να πάνε σε ψυχολόγο και θεωρεί ότι θα έπρεπε να υπάρχουν ψυχολόγοι στα γυμναστήρια («ιδανικά τα γυμναστήρια θα έπρεπε να συνεργάζονται και με ψυχολόγους»)

Αρκετοί όμως είναι και αυτοί που δεν θα αναζητούσαν βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας γιατί θεωρούν ότι δεν τη χρειάζονται ή ότι μπορούν να λύνουν τα προβλήματα τους μόνοι τους. Μερικοί πιστεύουν επίσης ότι οι άνθρωποι που περνούν πολλές ώρες στο γυμναστήριο αρνούνται να συζητούν ή να ζητούν βοήθεια για την δυσαρέσκεια που αισθάνονται με την εικόνα σώματός τους επειδή νιώθουν αρκετά ανασφαλείς και έχουν κόμπλεξ με αυτό («Λίγο τους πιάνει η ντροπή ότι μπορεί να μου πει αυτό, ότι εγώ κοτζάμ μαντράχαλος 40 χρονών θα έρθει να με διορθώσει ο άλλος. Πιο εύκολα θα ζητήσουν βοήθεια από κάποιον που είναι πελάτης μέσα σε ένα γυμναστήριο και μπορεί να τον βλέπουν πάρα πολύ καιρό μέσα, παρά από γυμναστή»). Ίσως επίσης και να χρησιμοποιούν πιο αμφιλεγόμενες πρακτικές για την βελτίωση της εικόνας του σώματος τους ή να καταφεύγουν σε υπερβολές για τις οποίες δεν νιώθουν άνετα να συζητήσουν. Επίσης μερικοί συμμετέχοντες πιστεύουν πως αρκετοί άντρες διστάζουν να ζητούν βοήθεια γενικότερα και αποφεύγουν να συζητούν για θέματα σχετικά με την εικόνα σώματος γιατί τα



θεωρούν πιο «γυναικεία» («Μπορεί να το σκεφτόταν. Δεν είναι καθαρά μια γυναικεία ενασχόληση. Και τα δύο φύλα το κάνουν»).

Συνολικά, αρκετοί συμμετέχοντες ενθουσιαστήκαν με την συνέντευξη και ένιωσαν άνετα να συζητήσουν για το θέμα. Μερικοί ένιωσαν να διευρύνεται το πεδίο σκέψης τους γύρω από το θέμα της εικόνας σώματος και κατάφεραν να κάνουν σημαντικές συνδέσεις («Είχε αυτό το νίβε σαν να πήγα συνεδρία σε ψυχολόγο. Ήμουν πολύ αυθόρμητος και πολλά από τα πράγματα που είπα είτε είχα καιρό να τα σκεφτώ, είτε δεν τα είχα σκεφτεί ποτέ»). Κάποιοι πρότειναν επίσης την διεύρυνση της έρευνας και σε άλλες ομάδες αντρών με πιο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ώστε να υπάρξει μια πιο πλήρης αποτύπωση του θέματος («Και θα σου πρότεινα να κάνεις την ίδια συνέντευξη και σε άλλου είδους ανθρώπους, γενικότερα να πιάσεις όλα τα είδη ανθρώπων όσον αφορά το σώμα τους για να πάρεις μια ουσιαστική εικόνα της μελέτης σου και της κοινωνίας γενικότερα»).

## 6. Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα στόχο είχε να μελετήσει το βίωμα και τις αντιλήψεις νεαρών αντρών σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονται την εικόνα σώματός τους αλλά και να διερευνήσει την ύπαρξη δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος. Η χορήγηση ερωτηματολογίων για την ανάλυση των οποίων πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση είχε σκοπό την ανάδειξη ποσοτικών προγνωστικών παραγόντων και μεταβλητών που σχετίζονται με την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος. Τα ερωτηματολόγια του Cash (2008) μελέτησαν διάφορες μεταβλητές όπως: αξιολόγηση της εικόνας σώματος, σκέψεις για την εικόνα σώματος, αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες, σημασία της εμφάνισης, τρόποι διαχείρισης του άγχους για την εικόνα σώματος και επιρροή της εικόνας του σώματος στην ποιότητα ζωής. Ένα από τα βασικότερα συμπεράσματα της έρευνας είναι πως μόνο ένας στους δύο νεαρούς άνδρες (50.6%) βρίσκεται σε κατάσταση αποδοχής του σώματος του, ενώ περίπου ένας στους δέκα αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα με την εμφάνιση του (10.8%) και το (38.6%) των συμμετεχόντων εντάσσεται στην επικίνδυνη ζώνη. Τα ευρήματα αυτά φαίνεται να συμφωνούν με την διεθνή βιβλιογραφία στην οποία υπολογίζεται ότι περίπου 1 στους 5 αισθάνεται δυσαρέσκεια με το σώμα του ή τον απασχολεί αρκετά η εμφάνισή του (Garner, 1997. Olivardia, 2002). Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι υπολογίζεται πως το ποσοστό των αντρών που εντάσσονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη ίσως να είναι πολύ μεγαλύτερο καθώς η διεθνής βιβλιογραφία επισημαίνει την άρνηση και την απροθυμία των αντρών να μιλήσουν για ανασφάλειες και αισθήματα δυσαρέσκειας που αισθάνονται για το σώμα τους καθώς και για την δυσκολία αναγνώρισης τους καθώς η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος έχει σχεδόν ταυτιστεί με το γυναικείο φύλο (Bottamini & Stemarie, 2006. Davison & McCabe, 2005. Greenberg & Schoen, 2008). Αυτό επομένως ίσως δημιουργεί στους άντρες την ανάγκη να αποφύγουν να αναφερθούν σε τυχόν αισθήματα δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματός τους καθώς αυτά αποτελούν θέματα ταμπού και κινδυνεύουν να χαρακτηριστούν ως αδύναμοι ή ότι τους απασχολούν «γυναικείες ανησυχίες». Το φαινόμενο αυτό ίσως ερμηνεύει και τα πενιχρά ποσοστά αναζήτησης βοήθειας για την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος στον αντρικό πληθυσμό (Griffiths et al., 2014).

Από την επαγωγική ανάλυση βρέθηκε ότι άτομα που γυμνάζονται παραπάνω από 7 ώρες την εβδομάδα τείνουν να έχουν καλύτερη εικόνα σώματος. Αντιθέτως τα

άτομα που γυμνάζονται σε ενδιάμεσο βαθμό (3-7 ώρες/εβδομάδα) φαίνεται πως έχουν τα μεγαλύτερα προβλήματα με την εικόνα σώματος, ακόμα και σε σχέση με όσους γυμνάζονται σε μικρό βαθμό (0-3 ώρες/εβδομάδα). Αυτό πιθανώς να εξηγείται από τα εμφανή αποτελέσματα της συχνής άθλησης στη βελτίωση της εικόνας του σώματος των ανδρών. Αντίθετα, μια λιγότερο έντονη άσκηση ίσως συμβάλλει σε λιγότερο εμφανή σωματικά αποτελέσματα ή τα αποτελέσματα γίνονται ορατά μετά από πολύ καιρό με αποτέλεσμα τα άτομα να ματαιώνονται και να απογοητεύονται. Το εύρημα αυτό δεν επιβεβαιώνει την πρώτη υπόθεση της έρευνας, ότι όσο περισσότερες ώρες γυμνάζονται οι άντρες τόσο περισσότερη δυσαρέσκεια αισθάνονται με το σώμα τους. Αν και η βιβλιογραφία είναι αντιφατική στο συγκεκριμένο σημείο, στο παρόν δείγμα φάνηκε ότι οι άντρες που γυμνάζονται περισσότερες από 7 ώρες την εβδομάδα είχαν και καλύτερη αντίληψη για το σώμα τους και παρουσίαζαν μικρότερη δυσαρέσκεια με το σώμα. Ενδεχομένως η καλή εικόνα σώματος που έχει δημιουργηθεί και το γεγονός ότι ταιριάζει στα ιδανικά πρότυπα σώματος δημιουργεί μια αίσθηση αυτοεκτίμησης και θετικότερης αξιολόγησης του σώματος. Ίσως πάλι στους άντρες που γυμνάζονται τόσες πολλές ώρες η άθληση έχει γίνει τρόπος ζωής ή αποτελεί επάγγελμα για αρκετούς με αποτέλεσμα να αξιολογείται σαν κάτι σημαντικό για την ζωή τους και να λειτουργεί είτε σαν υπεραναπλήρωση για να καλύψουν τυχόν ανασφάλειες με το σώμα είτε σαν ένα μέσο ελέγχου της εικόνας σώματος το οποίο λειτουργεί προστατευτικά από συναισθήματα δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος (Engle, 2009).

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται να επιβεβαιώνεται η δεύτερη υπόθεση καθώς προκύπτει ότι στο συγκεκριμένο δείγμα άντρες που εντάσσονταν στην προβληματική ζώνη αξιολόγησης του σώματος έτειναν να αξιολογούν και αρνητικότερα την συνολική τους εμφάνιση. Φαίνεται πως οι άντρες ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για το πόσο γυμνασμένο και μυώδες δείχνει το σώμα τους και αυτό το χαρακτηριστικό επηρεάζει σημαντικά την αξιολόγηση τους για την εικόνα σώματος. Άντρες που για παράδειγμα έχουν μια σωματική όψη πιο «πλαδαρή» με μικρή μυϊκή μάζα και ανάπτυξη τείνουν να αξιολογούν την εικόνα σώματος τους πιο αρνητικά. Το ίδιο συμβαίνει όταν οι άντρες χαρακτηρίζουν τον εαυτό τους ως πιο ελλιποβαρή καθώς επίσης και όταν στερούνται μυϊκής μάζας. Άντρες όμως που έχουν βάρος υψηλότερο από το φυσιολογικό αλλά αυτό συνοδεύεται με επαρκή ανάπτυξη της μυϊκής τους μάζας τείνουν να αξιολογούν

θετικότερα την εικόνα σώματος τους. Χαρακτηριστικό είναι επίσης ότι οι άντρες ασχολούνται περισσότερο με την γενικότερη εμφάνιση τους, τον άνω και μέσο κορμό (μπράτσα, στήθος, ώμοι, κοιλιά) (Brokoles et al., 2010. Leit et al., 2001. Pope et al., 2000) και λιγότερο με τα μαλλιά και το ύψος. Συνεπώς, από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων φαίνεται πως η αξιολόγηση της εικόνας σώματος σχετίζεται περισσότερο με το βάρος των αντρών αλλά και τον βαθμό χαλάρωσης του σώματος τους. Αυτό ίσως μπορεί να ερμηνευτεί από την σημασία που αποδίδει γενικότερα η κοινωνία στα μυώδη σωματικά πρότυπα αντρών και στην επιρροή που αυτά ασκούν στην διαμόρφωση της ιδανικής εικόνας σώματος σε κάθε άντρα ξεχωριστά (Halliwell et al., 2007).

Ένα αρκετά ενδιαφέρον εύρημα που συμφωνεί με την τρίτη και την τέταρτη υπόθεση της παρούσας έρευνας είναι ότι οι νεαροί με προβληματική εικόνα του σώματος τείνουν να εμφανίζουν περισσότερο συχνά αρνητικές σκέψεις ως προς τον εαυτό τους, και έχουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα σε διάφορες συνθήκες. Χωρίς να είναι εφικτό να περιγραφεί με μια σχέση αιτίου - αιτιατού φαίνεται ότι μια πιο αρνητική αντίληψη για την εικόνα σώματος συνυπάρχει και με αρνητικότερες σκέψεις για τον εαυτό και με αρνητικότερα συναισθήματα σε διάφορες συνθήκες. Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί διττά. Οι άντρες που έχουν μια πιο αρνητική εικόνα για το σώμα τους τείνουν να αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στην εικόνα σώματος και να την συνδέουν περισσότερο με την γενικότερη αυτοεκτίμηση και την εικόνα εαυτού. Ταυτόχρονα τείνουν να ερμηνεύουν αρκετές συνθήκες της καθημερινότητας όπως π.χ. το να παρευρεθούν σε μια κοινωνική εκδήλωση ή σε ένα νυχτερινό μαγαζί ως ιδιαίτερα αγχογόνες συνθήκες και να παρουσιάζουν μια τάση ενοχής, άρνησης και αποφυγής τέτοιων καταστάσεων. Παράλληλα, τα αρνητικότερα συναισθήματα όπως π.χ. ντροπή και ενοχή που αισθάνονται για τον εαυτό τους και την εικόνα τους αλλά και τα αρνητικότερα μηνύματα που νιώθουν ότι λαμβάνουν σε διάφορες κοινωνικές περιστάσεις, όπως ότι οι γύρω τους παρατηρούν το πως τους «κάθονται» τα ρούχα ή αποδοκιμάζουν το σώμα τους, συμβάλλει σε μια πιο αρνητική και προβληματική αξιολόγηση της εικόνας σώματος τους (McLean et al., 2014).

Ένα ακόμη σημαντικό εύρημα είναι ότι τα άτομα με προβληματική εικόνα σώματος, τείνουν να θεωρούν πολύ πιο σημαντική την εμφάνιση του ατόμου, ενώ αποφεύγουν σε μεγαλύτερο βαθμό τα συναισθήματα τους (Phillips, 2004). Αυτό αποτελεί επίσης ένα αναμενόμενο εύρημα που συμφωνεί με την πέμπτη υπόθεση της

έρευνας καθώς οι άντρες με μια πιο προβληματική εικόνα σώματος έχουν την τάση να εστιάζουν ιδιαίτερα στην εμφάνιση τους και στα σημεία του σώματος τους τα οποία τους δημιουργούν ανασφάλεια ή κρίνουν ως πιο προβληματικά (Λεοντάρη, 2011. Carlos et al., 2019). Σύμφωνα με την βιβλιογραφία επίσης τείνουν να ερμηνεύουν γεγονότα όπως π.χ. απόρριψη από ερωτικό σύντροφο ή μη εύρεση εργασίας σε παράγοντες που αφορούν την εικόνα σώματος και την εμφάνιση. Παράλληλα, υπάρχουν συγκεκριμένα επαγγέλματα (π.χ. γυμναστής, μπάρμαν) στα οποία οι άντρες έχουν την τάση να δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην εικόνα σώματος τους και στην εμφάνιση καθώς την θεωρούν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για να τους προσλάβουν σε μία τέτοια θέση αλλά και για να τους θεωρήσουν πιο ικανούς. Ένας γυμναστής ή προπονητής που έχει μια ελκυστική εμφάνιση και ένα σώμα που είναι πιο κοντά στα ιδανικά πρότυπα πιθανολογείται ότι αποπνέει περισσότερη εμπιστοσύνη στους πελάτες του, έχει περισσότερες ικανότητες από άλλους και μπορεί να τους κινητοποιήσει περισσότερο, λειτουργώντας ο ίδιος σαν πρότυπο.

Φαίνεται επίσης πως οι άντρες που παρουσιάζουν πιο αρνητική αξιολόγηση για το σώμα τους τείνουν να χρησιμοποιούν ως στρατηγική διαχείρισης της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος την αποφυγή συναισθημάτων σε σχέση με τους άντρες που εντάσσονται στην ζώνη αποδοχής τους σώματος τους (Phillips, 2004). Αυτό το εύρημα φαίνεται επίσης να επιβεβαιώνει την έκτη υπόθεση της έρευνας σύμφωνα με την οποία άντρες που εντάσσονται στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη αξιολόγησης του σώματος τείνουν να χρησιμοποιούν συχνότερα λιγότερο αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης όπως π.χ. την αποφυγή συναισθημάτων. Σε μια απόπειρα ερμηνείας θα έλεγε κανείς ότι μια προβληματική αξιολόγηση της εικόνας σώματος συνοδεύεται από συναισθήματα ντροπής, ενοχής, θλίψης και δυσαρέσκειας τα οποία βάζουν πολύ το άτομο και σε μια προσπάθεια να τα διαχειριστεί αλλά και να προστατεύσει την εικόνα εαυτού του τείνει να τα αποφεύγει και να μην συζητά γι' αυτά προκαλώντας φαινομενικά την αίσθηση ότι δεν υπάρχουν τέτοια συναισθήματα ή ότι τον ίδιο δεν τον απασχολούν.

Τέλος, όσο χειρότερη είναι η εικόνα του σώματος των νέων, τόσο πιο αρνητική επιρροή πιστεύουν ότι έχει στη ζωή τους. Φαίνεται πως και η τελευταία υπόθεση της έρευνας επιβεβαιώνεται καθώς οι συμμετέχοντες της έρευνας που έχουν μια πιο αρνητική εικόνα για το σώμα τους εστιάζουν περισσότερο στα

προβλήματα και στους περιορισμούς που δημιουργεί στην ζωή τους. Φαίνεται πως αποφεύγουν να βρουν ενδείξεις θετικής επιρροής της εικόνας σώματος στην ζωή και την καθημερινότητα τους ενώ αντίθετα τείνουν να εστιάζουν σε καταστάσεις και γεγονότα που θεωρούν ότι η εμφάνισή τους ή η εικόνα σώματος τους λειτούργησε αρνητικά συμβάλλοντας έτσι σε υψηλότερη συναισθηματική επιβάρυνση (Cash et al., 2004. Cash & Smolak, 2011).

Όσον αφορά την όγδοη και τελευταία υπόθεση της παρούσας έρευνας η οποία αφορούσε στην διερεύνηση της υποκειμενικής εμπειρίας των αντρών σχετικά με την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος προέκυψαν ενδιαφέροντα ευρήματα από τις συνεντεύξεις με τους εννέα συμμετέχοντες. Το πρώτο εύρημα αφορά το πως οι ίδιοι οι άντρες ορίζουν την εικόνα σώματος αλλά και ο τρόπος που περιγράφουν την ιδανική εικόνα σώματος για τους ίδιους. Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες όρισαν την εικόνα σώματος σαν την αντίληψη που έχουν οι ίδιοι και οι άλλοι για το πως δείχνει το σώμα κάποιου. Είναι αρκετά ενδιαφέρον πως αρκετοί συμμετέχοντες επέλεξαν να αναφερθούν σε όρους χοντρού – αδύνατου- μυώδους για να περιγράψουν την εικόνα σώματος και συχνά αναφέρονταν στο πόσο κοντά ή μακριά θεωρούν ότι βρίσκεται η εικόνα σώματος τους από την ιδανική εικόνα σώματος. Όσον αφορά την ιδανική εικόνα σώματος οι περισσότεροι ανέφεραν πως αυτή περιλαμβάνει αυξημένη μυϊκή μάζα ιδιαίτερα στα μπράτσα, στο στήθος και την πλάτη. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες μάλιστα ανέφεραν αρκετά συναισθήματα ανησυχίας και δυσαρέσκειας για το σημείο της κοιλιάς το οποίο θεωρούσαν πως χρειάζεται αρκετή βελτίωση. Η εκγύμναση παίζει σημαντικό ρόλο στην βελτίωση της εικόνας σώματος καθώς σύμφωνα με τους συμμετέχοντες μέσω της γυμναστικής θα πετύχουν την αύξηση της μυϊκής μάζας που επιθυμούν και θα ταιριάζουν πιο πολύ με τα ιδανικά πρότυπα σώματος. Επίσης, δόθηκε έμφαση στην αύξηση της αυτοπεποίθησης που προκύπτει από μια βελτίωση στην εικόνα σώματος ή από την επίτευξη των στόχων γύρω από την σωματική εικόνα. Για αρκετούς άντρες η βελτίωση της εικόνας σώματος αποτελούσε μια ένδειξη φροντίδας και αγάπης για το σώμα με την έννοια ότι επιδίωκαν το ιδανικό για το σώμα τους και τον εαυτό τους.

Ενδιαφέρον είναι επίσης ότι η εικόνα σώματος συνδέθηκε με την υγεία και την αποδοτικότητα του σώματος σε διάφορες καθημερινές συνθήκες. Το σώμα για αρκετούς άντρες έμοιαζε να περιγράφεται σαν εργαλείο ή σαν μηχανή και η διατήρηση του και η φροντίδα του έφερνε θετικά αποτελέσματα και τους βοηθούσε

να είναι πιο αποδοτικοί στην καθημερινότητα τους. Το να είναι λειτουργικοί στην καθημερινότητα αποτελούσε μέλημα πολλών αντρών καθώς επιθυμούσαν να ασχολούνται με τα αγαπημένα τους χόμπι ή αθλήματα ή να κάνουν δραστηριότητες που τους ευχαριστούν χωρίς το σώμα τους και η γρήγορη και εύκολη κόπωση να λειτουργούν σαν εμπόδιο. Αυτό ίσως συμφωνεί με την γενικότερη τάση των αντρών να εστιάζουν στην αποδοτικότητα και το αποτέλεσμα και φαίνεται ότι για τους άντρες η θετική αυτοεικόνα εξαρτάται από την αντιλαμβανόμενη σωματική αποτελεσματικότητα (Murray et al., 2017). Επίσης, εστίασαν αρκετά στο κύρος και την δύναμη που συνοδεύουν συνήθως άντρες με αρκετά μυώδη σώματα. Φαίνεται πως για τους συμμετέχοντες ένα μυώδες σώμα μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες για την ενασχόληση με συγκεκριμένα επαγγέλματα αλλά και να προσδώσει στο άτομο χαρακτηριστικά κύρους, δύναμης και αποδοχής τα οποία βασίζονται μόνο στην εξωτερική όψη. Ωστόσο, μια υπόθεση θα ήταν ότι οι άντρες που βάζουν τόσο υψηλούς στόχους για το σώμα τους και επιτυγχάνουν τέτοια υψηλά αποτελέσματα λογικά είναι εγκρατείς, εργατικοί, επίμονοι, προσηλωμένοι στον στόχο και έχουν υψηλές φιλοδοξίες, χαρακτηριστικά που ταυτίζονται με την επιτυχία στην σημερινή κοινωνία και χαίρουν μεγάλης αποδοχής (Smith et al., 2011). Τέλος, οι συμμετέχοντες συνέδεσαν το γυμνασμένο, μυώδες σώμα με την ελκυστικότητα προς το αντίθετο φύλο, καθώς ένα γυμνασμένο σώμα με μεγάλα μπράτσα και πλάτη όχι μόνο ταυτίζεται με την κοινωνική αναπαράσταση του ελκυστικού σώματος αλλά και δημιουργεί στις γυναίκες ένα αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης προς τους άντρες με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Συνεπώς φαίνεται πως οι άντρες επενδύουν αρκετά στο σώμα τους και αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αντίληψης του εαυτού και της αυτοεκτίμησης (Mills & D' Alfonso, 2007. Murray et al., 2017).

Όσον αφορά την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος φαίνεται αυτή να είναι υπαρκτή και στους άντρες. Οι συμμετέχοντες της έρευνας μίλησαν αρκετά για ανασφάλειες που αισθάνονται με το σώμα τους. Αναφέρθηκαν στο πόσο σημαντική θεωρούν την εικόνα σώματος τόσο για την αυτοεκτίμηση τους όσο και για την κοινωνική αποδοχή από τους άλλους και για την προσέγγιση του αντίθετου φύλου. Οι περισσότεροι παραδέχτηκαν πως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα πρότυπα που προβάλλονται στην τηλεόραση, στα περιοδικά και στις διαφημίσεις έχουν αυξήσει την ενασχόληση των αντρών με την εικόνα σώματος τους (Χάιντς, 2020. Halliwell et al., 2007. McKinley & Hidden, 1996). Αρκετοί μάλιστα αναφέρουν

συναίσθημα ανησυχίας αλλά και δυσαρέσκειας για διάφορα σημεία του σώματος τους και επιδιώκουν να βρουν τρόπους να τα βελτιώσουν. Αυτό που φάνηκε να απασχολεί τους περισσότερους άντρες είναι η απόκτηση ενός πιο μυώδους σώματος το οποίο θα δείχνει γραμμωμένο και «στεγνό» από λίπος. Ωστόσο πολλές φορές τα μέσα που προβάλλονται για την απόκτηση ενός τέτοιου σώματος είναι συχνά μη ρεαλιστικά και περιλαμβάνουν αμφιλεγόμενες πρακτικές όπως τη χρήση στεροειδών, υπερβολικές ώρες εκγύμνασης και εξαιρετικά περιοριστικές δίαιτες (Leit et al., 2001). Οι συμμετέχοντες της έρευνας ωστόσο συμφώνησαν ότι αυτά τα μέσα είναι ακραία και οι περισσότεροι επιδιώκουν μια αλλαγή στην εικόνα του σώματος τους που δεν θα τους εξαντλεί, δεν θα τους καταπιέζει και θα έχει γνώμονα την καλή υγεία του σώματος τους.

Αρκετοί όμως θεωρούν την εικόνα σώματος τους κάτι ρευστό και ευμετάβλητο που επηρεάζεται διαρκώς από πολλούς παράγοντες. Πολλοί ανέφεραν ως πιο σημαντικό παράγοντα την ηλικία καθώς από την μετάβαση στην εφηβεία προς την ενήλικη ζωή πραγματοποιούνται συνεχείς αλλαγές στο σώμα, ενώ καθώς μεγαλώνει ένας άντρας παρατηρεί να χάνεται σημαντικό μέρος των αντοχών του και της μυϊκής του μάζας. Αξίζει να αναφερθεί πως όσοι από τους συνεντευξιαζόμενους είχαν έστω και μια περίοδο της ζωής τους πολλά παραπάνω κιλά και κατόρθωσαν να τα χάσουν θεωρούν την εικόνα σώματος ακόμα πιο ευμετάβλητη. Αυτό φάνηκε σε κάποιους να επιδρά θετικά καθώς ένιωθαν να έχουν περισσότερο έλεγχο του σώματος τους (McKinley & Hyde, 1996) και πίστευαν πως είναι σε θέση να πετύχουν όποιο αποτέλεσμα επιθυμούσαν ενώ σε άλλους η έννοια του «ευμετάβλητου» λειτουργούσε πιο περιοριστικά καθώς τους προκαλούσε περισσότερη ανησυχία για το σώμα και την διατήρηση των θετικών αποτελεσμάτων στο μέλλον αλλά και τους δημιουργούσε την αίσθηση ότι έχουν ελάχιστο έλεγχο στο σώμα τους ή είναι κάτι «ξένο γι' αυτούς».

Η δυσαρέσκεια όμως με την εικόνα σώματος φάνηκε να δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα σε αρκετούς συμμετέχοντες και να έχει και ψυχολογικές επιπτώσεις. Πολλοί αναφέρθηκαν σε συναισθήματα απογοήτευσης, θλίψης, ενοχής και θυμού προς τον εαυτό όταν αισθάνονται δυσαρέσκεια με την εικόνα τους. Πολλοί συμμετέχοντες ταυτίζουν την αλλαγή στην εικόνα σώματος με την προσπάθεια και την προσήλωση σε έναν στόχο και όταν βλέπουν ότι δεν καταφέρνουν τον επιδιωκόμενο στόχο τείνουν να το ερμηνεύουν ως έλλειψη προσπάθειας και θέλησης



και αυτό εντείνει τα συναισθήματα ντροπής, ενοχής και θυμού προς τον εαυτό (Furnham & Greaves, 1994. Labre, 2002). Μάλιστα αρκετοί συμμετέχοντες που στο σήμερα νιώθουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους αναφέρουν ταυτόχρονα και αυξημένο άγχος ή καταθλιπτικό συναίσθημα και συμπτωματολογία. Μια ερμηνεία αυτού θα μπορούσε να είναι ότι η ύπαρξη καταθλιπτικής ή και αγχώδους συμπτωματολογίας δημιουργεί και αρνητικότερα συναισθήματα για το σώμα και δυσκολεύει το άτομο να κινητοποιηθεί και να βάλει στόχους. Από την άλλη βέβαια η ύπαρξη δυσαρέσκειας με το σώμα εντείνει ίσως τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (Begreton & Tylka, 2007. Halliwell et al., 2007).

Μερικοί συμμετέχοντες προσπάθησαν να συγκρίνουν άντρες με γυναίκες όσον αφορά την εικόνα σώματος και ενώ οι περισσότεροι συμφώνησαν ότι οι γυναίκες πλήττονται πολύ περισσότερο από τα κοινωνικά στερεότυπα και τις απαιτήσεις της κοινωνίας για ένα τέλειο σώμα, παρόμοιες πιέσεις δέχονται και οι άντρες και αυτό λειτουργεί αρκετά ψυχοπιεστικά για τους ίδιους (Murray et al., 2017). Επίσης, έγινε η παρατήρηση πως ενώ οι γυναίκες επιλέγουν να γυμναστούν γιατί επιθυμούν μια αλλαγή στο σώμα τους ή επιθυμούν να κάνουν μια ευχάριστη δραστηριότητα που θα τις διασκεδάσει και θα τις χαλαρώσει οι άντρες αποφασίζουν να γυμναστούν και εστιάζουν αποκλειστικά στον στόχο που είναι είτε η αύξηση της μυϊκής μάζας είτε η βελτίωση μυοσκελετικών προβλημάτων. Αυτό συνηγορεί με την αυξημένη στοχοπροσήλωση στους άντρες και στην σύνδεση της εικόνας σώματος αποκλειστικά με ένα αποτέλεσμα (Mills & D' Alfonso, 2007). Κάποιοι συμμετέχοντες θέλησαν να αναφερθούν και στην εμπειρία ομοφυλόφιλων αντρών σχετικά με την εικόνα σώματος. Ένα πολύ ενδιαφέρον εύρημα ήταν ότι θεωρούσαν πως οι ομοφυλόφιλοι άντρες δέχονται περισσότερη πίεση για να έχουν ένα ωραίο και ελκυστικό σώμα γιατί οι ερωτικοί σύντροφοι δίνουν υπερβολική έμφαση στο σώμα και στην εικόνα με αποτέλεσμα να απορρίπτουν συχνά κάποιον επειδή η εικόνα σώματος του δεν ανταποκρίνεται στα κοινωνικά πρότυπα. Αυτό ίσως ερμηνεύεται από μια τάση των αντρών να εστιάζουν στην εξωτερική εικόνα και να δίνουν έμφαση στην εικόνα σώματος για την επιλογή συντρόφων, κάτι που στην περίπτωση των ομοφυλόφιλων αντρών δεν έχει αποδέκτες τις γυναίκες αλλά τους άντρες (Hospers & Jansen, 2005. Smith et al., 2011).

Όσον αφορά τις επιρροές που δέχονται οι άντρες για την διαμόρφωση της εικόνας σώματος τους ανέφεραν αρκετές με κυριότερη τα μέσα κοινωνικής

δικτύωσης. Οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι τα πρότυπα που προβάλλονται επηρεάζουν πολύ τους άντρες και δημιουργούν την εντύπωση πως το ιδανικό σώμα είναι αρκετά μυώδες και γραμμωμένο. Μάλιστα η διαρκής παρακολούθηση φωτογραφιών με γυμνασμένα σώματα ή η παρακολούθηση διαφόρων «influencers» που προβάλλουν το πρόγραμμα γυμναστικής τους, την διατροφή τους και τα αποτελέσματα που έχουν στο σώμα τους βάζει τους άντρες σε μια διαδικασία να παρακολουθούν αρκετά το σώμα τους και να επιδιώκουν παρόμοιες αλλαγές. Επίσης, τα σχόλια, είτε θετικά, είτε αρνητικά που προέρχονται από γνωστούς, φίλους, την οικογένεια αλλά και από άτομα του αντίθετου φύλου επηρεάζουν αρκετά τους άντρες όσον αφορά την εικόνα σώματος τους (Cash & Lambarge, 1996. Thompson & Stice, 2001). Τα θετικά σχόλια δημιουργούν ένα αίσθημα αποδοχής και δίνουν την αίσθηση στους άντρες ότι οι άλλοι τους παρατηρούν και τους προσέχουν. Όταν μάλιστα το σώμα τους γίνεται αφορμή για να τους προσεγγίσουν άτομα του αντίθετου φύλου τότε νιώθουν πιο ελκυστικοί και αυτό επιδρά θετικά στην ψυχολογία τους. Τα θετικά σχόλια λειτουργούν επίσης σαν επιβράβευση της προσπάθειας που κάνουν και τους κάνουν να δεσμεύονται ακόμα περισσότερο στην προσπάθεια τους.

Οι συνέπειες όμως της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος είναι πολλές και επηρεάζουν σχεδόν όλους τους τομείς της ζωής των αντρών. Η καθημερινότητα αρκετών πλήττεται καθώς μπορεί να αποφεύγουν να βγαίνουν έξω, ειδικά σε μέρη με πολύ κόσμο όπως π.χ. ένα κέντρο διασκέδασης ή μια καφετέρια. Επίσης, μπορεί να αποφύγουν να πάνε για ψώνια ώστε να αποφύγουν να βρεθούν σε δοκιμαστήρια καταστημάτων και να διαπιστώσουν εκεί ότι αρκετά ρούχα δεν τους «στρώνουν» όπως θα ήθελαν. Κάποιοι μάλιστα επηρεάζονται τόσο πολύ από τα αρνητικά συναισθήματα για το σώμα τους που αυτή η σκέψη δεν τους αφήνει να συγκεντρωθούν και τους απασχολεί σχεδόν ολόκληρη τη μέρα. Στην κοινωνική ζωή δεν παρατηρήθηκαν πολλές επιπτώσεις καθώς σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στην ύπαρξη υποστηρικτικών δικτύων φίλων και συγγενών που τους στηρίζουν και τους ενθαρρύνουν. Για πολλούς μάλιστα αυτά τα υποστηρικτικά δίκτυα λειτουργούν και σαν κίνητρο για αλλαγή αλλά και σαν διευκολυντές γιατί έχουν μια πηγή στήριξης που τους βοηθά να παραμείνουν πιστοί στο στόχο τους και να διαχειριστούν πιο αρνητικά συναισθήματα (Cash et al., 2004). Στην προσωπική ζωή υπάρχουν επίσης αρκετές συνέπειες καθώς πολλοί αποδίδουν την έλλειψη

συντρόφου ή την απόρριψη που δέχτηκαν από κάποιον/α σε παράγοντες που σχετίζονται με την εικόνα σώματος τους. Όταν μάλιστα δεν νιώθουν αρκετά ελκυστικοί γιατί π.χ. έβαλαν βάρος τότε είναι ακόμη πιο δύσκολο να πλησιάσουν κάποιο άτομο που βρίσκουν ελκυστικό και να ξεκινήσουν να συζητούν μαζί του (Herzog et al., 1984) καθώς έχουν την αίσθηση ότι οι άλλοι παρατηρούν το σώμα τους και το κρίνουν αρνητικά. Τέλος, στον εργασιακό τομέα δεν αναφέρθηκαν αρκετές συνέπειες παρά μόνο σε επαγγέλματα που εξαρτώνται αποκλειστικά από το σώμα και την εικόνα π.χ. γυμναστής. Ίσως η επαγγελματική σταδιοδρομία περιλαμβάνει και αρκετές γνωστικές ικανότητες και εξαρτάται από χαρακτηριστικά προσωπικότητας π.χ. χιούμορ, εξωστρέφεια, υπευθυνότητα που δεν πλήττονται τόσο από την εικόνα σώματος γι' αυτό και δεν νιώθουν να εξαρτάται τόσο η επαγγελματική τους επιτυχία. Σίγουρα όμως μια εικόνα σώματος που είναι κοντά στα ιδανικά πρότυπα σώματος μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά στην επαγγελματική καριέρα κάποιου ενισχύοντας το κύρος και τον θαυμασμό των άλλων προς το πρόσωπό του (Greenberg & Schoen, 2008).

Χαρακτηριστικό είναι ότι για την αλλαγή της εικόνας σώματος οι άντρες έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στην γυμναστική. Θεωρούν ότι η εκγύμναση θα μπορέσει να φέρει τις επιδιωκόμενες αλλαγές στο σώμα και η βοήθεια από έναν γυμναστή που θα μπορέσει να τους κατευθύνει σωστά και να τους κινητοποιήσει. Η εκγύμναση μπορεί να περιλαμβάνει είτε βάρη είτε ομαδικά αθλήματα όπως ποδόσφαιρο ή μπάσκετ. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στον έλεγχο της διατροφής με τους άντρες να αναφέρουν ως συνήθεια που πρέπει να αλλάξουν την κατανάλωση junk food που αποτελεί μια αγαπημένη αλλά βλαβερή συνήθεια που δεν βοηθά στην απόκτηση του ιδανικού σώματος. Ένα σημείο που χρίζει σχολιασμού είναι η έμφαση που δίνουν οι άντρες στην περισσότερη κατανάλωση πρωτεΐνης αλλά και στον αριθμό των γευμάτων. Αρκετοί άντρες ανέφεραν πως αισθάνονται άγχος και ενοχή όταν δεν καταναλώνουν όλα τα γεύματα τους την ακριβή ώρα ή όταν καταναλώνουν λιγότερη πρωτεΐνη από αυτή που υποτίθεται πρέπει να καταναλώσουν γιατί φοβούνται πως αυτό θα έχει σαν άμεση συνέπεια την απώλεια μυϊκής μάζας (Cohane & Pope, 2001. Pope et al., 2000.). Γενικά η απώλεια μυϊκής μάζας φαίνεται να προκαλεί ιδιαίτερο άγχος στους άντρες που συχνά καταλήγει σε εμμονική ενασχόληση. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες πάντως για την αλλαγή της εικόνας σώματος τους φαίνεται να εμπιστεύονται αρκετά τους γυμναστές ή άτομα που έχουν αποκτήσει το ιδανικό γι'

αυτούς σώμα και τείνουν να εμπιστεύονται τόσο τις πρακτικές εκγύμνασης που τους προτείνουν όσο και τις διατροφικές συνήθειες αλλά και τις πρακτικές στην καθημερινότητα που θα φέρουν το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες θέλησαν να αναφερθούν στην καραντίνα και τον τρόπο που αυτή επηρέασε την εικόνα σώματος τους. Παρόλο που οι απαντήσεις ήταν αντιφατικές όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν πως μια τέτοια αλλαγή στην καθημερινότητά τους έφερε και αλλαγές στην εικόνα σώματος. Γενικότερα φαίνεται πως σε περιόδους μεταβάσεων ή σημαντικών αλλαγών στην καθημερινότητα πλήττεται και η εικόνα σώματος καθώς αλλάζουν τόσο οι συνήθειες των ατόμων όσο και η ψυχολογία τους. Σε περιόδους που η ψυχολογική κατάσταση των ατόμων πλήττεται από πολλούς ψυχοπιεστικούς παράγοντες η αντίληψη της εικόνας σώματος πλήττεται επίσης καθώς είτε δεν έχουν χρόνο και διάθεση να ασχοληθούν με την φροντίδα του σώματος τους είτε υιοθετούν συνήθειες που επηρεάζουν αρνητικά το σώμα τους. Αν και οι περισσότεροι συμφώνησαν πως θα ζητούσαν βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας σε περίπτωση που ένιωθαν έντονη δυσαρέσκεια, ενοχές, θυμό ή ξεσπούσαν σε κλάματα και είχαν πεσμένη διάθεση εξαιτίας των σκέψεων που θα έκαναν για την εικόνα σώματος τους, ωστόσο υπήρχαν και μερικοί πιο διστακτικοί και απρόθυμοι. Γενικότερα, για αρκετούς ήταν δύσκολο να μιλούν για θέματα δυσαρέσκειας με το σώμα τους και δόθηκε η εντύπωση ότι υπήρχε αντίσταση από αρκετούς να εκφράσουν τα πραγματικά τους συναισθήματα και σκέψεις γύρω από αυτό. Είναι χαρακτηριστικό πως στην αρχή προσεγγίστηκαν για συνέντευξη συμμετέχοντες οι οποίοι εντάσσονταν στην επικίνδυνη ή προβληματική ζώνη εικόνα σώματος ωστόσο αυτοί έδειξαν ιδιαίτερα απρόθυμοι να συμμετέχουν στην συνέντευξη και να μιλήσουν γι' αυτό. Μόνο ένας συμμετέχων που εντασσόταν στην προβληματική εικόνα σώματος δέχτηκε τελικά να συμμετέχει στην συνέντευξη. Επίσης οι περισσότεροι δήλωναν ικανοποιημένοι για την εικόνα σώματος τους και δυσκολεύονταν να συζητήσουν για πράγματα που τους προβληματίζουν ή να εμβαθύνουν περισσότερο στα συναισθήματα τους. Αυτό φαίνεται να συμφωνεί με την γενικότερη απροθυμία των αντρών να μιλούν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους αλλά και συνηγορεί στην άποψη πως η συζήτηση για την εικόνα σώματος αποτελεί ένα θέμα ταμπού στους άντρες και αποφεύγουν να συζητούν γι' αυτό ενώ είναι ξεκάθαρο ότι τους απασχολεί. Οι συνεντευξιαζόμενοι όταν συζητούσαν γενικά ή αναφέρονταν σε παραδείγματα

άλλων αντρών που γνωρίζουν μπορούσαν να εντοπίσουν εύκολα σε αυτούς συναισθήματα δυσαρέσκειας με το σώμα ή σχετικές ανησυχίες. Φαίνεται λοιπόν πως το θέμα της εικόνας σώματος απασχολεί εξίσου και τους άντρες ωστόσο κυριαρχεί η σιωπή γύρω από αυτό είτε γιατί για την κοινωνία και τους άντρες αποτελεί κυρίως ένα «γυναικείο» ζήτημα είτε γιατί αντανακλά την γενικότερη αντίσταση των αντρών να μιλήσουν για τα συναισθήματα τους ή να ζητήσουν βοήθεια για θέματα ψυχικής υγείας που τους απασχολούν.

#### *Η συνεισφορά της συγκεκριμένης έρευνας*

Η συνεισφορά της παρούσας έρευνας είναι σημαντική καθώς παρέχει μια πλούσια περιγραφή των βιωμάτων και των συναισθημάτων νεαρών αντρών σχετικά με την δυσαρέσκεια που αισθάνονται με την εικόνα σώματός τους. Αν και υπάρχουν λιγότερες έρευνες που μελετούν το θέμα της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος στην διεθνή βιβλιογραφία εντούτοις στον ελλαδικό χώρο δεν έχει επαναληφθεί μια παρόμοια έρευνα. Υπάρχουν μόνο έρευνες που έχουν μελετήσει το κομμάτι των διατροφικών διαταραχών σε εφήβους (Λεοντάρη, 2011) αλλά καμία σε νεαρούς ενήλικες. Η μελέτη της δυσαρέσκειας με το σώμα σε νεαρούς ενήλικες και το βίωμα τους αποτελεί ένα κομμάτι που δεν αντιπροσωπεύεται στη βιβλιογραφία και έχει τεράστιο ερευνητικό ενδιαφέρον καθώς αλληλεπιδρά με αρκετούς τομείς λειτουργικότητας όπως η κοινωνική ζωή, η επαγγελματική ζωή και η προσωπική ζωή των νεαρών αντρών. Επίσης, ο συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων στο παρόν θέμα αποτελεί μια καινοτομία καθώς τα ποιοτικά δεδομένα μέσω συνεντεύξεων διανθίζουν τα ποσοτικά, τα ερμηνεύουν με μια ποιοτική ματιά και συμβάλλουν στην ανάδυση θεμάτων που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης.

#### *Σκέψεις για τη συνέχεια*

Η αξία των ευρημάτων έγκειται στο γεγονός ότι μπορούν να συμβάλλουν στην βελτίωση της παροχής υπηρεσιών στο τομέα της αναγνώρισης, της διάγνωσης και της θεραπείας των διατροφικών διαταραχών και των συνεπειών της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος στους άντρες. Φαίνεται από την βιβλιογραφία πως όχι μόνο οι ίδιοι οι άντρες δεν καταφέρνουν να αναγνωρίσουν τις ενδείξεις της δυσαρέσκειας με το σώμα και να τις συνδέσουν με ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη ή διατροφικές διαταραχές αλλά ούτε και οι επαγγελματίες υγείας το καταφέρνουν. Συχνά οι άντρες που πάσχουν από κάποια διαταραχή διατροφής υποδιαγνώσκονται καθώς δεν

υπάρχει ούτε η κατάλληλη εκπαίδευση αλλά ούτε και τα πολιτισμικά ευαίσθητα εργαλεία που θα εντοπίσουν αντίστοιχες διαταραχές στους άντρες. Είναι σημαντικό να αυξηθεί το ενδιαφέρον και άλλων ερευνητών στον ελλαδικό χώρο για την μελέτη του συγκεκριμένου θέματος και η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να αποτελέσει έναν οδηγό, στον οποίο έχει συγκεντρωθεί αρκετή γνώση για την δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος από τους ίδιους τους άντρες. Παράλληλα, θα μπορούσε να αξιοποιηθεί σε προγράμματα κατάρτισης ειδικών ψυχικής υγείας, γυμναστών και διατροφολόγων ώστε να είναι πιο ευαισθητοποιημένοι σε τέτοια θέματα και να μπορούν να υποστηρίξουν πιο αποτελεσματικά άντρες πελάτες.

#### *Περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντική έρευνα*

Παρά τη σημασία των ευρημάτων σε θεωρητικό και κλινικό επίπεδο, η παρούσα μελέτη έχει ορισμένους περιορισμούς. Αρχικά, το μικρό δείγμα της ποσοτικής έρευνας αλλά και ο ποιοτικός της χαρακτήρας καθιστά τα αποτελέσματα μη γενικεύσιμα. Άλλος περιορισμός, αφορά το δείγμα των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν να συμμετέχουν δεν πληρούν τα κριτήρια κάποιας διατροφικής διαταραχής ούτε αναφέρουν έντονη δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος τους επομένως ίσως δεν μπορεί να αποτυπωθεί πλήρως το βίωμα αντρών με δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος.

Ως προς μελλοντική έρευνα, θα ήταν ενδιαφέρον να εξεταστούν πιο εμπειριστατωμένα τα βιώματα και τα συναισθήματα και άλλων αντρών που ανήκουν σε μειονοτικές ομάδες, σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ή έχουν διαφορετικό προσανατολισμό φύλου ή και σωματικές αναπηρίες ώστε να υπάρξει μια πιο πλήρης αντιπροσώπευση της κοινωνίας.

## Βιβλιογραφία

### Ξενόγλωσση

- Agliata, D. & Tantleff-Dunn, S. (2004). The Impact of Media Exposure on Males' Body Image. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 7-22.
- Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P., & Sandnabba, N. K. (2009). The Adult Body: How Age, Gender, and Body Mass Index Are Related to Body Image. *Journal of Aging and Health, 21*(8), 1112-1132.
- Andersen, R.E., Cohn, L., & Holbrook, T. (2000). *Making Weight: Men's Conflicts with Food, Weight, Shape and Appearance*. Carlsband, CA: Gurze Books.
- Andersen, A. D. & DiDomenico, L. (1992). Diet Vs. Shape Content of Popular Male and Female Magazines: A Dose-Response Relationship to the Incidence of Eating Disorders? *International Journal of Eating Disorders, 11*(3), 283-287.
- Arbour, K. P. & Martin Ginis, K. A. (2006). Effects of exposure to muscular and hypermuscular media images on young men's muscularity dissatisfaction and body dissatisfaction. *Body Image 3*, 153-161.
- Arcelus, J., Haslam, M., Farrow, C., & Meyer, C. (2013). The role of interpersonal functioning in the maintenance of eating psychopathology: A systematic review and testable model. *Clinical Psychology Review, 33*, 156-167.
- Barlett, C., Harris, R., Smith., & Bonds- Raacke, J. (2005). Actions Figure and men. *Sex Roles, 53*, 877-885.
- Bassett-Gunter, R., McEwanb, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image, 22*, 114-128.
- Baum, A. (2006). Eating Disorders in the Male Athlete. *Sports Med, 36*(1), 1-6.
- Bergeron, D., Tylka, T. L. (2005). Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image, 4*, 288-295.
- Blasshil, A. J. (2010). Elements of male body image: Prediction of depression, eating pathology and social sensitivity among gay men. *Body Image, 7*, 310-316.
- Borkoles, E., Polman, R., Levy, A. (2010). Type-D personality and body image in men: The role of exercise status, *Body Image, 7*, 39-45.
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Smith, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviors. *Social Science & Medicine, 238*, 1-8.

- Boroughs, M., Thompson, K. (2002). Exercise Status and Sexual Orientation as Moderators of Body Image Disturbance and Eating Disorders in Males. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 307-311.
- Bottamini, G. & Ste-Marie, D. (2006). Male Voices on Body Image. *International Journal of Men's Health*, 5, 109-132.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of Judgement and Taste*. London: Routledge.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25, 215 – 239.
- Carlos, M. Grilo, C. M., Ivezaj, V., Lydecker, J. A., & White, M. A. (2019). Toward an understanding of the distinctiveness of body-image constructs in persons categorized with overweight/obesity, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. *Journal of Psychometric Research*, 126, 1-8.
- Cash, T. F. (2002a). Cognitive Behavioral Perspectives on Body Image. In T. F. Cash and T. P. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and clinical practice* (pp. 38-46). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2002b). The Management of Body Image Problems. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook* (pp. 599- 603). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., Fleming, E. C. (2002). The Impact of Body Image Experiences: Developing of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 455-460.
- 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, 37-50.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (eds.) (1990). *Body Images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (eds.) (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 3-12). New York: Guilford Press.



- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 3-11). New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F., Thériault, J., & Milkewicz Annis, N. (2004). Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy, and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 89-103.
- Chapman, E., & Smith, J. A. (2002). Interpretative Phenomenological Analysis and the New Genetics. *Journal of Health Psychology, 7*, 125–130.
- Cho, A. & Lee, J. (2013). Body dissatisfaction levels and gender differences in attentional biases toward idealized bodies. *Body Image, 10*, 95-102.
- Choate, L. H. (2005). Toward a Theoretical Model of Woman's Body Image Resilience. *Journal of Counseling and Development, 83*, 320-330.
- Cloudt, M. C., Lamarche, L., & Gammage, K. L. (2014). The impact of the amount of social evaluation on psychobiological responses to a body image threat. *Body Image, 11*, 350-356.
- Cohane, G. H., Pope, H. G. (2001). Body Image in Boys: A Review of the Literature. *International Journal of Eating Disorders, 29*, 373–379.
- Corbetta, P. (2003). *Social research theory, methods and techniques*. London: Sage Publications.
- Creswell J.W. & Plano Clark V.L. (2010). *Designing and Conducting Mixed Methods Research. Second Edition*. London: SAGE Publications, Inc.
- Cuzzolaro, M. (2018). Body Dysmorphic Disorder and Muscle Dysmorphia. In M. Cuzzolaro & S. Fassino (Eds.), *Body Image, Eating, and Weight: A Guide to Assessment, Treatment, and Prevention* (p.p 67-84). Switzerland, Springer.
- Davison, T. E., McCabe, M. P. (2005). Relationships Between Men's and Women's Body Image and Their Psychological, Social, and Sexual Functioning. *Sex Roles, 52*, 463-475.
- Davison, T. E., McCabe, M. P. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology, 146*(1), 15-30.
- De Jesus, A. Y., Ricciardelli, L. A., Frisén, A., Smolak, L., Yager, Z., Fuller-Tyszkiewicz, M., Diedrichs, P. C., Franko, D., & Holmqvist Gattario, K. (2015). Media internalization and conformity to traditional masculine norms in relation to body image concerns among men. *Eating Behaviors, 18*, 137-142.
- Engle, E. K. (2009). *The Body-Image Behaviors Inventory- 3: Development and Validation of the Body-Image Compulsive Actions and Body-Image Avoidance Scales*. (Ανέκδοτη

Διδακτορική Διατριβή). Virginia Consortium Program in Clinical Psychology, Virginia, United States.

- Ferguson, C. J. (2013). In the Eye of the Beholder: Thin-Ideal Media Affects Some, but Not Most, Viewers in a Meta-Analytic Review of Body Dissatisfaction in Women and Men. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(1), 20–37.
- Ferna'ndez-Aranda, F., Aitken, A., Badi'a, A., Gime'nez, L., Solano, R., Collier, D., J. Treasure, J., & Vallejo, J. (2004). Personality and Psychopathological Traits of Males with an Eating Disorder. *European Eating Disorders Review, 12*, 367–374.
- Fichter, M. & Krenn, H. (2003). Eating Disorders in Males. In J. Treasure, U. Schmidt, & E. van Furth. (Eds.), *Handbook of Eating Disorders*. (pp. 369-383). New York: John Wiley & Sons.
- Fiengold, A. (1992). Good-looking people are not what we think. *Psychological Bulletin, 111*, 304-331.
- Flament, M. F., Hill, E. M., Buchholz, A., Henderson, K., Tasca, G. A., Goldfield, G. (2012). Internalization of the thin and muscular body ideal and disordered eating in adolescence: The mediation effects of body esteem. *Body Image, 9*, 68-75.
- Frederick, D. A., Fessler, D. M. T., & Haselton, M.G. (2005). Do representations of male muscularity differ in men's and women's magazines? *Body Image, 2*, 81-86.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T. A., Noll, S. M., Quinn, D. M. & Twenge, J. M., 1998. That swimsuit becomes you: Sex differences in self- objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 269-284.
- Furnham, A. & Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality, 8*, 183-200.
- Garner, D. M. (1997). The body image survey. *Psychology Today, 30*, 32-44.
- Gillett, J. & White, P.G. (1992). Male bodybuilding and the reassertion of hegemonic masculinity: A critical feminist perspective. *Play and culture, 5*, 358-369.
- Goldfield, G. S., Blouin, A. G., & Woodside, D. B. (2006). Body Image, Binge Eating, and Bulimia Nervosa in Male Bodybuilders. *Canadian Journal of Psychiatry, 51*(3), 160-168.
- Greenberg, S. T., Schoen, E. G. (2008). Males and Eating Disorders: Gender-Based Therapy for Eating Disorder Recovery. *Professional Psychology: Research and Practice, 39*(4), 464 – 471.
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders, 15*, 63-80.

- Griffiths, S., Mond, J. M., Murray, S. B., Touyz, S. (2014). Young Peoples' Stigmatizing Attitudes and Beliefs about Anorexia Nervosa and Muscle Dysmorphia. *International Journal of Eating Disorders*, 47, 189-195.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. London and New York: Routledge.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63, 757-765.
- Halliwel, E., Dittmar, H. (2005). The role of self-improvement and self-evaluation motives in social comparisons with idealised female bodies in the media. *Body Image*, 2, 249-261.
- Halliwel, E., Dittmar, H., & Orsborn, A. (2007). The effects of exposure to muscular male models among men: Exploring the moderating role of gym use and exercise motivation. *Body Image*, 4, 278-287.
- Hargreaves, D. A., Tiggemann, M. (2006). Body Image Is for Girls' A Qualitative Study of Boys' Body Image. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 567-576.
- Hart, L. M., Cornell, C., Damiano, S. R., Paxton, S. J. (2015). Parents and Prevention: A Systematic Review of Interventions Involving Parents that Aim to Prevent Body Dissatisfaction or Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 158-169.
- Hatoum, I. J., Belle, D. (2004). Mags and Abs: Media Consumption and Bodily Concerns in Men. *Sex Roles*, 51(7), 397-407.
- Haworth-Hoepfner, S. (2000). The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 212-227.
- Herzog, D. B., Norman, D. K., Gordon, C., & PePOSE, M. (1984). Sexual Conflict and Eating Disorders in 27 Males. *American Journal of Psychiatry*, 141, 989-990.
- Hospers, M. H., Jansen, A. (2005). Why Homosexuality is a Risk Factor for Eating Disorders in Males. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1188-1201.
- Jai Johnson, P., McCreary, D. R., & Mills, J. S. (2007). Effects of Exposure to Objectified Male and Female Media Images on Men's Psychological Well-Being. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(2), 95-102.
- Jones, A. M., Buncingham, J. T. (2005). Self-Esteem as a Moderator of the Effect of Social Comparison on Women's Body Image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1164-1187.
- Kiefer, I., Rathmanner, T., & Kunze, M. (2005). Eating and dieting differences in men and women. *The Journal of Men's Health & Gender*, 2(2), 194-201.

- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image, 7*, 8-14.
- Labre, M. P. (2002). Adolescent boys in the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health, 30*(4), 233-242.
- Leit, R. A., Gray, J. J., & Pope, H. G. (2002). The Medias' Representation of the Ideal Male Body: A Cause of Muscle Dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders, 31*, 334-338.
- Leit, R. A., Pope, H. G., & Gray, J. J. (2001). Cultural Expectations of Muscularity in Men: The Evolution of Playgirl Centerfolds. *International Journal of Eating Disorders, 29*, 90-93.
- Litt, D., Dodge, T. (2008). A longitudinal investigation of the Drive for Muscularity Scale: Predicting use of performance enhancing substances and weightlifting among males. *Body Image, 5*, 346-351.
- Maine, M. & Bunnell, D. (2008). How do the Principles of the Feminist, Relational Model Apply to Treatment of Men with Eating Disorders and Related Issues?. *Eating Disorders, 16*(2), 187-192.
- Mansfield, A. & McGinn, B. (1993). Pumpin irony: the muscular and the feminine. In S. Scott & D. Morgan (Eds.), *Body matters* (pp. 49-68). London: Falmer
- Math, J. L. & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender play? *Journal of Applied Social Psychology, 27*, 1438-1452.
- McCabe, M. P. & Ricardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology, 143*, 5-26.
- McCreary, D. R., Saucier, D. M., & Courtenay, W. H. (2005). The Drive for Muscularity and Masculinity: Testing the Associations Among Gender-Role Traits, Behaviors, Attitudes, and Conflict. *Psychology of Men and Masculinity, 6*(2), 83-94.
- McKinley, N. M. & Hyde, J. S. (1996). The objectified consciousness scale. *Psychology of Women Quarterly, 20*, 181-215.
- McLean, H., Liss, M., & Erchull, M. J. (2014). Fathers, daughters, and self-objectification: Does bonding style matter? *Body Image, 11*, 534-542.
- Mills, J. S., D'Alfonso, S. R. (2007). Competition and Male Body Image: Increased Drive for Muscularity Following Failure to a Female. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 505-518.
- Mishkind, M., Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1986). The embodiment of masculinity: cultural, psychological, and behavioral dimensions. *American Behavioral Scientist, 9*, 545-562.

- Mitchell, Q. R. & Orr, F. E. (1976). Heterosexual social competence, anxiety, avoidance, and self-judged physical attractiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 43, 553-554.
- Mitchison, D., Mond, J. (2015). Epidemiology of eating disorders, eating disordered behavior, and body image disturbance in males: a narrative review. *Journal of Eating Disorders*, 3(20), 1-9.
- Modica, C. (2019). Facebook, body esteem, and body surveillance in adult women: The moderating role of self-compassion and appearance-contingent self-worth, *Body Image*, 29, 17-30.
- Morry, M. M. & Staska, S. L. (2001). Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female in university students. *Canadian Journal in Behavioral Sciences*, 33, 269-279.
- Murnen, M. S. & Smolak, L. (2019). The Cash effect: Shaping the research conversation on body image and eating disorders. *Body Image*, 33, 288-293.
- Murray, S. B., Griffiths, S., Mitchison, D., & Mond, J. M. (2017). The Transition from Thinness-Oriented to Muscularity-Oriented Disordered Eating in Adolescent Males: A Clinical Observation. *Journal of Adolescent Health*, 60, 353-355.
- Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., Blashill, A. J., & Mond, J. M. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 57, 1-11.
- Murray, S. B., Rieger, E., Hildebrandt, T., Karlova, L., Russell, J., Boone, E., Dawsonf, R. T., & Touyz, S. W. (2012). A comparison of eating, exercise, shape, and weight related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. *Body Image*, 9, 193-200.
- Murray, S. B., Touyz, S. W. (2012). Masculinity, Femininity and Male Body Image: A Recipe for Future Research. *International Journal of Men's Health*, 11(3), 227-239.
- Muth, J. I., Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452.
- Nezlek, J. B. (1988). Body image and day-to-day social interaction. *Journal of Personality*, 67, 793-817.
- Nieuwoudt, J. E., Zhou, S., Coutts, R. A., & Booker, R. (2012). Muscle dysmorphia: Current research and potential classification as a disorder. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 569-577.
- Olivardia, R. (2001). Mirror, Mirror on the Wall, Who's the Largest of Them All? The Features and Phenomenology of Muscle Dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9(5), 254-259.

- Olivardia, R. (2002). Body image obsession in men. *Healthy Weight Magazine* (July/August), 59-63.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki III, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112–120.
- Phillips, K. A. (2004). Body dysmorphic disorder: Recognizing and treating imagined ugliness. *World Psychiatry*, 3(1), 12-17.
- Polivy, J. & Herman, C. P. (2004). Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 1-6.
- Pollack, W. (1998). *Real Boys*. New York: Henry Holt & Company.
- Poloskov, E. (2013). The Unique Experience of Body Dissatisfaction in Males Accurate Assessment and Outcomes. (Ανέκδοτη Διδακτορική Διατριβή). Arizona State University, Arizona, United States.
- Pope, H. G., 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., & Hudson, J. I. (2000). Body Image Perception Among Men in Three Countries. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1297–1301.
- Pope, H. G., & Katz, D. L. (1994). Psychiatric and medical effects of anabolic androgenic steroids: a controlled study of 160 athletes. *Archives of General Psychiatry*, 51, 375-382.
- Pope, H. G., Khalsa, J. H., & Bhasin, S. (2017). Body Image Disorders and Abuse of Anabolic-Androgenic Steroids Among Men. *JAMA*, 317(1), 23-24.
- Pope, H. G., Phillips, K. A. & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: The Free Press.
- Pope, H., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecky, J. (1999). Evolving ideas of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65-72.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Borowiecky, J., & Cohane, H. G. (2001). The growing commercial value of the male body: a longitudinal survey of advertising in women's magazines. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 189-192.
- Pope, C. G., Pope, H.G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2, 395–400.

- Räisänen, U., Hunt, K. (2014). The role of gendered constructions of eating disorders in delayed help-seeking in men: a qualitative interview study. *BMJ Open*, 4, 1-8.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, 6, 171-177.
- Rühl, I., Legenbauer, T., & Hiller, W. (2011). The impact of exposure to images of ideally thin models in TV commercials on eating behavior: An experimental study with women diagnosed with bulimia nervosa. *Body Image* 8, 349-356.
- Ryan, T. A., Morrison, T. G., Roddy, S., & McCutcheon, J. (2011). Psychometric properties of the Revised Male Body Attitudes Scale among Irish men. *Body Image*, 8, 64-69.
- Sabel, A. L., Rosen, E., & Mehler, P. S. (2014). Severe Anorexia Nervosa in Males: Clinical Presentations and Medical Treatment. *Eating Disorders*, 22(3), 209-220.
- Schilder, P. (1950). *The image and Appearance of Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. New York: International University Press.
- Schwartz, J. P. & Grammas, D. L. (2010). Masculine Gender Roles and Differentiation: Predictors of Body Image and Self-Objectification in Men. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(3), 208-224.
- Shilling, C. (1993). *The body and social theory*. London: Sage.
- Slade, P. D. (1988). Body Image in anorexia nervosa. *British Journal of Psychiatric*, 153, 20-22.
- Smith, A. R., Hawkeswood, S. E., Bodell, L. P., & Joiner, T. E. (2011). Muscularity versus leanness: An examination of body ideals and predictors of disordered eating in heterosexual and gay college students. *Body Image*, 8, 232-236.
- Strelan, P. & Hargreaves, D. (2005). Reasons of exercise and body esteem: Men's responses to self-objectification. *Sex Roles*, 54(7/8), 495-503.
- Striegel-Moore, R. H., Leslie, D., Petrill, S. A., Garvin, V., & Rosenheck, R. A. (2000). One-Year Use and Cost of Inpatient and Outpatient Services Among Female and Male Patients with an Eating Disorder: Evidence from a National Database of Health Insurance Claims. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 381-389.
- Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. In T. F. Cash & T. P. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 91-98). New York: Guilford.
- Tiggemann, M. (2005). Television and adolescent body image: The role of program content and viewing motivation. *Journal of Social and Cultural Psychology*, 24(3), 361-381.

- Thompson, B. W. (1994). *A hunger so wide and so deep*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergammon.
- Thompson, J. K. & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183.
- Turner, H. M., Rose, K. S., & Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The meditating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6, 113-118.
- Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image*, 8, 199-207.
- Whitehead, J. R. & Hoover, J. H. (2000). The link between body issues and behavioral problems. *Reclaiming Children and Youth*, 9, 130-132.
- Womble, L. G., Williamson, D. A., Martin, C. K., Zucker, N. L., Thaw, J. M., Netemeyer, R., Lovejoy, G. C., & Greenway, F. L. (2001). Psychosocial Variables Associated with Binge Eating in Obese Males and Females. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 217-221.

### **Ελληνόγλωσση**

- Λεοντάρη, Α. (2011). Η Σημασία της Εικόνας Σώματος για την Ψυχική Υγεία Νεαρών Ανδρών και Γυναικών: Συμβουλευτικές Παρεμβάσεις. *Hellenic Journal of Psychology*, 8, 309-337.
- Μακρυνιώτη, Δ. (2004). Εισαγωγή στο Δ. Μακρυνιώτη (Επ. Έκδ.), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις* (σ. 11-73). Αθήνα: Νήσος.
- Nettleton, S. (2002). Κοινωνιολογία της Υγείας και της Ασθένειας. Αθήνα, Τυπωθύτω- Γιώργος Δάρδανος.
- Σακαλάκη, Μ. (2008). Η ανάλυση περιεχομένου.. Στο Παπαστάμου Σ. (επιμ.), *Εισαγωγή στην Κοινωνική Ψυχολογία. Επιστημολογικοί προβληματισμοί και μεθοδολογικές κατευθύνσεις* (473-490). Τόμος Α'. Αθήνα: Πεδίο.
- Χάιντς Ε. (2020). *Εικόνα σώματος και διατροφικές Διαταραχές*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.



## **Παράρτημα Α Έντυπο συναίνεσης συμμετέχοντα σε ερευνητική εργασία**

### **Έντυπο συναίνεσης συμμετέχοντα σε ερευνητική εργασία**

**Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας:** Δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος και επιπτώσεις στην κοινωνική και την προσωπική ζωή: Το βίωμα νεαρών ενήλικων αντρών.

**Επιβλέπων/ουσα:** Ρούση Χριστίνα (Χάιντς Ελένη),

email: xroussi@uth.gr ([heinzelenal@gmail.com](mailto:heinzelenal@gmail.com)) τηλ: 2421074878 (2310224910)

**1<sup>ο</sup> Μέλος Συμβουλευτικής/Εξεταστικής Επιτροπής:** Κλεφτάρας Γιώργος,

email: gkleftaras@uth.gr, τηλ.: 2421074738

**2<sup>ο</sup> Μέλος Συμβουλευτικής/Εξεταστικής Επιτροπής:** Ίσαρη Φιλία, email:

issariph@psych.uoa.gr, τηλ.: 2107277460

**Φοιτητής/ήτρια:** Καμινάρη Ερασμία (email: [erasmia.kaminari@gmail.com](mailto:erasmia.kaminari@gmail.com), τηλ: 6981168832)

#### **1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

Σκοπός της ερευνητικής εργασίας είναι να μελετηθούν οι επιπτώσεις της δυσαρέσκειας από την εικόνα σώματος νεαρών ενήλικων αντρών σε τομείς όπως η κοινωνική και η προσωπική ζωή. Η παρούσα έρευνα επιδιώκει να εστιάσει στο βίωμα και την κατανόηση των ίδιων των αντρών για το συγκεκριμένο φαινόμενο. Στόχος της έρευνας είναι να εμπλουτιστεί η ερευνητική βιβλιογραφία του φαινομένου της δυσαρέσκειας από την εικόνα σώματος με δεδομένα που αφορούν τον αντρικό πληθυσμό καθώς και να διερευνηθεί η ύπαρξη και η ένταση του φαινομένου στον ελληνικό πληθυσμό.

#### **2. Διαδικασία**

Αν συμφωνείτε να λάβετε μέρος σε αυτή την έρευνα θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια. Σε δεύτερη φάση, μερικοί από εσάς θα κληθείτε να συμμετάσχετε σε μια σύντομη ημιδομημένη συνέντευξη, έπειτα από σχετική πρόσκληση της ερευνήτριας. Στόχος της ημιδομημένης συνέντευξης είναι η συμπλήρωση και η πληρέστερη ανάλυση των ευρημάτων της ποσοτικής έρευνας με ποιοτικά δεδομένα τα οποία θα βασίζονται στο βίωμα και την προσωπική εμπειρία των αντρών που θα λάβουν μέρος στην συνέντευξη. Η πρώτη φάση της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων εκτιμάται να διαρκέσει 15-20 λεπτά και να γίνει είτε με ηλεκτρονική είτε με δια ζώσης συμπλήρωση από εσάς. Η δεύτερη φάση της ημιδομημένης συνέντευξης, για όσους πάρετε μέρος σε αυτή τη φάση, υπολογίζεται να κρατήσει 40-50 λεπτά και να διεξαχθεί στο χώρο του ερευνητή όπου θα διασφαλίζονται όλες οι συνθήκες ώστε να νιώσετε ασφαλείς και άνετοι να συζητήσετε για το βίωμα και την εμπειρία σας. Οι ερωτήσεις, τόσο στο ερωτηματολόγιο όσο και στην συνέντευξη, θα περιλαμβάνουν θεματικές όπως η ικανοποίηση ή η δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος καθώς και πιθανές

επιπτώσεις της στην κοινωνική και προσωπική ζωή. Επισημαίνεται ότι μπορείτε να παραλείψετε οποιαδήποτε ερώτηση δεν νιώθετε άνετα να απαντήσετε.

### **Κίνδυνοι και ενοχλήσεις**

Πιστεύουμε ότι δεν υπάρχουν γνωστοί κίνδυνοι που σχετίζονται με αυτή τη μελέτη έρευνας. Ωστόσο, μια πιθανή ταλαιπωρία μπορεί να είναι ο χρόνος που απαιτείται για την ολοκλήρωση της μελέτης.

### **3. Προσδοκώμενες ωφέλειες**

Δεν υπάρχουν κάποια άμεσα οφέλη από την συμμετοχή σας στην έρευνα αυτή. Ωστόσο, η συμμετοχή σας είναι σημαντική γιατί ελπίζουμε ότι θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε μια βαθύτερη κατανόηση του φαινομένου της δυσαρέσκειας από την εικόνα σώματος στον αντρικό πληθυσμό. Προσδοκούμε επίσης ότι η καταγραφή της εμπειρίας και του βιώματος των ίδιων των αντρών θα συμβάλλει στον εμπλουτισμό των μέχρι σήμερα γνώσεων για το φαινόμενο αυτό και θα δώσει νέες κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες.

### **Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων**

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

### **4. Πληροφορίες**

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

### **5. Ελευθερία συναίνεσης**

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

### **6. Εφαρμογή κανόνων Ηθικής & Δεοντολογίας Π.Θ.**

Θα τηρηθούν όλοι οι κανόνες εμπιστευτικότητας, ηθικής και επιστημονικής δεοντολογίας, όπως προβλέπονται στον Κώδικα Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

### **7. Δήλωση συναίνεσης**

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: \_\_/\_\_/\_\_

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

## Παράρτημα Β Ερωτηματολόγια

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

(Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ.Χάιντς, Μ.Αχτσελίδου, Θ.Σιώπη, 2015)

Το ερωτηματολόγιο αυτό εξετάζει πώς αξιολογείτε την εικόνα του σώματος σας. Δηλαδή, πώς αισθάνεσθε για την εμφάνιση σας γενικά, αλλά και για ειδικά χαρακτηριστικά ή σημεία του σώματος σας. Σημειώστε με ένα V στην στήλη που εκφράζει πόσο δυσαρεστημένος/η ή ευχαριστημένος/η είστε με κάθε χαρακτηριστικό που αναγράφεται.

<b>ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ</b>	<b>ΠΟΛΥ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗΜΕΝΟΣ/Η</b>	<b>ΑΡΚΕΤΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗΜΕΝΟΣ/Η</b>	<b>ΑΡΚΕΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΣ/Η</b>	<b>ΠΟΛΥ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΣ/Η</b>
ΓΕΝΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ				
ΠΡΟΣΩΠΟ (ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ, ΧΡΩΜΑ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ)				
ΜΑΛΛΙΑ (ΧΡΩΜΑ, ΠΑΧΟΣ, ΜΟΡΦΗ)				
ΚΑΤΩ ΚΟΡΜΟΣ (ΓΛΟΥΤΟΙ, ΜΗΡΟΙ, ΠΟΔΙΑ, ΓΟΦΟΙ)				
ΜΕΣΑΙΟΣ ΚΟΡΜΟΣ (ΜΕΣΗ, ΣΤΟΜΑΧΙ)				
ΑΝΩ ΚΟΡΜΟΣ (ΣΤΗΘΟΣ, ΩΜΟΙ, ΜΠΡΑΣΤΑ)				

ΒΑΘΜΟΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ				
ΒΑΡΟΣ				
ΥΨΟΣ				

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΚΕΨΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

(Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ. Χάιντς, Αργ. Αγγελουσοπούλου, Μ. Κανδύλη, 2015)

Κατά τη διάρκεια της ημέρας ίσως να κάνετε σκέψεις γύρω από την εμφάνιση σας. Μερικές από αυτές τις σκέψεις περιλαμβάνονται στον κατάλογο αυτόν. Απλώς διαβάστε κάθε σκέψη και αποφασίστε αν κάνατε και πόσο συχνά τέτοιες σκέψεις μέσα στην καθημερινότητα σας τον προηγούμενο μήνα. Για κάθε σκέψη σημειώστε στην ανάλογη στήλη πόσο συχνά την κάνατε. Για να αποφασίσετε μην ψάχνετε αν κάνατε αυτή τη σκέψη επακριβώς. Οι δικές σας σκέψεις ίσως να μοιάζουν σε περιεχόμενο, αλλά να διαφέρουν σε διατύπωση. Για παράδειγμα, ίσως να μην σκεφτήκατε «δεν είμαι ελκυστικός», αλλά να κάνατε αντίστοιχες σκέψεις, όπως «είμαι άσχημος/η» ή «δείχνω απαίσια»

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΣΠΑΝΙΑ Ή ΠΟΤΕ	ΑΡΑΙΑ	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ Ή ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
1. Γιατί δεν μπορώ ποτέ να δείχνω ωραίος/α;			
2. Η ζωή μου είναι χάλια εξαιτίας του πώς φαίνομαι			
3. Η εμφάνιση μου με κάνει ένα τίποτα			
4. Οι άλλοι δείχνουν καλύτεροι από μένα			

5. Είναι άδικο να έχω αυτήν την εμφάνιση			
6. Έτσι όπως δείχνω, δε θα μ' αγαπήσει κανείς ποτέ			
7. Μακάρι να έδειχνα πιο όμορφος/η			
8. Μακάρι να έδειχνα σαν κάποιον άλλον			
9. Δεν θα είμαι αρεστός στους άλλους έτσι όπως δείχνω			
10. Πρέπει να αλλάξει κάτι στην εμφάνιση μου			
11. Έτσι όπως δείχνω καταστρέφει τα πάντα για μένα			
12. Οι άλλοι προσέχουν τα τρωτά σημεία της εμφάνισης μου			

<b>ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΣΠΑΝΙΑ Ή ΠΟΤΕ</b>	<b>ΑΡΑΙΑ</b>	<b>ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ Ή ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ</b>
13. Οι άλλοι σκέφτονται ότι είμαι άσχημος/η			
14. Τα ρούχα μου δεν δείχνουν ωραία επάνω μου			
15. Μακάρι οι άλλοι να μην με κοίταζαν			
16. Δεν αντέχω την εμφάνιση μου			

πλέον			
17. Οι άλλοι με κρίνουν εξαιτίας της εμφάνισης μου			
18. Δεν υπάρχει κάτι να κάνω για να φαίνομαι ωραίος/α			
19. Δεν μπορώ να το κάνω [για κάτι που σας ζητήθηκε] επειδή φαίνομαι έτσι			
20. Πρέπει να φαίνομαι απολύτως εντάξει για να πάω μία βόλτα			

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΓΧΟΓΟΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΟΥ ΣΥΝΘΗΚΩΝ

(Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ.Χάιντς, Πρ.Κόθαλη, Μ.Καραγιάννη, 2015)

Διάφορα αρνητικά συναισθήματα γύρω από την εικόνα του σώματος, όπως άγχος, αηδία, αποθάρρυνση, θυμός, ματαίωση, ζήλεια, ντροπή ή υπερβολική ανησυχία ανακύπτουν σε διαφορετικές συνθήκες και σε διαφορετικούς ανθρώπους. Στο ερωτηματολόγιο αυτό παρακαλείσθε να σκεφτείτε περιπτώσεις όπου βρεθήκατε σε ανάλογες συνθήκες. Σημειώστε στην ανάλογη στήλη για να δηλώστε πόσο συχνά είχατε αρνητικά συναισθήματα γύρω από την εμφάνιση σας σε κάθε συνθήκη που περιγράφεται παρακάτω. Φυσικά, ίσως να υπάρχουν συνθήκες που δεν προέκυψαν ή που αποφύγατε. Αν ναι, απλώς σημειώστε πόσο συχνά θα είχατε αγχωτικά συναισθήματα αν είχατε βρεθεί σε αυτές τις συνθήκες.

ΣΥΝΘΗΚΕΣ	ΣΠΑΝΙΑ Ή ΠΟΤΕ	ΑΡΑΙΑ	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ Ή ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ
1. Σε κοινωνικές συγκεντρώσεις, όπου γνωρίζω λίγα άτομα			
2. Όταν κοιτάζομαι στον καθρέφτη			
3. Όταν κάποιος με δει πριν «φτιαχτώ»			
4. Όταν βρίσκομαι μαζί με ελκυστικά άτομα του ίδιου φύλου			
5. Όταν βρίσκομαι με ελκυστικά άτομα του άλλου φύλου			
6. Όταν κάποιος κοιτά σε σημεία του σώματος μου που δεν μου αρέσουν			
7. Όταν κοιτάζομαι γυμνός/ή στον καθρέφτη			
8. Όταν δοκιμάζω ρούχα σε κάποιο μαγαζί			
9. Μετά από ένα			



πλήρες γεύμα			
<b>ΣΥΝΘΗΚΕΣ</b>	<b>ΣΠΑΝΙΑ Ή ΠΟΤΕ</b>	<b>ΑΡΑΙΑ</b>	<b>ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ Ή ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ</b>
10. Όταν βλέπω ελκυστικά άτομα στην τηλεόραση ή σε περιοδικά			
11. Όταν ανεβαίνω στη ζυγαριά			
12. Όταν περιμένω ή έχω σεξουαλική επαφή			
13. Όταν είμαι σε κακή διάθεση εξαιτίας κάτι άλλου			
14. Όταν η συζήτηση περιστρέφεται γύρω από θέματα εμφάνισης			
15. Όταν κάποιος σχολιάσει αρνητικά την εμφάνιση μου			
16. Όταν βλέπω τον εαυτό μου σε φωτογραφίες ή βίντεο			
17. Όταν σκέφτομαι πώς θα μου άρεζε να είμαι			
18. Όταν σκέφτομαι πώς θα φαίνομαι στο μέλλον			
19. Όταν βρίσκομαι μαζί με ένα συγκεκριμένο άτομο			
20. Κατά τη διάρκεια συνθηκών αναψυχής			



## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ

(Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ.Χάιντς, Γ. Ιωάννου, 2015)

Οι άνθρωποι έχουν διάφορες πεποιθήσεις και εμπειρίες για το τι σημαίνει και πόσο σημαντική τους είναι η εξωτερική εμφάνιση τους. Μερικές από αυτές τις πεποιθήσεις αντανακλώνται στις παρακάτω δηλώσεις. Διαβάστε κάθε δήλωση και αποφασίστε αν ισχύει ή όχι για εσάς. Σημειώστε τις απαντήσεις σας με ένα V στην αντίστοιχη στήλη που υπάρχει πλάι σε κάθε δήλωση.

<b>ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΑΣ</b>	<b>ΙΣΧΥΕΙ</b>	<b>ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ</b>
1. Όταν βλέπω ευπαρουσίαστα άτομα, αναρωτιέμαι πως είναι συγκριτικά η δική μου εμφάνιση.		
2. Όταν κάτι με κάνει να νιώθω καλά ή άσχημα για την εμφάνιση μου, έχω την τάση να το σκέφτομαι πολύ		
3. Αν μια μέρα μου αρέσει η εμφάνιση μου, τότε είναι εύκολο να νιώσω καλά και για άλλα πράγματα		
4. Όταν συναντώ ανθρώπους για πρώτη φορά, αναρωτιέμαι πώς σκέφτονται για την εμφάνιση μου		
5. Στην καθημερινότητα μου συμβαίνουν πολλά πράγματα που με κάνουν να σκέφτομαι πώς δείχνω		
6. Αν μια μέρα δεν μου αρέσω, είναι δύσκολο να ευχαριστηθώ άλλα πράγματα		
7. Φαντασιώνομαι πώς θα ήταν αν ήμουν πιο ευπαρουσίαστος		

<b>ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΑΣ</b>	<b>ΙΣΧΥΕΙ</b>	<b>ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ</b>
8. Όταν έχω τον έλεγχο της εμφάνισής μου (είμαι ευχαριστημένος) τότε νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της κοινωνικής ζωής μου και των συναισθημάτων μου.		
9. Η εμφάνισή μου ευθύνεται για πολλά που μου συνέβησαν στη ζωή μου		
10. Συχνά συγκρίνω την εμφάνισή μου με των άλλων ανθρώπων που συναντώ		
11. Θα με ενοχλούσε αν κάποιος αντιδρούσε αρνητικά στην εμφάνισή μου.		
12. Η εξωτερική εμφάνισή μου επηρεάζει αρκετά τη ζωή μου		

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

(Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ.Χάιντς, Θ.Σιώπη, Μ. Αχτσελίδου, 2015)

Στην καθημερινότητα μας υπάρχουν γεγονότα ή καταστάσεις που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την εικόνα για τον εαυτό μας. Αυτές οι συνθήκες και τα γεγονότα ονομάζονται απειλές ή προκλήσεις για την εικόνα του σώματος, επειδή απειλούν ή προκαλούν την ικανότητα μας να νιώθουμε καλά με την εμφάνιση μας. Στις παρακάτω στήλες θα βρείτε μερικούς από τους τρόπους που οι άνθρωποι προσπαθούν να διαχειριστούν αυτές τις απειλές ή τις προκλήσεις. Σκεφτείτε αν κάθε τρόπος αντιστοιχεί με τους δικούς σας ανάλογους τρόπους ή πιθανολογείστε πώς θα διαχειριζόσασταν ένα γεγονός ή μια συνθήκη που θα αποτελούσε απειλή ή πρόκληση για την εικόνα του σώματος σας. Σημειώστε με V αν κάθε τρόπος διαχείρισης σας χαρακτηρίζει ή όχι. Δεν έχει σημασία αν ο τρόπος είναι βοηθητικός ή μη. Μην απαντήσετε με βάση πως θα επιθυμούσατε να αντιδράτε. Απλά να είστε ειλικρινείς.

<b>ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ</b>	<b>ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΧΕΔΟΝ ΕΤΣΙ</b>	<b>ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ ΕΤΣΙ</b>
1. Ξοδεύω πολύ χρόνο για να διορθώσω ό,τι δεν μου αρέσει από την εμφάνιση μου		
2. Σκέφτομαι πως θα μπορούσα να κρύψω κάποια προβληματικά σημεία της εμφάνισης μου		
3. Κάνω πολλά προσπαθώντας να δείχνω πιο ελκυστικός/ή		
4. Αφιερώνω πολύ χρόνο μπροστά στον καθρέφτη		
5. Σκέφτομαι τι θα μπορούσα να κάνω για να αλλάξω την εμφάνιση μου		
6. Φαντασιώνομαι να φαίνομαι διαφορετικός/ή		
7. Επιζητώ την επιβεβαίωση των άλλων για το πώς φαίνομαι		
8. Συγκρίνω την εμφάνιση μου με άτομα που έχουν φυσική ομορφιά		

<b>ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ</b>	<b>ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΧΕΔΟΝ ΕΤΣΙ</b>	<b>ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ ΕΤΣΙ</b>
9. Προσπαθώ ιδιαίτερα πολύ για να δείχνω ωραίος/α		
10. Προσπαθώ πολύ για να κρύψω ή να καλύψω κάποια προβληματικά σημεία του σώματός μου		
11. Προσπαθώ να συντονίζομαι με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου		
12. Τρώω κάτι για να νιώσω καλύτερα		
13. Αποφεύγω να κοιτάζομαι στον καθρέφτη		
14. Λέω στον εαυτό μου ότι άδικα ασχολούμαι με την εμφάνισή μου αφού τίποτε δεν αλλάζει		
15. Αποσύρομαι και αλληλεπιδρώ λιγότερο με τους άλλους		
16. Δεν κάνω καμία προσπάθεια να διαχειριστώ την κατάσταση		
17. Προσπαθώ να αγνοώ την κατάσταση και τα συναισθήματά μου		
18. Αντιδρώ τρώγοντας πολύ		
19. Κάνω συνειδητά πράγματα που θα με κάνουν να νιώσω καλύτερα σαν άνθρωπος		
20. Υπενθυμίζω στον εαυτό μου τα καλά μου στοιχεία		
21. Λέω στον εαυτό μου ότι σκέφτομαι παράλογα για το πώς φαίνομαι		

<b>ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ</b>	<b>ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΧΕΔΟΝΕΤΣΙ</b>	<b>ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ ΕΤΣΙ</b>
22. Λέω στον εαυτό μου ότι «θα περάσει κι αυτό»		
23. Προσπαθώ να καταλάβω γιατί μια συνθήκη με προκαλεί ή με απειλεί		
24. Λέω στον εαυτό μου ότι πιθανόν να υπερβάλλω σε μια κατάσταση		
25. Υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι θα νιώσω καλύτερα αργότερα		
26. Λέω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν πολύ πιο σημαντικά πράγματα από την εμφάνιση μου		
27. Λέω στον εαυτό μου ότι μάλλον δείχνω καλύτερα από ό,τι νομίζω		
28. Αντιδρώ με πολλή υπομονή προς τον εαυτό μου		
29. Λέω στον εαυτό μου ότι η κατάσταση δεν έχει πολλή σημασία		

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

(Th. F. Cash, 2008, μετάφραση Ελ.Χάιντς, Γ. Ιωάννου, Μ.Καραγιάννη, 2015)

Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τον τρόπο που η εικόνα σώματος τους επηρεάζει διάφορους τομείς της ζωής τους. Η εικόνα του σώματος είναι δυνατόν να επηρεάζει θετικά, αρνητικά ή και καθόλου τη ζωή μας. Οι διάφοροι τομείς που ίσως επηρεάζονται από την εικόνα του σώματος σας παρατίθενται παρακάτω. Σημειώστε για κάθε τομέα στην αντίστοιχη στήλη για να δείξετε πώς τα συναισθήματα που έχετε γύρω από την εμφάνιση σας επηρεάζουν αυτούς τους τομείς της ζωής σας. Πριν απαντήσετε για κάθε τομέα, σκεφτείτε προσεκτικά ώστε η απάντησή σας να είναι όσο γίνεται πιο ακριβής για το πως η εικόνα του σώματος σας συνήθως σας επηρεάζει.

<b>ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ</b>	<b>ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΥΡΙΩΣ ΕΠΙΡΡΟΗ</b>	<b>ΚΑΜΜΙΑ ΕΠΙΡΡΟΗ</b>	<b>ΘΕΤΙΚΗ ΚΥΡΙΩΣ ΕΠΙΡΡΟΗ</b>
1. Το πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου-συναισθήματα προσωπικής επάρκειας και αυταξίας			
2. Τα συναισθήματα μου για το πόσο επαρκής νιώθω ως άντρας ή αρσενικό			
3. Την αλληλεπίδραση μου με άτομα του ίδιου φύλου			
4. Την αλληλεπίδραση μου με άτομα του αντίθετου φύλου			
5. Το πώς νιώθω όταν συναντώ καινούριους ανθρώπους			
6. Τις εμπειρίες μου στη δουλειά ή στο σχολείο			
7. Τις φιλικές σχέσεις μου			
8. Τις σχέσεις μου με μέλη της οικογένειάς μου			
9. Τα καθημερινά συναισθήματά μου			



<b>ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ</b>	<b>ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΥΡΙΩΣ ΕΠΙΡΡΟΗ</b>	<b>ΚΑΜΜΙΑ ΕΠΙΡΡΟΗ</b>	<b>ΘΕΤΙΚΗ ΚΥΡΙΩΣ ΕΠΙΡΡΟΗ</b>
10. Την ικανοποίηση μου από τη ζωή μου γενικά			
11. Το πόσο αποδεκτός/ή νιώθω σαν ερωτικός/ή σύντροφος			
12. Την απόλαυση της σεξουαλικής μου ζωής			
13. Την ικανότητά μου να ελέγχω τι και πόσο θα φάω			
14. Την ικανότητα μου να ελέγχω το σωματικό βάρος μου			
15. Τις δραστηριότητες μου για φυσική άσκηση			
16. Την προθυμία μου να κάνω πράγματα που θα συγκέντρωναν την προσοχή στην εξωτερική μου εμφάνιση.			
17. Την καθημερινή μου περιποίηση (π.χ., ντύσιμο, ετοιμασία για την ημέρα)			
18. Πόσο σίγουρος νιώθω για τον εαυτό μου στην καθημερινότητα μου			
19. Πόσο ευτυχισμένος/η νιώθω στην καθημερινή ζωή μου			

## Παράρτημα Γ Μεταβλητές

### Ανεξάρτητες Μεταβλητές

**Οι ώρες εκγύμνασης εβδομαδιαίως.** Οι συμμετέχοντες δήλωναν στα ερωτηματολόγια τις ώρες που γυμνάζονταν εβδομαδιαίως. Οι απαντήσεις χωρίζονταν σε 3 επίπεδα: 1-3 ώρες, β) 4-7, γ) περισσότερες από 7 ώρες εβδομαδιαίως.

**Η αξιολόγηση της εικόνας του σώματος.** Για την αξιολόγηση της εικόνας του σώματος χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο “The Body Image Evaluation Test” του Cash (2008) (Μετάφραση και προσαρμογή Χάιντς, Αχτσελίδου και Σιώπη, 2015). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 9 ερωτήσεις στις οποίες ο συμμετέχων αξιολογεί το πόσο ικανοποιημένος αισθάνεται με διάφορα σημεία του σώματος του (π.χ., «πρόσωπο (χαρακτηριστικά προσώπου, χρώμα επιδερμίδας)», «άνω κορμός (στήθος, ώμοι, μπράτσα)»).

### Εξαρτημένες Μεταβλητές

**Οι σκέψεις για την εικόνα σώματος.** Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο “The Body Image thoughts test” του Cash (2008). Μετάφραση και Προσαρμογή Χάιντς, Αγγελοσοπούλου και Κανδύλη, 2015). Περιελάμβανε 20 ερωτήσεις (π.χ. «Γιατί δεν μπορώ ποτέ να δείχνω ωραίος/α;», «Δεν θα είμαι αρεστός στους άλλους έτσι όπως δείχνω»).

**Οι αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες.** Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο “The body image Distress Test” του Cash (2008). Μετάφραση και Προσαρμογή Χάιντς, Κόθαλη και Καραγιάννη, 2015). Περιελάμβανε 20 ερωτήσεις (π.χ. «Σε κοινωνικές συγκεντρώσεις, όπου γνωρίζω λίγα άτομα», «Όταν η συζήτηση περιστρέφεται γύρω από θέματα εμφάνισης»).

**Η σημασία της εμφάνισης.** Για την αξιολόγηση της σημασίας της εμφάνισης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο “The Appearance Importance Test” του Cash (2008). Μετάφραση και Προσαρμογή Χάιντς και Ιωάννου, 2015). Περιελάμβανε 12 ερωτήσεις (π.χ. «Όταν συναντώ ανθρώπους για πρώτη φορά, αναρωτιέμαι πώς σκέφτονται για την εμφάνιση μου», «Θα με ενοχλούσε αν κάποιος αντιδρούσε αρνητικά στην εμφάνισή μου»).

### **Οι τρόποι διαχείρισης του άγχους για την εικόνα σώματος.**

Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο “The Body Image Coping Test” του Cash (2008). Μετάφραση και Προσαρμογή Χάιντς, Σιώπη και Αχτσελίδου, 2015). Περιελάμβανε 29 ερωτήσεις και διακρίνεται σε 3 υποκλίμακες: α) Ενασχόληση με την Εμφάνιση (π.χ. «Κάνω πολλά προσπαθώντας να δείχνω πιο ελκυστικός/ή»). (ερωτήσεις 1-10), β) Αποφυγή Συναισθημάτων (π.χ. «Αποσύρομαι και αλληλεπιδρώ λιγότερο με τους άλλους»). (ερωτήσεις 11- 18), γ) Θετικές Σκέψεις Αποδοχής (π.χ. «Λέω στον εαυτό μου ότι μάλλον δείχνω καλύτερα από ό,τι νομίζω»). (ερωτήσεις 19-29).

### **Η επιρροή της εικόνας του σώματος στην ποιότητα ζωής.**

Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο “The Body Image Quality of Life Test” του Cash (2008). Μετάφραση και Προσαρμογή Χάιντς, Ιωάννου και Καραγιάννη, 2015). Περιελάμβανε 19 ερωτήσεις από τις οποίες προέκυπτε ένα σκορ για την θετική επιρροή και ένα σκορ για την αρνητική επιρροή (π.χ. «Τα συναισθήματα μου για το πόσο επαρκής νιώθω ως άντρας ή αρσενικό», «Πόσο σίγουρος νιώθω για τον εαυτό μου στην καθημερινότητα μου»).

## **Παράρτημα Δ Σχέδιο Συνέντευξης**

### **Σχέδιο ημι-δομημένης συνέντευξης: Εικόνα σώματος νεαρών αντρών**

#### **Ενότητα Α: Αντιλήψεις για την εικόνα σώματος**

1. Πως αντιλαμβάνεστε την έννοια της εικόνας σώματος;
2. Πως νιώθετε όταν κοιτάτε τον εαυτό σας (το σώμα σας) στον καθρέφτη;
3. Τι σκέφτεστε για το σώμα σας; Πόσο ικανοποιημένοι αισθάνεστε με αυτό;
4. Τι σχέση έχετε με τον εαυτό σας αυτή την περίοδο (σκέψεις/ συναισθήματα);
5. Τι ρόλο παίζει η εικόνα που έχετε για το σώμα σας στο πόσο εκτιμάτε τον εαυτό σας;

#### **Ενότητα Β: Επιρροές στην εικόνα σώματος**

1. Πως θα περιγράφατε την ιδανική εικόνα σώματος για εσάς;
2. Τι εικόνα πιστεύετε ότι έχουν οι άλλοι για το σώμα σας;
3. Με ποιους τρόπους σας επηρεάζει η εικόνα που έχουν οι άλλοι για το σώμα σας; (οικείοι/ άτομα ίδιου φύλου/ άτομα του άλλου φύλου)
4. Σε τι βαθμό επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την εικόνα που έχετε για το σώμα σας;
5. Ποιοι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβάνεστε το σώμα σας;

#### **Ενότητα Γ: Πρακτικές βελτίωσης της εικόνας σώματος**

1. Πόσο εφικτό είναι, πιστεύετε, να αλλάξετε την εικόνα που έχετε για το σώμα σας;
2. Με ποιους τρόπους μπορείτε να πετύχετε μια τέτοια αλλαγή;
3. Περιγράψτε μου την σχέση σας με την σωματική άσκηση (συνήθειες/ διάρκεια/ ένταση/ συχνότητα).
4. Περιγράψτε μου τις διατροφικές σας πρακτικές και συνήθειες.
5. Σε τι βαθμό επηρεάζουν οι παραπάνω πρακτικές τον τρόπο που αισθάνεστε για το σώμα σας;

#### **Ενότητα Δ: Επιπτώσεις της αντίληψης για την εικόνα σώματος**

1. Πως επηρεάζεται η καθημερινότητά σας από την εικόνα που έχετε για το σώμα σας; (τον τρόπο που αισθάνεστε για το σώμα σας)

2. Σε τι βαθμό επηρεάζει η εικόνα που έχετε για το σώμα σας την κοινωνική σας ζωή (έξοδοι, συναναστροφές, φίλοι);
3. Σε τι βαθμό επηρεάζει η εικόνα που έχετε για το σώμα σας την προσωπική σας ζωή (συντροφικές σχέσεις);
4. Τι συναισθήματα σας δημιουργεί η εικόνα που έχετε για το σώμα σας;

### **Ενότητα Ε: Κλείσιμο**

1. Θα αναζητούσατε βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας αν αισθανόσασταν έντονη δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματός σας;
2. Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να προσθέσετε πριν τελειώσει η συνέντευξη;
3. Πως ήταν αυτή η εμπειρία για εσάς;

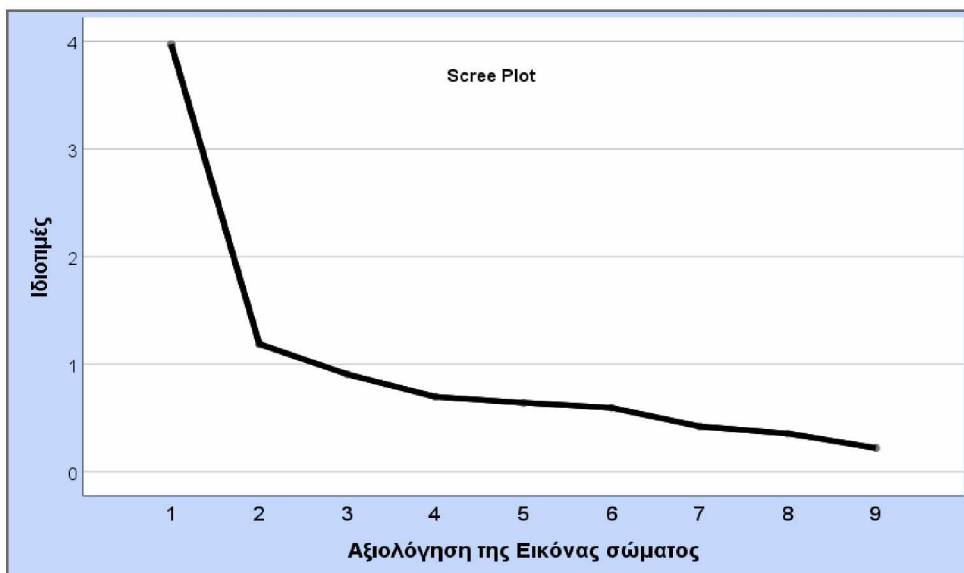
Ευχαριστώ για την συμμετοχή και το χρόνο σας!

## Παράρτημα Ε Ανάλυση κυρίων συνιστωσών και περιγραφική ανάλυση μεταβλητών

Η ανάλυση ήταν διερευνητική, όπου για τον προσδιορισμό του αριθμού των συνιστωσών χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο του Γραφήματος “Scree Plot”. Το κριτήριο αυτό ορίζει τον αριθμό παραγόντων-συνιστωσών οπτικά, σταματώντας στο σημείο από το οποίο οι ιδιοτιμές τείνουν να σχηματίζουν ευθεία γραμμή. Ως μέθοδος περιστροφής ορίστηκε η μέθοδος Varimax. Επιπλέον, οι φορτίσεις των παραγόντων που ήταν μικρότερες του 0.3 αγνοήθηκαν.

### Κλίμακα Αξιολόγηση της Εικόνας σώματος

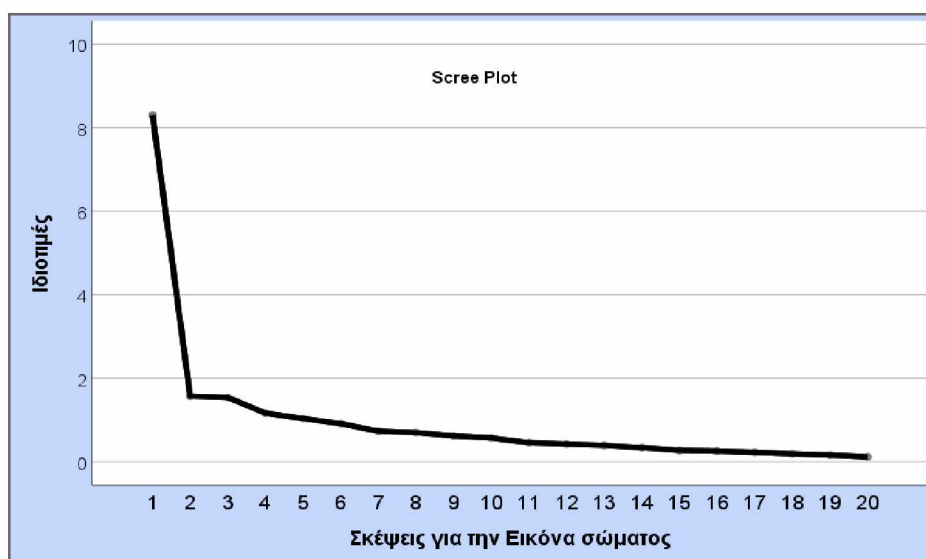
Από το γράφημα των ιδιοτιμών κρίνεται ότι μόνο ένας παράγοντας είναι χρήσιμος καθώς από τον δεύτερο και μετά οι ιδιοτιμές τείνουν να σχηματίζουν ευθεία. Συνεπώς έγινε η ανάλυση με έναν παράγοντα κάτι που συμφωνεί με τη θεωρητική δομή. Ο ένας παράγοντας ερμηνεύει το 44.13% της συνολικής διακύμανσης. Την υψηλότερη φόρτιση κατέγραψε η ερώτηση 1 που αφορά τη γενική εμφάνιση ενώ τη χαμηλότερη φόρτιση η ερώτηση 3 που αφορά τα μαλλιά (Χρώμα, Πάχος, Μορφή).



**Γράφημα 9.** Γράφημα ιδιοτιμών της ανάλυσης κυρίων συνιστωσών για την κλίμακα Αξιολόγησης της εικόνας σώματος

### Κλίμακα Σκέψεων για την Εικόνα σώματος

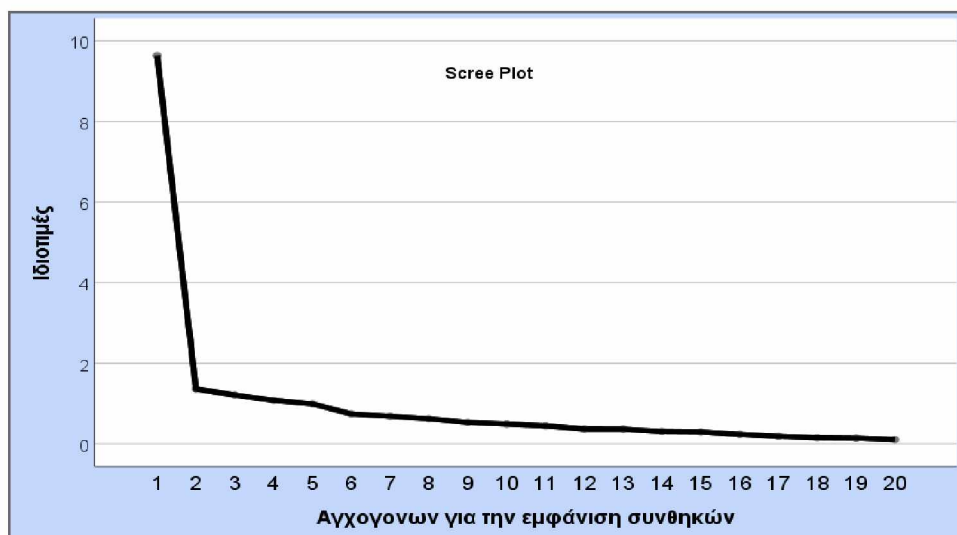
Το γράφημα των ιδιοτιμών δείχνει πως ή πρέπει να επιλεγεί ένας παράγοντας ή τρεις για την ανάλυση. Επιλέχθηκε να πραγματοποιηθεί ανάλυση με έναν παράγοντα που συμφωνεί με τη θεωρητική δομή. Ο ένας παράγοντας ερμηνεύει το 41.50% της συνολικής διακύμανσης. Τις υψηλότερες φορτίσεις καταγράφουν οι ερωτήσεις «8. Μακάρι να έδειχνα πιο όμορφος», «18. Δεν υπάρχει κάτι να κάνω για να φαίνομαι ωραίος» και «4. Οι άλλοι δείχνουν καλύτεροι από μένα» ενώ τις χαμηλότερες φορτίσεις καταγράφουν οι ερωτήσεις «17. Οι άλλοι με κρίνουν εξαιτίας της εμφάνισης μου» και «20. Πρέπει να φαίνομαι απολύτως εντάξει για να πάω μία βόλτα».



**Γράφημα 10.** Γράφημα ιδιοτιμών της ανάλυσης κυρίων συνιστωσών για την κλίμακα Σκέψεων για την εικόνας σώματος

#### Κλίμακα αγχογόνων για την εμφάνιση συνθηκών

Από το γράφημα των ιδιοτιμών (Γράφημα 3) φαίνεται πως μόνο ένας παράγοντας είναι χρήσιμος καθώς από τον δεύτερο και μετά οι ιδιοτιμές τείνουν να σχηματίζουν ευθεία. Συνεπώς πραγματοποιήθηκε η ανάλυση με έναν παράγοντα που συμφωνεί με τη θεωρητική δομή. Ο ένας παράγοντας ερμηνεύει το 48.17% της συνολικής διακύμανσης. Την υψηλότερη φόρτιση είχε η ερώτηση 7 που αφορά τα αρνητικά συναισθήματα όταν το άτομο κοιτάζεται γυμνό στον καθρέφτη ενώ τη χαμηλότερη φόρτιση παρουσιάζει η ερώτηση 4 που αφορά τα αρνητικά συναισθήματα όταν το άτομο βρίσκεται μαζί με ελκυστικά άτομα του ίδιου φύλου.

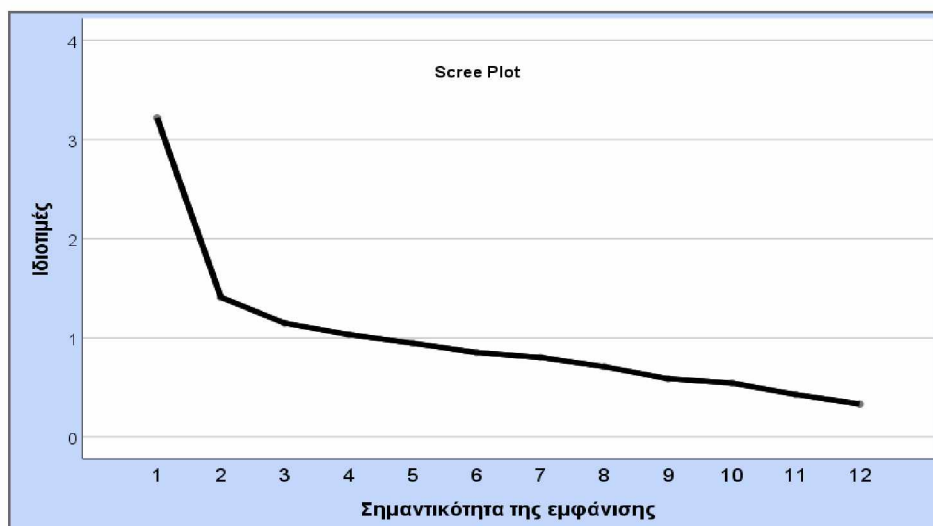


**Γράφημα 11.** Γράφημα ιδιοτιμών της ανάλυσης κυρίων συνιστωσών για την κλίμακα αγχογόνων για την εμφάνιση συνθηκών

#### Κλίμακα σημαντικότητας της εμφάνισης

Για την επιλογή των συνιστωσών από το γράφημα των ιδιοτιμών (Γράφημα 4) φαίνεται πως μόνο ένας παράγοντας θα είναι χρήσιμος καθώς από τον δεύτερο και μετά οι ιδιοτιμές τείνουν κείτονται σε ευθεία. Επομένως πραγματοποιήθηκε η ανάλυση με έναν παράγοντα που συμφωνεί με τη θεωρητική δομή. Ο παράγοντας αυτός ερμηνεύει το 26.81% της συνολικής διακύμανσης. Την υψηλότερη φόρτιση είχε η ερώτηση «2. Όταν κάτι με κάνει να νιώθω καλά ή άσχημα για την εμφάνιση μου, έχω την τάση να το σκέφτομαι πολύ» και τη χαμηλότερη (κάτω του 0.3) η ερώτηση «9. Η εμφάνιση μου ευθύνεται για πολλά που μου συνέβησαν στη ζωή μου».



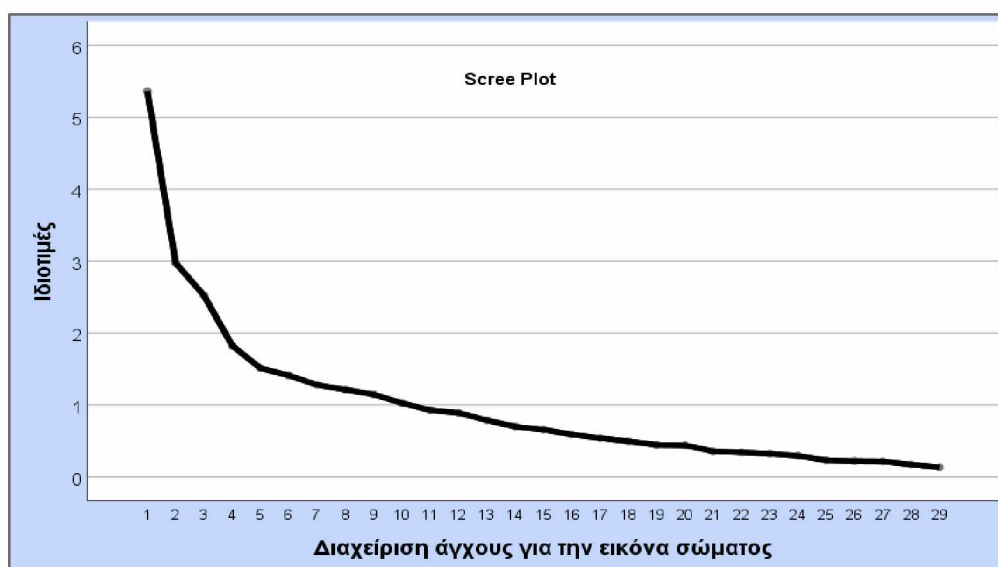


**Γράφημα 12.** Γράφημα ιδιοτιμών της ανάλυσης κυρίων συνιστωσών για την κλίμακα σημαντικότητας της εμφάνισης

#### Κλίμακα Διαχείριση άγχους για την εικόνα σώματος

Για την επιλογή των συνιστωσών από το γράφημα των ιδιοτιμών (Γράφημα 5) φαίνεται πως ο καταλληλότερος αριθμός παραγόντων είναι τέσσερις. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τη θεωρητική δομή που έχει τρεις υποδιαστάσεις. Οι παράγοντες αυτοί φαίνεται να ερμηνεύουν συνολικά το 43.74% της συνολικής διακύμανσης. Για την επιβεβαίωση της θεωρητικής δομής εξετάστηκε σε ποιους παράγοντες η κάθε εκάστοτε ερώτηση παρουσιάζει τις υψηλότερες φορτίσεις. Η πρώτη συνιστώσα ταυτίζεται περισσότερο με τη Διάσταση των Θετικών Σκέψεων Αποδοχής όπου σύμφωνα με τη θεωρητική δομή περιέχει τις Ερωτήσεις 19 έως 29. Οι ερωτήσεις που έχουν τις υψηλότερες φορτίσεις σε αυτόν τον παράγοντα είναι οι ερωτήσεις 11, 19, 20 και 22-29, δηλαδή συμφωνεί με τη θεωρητική δομή με εξαίρεση την ερώτηση 23 «Υπενθυμίζω στον εαυτό μου τα καλά μου στοιχεία» και με επιπρόσθετη την ερώτηση 11 «Προσπαθώ να συντονίζομαι με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου». Η δεύτερη συνιστώσα ταυτίζεται περισσότερο με τη διάστασης της αποφυγής συναισθημάτων Αποδοχής όπου στη θεωρητική δομή περιέχει τις ερωτήσεις 11 έως 18. Οι ερωτήσεις που έχουν τις υψηλότερες φορτίσεις σε αυτόν τον παράγοντα είναι οι ερωτήσεις 13 έως 17. Η τρίτη συνιστώσα ταυτίζεται περισσότερο με τη διάστασης της ενασχόλησης με την εμφάνιση όπου στη θεωρητική δομή περιέχει τις ερωτήσεις 1 έως 10. Οι ερωτήσεις που έχουν τις υψηλότερες φορτίσεις σε αυτόν τον παράγοντα είναι οι ερωτήσεις 1-4, 7, 9 και 10. Τέλος υπάρχει και ένας τέταρτος παράγοντας που περιέχει τις ερωτήσεις 5, 8, 12 και

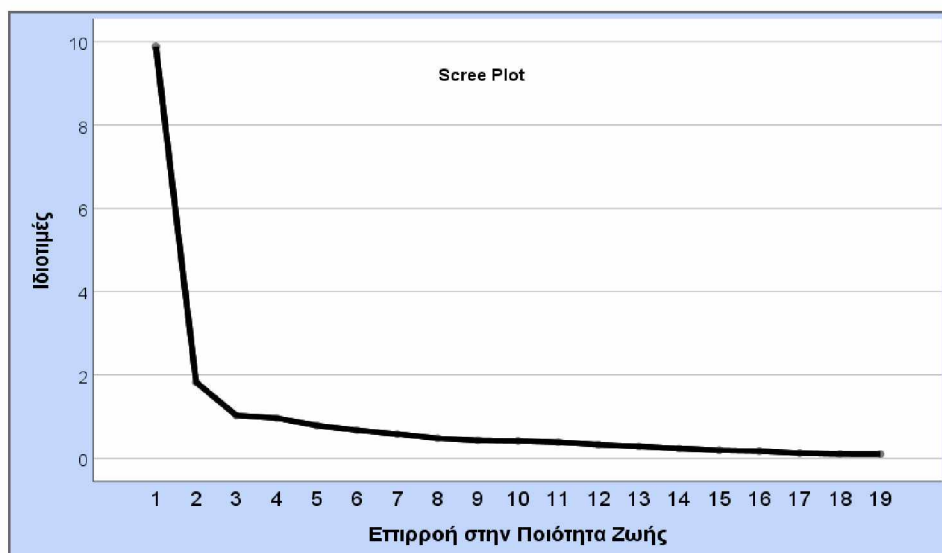
18 χωρίς κάποια ταύτιση με τη θεωρητική δομή. Να σημειωθεί πως η ερώτηση 6 «Κάνω πολλά προσπαθώντας να δείχνω πιο ελκυστικός» δεν είχε υψηλές φορτίσεις ( $> 0.3$ ) σε κανέναν παράγοντα.



**Γράφημα 13.** Γράφημα ιδιοτιμών της ανάλυσης κυρίων συνιστωσών για την κλίμακα Διαχείριση άγχους για την εικόνα σώματος

#### Κλίμακα επιρροής της εικόνας του σώματος στην ποιότητα ζωής

Ο καταλληλότερος αριθμός των συνιστωσών που επιλέχθηκε από το Γράφημα 6 των ιδιοτιμών είναι δύο. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τη θεωρητική δομή του ερωτηματολογίου που έχει έναν παράγοντα (Να σημειωθεί ότι παρόλο που σύμφωνα με της οδηγίες των δημιουργών κατασκευάζονται δύο μεταβλητές σκορ από αυτή την κλίμακα, οι μεταβλητές αυτές παράγονται και οι δύο από το σύνολο των 19 ερωτήσεων επομένως η δομή του αποτελείται από έναν παράγοντα). Οι δύο παράγοντες ερμηνεύουν συνολικά το 61.65% της συνολικής διακύμανσης. Τις υψηλότερες φορτίσεις στον πρώτο παράγοντα καταγράφει το σύνολο των ερωτήσεων, με εξαίρεση τις ερωτήσεις 13 έως 17 που φορτίζουν ψηλά στον δεύτερο παράγοντα. Δεν βρέθηκε κάποια κοινή εννοιολογική σημασία των ερωτήσεων αυτών.



**Γράφημα 14.** Γράφημα ιδιοτιμών της ανάλυσης κυρίων συνιστωσών για την κλίμακα Διαχείριση άγχους για την εικόνα σώματος

## Περιγραφική Ανάλυση μεταβλητών

**Πίνακας 4.** Δημογραφικά Στοιχεία του δείγματος (N=83)

Ερωτήσεις	N	%
<b>Τόπος Διαμονής</b>		
Αθήνα	14	20.6%
Θεσσαλονίκη	23	33.8%
Νησιά Ιονίου	11	16.2%
Άλλο	20	29.4%
<b>Εργασιακή Κατάσταση</b>		
Φοιτητής	20	24.1%
Εργαζόμενος	52	62.7%
Άλλο	10	12.0%
Δεν Απαντώ	1	1.2%
<b>Προσωπική Κατάσταση</b>		

Ελεύθερος	44	53.0%
Σε Σχέση	36	43.4%
Παντρεμένος	1	1.2%
Δεν Απαντώ	2	2.4%

---

Ώρες προπόνησης/ σωματικής άσκησης ανά εβδομάδα		
0-3	33	39.8%
3-7	35	42.2%
7+	15	18.1%

Ο Πίνακας 3 παρουσιάζει τις μεταβλητές-Score που εκπροσωπούν τις διαστάσεις που μετρήθηκαν από τα ερωτηματολόγια του Cash σύμφωνα με τις οδηγίες του. Για όλες τις μεταβλητές εκτός των «Θετικές σκέψεις αποδοχής» και «Θετική επιρροή στην ποιότητα ζωής» οι μεγαλύτερες τιμές εκφράζουν αρνητική εικόνα σώματος, αρνητικές σκέψεις, περισσότερο άγχος, μεγαλύτερη ενασχόληση με την εμφάνιση και μεγαλύτερη αποφυγή συναισθημάτων. Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα, στις περισσότερες μεταβλητές υπάρχουν μέγιστες ακραίες περιπτώσεις που απέχουν πολύ από τις μέσες τιμές (συγκριτικά με τις ελάχιστες) με τις κατανομές των μεταβλητών αυτών να παρουσιάζουν θετική ασυμμετρία.

**Πίνακας 5.** Περιγραφικά στοιχεία διαστάσεων (N=83)

	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Αξιολόγηση της Εικόνας σώματος	0	15	2.37	2.921
Σκέψεις για την Εικόνα Σώματος	0	26	7.35	6.819
Αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες	0	36	9.19	8.669
Ενασχόληση με την εμφάνιση	0	10	3.11	2.518

Αποφυγή Συναισθημάτων	0	8	1.78	1.894
Θετικές Σκέψεις Αποδοχής	0	11	5.75	2.900
Αρνητική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	0	19	2.66	4.312
Θετική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	0	19	9.29	6.343

Παράλληλα, οι συμμετέχοντες κατατάχθηκαν με βάση τις απαντήσεις τους σε τρεις ζώνες (Ζώνη αποδοχής, Επικίνδυνη ζώνη, Προβληματική Ζώνη) ως προς κάθε μεταβλητή της έρευνας. Η κατάταξη πραγματοποιήθηκε με βάση τις οδηγίες των κατασκευαστών των κλιμάκων (βλ. Πίνακα 4).

**Πίνακας 6.** Κατηγοριοποίηση Διαστάσεων στις τρεις ζώνες

<b>Διαστάσεις</b>	<b>Ζώνη Αποδοχής</b>	<b>Επικίνδυνη Ζώνη</b>	<b>Προβληματική Ζώνη</b>
Αξιολόγηση της Εικόνας σώματος	0 – 1	2 – 5	6 – 20
Σκέψεις για την Εικόνα Σώματος	0 – 5	6 – 17	18 - 40
Αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες	0 – 5	6 – 17	18 - 40
Σημαντικότητα Εμφάνισης	0 – 2	3 – 6	7 – 12
Ενασχόληση με την εμφάνιση	0 – 2	3 – 6	7 – 10
Αποφυγή Συναισθημάτων	0 – 1	2 – 5	6 – 8
Θετικές Σκέψεις Αποδοχής	7 – 11	3 - 6	0 – 2
Αρνητική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	0 – 1	2 – 7	8 – 19
Θετική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	18 – 19	12 – 17	0 – 11

Οι σχετικές συχνότητες της κατηγοριοποίησης των συμμετεχόντων σε Ζώνες παρουσιάζεται αναλυτικά στον Πίνακα 5. Όσον αφορά την εικόνα σώματος των συμμετεχόντων που αποτελεί και την βασική μεταβλητή της έρευνας, οι

περισσότεροι βρίσκονται στη ζώνη αποδοχής (50.6%), ενώ ακολουθούν όσοι βρίσκονται στην επικίνδυνη ζώνη (38.6%) και λιγότεροι που κατατάσσονται στην προβληματική Ζώνη (10.8%). Παρόμοια κατανομή ποσοστών βρέθηκε για στις σκέψεις ως προς τον εαυτό, στις αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες, στην ενασχόληση με την εμφάνιση, στις τρεις διαστάσεις της διαχείρισης άγχους για την εικόνα σώματος και στην αρνητική επιρροή στην ποιότητα ζωής. Αντίθετα, στη σημαντικότητα της εμφάνισης οι περισσότεροι νέοι κατατάσσονται στην επικίνδυνη ζώνη (49.4%), ενώ ακολουθούν όσοι είναι στην προβληματική ζώνη (33.7%) και τέλος στην ζώνη αποδοχής (16.9%). Διαφορετική κατανομή παρουσιάζει και η διάσταση Θετική επιρροή στην ποιότητα ζωής με την πλειονότητα να ανήκει στην προβληματική ζώνη (57.8%), ενώ ακολουθούν όσοι ανήκουν στην επικίνδυνη Ζώνη (30.1%) και στη ζώνη Αποδοχής (12.0%).

**Πίνακας 7.** Σχετικές συχνότητες για τρεις ζώνες στο δείγμα (N = 83)

<b>Διαστάσεις</b>	<b>Ζώνη Αποδοχής</b>	<b>Επικίνδυνη Ζώνη</b>	<b>Προβληματική Ζώνη</b>
Αξιολόγηση της Εικόνας σώματος	50.6%	38.6%	10.8%
Σκέψεις για την Εικόνα Σώματος	49.4%	41.0%	9.6%
Αγχογόνες για την εμφάνιση συνθήκες	44.6%	42.2%	13.3%
Σημαντικότητα Εμφάνισης	16.9%	49.4%	33.7%
Ενασχόληση με την εμφάνιση	45.8%	44.6%	9.6%
Αποφυγή Συναισθημάτων	57.8%	37.3%	4.8%
Θετικές Σκέψεις Αποδοχής	39.8%	43.4%	16.9%
Αρνητική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	61.4%	24.1%	14.5%
Θετική Επιρροή στην ποιότητα ζωής	12.0%	30.1%	57.8%