



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

---

**ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**Η εικόνα του σωματικού εαυτού στην προεφηβική και  
εφηβική ηλικία: αναπτυξιακές διαφορές και σύνδεση  
με την ψυχολογική υγεία**

**Μαρία Ζαφείρη**

**Διδακτορική Διατριβή**

**ΒΟΛΟΣ 2021**

## **Τριμελής Συμβουλευτική Επιτροπή**

**Αγγελική Λεονταρή, Ομότιμη Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας**

**Ευθυμία Συγκολλίτου, Ομότιμη Καθηγήτρια Σχολικής και  
Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας**

**Σοφία-Ελευθερία Γωνίδα, Καθηγήτρια Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας και  
Ανθρώπινης Ανάπτυξης**

**Μαρία Ζαφείρη**

**Η εικόνα του σωματικού εαυτού στην προεφηβική και  
εφηβική ηλικία: αναπτυξιακές διαφορές και σύνδεση με την  
ψυχολογική υγεία**

**Διδακτορική Διατριβή**

Υποβλήθηκε στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης  
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Ημερομηνία προφορικής εξέτασης: 28 Ιανουαρίου 2021

**Επταμελής Εξεταστική Επιτροπή**

**Ομότιμη Καθηγήτρια Αγγελική Λεονταρή, Επιβλέπουσα**

**Ομότιμη Καθηγήτρια Ευθυμία Συγκολλίτου, Μέλος Τριμελούς  
Συμβουλευτικής Επιτροπής**

**Καθηγήτρια Σοφία-Ελευθερία Γωνίδα, Μέλος Τριμελούς Συμβουλευτικής  
Επιτροπής**

**Καθηγητής Γρηγόριος Κιοσέογλου, Εξεταστής**

**Καθηγήτρια Ειρήνη Δερμιτζάκη, Εξετάστρια**

**Καθηγήτρια Φωτεινή Μπονώτη, Εξετάστρια**

**Επίκουρη Καθηγήτρια Παναγιώτα Σταυρούση, Εξετάστρια**

---

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	i
<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b>	vii
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b>	ix
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b>	xiv
<b>ABSTRACT</b>	xvi
<b>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ</b>	xvii
<b>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΧΗΜΑΤΩΝ</b>	xx

---

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΤΟ ΣΩΜΑ: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ**

---

<b>Νατουραλιστική προσέγγιση: Το «φυσικό» σώμα</b>	7
<b>Κοινωνική κονστρουξιονιστική προσέγγιση: Το σώμα ως κοινωνική κατασκευή</b>	9
<b>Φαινομενολογική προσέγγιση: Το βιωμένο σώμα</b>	13
<b>Επαναπροσεγγίζοντας το σώμα: Foucault, Bourdieu και Shilling</b>	16
Το σώμα στο έργο του Michel Foucault	16
Pierre Bourdieu: Το σώμα και ο κοινωνικός κόσμος	19
Body Projects: Το σώμα ως προσωπικό σχέδιο προς υλοποίηση	22
<b>Η συνεισφορά των φεμινιστικών προσεγγίσεων</b>	24
<b>Σύγχρονες τεχνολογίες του σώματος</b>	26
<b>Συμπέρασμα</b>	29

---

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ**

---

<b>Εννοιολογικές Προσεγγίσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού</b>	31
Ιστορική Αναδρομή	31
Σύγχρονες τάσεις στη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού	34
▪ Σύγχρονες Φεμινιστικές Προσεγγίσεις	35

▪ Θετική Ψυχολογία	41
▪ Γνωστική-Συμπεριφορική Προσέγγιση	42
<b>Εικόνα του Σωματικού Εαυτού: Λειτουργικός ορισμός στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας και επιμέρους διαστάσεις</b>	44
<b>Η διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού</b>	47
Κοινωνικο-πολιτισμικές Επιδράσεις	48
▪ Κοινωνικό Φύλο και Εικόνα του Σωματικού Εαυτού	51
▪ Εθνότητα/ Φυλή και Εικόνα του Σωματικού Εαυτού	57
▪ Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο και Εικόνα του Σωματικού Εαυτού	61
▪ Πλαίσια και δίαυλοι διάχυσης μηνυμάτων για την εμφάνιση και το σώμα	62
▪ Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας	63
▪ Παιχνίδια	68
▪ Μικροσυστήματα και διαπροσωπικές επιδράσεις στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού	71
▪ Ο ρόλος της οικογένειας και των σημαντικών άλλων	71
▪ Ο ρόλος των συνομηλίκων	75
Βιολογικές Επιδράσεις	77
Ατομικοί παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού	81
<b>Η Εικόνα του Σωματικού Εαυτού σε διαφορετικές περιόδους της ανάπτυξης</b>	86
Η εικόνα του σωματικού εαυτού κατά την παιδική, την προεφηβική και την εφηβική ηλικία	86
Η εικόνα του σωματικού εαυτού κατά την ενήλικη ζωή	97
<b>Η μελέτη της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού στην Ελλάδα και την Κύπρο</b>	100

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

<b>Ψυχολογική Υγεία</b>	115
<b>Σύνδεση της εικόνας του σωματικού εαυτού με την ψυχολογική υγεία</b>	116
Σύγχρονες τάσεις και δεδομένα	116
Ο Εαυτός και η Σημασία του για τα Συναισθήματα, τη Συμπεριφορά	

& την Ψυχοκοινωνική Προσαρμογή: Θεωρητικές Προσεγγίσεις	120
▪ Ο πολυδιάστατος εαυτός: William James	120
▪ Ο εαυτός μέσα από τα μάτια των άλλων: Charles Cooley & George Mead	123
▪ Ο εαυτός ως κίνητρο: Carl Rogers	126
▪ Σύγχρονες προσεγγίσεις	128
Αυτοεκτίμηση	133
Κατάθλιψη	143
Άγχος	147
Κοινωνικό Άγχος	153
Ελπίδα	157
<b>Σύνοψη Θεωρητικού Μέρους</b>	<b>162</b>

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ, ΣΤΟΧΟΙ & ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ** **167**

---

Προβληματική της παρούσας έρευνας	167
Στόχοι και Υποθέσεις της Έρευνας	172

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΜΕΘΟΔΟΣ** **178**

---

Ερευνητικό Σχέδιο και Διαδικασία	178
Προϋποθέσεις και Συνθήκες Διεξαγωγής της Έρευνας	178
Προσαρμογή των Εργαλείων στα Ελληνικά και Πιλοτική Εφαρμογή	179
Πιλοτική Έρευνα	179
Κύρια Έρευνα	180
Συμμετέχοντες/ουσες	180
Εργαλεία	181
▪ Δημογραφικά Στοιχεία & Γενικές Πληροφορίες	182
▪ Κλίμακα Ταξινόμησης Περιγραμμάτων	182
▪ Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους και Ενηλίκους	183
▪ Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση	184
▪ Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης	185
▪ Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg	186

▪ Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών	186
▪ Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck	187
▪ Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους	188
▪ Κλίμακα Ελπίδας για Παιδιά	189
Ψυχομετρικές Ιδιότητες των Εργαλείων	191
▪ Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους και Ενηλίκους	192
▪ Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση	194
▪ Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης	195
▪ Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg	196
▪ Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών	197
▪ Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck	198
▪ Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους	199
▪ Κλίμακα Ελπίδας για Παιδιά	201

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ** **203**

---

<b>Στατιστικές Αναλύσεις</b>	203
<b>Διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού</b>	205
Συσχετίσεις των Διαστάσεων της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού μεταξύ τους, με τη Γενικευμένη Εσωτερίκευση, το ΔΜΣ και την Ηλικία	205
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Φύλο	206
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Ηλικιακή Ομάδα/ Τάξη Φοίτησης	207
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Φυσική Δραστηριότητα	208
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Μορφωτικό Επίπεδο Γονέων	208
<b>Εικόνα του Σωματικού Εαυτού και Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας</b>	210
Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας και Φύλο	210
Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας και Φυσική Δραστηριότητα	210
Συσχετίσεις των Δεικτών Ψυχολογικής Υγείας με την Ηλικία, το ΔΜΣ και τη Γενικευμένη Εσωτερίκευση	211
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας: Ιεραρχικές Παλινδρομήσεις	212
<b>Παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Ψυχολογική Υγεία</b>	214

Ψυχολογική Υγεία	214
Ανάλυση Διαδρομών	215
Ανάλυση Διαδρομών Πολλαπλών Ομάδων ως προς το Φύλο	218
Ανάλυση Διαδρομών Πολλαπλών Ομάδων ως προς τις Ηλικιακές Ομάδες των Προεφήβων και των Εφήβων	223
<b>Σύνοψη των Κύριων Αποτελεσμάτων της Έρευνας</b>	<b>230</b>

---

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΣΥΖΗΤΗΣΗ** **231**

<b>Διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού</b>	<b>231</b>
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Φύλο	232
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Ηλικία	235
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και ΔΜΣ	237
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Φυσική Δραστηριότητα	238
Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς	239
Σύνοψη	240
<b>Εικόνα του Σωματικού Εαυτού και Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας</b>	<b>241</b>
Σύνοψη	244
<b>Παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Ψυχολογική Υγεία</b>	<b>244</b>
Θεωρητικό Μοντέλο Διαδρομών	244
Διαφορές ανάμεσα στα δύο Φύλα	247
Διαφορές ανάμεσα στις Ηλικιακές Ομάδες των Προεφήβων και των Εφήβων	250
Σύνοψη	253
<b>Πρακτικές Προεκτάσεις των Αποτελεσμάτων της Έρευνας</b>	<b>255</b>
Δράσεις Πρόληψης και Παρέμβασης που αφορούν την Εικόνα του Σωματικού Εαυτού	255
▪ Άτομα και Ομάδες	259
▪ Δράσεις και εφαρμογές στο πλαίσιο της τυπικής εκπαίδευσης	260
▪ Εφαρμογές σε πλαίσια εξωσχολικών δραστηριοτήτων	262
▪ Δράσεις σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο	262



Αποτίμηση της παρούσας έρευνας και προτάσεις για μελλοντική μελέτη	264
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>269</b>
<hr/>	
Ελληνόγλωσση	269
Ξενόγλωσση	271
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	<b>328</b>
<hr/>	
Ερευνητικό Υλικό	329
Επιστολή προς Γονείς/ Κηδεμόνες & Δήλωση Συγκατάθεσης συμμετοχής παιδιού στην έρευνα	339
Επιστολές προς τις Διευθύνσεις των Σχολικών Μονάδων	340
Μέθοδος- Πίνακες	343

---

# ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

---

Η εκπόνηση μιας διδακτορικής διατριβής θα μπορούσε εύκολα να παραλληλιστεί με μια διαδρομή, όπου ο τελικός προορισμός είναι αδιαμφισβήτητα γνωστός, αυτό όμως που συχνά δεν είναι ξεκάθαρο και συνιστά μια σειρά από ανατροπές και εκπλήξεις, είναι το πώς διαμορφώνεται επακριβώς η πορεία που θα οδηγήσει στην επιτυχή υλοποίηση του στόχου αυτού.

Στη δική μου διαδρομή, ευτύχησα να έχω την ακούραστη καθοδήγηση και την αμέριστη συμπαράσταση της επιβλέπουσάς μου, Ομότιμης Καθηγήτριας κ. Αγγελικής Λεονταρή. Η πολυσχιδής επιστημονική της κατάρτιση, η εμπειρία της, η ικανότητά της για εμβάθυνση και αναζήτηση των πιο δημιουργικών λύσεων, ο ζήλος και η προσήλωσή της στις επιστημονικές αξίες, αλλά και η ενθάρρυνσή της στην εξωστρέφεια και τη διαρκή βελτίωση των ακαδημαϊκών και επαγγελματικών μου δεξιοτήτων, αποτέλεσαν για μένα πολύτιμα οδόσημα, που με προστάτευσαν στις κακοτοπιές και με ενέπνεαν να συνεχίζω να προχωρώ. Το να πω πόσο βαθιά εκτιμώ και πόσο απέραντα την ευγνωμονώ για όλα αυτά, όπως και για την αστείρευτη υπομονή, την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και όλα όσα με έχει διδάξει με το παράδειγμά της, ηχεί, νομίζω, πολύ λίγο και φτωχό· είναι όμως αυτό, που πέρα ως πέρα αισθάνομαι.

Ευχαριστώ επίσης θερμά την Ομότιμη Καθηγήτρια κ. Ευθυμία Συγκολλίτου, η οποία, όπως και στις προπτυχιακές μου σπουδές, με βοήθησε και τώρα ουσιαστικά, με τον σταθερά αισιόδοξο προσανατολισμό της, τις άρτια τεκμηριωμένες κατευθύνσεις και προτάσεις της και την πάντα ενθαρρυντική και υποστηρικτική στάση της. Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω και στην Καθηγήτρια κ. Σοφία-Ελευθερία Γωνίδα, η οποία, πολλά χρόνια πριν, με βοήθησε να αποσαφηνίσω τις επιθυμίες μου και να ξεκινήσω τη διαδρομή αυτή, φροντίζοντας συνάμα να μου παράσχει ευκαιρίες για δημιουργικό αναστοχασμό και δίνοντάς μου τη δυνατότητα να βρίσκω κάθε φορά τη φωνή μου.

Για τον Καθηγητή κ. Γρηγόρη Κιοσέογλου, δεν έχω επίσης λόγια να εκφράσω το μέγεθος της ευγνωμοσύνης που αισθάνομαι για όλη την υποστήριξη, τη διδασκαλία, την καθοδήγηση, την υπομονή και την κατανόηση που μου έχει παράσχει αδιάλειπτα και αφειδώς, ήδη από τις προπτυχιακές μου σπουδές έως και σήμερα. Θα ήθελα ακόμα να ευχαριστήσω την Καθηγήτρια κ. Ειρήνη Δερμιτζάκη και την Καθηγήτρια κ. Φωτεινή Μπονώτη, που με τιμούν με τη συμμετοχή τους στην επταμελή εξεταστική επιτροπή, αλλά κυρίως για την ενσυναίσθηση, την ενθάρρυνση και τη διακριτική υποστήριξη που μου έχουν παράσχει όλα αυτά τα χρόνια. Θερμές ευχαριστίες οφείλω

επίσης και στην Επίκουρη Καθηγήτρια κ. Παναγιώτα Σταυρούση, για την έμπρακτη και γενναιόδωρη υποστήριξή της, ιδίως κατά τη διαδικασία της συλλογής δεδομένων.

Σε όλη αυτή τη μακρόχρονη διαδρομή ευτύχησα επίσης να έχω στο πλάι μου τους δικούς μου ανθρώπους, την οικογένεια και όλα τα αγαπημένα μου πρόσωπα, που με περιέβαλλαν με την αγάπη και τη στοργή τους και με στήριξαν απλόχερα, με κάθε τρόπο που μπορούσαν να σκεφτούν. Η πίστη τους σε μένα, η κατανόησή τους, η ανεξάντλητη βοήθεια και το κουράγιο που συνεχώς μου έδιναν, αποτέλεσαν για μένα τη σημαντικότερη πηγή εμπύχωσης, δύναμης και ελπίδας. Για όλα όσα καθημερινά μου προσφέρουν και για την αμέτρητη υπομονή τους, τους ανήκει το πιο ζεστό μου ευχαριστώ.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω ολόψυχα όλους όσους, με τη συμβολή τους, έκαναν το πόνημα αυτό πραγματικότητα. Πρώτα πρώτα, ευχαριστώ όλα τα Στελέχη Εκπαίδευσης του Νομού Μαγνησίας που συνέδραμαν με κάθε τρόπο στην προσπάθειά μου, κάνοντας πραγματικά τη διαδικασία συλλογής δεδομένων ένα από τα πιο ομαλά και άνετα μέρη της διαδρομής αυτής. Ευχαριστώ επίσης τους γονείς/κηδεμόνες που έδωσαν τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή των μαθητών/ριών στη μελέτη. Και, πάνω από όλα, ευχαριστώ όλους και όλες τους νεαρούς μαθητές και μαθήτριες που με τίμησαν με τη συμμετοχή τους στην έρευνα αυτή. Με την πρόθυμη ανταπόκρισή τους, τη συνεργασιμότητα και το αυθόρμητο και πηγαίο ενδιαφέρον που εκδήλωσαν, τόσο για το αντικείμενο της μελέτης όσο και για την επιστημονική έρευνα εν γένει, δυνάμωσαν την πεποίθησή μου ότι, παρά τις απαιτήσεις, τις προκλήσεις και τις ανατροπές, μια τέτοια διαδρομή αξίζει, εν τέλει, να τη διανύει κανείς.

---

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

---

Ένα από τα διακριτικά γνωρίσματα της σύγχρονης εποχής αφορά τη στενή σύνδεση που φαίνεται να έχει διαμορφωθεί ανάμεσα στο «φαίνομαι», το «είμαι» και το «σχετίζομαι». Ειδικότερα, η διαμόρφωση της ατομικής ταυτότητας δείχνει σήμερα να εξαρτάται, όλο και περισσότερο, από το πώς τα άτομα κατανοούν και προσεγγίζουν τη σημασία του «φαίνεσθαι», τόσο για τον ίδιο τους τον εαυτό, όσο και για τις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους. Με άλλα λόγια, για πολλά άτομα, το «φαίνομαι» ισοδυναμεί με την πιο εύγλωττη και αντιπροσωπευτική εκδοχή του «είμαι» και αποτελεί συχνά το κεντρικό θεμέλιο, πάνω στο οποίο βασίζουν και κρίνουν τις εμπειρίες του «σχετίζομαι». Υπό το πρίσμα αυτό, το σώμα και η εξωτερική εμφάνιση επενδύονται με ξεχωριστή αξία και σπουδαιότητα, καθώς προβάλλονται ως οι κατεξοχήν δίαυλοι του «φαίνομαι/είμαι» και ως αποτελεσματικοί, δυνητικά, εγγυητές θετικών βιωμάτων και επιτευγμάτων, σε ατομικό, διαπροσωπικό, επαγγελματικό και ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο (Frost, 2001. Negrin, 2008. Tazzyman, 2017). Συνακόλουθα, τα πρότυπα των σκέψεων που εκδηλώνουν τα άτομα, ως προς το σώμα και την εμφάνισή τους, όπως και τα ιδιαίτερα συναισθήματα και οι επιμέρους συμπεριφορές που απορρέουν από αυτά, αποκτούν αυξημένη σημασία και συνθέτουν την επονομαζόμενη εικόνα του σωματικού εαυτού (Cash, 2004).

Ο αντίκτυπος των παραπάνω γίνεται ιδιαίτερα εμφανής στα αυξανόμενα ποσοστά των ατόμων που ασχολούνται ενεργά και με ιδιαίτερο ζήλο με το σώμα και την εμφάνισή τους, με στόχο τόσο την επίτευξη των επιθυμητών αλλαγών όσο και τη διατήρησή τους. Πρακτικά, η τάση αυτή εκδηλώνεται ως ένα φάσμα συμπεριφορών και συνηθειών, που μπορεί να εκτείνονται από τη χρήση προϊόντων καλλωπισμού, την ενασχόληση με τη μόδα, τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα, έως την εφαρμογή ακραίων διαιτητικών σχημάτων και εξαντλητικών προγραμμάτων εκγύμνασης, ακόμα και την πραγματοποίηση ποικίλων επεμβάσεων κοσμητικής ή αισθητικής χειρουργικής. Σε κάθε περίπτωση όμως, είτε πρόκειται για πιο ήπιες μορφές παρέμβασης στην εμφάνιση και το σώμα, είτε για πιο δραστικές (Negrin, 2008. Shilling, 2003), το κοινό τους χαρακτηριστικό είναι ότι τυγχάνουν συστηματικής προβολής, ιδίως από τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας [ΜΜΕ], ως θεμελιώδεις ανάγκες και ως μονόδρομος, ουσιαστικά, για κάθε σύγχρονο άτομο που θέλει να σέβεται τον εαυτό του. Ακόμα και στην περίπτωση που κάποιο άτομο δε συμμαρτίζεται τις αξίες αυτές, εξακολουθεί παρόλα αυτά να κατακλύζεται από αντίστοιχα μηνύματα με αμείωτο ρυθμό στην καθημερινότητά του, όσο και αν διαχωρίζει τη θέση του και τις επιλογές

του (Tazzyman, 2017). Η ιδιαίτερη αξία του σώματος και της εμφάνισης δείχνει να ενισχύεται επίσης από διάφορες ανταμοιβές που παρέχονται συστηματικά, σε κοινωνικό επίπεδο, στα άτομα τα οποία θεωρείται ότι πληρούν τα εκάστοτε προβαλλόμενα κριτήρια ομορφιάς, ή καταβάλλουν, έστω, έκδηλες προσπάθειες για να τα πλησιάσουν (Sarwer, Grossbart, & Didle 2003). Συνεπώς, η σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα δείχνει πλήρως συντονισμένη με την ιδέα της επένδυσης στο σώμα και την εμφάνιση, ως προτεραιότητας. Συγχρόνως, προάγει αδιάλειπτα την προσήλωση των ατόμων στην τροποποίηση της εμφάνισης και του σώματος, με αποτέλεσμα οι επιταγές αυτές να φαντάζουν, σε μεγάλο βαθμό, αναπόδραστες (Tazzyman, 2017).

Η αναγνώριση των παραμέτρων αυτών φέρνει στο προσκήνιο την εικόνα του σωματικού εαυτού και γεννά εύλογους προβληματισμούς και ερωτήματα για το περιεχόμενό της και τους επιμέρους παράγοντες που το προσδιορίζουν, καθώς και για τις επιπτώσεις της στη λειτουργικότητα και την καθημερινότητα των ατόμων. Γενικά, η εικόνα του σωματικού εαυτού συγκαταλέγεται στους παράγοντες που θεωρείται ότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του εαυτού και της ταυτότητας, ιδίως σε αναπτυξιακά στάδια, όπως είναι η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία (Harter, 2000, 2012. Lunde & Frisén, 2011). Όσο όμως κι αν αυτό φαντάζει σαν μια, σχεδόν αυτονόητη, παραδοχή, στην πραγματικότητα η συστηματική εμπειρική διερεύνηση της εικόνας του σωματικού εαυτού άρχισε να συντελείται σχετικά όψιμα, κατά τις τελευταίες μόλις δεκαετίες και συχνά υπό το πρίσμα του ενδιαφέροντος για συγκεκριμένες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις, με τις οποίες σχετίζεται (Markey, 2010). Μολονότι επομένως έχει καταγραφεί αξιοσημείωτη αύξηση των ερευνών στο πεδίο αυτό, με την επιστημονική γνώση να εμπλουτίζεται συνεχώς, παραμένουν ανοιχτά πολλά ερωτήματα, που αφορούν το πώς τείνει να διαμορφώνεται το περιεχόμενο της εικόνας του σωματικού εαυτού σε διαφορετικές περιόδους της ανάπτυξης, τους παράγοντες που παίζουν, κατά περίπτωση, σημαντικό ρόλο στις διεργασίες αυτές, αλλά και το πώς η εικόνα του σωματικού εαυτού συνεισφέρει στην ψυχολογική υγεία των ατόμων (Cash, 2004. Harter, 2000. Markey, 2010), λαμβάνοντας πλέον υπόψη, όχι μόνο αρνητικούς, αλλά και θετικούς δείκτες προσαρμογής και λειτουργικότητας (Earhart Jr., Jimerson, Eklund, Hart, et al., 2009. Korkeila et al., 2003. Suldo & Shaffer, 2008). Η ανάγκη διερεύνησης των ζητημάτων αυτών καθίσταται επιπλέον επιτακτική, καθώς δημοσιεύονται διαρκώς νέα δεδομένα που αναδεικνύουν τη σημασία της εικόνας του σωματικού εαυτού για τη δημόσια υγεία και ιδίως σε πληθυσμούς νέων ατόμων (Bornioli, Lewis-Smith, Slater, & Bray, 2020).

Η συνεκτίμηση των παραπάνω οδήγησε στο σχεδιασμό και την υλοποίηση της παρούσας έρευνας, η οποία επικεντρώθηκε στη μελέτη της εικόνας του σωματικού

εαυτού στην προεφηβική και εφηβική ηλικία και ειδικότερα στη διερεύνηση της αναπτυξιακής διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά τις ηλικίες αυτές και τη σύνδεσή της με την ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών. Η εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται ζήτημα μείζονος σημασίας σε αυτές τις φάσεις της ανάπτυξης και τα δεδομένα που προκύπτουν από τη μελέτη της υποστηρίζεται ότι μπορεί να φανούν χρήσιμα για τις προσπάθειες θωράκισης και συνολικής προαγωγής της ψυχολογικής υγείας των νεαρών ατόμων (Daniels & Gillen, 2015. Markey, 2010. Smolak, 2004).

Η παρούσα διατριβή διαρθρώνεται σε επτά συνολικά κεφάλαια. Τα τέσσερα πρώτα κεφάλαια συνιστούν την *Εισαγωγή*, στην οποία εμπερικλείονται το θεωρητικό πλαίσιο που προσδιόρισε την εκπόνηση της παρούσας μελέτης, η βιβλιογραφική ανασκόπηση των ζητημάτων και των δεδομένων που άπτονται των αντικειμένων της έρευνας, αλλά και η περιγραφή των στόχων και των ερωτημάτων της. Ειδικότερα:

Στο *Κεφάλαιο 1. Το σώμα: Σύγχρονες προσεγγίσεις*, επιχειρείται η σκιαγράφηση των βασικών θεωρητικών προσεγγίσεων και των κοινωνικών τάσεων, που προσδιόρισαν τη θεώρηση του σώματος στο δυτικό κόσμο σήμερα. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται και εξετάζονται οι επιμέρους ιδέες που συνέβαλαν στον κοινωνικό και επιστημονικό επανα-προσανατολισμό στο σώμα και τη σημασία του, βάζοντας τις βάσεις για τη μετέπειτα ανάδειξη του ρόλου της εικόνας του σωματικού εαυτού. Η σχετική ανάλυση ξεκινά από την εποχή του Διαφωτισμού και την καταλυτική επίδραση που άσκησε ο René Descartes και καλύπτει τους βασικότερους σταθμούς στη μελέτη του σώματος, έως σήμερα. Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι τρεις θεμελιώδεις προσεγγίσεις του σώματος (νατουραλιστική, κοινωνική κονστρουξιονιστική και φαινομενολογική), το έργο των Michel Foucault, Pierre Bourdieu και Chris Shilling, αλλά και η, καθοριστικής σημασίας, συμβολή των φεμινιστικών προσεγγίσεων. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την εξέταση των σύγχρονων τρόπων παρέμβασης και τροποποίησης στα σώματα και τη σύνδεση της ιδέας του εύπλαστου σώματος, καθώς και των σύγχρονων κοινωνικών επιταγών για την τροποποίηση της εμφάνισης, με την εικόνα του σωματικού εαυτού.

Στο *Κεφάλαιο 2. Η εικόνα του σωματικού εαυτού* συμπυκνώνονται οι επιμέρους θεματικές που αφορούν ειδικότερα την εικόνα του σωματικού εαυτού. Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται η εξέλιξη της μελέτης της ιστορικά, η οποία καταλήγει στις τρεις τάσεις που καθορίζουν το πεδίο αυτό σήμερα, τις σύγχρονες φεμινιστικές προσεγγίσεις, τη θετική ψυχολογία και τη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση. Η μεγαλύτερη έμφαση δίνεται στην τελευταία και στην αναλυτική παρουσίασή της, δεδομένου ότι συνιστά το θεωρητικό υπόβαθρο, πάνω στο οποίο βασίστηκε ο σχεδιασμός και η υλοποίηση της παρούσας μελέτης. Το λειτουργικό ορισμό και την περιγραφή των επιμέρους

διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού ακολουθεί στη συνέχεια η περιγραφή των ποικίλων παραγόντων που αναγνωρίζεται ότι μπορούν να συνεισφέρουν στη διαμόρφωση της. Οι παράγοντες αυτοί είναι κοινωνικο-πολιτισμικοί (κοινωνικό φύλο, εθνότητα, κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, ΜΜΕ, παιχνίδια, διαπροσωπικές επιδράσεις), βιολογικοί και ατομικοί. Στο κεφάλαιο αυτό συμπεριλαμβάνεται επίσης η διεξοδική παρουσίαση των διαθέσιμων δεδομένων για την αναπτυξιακή διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την πορεία της ανθρώπινης ανάπτυξης, από την παιδική ηλικία έως και την τρίτη ηλικία. Τέλος, το δεύτερο κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την παράθεση δεδομένων από μελέτες σχετικές με την εικόνα του σωματικού εαυτού, οι οποίες έχουν διεξαχθεί σε ελληνόφωνους πληθυσμούς από την Ελλάδα και την Κύπρο.

Το *Κεφάλαιο 3. Εικόνα του σωματικού εαυτού και ψυχολογική υγεία* πραγματεύεται κατ' αρχάς την έννοια της ψυχολογικής υγείας, καθώς και τις σύγχρονες τάσεις που την προσδιορίζουν και διευρύνουν την κατανόησή της, ως σύνθεσης επιμέρους αρνητικών και θετικών δεικτών. Στη συνέχεια, εξετάζεται η συνεισφορά της εικόνας του σωματικού εαυτού, ως πυρηνικής πτυχής του εαυτού, στην ψυχολογική υγεία των ατόμων. Για την τεκμηρίωση και την καλύτερη κατανόηση των συνδέσεων ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία, αξιοποιούνται διάφορες θεωρητικές προτάσεις, που αφορούν τη σχέση ανάμεσα στις αντιλήψεις για τον εαυτό και τις συναισθηματικές εμπειρίες των ατόμων. Οι θέσεις που αναλύονται έχουν διατυπωθεί τόσο από κλασικούς μελετητές, όπως ο William James, ο Charles Cooley, ο George Mead και ο Carl Rogers, όσο και από μεταγενέστερους, όπως η Susan Harter και ο Edward Tory Higgins. Κατόπιν, ακολουθεί η εξέταση της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και τους δείκτες ψυχολογικής υγείας που μελετώνται στην παρούσα εργασία, δηλαδή την αυτοεκτίμηση, την κατάθλιψη, το άγχος, το κοινωνικό άγχος και την ελπίδα. Το τελευταίο μέρος του τρίτου κεφαλαίου περιλαμβάνει τη σύνοψη του θεωρητικού μέρους, με την ανακεφαλαίωση των βασικότερων σημείων και των σημαντικότερων ιδεών από τα τρία πρώτα κεφάλαια.

Η *Εισαγωγή* ολοκληρώνεται με το *Κεφάλαιο 4. Προβληματική, στόχοι & υποθέσεις*. Όπως μαρτυρά και η ονομασία του, το κεφάλαιο αυτό ενσωματώνει το ακριβές σκεπτικό το οποίο οδήγησε στο σχεδιασμό και την εκπόνηση της παρούσας μελέτης, με τη διατύπωση, επιπλέον, των επιμέρους ερωτημάτων, στόχων και υποθέσεων της.

Στο *Κεφάλαιο 5. Μέθοδος* περιγράφεται λεπτομερώς το ερευνητικό σχέδιο που εφαρμόστηκε και η διαδικασία που ακολουθήθηκε. Παρατίθενται οι προϋποθέσεις και οι συνθήκες διεξαγωγής της έρευνας σε δύο φάσεις, πιλοτική και κύρια. Σημαντικό τμήμα του κεφαλαίου αυτού καταλαμβάνουν οι πληροφορίες που αφορούν τα

ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, η διαδικασία προσαρμογής τους στην ελληνική γλώσσα και ο έλεγχος των ψυχομετρικών τους ιδιοτήτων, μέσα από τις στατιστικές αναλύσεις που εφαρμόστηκαν (διερευνητικές αναλύσεις μέσω Αναλύσεων σε Κύριες Συνιστώσες, Επιβεβαιωτικές Παραγοντικές Αναλύσεις, έλεγχος της αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής μέσω του δείκτη  $\alpha$  του Cronbach και συσχετίσεις των στοιχείων κάθε κλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων).

Το *Κεφάλαιο 6. Αποτελέσματα* ξεκινά με τη συνοπτική παρουσίαση των στατιστικών αναλύσεων που εφαρμόστηκαν, για τον έλεγχο των υποθέσεων της έρευνας και ακολουθεί η διεξοδική παράθεση των ευρημάτων που προέκυψαν από αυτές. Συνολικά, παρουσιάζονται αποτελέσματα συσχετίσεων, αναλύσεων διακύμανσης, αναλύσεων παλινδρόμησης (ιεραρχικών και κατά βήμα), αναλύσεων διαδρομών και αναλύσεων διαδρομών πολλαπλών ομάδων. Το κεφάλαιο κλείνει με τη σύνοψη των κυριότερων αποτελεσμάτων που προέκυψαν.

Η διατριβή ολοκληρώνεται με το *Κεφάλαιο 7. Συζήτηση*, το οποίο πραγματεύεται τη σημασία και την ερμηνεία των ευρημάτων της έρευνας, σε σύγκριση με αντίστοιχα δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία αλλά και μέσα από το πρίσμα του θεωρητικού πλαισίου που χρησιμοποιήθηκε. Η αναλυτική παρουσίαση και συζήτηση των ευρημάτων γίνεται κατ' αντιστοιχία με τους στόχους και τις υποθέσεις της έρευνας, με παράλληλες συνοπτικές ανακεφαλαιώσεις των βασικότερων, κατά περίπτωση, σημείων. Στο κεφάλαιο αυτό, γίνεται επίσης συζήτηση των πρακτικών προεκτάσεων των αποτελεσμάτων της έρευνας, με έμφαση σε προτάσεις πρόληψης και παρέμβασης, βάσει των ευρημάτων της. Το καταληκτικό του μέρους περιλαμβάνει, τέλος, την αποτίμηση της παρούσας μελέτης, μέσα από την εξέταση της συμβολής της και των περιορισμών της, αλλά και τις προτάσεις για τη διεξαγωγή περαιτέρω, μελλοντικών μελετών.



---

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ

---

Το αντικείμενο της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αναπτυξιακής διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού, κατά την προεφηβική και την εφηβική ηλικία, καθώς και η εξέταση της σύνδεσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία, στις ίδιες ηλικίες. Για τους σκοπούς αυτούς, εφαρμόστηκε ένα συγχρονικό σχέδιο, σύμφωνα με το οποίο πραγματοποιήθηκε συλλογή ποσοτικών δεδομένων σε τρεις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, οι οποίες αντιστοιχούσαν στη ΣΤ΄ Δημοτικού, στη Γ΄ Γυμνασίου και στη Β΄ τάξη του Ενιαίου Λυκείου.

Η έρευνα υλοποιήθηκε σε δύο φάσεις, μια πιλοτική, κατά την οποία πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος της καταλληλότητας των ερευνητικών εργαλείων και μία κύρια, στην οποία πήραν μέρος 609 μαθητές και μαθήτριες, ηλικίας 11.3-17.7 ετών. Οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν εργαλεία αυτοαναφοράς, τα οποία εκτιμούν επιμέρους διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού (δυσαρέσκεια με το σώμα, γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, ικανοποίηση με το βάρος, αξιολογήσεις τρίτων και επένδυση στην εμφάνιση), καθώς επίσης επιμέρους δείκτες ψυχολογικής υγείας, αρνητικούς (άγχος, κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος) και θετικούς (αυτοεκτίμηση, ελπίδα). Εκτός από την ηλικία, συνεξετάστηκε η συνεισφορά μιας σειράς παραγόντων που θεωρείται ότι σχετίζονται τόσο με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού όσο και με την ψυχολογική υγεία (φύλο, ΔΜΣ, εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς, ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα, κοινωνικοοικονομικό επίπεδο).

Τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν τη σημαντική συμβολή της εσωτερίκευσης των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς, του φύλου και του ΔΜΣ στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Ιδίως το φύλο, επηρεάζει επίσης το πώς διαμορφώνεται η σύνδεση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία. Όσον αφορά την ηλικία, οι τρεις ομάδες διαφοροποιήθηκαν αρχικά σημαντικά μεταξύ τους μόνο ως προς την ικανοποίηση με το βάρος. Από την ανάλυση όμως πολλαπλών ομάδων ως προς τις ηλικιακές ομάδες προέκυψαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ομάδα της ΣΤ΄ Δημοτικού (προέφηβοι) και την ομάδα της Β΄ Λυκείου (έφηβοι), όσον αφορά το πώς τα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους και οι αξιολογήσεις τρίτων συνδέονται με την ψυχολογική τους υγεία και το ΔΜΣ, αντίστοιχα. Τέλος, βρέθηκε ότι όλες οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, εκτός από τη δυσαρέσκεια με το σώμα, προβλέπουν επιμέρους δείκτες ψυχολογικής υγείας και επηρεάζουν τα συνολικά επίπεδα της ψυχολογικής

υγείας των συμμετεχόντων/ουσών. Οι διαστάσεις, οι οποίες προέβλεπαν καλύτερα επίπεδα ψυχολογικής υγείας, ήταν τα θετικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και οι θετικότερες αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση και το σώμα, όπως έγιναν αντιληπτές από τους συμμετέχοντες/ουσες.

Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν τη σημασία της μελέτης των πολλαπλών διακριτών διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού. Παράλληλα, αναδεικνύουν τον κομβικό ρόλο της εικόνας του σωματικού εαυτού, σε σχέση με την ψυχολογική υγεία και υπογραμμίζουν τη συμβολή του φύλου και της ηλικίας στη διαμόρφωση της σχέσης αυτής. Τα ευρήματα αυτά, όπως και η αποτύπωση των συνδέσεων ανάμεσα στις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και τους επιμέρους δείκτες ψυχολογικής υγείας, αλλά και η σκιαγράφηση της συμβολής της εσωτερίκευσης των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς και του ΔΜΣ, μπορούν να αξιοποιηθούν για το σχεδιασμό δράσεων πρόληψης και παρέμβασης, με στόχο την προαγωγή της θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την προεφηβεία και την εφηβεία.

---

# ABSTRACT

---

The objective of the current study was twofold: namely, to investigate the development of body image in preadolescence and adolescence, and to explore the relationship between body image and psychological health at these specific stages of development. The research design that was used, to meet these goals, was cross-sectional, and it entailed quantitative data selection with three different age groups, Sixth, Ninth, and Eleventh Graders.

A pilot study was conducted, to ensure the suitability of the research materials. During the main study, 609 participants (age range 11.3-17.7 years) completed self-report measures of body dissatisfaction, body esteem, and appearance orientation, along with measures of psychological health indices, both negative (anxiety, depression, social anxiety), and positive (self-esteem, hope). The potential contribution of age and various other factors that are often associated both with body image and with psychological health, such as gender, BMI, internalization of mass media-promoted ideals, exercise, and socio-economic status, was also examined.

The results of the present study revealed the significant impact of gender, internalization of mass media-promoted ideals, and BMI, on body image. Gender was also found to affect the relationship between body image and psychological health. A significant difference between the three age groups emerged initially, only for weight satisfaction. However, multigroup analysis revealed significant differences between 6<sup>th</sup> Graders (preadolescents) and 11<sup>th</sup> Graders (adolescents), regarding the effects of general feelings about appearance on psychological health, and the effect of BMI on evaluations attributed to others about one's body and appearance. Each body image dimension, except for body dissatisfaction, predicted various psychological health indices and affected overall psychological health. More positive general feelings about appearance, as well as more positive evaluations attributed to others about one's appearance, predicted better psychological health.

In total, these findings confirm the importance of investigating various multiple facets of body image. They also highlight the significance of body image for psychological health, while underscoring the effects of gender and age on how this relationship is shaped. The above findings, along with the connections that were found between body image dimensions and psychological health indices, as well as the effects of internalization of mass media-promoted ideals and BMI, can contribute to the design and implementation of prevention and intervention programs, in terms of positive body image enhancement among preadolescents and adolescents.

---

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ

---

<b>Πίνακας 1</b>	Κατανομή του δείγματος με βάση την τάξη φοίτησης και το φύλο	<b>180</b>
<b>Πίνακας 2</b>	Σύνθεση του δείγματος με βάση το μορφωτικό επίπεδο των γονέων	<b>181</b>
<b>Πίνακας 3</b>	Σύνθεση του δείγματος με βάση το επάγγελμα των γονέων	<b>181</b>
<b>Πίνακας 4</b> (Παράρτημα)	Ανάλυση σε Κύριες Συνιστώσες & Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνοχής των Παραγόντων της Κλίμακας Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους	<b>343</b>
<b>Πίνακας 5</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Εμφάνιση» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>344</b>
<b>Πίνακας 6</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Ικανοποίηση με Βάρος» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>344</b>
<b>Πίνακας 7</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Αξιολογήσεις Τρίτων» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>344</b>
<b>Πίνακας 8</b>	Επιβειβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα	<b>194</b>
<b>Πίνακας 9</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που προέκυψαν από την ΕΑΠ στην Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους	<b>344</b>
<b>Πίνακας 10</b>	Επιβειβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα	<b>195</b>
<b>Πίνακας 11</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της Κλίμακας Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>345</b>
<b>Πίνακας 12</b>	Επιβειβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα	<b>196</b>
<b>Πίνακας 13</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της Υποκλίμακας Γενικευμένης Εσωτερίκευσης με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>345</b>
<b>Πίνακας 14</b>	Επιβειβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα	<b>197</b>
<b>Πίνακας 15</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης του Rosenberg με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>346</b>
<b>Πίνακας 16</b>	Επιβειβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα	<b>198</b>

<b>Πίνακας 17</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της Κλίμακας Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>346</b>
<b>Πίνακας 18</b>	Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στο Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα	<b>199</b>
<b>Πίνακας 19</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων του Ερωτηματολογίου Άγχους του Beck με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>347</b>
<b>Πίνακας 20</b> (Παράρτημα)	Ανάλυση σε Κύριες Συνιστώσες & Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνοχής των παραγόντων της Κλίμακας Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους	<b>348</b>
<b>Πίνακας 21</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>349</b>
<b>Πίνακας 22</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>349</b>
<b>Πίνακας 23</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>349</b>
<b>Πίνακας 24</b>	Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα	<b>201</b>
<b>Πίνακας 25</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που προέκυψαν από την ΕΑΠ στην Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους	<b>350</b>
<b>Πίνακας 26</b>	Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Ελπίδας για Παιδιά: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα	<b>202</b>
<b>Πίνακας 27</b> (Παράρτημα)	Συσχετίσεις των στοιχείων της Κλίμακας Ελπίδας για Παιδιά με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων	<b>350</b>
<b>Πίνακας 28</b>	Συντελεστές Συσχέτισης του Pearson για τις Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, τη Γενικευμένη Εσωτερίκευση, το ΔΜΣ και την Ηλικία (N=609)	<b>206</b>
<b>Πίνακας 29</b>	Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών αγοριών και κοριτσιών στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού	<b>207</b>
<b>Πίνακας 30</b>	Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών των τριών ηλικιακών ομάδων/ τάξεων στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού	<b>207</b>
<b>Πίνακας 31</b>	Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών όσων ασκούνται/ αθλούνται και όσων δεν εμπλέκονται σε φυσική δραστηριότητα στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού	<b>208</b>
<b>Πίνακας 32</b>	Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών των συμμετεχόντων/ ουσών στις κλίμακες που εκτιμούν	

	διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των μητέρων τους	209
<b>Πίνακας 33</b>	Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών των συμμετεχόντων/ ουσών στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των πατέρων τους	209
<b>Πίνακας 34</b>	Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών αγοριών και κοριτσιών στις κλίμακες που εκτιμούν Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας	210
<b>Πίνακας 35</b>	Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών των ατόμων που ασκούνται/ αθλούνται και όσων δεν εμπλέκονται σε φυσική δραστηριότητα στις κλίμακες που εκτιμούν Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας	211
<b>Πίνακας 36</b>	Συντελεστές Συσχέτισης του Pearson των Δεικτών Ψυχολογικής Υγείας, με την Ηλικία, το ΔΜΣ και τη Γενικευμένη Εσωτερίκευση ( $N=609$ )	212
<b>Πίνακας 37</b>	Ιεραρχικές Παλινδρομήσεις. Μεταβολή του $R^2$ , συνολικό $R^2$ και σημαντικότητά τους, Beta τιμές των ανεξάρτητων μεταβλητών του 2ου μπλοκ και σημαντικότητα τους	213
<b>Πίνακας 38</b>	Φορτίσεις των δεικτών στον παράγοντα: «Ψυχολογική Υγεία»	215
<b>Πίνακας 39</b>	Μελέτη των έμμεσων επιδράσεων στο συνολικό μοντέλο ( $N = 609$ )	217
<b>Πίνακας 40</b>	Αποτελέσματα της Ανάλυσης Πολλαπλών Ομάδων ως προς το Φύλο	222
<b>Πίνακας 41</b>	Μελέτη των έμμεσων επιδράσεων στο μοντέλο των Προεφήβων και Εφήβων ( $N = 404$ )	225
<b>Πίνακας 42</b>	Αποτελέσματα της Ανάλυσης Πολλαπλών Ομάδων ως προς τις Ηλικιακές Ομάδες των Προεφήβων και των Εφήβων	229

---

# ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

---

<b>Σχήμα 1</b>	Γραφική παράσταση του τελικού μοντέλου διαδρομών ανάμεσα στις μεταβλητές του φύλου, του ΔΜΣ, της γενικευμένης εσωτερίκευσης, των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, των αξιολογήσεων τρίτων, της επένδυσης στην εμφάνιση και της ψυχολογικής υγείας (N=609)	<b>216</b>
<b>Σχήμα 2</b>	Γραφική παράσταση του αναθεωρημένου μοντέλου διαδρομών ανάμεσα στις μεταβλητές του ΔΜΣ, της γενικευμένης εσωτερίκευσης, των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, των αξιολογήσεων τρίτων, της επένδυσης στην εμφάνιση και της ψυχολογικής υγείας (N=609)	<b>219</b>
<b>Σχήμα 3</b>	Γραφική παράσταση του αναθεωρημένου μοντέλου διαδρομών για τα κορίτσια (N=335)	<b>220</b>
<b>Σχήμα 4</b>	Γραφική παράσταση του αναθεωρημένου μοντέλου διαδρομών για τα αγόρια (N=274)	<b>221</b>
<b>Σχήμα 5</b>	Γραφική παράσταση του μοντέλου διαδρομών ανάμεσα στις μεταβλητές του φύλου, του ΔΜΣ, της γενικευμένης εσωτερίκευσης, των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, των αξιολογήσεων τρίτων, της επένδυσης στην εμφάνιση και της ψυχολογικής υγείας για τις δύο ηλικιακές ομάδες (N=404)	<b>224</b>
<b>Σχήμα 6</b>	Γραφική παράσταση του μοντέλου διαδρομών για την ομάδα των προεφήβων (N=193)	<b>226</b>
<b>Σχήμα 7</b>	Γραφική παράσταση του μοντέλου διαδρομών για την ομάδα των εφήβων (N=211)	<b>227</b>

---

# 1. ΤΟ ΣΩΜΑ: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

---

Το σώμα, ως έννοια, μοιάζει να βρίθει αντιφάσεων (Grosz, 1994). Από τη μια, αποτελεί κάτι που οι άνθρωποι συμβαίνει να διαθέτουμε ως όντα, έχοντας επίγνωση αυτού μας του χαρακτηριστικού. Ταυτόχρονα, κάθε έκφανση της ανθρώπινης ύπαρξης και δραστηριότητας είναι αναπόφευκτα συνυφασμένη με τα σώματά μας, με αποτέλεσμα να ταυτιζόμαστε με αυτά (Nettleton & Watson, 1998). Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε τα σώματά μας, επηρεάζει σημαντικά τη δυνατότητά μας να διαμορφώνουμε τον τρόπο ζωής μας, καθώς και να έχουμε, παράλληλα, ρόλο και αντίκτυπο σε ποικίλα κοινωνικά πλαίσια. Το σώμα αποτελεί επίσης πεδίο κοινωνικών και πολιτικών παρεμβάσεων (Shilling, 2016a). Επομένως, διαδραματίζει κομβικό συνολικά ρόλο στον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε την καθημερινότητα, τον εαυτό μας και τις αλληλεπιδράσεις μας με τους άλλους (Kirk, 2002).

Για τη μελέτη και την κατανόηση του σώματος και των ζητημάτων που σχετίζονται με αυτό έχουν προταθεί διάφορες οπτικές, ενώ οι τρόποι με τους οποίους το σώμα έχει προσεγγιστεί σε ορισμένες περιπτώσεις μοιάζουν αντικρουόμενοι και σε άλλες συμπληρωματικοί μεταξύ τους. Ανάλογα πάντως με τα πρότυπα σκέψης που έχουν κατά καιρούς διαμορφωθεί και επικρατήσει, αλλά και ανάλογα με το ποιος επιστημονικός κλάδος τοποθετείται κάθε φορά σε σχέση με το σώμα, συναντά κανείς διαφορετικές θεωρήσεις και περιγραφές του σώματος. Δεν είναι επομένως τυχαίο ότι για ορισμένους μελετητές το σώμα συνιστά ζωντανό οργανισμό ή βιολογική οντότητα, ενώ για άλλους αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα πολιτισμικού παράγωγου. Σε ορισμένες, πάλι, περιπτώσεις, το σώμα γίνεται αντιληπτό αποκλειστικά ως υλικό αντικείμενο, ενώ σε άλλες αντιμετωπίζεται ως υποκείμενο με ιδιότυπη αυτόνομη δράση, οι εμπειρίες του οποίου χρήζουν διερεύνησης. Σε συγκεκριμένες ιστορικές περιόδους, οι τρόποι με τους οποίους νοηματοδοτούνται κατά περίπτωση τα σώματα, αντανακλούν κοινωνικές και επιστημονικές εξελίξεις, αλλά και μεταβολές σε πολιτικό και ιδεολογικό επίπεδο (Dolezal, 2015. Faccio, 2013).

Όσον αφορά τις σύγχρονες προσεγγίσεις του σώματος στο δυτικό, τουλάχιστον, κόσμο, καθοριστική για τη διαμόρφωσή τους ήταν η επιρροή που άσκησαν οι θέσεις του Πλάτωνα και μετέπειτα του Descartes, ως προς τη διάκριση ανάμεσα στο σώμα και το νου. Η διάκριση αυτή αντιπροσωπεύει το διαχωρισμό της



ύλης από το πνεύμα, ως αντίθεση ανάμεσα στα δύο, και κυριάρχησε στη δυτική σκέψη από το 17<sup>ο</sup> αιώνα (οπότε και διατυπώθηκε από τον Descartes) και έπειτα (Berrios, 2018. Burkitt, 1999. Faccio, 2013). Οι απόψεις αυτές έχουν αντίκτυπο ακόμα και σήμερα και έχουν ενσωματωθεί σε ποικίλες επιστημονικές θεωρήσεις, ακόμα και αν διαφοροποιούνται ενίοτε από την αρχική τους μορφή (Burkitt, 1999). Η εντονότερη αμφισβήτηση του δυϊστικού αυτού τρόπου σκέψης συντελέστηκε σχετικά πρόσφατα, κυρίως κατά τον 20<sup>ο</sup> αιώνα, από μια σειρά θεωρητικών προσεγγίσεων, οι οποίες κατέληξαν να επιδρούν εξίσου καθοριστικά στον τρόπο με τον οποίο κατανοούμε και προσεγγίζουμε το σώμα σήμερα (Moore & Casper, 2015).

Σύμφωνα με τον Crossley (2001), για τον Descartes, το σώμα και ο νους συνιστούν οντολογικές πραγματικότητες, οι οποίες διαφοροποιούνται ριζικά μεταξύ τους. Ο Descartes ερμήνευσε το γεγονός ότι ήταν σε θέση να φανταστεί τον εαυτό του, χωρίς να διαθέτει σώμα, ως απόδειξη ότι ο εαυτός διαχωρίζεται από το σώμα και ταυτίζεται με το νου. Παράλληλα, θεώρησε ότι το σώμα συνιστά υλικό αντικείμενο, οι ιδιότητες του οποίου υπόκεινται στους νόμους της φυσικής. Αυτό δεν ισχύει για το νου, ο οποίος προσδιορίζεται από την ικανότητά του να σκέπτεται. Με βάση τη συλλογιστική αυτή, ο Descartes ενέταξε το σώμα στη σφαίρα της εξωτερικής πραγματικότητας. Αυτό σημαίνει ότι, για να μπορέσει ο άνθρωπος να προσεγγίσει και να κατανοήσει το σώμα, βασίζεται στις αισθήσεις του, οι οποίες όμως δεν αποτελούν αντικειμενικές πηγές πληροφόρησης. Ένα σημείο που συνιστά άλλη μια σημαντική διαφοροποίηση του σώματος από το νου, είναι και το ότι, κατά τον Descartes, ο άνθρωπος έχει απρόσκοπτη πρόσβαση στο νου και πλήρη επίγνωση των διεργασιών του (Crossley, 2001). Για τον Descartes, ο νους χαρακτηρίζεται από τη θεμελιώδη ικανότητα να σκέπτεται λογικά και η ιδιότητά του αυτή διασφαλίζει τη στενή σχέση του ανθρώπου με το θείο. Χάρη επίσης στο νου, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να ακολουθούν τις επιλογές τους, μπορούν να αξιοποιούν τη φαντασία τους και είναι σε θέση να στοχάζονται γύρω από το τι συνιστά την αλήθεια και την ουσία της. Από την άλλη, το ανθρώπινο σώμα αποτελεί ένα αντικείμενο, η λειτουργία του οποίου μπορεί να παραλληλιστεί με τη λειτουργία μιας μηχανής (Burkitt, 1999). Υπό το πρίσμα αυτό, το σώμα για τον Descartes χρειάζεται να υπόκειται στον έλεγχο του νου και να κατευθύνεται από τη θέλησή του (Blackman, 2008).

Η προσέγγιση αυτή υποβιβάζει επομένως το σώμα σε απλό αντικείμενο, ενώ παράλληλα προάγει το ρόλο του νου, ο οποίος εξισώνεται με την ίδια την ανθρώπινη ύπαρξη (Blackman, 2008. Crossley, 2001). Ο Descartes ήταν θρησκευόμενος και έζησε σε μια ιστορική συγκυρία, η οποία χαρακτηριζόταν από την άνθηση των φυσικών επιστημών, στην οποία διαδραμάτισε ενεργό ρόλο και ο ίδιος (Crossley, 2001). Η προσέγγισή του αυτή αντανακλά ενδεχομένως την απόπειρά του να συμφιλιώσει τις

επιστημονικές του θέσεις με τις θρησκευτικές/ θεολογικές, καθώς αντιμετωπίζει το σώμα ως αντικείμενο των φυσικών επιστημών, ενώ κατατάσσει το νου έξω από τη σφαίρα της ύλης και των νόμων που τη διέπουν (Cottingham, 1992. Crossley, 2001). Αξιοσημείωτη είναι επίσης και η εξήγηση που παρείχε ο Husserl (1970, όπως παρατίθεται στον Crossley, 2001), ο οποίος υποστήριξε ότι ο Descartes είχε ενδεχομένως επηρεαστεί από τις θεωρίες του σύγχρονου του Γαλιλαίου για την ύλη και τη διάκριση των ιδιοτήτων της σε πρωτογενείς και δευτερογενείς (Husserl, 1970, όπως παρατίθεται στον B. Robbins, 2018). Γεγονός πάντως είναι ότι η απήχηση των θέσεων του Descartes ήταν τέτοια, ώστε οι αντιλήψεις για το σώμα άλλαξαν ολοκληρωτικά υπό την επίδρασή τους. Έως τότε, οι αντιλήψεις για το σώμα το καθιστούσαν ιερό, αλλά δε διευκόλυναν τη μελέτη του, με αποτέλεσμα η λειτουργία του να μην είναι επαρκώς κατανοητή. Χάρη στην καρτεσιανή προσέγγιση, το σώμα απομυθοποιήθηκε και αντιμετωπίστηκε έκτοτε ως μια άψυχη μηχανή, η οποία μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο αμερόληπτης παρατήρησης και επιστημονικής διερεύνησης (Aho & Aho, 2008).

Συνολικά, η δυϊστική αυτή προσέγγιση εμφανίζει διάφορα προβλήματα. Κατ' αρχάς, αποτυγχάνει να προτείνει κάποια επαρκή και πειστική περιγραφή των αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στο νου και το σώμα, και κυρίως, ως προς το πώς και πού ακριβώς πραγματοποιούνται οι αλληλεπιδράσεις αυτές (Faccio, 2013). Επιπρόσθετα, παραβλέπει ότι δεν μπορεί να υπάρξει νους χωρίς το σώμα και τις δυνατότητες που αυτό παρέχει, για διαρκή και δυναμική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, όπως και ότι το σώμα και η χωροχρονική του τοποθέτηση παίζουν σημαντικό ρόλο για τη διαμόρφωση του εαυτού (Burkitt, 1999). Η υιοθέτηση της καρτεσιανής προσέγγισης μπορεί ενδεχομένως να λειτουργεί βοηθητικά για κάποια άτομα, ενάντια σε κοινωνικές πιέσεις για θέματα εμφάνισης, καθώς επενδύουν σε μεγαλύτερο βαθμό στο νου και απορρίπτουν την κοινωνική αξία που αποδίδεται στην εμφάνιση (Krebbler, 2017). Ωστόσο, η υποτίμηση του σώματος (σε αντιδιαστολή με το νου) συνδέεται με τον παραγκωνισμό των αναγκών του, αλλά και με την υποτίμηση του ρόλου που αυτό παίζει, σε σχέση με την ικανότητα των ανθρώπων για αυτενέργεια και ενεργό δράση (Meynell, 2009). Ενώ λοιπόν ο καρτεσιανός δυϊσμός συνέβαλε στο να αρθούν τα προσκόμματα που έθετε η θρησκεία στην επιστημονική μελέτη του σώματος, της φυσιολογίας και της ανατομίας του (Csordas, 1994. Mehta, 2011), συγχρόνως συνετέλεσε στην αντικειμενοποίηση του ζωντανού, ειδικά, σώματος, παραβλέποντας ότι αποτελεί επίκεντρο εμπειριών και νοημάτων. Ο αντίκτυπος της καρτεσιανής προσέγγισης ήταν ιδιαίτερα έντονος στο χώρο της υγείας και της ιατρικής επιστήμης, όπου η τάση που καθιερώθηκε ήταν οι ασθενείς να αντιμετωπίζονται ως σώματα – αντικείμενα προς διερεύνηση και διαχείριση από τους ειδικούς (B. Robbins, 2018).

Παρότι οι επιπτώσεις των θέσεων αυτών παραμένουν εμφανείς ακόμα και σήμερα, γεγονός είναι ότι έχουν συντελεστεί σημαντικές αλλαγές, όσον αφορά το πώς αντιμετωπίζεται πλέον το σώμα. Στη σύγχρονη εποχή, το σώμα θεωρείται το επίκεντρο, γύρω από το οποίο διαμορφώνονται ο εαυτός, η υποκειμενικότητα και η ατομική ταυτότητα (Burkitt, 1999. Faccio, 2013. Pitts, 2003). Επιπλέον, το σώμα δεν αναγνωρίζεται ως μία βιολογική απλά οντότητα, αλλά και ως προϊόν κοινωνικών και ιστορικών επιδράσεων (Moore & Casper, 2015). Οι θέσεις αυτές ακούγονται ενδεχομένως αρκετά αυτονόητες, ωστόσο χρειάστηκε να συμβούν μια σειρά από εξελίξεις, προκειμένου να συντελεστεί αυτή η μεταστροφή, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο (Burkitt, 1999. Moore & Casper, 2015. Turner, 2009).

Σε θεωρητικό κατ' αρχάς επίπεδο, καθοριστική ήταν η συμβολή των μεταμοντέρνων προσεγγίσεων (Joy & Venkatesh, 1994. Pitts, 2003), οι οποίες αποσκοπούσαν στην αποδόμηση του δίπολου σώμα-νους. Βασικά διακριτικά γνωρίσματα του μεταμοντερνισμού είναι η ιδιαίτερη έμφαση στα ζητήματα της ταυτότητας και η μετατόπιση του ενδιαφέροντος από την ύλη και τη γνώση, στα σύμβολα, στις εμπειρίες και στη διαμόρφωση των νοημάτων (Munro, 2001). Στο πλαίσιο αυτό, η σχέση ανάμεσα στο σώμα και τον εαυτό επαναπροσδιορίστηκε και το σώμα κατέληξε να αναγνωρίζεται ως αναπόσπαστο και σημαντικό κομμάτι του εαυτού (Moore & Casper, 2015). Στην αποδόμηση της καρτεσιανής προσέγγισης και των επιπτώσεών της συνεισέφερε επιπλέον σημαντικά και η φαινομενολογική προσέγγιση, ενώ ανάμεσα στους μελετητές που προσδιόρισαν με το έργο τους τις σύγχρονες αντιλήψεις για το σώμα ξεχωρίζουν ο Michel Foucault, ο Pierre Bourdieu και ο Maurice Merleau-Ponty (Turner, 2009). Ειδικά ο Foucault, με τις θέσεις του για το σώμα και κυρίως το πώς αυτό συνδέεται με διάφορους κοινωνικούς θεσμούς και με την εξουσία, ώθησε σύγχρονους και μεταγενέστερους του μελετητές, από ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών πεδίων, να προχωρήσουν στην παραγωγή κριτικών αναλύσεων και μελετών γύρω από τα ζητήματα αυτά (Fox, 1998. McLaren, 2002. Moore & Casper, 2015. Turner, 2009). Ο Bourdieu, από την πλευρά του, ανέδειξε το πώς το ανθρώπινο σώμα καταλήγει να υιοθετεί συγκεκριμένα πρότυπα ενεργειών, συμπεριφορών, κινήσεων και στάσεων, τα οποία συνδέονται με την κοινωνική κατηγορία, στην οποία ανήκει το άτομο (Turner, 2008). Ο Merleau-Ponty πάλι πρότεινε μια θεώρηση του σώματος, ως φορέα υποκειμενικών εμπειριών, η οποία το τοποθετεί σε διαρκή αλληλεπίδραση με το εξωτερικό περιβάλλον, αξιοποιώντας το πώς το σώμα κινείται και λειτουργεί στο χωροχρόνο (Faccio, 2013).

Ωστόσο, η σταθερά πιο έντονη και συστηματική αμφισβήτηση της διάκρισης ανάμεσα στο σώμα και το νου προήλθε από το χώρο της φεμινιστικής προσέγγισης. Υπό το πρίσμα της φεμινιστικής οπτικής, διαμορφώθηκαν θεωρητικές προτάσεις, οι

οποίες αντιτάχθηκαν, τόσο στη θεώρηση του νου ως καθοριστικού παράγοντα της γνώσης όσο και στην απαξίωση των εμπειριών του σώματος (Coffey, Budgeon, & Cahill, 2016a. Joy & Venkatesh, 1994). Επιπλέον, οι φεμινιστικές θεωρίες ανέλυσαν το πώς ο καρτεσιανός δυϊσμός συνέβαλε στη διατήρηση των ανισοτήτων ανάμεσα στα δύο φύλα (Coffey, Budgeon & Cahill, 2016b. Shilling, 2016b), καθώς ο νους και η υπεροχή του είχαν συνδεθεί με τους άνδρες, σε αντιδιαστολή με τις γυναίκες, οι οποίες είχαν ταυτιστεί με το σώμα, τις διαδικασίες αναπαραγωγής και την έλλειψη ορθολογισμού και οργάνωσης στη σκέψη τους (Assiter, 2000. A. King, 2004. Coffey et al, 2016b. Meynell, 2009. Shildrick & Price). Οι συσχετισμοί αυτοί ήταν τόσο ισχυροί, ώστε σημαντικό μέρος του έργου των φεμινιστριών αφιερώθηκε στην επαναπροσέγγιση του σώματος, αξιοποιώντας την οπτική του φύλου και έξω από τα όρια και τους περιορισμούς που απορρέουν από την καρτεσιανή προσέγγιση (Assiter, 2000. Coffey, 2016). Το εγχείρημα αυτό δεν είναι πάντα απλό ή εύκολο στην πράξη, καθώς η επίδραση ποικίλων δυϊσμών που αφορούν το φύλο εξακολουθεί να παραμένει έντονη, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε θεωρητικό επίπεδο (Assiter, 2000. Gillies, Harden, Johnson, Reavey, Strange, & Willig, 2004). Αναμφίβολα όμως, οι φεμινιστικές θεωρίες έχουν ανοίξει νέους δρόμους στη σκέψη και προκαλούν διαρκώς γόνιμους προβληματισμούς, όσον αφορά τη θεώρηση του σώματος και των ζητημάτων που σχετίζονται με αυτό (Assiter, 2000. Caldwell & Leighton, 2018. Chrisler & Johnston-Robledo, 2018. Freedman, 2002. Grace, 2007).

Παράλληλα, αξιοσημείωτος είναι και ο ρόλος που έπαιξε η κοινωνική ανθρωπολογία στη θεωρητική επαναπροσέγγιση και στην ανάδειξη της σημασίας του σώματος (Van Wolputte, 2004). Σε αντίθεση με την κοινωνιολογία, η οποία κατά το μεγαλύτερο μέρος του 20<sup>ου</sup> αιώνα εστιαζόταν σε ορθολογιστικές προσεγγίσεις για την ανθρώπινη εμπειρία, στις οποίες το σώμα δεν είχε θέση (Adelman & Ruggi, 2012), το σώμα αποτέλεσε βασικό αντικείμενο διερεύνησης για την κοινωνική ανθρωπολογία. Για τους κοινωνικούς ανθρωπολόγους, το σώμα χρησιμεύει ως πλαίσιο αναφοράς για τη μελέτη και την κατανόηση ερευνητικών τους αντικειμένων, όπως είναι οι μύθοι και οι τελετουργίες. Επιπλέον, οι κοινωνικοί ανθρωπολόγοι ασχολήθηκαν με το συμβολικό χαρακτήρα του σώματος, με τρόπους ταξινόμησής του ανά κοινωνία, καθώς και με τρόπους διακόσμησης και έκφρασης του, όπως η δερματοστιξία και ο χορός, αντίστοιχα (Turner, 2009). Εξέχουσα εκπρόσωπος του χώρου αυτού, για το θεωρητικό της έργο γύρω από το σώμα και την ταξινόμησή του, θεωρείται η Mary Douglas (Nettleton, 2002. Turner, 2009).

Για τη μετατόπιση ωστόσο του σώματος, από μια δευτερεύουσα και υποδεέστερη θέση, στο προσκήνιο και στο επίκεντρο του κοινωνικού και επιστημονικού ενδιαφέροντος, ρόλο έπαιξαν και μια σειρά από κοινωνικές αλλαγές, οι

οποίες έλαβαν χώρα κατά τον 20<sup>ο</sup>, κατά κύριο λόγο, αιώνα και μετέπειτα. Εξέχουσα επίδραση στις διεργασίες αυτές θεωρείται ότι άσκησε η ανάδειξη των πολιτικών διαστάσεων του σώματος από κινήματα, όπως το φεμινιστικό (Nettleton & Watson, 1998), το αναπηρικό και το οικολογικό (Turner, 2008). Για τη Nettleton και τον Watson (1998), καθοριστική ήταν επίσης η συμβολή φαινομένων, όπως η προοδευτικά αυξανόμενη γήρανση του πληθυσμού, η συνακόλουθη αύξηση των ατόμων που πάσχουν από μακροχρόνιες ασθένειες, η επικράτηση του καταναλωτισμού, αλλά και η ανάπτυξη και διάδοση των νέων τεχνολογιών, βιοϊατρικών και μη. Οι μεταβολές όμως αυτές δε φαίνεται να είναι οι μοναδικές που έχουν παίξει ρόλο, όσον αφορά τη σημερινή θεώρηση του σώματος (Nettleton & Watson, 1998).

Παράλληλα, η έλευση της ύστερης νεωτερικότητας σηματοδότησε την έναρξη μιας εποχής, κατά την οποία άτομα και κοινωνίες διακατέχονται από αυξημένη αίσθηση αβεβαιότητας, ή ακόμα και κινδύνου, αλλά και από μια έντονη τάση να επιδιώκουν την αλλαγή (U. Beck, 1992. Coffey, 2016. Denscombe, 2001. Giddens, 1991. Nettleton & Watson, 1998). Οι τάσεις αυτές αντικατοπτρίζονται τόσο στην ατομική ταυτότητα όσο και στο σώμα, ως βασικό συστατικό της, καθώς σώμα και ταυτότητα παύουν να νοούνται πια ως σταθερές, αλλά αντιμετωπίζονται ως στοιχεία που είναι ανοιχτά στην αναδιαμόρφωση. Στο πλαίσιο αυτό, το σώμα χάνει τις ιδιότητες που παραδοσιακά του αποδίδονταν και αντιμετωπίζεται ως ευμετάβλητο, ενώ τα άτομα μπορεί να επιδιώκουν, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, ενεργητικά την τροποποίησή του (Coffey, 2016. Denscombe, 2001. Dziuban, 2007. Giddens, 1991. Nettleton & Watson, 1998. Pitts, 2003. Shilling, 2012). Επιπρόσθετα, διάφοροι μελετητές (Moore & Casper, 2015. Shilling, 2016b) υπογραμμίζουν την επίδραση εξελίξεων που απασχολούν έντονα το ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια, όπως είναι οι μετακινήσεις προσφυγικών πληθυσμών και η ανάπτυξη πρακτικών ελέγχου του σώματος, στο πλαίσιο λήψης μέτρων ασφαλείας (Randell-Moon & Tippet, 2016. Shilling, 2016a). Όλες αυτές οι κοινωνικές εξελίξεις έχουν αποτελέσει το έναυσμα για νέα ερωτήματα γύρω από το σώμα, τη θέση του και το ρόλο του στη σύγχρονη κοινωνία. Σε κάθε περίπτωση, το σώμα δεν αντιμετωπίζεται πλέον αποκλειστικά και απλουστευτικά ως πεδίο παρεμβάσεων, αλλά θεωρείται ότι παίζει ενεργητικό ρόλο στη διαμόρφωση της κοινωνικής πραγματικότητας, ιδιαίτερα για τους νέους ανθρώπους (Coffey et al., 2016a). Υπό το πρίσμα αυτό, η οπτική γύρω από το σώμα διευρύνεται και αναγνωρίζεται η σημασία παραγόντων, όπως το φύλο και η σεξουαλικότητα, η εθνότητα και το κοινωνικοπολιτικό και οικονομικό πλαίσιο (Moore & Casper, 2015. Turner, 2009).

Όλη αυτή η μετεξέλιξη των απόψεων γύρω από το σώμα αντανακλά ουσιαστικά τη διαχρονική προσπάθεια να απαντηθούν θεμελιώδη ερωτήματα γύρω από το σώμα

και τη σημασία του, καθώς και τις θεωρητικές διαμάχες που αναπόφευκτα προέκυψαν. Στη νεωτερική εποχή, η μεγαλύτερη διάσταση εντοπίζεται ανάμεσα σε δύο βασικές προσεγγίσεις: τη νατουραλιστική και την κοινωνική κονστρουξιονιστική, η οποία αναπτύχθηκε στον αντίποδα της πρώτης. Μια τρίτη προσέγγιση είναι η μεταγενέστερη φαινομενολογική (Nettleton, 2002). Οι προσεγγίσεις αυτές θα περιγραφούν αναλυτικότερα στη συνέχεια.

### **Νατουραλιστική προσέγγιση: Το «φυσικό» σώμα**

Υπό το πρίσμα της νατουραλιστικής ή βιολογικής προσέγγισης, το σώμα συνιστά μια αποκλειστικά βιολογική πραγματικότητα, η οποία παραμένει ανεξάρτητη και ανεπηρέαστη από το πλαίσιο, κοινωνικοπολιτισμικό και χωροχρονικό, στο οποίο απαντάται (Pitts-Taylor, 2008). Στο πλαίσιο της προσέγγισης αυτής, οι διάφορες κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες και παράμετροι δε θεωρείται ότι ασκούν ιδιαίτερα σημαντικές επιδράσεις. Αντιθέτως, πρωταρχικός ρόλος αποδίδεται σε εγγενή χαρακτηριστικά, όπως το βιολογικό φύλο, το σωματικό μέγεθος και το χρώμα, καθώς θεωρείται ότι καθορίζουν την ανθρώπινη δραστηριότητα, συμπεριφορά και απόδοση σε ποικίλους τομείς, όπως και τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα σχετίζονται με τον εαυτό τους και με τους άλλους (Kirk, 2002. Moore & Casper, 2015. Shildrick & Price, 1999). Κατά συνέπεια, η φύση αναδεικνύεται στον κυρίαρχο ρυθμιστικό παράγοντα της κοινωνικής πραγματικότητας (Shilling, 2003). Παράλληλα, στο πλαίσιο της νατουραλιστικής προσέγγισης, τα σώματα ταξινομούνται ιεραρχικά, ανάλογα με το αν αναγνωρίζονται ως φυσικά ή όχι (Magdalinski, 2009) και ανάλογα με το κατά πόσο πλησιάζουν την ιδέα του ολοκληρωμένου, κανονικού σώματος (Shilling, 2003). Σε κάθε περίπτωση, τυχόν διαφοροποιήσεις ή αποκλίσεις αντιμετωπίζονται ως μορφές απορριπτέας, ή και παθολογικής, ετερότητας (Magdalinski, 2009. Shilling, 2003). Για παράδειγμα, στο πλαίσιο της θεώρησης αυτής, το ανδρικό σώμα αντιμετωπίζεται ως το ιδανικό σωματικό πρότυπο, κάτι που τοποθετεί τα σώματα των γυναικών σε δυσμενέστερη θέση. Η τάση αυτή έχει χαρακτηρίσει για αιώνες τη δυτική σκέψη και παρατηρείται ακόμα και σήμερα (McKinley, 2011. Meynell, 2009).

Η νατουραλιστική προσέγγιση αναγνωρίζει ότι το σώμα έχει σημασία για τα βιώματα των ανθρώπων και για τη διαμόρφωση, τόσο του εαυτού, όσο και των κοινωνικών συνθηκών και δομών (Shilling, 2003. Svenaeus, 2013). Για τους θιασώτες της, η έμφαση που αποδίδουν στα βιολογικά χαρακτηριστικά του σώματος και την έννοια της βιολογικής κανονικότητας αποτελεί ενδεχομένως πλεονέκτημα, καθώς θεωρούν ότι αντανακλά μια αντικειμενική και συναισθηματικά αποστασιοποιημένη προσέγγιση του σώματος και της λειτουργίας του (Svenaeus, 2013). Ωστόσο, οι ιδέες

που προτάσσουν τη φυσιοκρατία συχνά θεωρούνται αντιπροσωπευτικές του βιολογικού ντετερμινισμού, καθώς εξισώνουν το σώμα και τη φυσική εμφάνιση με τη συμπεριφορά, με την κοινωνική και πολιτική θέση των ατόμων, με τα νομικά τους δικαιώματα, αλλά και με την οικονομική τους εξέλιξη (Magdalinski, 2009. Moore & Casper, 2015. Shilling, 2003). Επιπλέον, οι ιδέες αυτές έχουν χρησιμοποιηθεί ως επιχειρηματολογία υπέρ της ηθικής νομιμοποίησης κοινωνικών ανισοτήτων, όπως είναι οι έμφυλες (A. James, 2000) και οι εθνοτικές διακρίσεις (Moore & Casper, 2015. Shilling, 2003).

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα των παραπάνω αποτελεί η κοινωνιοβιολογία, μια επιμέρους θεώρηση, η οποία αναπτύχθηκε κατά τη δεκαετία του 1970 στο πλαίσιο της ευρύτερης νατουραλιστικής προσέγγισης. Η θεώρηση αυτή αποσκοπούσε στο να μελετήσει τις βιολογικές βάσεις της κοινωνικής συμπεριφοράς, ειδικά με βάση τη θεωρία της φυσικής επιλογής. Θεμελιωτής της υπήρξε ο Edward O. Wilson (1975), ο οποίος περιέγραφε τους οργανισμούς ως μηχανισμούς που είναι έρμια των γονιδίων τους, με αποτέλεσμα να επιδεικνύουν μια σειρά από κοινωνικές συμπεριφορές όπως, για παράδειγμα, η κατανομή εργασίας ανάμεσα στα δύο φύλα, η δυσπιστία απέναντι στους ξένους και η ξеноφοβία, η γενικότερη ανδρική κυριαρχία και η εδαφική επίθεση (E. O. Wilson, 1975, 1980). Η προσέγγιση του Wilson έχει επικριθεί ως θεώρηση, η οποία δε διακρίνεται τόσο για την επιστημονική της βαρύτητα, όσο για τις σχηματικές της θέσεις (Flanagan, 1991) και τις ηθικές και ιδεολογικές της διαστάσεις (Haraway, 1991), καθώς η ρητορική της θεωρήθηκε ότι συμβάλλει στη διατήρηση κοινωνικών ανισοτήτων (Shilling, 2003). Ουσιαστικά, η κοινωνιοβιολογική προσέγγιση φαίνεται ότι υποτιμά τη συνεισφορά κοινωνικοπολιτισμικών και οικονομικών παραγόντων στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς, ερμηνεύει μεροληπτικά την εξελικτική πορεία των ανθρώπων και επιχειρεί με τον τρόπο αυτό να κανονικοποιήσει επιλεκτικά διάφορες κοινωνικές καταστάσεις, ως αδιαπραγμάτευτες φυσικές αλήθειες (Burkitt, 1999).

Παρόλο που η νατουραλιστική προσέγγιση του σώματος έχει ασκήσει καθοριστική επίδραση στην κοινωνία και την ιατρική επιστήμη από το 18<sup>ο</sup> αιώνα και μετά (Shilling, 2003), η ιδέα ότι οι ποικίλες εκφάνσεις της κοινωνικής συμπεριφοράς οφείλονται αποκλειστικά σε βιολογικούς παράγοντες έχει αμφισβητηθεί έντονα ως μονοδιάστατη. Νεότερες προσεγγίσεις αντιμετωπίζουν το σώμα ως σύνθετο φαινόμενο και αναδεικνύουν τη συνεισφορά κοινωνικών παραγόντων στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα προσεγγίζουν το σώμα τους και το βιώνουν (Blackman, 2008. Kirk, 2002).

## **Κοινωνική κονστρουξιοπιστική προσέγγιση: Το σώμα ως κοινωνική κατασκευή**

Ακόμα και σήμερα, η απήχηση της νατουραλιστικής προσέγγισης του σώματος εξακολουθεί να παραμένει ιδιαίτερα ισχυρή, τόσο στην ιατρική όσο και στις θετικές επιστήμες εν γένει. Παρόλα αυτά, ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζεται και μελετάται το σώμα δε δεσμεύεται πλέον αποκλειστικά από τις θέσεις της, καθώς μια σειρά από επιστημονικές εξελίξεις και θεωρίες έχουν φέρει στο προσκήνιο το σώμα ως κοινωνικό και πολιτισμικό παράγωγο (Nettleton, 2002. Pitts-Taylor, 2008). Ως ιδιαίτερα σημαντική αναγνωρίζεται η συμβολή της βιοψυχοκοινωνικής προσέγγισης (Chrisler & Johnston-Robledo, 2018), καθώς διεύρυνε και εμπλούτισε την κατανόηση της υγείας και της ασθένειας, συνεκτιμώντας τις επιδράσεις ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων, πέρα από τους βιολογικούς (Pitts-Taylor, 2008). Παράλληλα, η διαρκής ανάπτυξη της βιοτεχνολογίας έχει στην ουσία καταργήσει την έννοια του στατικού φυσικού σώματος, το οποίο διακρίνεται από σταθερές ιδιότητες και προδιαγεγραμμένα όρια και περιορισμούς (Pitts-Taylor, 2008). Επίσης, καθοριστική ήταν και η συνεισφορά προσεγγίσεων, όπως οι φεμινιστικές θεωρίες, ο μεταμοντερνισμός, η πολυπολιτισμική προσέγγιση, η μετά-αποικιακή θεωρία (LeCourt, 2004. Pitts-Taylor, 2008. Van Wolputte, 2004) και το οικολογικό κίνημα (Shilling, 2016a). Οι προσεγγίσεις αυτές επικεντρώνονται κατά κύριο λόγο στις πολιτισμικές επιδράσεις στο σώμα, το συμβολισμό του και τη σημασία του και επισημαίνουν την κοινωνική και την πολιτική σπουδαιότητά του.

Μια προσέγγιση, η οποία δεν αντίκειται απλά στην ιδέα του νατουραλιστικού σώματος, αλλά την απορρίπτει κατηγορηματικά, είναι η κοινωνική κονστρουξιοπιστική (Blackman, 2008). Σύμφωνα με αυτή, αυτό που γίνεται αντιληπτό ως πραγματικότητα, αλλά και οι ταυτότητες που διαμορφώνονται, απορρέουν από διεργασίες που λαμβάνουν χώρα σε κοινωνικό επίπεδο. Ο κοινωνικός κονστρουξιοπισμός απορρίπτει την ιδέα της φύσης ή ακόμα και του ίδιου του ατόμου ως των παραγόντων που ρυθμίζουν τη δράση και τα βιώματα των ανθρώπων. Ο ρόλος αυτός ανήκει στην κοινωνία, καθώς οι νοηματοδοτήσεις, οι κανόνες, τα ιδανικά και οι πρακτικές λόγου που διακινούνται και μεταλλάσσονται στο πλαίσιο της, καταλήγουν να διαμορφώνουν τόσο το πώς δομείται ο εαυτός όσο και το πώς σχετίζεται με τους άλλους. Το κατεξοχήν εργαλείο μέσα από το οποίο συντελούνται οι διεργασίες αυτές είναι η γλώσσα, κάτι που της προσδίδει εξέχουσα σημασία (Cromby & Nightingale, 1999). Παράλληλα, η οπτική που διαμορφώνουμε για τον κόσμο γύρω μας είναι άμεσα συνδεδεμένη με τις ιστορικές και πολιτισμικές συνθήκες στις οποίες ζούμε, αλλά και με το πώς εκτυλίσσονται οι κοινωνικές μας συνδιαλλαγές (Burr, 2015). Οι θέσεις του κοινωνικού



κονστρουξιονισμού δεν αποκλείουν τελείως την ύπαρξη εξωτερικής πραγματικότητας (Cromby & Nightingale, 1999) και αναγνωρίζουν τις υλικές της διαστάσεις (Moore & Casper, 2015). Ωστόσο, ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός επικεντρώνεται στις κοινωνικές πτυχές της πραγματικότητας και τη σημασία τους (Weinberg, 2009), επισημαίνοντας το διαμορφωτικό ρόλο της γλώσσας και των μαθημένων κοινωνικών πρακτικών στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα τοποθετούνται απέναντι στις υλικές διαστάσεις του κόσμου (Burr, 2015. Moore & Casper, 2015).

Σε αυτό το πλαίσιο, το σώμα διαμορφώνεται από τις κοινωνικοπολιτισμικές συνθήκες και γίνεται κατανοητό μέσα από τις κοινωνικές ανταλλαγές και διαπραγματεύσεις. Κατά συνέπεια δεν συνιστά κάτι δεδομένο, όπως το νατουραλιστικό σώμα, αλλά μεταπλάθεται και ταξινομείται, σύμφωνα με τις αξίες που διέπουν τις κοινωνικές δομές και τους θεσμούς (Pitts-Taylor, 2008). Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα για τα παραπάνω αποτελεί η εξέλιξη της ανατομικής απεικόνισης του σώματος (Birke, 2004), η οποία από εποχή σε εποχή διαμορφωνόταν όχι μόνο με βάση ό,τι ήταν κυριολεκτικά ορατό στους ειδικούς, αλλά με βάση τις αντιλήψεις για το σώμα, που κυριαρχούσαν στην ιατρική επιστήμη κάθε φορά (Turner, 2008). Ένα άλλο παράδειγμα αφορά χαρακτηρισμούς, όπως όμορφο/ άσχημο ή παχύ/ λεπτό, οι οποίοι μπορεί να αποδίδονται σε τελείως διαφορετικά σώματα ανά κοινωνία ή εποχή (Bordo, 2003. Pitts-Taylor, 2008). Ο ενδεχομενικός αυτός τρόπος προσέγγισης εφαρμόζεται και στην περίπτωση του φύλου. Οι όποιες διαφοροποιήσεις παρατηρούνται μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς μια σειρά από βιολογικά χαρακτηριστικά, δε φαίνεται να αντιμετωπίζονται απλά ως ξεχωριστά βιολογικά γνωρίσματα των δύο φύλων. Αντιθέτως, συχνά καταλήγουν να συσχετίζονται με τους στερεοτυπικούς ρόλους των δύο φύλων και να ερμηνεύονται μέσα από το κυρίαρχο ιδεολογικό πλαίσιο γύρω από τα ζητήματα αυτά (Markula, Burns, & Riley, 2008. Meynell, 2009. Pitts-Taylor, 2008). Για παράδειγμα, οι αντιλήψεις των ειδικών από το χώρο της υγείας μπορούν να καθορίσουν αν το γυναικείο σώμα, τα χαρακτηριστικά του και οι τυπικές λειτουργίες του κατατάσσονται στη σφαίρα του φυσιολογικού ή αν χαρακτηρίζονται ως παθολογικές καταστάσεις, ειδικά σε σύγκριση με το ανδρικό σώμα. Αυτό μπορεί στη συνέχεια να έχει επίπτωση και σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο, όσον αφορά τη διαφορετική αντιμετώπιση και διαχείριση των δύο φύλων (Markula et al., 2008. Meynell, 2009. Travis, Howerton & Szymanski, 2012). Αντίστοιχα, έμφυλες διαστάσεις εντοπίζονται συχνά, όσον αφορά την αντιμετώπιση και τη διαχείριση των εμπειριών του πόνου (Bendelow & Williams, 1998). Ακόμα και η ίδια η έννοια του βιολογικού φύλου αυτή καθαυτή συνιστά προϊόν των κοινωνικών επιρροών και διαπραγματεύσεων, σύμφωνα με την κοινωνική κονστρουξιονιστική προσέγγιση (Pitts-Taylor, 2008). Δεν είναι, για παράδειγμα, τυχαίο, ότι έως το 18°

περίπου αιώνα δεν υπήρχε η διάκριση ανάμεσα στα δύο βιολογικά φύλα, καθώς άνδρες και γυναίκες θεωρούνταν διαφορετικές εκφάνσεις του ίδιου φύλου, παρά τα διαφορετικά φυσικά τους χαρακτηριστικά. Το γεγονός αυτό θεωρείται ότι αντανάκλα την επίδραση τόσο των κοινωνικών ρόλων, όσο και των σχέσεων εξουσίας που επικρατούσαν μεταξύ ανδρών και γυναικών. Η προνομιακή κοινωνική θέση των ανδρών είχε ως αποτέλεσμα το ανδρικό σώμα να αντιμετωπίζεται εξίσου προνομιακά και να ιεραρχείται ως ανώτερο, συγκριτικά με τα σώματα των γυναικών που αντιμετωπίζονταν ως κακέκτυπα των ανδρικών. Στην πορεία, μολονότι η επιστημονική γνώση εμπλουτίστηκε, η αντίληψη αυτή δε φάνηκε να υποχωρεί. Τη διαφορά έκαναν πολιτικές κυρίως μεταβολές που έλαβαν χώρα από το 19<sup>ο</sup> αιώνα και μετά και οι οποίες συνετέλεσαν στην αναγνώριση της ύπαρξης δύο βιολογικών φύλων, η οποία επικρατεί έως και σήμερα (Laqueur, 1990). Ο συγκεκριμένος τρόπος διάκρισης, παρόλη την κυριαρχία του, αμφισβητείται πλέον σήμερα από μελετήτριες που αντιμετωπίζουν το βιολογικό φύλο ως συνεχές, ή έστω ως μια έννοια η οποία χρειάζεται αναθεώρηση και διεύρυνση, δεδομένου ότι συνιστά κοινωνικοπολιτισμικό, ουσιαστικά, παράγωγο (Fausto-Sterling, 2019. Hull, 2006. J. Johnson & Repta, 2012. Lonergan & Weber, 2020. New, 2005. Paechter, 2006).

Με τις κυρίαρχες αντιλήψεις για το σώμα ασχολήθηκε και η κοινωνική ανθρωπολόγος Mary Douglas. Η Douglas απέδωσε στο σώμα συμβολικές ιδιότητες και το περιέγραψε ως μια μικρογραφία συστημάτων ευρύτερης κλίμακας, ακόμα και της ίδιας της κοινωνίας (Douglas, 2002). Παράλληλα, προχώρησε στη διαφοροποίηση ανάμεσα στο φυσικό και το κοινωνικό σώμα και θεώρησε ότι η καθημιά από τις διακριτές αυτές πτυχές επηρεάζει την άλλη. Ειδικότερα, υποστήριξε ότι το φυσικό σώμα καθορίζει και συντηρεί τις κοινωνικές δομές, ο τρόπος όμως με τον οποίο νοηματοδοτείται ρυθμίζεται, αντίστοιχα, από το κοινωνικό σώμα. Για την Douglas είναι αδύνατον να υπάρξει αποκλειστικά φυσικός τρόπος προσέγγισης του σώματος που να μην εμπεριέχει κάποια κοινωνική διάσταση. Επιπλέον, οι εκφραστικές δυνατότητες του σώματος δεν καλλιεργούνται ελεύθερα, αλλά διαμορφώνονται ανάλογα με τις κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται σε αυτό. Ουσιαστικά δηλαδή, ο έλεγχος του σώματος και των λειτουργιών του αντανάκλα τον κοινωνικό έλεγχο. Ειδικότερα, οι εναλλαγές των κινήσεων του σώματος, η ανάπτυξή του, τα είδη φροντίδας και θεραπείας που προορίζονται για αυτό, οι αντοχές και οι αντιδράσεις του στον πόνο, για την Douglas είναι στενά συνδεδεμένα με τις κοινωνικοπολιτισμικές αντιλήψεις για το σώμα. Επιπλέον, όταν παρατηρείται μεγάλη διάσταση ανάμεσα στις λειτουργίες του φυσικού σώματος και στις συμπεριφορές που θεωρούνται δηλωτικές του κοινωνικού σώματος, η απόκλιση αυτή αποκαλύπτει ότι στο συγκεκριμένο κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο υπάρχουν αυστηροί κανόνες κοινωνικής ιεράρχησης και κατηγοριοποίησης, οι

οποίοι θέτουν τον έλεγχο του σώματος ως προαπαιτούμενο για την κοινωνική αναγνώριση και ανέλιξη. Ο έλεγχος του σώματος είναι, τέλος, απαραίτητος για την επίτευξη αυστηρού κοινωνικού ελέγχου (Douglas, 1996).

Συνολικά, οι θέσεις του κοινωνικού κονστρουξιονισμού απορρίπτουν την ιδέα της αποδοχής της γνώσης ως αδιαπραγμάτευτης αλήθειας και προτρέπουν το άτομο να αμφισβητεί ιδέες και αξίες, οι οποίες μπορεί να προβάλλονται ως κανόνες ή ως θέσφατα. Το άτομο καλείται επιπλέον να αμφισβητεί και τη δική του οπτική απέναντι στον κόσμο, να εξετάζει το πώς αυτή διαμορφώνεται και να μην επαναπαύεται στην εντύπωση ότι τα προσωπικά του συμπεράσματα είναι ακριβή και αντικειμενικά, ή έστω ευρύτερα αποδεκτά. Επίσης, ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός απορρίπτει την ιδέα ότι τα πράγματα και οι άνθρωποι αποτελούνται από προδιαγεγραμμένα χαρακτηριστικά, τα οποία τους καθορίζουν (Burr, 2015). Στην περίπτωση ειδικότερα του σώματος, η κοινωνική κονστρουξιονιστική προσέγγιση έχει αναδείξει το γεγονός ότι ο επιστημονικός (και δη ο ιατρικός) λόγος για το σώμα και τις λειτουργίες του έχει πολιτισμική χροιά και αντανakλά κοινωνικές νοηματοδοτήσεις και μεροληψίες (Pitts-Taylor, 2008. C. Rice, 2014). Επιπλέον, η κοινωνική κονστρουξιονιστική προσέγγιση έχει χρησιμεύσει ως η θεωρητική βάση, πάνω στην οποία στηρίχθηκαν κοινωνικές και πολιτικές διεκδικήσεις (Turner, 2008, 2009). Ωστόσο, η προσέγγιση αυτή παραβλέπει την υλικότητα του σώματος και τις προεκτάσεις της, ενώ επίσης φαίνεται ότι έχει ασχοληθεί ελάχιστα με την εμπειρία του σωματοποιημένου<sup>1</sup> υποκειμένου, στην οποία εστιάζει η φαινομενολογική προσέγγιση (Pitts-Taylor, 2008. C. Rice, 2014). Επίσης, τα θεωρητικά εργαλεία που παρέχει ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός δεν επαρκούν για τη μελέτη και την κατανόηση του πώς το σώμα συμπεριφέρεται σε βιολογικό και κινητικό επίπεδο, ούτε δίνουν τη δυνατότητα να διαφοροποιήσει κανείς τα διάφορα κοινωνικά φαινόμενα ως προς τη βαρύτητα και τη σπουδαιότητά τους. Τέλος, ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός έχει δεχθεί κριτική όσον αφορά την έλλειψη κατάλληλης ερευνητικής μεθοδολογίας που θα μπορούσε να τεκμηριώσει την εγκυρότητα των συμπερασμάτων και των ερμηνειών που παρέχει (Turner, 2008).

---

<sup>1</sup> Στις κοινωνικές και ανθρωπιστικές επιστήμες, η έννοια της σωματοποίησης, σύμφωνα με την Moore και την Casper (2015, σελ. 24) αναφέρεται στην «...ιδιότητα του να διαθέτει κανείς σώμα και να αντιλαμβάνεται και να βιώνει την ύπαρξη του στον κόσμο μέσα από το σώμα. Η ιδιότητα αυτή συχνά θεωρείται δεδομένη, μέχρις ότου το σώμα καταρρεύσει ή εμφανίσει κάποιου είδους διαταραχή». Για τον Csordas (1994), η σωματοποίηση συνιστά σε υπαρξιακό επίπεδο το θεμέλιο για τη διαμόρφωση του εαυτού και της κουλτούρας και αποτελεί το κλειδί για την καλύτερη κατανόηση και των δύο.

## Φαινομενολογική προσέγγιση: Το βιωμένο σώμα

Εκτός από τη νατουραλιστική και την κοινωνική κονστρουξιονιστική προσέγγιση, μια τρίτη προσέγγιση, η οποία έχει συμβάλει σημαντικά στη σύγχρονη θεώρηση του σώματος, είναι η φαινομενολογική. Η προσέγγιση αυτή έχει την ιδιαιτερότητα ότι παραπέμπει σε ιδέες που συναντά κανείς τόσο σε νατουραλιστικές (Ramstead, 2015. Svenaeus, 2013) όσο και σε κοινωνικές κονστρουξιονιστικές θεωρίες (Nettleton, 2002), ωστόσο διαφοροποιείται σαφώς από αυτές, καθώς μελετά τη δομή της συνειδητότητας και της εμπειρίας μέσα από την οπτική του υποκειμένου (Zahavi, 2008). Όσον αφορά ειδικά το σώμα, η φαινομενολογική προσέγγιση έχει προτάξει το μοντέλο του *βιωμένου σώματος*<sup>2</sup>, απέναντι στην καρτεσιανή οπτική (Leder, 1992).

Εισηγητής της έννοιας του βιωμένου ή προσωπικού, ζωντανού σώματος<sup>3</sup>, το οποίο διακρίνεται από τα άψυχα σώματα και τα σώματα των αντικειμένων<sup>4</sup>, ήταν ο Edmund Husserl (Carman, 1999. Faccio, 2013). Ο Husserl διαφοροποίησε το σώμα, ως φυσικό υλικό και σύνολο οργάνων, από το βιωμένο σώμα, το οποίο αντιπροσωπεύει το πώς βιώνει στη ζωή του ο κάθε άνθρωπος το δικό του σώμα. Το βιωμένο σώμα εξακολουθεί να συνιστά μια μορφή ύλης, ωστόσο οι εμπειρίες του έχουν προσωπική χροιά για το άτομο και αντανakλούν τόσο την προηγούμενη πορεία και την κουλτούρα του ατόμου, όσο και την ικανότητα του ατόμου να ενεργεί εκούσια, αξιοποιώντας τις αντιληπτικές του ικανότητες (Aho & Aho, 2008). Η διάκριση αυτή ήταν ιδιαίτερα σημαντική για τους εκπροσώπους της φαινομενολογικής προσέγγισης, κάτι που αποτυπώθηκε όχι μόνο σε επίπεδο εννοιολογικής προσέγγισης, αλλά και σε επίπεδο γλώσσας. Συγκεκριμένα, υποστηρίχθηκε ότι, προκειμένου να περιγράψει κανείς την υλικότητα του βιωμένου σώματος (η οποία εξατομικεύεται), δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ίδιες λέξεις που θα χρησιμοποιούσε για να μιλήσει για τα άψυχα φυσικά στοιχεία, αλλά απαιτούνται ξεχωριστές λέξεις και έννοιες (Leder, 1992).

Μια άλλη έννοια την οποία πραγματεύτηκε ο Husserl, επηρεασμένος από το έργο του Franz Brentano, είναι η έννοια της προθετικότητας (Mabaquiao, 2005). Ο Husserl δεν ήταν βέβαια ο μοναδικός ο οποίος ασχολήθηκε με την έννοια αυτή στο πλαίσιο της φαινομενολογικής προσέγγισης, ή της φιλοσοφίας εν γένει, και διαχρονικά το περιεχόμενο της προθετικότητας έχει αποτελέσει αντικείμενο αντιπαραθέσεων (Grillo, 2002). Ωστόσο, η προθετικότητα του βιωμένου σώματος ως έννοια αναφέρεται στο ότι το βιωμένο σώμα στρέφεται σταθερά προς το περιβάλλον και τους άλλους και

---

<sup>2</sup> «lived body»

<sup>3</sup> «Der Leib»

<sup>4</sup> «Die Körper»

μας βοηθάει να κατανοήσουμε και να συγκροτήσουμε τις εμπειρίες μας για όλα αυτά (Leder, 1992. Tiemersma, 1983). Επομένως, το σώμα δε συνιστά απλά ένα μέρος του κόσμου, αλλά μέσα από αυτό βιώνουμε τον κόσμο και τον εξερευνούμε. Στις διαδικασίες αυτές σημαντικό ρόλο παίζουν οι εμπειρίες των αισθήσεων και οι τρόποι με τους οποίους αυτές συντίθενται, προκειμένου να αποδώσουν νόημα στα αντικείμενα και τον κόσμο που μας περιβάλλει (Leder, 1992. Wehrle, 2020).

Ένας άλλος εξέχων εκπρόσωπος της φαινομενολογίας, ο Maurice Merleau-Ponty, ασχολήθηκε επίσης εκτενώς με το σώμα και υπογράμμισε τη σπουδαιότητά του για την υποκειμενική εμπειρία, συνεχίζοντας το έργο του Husserl (Faccio, 2013) και εξελίσσοντάς το με το δικό του τρόπο (Carman, 1999). Ο Merleau-Ponty μελέτησε και ανέλυσε αναφορές ασθενών με ακρωτηριασμένα μέλη, οι οποίοι είχαν αισθήματα «μέλους φάντασμα», καθώς και ασθενών με νοσοαγνωσία. Οι διερευνήσεις του αυτές τον οδήγησαν στο να απορρίψει την προσέγγιση του σώματος ως απλού αντικειμένου και στο να επανεξετάσει το τι συνιστά το σώμα για το άτομο, αλλά και το πώς το σώμα σχετίζεται με τον κόσμο γύρω του (Marshall, 2008).

Συγκεκριμένα, ο Merleau-Ponty υποστήριξε ότι οι εμπειρίες των ανθρώπων συνιστούν το προϊόν της συνδιαλλαγής που αναπτύσσεται ανάμεσα στο σωματοποιημένο υποκείμενο και στα περιεχόμενα της αντίληψής του (Bullington, 2013). Επιπλέον, υποστήριξε ότι ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζουμε και βιώνουμε τα σώματά μας εξειδικεύεται ως προς αυτά, σε αντιδιαστολή με το πώς εκλαμβάνουμε την εξωτερική πραγματικότητα και τα στοιχεία που την απαρτίζουν (Crossley, 2001). Για τον Merleau-Ponty, μια βασική διάκριση συνίσταται στο ότι οι άνθρωποι δε γίνεται στην πραγματικότητα να αποσχιστούν από τα σώματά τους, ενώ τα υπόλοιπα εξωτερικά αντικείμενα μπορούν ανά πάσα στιγμή και να απομακρυνθούν και να παύσουν να είναι πια παρόντα για το άτομο (Faccio, 2013). Παράλληλα, χαρακτήρισε το σώμα ως το «...όχημα της ύπαρξης στον κόσμο...» (Merleau-Ponty, 2002, σελ. 94), καθώς προσδιορίζει το πώς βιώνουμε την εξωτερική πραγματικότητα (Marshall, 2008). Μέσα από το σώμα, δίνεται στο άτομο η δυνατότητα να γνωρίσει και να κατανοήσει τα αντικείμενα, αλληλεπιδρώντας μαζί τους, αλλά και να επικοινωνεί με τους άλλους ανθρώπους (Merleau-Ponty, 2002).

Συνεπώς, στο πλαίσιο αυτό, το βιωμένο σώμα αναφέρεται στο πώς το άτομο βιώνει το τρίπτυχο νους-σώμα-κόσμος (Bullington, 2013. Seamon, 2018). Μια βασική ιδιότητα του βιωμένου σώματος είναι ότι εμπεριέχει τόσο υλικές διαστάσεις, όσο και γνωστικές (όπως η ικανότητα για αυτοεπίγνωση) και συναισθηματικές. Ωστόσο, δεν υπάρχει κάποια πτυχή του βιωμένου σώματος που να θεωρείται ότι υπερέχει της άλλης. Αντιθέτως, συντίθενται όλες μεταξύ τους, με τρόπο διαφορετικό για το κάθε άτομο. Επομένως, η ύπαρξη του σώματος σηματοδοτεί και συνεπάγεται αυτόματα και

την ύπαρξη ενός ξεχωριστού, ιδιαίτερου κόσμου και νου. Σε αντιδιαστολή με προηγούμενες δυϊστικές τοποθετήσεις, για τον Merleau-Ponty το σώμα και ο νους λειτουργούν σε διαρκή συνέργεια και σε αλληλόδραση με τον κόσμο και με τους άλλους (Bullington, 2013). Επιπλέον, ακόμα και ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνεται η σκέψη δεν απορρέει από το νου, αλλά φαίνεται να πηγάζει μέσα από σωματικές ενέργειες ή συνήθειες, μια θέση την οποία υποστήριξε επίσης και ανέπτυξε περαιτέρω ο Bourdieu (Burkitt, 1999).

Συνοψίζοντας, στο πλαίσιο της φαινομενολογίας, το βιωμένο σώμα διακρίνεται για την υποκειμενικότητά του, διατηρώντας ωστόσο παράλληλα την υλικότητά του (Leder, 1992). Ειδικότερα, θεωρείται υποκειμενικό, με την έννοια ότι κάθε άτομο συνδέεται με το δικό του ξεχωριστό τρόπο με το σώμα του. Το σώμα έχει επίσης την ιδιαιτερότητα ότι παρέχει στο άτομο τη δυνατότητα να λειτουργεί ως παρατηρητής μέσα στο περιβάλλον του, ενώ το ίδιο μπορεί να γίνεται ταυτόχρονα αντιληπτό και να συνιστά αντικείμενο παρατήρησης (Leder, 1992. Turner, 2008). Μια από τις πιο ευρέως διαδεδομένες σύγχρονες αντιλήψεις για το σώμα, ότι «...είμαστε τα σώματά μας...» (Merleau-Ponty, 2002, σελ. 239) απορρέει ουσιαστικά από τη φαινομενολογική σκέψη και παράδοση (Svenaesus, 2018).

Η φαινομενολογική προσέγγιση κατατάσσεται στα πλέον κατάλληλα ερμηνευτικά πλαίσια για τη μελέτη και την κατανόηση του σώματος και των ζητημάτων που σχετίζονται με αυτό (Nettleton & Watson, 1998). Διερευνώντας το πώς τα άτομα λειτουργούν ως ενεργοί συμμετοχοί στο περιβάλλον τους, μέσω του σώματός τους και των εμπειριών του, η φαινομενολογική προσέγγιση θέτει στο περιθώριο την καρτεσιανή προσέγγιση (Aho & Aho, 2008). Παράλληλα, στοιχεία και ιδέες που έχουν διατυπωθεί στο πλαίσιο της φαινομενολογικής προσέγγισης είναι αξιοποιήσιμα και στο πλαίσιο άλλων θεωρήσεων, όπως είναι για παράδειγμα, η φεμινιστική (Al-Saji, 2010. Gillies et al., 2004). Ωστόσο, η φαινομενολογική προσέγγιση έχει δεχθεί την κριτική ότι, παρότι συνεξετάζει τη συνεισφορά κοινωνικών παραμέτρων στην οπτική του ατόμου και στις εμπειρίες του, δεν εμβαθύνει επαρκώς στο πώς το σωματοποιημένο υποκείμενο επηρεάζεται από την έμφυτη τάση των ανθρώπων να δημιουργούν σχέσεις μεταξύ τους και να λειτουργούν στο πλαίσιο μικρότερων ή ευρύτερων κοινωνικών συστημάτων (Lindblom, 2015). Στο ίδιο μήκος κύματος, έχει διατυπωθεί και η κριτική ότι η φαινομενολογική προσέγγιση εστιάζει κατά κύριο λόγο στο άτομο, παραβλέποντας την ειδικότερη σημασία των ιστορικών συνθηκών και των κοινωνικών παραγόντων, που καθορίζουν την ατομική ταυτότητα, για το περιεχόμενο της υποκειμενικότητας και για τη νοηματοδότηση των εμπειριών (Al-Saji, 2010. Turner, 2008).

## Επαναπροσεγγίζοντας το σώμα: Foucault, Bourdieu και Shilling

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ανάμεσα στους θεωρητικούς, των οποίων οι ιδέες για το σώμα έχουν ασκήσει καθοριστική επίδραση, συγκαταλέγονται ο Michel Foucault και ο Pierre Bourdieu. Για το λόγο αυτό, οι ιδέες τους θα παρουσιαστούν αναλυτικότερα στη συνέχεια, παράλληλα με την προσέγγιση του Chris Shilling, ενός σύγχρονου μελετητή, οι θέσεις του οποίου για το σώμα κρίνονται επίσης ως ενδιαφέρουσες και σημαντικές.

### Το σώμα στο έργο του Michel Foucault

Ο τρόπος με τον οποίο προσέγγισε ο Foucault το σώμα (μολονότι δε διατύπωσε μια ολοκληρωμένη θεωρία) άσκησε πολύ μεγάλη επίδραση στη λεγόμενη κοινωνιολογία του σώματος, καθώς και γενικότερα στις κοινωνικές και τις ανθρωπιστικές επιστήμες (Cregan, 2006). Για τον Foucault, προκειμένου να μπορέσει να προσεγγίσει και να κατανοήσει κανείς το σώμα, είναι επιβεβλημένο να εξετάσει πρώτα τους επιστημονικούς λόγους<sup>5</sup> που συνδέονται με αυτό, όπως και τις πολιτικές και κοινωνικές τους προεκτάσεις (Μακρυγιάννη, 2004).

Ο Foucault εξέτασε κατ' αρχάς σε μια σειρά από έργα του τον τρόπο με τον οποίο η ιατρική έχει προσεγγίσει ιστορικά το σώμα. Υποστήριξε ότι οι ιδέες για το ζωντανό σώμα ουσιαστικά βασίζονται στο νεκρό σώμα, το οποίο είναι το αντικείμενο διερεύνησης της ανατομίας. Το γεγονός αυτό έχει επηρεάσει την αντίληψη του τι σημαίνει να ζει κανείς στο σώμα του, καθώς και την έννοια του ίδιου του σώματος (Cregan, 2006). Επιπλέον, ο Foucault (2003) περιέγραψε το *ιατρικό βλέμμα*, το οποίο αναφέρεται στις διαγνωστικές πρακτικές, οι οποίες περιλαμβάνουν την παρατήρηση των ασθενών, των σωμάτων και των συμπτωμάτων τους. Ο τρόπος επιτέλεσης των πρακτικών αυτών οδηγεί στην αποστασιοποίηση των γιατρών από τους ασθενείς, με τους πρώτους να αποκτούν εξουσία ως φορείς της γνώσης και τους δεύτερους να υποβιβάζονται σε αντικείμενα και πειθήνια σώματα (Foucault, 1989, 2003. Peerson, 1995). Στο πλαίσιο αυτό, η ιατρική καταλήγει να καθορίζει τις στάσεις απέναντι στο σώμα, παραβλέποντας τις υποκειμενικές εμπειρίες και την ιδιαιτερότητα κάθε ατόμου, ενώ οι διαδικασίες αυτές δεν περιορίζονται μόνο σε μεμονωμένα άτομα, αλλά μπορούν να εφαρμοστούν ακόμα και σε ολόκληρους πληθυσμούς (Αλεξιάς, 2003. Peerson, 1995).

Στο έργο του *«Επιτήρηση και τιμωρία: Η γέννηση της φυλακής»*, ο Foucault (1989) ασχολήθηκε ειδικότερα με τη σχέση του σώματος με την εξουσία. Ξεκίνησε την

---

<sup>5</sup> «discourses»

ανάλυσή του από τις δημόσιες εκτελέσεις και τη βάνουση, έως και απάνθρωπη, μεταχείριση του σώματος που αυτές συχνά περιλάμβαναν, συζητώντας παράλληλα τη σκοπιμότητα των πρακτικών αυτών για την άσκηση κοινωνικού ελέγχου. Η ανάλυσή του κατέληξε στην εξέταση των νεωτερικών συστημάτων, όπου το σώμα δε συνιστά πια πεδίο υλοποίησης ποινών, παραμένει ωστόσο στενά συνδεδεμένο με την έννοια της τιμωρίας. Στα νεωτερικά δηλαδή συστήματα το σώμα μπορεί να μην υφίσταται βασανιστήρια, υπόκειται ωστόσο σε μηχανισμούς ρύθμισης και επιτήρησης. Το σώμα προοδευτικά μετατρέπεται σε ένα *πειθήνιο σώμα*. Η πειθάρχηση επιτυγχάνεται με τον περιορισμό και τη ρύθμιση, τόσο των κινήσεων του ατόμου όσο και του τρόπου με τον οποίο βιώνει το χώρο και το χρόνο. Συστήματα όπως ο στρατός, οι φυλακές, τα σχολεία και τα νοσοκομεία λειτουργούν ως μηχανισμοί μετασχηματισμού και ελέγχου, μέσα από την οργάνωση των ατόμων στο χώρο, βάσει κανόνων, αλλά και μέσα από τον έλεγχο του χρόνου τους, με σκοπό την αύξηση της αποτελεσματικότητας.

Για τον επιτυχή ωστόσο έλεγχο, απαιτείται η παρακολούθηση του ατόμου και η αξιολόγησή του βάσει της σύγκρισης με τη νόρμα. Στις διεργασίες αυτές σημαντικό ρόλο παίζει η παρατήρηση, καθώς, όταν ένα άτομο υπόκειται διαρκώς σε αυτή, μπορεί να πιεστεί και να εξωθηθεί σε μια επιδιωκόμενη συμπεριφορά, χωρίς να απαιτηθεί η χρήση σωματικής βίας. Το πιο αποτελεσματικό, επομένως, ίδρυμα πειθάρχησης είναι αυτό, στο οποίο τα πάντα είναι συνεχώς ορατά και το άτομο νιώθει διαρκώς επιτηρούμενο, ακόμα και αν δεν είναι σίγουρο ότι ελέγχεται και παρακολουθείται. Η αβεβαιότητα αυτή αυξάνει την πιθανότητα να επιτηρεί το ίδιο το άτομο τον εαυτό του και να ρυθμίζει ανάλογα τη συμπεριφορά του. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζεται, άκοπτα σχεδόν, η αδιάλειπτη λειτουργία της εξουσίας, ακόμα και όταν η εξωθεν επιτήρηση είναι στην πραγματικότητα αποσπασματική ή διακοπτόμενη (Foucault, 1989). Η αυτό-επιτήρηση αυτού του τύπου καταλήγει να λειτουργεί κατ' αντιστοιχία με το ιατρικό βλέμμα (Cregan, 2006) και αποτελεί ένα από τα βασικά εργαλεία διάφορων κοινωνικών συστημάτων και μηχανισμών άσκησης της κανονικοποίησης (Cregan, 2006. McLaren, 2002).

Συνολικά, μέσα από το έργο του, ο Foucault προσέγγισε αναλυτικά τις συνδέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στο σώμα και την εξουσία, σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο. Ανάμεσα στις ιδέες του ξεχωρίζει η έννοια του πειθήνιου σώματος καθώς, σύμφωνα με αυτή, το σώμα τροποποιείται, μεταπλάθεται και λειτουργεί με την επίφαση της φυσικότητας, ενώ στην πραγματικότητα προσδιορίζεται από εσωτερικευμένες κοινωνικές νόρμες (Blackman, 2008. McNay, 1999). Για την Cregan (2006), σε αυτό ακριβώς το στοιχείο εδράζεται το βασικό μήνυμα πίσω από τις ιδέες του Foucault, μαζί με την ανάδειξη της συμβολής των κυρίαρχων επιστημονικών λόγων στις διαδικασίες αυτές (Cregan, 2006). Επίσης, ο Foucault πιστώνεται και με



την ανάδειξη των επιδράσεων του αυτοελέγχου πάνω στο σώμα, πέρα από την όποια συμβολή των ποικίλων εξωτερικών μορφών κοινωνικού ελέγχου (Burkitt, 1999). Οι ιδέες αυτές έχουν ασκήσει σημαντική επίδραση στις μετέπειτα θεωρήσεις του σώματος και έχουν αξιοποιηθεί περαιτέρω στο πλαίσιο της φεμινιστικής, ειδικά, προσέγγισης (Blackman, 2008. McLaren, 2002. Pitts, 2003). Με τις αναλύσεις του, ο Foucault έχει σαφώς συμβάλει στην αναγνώριση και την κατανόηση των διεργασιών αυτών, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στην αυτοεπίγνωση των ατόμων. Ωστόσο, ο Foucault αποτυγχάνει να προτείνει συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αποτρέψει κανείς τις επιδράσεις αυτές (Cregan, 2006. McNay, 1999). Παράλληλα, η αδιαφοροποίητη επίδειξη αρνητισμού απέναντι σε όλους, συλλήβδην, τους κυρίαρχους επιστημονικούς λόγους, μοιάζει να είναι εξίσου αδιέξοδη και αναποτελεσματική, ενδεχομένως έως και επικίνδυνη, όταν πρόκειται για τομείς, όπως η ιατρική (Cregan, 2006). Επιπλέον, αν και φιλοδοξία του Foucault ήταν το έργο του να αξιοποιηθεί για την επίτευξη ευρύτερων κοινωνικών αλλαγών (McLaren, 2002), ο ίδιος δεν προχώρησε στη διατύπωση προτάσεων για πρακτικές λύσεις, οι οποίες θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε πολιτικό επίπεδο (Cregan, 2006).

Μια άλλη κριτική που έχει ασκηθεί στο έργο του Foucault είναι ότι πραγματεύεται τις επιδράσεις των κυρίαρχων επιστημονικών και κοινωνικών λόγων στο σώμα, χωρίς να συνεκτιμά την υποκειμενική εμπειρία του σώματος. Παράλληλα, τείνει να παρουσιάζει το σώμα ως σταθερά και διαχρονικά πρόσφορο για διαμόρφωση και νοηματοδότηση από έξωθεν επιρροές (Shilling, 2003). Η θέση αυτή θεωρείται κάπως αμφιλεγόμενη, καθώς εμφανίζει ορισμένα προβλήματα. Μια πρώτη αντίφαση έγκειται στο ότι μοιάζει να παραβλέπει ότι η ιστορία δεν είναι ένα αδιάλειπτο συνεχές, μια θέση που αποδέχεται εξάλλου και ο ίδιος ο Foucault (Turner, 2008). Όπως εξηγεί ο Shilling (2003), αυτό πρακτικά σημαίνει ότι δεν ευνοούν όλα τα ιστορικά πλαίσια τη διαμόρφωση ή τον επαναπροσδιορισμό του σώματος, ως κοινωνικής κατασκευής. Ένα άλλο ζήτημα είναι ότι δεν υπεισέρχεται στην πιθανή συνεισφορά παραγόντων, όπως το φύλο, η εθνότητα και το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο (Cregan, 2006). Επιπλέον, αντικείμενο κριτικής μπορεί να αποτελέσει συγκεκριμένα και το ότι ο Foucault υποβάθμισε τη σημασία της υποκειμενικότητας. Η θέση του αυτή δεν ήταν βέβαια τυχαία καθώς, όπως επισημαίνει ο Turner (2008), ο Foucault αποσκοπούσε να καταρρίψει την καρτεσιανή προσέγγιση, η οποία έδινε το προβάδισμα σε ένα υποκείμενο που ταυτίζεται με την ικανότητα για σκέψη. Ωστόσο, δεν παύει να μοιάζει ως άλλη μια αντίφαση (Turner, 2008), ειδικότερα καθώς ο Foucault έχει από τη μια συζητήσει διεξοδικά τις επιδράσεις των κυρίαρχων κοινωνικών και επιστημονικών λόγων στο σώμα, αλλά έχει ασχοληθεί ελάχιστα από την άλλη με το πώς το ίδιο σώμα αντιμετωπίζει τις επιδράσεις αυτές και τους κοινωνικούς θεσμούς που τις επιβάλλουν

(Shilling, 2003). Ουσιαστικά, η προσέγγιση του Foucault μοιάζει να παραβλέπει το γεγονός ότι τα κοινωνικά δρώντα υποκείμενα είναι σε θέση να προσεγγίζουν κριτικά τους κοινωνικούς κανόνες που τους επιβάλλονται, ακόμα και όταν τους έχουν ήδη εσωτερικεύσει, και να διαμορφώνουν νέες μορφές ανταπόκρισης και προσαρμογής. Οι διεργασίες αυτές μπορούν επιπλέον να λάβουν χώρα όχι μόνο σε ατομικό, αλλά και σε ευρύτερο ομαδικό επίπεδο (Crossley, 2006). Η θέση, επομένως, του Foucault, όσον αφορά τη σημασία των κυρίαρχων λόγων για το σώμα, πιθανόν να συνιστά άλλη μια μορφή ντετερμινισμού, όχι βιολογικού αυτή τη φορά, αλλά κοινωνικού (Cregan, 2006. McNay, 1999).

### **Pierre Bourdieu: Το σώμα και ο κοινωνικός κόσμος**

Η βασική συνεισφορά του Bourdieu συνίσταται στο ότι δεν περιορίστηκε στη μελέτη διαφόρων κοινωνικών επιδράσεων στο σώμα, αλλά εξέτασε και το αντίστροφο, τις πιθανές δηλαδή επιδράσεις του σώματος στην κοινωνική θέση των ατόμων (Bourdieu, 1984. Nettleton, 2002). Ο Bourdieu ανέδειξε τόσο το συμβολικό ρόλο του σώματος, εστιάζοντας στο τι καταλήγει να σηματοδοτεί για το άτομο στο πλαίσιο της σύγχρονης κοινωνίας (Shilling, 2003), όσο και τη σημασία της σωματοποίησης (Crossley, 2001). Γενικά, ο Bourdieu αντιμετώπισε το σώμα ως, κατ' ουσία, ατελές και θεώρησε ότι τελεί συνακόλουθα υπό διαρκή διαμόρφωση, μια διαδικασία στην οποία συνεισφέρουν διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες, με προεξάρχουσα την κοινωνική κατηγορία. Στο πλαίσιο αυτό, το σώμα καταλήγει να αντανakλά τις κοινωνικές συνθήκες που το προσδιορίζουν και παίζει κομβικό ρόλο στην αναπαραγωγή τους (Shilling, 2003).

Ο Bourdieu εισήγαγε δύο βασικές έννοιες, την έννοια του *habitus* και της *σωματικής έξης* (ή σωματοποίησης) (Cregan, 2006). Όσον αφορά το *habitus*, ο Throore και ο Murphy (2002) αναφέρουν ότι ο Bourdieu έχει προσεγγίσει και ορίσει την έννοια αυτή με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Ωστόσο, η ουσία του περιεχομένου της συνοψίζεται ως ένα πλαίσιο εσωτερικευμένων δομών και προκαθορισμένων τάσεων, το οποίο θέτει τις προδιαγραφές για την κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου (Throore & Murphy, 2002). Το *habitus* συνιστά το πλαίσιο, μέσα από το οποίο τα άτομα αποκτούν την αίσθηση της ατομικής τους ταυτότητας, αλλά και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τα οποία κάνουν τα άτομα διακριτά στα μάτια των άλλων. Παράλληλα, περιλαμβάνει τα δίκτυα των σχέσεων που διαμορφώνει προοδευτικά κάθε άτομο και το σύνολο των επιτεύξεών του, ανεξάρτητα από το πώς ακριβώς προκύπτουν όλα αυτά (Cregan, 2006). Το *habitus* προκύπτει ως

καταστάλαγμα της προσωπικής ιστορίας του κάθε ατόμου, αλλά διατηρείται ενεργό στην καθημερινότητα (Crossley, 2001) και επιδρά καθοριστικά τόσο στο πώς το άτομο αντιλαμβάνεται τις καταστάσεις γύρω του όσο και στο πώς καταλήγει να ανταποκρίνεται σε αυτές (Bojorquez & Unikel, 2012). Ουσιαστικά, σε κάθε κοινωνική κατηγορία αντιστοιχεί ένα ξεχωριστό *habitus* και το γεγονός αυτό επηρεάζει την κοινωνική συμπεριφορά των μελών της. Στην περίπτωση ειδικά του σώματος, θεωρείται ότι τα ιδανικά/πρότυπα που συνδέονται με αυτό διαφοροποιούνται ανά κοινωνική κατηγορία (Bojorquez & Unikel, 2012). Το *habitus* ωστόσο δε λειτουργεί κατ' ανάγκη περιοριστικά για τα άτομα, στερώντας δυνατότητες και ευκαιρίες, αλλά, ανάλογα με το πώς ακριβώς διαμορφώνονται οι δομές του, ενισχύει περισσότερο ορισμένους τρόπους συμπεριφοράς, οι οποίοι εξυπηρετούν την επίτευξη συγκεκριμένων, κατά περίπτωση, στόχων (Crossley, 2001). Τα άτομα πάντως διαμορφώνουν το *habitus* στο οποίο ανήκουν, αλλά ταυτόχρονα αποτελούν και παράγωγά του (Cregan, 2006. McNay, 1999). Το σώμα, συγκεκριμένα, συνιστά το μέσο με το οποίο υλοποιούνται οι δομές ενός *habitus*. Ειδικότερα, ο τρόπος με τον οποίο κινεί κάποιος το σώμα του, η ενδυμασία και οι χώροι που επιλέγει, αλλά και η συμπεριφορά, η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με το αν κάποιος βρίσκεται σε ιδιωτικό ή δημόσιο χώρο, αντανακλούν τις δομές τις οποίες το άτομο μαθαίνει, εσωτερικεύει και υιοθετεί ήδη από την αρχή της ζωής του (Cregan, 2006), χωρίς συνήθως να έχει επίγνωση των διεργασιών αυτών (Bourdieu, 1990).

Η έννοια της σωματικής έξης αναφέρεται στον παγιωμένο τρόπο με τον οποίο το σώμα τείνει να τοποθετείται και να λειτουργεί στο περιβάλλον του (J. B. Thompson, 1991). Με άλλα λόγια, η έννοια αυτή περιλαμβάνει πρότυπα συνηθειών τα οποία αφορούν συγκεκριμένα το σώμα, όπως για παράδειγμα το πώς κάποιος έχει μάθει να στέκεται και να κινείται στο χώρο (Throore & Murphy, 2002), ακόμα και το πώς έχει συνηθίσει να μιλάει, να γελά και να τρώει (J. B. Thompson, 1991). Ειδικότερα, οι άνθρωποι, ήδη από παιδιά, μιμούνται κινήσεις και στάσεις του σώματος, οι οποίες θεωρείται ότι αντιστοιχούν στην κοινωνική τους κατηγορία, και εκπαιδεύονται ασυνείδητα στο να τις επιτελούν. Η σωματική έξη συνεισφέρει επομένως καθοριστικά στις διαστάσεις και τις βάσεις της ταυτότητας που σχετίζονται με το σώμα (Throore & Murphy, 2002). Επιπλέον λειτουργεί ως ένα πρακτικό εργαλείο, μέσα από το οποίο τα άτομα βιώνουν και δηλώνουν την αντιλαμβανόμενη κοινωνική τους αξία (Bourdieu, 1984).

Ο Bourdieu (1986) συνέδεσε ακόμα το σώμα με την έννοια του κεφαλαίου, ή αλλιώς τις διαφορετικές μορφές εξουσίας που μπορεί να διαθέτουν οι κοινωνικοί παράγοντες. Μία από αυτές είναι το *πολιτιστικό κεφάλαιο*, το οποίο περιλαμβάνει προσόντα και προνόμια, τα οποία συχνά έχουν να κάνουν με την εκπαίδευση των

ατόμων. Το πολιτιστικό κεφάλαιο συνδέεται όμως στενά και με το σώμα, καθώς ένας από τους τρόπους μέσα από τους οποίους υφίσταται είναι η σωματοποίηση των συνηθειών που σχετίζονται με την κοινωνική κατηγορία του κάθε ατόμου και η μετέπειτα διαμόρφωση ενός *habitus* (Bourdieu, 1986). Η κοινωνική κατηγορία συνδέεται επομένως με την υιοθέτηση συγκεκριμένων πρακτικών και συνηθειών που αφορούν το σώμα και εν γένει καθορίζει το πώς μεταχειρίζεται ή και αξιοποιεί κάποιος το σώμα του. Για παράδειγμα, επιλογές και προτιμήσεις που αφορούν τη διατροφή, την ενδυμασία και την άθληση υποδεικνύουν το αν ένα άτομο ανήκει σε μια προνομιούχο κοινωνική κατηγορία ή όχι (Bourdieu, 1984). Σε αυτή του την έκφραση, το πολιτιστικό κεφάλαιο συνιστά ουσιαστικά μια προσωποποιημένη μορφή κεφαλαίου, καθώς το ίδιο το άτομο χρειάζεται να επενδύσει στην απόκτησή του και να καταβάλλει επίπονες, ενδεχομένως, προσπάθειες, αλλά και πόρους προκειμένου να το πετύχει. Τα οφέλη όμως που αποκομίζει το άτομο από το πολιτιστικό κεφάλαιο δεν περιορίζονται μόνο σε συμβολικό ή κοινωνικό επίπεδο. Εφόσον το επιτρέπουν οι κατάλληλες συνθήκες, το πολιτιστικό κεφάλαιο έχει τη δυνατότητα να μετατραπεί στο, κυριολεκτικά προσοδοφόρο, οικονομικό κεφάλαιο το οποίο αναφέρεται σε αγαθά, όπως τα χρήματα και η περιουσία (Bourdieu, 1986). Το σώμα και η εμφάνιση μπορούν επομένως να συμβάλλουν στην κοινωνική διαφοροποίηση, αλλά και την κοινωνικοοικονομική ανέλιξη ενός ατόμου (Shilling, 2016a).

Γενικά, για τον Bourdieu, ο βαθμός επένδυσης στην εμφάνιση φαίνεται να συμβαδίζει με την κοινωνική θέση ενός ατόμου και με αλλαγές οι οποίες συμβαίνουν ενδεχομένως σε αυτή (Bojorquez & Unikel, 2012). Επιπλέον, προσπάθησε να γεφυρώσει τη θεωρητική διάσταση ανάμεσα στις προσεγγίσεις που επικεντρώνονται στις υποκειμενικές εμπειρίες και σε εκείνες που αναγνωρίζουν μόνο το ρόλο των κοινωνικών επιδράσεων, χρησιμοποιώντας την έννοια του *habitus* (Throope & Murphy, 2002). Η έμφαση πάντως που έδωσε στη σημασία του *habitus* και της σωματικής έξης έχει εγείρει κριτικές, καθώς, όπως έχει υποστηριχθεί, ουσιαστικά εμφανίζει το άτομο ως δέσμιο τους, δίνοντας έτσι μια ντετερμινιστική χροιά στο ρόλο τους (Cregan, 2006. Crossley, 2001. Throope & Murphy, 2002). Από τη μία πλευρά, ο Bourdieu επιχείρησε να εξηγήσει το πώς οι κοινωνικές δομές καταφέρνουν να συντηρούνται και να αναπαράγονται, και ο τρόπος με τον οποίο περιγράφει το πώς ενεργούν τα κοινωνικά υποκείμενα ενδεχομένως έχει να κάνει με αυτό το σκεπτικό (Crossley, 2001). Ωστόσο, όπως και ο Foucault, στην προσέγγισή του ο Bourdieu παραβλέπει ότι τα κοινωνικά δρώντα υποκείμενα μπορούν τα ίδια να διακόψουν ή να μεταβάλουν τις συνήθειες τις οποίες είχαν προηγουμένως υιοθετήσει (Crossley, 2006). Άλλες κριτικές που έχουν διατυπωθεί για το έργο του Bourdieu αναφέρονται στην έλλειψη διάκρισης ανάμεσα σε διαφορετικές κουλτούρες και ομάδες, καθώς και στο ότι

αντιμετώπισε το φύλο, την εθνότητα και άλλες μορφές κοινωνικής κατηγοριοποίησης ως ήσσονος σημασίας. Παρόλα αυτά, οι θέσεις του Bourdieu για το σώμα αναγνωρίζονται ως ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς ανέδειξαν έναν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης και κατανόησής του, ενάντια σε δυϊστικές τοποθετήσεις, οι οποίες κυριαρχούσαν έως τότε στις κοινωνιολογικές μελέτες (Cregan, 2006. McNay, 1999. Shilling, 2004).

### **Body Projects: Το σώμα ως προσωπικό σχέδιο προς υλοποίηση**

Ακολουθώντας εν μέρει την παράδοση του Bourdieu, ο Chris Shilling (2003) επεσήμανε ότι στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες έχει βρει αρκετά πρόσφορο έδαφος η ιδέα ότι το σώμα, ως μη ολοκληρωμένη οντότητα, υπόκειται σε διαδικασίες εξέλιξης, μετασχηματισμού και μετάπλασης. Με άλλα λόγια, πολλά άτομα αντιμετωπίζουν το σώμα τους ως ένα προσωπικό σχέδιο, το οποίο νιώθουν υποχρεωμένα να υλοποιήσουν, καθώς συνδέουν το σώμα τους με την προσωπική τους ταυτότητα και αποδίδουν σε αυτό ιδιαίτερη σπουδαιότητα. Αν και στις διεργασίες αυτές ενδέχεται να συνεισφέρουν παράγοντες, όπως το κοινωνικό φύλο, φαίνεται ωστόσο ότι και τα δύο φύλα παρεμβαίνουν πλέον ποικιλοτρόπως στο σώμα τους, προκειμένου αυτό να συμβαδίζει με τις επιθυμίες τους. Η τάση αυτή δε σημαίνει ότι το άτομο ασχολείται διαρκώς ή διακαώς με το σώμα του, αλλά περισσότερο σηματοδοτεί την επικέντρωσή του στον έλεγχο της εμφάνισης και του σώματός του. Αντανακλά επίσης την υποκειμενική αξία που έχει αποκτήσει το σώμα για το άτομο, είτε ως προσόν και μορφή, ουσιαστικά, κεφαλαίου, είτε επιπλέον ως δηλωτικό στοιχείο της ατομικής του ταυτότητας.

Ο Shilling (2003) παρέθεσε και ανέλυσε διάφορα συναφή παραδείγματα, από τις προσπάθειες διατήρησης των υγιών σωμάτων και τη σύνδεση της υγείας με την εμφάνιση, έως τις επεμβάσεις της πλαστικής χειρουργικής και την ενασχόληση με τη σωματοδόμηση<sup>6</sup>. Υποστήριξε επίσης ότι τα άτομα αποκομίζουν διάφορα οφέλη από την επένδυση στο σώμα τους. Συγκεκριμένα, για πολλά άτομα, η τάση αυτή θεωρείται αντιπροσωπευτική του εαυτού τους και συνεισφέρει ενδεχομένως στη συναισθηματική τους ενδυνάμωση. Παράλληλα, μπορεί να ενισχύει το αίσθημα της κυριαρχίας των ατόμων πάνω στο σώμα τους. Ειδικότερα, το αίσθημα του ελέγχου πάνω στο σώμα και τα χαρακτηριστικά του ισοσκελίζει, πιθανώς, το αίσθημα του ατόμου ότι αδυνατεί να ασκήσει έλεγχο στην κοινωνική πραγματικότητα, η οποία είναι σύνθετη και ενδεχομένως απρόβλεπτη. Η σταδιακή όμως φθορά του σώματος και η επίγνωση της

---

<sup>6</sup> «Bodybuilding»

θνητότητάς του λειτουργούν επιβαρυντικά και μπορεί εν τέλει να πλήξουν συναισθηματικά τα άτομα που έχουν δομήσει την ταυτότητά τους με βάση το σώμα τους. Εξάλλου, δεν είναι πάντα εύκολο να αποκτήσει ή και να διατηρήσει κανείς το σώμα που επιθυμεί, ενώ δεν είναι λίγοι και οι κίνδυνοι που συνδέονται με παρεμβάσεις όπως, π.χ., οι εξαντλητικές δίαιτες. Επίσης, ο Shilling επεσήμανε ότι το σώμα, ως σχέδιο προς υλοποίηση, αν και φαινομενικά ατομικό/προσωπικό, μπορεί στην πραγματικότητα να συνδέεται με τις υφιστάμενες κοινωνικές ανισότητες. Ως παράδειγμα ανέφερε ότι οι συναφείς προσπάθειες ορισμένων γυναικών, παρότι μπορεί να προβάλλονται και να προωθούνται ως αντιπροσωπευτικές της ατομικότητάς τους, στην πραγματικότητα ενδέχεται να αποτελούν προσπάθεια εναρμόνισης με τις κυρίαρχες ανδρικές αντιλήψεις για τη γυναικεία ομορφιά (Shilling, 2003). Οι υφιστάμενες κοινωνικές αντιλήψεις αντανακλώνται επίσης στο ποιες τροποποιήσεις/ παρεμβάσεις στο σώμα ενθαρρύνονται και επιβραβεύονται και στο ποιες παρεμβάσεις, από την άλλη, τυγχάνουν αρνητικής αντιμετώπισης, ή ακόμα και κοινωνικής απόρριψης (Ellis, 2015. Pitts, 2003).

Γενικότερα, για τον Shilling το σώμα συνιστά σύμβολο κοινωνικής καταξίωσης, ή αλλιώς *σωματικό κεφάλαιο*, κάτι που αποτελεί μετεξέλιξη των απόψεων του Bourdieu (Gill, Henwood, & McLean, 2005. Migdalek, 2016). Συγκεκριμένοι τρόποι σωματοποίησης, οι οποίοι συνδέονται με το σωματικό κεφάλαιο, μπορεί να θεωρηθούν ως περισσότερο σημαντικοί, συγκριτικά με άλλους οι οποίοι δεν αποδίδουν τα ίδια οφέλη σε κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Οι συνδέσεις αυτές συχνά εντοπίζονται στις στερεοτυπικές κοινωνικές αντιλήψεις για το ποια πρέπει να είναι η σωματική έκφραση της θηλυκότητας και της αρρενωπότητας (Migdalek, 2016).

Επιπλέον, ο Shilling (2004) θεώρησε ότι η έννοια του *habitus*, καθώς και η άποψη του Bourdieu ότι οι παγιωμένες κοινωνικές πρακτικές δύσκολα μπορούν να αλλάξουν, προωθούν την ιδέα της κοινωνικής αναπαραγωγής και αποτυγχάνουν να ερμηνεύσουν τη συμπεριφορά όσων ατόμων διαφοροποιούνται δραστικά από ό,τι επιτάσσει το *habitus* τους. Στη θέση του *habitus* αντιπρότεινε μια πιο πραγματιστική προσέγγιση, σύμφωνα με την οποία, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και βιώνουν το σώμα τους, τα γνωρίσματα και τις προοπτικές του, δε διαμορφώνονται αποκλειστικά και μόνο από τις αντιδράσεις των άλλων προς αυτό. Άλλοι παράγοντες, οι οποίοι παίζουν επίσης ρόλο, είναι ένας ατομικός εσωτερικός διάλογος, ο οποίος λειτουργεί ρυθμιστικά, αλλά και συναισθήματα, αντιλήψεις και στάσεις, τα οποία προκύπτουν κατά την αλληλεπίδραση του σώματος με τον κόσμο γύρω του. Στο πλαίσιο αυτό, ο Shilling (2004) περιέγραψε μια μορφή δράσης, η οποία προκύπτει ως

συνήθεια<sup>7</sup> που αντανακλά και συντηρεί ανισότητες, στο πνεύμα των ιδεών του Bourdieu. Αυτός όμως ο τρόπος δράσης μπορεί να διαρραγεί, όταν υπάρξει ασυμφωνία ανάμεσα στις κοινωνικές νόρμες και στον προσωπικό αναστοχασμό του ατόμου, κάτι που συνιστά μια κρίση. Η κρίση αυτή μπορεί να έχει επιπτώσεις στον τρόπο με τον οποίο το άτομο διαμορφώνει το σωματικό του κεφάλαιο. Επιπρόσθετα, όταν το άτομο ανακαλύπτει το πραγματικό εύρος των δυνατοτήτων του, ή καινοτομεί ως προς την αντιμετώπιση διαφόρων δυσκολιών ή προκλήσεων (κάτι που ο Shilling αποκαλεί *δημιουργική αποκάλυψη*), αυτό μπορεί να επίσης επηρεάσει την ενεργοποίηση του ατόμου, όσον αφορά το σώμα του και να ανοίξει νέους δρόμους για την απόκτηση του σωματικού κεφαλαίου. Ο Shilling (2004) περιέγραψε τις διαδικασίες αυτές ως γραμμικές, επεσήμανε ωστόσο ότι δεν έχουν κατ' ανάγκη μόνιμη ισχύ, ενώ το αν οι επιπτώσεις τους θα είναι θετικές ή όχι, συνδέεται σε μεγάλο βαθμό, τόσο με το πλαίσιο, όσο και με τον αναστοχασμό του ατόμου γύρω από το σώμα του (Shilling, 2004).

Συνολικά, η προσέγγιση του σώματος ως προσωπικού σχεδίου προς υλοποίηση έχει κερδίσει πολλούς υποστηρικτές, ιδιαίτερα στον τομέα της μελέτης της συνεισφοράς του σώματος στη διαμόρφωση και τη λειτουργία της ατομικής ταυτότητας. Επιπλέον, η προσέγγιση αυτή θεωρείται χρήσιμη για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το σώμα καταλήγει να συνιστά μορφή κεφαλαίου για το άτομο. Ωστόσο, έχει επίσης επικριθεί ως μια ιδέα, η οποία δίνει υπερβολική αξία στη συμβολή της ατομικής βούλησης, χωρίς να αναγνωρίζει παράλληλα επαρκώς τους περιορισμούς που συναντούν διάφορες κοινωνικές ή και ευπαθείς ομάδες, όσον αφορά τις δυνατότητες παρέμβασης στο σώμα τους (Gill et al., 2005).

## Η συνεισφορά των φεμινιστικών προσεγγίσεων

Οι θεωρητικές προσεγγίσεις, οι οποίες παρουσιάστηκαν ως τώρα, αδιαμφισβήτητα έστρεψαν την προσοχή των μελετητών στο σώμα και ανέδειξαν τη σημασία του. Όπως όμως έχει ήδη προαναφερθεί, το γεγονός ότι το σώμα έχει έρθει στο προσκήνιο του θεωρητικού ενδιαφέροντος οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη συμβολή και τις επιδράσεις της φεμινιστικής προσέγγισης και του φεμινιστικού κινήματος (Pitts-Taylor, 2008. Shilling, 2016a).

Κατ' αρχάς, οι φεμινίστριες συγγραφείς αντέκρουσαν συστηματικά προηγούμενες διαδεδομένες αντιλήψεις για το σώμα και το φύλο, οι οποίες είχαν τις ρίζες τους στις ιδέες του Ευρωπαϊκού Διαφωτισμού. Σύμφωνα με τις ιδέες αυτές, οι

---

<sup>7</sup> «habitual action»

μεν άνδρες είναι ορθολογιστικά όντα, τα οποία διακρίνονται για την ικανότητά τους να κυριαρχούν στον εαυτό τους και τους άλλους, οι δε γυναίκες είναι κατώτερα όντα, τα οποία κυριαρχούνται από το σώμα, τα συναισθήματα και τη σεξουαλικότητά τους (Adelman & Ruggi, 2016). Όσον αφορά συγκεκριμένα την καρτεσιανή δυϊστική προσέγγιση, η φεμινιστική προσέγγιση έχει αντιτάξει ότι η αντιμετώπιση του σώματος ως μιας μηχανής, που ρυθμίζεται από το νου, αποτελεί άλλη μια αντανάκλαση των δομών εξουσίας, οι οποίες προτάσσουν την κυριαρχία του ανδρικού σώματος και προωθούν την περιθωριοποίηση των γυναικών και των μειονοτήτων. Η ταύτιση ειδικότερα των γυναικών και ποικίλων μειονοτικών ομάδων με τις πιο αστάθμητες εκφάνσεις της σωματικής εμπειρίας, οι οποίες θεωρείται ότι υπονομεύουν τον ορθολογισμό και τον πολιτισμό, συχνά συμβαδίζει με το συστηματικό αποκλεισμό γυναικών και μειονοτήτων από τη συμμετοχή στα κέντρα λήψης αποφάσεων (Burkitt, 1999).

Επιπλέον, η φεμινιστική σκέψη και, ειδικότερα, ο φεμινισμός του δεύτερου κύματος<sup>8</sup> επεσήμαναν την επιρροή των κοινωνικών νορμών για το φύλο στον τρόπο με τον οποίο το σώμα γίνεται αντιληπτό και βιώνεται. Παράλληλα, ανέδειξαν τις πολιτικές διαστάσεις ζητημάτων, τα οποία συνδέονται με το σώμα και που έως τότε θεωρούνταν αυστηρά προσωπικά. Οι σχέσεις, επομένως, ανάμεσα στους κοινωνικούς ρόλους των φύλων και σε φαινόμενα, όπως προβλήματα και περιορισμοί στην ελεύθερη παρουσία των γυναικών στους δημόσιους χώρους, η έμφυλη σωματική βία και οι παρεμβάσεις στο σώμα και την εμφάνιση, θεωρήθηκε ότι υπογραμμίζουν τη διαχρονική χρήση του σώματος στη δημιουργία και τη διατήρηση των έμφυλων ανισοτήτων (Pitts-Taylor, 2008. Shilling, 2016a). Επιπρόσθετα, η έμφαση στο δικαίωμα κάθε ατόμου να διαχειρίζεται και να διαθέτει το σώμα του, όπως το ίδιο επιθυμεί και επιλέγει, αποδίδεται στις προσπάθειες και τις συναφείς διεκδικήσεις των φεμινιστριών (Gill et al., 2005).

Τέλος, πολλές σύγχρονες φεμινιστικές μελέτες γύρω από το σώμα υιοθετούν πλέον μια διαθεματική προοπτική (Adelman & Ruggi, 2016. Carbin & Edenheim, 2013), καθώς η φεμινιστική εξέταση των εμπειριών που αφορούν το σώμα, και ειδικότερα σε σχέση με τη δημιουργία συστηματικών διακρίσεων σε βάρος κοινωνικών ομάδων, συνεκτιμά και παράγοντες, όπως είναι, για παράδειγμα, η εθνότητα (Adelman & Ruggi, 2016. Shildrick & Price, 1999).

Ωστόσο, μολονότι οι διάφορες φεμινιστικές προσεγγίσεις αντιμετωπίζουν το σώμα ως προϊόν της κουλτούρας, δε συμφωνούν πάντα μεταξύ τους ως προς το κατά πόσο υφίστανται βιολογικές διαφοροποιήσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών (Kuhle,

---

<sup>8</sup> Δεκαετίες 1960-1970



2012). Από τη μια υπάρχει δηλαδή η άποψη ότι το σώμα συνιστά αποκλειστικά κοινωνική κατασκευή· από την άλλη, η ριζοσπαστική φεμινιστική προσέγγιση αναγνωρίζει την ύπαρξη ενός φυσικού σώματος, το οποίο βιώνεται με βάση το κοινωνικό φύλο και μπορεί να υπόκειται σε διαφόρων ειδών παρεμβάσεις, οι οποίες αποτελούν στην ουσία μορφές άσκησης έμφυλης βίας (Pitts-Taylor, 2008). Για ορισμένες πάλι φεμινίστριες συγγραφείς, η αναγνώριση βιολογικών διαφοροποιήσεων ανά φύλο αναδεικνύει τα δυνατά σημεία των γυναικών και τις ιδιαίτερες και θετικές πτυχές της θηλυκότητας (A. James, 2000). Επιπρόσθετα, όσο κι αν το σώμα διαμορφώνεται υπό την επίδραση πατριαρχικών δομών, οι οποίες υποβιβάζουν συνήθως τη σπουδαιότητά του, υποστηρίζεται ότι δεν παύει να αποτελεί επίκεντρο ενεργητικής δράσης και να διατηρεί την ικανότητά του να μετασχηματίζεται (Birke, 2004. Coffey et al., 2016a). Εξάλλου, βιολογικές διαφοροποιήσεις και μεταβολές καταγράφονται και στο πλαίσιο της εξελικτικής πορείας των ανθρώπων (Kuhle, 2012. New, 2005). Συγχρόνως, αυτή καθαυτή η λειτουργία του γυναικείου σώματος θεωρείται ότι συνδέεται με το πώς οι γυναίκες βιώνουν το φύλο τους και τις κοινωνικές του διαστάσεις (Gatens, 2003). Η μη ανάδειξη των βιολογικών διαφοροποιήσεων ανά φύλο μπορεί να έχει, επιπλέον, επιπτώσεις, όσον αφορά τη διαχείριση των ιατρικών ζητημάτων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, καθώς συχνά η ιατρική έρευνα επικεντρώνεται στη μελέτη της λειτουργίας του ανδρικού, αποκλειστικά, σώματος, ως βάσης για την ανάπτυξη θεραπευτικών παρεμβάσεων (Grace, 2007). Γενικά, η ενσωμάτωση και η θεωρητική ανάλυση του φυσικού σώματος στη φεμινιστική σκέψη, συνιστά μια μεγάλη πρόκληση για τις φεμινίστριες συγγραφείς, καθώς διαχρονικά το γυναικείο σώμα και η λειτουργία του έχουν συνδεθεί με την άσκηση συστηματικών διακρίσεων σε βάρος των γυναικών (Shildrick & Price, 1999). Κατά συνέπεια, για το συγκεκριμένο θεωρητικό χώρο, το ζήτημα του φυσικού σώματος εξακολουθεί να παραμένει ανοικτό (Kuhle, 2012. Pitts-Taylor, 2008. Wilson, E., 2004).

## Σύγχρονες τεχνολογίες του σώματος

Σύμφυτη με την προσέγγιση των σωμάτων, ως σχεδίων προς υλοποίηση, μοιάζει να είναι η καθημερινότητα στη μετανεωτερική εποχή, όπου τα σώματα προσφέρονται προς τροποποίηση μέσα από τη χρήση νέων τεχνολογιών, προκειμένου να εναρμονιστούν με τις κυρίαρχες κοινωνικές νόρμες γύρω από το σώμα, τις λειτουργίες του και την εμφάνισή του, αλλά και με την επιθυμία των ατόμων για βελτίωση και για αλλαγή (Adelman & Ruggi, 2016). Στις τεχνολογίες αυτές εντάσσονται μια σειρά από παρεμβάσεις, όπως για παράδειγμα: οι τεχνικές

υποβοήθησης της αναπαραγωγής, οι τεχνικές καταστολής για τον περιορισμό του πόνου, τα τεχνητά μέλη, οι νέες τεχνολογίες απεικόνισης και οπτικοποίησης του σώματος, η κοσμητική ή αισθητική χειρουργική (Balsamo, 2004a, 2004b), οι διάφορες γενετικές θεραπείες, οι χειρουργικές επεμβάσεις αλλαγής φύλου και η κλωνοποίηση (Pitts, 2005).

Το σώμα, επομένως, ολοένα και περισσότερο, μοιάζει να ακολουθεί την τεχνολογία και τις εξελίξεις της, καθώς αυτή φαίνεται ότι δίνει τη δυνατότητα και την ελπίδα στο άτομο να παρέμβει σε χαρακτηριστικά, τα οποία άλλοτε θεωρούνταν σταθερά και δεδομένα, είτε από βιολογική είτε από πολιτισμική σκοπιά (Balsamo, 1995, όπως παρατίθεται στην Pitts, 2005). Ως εκ τούτου, η επιστήμη, με τις δυνατότητες και τις τεχνικές που εφαρμόζει στο σώμα, επιβεβαιώνει το κύρος και τη σημασία που έχει αποκτήσει στη Δυτική κουλτούρα (Haraway, 1991). Η επιστήμη φαίνεται όμως ότι μπορεί παράλληλα να επιτελεί και μια σειρά από λειτουργίες, όπως είναι η έκθεση και η πλήρης αποκάλυψη του σώματος, η ποσοτικοποίηση, η εξέταση, η ταξινόμηση, η ανακατασκευή και, εν τέλει, η επιτήρησή του (Balsamo, 2004b. Lupton, 2013. Pitts, 2005). Στην περίπτωση, ειδικότερα, της κοσμητικής χειρουργικής, οι διαδικασίες αυτές χαρακτηρίζονται από μια συστηματική επικέντρωση στο γυναικείο πρόσωπο και σώμα, σε αντιδιαστολή με το ανδρικό, καθώς και από την εμφανή προώθηση συγκεκριμένων πολιτισμικών και ηλικιακών προτύπων εμφάνισης, ως ιδανικών (Balsamo 2004b). Σε κάθε, πάντως, περίπτωση, οι εξελίξεις στην τεχνολογία ενισχύουν την αντίληψη ότι το σώμα δεν είναι κάτι στατικό (Dickenson, 2017).

Είναι επόμενο ότι η ύπαρξη των παρεμβάσεων αυτών, οι οποίες αποκαλούνται και *τεχνολογίες ενίσχυσης του σώματος*, εγείρει μια σειρά από ηθικά ερωτήματα, οι απαντήσεις στα οποία μπορεί να έχουν έντονα πρακτικό αντίκτυπο. Τα βασικότερα διλήμματα αφορούν κυρίως τη διάκριση ανάμεσα στο τι συνιστά κανονικό και τι ενίσχυση, το κατά πόσο ενδείκνυται η χρήση των τεχνολογιών αυτών και σε ποιες περιπτώσεις, καθώς και τη διαχείριση της μακροβιότητας των διαρκώς αυξανόμενων σωμάτων που γηράσκουν (Hogle, 2005, Turner, 2009). Εξίσου αυτονόητο μοιάζει ότι τόσο οι ακαδημαϊκοί, όσο και όσοι συμμετέχουν σε, πολιτικά κυρίως, πλαίσια λήψης αποφάσεων συχνά δυσκολεύονται να συμφωνήσουν ως προς την αντιμετώπιση των ζητημάτων αυτών (Wolbring, 2010). Μολονότι κατά καιρούς έχουν προταθεί κριτήρια και προϋποθέσεις για τη χρήση των τεχνολογιών ενίσχυσης, τα οποία μπορεί και να εξειδικεύονται όταν αφορούν ειδικές ομάδες, παραμένει ωστόσο επιτακτική η ανάγκη της διαχείρισης παραμέτρων, όπως είναι ο σεξισμός και οι διακρίσεις υπέρ συγκεκριμένων ικανοτήτων<sup>9</sup> (για παράδειγμα, η αρτιμέλεια, έναντι διαφόρων μορφών

---

<sup>9</sup> «ableism»

αναπηρίας) (Balsamo, 2004b. Wolbring, 2010). Επιπλέον, οι δυνατότητες πρόσβασης σε τεχνολογίες ενίσχυσης, καθώς και η χρήση τους, ενδεχομένως διαφοροποιούνται από κοινωνία σε κοινωνία, ανάλογα με τον τρόπο ζωής και το βαθμό οικονομικής ευρωστίας σε συλλογικό και ατομικό επίπεδο (Hogle, 2005. Pitts, 2003).

Η σύνδεση όμως του σώματος με την τεχνολογία δε συμβαίνει αποκλειστικά σε βιοϊατρικά μόνο πλαίσια. Τα σύγχρονα ψηφιακά μέσα επικοινωνίας και διακίνησης πληροφοριών έχουν αντίκτυπο στις συνήθειες και τις πρακτικές των σωμάτων, στην έκθεση σε ποικίλα πολιτισμικά στοιχεία και στη διαμόρφωση των ταυτοτήτων (Lønlie, 2005. Pitts, 2005). Παράλληλα, δίνουν τη δυνατότητα της συνδιαλλαγής σε ένα πλαίσιο, όπου το άτομο μπορεί να λειτουργήσει παρουσιάζοντας διαφορετικές εκδοχές του εαυτού του, εφόσον το επιθυμεί (Subrahmanyam & Šmahel, 2011). Το άτομο έχει ακόμα τη δυνατότητα να υιοθετήσει νέους ρόλους και να απευθυνθεί σε άλλα άτομα ή και ομάδες, που σε πραγματικές συνθήκες θα του ήταν δύσκολο ενδεχομένως να προσεγγίσει (Wynn & Katz, 1997). Αυτό δε σημαίνει βέβαια ότι το σώμα και η σημασία της σωματοποίησης για το άτομο ακυρώνονται (Lønlie, 2005). Ωστόσο, το σώμα καθίσταται πλέον ακόμα πιο εύπλαστο, ενισχύοντας την ιδέα ότι το ίδιο το άτομο μπορεί να κατασκευάσει τον εαυτό του, ακόμα ίσως και έξω από τις ήδη υπάρχουσες ισχυρές νοηματοδοτήσεις (Balsamo, 1995, όπως παρατίθεται στην Pitts, 2005).

Τέλος, ένα ακόμα σύγχρονο πεδίο στο οποίο εφαρμόζονται διάφορες τεχνολογίες τροποποίησης του σώματος είναι αυτό της *σωματικής τέχνης*<sup>10</sup> (A. Jones, 1998). Το σώμα ήταν βέβαια ανέκαθεν άρρηκτα συνδεδεμένο με τις αναπαραστατικές τέχνες, τόσο ως πηγή έμπνευσης όσο και ως διαχρονικά δημοφιλές αντικείμενο δημιουργίας. Κατ' αυτή την έννοια, το σώμα στις τέχνες ήταν σταθερά παρόν (σε αντίθεση με ό,τι έχει παρατηρηθεί για τις επιστήμες), αν και ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζεται, κατά περίπτωση, διαφοροποιείται εκ των πραγμάτων, ανά τέχνη και ανά εποχή. Παράλληλα, οι εκπρόσωποι της τέχνης δεν έχουν μείνει αδιάφοροι ή αμέτοχοι στις θεωρητικές αντιπαραθέσεις που αφορούν κατά καιρούς το σώμα, με διάφορα έργα τέχνης να αποτυπώνουν αντίστοιχους προβληματισμούς (Saunders, Maude, & Macnaughton, 2009). Για παράδειγμα, στην τέχνη κατά τη νεωτερική εποχή εντοπίζει κανείς τον αντίκτυπο της τεχνολογικής προόδου και των επιστημονικών εξελίξεων που σημειώθηκαν κατά το 19<sup>ο</sup> και τον 20<sup>ο</sup> αιώνα και που κατέστησαν δυνατούς νέους, διεισδυτικούς τρόπους παρατήρησης και διερεύνησης του σώματος. Εξίσου αναγνωρίσιμη είναι και η επίδραση της έννοιας της υποκειμενικότητας, αλλά και του ρόλου που παίζει το ίδιο το σώμα στον τρόπο με τον οποίο ο γύρω κόσμος

---

<sup>10</sup> «Body art»

προσλαμβάνεται και γίνεται κατανοητός (Maude, 2009). Κατά τη μετανεωτερική, αντίστοιχα εποχή, παρατηρείται μια αξιοσημείωτη αλλαγή στάσης, τόσο όσον αφορά τους τρόπους με τους οποίους προσεγγίζεται το γυναικείο, ειδικά, σώμα, όσο και ως προς την ανάδειξη του έργου των καλλιτέχνιδων, οι οποίες έμεναν ευκολότερα στο περιθώριο, ή και στην αφάνεια, συγκριτικά με τους άρρενες καλλιτέχνες (Newman, 2018. Pro' Sophoba, 2005). Επομένως, η τέχνη ανταποκρίνεται στις ευρύτερες εξελίξεις που συντελούνται στη σκέψη και στην κοινωνία, ακόμα και αν δε συμβαδίζει πάντα απόλυτα με αυτές.

Όσον αφορά συγκεκριμένα πάντως τη σωματική τέχνη, ο όρος αυτός περιλαμβάνει μια ποικιλία από καλλιτεχνικές πρακτικές, στις οποίες το σώμα των καλλιτεχνών συνιστά το βασικό μέσο με το οποίο επιτελούνται. Η χρήση τεχνολογιών του σώματος είναι αρκετά συχνή, είτε πρόκειται για πρακτικές παρέμβασης στο εσωτερικό και το εξωτερικό του σώματος, είτε για τεχνικές οπτικοποίησής του, είτε ακόμα και για πρακτικές που αξιοποιούν τεχνολογικά συστήματα σε σχέση με το σώμα. Οι πρακτικές αυτές υιοθετούνται ίσως στο πλαίσιο της αντίληψης ότι δεν υπάρχουν όρια και περιορισμοί, αντίληψη, η οποία φαίνεται ότι διαπνέει εξίσου τη δυτική κουλτούρα και επιστήμη (Strassoldo, 2003). Σε αρκετές ωστόσο περιπτώσεις, η σωματική τέχνη, μέσα από τις πρακτικές της, συνιστά εργαλείο αναπαράστασης, εξερεύνησης ή και αμφισβήτησης των βασικών πτυχών της ταυτότητας, καθώς και των κοινωνικών νορμών που επιβάλλει το κυρίαρχο κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο (Pitts, 2005). Το γνώρισμα αυτό της σωματικής τέχνης τη συνδέει κατά κύριο λόγο με τον μεταμοντερνισμό (A. Jones, 1998), αν και διάφορες μορφές της καταγράφονται ήδη από τις απαρχές της ανθρωπίνης ύπαρξης και παρουσίας.

## Συμπέρασμα

Τα τελευταία χρόνια το σώμα έχει έρθει στο προσκήνιο και βρίσκεται όλο και περισσότερο στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος της κοινωνίας, αλλά και ποικίλων επιστημονικών πεδίων, τόσο βιολογικού όσο και κοινωνικού/ ανθρωπιστικού προσανατολισμού. Το σώμα στη σημερινή εποχή δεν προσεγγίζεται πλέον ως κάτι στατικό, αλλά γίνεται ευρέως αντιληπτό ως εύπλαστο και με δυνατότητες και προοπτικές για τροποποίηση (Hancock, Hughes, Jagger, Paterson, et al., 2000). Στο πλαίσιο ειδικά της σύγχρονης καταναλωτικής κοινωνίας, η δυνατότητα για παρεμβάσεις και τροποποιήσεις στο σώμα συχνά προβάλλεται ως ο δρόμος που οδηγεί στην κάλυψη επιθυμιών και συναισθηματικών αναγκών, αλλά και στη διασφάλιση της ατομικής έκφρασης και ευτυχίας (Heenan, 2008). Υπό το πρίσμα των παραπάνω, το σώμα εξακολουθεί να συνιστά πεδίο παρεμβάσεων τόσο

κοινωνικοπολιτισμικών, όσο και πολιτικών (Hancock et al., 2000). Παράλληλα, συνιστά μια διαρκώς αναπτυσσόμενη και δυναμική αγορά, όπου πρόθυμοι καταναλωτές επενδύουν στην υγεία του, στη φροντίδα του, τον καλλωπισμό, την ενίσχυση ή και την τροποποίησή του (Cooter, 2010. Hogle, 2005). Επομένως, μολονότι οι άνθρωποι ανέκαθεν έδειχναν ενδιαφέρον για τα σώματα και την τροποποίησή τους, σήμερα το σώμα μοιάζει να αποτελεί ένα σχέδιο προς διαρκή βελτίωση (Hogle, 2005) και περιγράφεται ως ο κυριότερος παράγοντας διαμόρφωσης της ατομικής ταυτότητας (Cooter, 2010).

Σε αντίθεση συνεπώς με προηγούμενες εποχές, όπου πολλά άτομα επένδυναν είτε στην καλλιέργεια συμπεριφορών που θεωρούσαν αντιπροσωπευτικές της προσωπικότητας (Featherstone, 1991), είτε στην επίτευξη θεσμικών αλλαγών σε ευρύτερο κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο (Hogle, 2005), στη σημερινή κοινωνία η εμφάνιση, το σώμα και η διαχείρισή τους προωθούνται ως τα μέσα για την οικοδόμηση μιας δημόσιας εικόνας, η οποία εξισώνεται με τον εαυτό (Tazzyman, 2017). Στο πλαίσιο της τάσης αυτής, τα άτομα δεν καλούνται απλά να επενδύσουν στο σώμα και στην εμφάνισή τους. Συχνά, υφίστανται έντονες κοινωνικές πιέσεις για να κάνουν ό,τι χρειάζεται, προκειμένου να εναρμονιστούν με συγκεκριμένα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς, καθώς αν δεν ανταποκρίνονται στα πρότυπα αυτά, κινδυνεύουν με κυρώσεις σε κοινωνικό επίπεδο (L. McNeill & Firman, 2014. Tazzyman, 2017). Τα άτομα καλούνται επομένως να προσπαθήσουν να αποκτήσουν ένα σώμα που να πληροί την προϋπόθεση του να είναι ή να μοιάζει νεανικό (L. Frost, 2001) και να είναι λεπτό, γυμνασμένο και σεξουαλικά πρόσφορο (Martin, 2010. Cohen, Irwin, Newton-John, & Slater, 2019). Σε έναν κόσμο, ο οποίος χαρακτηρίζεται από μια διαρκώς αυξανόμενη αβεβαιότητα, όσον αφορά την τροπή που μπορεί να πάρει η ζωή ενός ατόμου, ενώ από την άλλη προωθεί ως αξία την ιδέα της ευελιξίας και της προσαρμοσιμότητας, η ενασχόληση με το σώμα, την εμφάνιση και τη διαχείρισή τους προτείνεται ως ο βασικός τρόπος για να αντιμετωπιστούν επιτυχώς οι αντιφάσεις αυτές (Negrin, 2008). Επιπλέον, υπάρχει και η άποψη ότι οι αναταράξεις και οι αναστατώσεις που λαμβάνουν χώρα σε ευρύτερο κοινωνικοπολιτικό επίπεδο έχουν αντίκτυπο στο σώμα και τείνουν να εκδηλώνονται ως ανησυχίες και διαταραχές στην εικόνα του (Turner, 2003).

Επομένως, οι σημερινοί τρόποι παρουσίας και λειτουργίας του σώματος, καθώς και η σημασία που αυτό έχει πια αποκτήσει, οδηγούν στο ερώτημα του πώς τα άτομα καταλήγουν να σκέφτονται, να νιώθουν και να ενεργούν σε σχέση με αυτό, με άλλα λόγια, στο πώς διαμορφώνεται *η εικόνα του σωματικού τους εαυτού*, καθώς και ο αντίκτυπος που αυτή έχει στην ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή.

---

## 2. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

---

### Εννοιολογικές Προσεγγίσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού

#### Ιστορική αναδρομή

Οι απαρχές της μελέτης της ψυχολογικής εμπειρίας του σώματος τοποθετούνται στις πρώτες δεκαετίες του 20<sup>ου</sup> αιώνα και στο έργο του Αυστριακού νευρολόγου, ψυχιάτρου και ψυχαναλυτή Paul Schilder (1950), ο οποίος ήταν και ο εμπνευστής του όρου *εικόνα του σωματικού εαυτού*<sup>11</sup>. Ο Schilder ενδιαφερόταν να επεκτείνει τη μελέτη των διαταραχών της σωματικής αίσθησης και αντίληψης, η οποία συνιστούσε και τη μοναδική συναφή ερευνητική προσέγγιση ως τότε (Breakey, 1997. Grogan, 1999. Holmes & Spence, 2004). Πίστευε, ωστόσο, ότι, για την κατανόηση της λειτουργίας του κεντρικού νευρικού συστήματος και της παθολογίας του, απαραίτητη ήταν η μελέτη όχι μόνο οργανικών, αλλά και ψυχολογικών παραμέτρων (Breakey, 1997. Grogan, 1999. Schilder, 1950). Στο πλαίσιο της ψυχοβιολογικής αυτής προσέγγισης και, επηρεασμένος από την Ψυχανάλυση και τη Μορφολογική Ψυχολογία, ο Schilder (1950) περιέγραψε την εικόνα του σωματικού εαυτού ως μια δυναμική νοερή αναπαράσταση του σώματος, η οποία διαμορφώνεται από πολλαπλές αισθητηριακές εμπειρίες, αλλά και μέσα από την αλληλεπίδραση του δρώντος υποκειμένου με το περιβάλλον του. Στο πλαίσιο αυτό, η εικόνα του σωματικού εαυτού δε συνιστά απλά το άθροισμα των αντιληπτικών εμπειριών, αλλά περιλαμβάνει τρεις διακριτές διαστάσεις: α) μία φυσιολογική, η οποία αντιστοιχεί στην αντίληψη του σώματος, ως υλικής οντότητας, μέσα από εμπειρίες όρασης, αφής, κίνησης και πόνου, β) μία λιβιδινική, η οποία αντιστοιχεί στην εμπειρία του σώματος, ως αντικειμένου επένδυσης και ως βιώματος, και γ) μία κοινωνιολογική, η οποία αντιστοιχεί στην εμπειρία του σώματος, υπό την επίδραση του κοινωνικού πλαισίου και των αλληλεπιδράσεων με τους άλλους (Schilder, 1950).

Συνολικά, η εικόνα του σωματικού εαυτού στην προσέγγιση του Schilder διακρίνεται ως έννοια για τα δυναμικά της στοιχεία, καθώς και για το ότι οι επιμέρους διαστάσεις της αντιπροσωπεύουν τις πολλαπλές εμπειρίες που έχουν ως επίκεντρο το ανθρώπινο σώμα (Hanley, 2005). Παρόλα αυτά, ως προσέγγιση είναι αρκετά σύνθετη, όχι πάντα σαφής, και κατά κύριο λόγο ψυχαναλυτική (Blood, 2005), καθώς ο Schilder (1950) αντιμετώπιζε κατά βάση το σώμα ως ναρκισσιστικό αντικείμενο αγάπης.

---

<sup>11</sup> «Das Körperbild»

Ένας μεταγενέστερος μελετητής της εικόνας του σωματικού εαυτού και συνεχιστής της ψυχαναλυτικής παράδοσης ήταν ο Seymour Fisher (Blood, 2005. Pruzinsky & Cash, 2002). Ο Fisher περιέγραψε την εικόνα του σωματικού εαυτού ως ένα μέσο προσέγγισης των ασυνείδητων αισθημάτων του ατόμου για τον εαυτό, αλλά και ως μέσο κατανόησης της προσωπικότητας (Dionne, 2012). Επίσης, υποστήριξε ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού περιλαμβάνει τις στάσεις, οι οποίες αφενός καθορίζουν το πώς ένα άτομο προσεγγίζει μακροπρόθεσμα το σώμα του και αφετέρου επηρεάζουν το πώς το αντιλαμβάνεται (Fisher, 1963). Παράλληλα, διαμόρφωσε τη θεωρία των *ορίων της εικόνας του σωματικού εαυτού* και επιχείρησε να ελέγξει τις υποθέσεις της εμπειρικά, με τη χρήση προβολικών δοκιμασιών, σε τυπικούς πληθυσμούς, σε άτομα που έπασχαν από σωματικές ασθένειες και σε άτομα με ψυχιατρικές διαταραχές (Cash & Smolak, 2011). Η έννοια των ορίων της εικόνας του σωματικού εαυτού αναφέρεται στην αντιληπτική εμπειρία του διαχωρισμού του ατόμου από το περιβάλλον του (Fisher, 1968). Ο Fisher, σε συνεργασία με τον Sidney Cleveland (1958), μελέτησε επίσης την αίσθηση ατομικότητας που σχετίζεται με το σώμα, η επιφάνεια του οποίου διαφοροποιεί το εσωτερικό από το εξωτερικό περιβάλλον. Όπως υποστήριξαν, η επίγνωση που έχει το άτομο για τη διαφοροποίηση του σώματός του από τον κόσμο είναι δυνατόν να μεταβάλλεται σε διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια. Επιπλέον, οι ίδιοι μελετητές διερεύνησαν την αντιλαμβανόμενη διαπερατότητα των ορίων του σώματος, η οποία μπορεί να συνοδεύεται και από ανησυχία για τη σωματική ασφάλεια και ακεραιότητα (Fisher & Cleveland, 1958. Krzewska & Dolińska-Zygmunt, 2013. Tiemersma, 1989). Αν και η μακρόχρονη συνεισφορά του Fisher αναγνωρίζεται από τους σύγχρονους ερευνητές ως ιδιαίτερα σημαντική (Blood, 2005. Pruzinsky & Cash, 2002), τόσο ο ίδιος όσο και ο Cleveland, δέχθηκαν επικρίσεις για τη μεθοδολογία τους και για τα ασυνεπή αποτελέσματα που προέκυψαν από τις μελέτες τους (Tiemersma, 1989).

Γενικότερα, στο πλαίσιο της ψυχαναλυτικής προσέγγισης, η εικόνα του σωματικού εαυτού δε νοείται ως μια στατική έννοια, αλλά κυρίως ως μια δυναμική διεργασία συνεχούς αλληλόδρασης, στην οποία εμπλέκονται βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά στοιχεία. Ο τρόπος όμως με τον οποίο διαμορφώνονται οι αλληλεπιδράσεις αυτές δεν είναι συγκυριακός, αλλά απορρέει από την ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του ατόμου και τις διεργασίες που την χαρακτηρίζουν (Kelly & Field, 1997). Ακόμα και υπό το πρίσμα των σύγχρονων ψυχοδυναμικών θεωρήσεων, η εικόνα του σωματικού εαυτού προσεγγίζεται ως μια μεταβαλλόμενη νοερή αναπαράσταση, η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο, στο οποίο βρίσκεται το άτομο. Ειδικότερα, η διαμόρφωσή της ξεκινά από τη βρεφική ηλικία, οικοδομείται πάνω σε πληροφορίες προερχόμενες από όλα τα αισθητήρια

συστήματα και παγιώνεται μέσα από τις αλληλεπιδράσεις του παιδιού με τα άτομα που το φροντίζουν. Συνολικά, στο πλαίσιο της ψυχοδυναμικής προσέγγισης, η εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συνιστά αφενός πεδίο προβολής φαντασιώσεων γύρω από το σώμα, τη λειτουργία του και τα συμπτώματά του, όπως και των συμβολικών διαστάσεων που αποδίδει το άτομο, κατά περίπτωση, σε όλα αυτά. Αφετέρου, η διαμόρφωσή της και, ιδιαίτερα, ο βαθμός συνοχής της, μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη διαμόρφωση του ίδιου του εαυτού, εν γένει (Krueger, 2002a, 2002b).

Ωστόσο, η ψυχοδυναμική προσέγγιση της εικόνας του σωματικού εαυτού έχει δεχθεί μια σειρά από επικρίσεις. Κατ' αρχάς, εμπειρικλείει τη δυϊστική θεώρηση που χαρακτηρίζει διάφορα δυτικά φιλοσοφικά μοντέλα σκέψης, καθώς διαχωρίζει το σώμα από το νου (Berríos, 2018. Diamond, 2013. Faccio, 2013). Κατά δεύτερο λόγο (Jarry, 2012a), οι έννοιες και οι ιδέες που έχουν διατυπωθεί στο πλαίσιο της θεωρείται ότι βασίζονται σε πληροφορίες και διαπιστώσεις, οι οποίες καταγράφονται κατά κύριο λόγο κατά την κλινική πρακτική, και όχι σε ερευνητικά δεδομένα. Ένα βασικό μειονέκτημα στην περίπτωση αυτή είναι ότι η αξιοποίηση και η σύνθεση των στοιχείων αυτών ενδέχεται να επηρεάζεται τόσο από την υποκειμενική σκοπιά των θεραπειών, όσο και από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εκάστοτε θεραπευτικής σχέσης. Ένα επιπλέον μειονέκτημα είναι η δυσκολία διατύπωσης ενοποιητικών θεωριών και κατάλληλων ερευνητικών υποθέσεων. Χαρακτηριστικό είναι, εξάλλου, ότι το κλινικό έργο με άτομα που πάσχουν από Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής αποτελεί την κατεξοχήν πηγή πληροφοριών για τους μελετητές της ψυχοδυναμικής προσέγγισης, κατά τη διαμόρφωση των θέσεών τους. Το γεγονός αυτό έχει ως αποτέλεσμα να έχει αναπτυχθεί μια περιορισμένη οπτική, η οποία παραβλέπει άλλα, σχετικά με το σώμα, συμπτώματα και διαταραχές. Τέλος, ένα άλλο πολύ σημαντικό μειονέκτημα της ψυχοδυναμικής προσέγγισης της εικόνας του σωματικού εαυτού, το οποίο συνδέεται άμεσα και με τα προηγούμενα, είναι η δυσκολία εμπειρικής τεκμηρίωσής της (Jarry, 2012a).

Ένας βασικός εκφραστής της αμφισβήτησης του ψυχοδυναμικού μοντέλου ήταν ο Franklin Shontz (1969, 1974). Ο Shontz άσκησε έντονη αρνητική κριτική, τόσο γύρω από ζητήματα θεωρητικής προσέγγισης όσο και για την ερευνητική μεθοδολογία που χρησιμοποιούσαν οι ψυχοδυναμικοί (Cash & Smolak, 2011). Ωστόσο, όπως επισημαίνει η Blood (2005), αντιμετώπισε και εκείνος το σώμα ως ένα αντικείμενο, το οποίο διαχώρισε από το άτομο. Παράλληλα, θεώρησε ότι το σώμα μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο αξιολόγησης και αντιληπτικής επεξεργασίας, όπως κάθε άλλο κομμάτι της εξωτερικής πραγματικότητας. Ο Shontz διερεύνησε επισταμένως το πώς τα άτομα τείνουν να αντιλαμβάνονται το σωματικό τους μέγεθος. Επίσης, υποστήριξε



ότι οι άνδρες και οι γυναίκες διαφοροποιούνται σημαντικά μεταξύ τους, ως προς το πώς εκτιμούν τις διαστάσεις συγκεκριμένων μερών του σώματός τους (Blood, 2005), συνδέοντας τις όποιες διαφορές με τις κοινωνικές πιέσεις που υφίστανται οι γυναίκες, όσον αφορά την εμφάνισή τους (βλέπε Blood, 2005). Γενικά, ο Shontz δεν περιορίστηκε στην κριτική της ψυχοδυναμικής προοπτικής, αλλά επιχείρησε να δώσει απαντήσεις, προσεγγίζοντας τις εμπειρίες του ατόμου για το σώμα του ως πολυδιάστατο φαινόμενο (Pruzinsky & Cash, 2002). Περιέγραψε διαφορετικά επίπεδα και είδη τυπικής λειτουργίας των σωματικών εμπειριών (Breakey, 1997), επεδίωξε να αξιοποιήσει ποικίλες θεωρητικές και ερευνητικές προσεγγίσεις και ανέδειξε τις γνωστικές και αντιληπτικές διαστάσεις της σωματικής εμπειρίας. Συνολικά, το έργο του Shontz συγκαταλέγεται ανάμεσα στους πιο σημαντικούς σταθμούς στη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού (Cash & Smolak, 2011. Pruzinsky & Cash, 2002).

Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι, ήδη από τις δεκαετίες του 1960 και του 1970, το ενδιαφέρον ορισμένων μελετητών, όπως η Hilde Bruch (1962, 1966) και οι Slade και Russell (1973), επικεντρώθηκε σε θέματα αντιληπτικών διαταραχών της εικόνας του σωματικού εαυτού και τη σχέση τους με την εμφάνιση Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής. Το γεγονός αυτό επηρέασε έκτοτε καθοριστικά τον ερευνητικό προσανατολισμό στο χώρο της εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς έφερε στο επίκεντρο τη σύνδεσή της με την ψυχοπαθολογία (Blood, 2005. J. K. Thompson, 1996). Όσον αφορά όμως ειδικά τον Slade και τον Russell, επισημαίνεται ότι, μολονότι είχαν αρχικά βασιστεί στην προσέγγιση του Schilder, κατέληξαν να κρατήσουν μία πολύ απλοποιημένη εκδοχή της. Αποτέλεσμα της αποσπασματικής τους προσέγγισης ήταν το να ορίσουν την εικόνα του σωματικού εαυτού ως μια μονοδιάστατη νοερή αναπαράσταση του σώματος, παραβλέποντας τις διάφορες κοινωνικές και διαπροσωπικές επιδράσεις που δέχεται (Blood, 2005).

Η επικέντρωση πάντως στη μελέτη της αντίληψης του σωματικού μεγέθους συνέχισε να χαρακτηρίζει και να μονοπωλεί σχεδόν τις ερευνητικές προσπάθειες έως και τις αρχές τις δεκαετίας του 1980, ενώ η σημασία της ικανοποίησης με το σωματικό εαυτό για κλινικούς και μη πληθυσμούς άρχισε να αναγνωρίζεται συστηματικά μεταγενέστερα (J. K. Thompson, 1996).

### **Σύγχρονες τάσεις στη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού**

Αν και η μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού συμπληρώνει ιστορία ενός περίπου αιώνα πια, η πλειονότητα των συναφών ερευνών δημοσιεύθηκε από το 1980 και μετά (Markey, 2010), ενώ η μεγάλη άνθηση της ερευνητικής και συγγραφικής

δραστηριότητας στο πεδίο αυτό σημειώθηκε κατά τη δεκαετία του 1990 και συνεχίστηκε αμείωτη στις δεκαετίες που ακολούθησαν (Cash & Smolak, 2011). Τρεις είναι οι σύγχρονες τάσεις, οι οποίες φαίνεται ότι έχουν συμβάλει καθοριστικά στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται πλέον η εικόνα του σωματικού εαυτού: οι σύγχρονες φεμινιστικές προσεγγίσεις, η θετική ψυχολογία και η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση. Οι τάσεις αυτές παρουσιάζονται αναλυτικότερα στη συνέχεια.

### Σύγχρονες Φεμινιστικές Προσεγγίσεις

Τις τελευταίες δεκαετίες, ιδιαίτερα σημαντική επίδραση στη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού έχουν ασκήσει οι σύγχρονες φεμινιστικές προσεγγίσεις. Στο επίκεντρο της ευρύτερης φεμινιστικής θεώρησης δε βρίσκεται το άτομο, αλλά τα κοινωνικά συστήματα, οι λειτουργίες και οι επιδράσεις τους και ειδικότερα οι διαδικασίες, μέσα από τις οποίες δημιουργούνται οι έμφυλες ανισότητες και καταλήγουν να γίνονται κοινωνικές νόρμες και επιταγές (McKinley, 2011). Μολονότι στο χώρο του φεμινισμού εντάσσονται ποικίλες θεωρητικές απόψεις και τοποθετήσεις, η βασική ιδέα που χαρακτηρίζει το σύνολο της φεμινιστικής σκέψης είναι ότι σε κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο υφίστανται έμφυλες ανισότητες, οι οποίες απορρέουν από τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους κοινωνικοποιούνται τα φύλα. Οι ανισότητες αυτές εντοπίζονται σε μια ποικιλία πεδίων, από τη διαμόρφωση των σχέσεων εξουσίας στη δημόσια και την ιδιωτική σφαίρα, έως την κατανομή των οικονομικών πόρων, τα ατομικά, νομικά και εργασιακά δικαιώματα, την πρόσβαση στην εκπαίδευση και τις υπηρεσίες υγείας, αλλά και το δικαίωμα στην ασφάλεια και στην αυτοδιάθεση. Στο πλαίσιο αυτό, οι άνδρες κατέχουν ξεκάθαρα κυρίαρχη και προνομιακή θέση, με τις γυναίκες να υφίστανται διακρίσεις, εκμετάλλευση και καταπίεση, καθαρά και μόνο βάσει του φύλου τους. Η αναγνώριση, κατανόηση και ανατροπή των δυναμικών αυτών ήταν ανέκαθεν στους στόχους του φεμινισμού, ήδη από τα πρώτα του βήματα (Leach, 1996. Motpanyane, 2014). Η πιο όψιμη μορφή του φεμινιστικού κινήματος ονομάζεται *φεμινισμός του τρίτου κύματος* και προσδιορίζεται από τη συνύπαρξη σε μια κοινωνία παγκοσμιοποίησης και έντονου καταναλωτισμού, από τη στενή σύνδεση των φεμινιστριών με την τεχνολογία, αλλά και από τη διεύρυνση της φεμινιστικής ιδεολογίας, μέσα από την ενσωμάτωση διαθεματικών προσεγγίσεων (Motpanyane, 2014).

Όσον αφορά την εικόνα του σωματικού εαυτού (McKinley, 2011), η φεμινιστική θεώρηση προσεγγίζει συνήθως το γυναικείο σώμα ως μια κοινωνική κατασκευή, η οποία έχει χρησιμοποιηθεί διαχρονικά ως εργαλείο επιβολής ελέγχου στις γυναίκες. Υπό το πρίσμα αυτό, μια αρνητική σωματική εμπειρία που συχνά θεωρείται τυπικό

χαρακτηριστικό των γυναικείων πληθυσμών, όπως η δυσαρέσκεια με το σώμα, δεν αντανακλά την ύπαρξη ατομικής ψυχοπαθολογίας, καθώς ουσιαστικά συνιστά κοινωνικό φαινόμενο. Διάφορες φεμινίστριες συγγραφείς έχουν εξετάσει τις διεργασίες, μέσα από τις οποίες γυναίκες όλων των ηλικιών μαθαίνουν να μεταχειρίζονται το σώμα τους ως εξωτερικές παρατηρήτριες και να κρίνουν τον εαυτό τους βάσει της εμφάνισής τους, υιοθετούν κοινωνικά πρότυπα που αφορούν την εμφάνιση και καταβάλλουν εξαντλητικές συχνά προσπάθειες για να ανταποκριθούν σε αυτά. Παράλληλα, στο πλαίσιο των πρόσφατων διαθεματικών προσεγγίσεων, η φεμινιστική θεώρηση επισημαίνει ότι τα κυρίαρχα κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση είναι συνήθως στερεοτυπικά και επομένως δηλωτικά προκαταλήψεων που αφορούν, όχι μόνο το φύλο, αλλά και διαστάσεις, όπως η ηλικία, η εθνότητα, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, η ύπαρξη αναπηριών και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο (McKinley, 2011).

Οι φεμινίστριες συγγραφείς δεν εστιάζουν πάντως μόνο στο περιεχόμενο των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς, αλλά ασχολούνται και με τον αντίκτυπο που αυτά έχουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Για παράδειγμα, η Susan Bordo (2003) έχει επισημάνει ότι: «...τα σώματά μας εκπαιδεύονται, διαμορφώνονται και αποτυπώνουν τις επικρατούσες ιστορικές μορφές [...] της αρρενωπότητας και της θηλυκότητας» (σελ. 165-166). Έχοντας ως αφετηρία το έργο του Foucault (1989), ο οποίος μελέτησε την εξουσία και τις επιδράσεις της στο ανθρώπινο σώμα, χωρίς ωστόσο να λαμβάνει υπόψη του πιθανές έμφυλες διαφοροποιήσεις (King, 2004), τόσο η Bordo (2003) όσο και η Bartky (1998) επεξέτειναν τη μελέτη της εφαρμογής των πρακτικών που αποσκοπούν στην πειθάρχηση του σώματος, εστιάζοντας στην περίπτωση των γυναικών. Η κεντρική ιδέα που συναντά κανείς στο έργο τους είναι ότι οι ίδιες οι γυναίκες προχωρούν σε πρακτικές πειθάρχησης του σώματός τους και στην ουσία καταλήγουν να αστυνομεύουν το ίδιο τους το σώμα, προκειμένου να συμμορφωθούν με τις κοινωνικές νόρμες και να αποφύγουν τις κοινωνικές κυρώσεις.

Συγκεκριμένα, η Bartky (1998) περιγράφει διάφορες πρακτικές πειθάρχησης, όπως η δίαιτα και η εκγύμναση, και υποστηρίζει ότι η πειθάρχηση έχει την εξής παράδοση συνέπεια για το άτομο: του παρέχει «...τόσο μια αίσθηση κυριαρχίας όσο και μια ασφαλή αίσθηση ταυτότητας» (σελ. 39). Παρότι δηλαδή οι πρακτικές πειθάρχησης αποσκοπούν στον περιορισμό του ατόμου, υπάρχει το ενδεχόμενο το ίδιο το άτομο να νιώθει ενδυναμωμένο, εφαρμόζοντάς τες. Αυτό συμβαίνει όταν το άτομο έχει καλλιεργήσει ορισμένες δεξιότητες, προκειμένου να ανταπεξέλθει στους στόχους της πειθάρχησης και το γεγονός αυτό αυξάνει την αίσθησή του ότι είναι ικανό. Επομένως, για τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν το στερεοτυπικά «θηλυκό» σώμα ως στόχο, οι όποιες δεξιότητες αποκτούν στην προσπάθειά τους να ανταποκριθούν στο

στόχο αυτό, συνιστούν μία μορφή επίτευξης. Στο πλαίσιο αυτό, οι γυναίκες μπορεί να είναι απρόθυμες να εγκαταλείψουν τις προσπάθειες ή τις νέες δεξιότητές τους, καθώς αυτές έχουν συνδεθεί με την ατομική αίσθηση αποτελεσματικότητας. Όταν μάλιστα η χρησιμότητα όλων αυτών αμφισβητείται, οι γυναίκες μπορεί να το εισπράξουν ως πλήγμα στην ατομική τους ταυτότητα και να ανταποκριθούν στην απειλή, μέσα από την ενεργοποίηση αντιστάσεων. Με τον τρόπο αυτό, ενισχύεται η καθυπόταξη των γυναικών, η οποία συντηρείται επιπλέον από την επιθυμία τους να διατηρήσουν τις ανταμοιβές που έπονται της κοινωνικής συμμόρφωσης (Bartky, 1998).

Από την πλευρά της, η Bordo (2003) εστίασε σε φαινόμενα, όπως η εμμονή με το πάχος, τις δίαιτες και την ισχνότητα, σκιαγράφησε το πώς αυτά αναδύθηκαν και ανέλυσε το πώς κατέληξαν να θεωρούνται αναμενόμενη και φυσιολογική συμπεριφορά, ιδίως για τις γυναίκες. Όπως επισημαίνει, στις δυτικού τύπου κοινωνίες, και τα δύο φύλα καλούνται να επιδιώξουν ένα σφιχτό και γραμμωμένο σώμα, ωστόσο οι γυναίκες είναι αυτές που κατακλύζονται, κατά κύριο λόγο και συστηματικά, με συναφή και, εξόχως παραστατικά, μηνύματα. Γενικότερα, στη γυναικεία ισχνότητα αποδίδεται ιδιαίτερα θετική χροιά, κάτι που εξηγεί την επιδίωξη των γυναικών να ανταποκριθούν στο πρότυπο αυτό (Bordo, 2003). Για τη Bordo (1989, 2003), οι ανησυχίες για το σώμα και οι διαταραχές διατροφής συνιστούν χαρακτηριστικές εκδηλώσεις των δυσλειτουργιών της σύγχρονης κοινωνίας και ουσιαστικά συμβάλλουν στην αναπαραγωγή των κοινωνικών συστημάτων που τις γεννούν. Η Bordo (1988) ασχολήθηκε ειδικότερα με την ανορεξία και ανέδειξε τις έμφυλες διαστάσεις της, επισημαίνοντας ότι απαντάται σε εξαιρετικά μεγαλύτερο ποσοστό στις γυναίκες. Παράλληλα επεσήμανε ότι, αν και η εικόνα του σωματικού εαυτού διαταράσσεται σημαντικά στην περίπτωση της ανορεξίας, δεν απέχει και τελείως από τις λανθασμένες εκτιμήσεις, στις οποίες προβαίνουν συχνά οι γυναίκες γύρω από το σώμα τους, αλλά συνιστά μια ακραία έκφρασή τους. Επίσης, υποστήριξε ότι μια γυναίκα που πάσχει από ανορεξία εφαρμόζει σε υπερβολικό βαθμό τις στρατηγικές που οι γυναίκες επιβάλλουν στον εαυτό τους, προκειμένου να αποκτήσει το σώμα που προβάλλεται σήμερα ως ιδανικό και να αποστασιοποιηθεί από τα ανεπιθύμητα παραδοσιακά πρότυπα. Με τον τρόπο όμως αυτό, η γυναίκα, αν και προσπαθεί να αποκτήσει τον έλεγχο του σώματός της, καταλήγει να αποτελεί και η ίδια ουσιαστικά μέρος των μηχανισμών καταπίεσής της (Bordo, 1988).

Η Judith Butler (1990, 1993), με τη θεωρία της επιτελεστικότητας<sup>12</sup>, έδωσε μια νέα διάσταση στην καθυπόταξη του σώματος σε πρακτικές τροποποίησής του, καθώς

---

<sup>12</sup> Ο όρος αυτός προέρχεται από το έργο του φιλοσόφου J. L. Austin (McKinlay, 2010). Ο Austin (1976, όπως παρατίθεται στον Harley, 2008) υποστήριξε ότι μέσα από την ομιλία μας

για εκείνη, η καθυπόταξη συνιστά αυτή καθαυτή τη διαδικασία, μέσα από την οποία δομούνται το κοινωνικό, αλλά και το βιολογικό φύλο. Συγκεκριμένα, η Butler (1990) θεωρεί ότι το κοινωνικό φύλο οικοδομείται σε σωματικό, μη-λεκτικό επίπεδο, μέσα από την επανάληψη κανονιστικών σωματικών ενεργειών, όπως κινήσεις, χειρονομίες, στάσεις και συμπεριφορές. Με άλλα λόγια, αυτό που ονομάζουμε αρρενωπότητα και θηλυκότητα, στην πραγματικότητα είναι σωματικά στυλ, τα οποία υιοθετεί το άτομο και τα αποδίδει μέσα από το σώμα, προκειμένου να δημιουργήσει μια υποκειμενική έμφυλη ταυτότητα. Το κοινωνικό φύλο επομένως υφίσταται εφόσον επιτελείται, εφόσον δηλαδή το άτομο μιμείται ή αναπαριστά τις σωματικές ενέργειες που συνδέονται συμβατικά με αυτό (Butler, 1990). Η παραπάνω προσέγγιση οδηγεί στο ερώτημα του κατά πόσο υπάρχει ένα δρων υποκείμενο (ή υποκείμενα), που υφίσταται πριν την έναρξη των διεργασιών αυτών και είναι ίσως σε θέση να επιλέγει τις σωματικές ενέργειες που πρόκειται να επιτελέσει. Ωστόσο, η Butler (1993) αμφισβητεί ότι υφίσταται εαυτός που να προηγείται της οικοδόμησης του κοινωνικού φύλου. Αμφισβητεί επίσης και τις κρατούσες αντιλήψεις για τη δυαδικότητα του βιολογικού φύλου, το οποίο αντιμετωπίζει επιπλέον ως άλλη μία κοινωνική κατασκευή. Ειδικότερα, υποστηρίζει ότι η ταυτότητα του υποκειμένου διαμορφώνεται κάτω από συγκεκριμένες πολιτικές, κοινωνικές και γλωσσικές επιταγές και συγκεκριμένα από τις επιταγές μιας ετεροφυλοφιλικής και φυλετικής κοινωνίας. Θεωρεί ότι το φύλο δεν μπορεί να ορίζεται ως βιολογικό/κοινωνικό ή θηλυκό/αρσενικό. Σύμφωνα με αυτήν, οι διπολικές αντιθέσεις βιολογικό/κοινωνικό, φυσιολογικό/μη φυσιολογικό, αρσενικό/θηλυκό είναι προκατασκευασμένες για να διασφαλίζουν με έναν ρυθμιστικό και κανονιστικό τρόπο τη σταθερότητα της ταυτότητας του υποκειμένου. Η Butler διατείνεται ότι οι κατηγορίες του σεξουαλικού φύλου και η κοινωνική τους διάκριση έχουν διαμορφωθεί μέσα από ένα προκατασκευασμένο επιστημολογικό πλαίσιο. Το υποκείμενο αποκτά το φύλο του αναδρομικά και επιτελεστικά, δηλαδή διαμέσου της προϋπάρχουσας γλώσσας, η οποία και το προσδιορίζει (Butler, 1993).

Με τη σχέση των γυναικών με το σώμα τους ασχολήθηκε και η Susie Orbach (1993), η οποία υποστηρίζει ότι στη σύγχρονη εποχή οι γυναίκες παρακινούνται να ασχολούνται σε υπερβολικό βαθμό με το σώμα τους και έχουν επιπλέον μάθει να αντιμετωπίζουν την ενασχόλησή τους αυτή ως φυσιολογική και ως απαραίτητο στοιχείο της έννοιας της θηλυκότητας. Η Orbach θεωρεί ότι η τάση αυτή συνδέεται με αντιδράσεις ενάντια στην είσοδο των γυναικών στη δημόσια σφαίρα και επισημαίνει ότι κοινωνικά θεωρείται αναμενόμενο για τις γυναίκες να αντιμετωπίζουν προβλήματα με

---

πραγματοποιούμε ή επικυρώνουμε (επιτελούμε) διάφορες ενέργειες. Με τη θέση του αυτή ταύτισε, στην ουσία, τις εκφορές του λόγου με μορφές στοχευμένης δράσης.

το σώμα τους και με το φαγητό, ακόμα και σε παθολογικό βαθμό. Παράλληλα, στις σύγχρονες καταναλωτικές κοινωνίες, το γυναικείο σώμα και η σεξουαλικότητά του χρησιμοποιούνται συστηματικά, ως μέσα για την προώθηση εμπορικών προϊόντων. Στο πλαίσιο αυτό, το γυναικείο σώμα διαχωρίζεται από την κάτοχό του, χάνει την ανθρώπινη διάστασή του και αντιμετωπίζεται ως ένα αντικείμενο που προσδίδει συναισθηματικές διαστάσεις σε προϊόντα, αυξάνοντας έτσι την ελκυστικότητά τους για τον υποψήφιο αγοραστή. Συχνά οι γυναίκες, υπό την επίδραση των κοινωνικών μηνυμάτων και πιέσεων για το ρόλο τους στην κοινωνία, καταλήγουν να αντιμετωπίζουν και οι ίδιες το σώμα τους ως εμπορεύσιμο αγαθό και επενδύουν με προθυμία στην τροποποίησή του. Οι παραπάνω όμως τρόποι αντιμετώπισης των γυναικείων σωμάτων συμβάλλουν στην εμφάνιση προβλημάτων με την εικόνα του σωματικού εαυτού των γυναικών (Orbach, 1993). Τέλος, οι γυναίκες, υπό την πίεση που προκαλούν οι έμφυλοι ρόλοι, ενδέχεται να χρησιμοποιούν το σώμα τους και τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται τη διατροφή τους, ως μέσα για να εκφράσουν τη δυσαρέσκεια που απορρέει από τη μειονεκτικότερη θέση τους στην κοινωνία (Orbach, 1993, 2006).

Από τον ευρύτερο ωστόσο χώρο της φεμινιστικής σκέψης, δεν έχουν λείψει και τοποθετήσεις, οι οποίες θέτουν τον προβληματισμό του κατά πόσο η θεώρηση των ιδεωδών και των πρακτικών της ομορφιάς, ως επιβλαβών, συνάδει με τους αγώνες των φεμινιστριών, για ελεύθερη επιλογή και αυτοδιάθεση (Budgeon, 2015. Lazar, 2011. Stuart & Donaghue, 2012). Άλλες πάλι τοποθετήσεις αντιμετωπίζουν τις πρακτικές ομορφιάς ως ανώδυνες συνήθειες, από τις οποίες οι γυναίκες μπορούν να αντλούν γνήσια ευχαρίστηση, χαλάρωση, έως και δύναμη (Felski, 2006. Riley & Scharff, 2012). Το κοινό σημείο που έχουν οι θέσεις αυτές, είναι ότι τείνουν να παραβλέπουν τη συμβολή του κοινωνικοπολιτισμικού πλαισίου στη διαμόρφωση τάσεων και συμπεριφορών, οι οποίες, σε μια πρώτη ανάγνωση, δίνουν την εντύπωση της ατομικής επιλογής και ευθύνης. Όπως επισημαίνει η Gill (2007), αν υπήρχε πραγματικά η δυνατότητα τελείως ελεύθερης επιλογής, θα περίμενε κανείς να υπάρχει και μεγαλύτερη ετερογένεια στους τρόπους έκφρασης της ατομικότητας κοριτσιών και γυναικών. Αντίθετα, αυτό που παρατηρείται, είναι έντονες προσπάθειες ανταπόκρισης σε πολύ συγκεκριμένα και, κατά βάση, απλησίαστα πρότυπα εμφάνισης. Παράλληλα, παρά την πρόοδο που έχει συντελεστεί, όσον αφορά την ισότητα των φύλων, η καθημερινή κοινωνική πραγματικότητα των γυναικών συνεχίζει να χαρακτηρίζεται από δύο βασικά δεδομένα, τα οποία συντηρούν και αναπαράγουν τη σημασία της εμφάνισης για αυτές (Murnen & Seabrook, 2012). Κατ' αρχήν, οι γυναίκες αντιμετωπίζουν συνήθως μεγαλύτερους περιορισμούς, συγκριτικά με τους άνδρες, ως προς τις εργασιακές τους δυνατότητες και προοπτικές, αλλά και ως προς τους πόρους

που μπορούν να διασφαλίσουν (Ghodsee, 2007. Murnen & Seabrook, 2012. Reskin & Bielby, 2005). Κατά δεύτερο λόγο, η αντιμετώπιση των γυναικών, ακόμα και των κοριτσιών, ως σεξουαλικών αντικειμένων, εξακολουθεί να αποτελεί συχνό φαινόμενο, με αποτέλεσμα οι γυναίκες και τα κορίτσια να αναγκάζονται να στρέφουν την προσοχή τους στο σώμα τους και στην τροποποίηση της εμφάνισής τους (APA, Task Force on the Sexualization of Girls, 2007. Murnen & Seabrook, 2012. Tazzyman, 2020). Επομένως, τα κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση και οι πρακτικές ομορφιάς λειτουργούν στο πλαίσιο της διαφοροποιημένης, κατώτερης κοινωνικής θέσης των γυναικών και συμβάλλουν στη διατήρηση των έμφυλων αυτών ανισοτήτων. Μολονότι επίσης οι πρακτικές ομορφιάς προωθούνται ως επιλογές που έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν τις γυναίκες σε κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο, ουσιαστικά έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα, καθώς μπορούν να έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στη σωματική και την ψυχολογική υγεία των γυναικών, αλλά και στους οικονομικούς τους πόρους. Παράλληλα, τα κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση και οι πρακτικές ομορφιάς υπονομεύουν την αναγνώριση και την ανάδειξη των ικανοτήτων και των ταλέντων των γυναικών και ενισχύουν τη σεξουαλική αντικειμενοποίησή τους (Jeffreys, 2005). Δεδομένα από μελέτες που επεδίωξαν να διερευνήσουν τη σχέση ανάμεσα στα κοινωνικά πρότυπα και τις πρακτικές ομορφιάς και σε διάφορες μορφές σεξισμού, εχθρότητας προς τις γυναίκες και αντικειμενοποίησης, επιβεβαιώνουν την ύπαρξη συνδέσεων μεταξύ τους (G. B. Forbes et al., 2007. Swami, Coles, Wyrozumska, Wilson, Salem, & Furnham, 2010).

Στο πλαίσιο της φεμινιστικής θεώρησης εντάσσεται επίσης και η θεωρία της *αντικειμενοποίησης*, η οποία επιχειρεί να εξηγήσει τη διαμόρφωση της ψυχολογικής υποκειμενικής εμπειρίας του σώματος στα κορίτσια και τις γυναίκες. Ήδη από το 1990, η Bartky είχε περιγράψει πώς το γυναικείο σώμα, τα μέρη και οι λειτουργίες του αντιμετωπίζονται ως σεξουαλικά αντικείμενα, εκτεθειμένα στο ανδρικό βλέμμα τόσο για εκτίμηση και αξιολόγηση όσο και προς σεξουαλική χρήση και τέρψη. Η Bartky (1990) υπογράμμισε ότι η αντικειμενοποίηση, ειδικά όταν συμβαίνει συστηματικά, έχει ως αποτέλεσμα οι γυναίκες να μην αναγνωρίζονται, ούτε να αντιμετωπίζονται πλέον ως άνθρωποι. Η Fredrickson και η Roberts (1997) υποστήριξαν περαιτέρω ότι στις σύγχρονες, δυτικού τύπου κοινωνίες τα κορίτσια και οι γυναίκες κοινωνικοποιούνται έτσι ώστε να εσωτερικεύουν την οπτική αυτή, με αποτέλεσμα να βλέπουν τον εαυτό τους όχι ως υποκείμενο, αλλά ως αντικείμενο και να κρίνουν και οι ίδιες ως εξωτερικές παρατηρήτριες τον εαυτό, το σώμα και την εμφάνισή τους. Με άλλα λόγια, καταλήγουν να *αυτοαντικειμενοποιούνται* (Frederickson & Roberts, 1997. McKinley, 2002). Η Fredrickson και η Roberts (1997) χαρακτήρισαν τη σεξουαλική αντικειμενοποίηση ως άλλη μια μορφή έμφυλης καταπίεσης και επεσήμαναν ότι μπορεί να οδηγήσει, μεταξύ

άλλων, σε αρνητικά συναισθήματα για τη φυσική εμφάνιση και το σώμα, όπως άγχος και ντροπή, αλλά και σε μειωμένη επίγνωση των σωματικών αισθημάτων. Επίσης, τα κορίτσια και οι γυναίκες που υφίστανται σεξουαλική αντικειμενοποίηση ενδέχεται να βιώνουν και άγχος για τη σωματική τους ασφάλεια, κάτι που μπορεί να έχει περαιτέρω αρνητικές προεκτάσεις για την ψυχολογική τους υγεία εν γένει (Frederickson & Roberts, 1997). Σε ένα μεταγενέστερο άρθρο επισκόπησης, η Moradi και η Huang (2008) παρέθεσαν ερευνητικά δεδομένα που επιβεβαιώνουν τις αρνητικές αυτές επιπτώσεις της αυτοαντικειμενοποίησης. Παράλληλα, ανέφεραν ότι η αυτοαντικειμενοποίηση στις γυναίκες, η επιτήρηση του σώματος και η ντροπή για αυτό, έχουν συνδεθεί με την εκδήλωση δυσαρέσκειας και ανησυχιών για το σώμα, αλλά και με προβλήματα ψυχολογικής υγείας, όπως συμπτώματα Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής και κατάθλιψη, καθώς και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Moradi & Huang, 2008. Tylka & Sabik, 2010). Τέλος, η αυτοαντικειμενοποίηση έχει συνδεθεί με την εκδήλωση σεξουαλικών δυσλειτουργιών (Calogero, 2012).

Συνοψίζοντας, για τη φεμινιστική θεώρηση, οι κοινωνικές διεργασίες και δυναμικές συνιστούν τον καθοριστικότερο παράγοντα διαμόρφωσης των σωμάτων και όχι οι διάφορες βιολογικές παράμετροι (Bordo, 2003). Επιπλέον, ο τρόπος με τον οποίο επιδρά το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο στα σώματα συνεισφέρει στη διατήρηση των παγιωμένων κοινωνικών, οικονομικών και πολιτικών δομών (Murnen & Seabrook, 2012). Επομένως, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες σε σχέση με την εικόνα του σωματικού τους εαυτού συνιστούν πρωτίστως ζητήματα κοινωνικής ανισότητας, τα οποία μπορούν να αντιμετωπιστούν πιο αποτελεσματικά μέσα από την ουσιαστική αλλαγή των κοινωνικών συστημάτων (McKinley, 2011).

## **Θετική Ψυχολογία**

Μια όψιμη τάση στη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού πηγάζει από το χώρο της θετικής ψυχολογίας και αφορά τη διερεύνηση και την ανάδειξη της θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού. Η προσέγγιση αυτή αναπτύχθηκε κατά τη δεκαετία του 2000 ως αντίβαρο στην προηγούμενη ερευνητική δραστηριότητα, η οποία ήταν άνισα εστιασμένη σε αρνητικά χαρακτηριστικά της εικόνας του σωματικού εαυτού και εν πολλοίς προσανατολισμένη στην παθολογία. Επιπλέον, η προσέγγιση αυτή βασίστηκε στη διαπίστωση ότι η απουσία αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού ή η μείωση των προβλημάτων που σχετίζονται με αυτή, δεν ισοδυναμούν αυτόματα με την ύπαρξη θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού. Η θετική εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται ότι είναι σύνθετη και περιλαμβάνει χαρακτηριστικά που είναι μοναδικά και σε καμία περίπτωση δε συνιστούν τον αντίποδα απλά των αρνητικών πτυχών της εικόνας



του σωματικού εαυτού (Tylka, 2011. Tylka & Wood-Barcalow, 2015. Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010).

Η θετική εικόνα του σωματικού εαυτού ενσωματώνει μια πιο ευέλικτη αντιμετώπιση του σώματος, η οποία εκφράζεται ως επικέντρωση περισσότερο στα σωματικά αισθήματα και στις λειτουργίες και λιγότερο στην εμφάνιση. Εμπερικλείει την αγάπη και την εκτίμηση για το σώμα, την υγεία και τις λειτουργίες του, καθώς και την ικανοποίηση με τις δυνατότητες και τα μοναδικά χαρακτηριστικά του. Παράλληλα, εμπεριέχει την αντίληψη ότι η ομορφιά, ως έννοια, περιλαμβάνει ένα εκτεταμένο φάσμα παρουσιαστικών και χαρακτηριστικών. Το να έχει διαμορφώσει κανείς θετική εικόνα του σωματικού εαυτού σημαίνει επίσης ότι αποφεύγει μεν να υιοθετήσει βλαβερές μεθόδους τροποποίησης της εμφάνισης, επενδύει ωστόσο σε αυτή, με την έννοια ότι εφαρμόζει συμπεριφορές περιποίησης και αυτό-φροντίδας. Παράλληλα, υιοθετεί μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό και τους άλλους, η οποία μπορεί να αντανακλάται και σε μη λεκτικό επίπεδο (για παράδειγμα, μέσα από το χαμόγελο, τις εκφράσεις, το στήσιμο και τις κινήσεις του σώματος). Επιπλέον, είναι σε θέση να επεξεργάζεται πληροφορίες, έτσι ώστε να απορρίπτει και να αποκρούει αρνητικά μηνύματα που αφορούν το σώμα. Η θετική εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται ότι συνδέεται με χαρακτηριστικά όπως η αισιοδοξία, η ευτυχία, η θετική κοινωνική συμπεριφορά, η διεκδικητικότητα και η υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά και ότι μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά για τη σωματική υγεία και την ψυχολογική ευεξία (Tylka, 2012. Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Αν και πρόκειται για ένα νέο ακόμα πεδίο, οι ερευνητές/ριες δραστηριοποιούνται σε αυτό, με απώτερο στόχο το σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων πρόληψης, αλλά και δόμησης της θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού (Tylka, 2011, 2012. Wood-Barcalow et al., 2010).

### **Γνωστική-Συμπεριφορική Προσέγγιση**

Όπως έχει τονίσει επανειλημμένα ο Cash (2002, 2011a, 2012), στη σημερινή εποχή η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση φαίνεται να κατέχει την πρωτοκαθεδρία στην εμπειρική διερεύνηση της εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς οι περισσότερες μελέτες στο πεδίο αυτό διαπνέονται, άμεσα ή έμμεσα, από τις αρχές της. Στο πλαίσιο της ευρύτερης γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης εντάσσονται θεωρίες, οι οποίες αναδεικνύουν το ρόλο ποικίλων μορφών και διαδικασιών μάθησης, αλλά και διαφόρων γνωστικών παραγόντων και διεργασιών, που επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Η συνδυαστική συνεισφορά των πολλαπλών αυτών παραγόντων αποτυπώνεται σε ένα γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο για τη διαμόρφωση της

εικόνας του σωματικού εαυτού, που έχει προτείνει ο ίδιος συγγραφέας (Cash, 2002, 2011a).

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό (Cash, 2002, 2011a), το άτομο έχει κατ' αρχάς την τάση να διαμορφώνει συγκεκριμένα πρότυπα σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφορών που αφορούν το σώμα του, υπό την επίδραση μιας σειράς παραγόντων, τους οποίους ο Cash αποκαλεί ιστορικούς. Όπως διαφαίνεται και από την ονομασία τους, οι ιστορικοί παράγοντες εμπεριέχουν προηγούμενα βιώματα και χαρακτηριστικά του ατόμου, τα οποία έχουν αντίκτυπο στην εικόνα του σωματικού του εαυτού και ενδέχεται να καθορίζουν σημαντικά το πώς αυτή διαμορφώνεται προοδευτικά. Οι ιστορικοί παράγοντες μπορεί να είναι κοινωνικοπολιτισμικοί, διαπροσωπικοί, ή και ατομικοί, όπως είναι για παράδειγμα τα φυσικά χαρακτηριστικά, το στάδιο ανάπτυξης και ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου. Η εικόνα του σωματικού εαυτού δεν προσδιορίζεται όμως μόνο από τους παράγοντες αυτούς. Εξίσου σημαντική είναι και η συνεισφορά παραγόντων που σχετίζονται με πιο άμεσες εμπειρίες και με τις τρέχουσες συνθήκες ζωής του ατόμου. Σε αυτή τη δεύτερη κατηγορία παραγόντων εντάσσονται και διεργασίες, που πυροδοτούνται σε καταστάσεις σχετικές με την εμφάνιση και το σώμα, όπως ο εσωτερικός διάλογος του ατόμου, ο τρόπος με τον οποίο επεξεργάζεται πληροφορίες, αλλά και τα σχετικά με την εμφάνιση γνωστικά σχήματα που έχει διαμορφώσει το άτομο. Παράλληλα, στην ίδια κατηγορία εντάσσονται και διάφορα συναισθήματα που βιώνει το άτομο σε σχέση με το σώμα του, αλλά και συμπεριφορές, τις οποίες έχει καλλιεργήσει και οι οποίες αποσκοπούν στην διαχείριση της εικόνας του σωματικού εαυτού και την αυτό-ρύθμιση. Ο Cash (2002, 2011a, 2012) έδωσε έμφαση στο γεγονός ότι οι σχέσεις ανάμεσα σε όλους αυτούς τους παράγοντες του μοντέλου νοούνται ως κατεξοχήν σχέσεις αλληλεπίδρασης, γεγονός που θα πρέπει να συνεκτιμάται, προτού προβεί κανείς σε υποθέσεις ή σε συμπεράσματα για τυχόν συνδέσεις αιτιακού τύπου.

Συνολικά, η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση συνιστά μια θεώρηση, η οποία αναδεικνύει τις πολλαπλές πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού. Αναγνωρίζει επίσης ένα εκτεταμένο εύρος παραγόντων, οι οποίοι ενδέχεται να συνεισφέρουν τόσο στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού όσο και στις επιπτώσεις που αυτή έχει για το άτομο. Επιπλέον, η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση δεν περιορίζεται μόνο σε περιπτώσεις διαταραχών και παθολογίας της εικόνας του σωματικού εαυτού, αλλά μπορεί να εφαρμοστεί και για την κατανόηση της διαμόρφωσης μιας θετικής σχέσης ανάμεσα στα άτομα και το σώμα τους. Τέλος, στο πλαίσιο της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης έχει αναπτυχθεί πλήθος εργαλείων εκτίμησης των διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού, ενώ η όλη

προσέγγιση βασίζεται σε εμπειρικά δεδομένα για τον έλεγχο των υποθέσεων και των παρεμβάσεων που αναπτύσσονται βάσει των αρχών της (Cash, 2012).

Για τους λόγους αυτούς, η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση αποτέλεσε το πλαίσιο για την προσέγγιση της έννοιας της εικόνας του σωματικού εαυτού και στην παρούσα εργασία, όπως θα περιγραφεί αναλυτικά στη συνέχεια.

## **Εικόνα του Σωματικού Εαυτού: Λειτουργικός ορισμός στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας και επιμέρους διαστάσεις**

Η εικόνα του σωματικού εαυτού ορίζεται ως μια νοητική κατασκευή, η οποία αντιπροσωπεύει τον μοναδικό, υποκειμενικό τρόπο, με τον οποίο κάθε άτομο τείνει να συνδέεται με το σώμα του και αντιμετωπίζει την εξωτερική του εμφάνιση (Cash, 2008). Στο πλαίσιο αυτό, η εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται ότι απαρτίζεται από ποικίλες διακριτές διαστάσεις, οι οποίες αντιστοιχούν σε εσωτερικές εμπειρίες, όπως για παράδειγμα αντιλήψεις, πρότυπα σκέψης και συναισθήματα, αλλά και σε εξωτερικές συμπεριφορές. Στο σύνολό τους, τα συστατικά αυτά στοιχεία της εικόνας του σωματικού εαυτού έχουν να κάνουν με το σώμα και περιστρέφονται, σε μεγάλο βαθμό, γύρω από την εξωτερική εμφάνιση, χωρίς ωστόσο να περιορίζονται μόνο σε αυτή (Cash, 2004, 2008).

Ειδικότερα, οι επιμέρους διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού είναι, συγκεκριμένα, οι ακόλουθες:

Η **αντιληπτική** διάσταση της εικόνας του σωματικού εαυτού αναφέρεται στις εκτιμήσεις του ατόμου για το μέγεθος, τις διαστάσεις, τις αναλογίες του σώματός του (Gardner, 2011. Jarry & Ip, 2005) και για τα ιδιαίτερα του χαρακτηριστικά (Longo, Schüür, Kammers, Tsakiris, & Haggard, 2009). Οι εκτιμήσεις αυτές μπορεί να πλησιάζουν σε μεγάλο βαθμό τις αντικειμενικές μετρήσεις ή να αποκλίνουν σημαντικά από αυτές, αντανakλώντας, στην περίπτωση αυτή, διαστρεβλωμένες αντιλήψεις. Τυπικά παραδείγματα αντίστοιχων διαστρεβλωμένων αντιλήψεων αφορούν συνήθως το σωματικό μέγεθος και σχήμα, αλλά και μεμονωμένα χαρακτηριστικά του σώματος, καθώς το άτομο μπορεί να επικεντρώνεται υπερβολικά σε αυτά, στην εμφάνιση και τις διαστάσεις τους (Wertheim & Paxton, 2012). Στη διαμόρφωση των εκτιμήσεων που δίνει το άτομο θεωρείται ότι συνεισφέρουν τόσο τα αισθητήρια όργανα όσο και γνωστικές διεργασίες. Οι γνωστικού τύπου διεργασίες είναι ωστόσο πιθανό να επηρεάζονται από συναφείς πεποιθήσεις, στάσεις, κίνητρα και προηγούμενες γνώσεις κι εμπειρίες (J. K. Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999b, όπως παρατίθεται στον Gardner, 2014). Επίσης, ρόλο μπορεί να παίζουν και γνωστικές

διαστρεβλώσεις, οι οποίες αφορούν συγκεκριμένα την εμφάνιση (Tremblay & Limbos, 2009).

Μια άλλη, κομβική διάσταση της εικόνας του σωματικού εαυτού αντιστοιχεί στις **στάσεις** του ατόμου ως προς αυτή, οι οποίες περιλαμβάνουν τις εξής επιμέρους συνιστώσες (Cash, 2011a):

(α) την **αξιολόγηση της εικόνας του σωματικού εαυτού**, η οποία ενσωματώνει υποκειμενικές εκτιμήσεις αξιολογικού χαρακτήρα γύρω από το σώμα και την εμφάνιση. Αντιπροσωπεύει επίσης τα συναισθήματα του ατόμου για το σώμα του, όπως για παράδειγμα το βαθμό της ικανοποίησης που αισθάνεται για αυτό ή/ και για συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, ή το πόσο αποκλίνει για το άτομο το σώμα του από αυτό που το ίδιο αναγνωρίζει ως ιδανικό (Cash, Jakatdar, & Fleming Williams, 2004. Cash, Melnyk, & Hrabosky, 2004. Melnyk, Cash, & Janda, 2004). Η πτυχή αυτή αναγνωρίζεται ως ιδιαίτερα σημαντική και προσελκύει συχνά το ενδιαφέρον των ερευνητών (Giovannelli, Cash, Henson, & Engle, 2008).

(β) την **επένδυση στην εικόνα του σωματικού εαυτού**, η οποία αναφέρεται στο ρόλο που παίζει η εξωτερική εμφάνιση για τον εαυτό και ειδικότερα στη βαρύτητα που έχει για το άτομο σε γνωστικό, συμπεριφορικό και συναισθηματικό επίπεδο (Cash, Melnyk, et al., 2004). Η επένδυση, με τη σειρά της, διακρίνεται σε *αυτοαξιολογική* και σε *παρωθητική* (Boersma & Jarry, 2013). Στην πρώτη της μορφή, αντανακλά την αξία που αποδίδει το άτομο στην εξωτερική του εμφάνιση και εμπεριέχει τα συναφή γνωστικά σχήματα του ατόμου. Στην περίπτωση αυτή, η εξωτερική εμφάνιση συνιστά για το άτομο βασικό κριτήριο αυτοαξιολόγησης και παράγοντα που συνεισφέρει σημαντικά στην ψυχοκοινωνική του λειτουργικότητα. Στη δεύτερή της μορφή, αντιπροσωπεύει το κατά πόσο ένα άτομο ασχολείται με την εμφάνισή του και την επιμέλειά της και υιοθετεί σχετικές συμπεριφορές, στην προσπάθειά του να νιώσει πιο ελκυστικό (Cash, Melnyk, et al., 2004). Η διάκριση ανάμεσα στα δύο αυτά είδη επένδυσης είναι απαραίτητη, καθώς οι συμπεριφορές περιποίησης και ενασχόλησης με τη φυσική εμφάνιση δεν θεωρούνται κατ' ανάγκη δυσπροσαρμοστικές, σε αντίθεση με την παρουσία σχημάτων και πεποιθήσεων σχετικών με την εμφάνιση, που μπορούν να την αναγάγουν σε βασικό δομικό συστατικό της αυτοεικόνας και της αυτοαξίας του ατόμου (Boersma & Jarry, 2013. Cash, 2005, 2012. Cash, Melnyk, et al., 2004). Ειδικότερα, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, τα υψηλότερα επίπεδα αυτοπροσδιορισμού, βάσει της εμφάνισης, συνδέονται σε μεγαλύτερο βαθμό με αρνητικά συναισθήματα για το σώμα, αλλά και με ψυχοκοινωνικά προβλήματα, συγκριτικά με την παρωθητική επένδυση (Cash, Melnyk, et al., 2004. Jakatdar, Cash,

& Engle, 2006. βλέπε επίσης Boersma & Jarry, 2013. Cash, 2012. Ledoux, Winterowd, Richardson, & Dorton Clark, 2010).

Εκτός από την αντιληπτική διάσταση της εικόνας του σωματικού εαυτού και τις στάσεις του ατόμου ως προς αυτή, ως ένα άλλο συστατικό στοιχείο της εικόνας του σωματικού εαυτού αναφέρονται και οι **συμπεριφορές** που αφορούν το σώμα και την εμφάνιση (Jarry & Ip, 2005). Ειδικότερα, σύμφωνα με πηγές που παραθέτουν η Jarry και η Ip (2005), οι εν λόγω συμπεριφορές μπορεί να εκτείνονται από συμπεριφορές περιποίησης έως και συμπεριφορές ασφάλειας/ αποφυγής, όπως το να καλύπτει κανείς ποικιλοτρόπως το σώμα του και να το κρύβει τόσο από τους άλλους, όσο και από τον ίδιο του τον εαυτό. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τις πρακτικές οι οποίες αποσκοπούν στη διαχείριση σκέψεων και συναισθημάτων, που βιώνονται ως απειλητικά για την εικόνα του σωματικού εαυτού, οι Cash, Santos και Williams (2005) έχουν διακρίνει τρία είδη συναφών στρατηγικών:

- την *αποφυγή*, που συνεπάγεται το να επιχειρεί κανείς να παρακάμψει, να αποδιώξει, ή να αποκλείσει τις απειλητικές σκέψεις και τα συναισθήματα, ώστε να μη χρειαστεί να τα αντιμετωπίσει (Cash et al., 2005). Το άτομο μπορεί ακόμα να φτάσει σε σημείο να απομακρύνεται κυριολεκτικά, ή να παραμένει σκόπιμα μακριά από διάφορα πλαίσια που μπορούν να πυροδοτήσουν αντίστοιχες δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα. Μολονότι οι συμπεριφορές αποφυγής μπορεί να φαντάζουν ως μια άμεση λύση, μακροπρόθεσμα όχι μόνο δεν προστατεύουν το άτομο από τις σκέψεις και τα συναισθήματα που το κατατρύχουν, αλλά αντίθετα καταλήγουν να συμβάλλουν στη διατήρησή τους (Cash, 2008).
- τη *διόρθωση της εμφάνισης*, που περιλαμβάνει προσπάθειες να παρέμβει κανείς στην εμφάνισή του και στα στοιχεία της, τα οποία έχει αξιολογήσει αρνητικά. Συχνές ενέργειες στην περίπτωση αυτή περιλαμβάνουν την κάλυψη, ή την αποκατάσταση/ επανόρθωση του επίμαχου χαρακτηριστικού (Cash et al., 2005). Ο Cash (2008, 2012) εδώ εντάσσει επιπλέον και την αναζήτηση καθησυχαστικών διαβεβαιώσεων από τρίτους, με στόχο την ανακούφιση του ατόμου από τη δυσφορία που βιώνει και η οποία συνδέεται με την εμφάνιση.
- τη *θετική ορθολογική αποδοχή* των εμπειριών, των συναισθημάτων και της εμφάνισης, μέσα από τη θετική αυτοφροντίδα και τον παραγωγικό εσωτερικό διάλογο (Cash et al., 2005). Στην περίπτωση αυτή το άτομο επιτρέπει στον εαυτό του να εναρμονιστεί με το σώμα του και τις εμπειρίες του και διαχειρίζεται τα συναισθήματά του για το σώμα και την εμφάνιση με παραγωγικό τρόπο, ακόμα και αν αυτά είναι αρνητικά (Cash, 2008).

Στο πλαίσιο της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης της εικόνας του σωματικού εαυτού, οι συμπεριφορές που αφορούν το σώμα και την εμφάνιση θεωρείται ότι προκύπτουν όταν ποικίλα εκλυτικά ερεθίσματα ενεργοποιούν σκέψεις, διαδικασίες εσωτερικού διαλόγου και γνωστικά σχήματα που περιστρέφονται γύρω από την εμφάνιση και το σώμα και έχουν ως απόρροια συναισθήματα, τα οποία το άτομο βιώνει ή προσδοκά ότι θα τα βιώσει (Cash, 2008, 2011a, 2012. Cash et al., 2005. Jakatdar et al., 2006).

Τέλος, ορισμένες ψυχολογικές εμπειρίες που αφορούν το σώμα θεωρείται ότι προκύπτουν στιγμιαία και περιστασιακά. Ειδικότερα, βιώνονται σε συγκεκριμένα πλαίσια και εμφανίζουν διακυμάνσεις ανάλογα με την εκάστοτε συνθήκη. Για το λόγο αυτό έχουν περιγραφεί ως *καταστασιακές*<sup>13</sup> και διαχωρίζονται από τα εν γένει πιο σταθερά, δομικά και προδιαθεσικά χαρακτηριστικά της εικόνας του σωματικού εαυτού (Cash, 2011b. Cash, Fleming, Alindogan, Steadman, & Whitehead, 2002. Melnyk et al., 2004). Η ένταση και η συχνότητα των προσωρινών αυτών καταστασιακών εμπειριών αναμένεται επιπλέον να κυμαίνεται μέσα στο χρόνο (Fletcher, 2009). Το περιεχόμενό τους έχει μελετηθεί σε γυναικείους πληθυσμούς και έχει βρεθεί ότι συνδέεται θετικά με την ικανοποίηση με την εμφάνιση και τη θετική ορθολογική αποδοχή και αρνητικά με την αποφυγή, τη διόρθωση της εμφάνισης (Melnyk et al., 2004) και την αυτό-αξιολογική επένδυση (Melnyk et al., 2004. Rudiger, Cash, Roehrig, & Thompson, 2007). Όσον αφορά την ενδοατομική διακύμανσή τους, η Melnyk και οι συνεργάτες της (2004) είχαν αρχικά βρει ότι υψηλότερα επίπεδα διακύμανσης προβλέπονται, μεταξύ άλλων, από το μεγαλύτερο βαθμό επένδυσης στην εμφάνιση και υιοθέτησης στρατηγικών διόρθωσης της εμφάνισης. Ωστόσο, ο Rudiger και οι συνεργάτες του (2007) σε μεταγενέστερη μελέτη τους επιβεβαίωσαν μόνο την αυτοαξιολογική πτυχή της επένδυσης ως προβλεπτικό παράγοντα της ενδοατομικής διακύμανσης.

## Η διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού

Στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού θεωρείται ότι συνεισφέρει ένα ευρύ φάσμα παραγόντων, είτε άμεσα, είτε έμμεσα, είτε μέσα από τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι κοινωνικό-πολιτισμικοί, διαπροσωπικοί, βιολογικοί ή και ενδοπροσωπικοί (Cash, 2002), όπως περιγράφεται στη συνέχεια.

---

<sup>13</sup> «Body Image States»

## Κοινωνικο-πολιτισμικές Επιδράσεις

Σύμφωνα με τον Laughlin (1997), κάθε ανεξαιρέτως ανθρώπινη κοινωνία τείνει να αποδίδει κάποιο συμβολικό νόημα στο σώμα, γυναικών και ανδρών. Οι επιδράσεις της τάσης αυτής, αλλά και οι επιπτώσεις των κοινωνικών προτύπων και προσδοκιών στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού βρίσκονται στο επίκεντρο της κοινωνικο-πολιτισμικής προσέγγισης (Heinberg, 1996. Tiggemann, 2011).

Στο πλαίσιο αυτό, η εικόνα του σωματικού εαυτού κατανοείται και αντιμετωπίζεται ως παράγωγο κοινωνικών, κατεξοχήν, εμπειριών και επιδράσεων. Παρόλα αυτά δε συνιστά κάτι στατικό, καθώς θεωρείται ότι μπορεί να τροποποιηθεί μέσα από την παροχή πρόσθετων γνώσεων και στοιχείων (Grogan, 1999). Σε κάθε περίπτωση πάντως, ιδιαίτερη σπουδαιότητα αποδίδεται στα εκάστοτε κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση και την ομορφιά, καθώς τα άτομα εκτίθενται ποικιλοτρόπως σε αυτά και είναι πολύ πιθανόν να τα εσωτερικεύσουν. Στην περίπτωση αυτή, τα κοινωνικά πρότυπα για την ομορφιά αποτελούν ένα διαρκές μέτρο σύγκρισης για το άτομο και καθορίζουν το πώς αυτό καταλήγει να νιώθει για το σώμα και την εμφάνισή του (Tiggemann, 2011).

Η κοινωνική σημασία της εμφάνισης, η εννοιολογική προσέγγιση της ομορφιάς και η λειτουργία της, ως αξίας, σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο, δεν είναι βέβαια τωρινά ζητήματα, αλλά έχουν ιστορικά απασχολήσει πολυάριθμους διανοητές από τους χώρους της επιστήμης, της φιλοσοφίας και της τέχνης (Diessner, Davis, & Toney, 2009. Langlois, Kalakanis, Rubenstein, Larson, HaUam, & Smoot, 2000). Η ιδέα της εξίσωσης της ομορφιάς με την ύπαρξη θετικών ιδιοτήτων σε ένα άτομο και, αντίστοιχα, της μη ελκυστικότητας με την ύπαρξη αρνητικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας φαίνεται ότι παραμένει ισχυρή έως και σήμερα, επηρεάζοντας συστηματικά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τη συμπεριφορά των ατόμων (Langlois et al., 2000). Στη σύγχρονη πάντως εποχή, η εμφάνιση θεωρείται ότι παίζει προεξάρχοντα ρόλο στην αντιμετώπιση και την αξιολόγηση του ατόμου από τους άλλους (Eunjeong & Heemyoung, 2012). Η ελκυστικότητα έχει αναφερθεί ως χαρακτηριστικό που μπορεί να δημιουργήσει θετικές εντυπώσεις και να λειτουργήσει ευνοϊκά για το άτομο κατά την αξιολόγηση και άλλων ιδιοτήτων του (π.χ., νοητικό δυναμικό, επαγγελματικές δεξιότητες), ανεξάρτητα από το αν υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στα χαρακτηριστικά αυτά ή όχι. Το φαινόμενο αυτό έχει περιγραφεί ως σφάλμα του φωτοστέφανου<sup>14</sup> (Dean, 2014. Feeley, 2002). Χαρακτηριστικό είναι, για παράδειγμα, το εύρημα των Berggren, Jordahl και Routvaara (2006), σύμφωνα με το οποίο, η ομορφιά συνδέεται με την

---

<sup>14</sup> «Hallo error»

εκλογική επιτυχία σε μεγαλύτερο βαθμό, από ό,τι η αντιλαμβανόμενη αποτελεσματικότητα και η αξιοπιστία, ιδιαίτερα σε γυναίκες πολιτικούς. Από την άλλη, τα άτομα που αποκλίνουν από τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς και δεν προχωρούν σε πρακτικές βελτίωσης της εμφάνισής τους, σύμφωνα με τις επιταγές της σύγχρονης καταναλωτικής κοινωνίας, συχνά αντιμετωπίζονται απαξιωτικά ως «...οκνά» και θεωρούνται ότι «...διαθέτουν έναν ελαττωματικό εαυτό» (Featherstone, 2010, σελ. 195).

Στη σύγχρονη, επομένως, εποχή, η ελκυστική εμφάνιση συνδέεται με θετικές ιδιότητες, όπως η αποτελεσματικότητα και η κοινωνική επάρκεια, με θετικές συναισθηματικές ανταμοιβές και με απτά οφέλη, τα οποία αποκομίζει κανείς σε διαπροσωπικό και σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο. Τα άτομα με ελκυστική εμφάνιση εισπράττουν θετική επανατροφοδότηση ή και μεγαλύτερη αποδοχή από τον περίγυρό τους, συγκριτικά με άτομα που θεωρούνται λιγότερο ελκυστικά. Οι διαφορές αυτές εντοπίζονται και σε τομείς όπως η εκπαίδευση, η υγεία και το νομικό σύστημα, με τα πιο ελκυστικά άτομα να τυγχάνουν καλύτερης αντιμετώπισης από τους αντίστοιχους επαγγελματίες. Επιπλέον, η ελκυστική εμφάνιση φαίνεται ότι μπορεί να επηρεάσει την επαγγελματική και οικονομική πορεία και επιτυχία ενός ατόμου, καθώς σχετίζεται με μεγαλύτερες πιθανότητες για επαγγελματική αποκατάσταση και ανέλιξη, διοικητική και μισθολογική. Όλα αυτά λοιπόν μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά κίνητρα για να επενδύσει κάποιο άτομο στην εμφάνισή του, κάτι που με τη σειρά του συντηρεί και διαιωνίζει το φαύλο αυτό κύκλο (Covico, Muffler, & Mujtaba, 2012. Kwan & Trautner, 2009. Mahajan, 2007. Sarwer et al. 2003. Tazzyman, 2017. Zebrowitz & Franklin Jr, 2014).

Στο σημείο αυτό, χρήσιμο είναι να προσδιοριστεί τι αναγνωρίζεται ως ομορφιά και ελκυστικότητα σήμερα. Οι έννοιες αυτές και τα αντιπροσωπευτικά χαρακτηριστικά τους δεν είναι στατικές, αλλά διαφοροποιούνται ανά κοινωνία και μεταβάλλονται μέσα στο χρόνο (Frith, Shaw, & Cheng, 2005). Τα σημερινά πάντως δυτικά πρότυπα ομορφιάς χαρακτηρίζονται από αξιοσημείωτη έλλειψη ποικιλομορφίας (Mears, 2010). Για τις γυναίκες επιτάσσουν, κατά κύριο λόγο, ως ιδανικά τη νεότητα (Kwan & Trautner, 2009), το λευκό δέρμα, τα ανοιχτόχρωμα μαλλιά και μάτια (Bryant, 2013. Evans & McConnell, 2003. Rich & Cash, 1993) και την ισχνότητα<sup>15</sup> (Mears, 2010. Murnen & Don, 2012). Παράλληλα, χαρακτηριστικά, όπως το ψηλό ανάστημα, ο όγκος και η μυϊκή δύναμη<sup>16</sup>, σε συνδυασμό με ένα λεπτό σώμα, προωθούνται ως τα αντίστοιχα ιδανικά για τους άνδρες (Ferguson, 2013. Lefkowich, Oliffe, Hurd Clarke, & Hannan-Leith,

---

<sup>15</sup> «Thin ideal»

<sup>16</sup> «Muscularity ideal»



2017. Ridgeway & Tylka, 2005). Τα τελευταία χρόνια έχει επιπλέον παρατηρηθεί ότι τα προβαλλόμενα γυναικεία πρότυπα, εκτός από ισχνά, χαρακτηρίζονται και από έντονη σεξουαλικότητα. Σε κάθε περίπτωση πάντως, τα σύγχρονα προβαλλόμενα πρότυπα διακρίνονται για τη μη ρεαλιστικότητά τους (Murnen & Don, 2012).

Οι κοινωνικές νόρμες δεν περιορίζονται ωστόσο αποκλειστικά στα φυσικά χαρακτηριστικά, αλλά συχνά επεκτείνονται και σε διαστάσεις, όπως είναι η ενδυμασία και η όλη επιμέλεια της εμφάνισης (Mahajan, 2007). Ειδικά η ενδυμασία θεωρείται πολύ σημαντική, καθώς μπορεί να λειτουργήσει και σε συμβολικό επίπεδο, ως πηγή πληροφοριών για το ίδιο το άτομο και για τη θέση του στο κοινωνικό πλαίσιο. Οι ενδυματολογικές επιλογές των ατόμων συχνά προσδιορίζονται από παραμέτρους, όπως το κοινωνικό φύλο, η ηλικία, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, η εθνότητα, η θρησκεία και το εργασιακό ή ακαδημαϊκό περιβάλλον. Ως μορφή όμως αυτοέκφρασης και ως βασικό κομμάτι της αυτοπαρουσίασης, οι ενδυματολογικές επιλογές ενδέχεται να αποκαλύπτουν επιπλέον πληροφορίες για τις αξίες, τα ενδιαφέροντα και τις επιδιώξεις του ατόμου, τις πεποιθήσεις του και την προσωπική του ιστορία. Η ενδυμασία έχει επίσης συνδεθεί στενά με την ελκυστικότητα, τη δημοφιλία και τη σεξουαλική ωριμότητα (Goodin, Van Denburg, Murnen, & Smolak, 2011. Kodjoman, 2019. Tazzyman, 2017. Van Wolputte, 2004). Για παράδειγμα, μια όψιμη τάση επιτάσσει την υιοθέτηση από κορίτσια, ακόμα και προεφηβικής ηλικίας, μιας εμφάνισης η οποία χαρακτηρίζεται από έκδηλη σεξουαλικότητα. Από την άλλη, οι ενήλικες γυναίκες παρακινούνται να υιοθετούν ενδυμασίες, οι οποίες παραπέμπουν σε μικρότερες ηλικίες. Με τον τρόπο αυτό, η εικόνα και η παρουσία των ενήλικων γυναικών αποδυναμώνεται, ενώ τα κορίτσια αντιμετωπίζονται από πολύ νωρίς ως σεξουαλικά αντικείμενα, κάτι που ενέχει σοβαρούς κινδύνους (APA, Task Force on the Sexualization of Girls, 2007. Goodin et al., 2011. Graff, Murnern, & Krause, 2013. Merskin, 2004. Murnen & Seabrook, 2012. Papadopoulos, 2010).

Γενικά, όταν ένα άτομο εσωτερικεύει τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς, αυτό πρακτικά σημαίνει ότι αυτά αποτελούν πλέον στοιχείο του εαυτού του. Με άλλα λόγια, το άτομο τα ενσωματώνει στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζει, προσδιορίζει και κατανοεί τον εαυτό του, ως διακριτή και μοναδική ύπαρξη που διαφοροποιείται από τους άλλους (Bartky, 1998) και τα ενστερνίζεται ως προσωπικές του πεποιθήσεις, ενώ παράλληλα τείνει να τα συσχετίζει με θετικά προσωπικά στοιχεία και να προχωρά σε συμπεριφορές που στοχεύουν να το φέρουν πιο κοντά σε αυτά (J. K. Thompson, Schaefer, & Menzel, 2012. Ahern, Bennett, & Hetherington, 2008). Παρότι το άτομο μπορεί να πιστεύει ότι τα εσωτερικευμένα πρότυπα συνιστούν αξίες, τις οποίες έχει το ίδιο επιλέξει, στην πραγματικότητα δεν έχει συνήθως επίγνωση του ότι συντελείται η διεργασία αυτή. Αποτέλεσμα είναι να αδυνατεί να την προσεγγίσει κριτικά και να

αναστοχαστεί πάνω σε αυτή και τις πιθανές προεκτάσεις της (Travis & Meginnis-Payne, 2002). Όπως όμως θα περιγραφεί και σε επόμενες ενότητες, στις διεργασίες αυτές ρόλο μπορεί να παίζουν επίσης διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης ως προς την εμφάνιση (Dittmar, & Howard, 2004. Sanderson, Darley, & Messinger, 2002. Vartanian & Dey, 2013), καθώς και κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες, όπως το κοινωνικό φύλο, η εθνότητα και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο.

### **Κοινωνικό Φύλο και Εικόνα του Σωματικού Εαυτού**

Η σχέση ανάμεσα στην εμφάνιση, το κοινωνικό φύλο και την εικόνα του σωματικού εαυτού έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον πληθώρας μελετητών και όχι άδικα, καθώς σε κοινωνικό επίπεδο τίθενται εντελώς διαφορετικές προσδοκίες και προϋποθέσεις, όσον αφορά το γυναικείο και το ανδρικό σώμα (Black & Sharma, 2001), με το πρώτο να αντιμετωπίζεται διαχρονικά ως υποδεέστερο του δεύτερου (C. Rice, 2014).

Στο πλαίσιο αυτό, τα σύγχρονα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς διαφοροποιούνται ανά φύλο, κάτι που θεωρείται ότι αντανακλά τα έμφυλα στερεότυπα και αναπαράγει τις στερεοτυπικές αντιλήψεις ως προς το ρόλο ανδρών και γυναικών (Murnen & Don, 2012). Όπως υποδεικνύεται και από ερευνητικά δεδομένα (Haines Deaux, & Lofaro, 2016), τυπικές στερεοτυπικές αντιλήψεις, όσον αφορά τα χαρακτηριστικά, τη συμπεριφορά και τους ρόλους των φύλων, εξακολουθούν να παραμένουν ισχυρά παγιωμένες στη σκέψη και στην καθημερινότητα των ατόμων. Εξίσου ισχυρά παγιωμένα παραμένουν και φαινόμενα, όπως η στερεοτυπική απεικόνιση των φύλων στα ΜΜΕ (Collins, 2011. Eisend, 2009), αλλά και τα προσκόμματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, όσον αφορά την πρόσβαση στην αγορά εργασίας, την ανάληψη θέσεων ευθύνης και τη διασφάλιση οικονομικής και πολιτικής δύναμης (Braun, Stegmann, Hernandez Bark, Junker, & van Dick, 2017. Eagly & Wood, 2012). Τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς θεωρείται ότι συνεισφέρουν στη διαμόρφωση της κοινωνικής αυτής πραγματικότητας, καθώς συμβαδίζουν με τα έμφυλα στερεότυπα των κοινωνικών ρόλων, σύμφωνα με τα οποία, οι γυναίκες μπορεί να χρειαστεί να βασιστούν στην εμφάνισή τους, προκειμένου να διασφαλίσουν την υποστήριξη διαφόρων κοινωνικών δικτύων και, κυρίως, των ανδρών (S. E. Hill, Rodeheffer, Griskevicius, Durante, & White, 2012. Murnen & Don, 2012. Sczesny, Spreemann, & Stahlberg, 2006. Taylor & Setters, 2011). Οι στερεοτυπικές αυτές αντιλήψεις, συνεπικουρούμενες από εξίσου στερεοτυπικές αντιλήψεις για τις ρομαντικές σχέσεις, τοποθετούν τους άνδρες στη θέση των δρώντων υποκειμένων, τα οποία έχουν τη δυνατότητα της επιλογής, ανεξάρτητα από το αν η εμφάνισή τους

ανταποκρίνεται ή όχι στα προβαλλόμενα πρότυπα. Οι γυναίκες, από την άλλη, περιορίζονται στη θέση των παθητικών σεξουαλικών αντικειμένων και καλούνται να επενδύσουν στην εμφάνισή τους και να καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια, προκειμένου να την αξιοποιήσουν με τον πιο αποδοτικό τρόπο για τη σύναψη και τη θετική έκβαση σχέσεων (England, Descartes, & Collier-Meek, 2011. Murnen & Don, 2012. Murnen & Seabrook, 2012. Orbach, 2006. Travis & Meginnis-Payne, 2002). Παρότι λοιπόν έχει καταγραφεί αξιοσημείωτη πρόοδος, όσον αφορά την κοινωνική θέση των γυναικών, οι αντιλήψεις αυτές φαίνεται ότι παραμένουν ισχυρές ακόμα και σήμερα, καθιστώντας τα γυναικεία σώματα και τη διαχείρισή τους ιδιαίτερα κρίσιμα για την κοινωνική αποδοχή και επιβίωση των γυναικών (Murnen & Don, 2012. Sczesny et al., 2006. Tazzyman, 2017). Επομένως, η φυσική ελκυστικότητα εξακολουθεί να συνδέεται με βασικές πτυχές της γυναικείας ταυτότητας και της ψυχοκοινωνικής τους λειτουργικότητας, ενώ για την κοινωνία, η εναρμόνιση με τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς συνιστά θεμελιώδες και απαραίτητο συστατικό της θηλυκότητας και της σεξουαλικής ταυτότητας των γυναικών (Orbach, 2006. Travis & Meginnis-Payne, 2002. Travis, Meginnis, & Bardari, 2000). Χαρακτηριστική του πόσο σημαντική θεωρείται κοινωνικά η ομορφιά για μια γυναίκα είναι η επισήμανση της Bradbury (2012) ότι στο Ηνωμένο Βασίλειο είναι νομικά κατοχυρωμένο να αποδίδονται υψηλότερες αποζημιώσεις για τραυματισμούς στο πρόσωπο, όταν πρόκειται για γυναίκες.

Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι πολλές γυναίκες να καταλήγουν να πιστεύουν ότι, χωρίς την ομορφιά, αδυνατούν να είναι θελκτικές, ενδιαφέρουσες και επιτυχημένες (Wolf, 2002). Η ενασχόληση επομένως με την εμφάνιση έρχεται να προστεθεί σε μια σειρά από υποχρεώσεις σε επίπεδο επαγγελματικό και οικογενειακό, καθώς οι γυναίκες προσπαθούν να ανταποκριθούν στο πρότυπο της γυναίκας, η οποία ανταπεξέρχεται σε όλα αβίαστα, ενώ παράλληλα καταφέρνει να διατηρεί μια άψογη εμφάνιση (Murnen & Seabrook, 2012). Κατά συνέπεια, οι γυναίκες επιδίδονται σε ποικίλες και συχνά εργώδεις πρακτικές βελτίωσης της εμφάνισής τους και επιβαρύνονται σε επίπεδο συναισθηματικό, χρόνου και οικονομικό, προσπαθώντας να ανταποκριθούν σε πρότυπα που για τις περισσότερες είναι ούτως ή άλλως απλησίαστα, καθώς δεν είναι αντιπροσωπευτικά (G. B. Forbes et al., 2007).

Μια επιπλέον αρνητική συνέπεια είναι ότι, μολονότι η εμφάνιση θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για τις γυναίκες, ενδέχεται σε ορισμένες περιπτώσεις να αποτελέσει μειονέκτημα και να λειτουργήσει τελικά εις βάρος τους (Tazzyman, 2017). Συγκεκριμένα, αν και η ελκυστικότητα φαίνεται ότι συνιστά πλεονέκτημα στον επαγγελματικό τομέα, υπάρχουν ενδείξεις ότι αποτελεί μειονέκτημα για τις γυναίκες, όταν επιχειρούν να καταλάβουν θέσεις, οι οποίες θεωρούνται παραδοσιακά ανδρικές. Επιπλέον, η ελκυστικότητα έχει συνδεθεί με αρνητικές αξιολογήσεις εργαζομένων

(γυναικών και ανδρών) από προϊσταμένους. Αν και δε φαίνεται να είναι ο κανόνας, σε μέλη του προσωπικού, τα οποία θεωρούνται ελκυστικά, μπορεί ενίοτε να αποδοθούν χαρακτηριστικά, όπως επιπολαιότητα, εγωκεντρισμός, έλλειψη προσπάθειας σε περίπτωση αποτυχίας, αλλά και μη επαγγελματική συμπεριφορά (Furnham & Swami, 2012).

Γενικότερα, μολονότι γυναίκες και άνδρες υφίστανται κοινωνικές πιέσεις για συμμόρφωση στα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς, για τις γυναίκες τα πρότυπα αυτά είναι πιο περιοριστικά και καταπιεστικά (Strahan, Wilson, Cressman, & Buote, 2006). Επιπλέον, για τους άνδρες, η προσπάθεια να ανταποκριθούν στα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς για το φύλο τους μπορεί να συνοδεύεται από κοινωνικές ανταμοιβές, δε θεωρείται ωστόσο ζήτημα κομβικής σημασίας. Συνεπώς, φαίνεται ότι οι κοινωνικές επιδράσεις έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο για τις γυναίκες, καθώς αυτοαντικειμενοποιούνται περισσότερο και βιώνουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους (Franzoi, 1995. Murnen & Don, 2012). Παράλληλα, στις γυναίκες η σύνδεση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού τους εαυτού και την αυτοεκτίμηση φαίνεται να είναι πιο ισχυρή (Murnen & Don, 2012). Για πολλά μάλιστα χρόνια, η εικόνα του σωματικού εαυτού και συγκεκριμένα η δυσαρέσκεια με το σώμα θεωρούνταν κατεξοχήν γυναικεία υπόθεση (Palladino Green & Pritchard, 2003), σε βαθμό που να θεωρείται τυπικό χαρακτηριστικό όλων, αδιακρίτως, των γυναικών (Blood, 2005).

Προηγούμενες έρευνες είχαν δείξει διαφορές φύλου ως προς τη δυσαρέσκεια με το σώμα στο γενικό πληθυσμό (Tiggemann & Williamson, 2000), σε φοιτητικούς πληθυσμούς (Demarest & R. Allen, 2000. Ogden & Munday, 1996), σε εφήβους (Hargreaves & Tiggemann, 2004) και σε παιδιά (Ricciardelli & McCabe, 2001), με τους άνδρες και τα αγόρια να αναφέρουν πιο θετική εικόνα σωματικού εαυτού, συγκριτικά με τις γυναίκες και τα κορίτσια (McKinley, 2006). Επίσης, από μια ανασκόπηση πιο πρόσφατων μελετών (Tiggemann, 2015), προκύπτει ότι οι άνδρες δείχνουν να εκτιμούν σε μεγαλύτερο βαθμό το σώμα τους και τις λειτουργίες του, συγκριτικά με τις γυναίκες. Ωστόσο, αυτές οι διαφορές φύλου δεν προκύπτουν πάντα, ενώ άλλα ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι οι άνδρες ανησυχούν για την εμφάνισή τους, τόσο όταν θεωρούν ότι είναι πιο μικρόσωμοι, όσο και όταν θεωρούν ότι είναι πιο μεγαλόσωμοι (Stanford & McCabe, 2002) ή λιγότερο μυώδεις (Frederick, Buchanan, Sadehgi-Azar, Peplau, Haselton, Berezovskaya, & Lipinsk, 2007. Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane, 2004), συγκριτικά με το μεσομορφικό<sup>17</sup>, αντιλαμβανόμενο ως

---

<sup>17</sup> Τα χαρακτηριστικά του μεσομορφικού σωματότυπου είναι: «...ο δυνατός σκελετός, οι αναπτυγμένοι και ισχυροί μύες, ο μακρύς και μυώδης λαιμός, το ευρύ και προτεταμένο στέρνο, η στενή μέση, τα δυνατά και καλά αναπτυγμένα άκρα» (Lozonina, Lozonina, & Bonacin, 2013, σελ. 107).

ιδανικό, σώμα. Πρόσφατα πάντως, έχει καταγραφεί διαρκώς αυξανόμενη ενασχόληση των ανδρών με την εμφάνισή τους, μέσα από την υιοθέτηση πρακτικών βελτίωσής της και την επένδυση σε συναφή προϊόντα και παρεμβάσεις (M. Atkinson, 2008. Davis, 2002. Pope, Phillips, & Olivardia, 2002). Επίσης, όπως περιγράφουν ο Dakanalis και οι συνεργάτες του (Dakanalis, Timko, Madeddu, Volpato, Clerici, Riva & Zanetti, 2015), διάφορες μελέτες υποδεικνύουν ότι οι γυναίκες και τα κορίτσια επιδιώκουν την ισχύτητα και την απώλεια βάρους από τη μέση και κάτω, ενώ τα αγόρια και οι άνδρες επιδιώκουν ένα μυώδες σώμα και, ειδικότερα, την αύξηση της μυϊκής τους δύναμης, από τη μέση και πάνω.

Οι Tiggemann, Martins και Churchett (2008) αναφέρουν ότι μια σειρά μελετών αναδεικνύουν την αυξημένη πιθανότητα για ύπαρξη ανησυχιών για το σώμα σε αγόρια και άνδρες. Ακόμα, επισημαίνουν ότι, προκειμένου να διερευνηθούν κατάλληλα οι ανησυχίες αυτές, χρειάστηκε πρώτα να συνειδητοποιήσουν οι ερευνητές ότι η μεθοδολογία που υιοθετούσαν ως τότε ήταν ενδεχομένως πιο κατάλληλη για τη μέτρηση διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού, οι οποίες φαίνεται ότι αφορούν περισσότερο τις γυναίκες. Η συνακόλουθη εναρμόνιση της ερευνητικής πρακτικής συνέβαλε στο να αναδυθούν και να αναγνωριστούν και οι ανδρικές ανησυχίες για την εμφάνιση και το σώμα. Η περαιτέρω πάντως διερεύνηση της ανδρικής εικόνας του σωματικού εαυτού από τις συγγραφείς υποδεικνύει την πολυπλοκότητά της, καθώς, όπως προέκυψε, οι άνδρες δε δίνουν βαρύτητα μόνο στο βάρος και τη μυϊκή τους δύναμη, αλλά θεωρούν σημαντικά και άλλα χαρακτηριστικά του σώματος και της εμφάνισής τους. Επίσης, συνεκτιμούν και άλλα κριτήρια σε σχέση με την εμφάνιση. Για παράδειγμα, ρόλο φαίνεται να παίζει το κατά πόσο ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό είναι εμφανές και εύκολα ορατό στους άλλους, καθώς και ο βαθμός στον οποίο μπορούν να παρέμβουν για να το τροποποιήσουν (π.χ. τριχοφυΐα έναντι ύψους). Ο βαθμός ανησυχίας και δυσαρέσκειας φαίνεται επιπλέον να επηρεάζεται και από το κατά πόσο ένα μέρος του σώματος θεωρείται αντιπροσωπευτικό σύμβολο αρρενωπότητας (Tiggemann et al., 2008).

Επομένως, μολονότι τα δύο φύλα διαφοροποιούνται σημαντικά μεταξύ τους ως προς το τι θεωρούν ως ιδανικό σώμα και σχήμα (Dakanalis et al., 2015), φαίνεται ότι και στους άνδρες τα κοινωνικά πρότυπα που αφορούν την εμφάνιση παίζουν σημαντικό ρόλο. Για παράδειγμα, όπως προκύπτει από πρόσφατες μελέτες, ο προσανατολισμός και η συμμόρφωση με τους παραδοσιακούς κοινωνικούς ρόλους, που ορίζουν την αρρενωπότητα ως δύναμη, κυριαρχία, έλεγχο, αυτοπεποίθηση και διεκδίκηση, συνδέονται με τη δυσαρέσκεια των ανδρών, συγκεκριμένα με τους μύς τους (Blashill, 2011. Griffiths, Murray, & Touyz, 2015).

Για την καλύτερη πάντως κατανόηση της διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού στους άνδρες, εκτός από τη συμβολή των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς (Grammas & Schwarz, 2009), έχει προταθεί και η θεωρία της αντικειμενοποίησης. Αν και, όπως περιγράφηκε προηγουμένως, είχε αρχικά χρησιμοποιηθεί για την ερμηνεία των ανησυχιών για το σώμα στις γυναίκες, στην πορεία ορισμένοι ερευνητές εισηγήθηκαν την εξέταση της εφαρμογής της και σε ανδρικούς πληθυσμούς (Choma et al., 2010. Daniel & Bridges, 2010). Μια διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων που έχει επισημανθεί είναι ότι, ενώ στις γυναίκες η αντικειμενοποίηση συντελείται τόσο σε επίπεδο διαπροσωπικών και κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, όσο και μέσα από την έκθεση στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας [ΜΜΕ] (McKay, 2013), στους άνδρες πραγματοποιείται κατά κύριο λόγο μέσα από την έκθεση στα ΜΜΕ (Aubrey, 2007. Daniel & Bridges, 2010) και με την επικέντρωση σε διαφορετικά μέρη του σώματος (Aubrey, 2006). Ωστόσο, τα μέχρι τώρα δεδομένα που αφορούν την ισχύ και τις επιδράσεις της αντικειμενοποίησης στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού σε ανδρικούς πληθυσμούς παραμένουν αντιφατικά (Daniel & Bridges, 2010).

Τέλος, στην προσπάθειά τους να εξηγήσουν τις αντιφάσεις που προκύπτουν σε θεωρητικό και εμπειρικό επίπεδο, όσον αφορά την ψυχολογική υποκειμενική εμπειρία του σώματος αποκλειστικά στα αγόρια και τους άνδρες, ο Rosenmann και ο Kaplan (2014) πρότειναν πρόσφατα το θεωρητικό μοντέλο των Πολλαπλών Ιδεολογιών για το Αρρενωπό Σώμα [Masculine Body Ideologies – MBI]. Οι ιδεολογίες αυτές θεωρείται ότι προσδιορίζουν τις πολιτισμικά αποδεκτές προδιαγραφές για τη συμπεριφορά των ανδρών, σε σχέση με το σώμα τους, σε διαπροσωπικό και σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο. Όπως υποστηρίζουν εξάλλου η Slevin και ο Linneman (2010), το σώμα παίζει κομβικό ρόλο στο πώς οι άνδρες κατανοούν τι σημαίνει να είναι κανείς άνδρας και στο πώς ενεργούν συνακόλουθα. Σε σχετικό άρθρο επισκόπησης, ο Rosenmann και ο Kaplan (2014) παρέθεσαν πλήθος πηγών, προκειμένου να περιγράψουν τρία είδη συναφών ιδεολογιών και να αιτιολογήσουν τη μεταξύ τους διάκριση. Οι ιδεολογίες αυτές είναι συνοπτικά οι ακόλουθες:

(α) *Ιδεολογία του λειτουργικού σώματος*: βασίζεται στην παράδοση του Διαφωτισμού και συνδέεται με την έννοια της παραδοσιακής αρρενωπότητας, όπως αυτή είχε διαμορφωθεί με βάση τις αξίες της σύγχρονης βιομηχανικής κοινωνίας. Στο πλαίσιο αυτό, η αρρενωπότητα ταυτίζεται ξεκάθαρα με τον τρόπο λειτουργίας του νου. Το ανδρικό σώμα, από την άλλη, νοείται ως μια ουδέτερη μηχανή, αποκομμένη από το νου, η οποία χρησιμεύει ως εργαλείο επίτευξης στόχων. Ο άνδρας καλείται να αγνοήσει τόσο την εμφάνισή του, όσο και τα σωματικά του αισθήματα και αναμένεται να ελέγχει το σώμα του και να προσπερνά αδιαμαρτύρητα την όποια δυσφορία

σχετίζεται με αυτό. Τυχόν αδυναμία του σώματος να ανταποκριθεί σε συνθήκες, στις οποίες αναμένεται να αποδώσει, εκλαμβάνεται ως σημαντικό πλήγμα για τον άνδρα.

(β) *Ιδεολογία του «μετροσεξουαλικού»<sup>18</sup> σώματος*: Στη μεταβιομηχανική εποχή, ιδιαίτερη αξία αποδίδεται στην κατανάλωση, η οποία αποκτά εξέχουσα σημασία για την ατομική αίσθηση ταυτότητας. Στο πλαίσιο αυτό, η παραδοσιακή έννοια της αρρενωπότητας αμφισβητείται και επανεισάγεται ως άλλος ένας τρόπος ζωής που συνδέεται με την κατανάλωση. Η εμφάνιση έρχεται πλέον στο επίκεντρο, ενώ το ανδρικό σώμα θεωρείται ότι ενσαρκώνει τις επιτυχημένες επιλογές ζωής του ατόμου και αντικειμενοποιείται. Υπό το πρίσμα αυτό, ο άνδρας ενθαρρύνεται να επενδύσει στην τροποποίηση του σώματος και της εμφάνισής του, προκειμένου να πλησιάσει τα προβαλλόμενα πρότυπα. Παράλληλα, αποκτά απρόσκοπτη πλέον πρόσβαση σε προϊόντα και υπηρεσίες, που ως τότε απευθύνονταν κατά κύριο λόγο στις γυναίκες.

(γ) *Ολιστική ιδεολογία για το σώμα*: Αντίστοιχα με την προηγούμενη, και αυτή η ιδεολογία βρίσκεται σε συνάφεια με το πνεύμα της μεταβιομηχανικής εποχής. Ωστόσο διαφοροποιείται, καθώς είναι σύμφυτη με την ανάγκη του ατόμου για αυτοεπίγνωση και έκφραση. Στο πλαίσιό της, το ανδρικό σώμα παύει να αντιμετωπίζεται ως εργαλείο ή αντικείμενο και θεωρείται αναπόσπαστο από το νου. Τα βιώματα και οι εμπειρίες του σώματος μπορούν να αποτελέσουν ενδείξεις εσωτερικής ευεξίας και αρμονίας και αντανakλούν τη σύνδεση του ατόμου με διαφορετικές διαστάσεις της ατομικής και κοινωνικής ύπαρξής του. Με την έννοια αυτή, το σώμα αναβαθμίζεται σε σημαντικό τμήμα του εαυτού και ο άνδρας καλείται σε αναστοχασμό γύρω από αυτό, με στόχο την επίγνωση των σωματικών αισθημάτων και των αναγκών του, στις οποίες και ανταποκρίνεται. Επομένως, ο άνδρας ενθαρρύνεται να βιώνει και να φροντίζει το σώμα του, αντί απλά να το χρησιμοποιεί (βλέπε Rosenmann & Kaplan, 2014).

Για τον Rosenmann και τον Kaplan (2014), τα διαφορετικά αυτά είδη ιδεολογιών για το ανδρικό σώμα και η μεταξύ τους διάκριση μπορούν να συμβάλλουν στην ερμηνεία του βαθμού και του είδους της ενασχόλησης των ανδρών με το σώμα τους, καθώς και στο πώς ερμηνεύουν οι ίδιοι οι άνδρες τις εμπειρίες τους γύρω από το σώμα τους και τη σχέση που διαμορφώνουν με αυτό (Rosenmann & Kaplan, 2014).

Παρά, πάντως, τα ερωτήματα που παραμένουν ανοιχτά και την ανάγκη για την περαιτέρω διερεύνησή τους, είναι σαφές ότι οι κοινωνικές αντιλήψεις για το σώμα και οι προδιαγεγραμμένοι κοινωνικοί ρόλοι μπορούν να συμβάλλουν καθοριστικά στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού και στα δύο φύλα (Murnen & Don,

---

<sup>18</sup> «Metrosexual»

2012), αν και στη σχέση αυτή μπορούν να παρεμβάλλονται και άλλοι παράγοντες, όπως θα περιγραφεί στη συνέχεια.

### **Εθνότητα/ Φυλή και Εικόνα του Σωματικού Εαυτού**

Ένας άλλος κοινωνικο-πολιτισμικός παράγοντας, που έχει μελετηθεί σε σχέση με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, είναι η εθνότητα. Η εθνότητα συχνά προσδιορίζει το πώς τα άτομα προσεγγίζουν το σώμα και την εμφάνιση, με βάση τις πολιτισμικές (Fitts, 2008. Schooler & Daniels, 2014) ή και τις θρησκευτικές τους αξίες (Chaker, Chang, & Hakim-Larson, 2015. Mussap, 2009). Στο πλαίσιο αυτό, η εθνότητα θέτει επίσης τα όρια και τις μορφές των διαφόρων πρακτικών παρέμβασης στο σώμα και τροποποίησής του (Moore & Casper, 2015). Παράλληλα, παρότι οι ποικίλες εθνοτικές ομάδες μπορεί να διαφέρουν μεταξύ τους ως προς μια σειρά από χαρακτηριστικά, όπως ο σωματότυπος και τα χρώματα, τα σύγχρονα κυρίαρχα πρότυπα ομορφιάς διακρίνονται από μια ομοιογένεια, η οποία αποτυπώνει ελάχιστα την ποικιλομορφία αυτή (Mears, 2010). Με βάση τα παραπάνω, οι πιθανές συνδέσεις της εθνότητας με την εικόνα του σωματικού εαυτού των ατόμων εμφανίζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

Σύμφωνα με μια μετα-ανάλυση 35 μελετών, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν από το 1986 έως το 1997 (Wildes, Emery, & Simons, 2001), λευκές γυναίκες που ζούσαν σε δυτικού τύπου κοινωνίες ανέφεραν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα, συγκριτικά με άλλες εθνοτικές ομάδες. Σε μια μεταγενέστερη μετα-αναλυτική έρευνα που εξέταζε τις διαφορές ανάμεσα σε Αμερικανο-ασιάτισσες, μαύρες, Ισπανόφωνες και λευκές γυναίκες στις ΗΠΑ, οι Grabe και Hyde (2006) βρήκαν μεν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα στις λευκές γυναίκες, συγκριτικά με τις μαύρες, αλλά η διαφορά αυτή ήταν μικρή και, επίσης, κυμαινόταν ανάλογα με την ηλικία, με τη μεγαλύτερη διαφοροποίηση να προκύπτει κατά την εφηβεία και τη νεαρή ενήλικη ζωή. Οι υπόλοιπες συγκρίσεις μεταξύ των ομάδων έδειξαν ακόμα μικρότερες, έως και μηδενικές διαφορές. Οι ερευνήτριες θεώρησαν ότι τα δεδομένα τους καταρρίπτουν την υπόθεση ότι τα προβλήματα με την εικόνα του σωματικού εαυτού αφορούν αποκλειστικά τις λευκές γυναίκες και τα κορίτσια και επεσήμαναν ότι, αν και οι Αμερικανο-Ασιάτισσες και οι Ισπανόφωνες εμφανίζουν δυσαρέσκεια με το σώμα εξίσου με τις λευκές, αυτό δε σημαίνει ότι δεν υπάρχουν ποιοτικές διαφοροποιήσεις, ή ότι δε θα προκύψουν παρόμοιες επιδράσεις σε επίπεδο ψυχολογικής υγείας. Επιπλέον, δεν απέκλεισαν το ενδεχόμενο και οι μαύρες γυναίκες να αντιμετωπίζουν προβλήματα με την εικόνα του σωματικού τους εαυτού (Grabe & Hyde, 2006).



Όσον αφορά τους λόγους, για τους οποίους οι Αφροαμερικανίδες εμφανίζουν θετικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού, έχουν προταθεί διάφορες πιθανές εξηγήσεις: Αρχικά, η διαφοροποίηση αυτή είχε αποδοθεί στις διαφορετικές προτιμήσεις των ανδρών από κάθε φυλή ως προς τον ιδανικό γυναικείο σωματότυπο, όπως και στο ότι οι Αφροαμερικανίδες υιοθετούν διαφορετικούς ρόλους φύλου και αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως πιο ανδροπρεπείς, συγκριτικά με τις λευκές γυναίκες (Molloy & Herzberger, 1998). Σύμφωνα με μια άλλη ερμηνεία, τα κοινωνικά πρότυπα για τον ιδανικό σωματότυπο, που αφορούν λευκές γυναίκες και κορίτσια, είναι περισσότερο ανελαστικά και υπερβολικά (Nishina, Amnon, Bellmore, & Graham, 2006). Επιπλέον, οι DeBraganza και Hausenblas (2010) υποστήριξαν ότι η αυξημένη προβολή λευκών, κατά κύριο λόγο, ατόμων ως αντιπροσωπευτικών παραδειγμάτων ομορφιάς από τα ΜΜΕ, θέτει αυτόματα τις λευκές γυναίκες σε διαδικασία κοινωνικής σύγκρισης μαζί τους. Οι Αφροαμερικανίδες, από την άλλη, δυσκολεύονται να ταυτιστούν μαζί τους και συνεπώς προστατεύονται από τις αρνητικές συνέπειες της έκθεσης στα πρότυπα αυτά. Η πιο πρόσφατη μελέτη των Schaefer, Thibodaux, Krenik, Arnold και Thompson (2015) επιβεβαίωσε προηγούμενα ευρήματα, που υποδεικνύουν ότι τα πρότυπα ομορφιάς για τις Αφροαμερικανίδες είναι λιγότερο περιορισμένα και περιοριστικά. Η ίδια μελέτη επιβεβαίωσε επίσης ότι οι Αφροαμερικανίδες προβαίνουν σε μικρότερο βαθμό σε διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης ως προς την εμφάνιση και είναι λιγότερο ευάλωτες σε τυχόν αρνητικές επιδράσεις των διαδικασιών αυτών.

Η διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού σε διαφορετικές εθνοτικές ομάδες ανδρών εξετάστηκε από την ομάδα των Ricciardelli, McCabe, Williams και Thompson (2007), σε μια μελέτη επισκόπησης. Οι βασικότερες διαφορές που προέκυψαν ήταν θετικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού στους Αφροαμερικανούς και περισσότερες ανησυχίες με το σώμα στους Ιθαγενείς Αμερικανούς και Ιθαγενείς Αυστραλούς, συγκριτικά με τους λευκούς. Οι ερευνητές θεώρησαν ότι οι διαφοροποιήσεις των εθνοτικών ομάδων ως προς την εικόνα του σωματικού εαυτού συμβαδίζουν με τις μεταξύ τους διαφορές ως προς το Δείκτη Μάζας Σώματος, αλλά και με τις διαφορετικές αντιλήψεις που έχουν για το ιδανικό σωματικό βάρος και σχήμα. Επιπλέον, επεσήμαναν την ανάγκη να συνεκτιμάται ο βαθμός αποδοχής των δυτικών πολιτισμικών προτύπων ανά περιοχή.

Σε μια μεταγενέστερη μελέτη, στην οποία συμμετείχαν φοιτητές από τις ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο, την Αυστραλία και τη Σουηδία (Holmqvist Gattario, Frisen, Fuller-Tyszkiewicz, Ricciardelli, Diedrichs, Yager, Franko, & Smolak, 2015), βρέθηκε σύνδεση ανάμεσα στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού και στο βαθμό συμμόρφωσης των συμμετεχόντων με διάφορες παραδοσιακές νόρμες για την αρρενωπότητα. Ειδικότερα, η τάση συμμόρφωσης με τις πολιτισμικές επιταγές για

επιτυχία<sup>19</sup> αναδείχθηκε στον πιο σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού σε όλες τις ομάδες. Αντίστοιχα, η συμμόρφωση με τις επιταγές που αντιπροσωπεύουν την τάση για αναζήτηση πολλαπλών σεξουαλικών συντρόφων, χωρίς συναισθηματικές δεσμεύσεις<sup>20</sup>, προέβλεπε την επιθυμία των συμμετεχόντων για λεπτό και σφιχτό σώμα. Ωστόσο, προέκυψαν και διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα. Συγκεκριμένα, η εικόνα του σωματικού εαυτού των Βρετανών συνδέθηκε με τη συμμόρφωση τους με τη νόρμα που αντιπροσωπεύει την καταφυγή στη βία, ενώ η εικόνα του σωματικού εαυτού των Αυστραλών συνδέθηκε με τη συμμόρφωση τους με τη νόρμα που αντιπροσωπεύει την υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών. Οι ερευνήτριες συνέδεσαν τα ευρήματα αυτά με τις επικρατούσες κοινωνικές αξίες στη σύγχρονη Βρετανία και τα παραδοσιακά στερεότυπα που επηρεάζουν ακόμα και σήμερα τους Αυστραλούς άνδρες, αντίστοιχα. Συνολικά, οι ερευνήτριες υπογράμμισαν τη συνεισφορά της υιοθέτησης των έμφυλων ρόλων στα συναισθήματα και τις επιθυμίες των ανδρών για το σώμα τους, επεσήμαναν ωστόσο ότι η σύνδεση αυτή ενδέχεται να διαμορφώνεται με διαφορετικό τρόπο από χώρα σε χώρα (Holmqvist Gattario et al., 2015).

Όσον αφορά πληθυσμούς αποκλειστικά παιδιών και εφήβων, έχουν αναφερθεί πολύ διαφορετικά μεταξύ τους αποτελέσματα, ως προς τη σχέση ανάμεσα στην εθνότητα και την εικόνα του σωματικού εαυτού. Συγκεκριμένα, ορισμένες έρευνες έχουν βρει σύνδεση ανάμεσα στην εθνότητα και τη δυσαρέσκεια με το σώμα (Bucchianeri, Fernandes, Loth, Hannan, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2016. Xanthopoulos, Borradaile, Hayes, Sherman, Vander Veur, et al., 2011). Άλλες πάλι δεν εντόπισαν σημαντικές διαφοροποιήσεις (DeLeel, Hughes, Miller, Hipwell, Theodore, & Unit, 2009. Heron, Smyth, Akano, & Wonderlich, 2013. Wang, Byrne, Kenardy, & Hills, 2005). Τα δεδομένα της Nishina και των συνεργατιδών της (Nishina et al., 2006) έδειξαν στατιστικώς σημαντική διαφοροποίηση σε έφηβα αγόρια, αφροαμερικανικής και λατινικογενούς καταγωγής, τα οποία ένιωθαν υπέρβαρα και ανέφεραν χαμηλότερη αυτο-αξία, συγκριτικά με συνομήλικά τους αγόρια, λευκά, Ασιατικής, και πολυεθνικής καταγωγής. Κατ' αντιστοιχία επίσης με τους πληθυσμούς ενηλίκων, έχει βρεθεί ότι κορίτσια Αφροαμερικανικής καταγωγής αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σώμα (de Guzman & Nishina, 2014. Nishina et al., 2006. Van den Berg, Mond, Eisenberg, Ackard, & Neumark-Sztainer, 2010), ενώ κορίτσια Ασιατικής καταγωγής αναφέρουν υψηλότερη δυσαρέσκεια με το σώμα, συγκριτικά με κορίτσια άλλων εθνοτήτων (de Guzman & Nishina, 2014. Van den Berg

---

<sup>19</sup> «Winning» (Mahalik, Locke, Ludlow, Diemer, Scott, Gottfried, & Freitas, 2003)

<sup>20</sup> «Playboy» (Mahalik et al., 2003)

et al., 2010). Γενικότερα, από τη μελέτη επισκόπησης που πραγματοποίησαν οι Kimber, Couturier, Georgiades, Wahoush και Jack (2015) επιβεβαιώνεται η αντιφατικότητα των ευρημάτων που έχουν αναφερθεί από 33 μελέτες, οι οποίες δημοσιεύθηκαν σε διάστημα 20 ετών (1991-2011). Οι ερευνήτριες, μεταξύ άλλων επισημάνσεων γύρω από μεθοδολογικά προβλήματα που εντόπισαν, παρατήρησαν ότι συχνά στις μελέτες που εξετάζουν τις επιδράσεις της εθνότητας στην δυσαρέσκεια με το σώμα οι κοινωνικές διαστάσεις του φύλου και οι έμφυλες ταυτότητες δε συνεκτιμώνται πάντα, όπως θα έπρεπε (Kimber et al., 2015).

Επιπρόσθετα, από την επισκόπηση της Holmqvist και της Frisén (2010), προέκυψε ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα είναι συνηθέστερη σε πιο εύπορες χώρες, που ακολουθούν σε μεγαλύτερο βαθμό το δυτικό τρόπο ζωής, ότι άτομα με προέλευση από πλουσιότερες και σε μεγάλο βαθμό δυτικοποιημένες περιοχές της Ασίας εμφανίζουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα, συγκριτικά με τους κατοίκους των ΗΠΑ και ότι οι πολίτες των ΗΠΑ εμφανίζουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα, συγκριτικά με τους Ευρωπαίους και τους Αυστραλούς.

Αξιοσημείωτη είναι και μια μελέτη που εκτιμούσε την αντιληπτική διάσταση της εικόνας του σωματικού εαυτού σε άτομα άνω των 15 ετών και από τα δύο φύλα στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Σε αυτή βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες από τις Μεσογειακές χώρες αντιλαμβάνονταν το βάρος τους ως μικρότερο από το πραγματικό, σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες από την Κεντρική Ευρώπη και τις Σκανδιναβικές χώρες. Οι ερευνητές απέδωσαν το εύρημα αυτό σε διαφορετικές αντιλήψεις για την υγεία και την ομορφιά καθώς και σε πολιτισμικές διαφορές, κυρίως ως προς την εκπαίδευση και τον τρόπο ζωής, ανάμεσα στα διαφορετικά κράτη-μέλη (Madrigal, Sánchez-Villegas, Martínez-González, Kearney, Gibney, de Irala, & Martínez, 2000).

Τέλος, μια κατηγορία μελετών έχει επικεντρωθεί στη διερεύνηση της εικόνας του σωματικού εαυτού σε πληθυσμούς μεταναστών. Οι μετανάστες συνιστούν μια διαρκώς αυξανόμενη μερίδα του πληθυσμού των χωρών του δυτικού κόσμου και έχει διατυπωθεί η υπόθεση ότι είναι πιθανό να εκδηλώσουν προβλήματα με την εικόνα του σωματικού τους εαυτού (Kimber, Couturier, Georgiades, Wahoush & Jack, 2014. Nicolaou, Doak, van Dam, Hosper, Seidell, & Stronks, 2008). Αν και έχει καταγραφεί δυσαρέσκεια με το σώμα σε παιδιά και εφήβους μετανάστες στις ΗΠΑ (Kimber et al., 2014), καθώς και προτίμηση για ισχνά σώματα σε παιδιά (Veldhuis, te Poel, Pepping, Konijn, Spekman, 2017) και ενηλίκους (Nicolau et al., 2008) μετανάστες στην Ολλανδία, οι σχετικές μελέτες είναι ακόμα ελάχιστες. Επιπλέον, από την αξιολόγηση των μελετών αυτών αναδεικνύεται η ανάγκη διερεύνησης των επιδράσεων, όχι απλά

της εθνότητας, αλλά και του επιπολιτισμού των μεταναστών στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού τους εαυτού (Chaker, et al., 2015. Kimber et al., 2014).

### **Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο και Εικόνα του Σωματικού Εαυτού**

Στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού έχει υποστηριχθεί ότι μπορεί να συμβάλλει και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο [ΚΟΙΕ], καθώς προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει την ύπαρξη σημαντικά μεγαλύτερης δυσαρέσκειας με την εμφάνιση και το βάρος σε γυναίκες ανώτερου ΚΟΙΕ, συγκριτικά με γυναίκες που προέρχονται από χαμηλότερα στρώματα (McLaren & Kuh, 2004). Η εξήγηση για τα ευρήματα αυτά έχει αναζητηθεί στο έργο του Bourdieu και στην έννοια του habitus, σύμφωνα με την οποία, τα χαρακτηριστικά και τα πρότυπα συνηθειών του σώματος θεωρείται ότι αντανakλούν την κοινωνική κατηγορία των ατόμων<sup>21</sup> (Maton, 2010. McLaren, 2007. Moore, 2010). Στο πλαίσιο αυτό, ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό, όπως το σωματικό σχήμα και μέγεθος, αποκτά ιδιαίτερη σπουδαιότητα για τις γυναίκες ανώτερου ΚΟΙΕ, οι οποίες επενδύουν στη διατήρηση ενός ισχνότερου σώματος (Bordo, 2003. McLaren, 2007). Επιπλέον, οι κοινωνικές κατηγορίες διαφέρουν ενδεχομένως μεταξύ τους, ως προς το κατά πόσο προτάσσουν τη λειτουργικότητα του γυναικείου σώματος έναντι της αισθητικής: οι χαμηλότερες κοινωνικές κατηγορίες φαίνεται ότι προτιμούν ένα αποδοτικό και παραγωγικό σώμα, ενώ οι ανώτερες τάξεις κλίνουν υπέρ του σώματος που να ανταποκρίνεται πρωτίστως στα εκάστοτε αισθητικά ιδεώδη (Bojorquez & Unikel, 2012). Αξιοσημείωτο είναι επίσης το εύρημα των McLaren και Kuh (2004) ότι, από τους δείκτες του ΚΟΙΕ, η εκπαίδευση συνδεόταν πιο έντονα με τη δυσαρέσκεια με την εμφάνιση και το βάρος, χωρίς να είναι σαφές πού οφείλεται η σύνδεση αυτή. Οι γυναίκες υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου ενδέχεται να έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση σε πηγές και μηνύματα που αφορούν την εμφάνιση και το σώμα και είναι, επομένως, πιο εκτεθειμένες στην επίδρασή τους. Μια άλλη ερμηνεία αφορά την πιθανότητα οι γυναίκες αυτές να διαθέτουν υψηλότερες προσδοκίες επίτευξης, οι οποίες συμπεριλαμβάνουν την εμφάνιση και την τροποποίησή της (McLaren & Kuh, 2004).

Η σημασία του ΚΟΙΕ αναδείχθηκε πάντως και από έρευνες όπως αυτή των Swami, Frederick, Aavik, Alcalay και των συνεργατών τους (2010), η οποία πραγματοποιήθηκε σε 26 διαφορετικές χώρες ανά τον κόσμο. Από την έρευνα αυτή, προέκυψαν μικρές διαφοροποιήσεις ως προς το ιδανικό γυναικείο σώμα και τη

---

<sup>21</sup> Βλέπε και Κεφάλαιο 1, Ενότητα: «Pierre Bourdieu: Το σώμα και ο κοινωνικός κόσμος» (σελ. 19)

δυσaréσκεια με το σώμα ανάμεσα σε περιοχές, που χαρακτηρίζονται από υψηλό ΚΟΙΕ. Επίσης, τα δεδομένα της έδειξαν ότι η δυσaréσκεια με το σώμα και η επιθυμία για ισχύτητα είναι συνηθισμένες σε περιοχές που χαρακτηρίζονται από υψηλό ΚΟΙΕ. Οι ερευνητές στα συμπεράσματά τους υποστήριξαν ότι οι διαπολιτισμικές διαφορές ως προς τη δυσaréσκεια με το σώμα είναι πιθανόν να συνδέονται σε μεγαλύτερο βαθμό με το ΚΟΙΕ και λιγότερο με το βαθμό δυτικοποίησης μιας περιοχής.

Όσον αφορά πάντως τη σύνδεση του ΚΟΙΕ με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού σε παιδιά και εφήβους, τα ευρήματα είναι αντιφατικά. Σύμφωνα με κάποιες έρευνες, το χαμηλότερο ΚΟΙΕ συνδέεται με λιγότερη ικανοποίηση με το σώμα σε έφηβα αγόρια και κορίτσια (Eisenberg, Neumark-Sztainer, & Story, 2003), αλλά και με την επιθυμία για μεγαλύτερο σωματικό μέγεθος και με προσπάθειες για αύξηση του βάρους σε αγόρια (O’Dea & Caputi, 2001. Wang et al., 2005). Αντίστοιχα, το υψηλότερο ΚΟΙΕ έχει συνδεθεί με την επιθυμία για πιο λεπτό σώμα από το αντιλαμβανόμενο ως πραγματικό, σε αγόρια και κορίτσια προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας. Το εύρημα όμως αυτό μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα και με την εθνότητα, καθώς σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία, προέκυψε σε λευκά παιδιά και εφήβους, αλλά όχι σε παιδιά και εφήβους ασιατικής καταγωγής (Wang et al., 2005). Σε μια παλαιότερη έρευνα, στην οποία συμμετείχαν μαθητές/ριες της Γ΄ Δημοτικού, οι Robinson, Chang, Haydel και Killen (2001) είχαν βρει αλληλεπίδραση του ΚΟΙΕ με την εθνότητα στα κορίτσια, με τα κορίτσια αφροαμερικανικής και λατινογενούς καταγωγής, ανώτερου ΚΟΙΕ, να αναφέρουν σημαντικά περισσότερες ανησυχίες με το βάρος, συγκριτικά με τα λευκά κορίτσια και τα κορίτσια αμερικανοασιατικής καταγωγής. Επίσης, οι Αφροαμερικανίδες ανώτερου ΚΟΙΕ εξέφρασαν σημαντικά περισσότερες ανησυχίες με το βάρος από τις Αφροαμερικανίδες κατώτερου ΚΟΙΕ, ενώ το αντίθετο βρέθηκε στα λευκά κορίτσια. Η Van den Berg και οι συνεργάτες της (2010) βρήκαν ότι η αρνητική σύνδεση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και τη δυσaréσκεια με το σώμα ήταν λιγότερο ισχυρή σε κορίτσια χαμηλότερου ΚΟΙΕ, συγκριτικά με τα κορίτσια ανώτατου ΚΟΙΕ, ενώ τα κορίτσια χαμηλότερου ΚΟΙΕ εκδήλωσαν επιπλέον μεγαλύτερη δυσaréσκεια με το σώμα και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Ωστόσο, άλλες έρευνες δεν έχουν βρει σύνδεση ανάμεσα στο ΚΟΙΕ και τη δυσaréσκεια με το σώμα (DeLeel et al., 2009. Pinheiro & Giugliani, 2006).

### **Πλαίσια και δίαυλοι διάχυσης μηνυμάτων για την εμφάνιση και το σώμα**

Για την καλύτερη κατανόηση του πώς επηρεάζουν τα κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, σημαντικά είναι τόσο

τα πλαίσια (Grogan, 1999), όσο και οι μηχανισμοί, μέσα από τους οποίους αυτά επενεργούν. Ειδικότερα, χρειάζεται να εξεταστεί το πώς πραγματοποιείται άδηλα η σύνδεση ανάμεσα στα κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση και σε παραμέτρους, όπως η κοινωνική επιτυχία, η αποδοχή από τους άλλους και η αυτοεκτίμηση (Gurari, Hetts, & Strube, 2006). Υπό το πρίσμα αυτό, θα περιγραφούν σε πρώτη φάση ο ρόλος των ΜΜΕ και των παιχνιδιών και στη συνέχεια οι ποικίλες διαπροσωπικές επιδράσεις που συνεισφέρουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού.

### Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας

Σε ευρύτερο κοινωνικο-πολιτισμικό επίπεδο, από νωρίς είχε επισημανθεί και εξεταστεί η συνεισφορά των ΜΜΕ<sup>22</sup> στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Heinberg & J. K. Thompson, 1995). Κατ' αρχάς, τα ΜΜΕ αφιερώνουν σημαντικό μέρος της θεματολογίας τους σε ζητήματα σχετικά με την εμφάνιση (Featherstone, 2010). Ρόλο όμως παίζει και το πώς συντελείται η εστίαση αυτή, καθώς οι πρακτικές που εφαρμόζουν τα ΜΜΕ μπορούν να προσδιορίσουν το περιεχόμενο των κοινωνικών προτύπων για την ομορφιά και να ενισχύσουν σημαντικά τη διάδοση και την επικράτησή τους. Ο πιο συνηθισμένος και προφανής τρόπος για να συμβεί αυτό, είναι η συστηματική θετική προβολή και ανάδειξη συγκεκριμένων φυσικών χαρακτηριστικών και σωματότυπων (Halliwell & Diedrichs, 2012). Μια ακραία εκδοχή της πρακτικής αυτής συνιστούν πολλοί ιστότοποι στο Διαδίκτυο, οι οποίοι παίρνουν ξεκάθαρα και ανεξέλεγκτα θέση υπέρ της ανορεξίας<sup>23</sup>. Στο πλαίσιό τους, η ανορεξία δεν παρουσιάζεται ως μια επικίνδυνη διαταραχή, αλλά μπορεί να προβάλλεται απροκάλυπτα ως επιλογή και ως θετικό πρότυπο διαβίωσης, ακόμα και ως μια μορφή κοινότητας. Επιπλέον, ένα μέρος του περιεχομένου τους περιλαμβάνει συστηματική καθοδήγηση για τους επισκέπτες, γύρω από τρόπους και τεχνικές που οδηγούν στην απόκτηση ενός υπερβολικά ισχνού σώματος και ενθαρρύνουν το άτομο στη διατήρησή του (Levine, 2012. Norris, Boydell, Pinhas, & Katzman, 2006). Εξίσου λεπτομερής καθοδήγηση παρέχεται και ως προς το πώς το άτομο μπορεί να εξαπατήσει τους οικείους του και τους ειδικούς, όσον αφορά τα συμπτώματά του και τη βαρύτητά τους (Harshbarger, Ahlers-Schmidt, Mayans, Mayans, & Hawkins, 2009).

Επιπλέον, τα ΜΜΕ κατακλύζονται από εικόνες διασημοτήτων από το χώρο της ομορφιάς και του θεάματος, που προβάλλονται ως παραδείγματα μιας ευχάριστης,

---

<sup>22</sup> Τηλεόραση, ραδιόφωνο, διαφημιστικές πινακίδες, κινηματογράφος, διαδίκτυο, ημερήσιος & περιοδικός τύπος (Groesz, Levine, & Murnen, 2002)

<sup>23</sup> «pro-ana websites»

πολυτελούς και άνετης ζωής, γεμάτης από ηδονές και απολαύσεις. Παράλληλα, οι προσπάθειες των ατόμων αυτών και οι πρακτικές που εφαρμόζουν για τη διατήρηση της εμφάνισής τους, τυγχάνουν συχνά έντονης προβολής και κάλυψης. Ακόμα, τα MME προωθούν ως αξία την ιδέα ότι κάθε άνθρωπος και μπορεί και οφείλει, υιοθετώντας πρακτικές βελτίωσης της εμφάνισης, να μεταμορφώσει το σώμα του, και κατ' επέκταση, τον εαυτό του, σε μια αναβαθμισμένη εκδοχή, που συνοδεύεται από νέες, πολλαπλές, θετικές δυνατότητες και προοπτικές (Featherstone, 2010). Αυτό φάνηκε και σε έρευνα της Engeln-Maddox (2006), σύμφωνα με την οποία, ο βαθμός εσωτερίκευσης των προβαλλόμενων προτύπων ομορφιάς προβλεπόταν από τη σύνδεσή τους με θετικές προσδοκίες για μια καλύτερη ζωή, σε συνδυασμό με την πεποίθηση ότι οι προσδοκίες αυτές είναι πιθανό να πραγματοποιηθούν. Τέλος, δεδομένου ότι τα MME υποστηρίζονται οικονομικά μέσα από τη διαφήμιση προϊόντων και υπηρεσιών, ένας βασικός τους στόχος είναι να φέρουν τα προϊόντα αυτά πιο κοντά σε υποψήφιους καταναλωτές (Levine, 2012).

Σημαντική συμβολή στην προώθηση των προτύπων ομορφιάς υποστηρίζεται ότι έχουν και τα ειδικότερα εργαλεία που χρησιμοποιούν τα MME. Σε αυτά περιλαμβάνονται, κατ' αρχάς, οι ψηφιακά επεξεργασμένες εικόνες που καταλήγουν να διαστρεβλώνουν και να παραποιούν την πραγματικότητα (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004. Halliwell & Dittmar, 2008). Επίσης, αντίκτυπο μπορεί να έχει ο λόγος και η χρήση του, είτε σε κείμενα γύρω από το σώμα και την εμφάνιση (Martin, 2010), είτε σε σενάρια και ανάπτυξη χαρακτήρων για τηλεοπτικά προγράμματα και ταινίες, είτε ως σχόλια και αντιδράσεις στο πλαίσιο ζωντανών εκπομπών (Himes & Thomson, 2007). Σε κάθε μια από τις παραπάνω περιπτώσεις, μπορεί να δοθεί το μήνυμα ότι η κοινωνική αντίδραση στη διαφοροποίηση από τα πρότυπα ομορφιάς είναι ο στιγματισμός και η γελοιοποίηση του ατόμου (Gunter, 2012). Αξιοσημείωτες είναι και οι τηλεοπτικές εκπομπές τύπου reality show, οι οποίες έχουν ως θεματική την ολοκληρωτική αλλαγή της εμφάνισης των συμμετεχόντων, ακόμα και μέσα από αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις. Οι εκπομπές αυτές αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα της προώθησης από τα MME του μηνύματος ότι η αλλαγή στην εμφάνιση συνεπάγεται και αλλαγή στη ζωή και το πεπρωμένο ενός ατόμου (Featherstone, 2010).

Δεδομένου ότι τα άτομα χρησιμοποιούν τα εσωτερικευμένα πρότυπα για να αξιολογήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους και επενδύουν στο να τα προσεγγίσουν (D. C. Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004), καθώς και ότι η διαδικασία της εσωτερίκευσης ενισχύεται από την επανειλημμένη έκθεση σε προβαλλόμενα από τα MME μηνύματα για την εμφάνιση και το σώμα, οι ερευνητές αναγνωρίζουν τα MME ως παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Lawler & Nixon, 2011). Τα MME θεωρείται επίσης ότι συμβάλλουν στην

αντικειμενοποίηση του σώματος, κυρίως του γυναικείου (Grabe & Hyde, 2009), εστιάζοντας, για παράδειγμα, επιλεκτικά σε μέρη του και όχι στο σώμα ως ολότητα (Groesz et al., 2002), αλλά και μέσα από την αναπαραγωγή και τη συστηματική προώθηση των έμφυλων στερεοτύπων (Christensen & Deutsch, 2015. Kyung-Ja Lee, 2000, όπως παρατίθεται στο άρθρο των Frith et al., 2005).

Οι επιδράσεις των MME στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού έχουν αποτελέσει το αντικείμενο πληθώρας ερευνών, κυρίως πειραματικών και συσχετιστικών (Grabe, Ward, & Hyde, 2008) και έχουν αξιολογηθεί περαιτέρω σε μετα-αναλυτικού τύπου μελέτες, οι οποίες παρουσιάζονται στη συνέχεια.

Κατ' αρχάς, η Groesz και οι συνεργάτες της (Groesz et al., 2002), αξιολογώντας πειραματικές έρευνες που έλεγξαν την επίδραση του ιδανικού της ισχύτητας – όπως αυτό παρουσιάζεται από τα MME – στην εικόνα του σωματικού εαυτού γυναικών και κοριτσιών, βρήκαν ότι η έκθεση σε εικόνες ισχνών προτύπων επηρεάζει την εικόνα του σωματικού εαυτού σημαντικά πιο αρνητικά, συγκριτικά με εικόνες μοντέλων μεσαίου και μεγάλου μεγέθους, ή με εικόνες άψυχων αντικειμένων. Βρήκαν επίσης ότι η επίδραση αυτή ήταν μεγαλύτερη σε συμμετέχουσες νεότερες των 19 ετών και σε όσες ήταν πιο πιθανό να ενεργοποιηθεί κάποιο ήδη υπάρχον σχήμα ισχύτητας<sup>24</sup> (Groesz et al., 2002).

Τα ευρήματα της Groesz και των συνεργατών της (2002) αναπαρήγαγε και η μεταγενέστερη, πιο εκτεταμένη μετα-ανάλυση πειραματικών και συσχετιστικών μελετών της Grabe και των συνεργατών της (Grabe et al., 2008). Από τη μελέτη αυτή προέκυψε επίσης ότι η έκθεση σε προβαλλόμενες από τα MME εικόνες που αναπαριστούν το ιδανικό της ισχύτητας συνδέεται με γενικευμένη δυσαρέσκεια των γυναικών με το σώμα τους, αλλά και με αυξημένο βαθμό επένδυσης στην εμφάνισή τους. Σε ένα μικρό ποσοστό ωστόσο των πειραματικών μελετών που συμπεριελήφθησαν βρέθηκε αύξηση στην ικανοποίηση με το σώμα μετά από την έκθεση σε εικόνες μοντέλων από περιοδικά. Οι συγγραφείς συνέδεσαν – με επιφύλαξη – το εύρημα αυτό με τα χαρακτηριστικά των συμμετεχουσών, καθώς οι μισές από αυτές είτε εφάρμοζαν περιορισμό φαγητού<sup>25</sup>, είτε εμφάνιζαν ήδη υψηλή ικανοποίηση με το σώμα τους (Grabe et al., 2008).

Για τη διερεύνηση της επίδρασης των προβαλλόμενων από τα MME εικόνων στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού ανδρών και αγοριών, οι Barlett, Vowels και Saucier (2008) πραγματοποίησαν δύο μετα-αναλυτικές μελέτες, μία συσχετιστικών και μία πειραματικών ερευνών. Από τα δεδομένα τους προέκυψαν

---

<sup>24</sup> «Thinness schema»

<sup>25</sup> «restrained eaters»



κοινά ευρήματα, τα οποία υποδεικνύουν ότι η έκθεση σε εικόνες των MME που προωθούν το μυώδες πρότυπο συνδέεται με αρνητικότερα συναισθήματα των ανδρών για το σώμα τους και, ειδικότερα, με χαμηλότερα επίπεδα εκτίμησης για το σώμα και ικανοποίησης με αυτό. Ένα επιπλέον ενδιαφέρον εύρημά τους ήταν ότι η σύνδεση αυτή αυξανόταν με την ηλικία στους νεαρούς ενήλικους, συγκριτικά με τους εφήβους. Επίσης, οι ερευνητές σημειώνουν ότι τα ερεθίσματα δε χρειαζόταν να είναι εξαιρετικά μυώδη, για να ενεργοποιήσουν διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης και την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων προτύπων ομορφιάς στους συμμετέχοντες.

Από μελέτες, ωστόσο, που πραγματοποιήθηκαν σε εφηβικούς πληθυσμούς και στις οποίες συμμετείχαν και τα δύο φύλα, προέκυψαν διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια. Στην έρευνα των Hargreaves και Tiggemann (2004) βρέθηκε επίδραση των διαφημίσεων που προωθούσαν το ιδανικό της ισχνότητας στη δυσαρέσκεια με το σώμα στα κορίτσια αλλά όχι και στα αγόρια. Επίσης, βρέθηκε ότι η έκθεση στις διαφημίσεις αυτές προκάλεσε μεν αύξηση της κοινωνικής σύγκρισης ως προς την εμφάνιση και στα δύο φύλα, ήταν όμως πιο έντονη στα κορίτσια. Πάντως, αγόρια και κορίτσια με μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνιση ανέφεραν ότι επιδίδονταν περισσότερο σε κοινωνική σύγκριση ως προς την εμφάνιση, μετά από την έκθεση στα σχετικά ερεθίσματα της μελέτης. Αντίστοιχα, η D. C. Jones και οι συνεργάτες της (D. C. Jones et al., 2004) βρήκαν ότι η έκθεση σε περιοδικά που ασχολούνται με την εμφάνιση προβλέπει άμεσα την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς και, έμμεσα, τη δυσαρέσκεια με το σώμα στις έφηβες, αλλά όχι και στους εφήβους του δείγματός τους.

Στην έρευνα, τέλος, των Van den Berg, Paxton, Keery, Wall, Guo, και Neumark-Sztainer (2007) σε νεαρά άτομα ύστερης εφηβικής και μετεφηβικής ηλικίας, βρέθηκε ότι η έκθεση σε μηνύματα περιοδικών προβλέπει τη δυσαρέσκεια με το σώμα στις νέες μετεφηβικής ηλικίας, άμεσα αλλά και έμμεσα, μέσω της σύγκρισης με τα προβαλλόμενα από τα MME σώματα. Όσον αφορά τα συνομηλικά τους αγόρια, σε αυτά η δυσαρέσκεια με το σώμα προβλεπόταν άμεσα από την έκθεση στην τηλεόραση. Αξιοσημείωτο είναι ότι στους νέους μετεφηβικής ηλικίας, σε αντίθεση με τις συνομηλικές τους, δεν προέκυψε σημαντική σύνδεση ανάμεσα στη δυσαρέσκεια με το σώμα και τη σύγκριση με τα προβαλλόμενα από τα MME σώματα. Το γεγονός αυτό, σύμφωνα με τις ερευνήτριες, υποδεικνύει κατ' αρχάς πως τα ευρήματα που αφορούν τους γυναικείους πληθυσμούς δεν είναι βέβαιο ότι μπορούν να γενικευθούν και σε ανδρικούς πληθυσμούς. Κατά δεύτερο λόγο, ενδεχομένως σημαίνει ότι οι άρρενες τείνουν να προβαίνουν σε συγκρίσεις περισσότερο με συνομηλίκους ή με δημοφιλή πρόσωπα από το χώρο του αθλητισμού. Οι ερευνήτριες υπέθεσαν επίσης ότι η σύγκριση με τα προβαλλόμενα από τα MME σώματα συνδέεται ενδεχομένως σε

μεγαλύτερο βαθμό με τη δυσαρέσκεια με το σώμα κατά την πρώτη εφηβική ηλικία και σε μικρότερο βαθμό σε μεταγενέστερα αναπτυξιακά στάδια (Van den Berg et al., 2007).

Η συνεισφορά της έκθεσης στα MME στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού έχει επιπλέον διερευνηθεί και από ολιγάριθμες διαχρονικές μελέτες (Levine & Murnen, 2009). Σύμφωνα με τα έως τώρα ευρήματα ο βαθμός έκθεσης στα MME μοιάζει να προβλέπει τη διαμόρφωση πιο αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού σε παιδιά, κατά την πρώτη εφηβική ηλικία και σε νεαρές ενήλικες γυναίκες.

Η σύνδεση πάντως ανάμεσα στην έκθεση σε προβαλλόμενα από τα MME πρότυπα και την εικόνα του σωματικού εαυτού δε θεωρείται πάντα απλή, ούτε είναι πλήρως κατανοητοί οι μηχανισμοί που τη ρυθμίζουν. Για το λόγο αυτό έχουν προταθεί ποικίλοι παράγοντες που υποστηρίζεται ότι λειτουργούν διαμεσολαβητικά (López-Guimerà, Levine, Sánchez-Carracedo, & Fauquet, 2010). Σε αυτούς συγκαταλέγονται η εσωτερίκευση των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς (Cafri, Yamamiya, Brannick, & Thompson, 2005b), η κοινωνική σύγκριση ως προς την εμφάνιση (McLean, Paxton, & Wertheim, 2013. Want, 2009), η ενεργοποίηση σχημάτων σχετικών με την εμφάνιση (Clark & Tiggemann, 2007), η κριτική προσέγγιση των προβαλλόμενων εικόνων (βλέπε Engeln-Maddox & Miller, 2008), αλλά και η εθνότητα (Rivadeneira, Ward, & Gordon, 2007). Επίσης, τα δεδομένα ορισμένων μελετών υποδεικνύουν ότι η έκθεση σε διαφορετικού τύπου MME (παρακολούθηση εκπομπών που δίνουν έμφαση στην τελειότητα της εμφάνισης και μουσικών βίντεο στην τηλεόραση έναντι περιοδικών, τα οποία προωθούν το ιδανικό της ισχνότητας) συνδέεται με διαφορετικό τρόπο με τη δυσαρέσκεια με το σώμα (Murnen, Levine, Groesz, & Smith, 2007). Ωστόσο, από την έρευνα της Bell και της Dittmar (2011) δεν επιβεβαιώθηκε η σύνδεση αυτή. Επιπλέον, φάνηκε ότι μεγαλύτερη σημασία έχει ο βαθμός ταύτισης με τα προβαλλόμενα πρότυπα, ανεξάρτητα από τον τύπο του μέσου.

Ο Ferguson (2013), σε μια πιο πρόσφατη προσπάθεια να διερευνήσει τις επιδράσεις των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων, αποφεύγοντας μεθοδολογικά λάθη που είχε επισημάνει σε προηγούμενες μετα-αναλυτικές μελέτες, προχώρησε σε μετα-ανάλυση 204 ερευνών, πειραματικών, συσχετιστικών και διαχρονικών. Τα ευρήματά του έδειξαν σημαντικές επιδράσεις του προβαλλόμενου από τα MME ιδανικού της ισχνότητας στη δυσαρέσκεια με το σώμα σε γυναίκες, κυρίως στο πλαίσιο πειραματικών μελετών, ενώ στους άνδρες οι αντίστοιχες επιδράσεις ήταν αμελητέες. Από τις συσχετιστικές και τις διαχρονικές μελέτες προέκυψαν ελάχιστα δεδομένα που να υποστηρίζουν την ύπαρξη ισχυρών, ή, αντίστοιχα, διαχρονικών συνδέσεων ανάμεσα στην έκθεση στα MME και τη δυσαρέσκεια με το σώμα, είτε πρόκειται για γυναικείους είτε για ανδρικούς

πληθυσμούς. Όσον αφορά τους πιθανούς διαμεσολαβητικούς παράγοντες, κατ' αρχάς προέκυψε (κυρίως από τις πειραματικές μελέτες) ότι οι γυναίκες με ήδη προϋπάρχουσα δυσαρέσκεια με το σώμα είναι ίσως πιο επιρρεπείς στις επιδράσεις των ΜΜΕ. Βρέθηκαν επιπλέον μικρές επιδράσεις της εθνότητας και του τύπου του μέσου (περιοδικά & έντυπα, τηλεόραση & οπτικά μέσα και μουσικά βίντεο), αλλά και ότι τα μεγέθη των επιδράσεων ήταν συνολικά μικρότερα σε πληθυσμούς παιδιών, συγκριτικά με πληθυσμούς ενηλίκων και φοιτητών. Σύμφωνα με τον ερευνητή, τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν ότι οι επιδράσεις των ΜΜΕ στη δυσαρέσκεια με το σώμα δεν είναι τόσο διαδεδομένες, όσο έχει επικρατήσει να πιστεύεται, χωρίς ωστόσο αυτό να αναιρεί τον πιθανό αντίκτυπο που μπορεί να έχουν σε συγκεκριμένες, πιο ευάλωτες ίσως, υποομάδες του πληθυσμού (Ferguson, 2013). Ωστόσο, ο Rosenmann και ο Kaplan (2014) διατυπώνουν τις επιφυλάξεις τους, όσον αφορά το συμπέρασμα του Ferguson (2013), καθώς θεωρούν ότι βασίζεται, σε μεγάλο βαθμό, σε ερευνητικά αποτελέσματα γύρω από το βάρος, τα οποία φαίνεται να αντανακλούν μάλλον τις ανησυχίες των γυναικών για την εμφάνιση και το σώμα, αλλά όχι τόσο των ανδρών.

Συνοψίζοντας, το ζήτημα των επιδράσεων των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων παραμένει ανοικτό προς διερεύνηση, με τις πιο σύγχρονες μελέτες να εξετάζουν επιπλέον τις επιδράσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία συνιστούν μια νέα, λιγότερο μελετημένη μορφή ΜΜΕ (Fardouly & Vartanian, 2015. Holland & Tiggemann, 2016. Perloff, 2014). Το ενδιαφέρον των σύγχρονων ερευνητών απασχολεί επίσης η έκθεση σε εικόνες που απεικονίζουν συνδυαστικά τα δύο ιδανικά, της ισχύος και της μυϊκής δύναμης (Benton & Karazsia, 2015) και οι επιδράσεις της στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Συμπερασματικά, όπως επισημαίνουν η Lawler και η Nixon (2011), τα αυξημένα επίπεδα έκθεσης στις επιδράσεις των ΜΜΕ δε συνεπάγονται πάντα την εκδήλωση δυσαρέσκειας με το σώμα. Το γεγονός αυτό υποδεικνύει την πιθανή συνεισφορά περαιτέρω παραγόντων στις στάσεις που διαμορφώνουν τα άτομα απέναντι στην εμφάνιση και το σώμα τους. Σε αυτούς εντάσσονται οι επιδράσεις της οικογένειας και των συνομηλίκων (Lawler & Nixon, 2011), αλλά και διάφοροι βιολογικοί και ατομικοί παράγοντες, όπως αναφέρουν οι Ferguson, Winegard, Winegard (2011) και όπως θα περιγραφεί σε επόμενες υποενότητες.

## Παιχνίδια

Τα παιχνίδια συνιστούν άλλο ένα μέσο, το οποίο θεωρείται ότι προωθεί μηνύματα σχετικά με την εμφάνιση και το σώμα και συνδέεται με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Kutner & McDonald, 2004). Οι πρώτες μελέτες που

διερευνούσαν τις συναφείς επιδράσεις τους επικεντρώθηκαν στα παιχνίδια που προορίζονται για τα αγόρια και εν συνεχεία σε αυτά που απευθύνονται στα κορίτσια. Πλέον, μέρος των σύγχρονων μελετών αφορά και νεότερες μορφές παιχνιδιών, όπως τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Πρώτοι λοιπόν οι Pope, Olivardia, Gruber και Borowiecki (1999) έδειξαν ότι σύγχρονα, δημοφιλή στα αγόρια, παιχνίδια-φιγούρες που αναπαριστούν ήρωες δράσης κατασκευάζονται πολύ πιο μυώδη, συγκριτικά με προηγούμενες δεκαετίες, σε βαθμό που πολλά από αυτά να αντιστοιχούν στην εμφάνιση αθλητών σωματοδόμησης υψηλού επιπέδου. Ορισμένα πάλι παιχνίδια χαρακτηρίζονται από επίπεδα μυϊκής δύναμης, που για έναν άνθρωπο είναι απλά ακατόρθωτο να αποκτήσει. Οι ερευνητές παραλλήλισαν τις εξελίξεις αυτές με αλλαγές σε κούκλες που προορίζονται για κορίτσια, καθιστώντας τις ισχνές και με μη ρεαλιστικές αναλογίες. Παράλληλα, θεώρησαν ότι οι αλλαγές στα παιχνίδια συνιστούν ενδείξεις πολιτισμικών προσδοκιών που συνεισφέρουν ενδεχομένως στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Σε μια μεταγενέστερη μελέτη, οι Barlett, Harris, Smith και Bonds-Raacke (2005) έλεγξαν την υπόθεση αυτή, δίνοντας σε νεαρούς ενήλικους άνδρες φιγούρες δράσης με διαφορετικά επίπεδα μυϊκής δύναμης. Όπως προέκυψε, όσοι από αυτούς είχαν χειριστεί τις ακραία μυώδεις φιγούρες ανέφεραν εκ των υστέρων σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα εκτίμησης για το σώμα, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου.

Επιπλέον, οι Dittmar, Halliwell και Ive (2006) βρήκαν χαμηλότερη εκτίμηση για το σώμα και μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με αυτό σε κορίτσια ηλικίας 5½ - 7½ ετών, μετά από την έκθεσή τους σε εικόνες της εξαιρετικά διαδεδομένης κούκλας «Barbie», η οποία χαρακτηρίζεται από υπερβολικά αδύνατο σωματότυπο και μη ρεαλιστικές αναλογίες (Norton, Olds, Olive, & Dank, 1996). Οι ερευνήτριες υποστήριξαν ότι το διάστημα από τα 5 και έως τα 7-8 έτη ενδέχεται να συνιστά μια κρίσιμη περίοδο, κατά την οποία η έκθεση στη συγκεκριμένη κούκλα μπορεί να οδηγήσει στην εσωτερική του προτύπου της ισχνότητας. Στην ίδια έρευνα, κορίτσια ηλικίας 7½ - 8½ ετών ανέφεραν ότι επιθυμούσαν σε μεγαλύτερο βαθμό να έχουν ισχνό σώμα όταν μεγαλώσουν, μετά από την έκθεσή τους σε εικόνες μιας άλλης, εύσωμης κούκλας, η κατασκευή της οποίας βασίζεται στις αναλογίες ενός πραγματικού μοντέλου. Οι ερευνήτριες απέδωσαν το συγκεκριμένο εύρημα στο ότι τα κορίτσια της ηλικίας αυτής είχαν ήδη εσωτερικεύσει το πρότυπο της ισχνότητας και, συνεπώς, αντιμετώπιζαν την εικόνα της πιο σωματώδους κούκλας ως απειλητική (Dittmar et al., 2006). Μεταγενέστερες μελέτες επιχείρησαν να διερευνήσουν αντίστοιχες επιδράσεις στην εικόνα του σωματικού εαυτού κοριτσιών, χρησιμοποιώντας διαφορετικές ή και επιπλέον συνθήκες έκθεσης, όπως παιχνίδι με την κούκλα (Anschutz & Engels, 2010. Jellinek, Myers, & Keller, 2016. K. Rice, Prichard, Tiggemann, & Slater, 2016) και

παρατήρηση της κούκλας (K. Rice et al., 2016). Αρνητικές επιδράσεις στην εικόνα του σωματικού εαυτού μετά από έκθεση σε ισχνές κούκλες (όπως η «Barbie») βρέθηκαν στην έρευνα της Jellinek και των συνεργατιδών της (Jellinek et al., 2016), οι οποίες βρήκαν επιπλέον μείωση στη δυσαρέσκεια με το σώμα μετά από έκθεση σε πιο εύσωμες κούκλες. Όσον αφορά τις άλλες δύο μελέτες, προέκυψαν επιδράσεις της έκθεσης στη «Barbie» στην πρόσληψη φαγητού (Anschutz & Engels, 2010) και στην εσωτερίκευση του προτύπου της ισχνότητας (K. Rice et al., 2016). Τα ευρήματα αυτά είναι ωστόσο πιθανόν να αντανακλούν διαφορές και ζητήματα στη μεθοδολογία των μελετών, όσον αφορά τα χαρακτηριστικά των κοριτσιών που συμμετείχαν, καθώς και στον πειραματικό σχεδιασμό. Επιπλέον, δεν αποκλείουν το ενδεχόμενο του να εκδηλωθούν μεταγενέστερες ή και μακροπρόθεσμες επιδράσεις της έκθεσης σε κούκλες με μη ρεαλιστικές διαστάσεις στην εικόνα του σωματικού εαυτού. Σε κάθε περίπτωση, υποδεικνύουν την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση (K. Rice et al., 2016).

Μια λιγότερο παραδοσιακή, αλλά εξαιρετικά δημοφιλής σύγχρονη μορφή παιχνιδιών είναι τα βιντεοπαιχνίδια, τα οποία απευθύνονται σε ευρύ φάσμα ηλικιών, έχουν ωστόσο μεγαλύτερη απήχηση σε ανδρικούς πληθυσμούς. Οι Martins, Williams, Harrison και Ratan (2009) πραγματοποίησαν ανάλυση περιεχομένου σε 150 δημοφιλή βιντεοπαιχνίδια και βρήκαν ότι στα βιντεοπαιχνίδια πιο ρεαλιστικής απεικόνισης, όπως και σε όσα είναι εγκεκριμένα για παιδιά, οι γυναικείοι χαρακτήρες αναπαρίστανται ως ισχνότεροι, με μη ρεαλιστικές αναλογίες. Αντίθετα, στα λιγότερο ρεαλιστικά βιντεοπαιχνίδια και σε αυτά που απευθύνονται σε ενήλικους, οι γυναικείοι χαρακτήρες αναπαρίστανται ως πιο μεγαλόσωμοι. Σύμφωνα με τους συγγραφείς, τα ευρήματά τους υποδεικνύουν ότι τα βιντεοπαιχνίδια είναι άλλο ένα μέσο προώθησης του ισχνού προτύπου για το γυναικείο σώμα και επισημαίνουν ότι τα συστήματα εκτίμησης της καταλληλότητας για τα παιδιά δεν αξιολογούν τα ζητήματα αυτά. Σε μεταγενέστερη μελέτη της ίδιας ομάδας (Martins, Williams, Ratan, & Harrison, 2011), εξετάστηκε η απεικόνιση των ανδρικών, αντίστοιχα, χαρακτήρων. Βρέθηκε ότι στα βιντεοπαιχνίδια πιο ρεαλιστικής απεικόνισης οι ανδρικοί χαρακτήρες αναπαρίστανται ως πιο μεγαλόσωμοι, χωρίς ωστόσο να ανταποκρίνονται στο μεσομορφικό ιδανικό, που προβάλλεται από τα υπόλοιπα MME. Στα λιγότερο ρεαλιστικά βιντεοπαιχνίδια οι ανδρικοί χαρακτήρες ήταν επίσης μεγαλόσωμοι, αλλά σε βαθμό που θύμιζαν περισσότερο κινούμενα σχέδια. Πάντως, οι υπερβολικά μυώδεις χαρακτήρες εντοπίστηκαν περισσότερο σε βιντεοπαιχνίδια εγκεκριμένα για παιδιά και λιγότερο σε αυτά που απευθύνονται σε ενήλικους.

Τέλος, ο Barlett και ο Harris (2008) διερεύνησαν το κατά πόσο βιντεοπαιχνίδια, τα οποία δίνουν έμφαση στο σώμα, επιδρούν στην εικόνα του σωματικού εαυτού χωριστά σε δύο ομάδες, ανδρών και γυναικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι

άνδρες και οι γυναίκες που έπαιξαν με παρόμοια παιχνίδια, ανεξάρτητα από το χρόνο που αφιέρωσαν και το ΔΜΣ τους, εμφάνισαν εκ των υστέρων χαμηλότερη εκτίμηση για το σώμα τους, με τους άνδρες να αναφέρουν επιπλέον λιγότερη ικανοποίηση με αυτό.

### **Μικροσυστήματα και διαπροσωπικές επιδράσεις στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού**

Όπως περιγράφηκε προηγουμένως, παρά τη μαζική έκθεση σε ευρέως διακινούμενα μηνύματα για την εμφάνιση και το σώμα, δε φαίνεται να επηρεάζονται όλα τα άτομα από αυτά στον ίδιο βαθμό, κάτι που υποδεικνύει τη συμβολή και άλλων παραγόντων στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Ata, Ludden, & Lally, 2007). Οι Carey, Donaghue και Broderick (2011) επισημαίνουν ότι υπάρχουν συγκεκριμένα πλαίσια, στα οποία κοινωνικοπολιτισμικές επιδράσεις, όπως αυτές των ΜΜΕ, ενισχύονται σημαντικά. Στα εν λόγω πλαίσια, η επένδυση του ατόμου στην προσπάθεια να ανταποκριθεί στα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς και να είναι επιθυμητό θεωρείται εξέχουσας σημασίας (Carey, et al., 2011). Τα πλαίσια αυτά, ή αλλιώς οι «κουλτούρες της εμφάνισης» (J. K. Thompson et al., 1999b, όπως παρατίθενται στο άρθρο των Jones, D. C. et al., 2004), θεωρείται ότι δομούνται όχι μόνο υπό την επίδραση των ΜΜΕ, αλλά και υπό την επίδραση της οικογένειας και των συνομηλίκων (J. K. Thompson, Coover, & Stormer, 1999a). Παράλληλα, διαμορφώνονται μέσα από διαδικασίες, όπως η ενασχόληση με την εμφάνιση, η άσκηση κριτικής ή ακόμα κι εκφοβισμού σχετικά με αυτή (D. C. Jones et al., 2004) και η άσκηση πιέσεων για αλλαγή της (Ata et al., 2007). Οι διεργασίες αυτές θα περιγραφούν αναλυτικότερα στη συνέχεια.

### ***Ο ρόλος της οικογένειας και των σημαντικών άλλων***

Οι πιθανές επιδράσεις της οικογένειας και ιδίως των γονέων στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού είναι από τις πρώτες που έχουν αναγνωριστεί. Χρειάζεται ωστόσο να επισημανθεί ότι και οι ίδιοι οι γονείς, τη στιγμή που ασκούν επιρροή στα παιδιά τους, υπόκεινται ταυτόχρονα στην επίδραση των εκάστοτε κοινωνικοπολιτισμικών προτύπων για την εμφάνιση και το σώμα (A. Steinberg & Phares, 2001). Γονείς, οι οποίοι έχουν αποδεχθεί σε μεγαλύτερο βαθμό τα κοινωνικά πρότυπα και τις αξίες για την εμφάνιση, εσωτερικεύοντάς τα, είναι ίσως πιο πιθανό να εκθέτουν τα παιδιά τους στις επιρροές αυτές (E. Cooley, Toray, Wang, & Valdez, 2008). Επιπλέον, στις γονεϊκές επιδράσεις συγκαταλέγονται τόσο η παροχή προτύπων σε σχέση με τη διατροφή (Patrick & Nicklas, 2005) και το σώμα, όσο και οι τρόποι με

τους οποίους οι γονείς τοποθετούνται, σχολιάζουν και χειρίζονται ζητήματα σχετικά με την εμφάνιση, το σώμα (Phares, A. Steinberg, & Thompson, 2004), αλλά και τα έμφυλα στερεότυπα (Blume & Blume, 2003). Ένα παράδειγμα μεταβίβασης μηνυμάτων για την εμφάνιση και τις έμφυλες διαστάσεις της είναι η ανάγνωση στα παιδιά παραμυθιών και ιστοριών, που προωθούν τη σημασία και τις πιθανές ανταμοιβές για χαρακτηριστικά, όπως είναι η ομορφιά και η παθητικότητα στις γυναίκες (Baker-Sperry & Grauerholz, 2003). Ένα άλλο παράδειγμα είναι η συμπεριφορά των γονέων κατά την παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων, όπως το κατά πόσο σχολιάζουν την εμφάνιση χαρακτήρων και τηλεοπτικών προσώπων και με ποιο τρόπο (Rodgers, 2012).

Η σχέση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και σε συμπεριφορές ή πρότυπα αλληλεπίδρασης, στο πλαίσιο της οικογένειας, έχει αποτελέσει αντικείμενο αρκετών μελετών και η διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού έχει βρεθεί ότι προβλέπεται από μια σειρά μεταβλητών. Κατ' αρχάς, σημαντικό ρόλο φαίνεται ότι παίζουν η παροχή αρνητικής ανατροφοδότησης από τις μητέρες, η αποδοκιμασία τους για το σώμα της κόρης τους και οι προσωπικές τους στάσεις και συμπεριφορές απέναντι στη διατροφή, όπως τουλάχιστον τις αντιλαμβάνονται οι κόρες τους (E. Cooley et al., 2008). Με παρόμοια αρνητικό τρόπο φαίνεται να επιδρά και η συχνότητα των αρνητικών μηνυμάτων, ως προς το σωματικό βάρος και σχήμα, που οι κόρες αναφέρουν ότι εισπράττουν από τις μητέρες τους (Hanna & Bond, 2006). Η αυξημένη εστίαση της οικογένειας στην ελκυστικότητα και την εμφάνιση (Kluck, 2010) και η ενθάρρυνση (Helfert & Warschburger, 2011) ή η πίεση από την οικογένεια για έλεγχο του βάρους (Ata et al., 2007. Slevac & Tiggemann, 2011) έχουν επίσης αναδυθεί ως σημαντικοί παράγοντες. Τέλος, άλλος ένας επιβαρυντικός παράγοντας είναι τα αρνητικά (Rodgers, Paxton, & Chabrol, 2009) ή πειρακτικά – περιπαικτικά σχόλια της οικογένειας για το βάρος (Keery, Boutelle, van den Berg, Thompson, 2005. Neumark-Sztainer, Bauer, Friend, Hannan, Story, & Berge, 2010). Χρειάζεται ωστόσο να επισημανθεί ότι αυτού του είδους τα σχόλια δεν έχουν πάντα να κάνουν με τον ΔΜΣ του παιδιού που τα εισπράττει. Κατά βάση, αυτό σημαίνει ότι και παιδιά με χαμηλότερο ΔΜΣ μπορεί να γίνονται αποδέκτες παρόμοιων σχολίων, με αρνητικό για αυτά αντίκτυπο (Kostanski & Gullone, 2007).

Ειδικότερα, η Keery και οι συνεργάτες της (2005) εξέτασαν τον αντίκτυπο των πειρακτικών – περιπαικτικών σχολίων μελών της οικογένειας γύρω από την εμφάνιση έφηβων κοριτσιών και βρήκαν ότι πρόκειται για συμπεριφορά την οποία υιοθετούν αρκετές οικογένειες. Κατά την ίδια έρευνα διαπιστώθηκε επίσης ότι, όταν οι γονείς επιδίδονται σε παρόμοιες συμπεριφορές, το παράδειγμά τους μπορεί να

ακολουθήσουν και τα άλλα τους παιδιά, με αποτέλεσμα η έφηβη να μην υφίσταται οχλήσεις μόνο από τους γονείς, αλλά και από τα αδέρφια της. Οι αρνητικές επιπτώσεις στην εικόνα του σωματικού εαυτού των κοριτσιών ήταν πιο έντονες, ιδίως όταν τα σχόλια προέρχονταν από τους πατέρες και τους μεγαλύτερους αδερφούς τους. Η Slevac και η Tiggemann (2011), σε μια επισκόπηση ερευνών γύρω από την εικόνα του σωματικού εαυτού σε μεσήλικες γυναίκες, επεσήμαναν το ενδεχόμενο τα σχετικά με το βάρος σχόλια που δέχεται κάποιος για το βάρος του, ως παιδί, να συνεχίζουν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην εικόνα του σωματικού του εαυτού και στην ενήλικη ζωή. Γενικά πάντως, παρότι τα ερευνητικά δεδομένα δεν επιβεβαιώνουν πάντα την ύπαρξη διαφορών φύλου όσον αφορά την ποσότητα των μηνυμάτων που δέχονται τα παιδιά από την οικογένεια για το σώμα και το βάρος τους, φαίνεται ότι τα μηνύματα αυτά έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στη συμπεριφορά των κοριτσιών και λιγότερο των αγοριών (Rodgers & Chabrol, 2009).

Όσον αφορά το ρόλο των θετικών σχολίων των γονέων για την εμφάνιση, η Rodgers και οι συνεργάτες της (2009) βρήκαν ότι συνδέονται αρνητικά με τη δυσαρέσκεια με το σώμα και θετικά με την τάση για ισχνότητα στις συμμετέχουσες σε έρευνά τους. Το εύρημα αυτό υποδεικνύει ότι τα θετικά σχόλια των γονέων λειτουργούν ίσως ανακουφιστικά, όσον αφορά τα συναισθήματα για το σωματικό σχήμα, μπορεί ωστόσο παράλληλα να συντηρούν δυσλειτουργικούς τρόπους σκέψης γύρω από την εμφάνιση και να αυξάνουν έτσι την πίεση για έλεγχο του βάρους.

Η εικόνα του σωματικού εαυτού φαίνεται όμως ότι συνδέεται και με ευρύτερες διαστάσεις των σχέσεων που αναπτύσσονται ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς τους. Η Cheng και ο Mallinckrodt (2009) βρήκαν ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα προβλέπεται άμεσα αρνητικά από τα επίπεδα μητρικής φροντίδας (όπως γίνεται αντιληπτή ως συναισθηματική ζεστασιά και εκφραστικότητα) και έμμεσα από το βαθμό φροντίδας και των δύο γονέων. Ωστόσο, η σύνδεση αυτή ρυθμιζόταν από την αγχώδη μορφή προσκόλλησης και την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων. Οι Cash, Thériault και Milkewitz Annis (2004) έχουν βρει ότι η ασφαλής προσκόλληση συσχετίζεται σημαντικά θετικά με την ικανοποίηση με το σώμα, ενώ η αγχώδης – μη αποφευκτική μορφή ανασφαλούς προσκόλλησης συσχετίζεται θετικά με τη δυσαρέσκεια και τη δυσφορία με το σώμα σε άνδρες και γυναίκες. Η αγχώδης – μη αποφευκτική μορφή ανασφαλούς προσκόλλησης επιβεβαιώθηκε ως προβλεπτικός παράγοντας για την εκδήλωση δυσαρέσκειας με το σώμα και από τη μεταγενέστερη έρευνα των Lev-Ari, Baumgarten-Katz και Zohar (2014). Επιπλέον, από μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 24 διαφορετικές χώρες (Al Sabbah, Vereecken, Elgar, Nansel, Aasvee, Abdeen, Ojala, Ahluwalia, & Maes, 2009), προέκυψε σημαντική σύνδεση ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη δυσκολία των εφήβων να επικοινωνήσουν



γενικά με τους γονείς τους (κυρίως τους πατέρες) και τη δυσαρέσκεια με το σωματικό τους βάρος. Από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με τα ευρήματα μιας διαχρονικής μελέτης των Crespo, Kielpikowski, Jose και Pryor (2010), η ικανοποίηση των έφηβων συμμετεχουσών με το σώμα τους συνδεόταν σημαντικά με την αίσθηση σύνδεσης με την οικογένειά τους και η μία μεταβλητή μπορούσε να προβλέψει την άλλη διαχρονικά. Αυτή η σύνδεση δε βρέθηκε ωστόσο στα αγόρια του δείγματός τους. Τέλος, από τα ευρήματα μιας πρόσφατης μελέτης, προέκυψε ότι κορίτσια προεφηβικής ηλικίας που αντιλαμβάνονταν τη σχέση τους με τις μητέρες τους ως θετική, ανέφεραν μεγαλύτερη εκτίμηση για το σώμα τους και χαμηλότερη δυσαρέσκεια με αυτό (J. E. Smith, Erickson, Austin, Winn, Lash, & Amrhein, 2016).

Εκτός πάντως από τις αλληλεπιδράσεις γονέων-παιδιών, σημαντικές για τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού φαίνεται ότι είναι και οι αλληλεπιδράσεις με τα αδέρφια, αν και οι σχετικές μελέτες παραμένουν περιορισμένες. Σε μια πρόσφατη έρευνα, οι Greer, Campione-Barr και Lindell (2015) διερεύνησαν τη σύνδεση ανάμεσα σε αυτοαποκαλύψεις εφήβων αγοριών και κοριτσιών για το σώμα τους στα αδέρφια τους, στην ποιότητα της αδερφικής σχέσης και στην εκτίμηση των εφήβων για το σώμα τους. Σύμφωνα με ευρήματά τους, όταν οι συμμετέχοντες, και κυρίως οι συμμετέχουσες, προέβαιναν σε αυτοαποκαλύψεις στα αδέρφια τους για ζητήματα που αφορούν το σώμα τους, η εκτίμησή τους για το σώμα τους αυξανόταν. Οι ερευνήτριες απέδωσαν το εύρημα αυτό στις θετικές επιδράσεις που ασκεί το μοίρασμα συναισθημάτων και εμπειριών, όταν συμβαίνει σε ένα πλαίσιο σχέσεων οικειότητας και εμπιστοσύνης. Από την άλλη, όταν οι συμμετέχοντες (ειδικά αν ήταν κορίτσια, ή μικρότερα αδέρφια) λειτουργούσαν ως οι αποδέκτες παρόμοιων αυτοαποκαλύψεων από τα αδέρφια τους, η εκτίμησή τους για το σώμα τους επηρεαζόταν αρνητικά. Στην περίπτωση αυτή, οι αυτοαποκαλύψεις για το σώμα θεωρήθηκε ότι ενεργοποιούν ενδεχομένως αρνητικά συναισθήματα των ίδιων των ακροατών για το σώμα τους, ή ακόμα και διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης (Greer et al., 2015).

Αντίκτυπο, τέλος, στην εικόνα του σωματικού εαυτού δε φαίνεται να έχουν μόνο τα σχόλια για το σώμα, την εμφάνιση και το βάρος που δέχεται ένα άτομο από τους γονείς και τα αδέρφια του, αλλά και αυτά που προέρχονται και από άλλα, σημαντικά για αυτό πρόσωπα, όπως είναι οι ερωτικοί σύντροφοι (Eisenberg, Berge, Fulkerson, & Neumark-Sztainer, 2011. Goldsmith & Byers, 2016), οι σύζυγοι, οι εκπαιδευτικοί, οι προπονητές, διάφοροι επαγγελματίες υγείας, αλλά και οι συνάδελφοί του (Francisco, Alarcão, & Narciso, 2012. Pelican et al., 2005).

### **Ο ρόλος των συνομηλίκων**

Ειδική μνεία χρειάζεται να γίνει στις επιδράσεις των συνομηλίκων, οι οποίες φαίνεται ότι επηρεάζουν σημαντικά τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού και ιδίως κατά την εφηβική ηλικία (Kenny, O'Malley-Keighran, Molcho, & Kelly, 2017. Lawler & Nixon, 2011). Κατ' αρχάς, όπως επισημαίνουν οι Eisenberg, Neumark-Sztainer, Story και Perry (2005), οι επιδράσεις των συνομηλίκων μπορεί να λαμβάνουν χώρα σε ποικίλους τόπους κοινωνικής συναναστροφής, από τον πολύ στενό φιλικό κύκλο, έως την πιο διευρυμένη παρέα, τις ομάδες κοινών ενδιαφερόντων και την αναγκαστική συνύπαρξη στο σχολικό περιβάλλον. Τα πλαίσια αυτά μπορεί να ποικίλουν ως προς το μέγεθός τους και τη συναισθηματική αξία που έχουν για το άτομο, έχουν ωστόσο ένα κοινό σημείο, τις κοινωνικές νόρμες που επικρατούν κατά περίπτωση. Τα νεαρά άτομα πολύ γρήγορα εκτίθενται στις νόρμες αυτές και μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις επιθυμητές και αναμενόμενες από τους άλλους συμπεριφορές (Eisenberg et al., 2005. Webb & Zimmer-Gembeck, 2013). Στις διεργασίες αυτές σημαντικό ρόλο παίζουν ο βαθμός διάδοσης μιας συμπεριφοράς και οι κοινωνικές ανταμοιβές που, ενδεχομένως, τη συνοδεύουν (Eisenberg et al., 2005). Ωστόσο, ο κατεξοχήν τρόπος, μέσα από τον οποίο φαίνεται να επιτυγχάνεται η επικράτηση των κοινωνικών νορμών, είναι η πίεση που ασκούν οι συνομήλικοι. Η πίεση αυτή μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορες μορφές, είτε ως παροχή κινήτρων και επιχειρημάτων, προκειμένου το άτομο να μετακινηθεί από τις στάσεις του και να δεχθεί να τις αλλάξει, είτε ως αποκλεισμός του από την ομάδα, σε περίπτωση που απορρίψει τους κανόνες της (Lieberman, Gauvin, Bukowski & White, 2001). Παράλληλα, στην υιοθέτηση συμπεριφορών, που σχετίζονται με το σώμα και τη διατροφή, η κοινωνική σύγκριση και η μίμηση προτύπων φαίνεται ότι παίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο (Lieberman et al., 2001. Ricciardelli, McCabe, & Banfield, 2000).

Παραδείγματα σχετικών αλληλεπιδράσεων είναι η ενασχόληση και οι συζητήσεις μεταξύ των συνομηλίκων για το βάρος, τη διατροφή, το ύψος και την εξωτερική εμφάνιση (D. C. Jones et al., 2004) και η ταυτόχρονη ή από κοινού υλοποίηση προγραμμάτων που προάγουν τη δυσαρέσκεια με το σώμα, όπως είναι οι δίαιτες και η μυϊκή ενδυνάμωση (Carlson Jones, 2012. Webb & Zimmer-Gembeck, 2013). Σε περίπτωση που ένα άτομο διαφέρει ως προς την εμφάνιση και το σώμα, εκτός από την περιθωριοποίηση, οι συνομήλικοι μπορεί να προχωρήσουν σε πειράγματα (Lawler & Nixon, 2011) και να φτάσουν έως και τον εκφοβισμό και τη θυματοποίησή του, όπως συμβαίνει, για παράδειγμα, συχνά με την παχυσαρκία (Puhl, Luedicke, & Heuer, 2011). Η Lunde και η Friséen (2011) επισημαίνουν πως η θυματοποίηση φαίνεται να αυξάνεται δραματικά κατά το πέρασμα από την παιδική

ηλικία στην εφηβεία, μια μεταβατική αναπτυξιακή φάση κατά την οποία η εμφάνιση αποκτά ιδιαίτερη σημασία για την αυτοεικόνα του παιδιού. Για το λόγο αυτό και επειδή κατά την εφηβεία το ενδιαφέρον στρέφεται στη συναναστροφή κυρίως με τους συνομηλίκους και στην εξασφάλιση της αποδοχής τους (Webb & Zimmer-Gembeck, 2013), η σύνδεση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και τις σχέσεις με τους συνομηλίκους κατά την περίοδο αυτή έχει συγκεντρώσει το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών.

Η Webb και η Zimmer-Gembeck (2013) πραγματοποίησαν μια εκτεταμένη επισκόπηση συναφών μελετών. Στην εργασία αυτή, τα περιπαικτικά σχόλια για την εμφάνιση και το βάρος αναδείχθηκαν στον παράγοντα που συνδέεται, πιο συχνά και με μεγάλη συνέπεια, με τη δυσαρέσκεια με το σώμα κοριτσιών και αγοριών, είτε προέρχονται από συνομηλίκους (π.χ., συμμαθητές), είτε από φιλικές παρέες, με τη συμμετοχή και των δύο φύλων. Ωστόσο, δεδομένα από διάφορες διαχρονικές έρευνες που συμπεριέλαβαν (Helfert, & Warschburger, 2011. D. C. Jones, 2004. Paxton, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006a) δεν υποστηρίζουν πάντα την επίδραση των σχολίων αυτού του τύπου στον βαθμό της ικανοποίησης με το σώμα, σε μεταγενέστερα χρονικά διαστήματα. Από την ίδια μελέτη (Webb & Zimmer-Gembeck, 2013) προέκυψαν επιπλέον ομοιότητες μεταξύ των φίλων ως προς τη δυσαρέσκεια με το σώμα. Διαδικασίες, όπως οι συζητήσεις με φίλους για την εμφάνιση και η μίμηση διαιτητικών συμπεριφορών, φαίνεται ότι συνδέονται με τη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού κυρίως στα κορίτσια, με τις σημαντικές επιδράσεις της μίμησης να εντοπίζονται συγκεκριμένα κατά την πρώτη εφηβεία. Επιπλέον, όπως και στις οικογένειες, η άσκηση πίεσης εκ μέρους των συνομηλίκων και των φίλων (κοριτσιών και αγοριών), για την επίτευξη ενός σώματος που να πλησιάζει περισσότερο το ιδεατό, συνδέεται σημαντικά με τη δυσαρέσκεια με το σώμα. Η σύνδεση αυτή φαίνεται να γίνεται πιο έντονη στην ύστερη εφηβεία. Οι τυχόν παρεμβάσεις των φίλων ενάντια σε προσπάθειες επίτευξης ενός πιο ισχνού σώματος φαίνεται ότι δεν πετυχαίνουν πάντα να περιορίσουν τη δυσαρέσκεια των εφήβων με το σώμα. Μπορεί μάλιστα να ενισχύσουν τόσο την ενασχόληση με θέματα εμφάνισης, όσο και την επένδυση σε αυτή. Ο αρνητικός πάντως αντίκτυπος της συμμετοχής σε μια παρέα που ασχολείται υπερβολικά με την εμφάνιση στην εικόνα του σωματικού εαυτού έχει μελετηθεί και επιβεβαιωθεί μόνο σε κορίτσια. Τα κορίτσια, ιδίως, που τείνουν να συνδέουν την εμφάνισή τους με την αποδοχή και τη δημοφιλία τους και στα αγόρια και στα κορίτσια, τείνουν επίσης να εκδηλώνουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους. Όσον αφορά αρνητικές αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους, οι οποίες εκδηλώνονται με τη μορφή του κοινωνικού αποκλεισμού ή του λεκτικού και του σωματικού εκφοβισμού, δεδομένα από συγχρονικές και διαχρονικές μελέτες

υποδεικνύουν ότι συνδέονται με αυξημένη δυσαρέσκεια με το σώμα στο εδώ-και-τώρα, αλλά ενδεχομένως και μεταγενέστερα, σε μεθύτερο χρόνο από τα αρχικά συμβάντα. Τέλος, η επισκόπηση αυτή (Webb & Zimmer-Gembeck, 2013) έδειξε ότι η δυσαρέσκεια των εφήβων με το σώμα τους προκύπτει και ως απόρροια της κοινωνικής σύγκρισης με τους φίλους τους, με συνομηλίκους με τους οποίους συνδέονται στενά, αλλά και με φωτομοντέλα. Η σύνδεση αυτή επιβεβαιώνεται και από πιο πρόσφατα δεδομένα (Carey, Donaghue, & Broderick, 2014).

Συνοψίζοντας, σύμφωνα με την αποτίμηση της Tiggemann (2011), η κοινωνικο-πολιτισμική θεώρηση έχει συμβάλει καθοριστικά στην κατανόηση της διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού στη σύγχρονη εποχή, όπως και των πιθανών προβλημάτων που προκύπτουν σε σχέση με αυτή. Ωστόσο, όπως επισημαίνει, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που δύνανται να συμβάλλουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, ρυθμίζοντας ενδεχομένως τις επιδράσεις των κοινωνικοπολιτισμικών παραγόντων και το βαθμό ευαλωτότητας των ατόμων σε αυτές (Tiggemann, 2011). Συνεπώς, στη συνέχεια ακολουθεί η εξέταση των υπολοίπων παραγόντων που θεωρείται ότι συμβάλλουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού.

## Βιολογικές Επιδράσεις

Στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού αναγνωρίζεται ότι υπεισέρχονται και βιολογικές παράμετροι, που δύνανται να αλληλεπιδρούν με τους κοινωνικό-πολιτισμικούς παράγοντες (Cash, 2011a), οι οποίοι παρουσιάστηκαν προηγουμένως.

Κατ' αρχάς, σύμφωνα με την εξελικτική προοπτική, δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι ορισμένα εμφανισιακά χαρακτηριστικά του προσώπου και του σώματος χαρακτηρίζονται, σταθερά και συστηματικά, ως όμορφα και επιθυμητά. Η διαπίστωση ότι υπάρχει υψηλός βαθμός σύγκλισης ως προς το τι αναγνωρίζεται ως ελκυστικό, ακόμα και από βρέφη λίγων μηνών, έχει οδηγήσει στην υπόθεση ότι οι κοινές αυτές προτιμήσεις είναι έμφυτες και έχουν διαμορφωθεί κατά την εξελικτική πορεία του ανθρώπου (Buss, 2016. Fink & Penton-Voak, 2002. Rhodes, 2006). Το γιατί έχουν επικρατήσει συγκεκριμένα γνωρίσματα και όχι κάποια άλλα, αποδίδεται στο ότι τα χαρακτηριστικά αυτά έχουν συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα υγείας και αναπαραγωγικής ικανότητας (Buss, 2016. Grammer, Fink, Moller, & Thornhill, 2003. Phillips, 2009. Rhodes, 2006. Sarwer et al., 2003), αλλά και ανθεκτικότητας στο στρες (D. Jones, 1996). Επομένως, τα χαρακτηριστικά αυτά θεωρείται ότι λειτουργούν

ασυνείδητα ως ορατές πηγές πληροφοριών (Singh & Singh, 2011), τις οποίες αξιοποιούν τα άτομα, προκειμένου να διασφαλίσουν την επιλογή των καταλληλότερων συντρόφων για επιτυχημένη αναπαραγωγή (Buss, 2016. Gallup & Frederick, 2010. Grammer et al., 2003. D. Jones, 1996. Rhodes, 2006. Sarwer et al., 2003. Swami, 2011).

Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η προτίμηση στο στιλπνό δέρμα (Fink & Penton-Voak, 2002. Conley & McCabe, 2011) και στη νεανική εμφάνιση (Buss, 2016. Grammer et al., 2003. Sarwer et al., 2003). Ένα άλλο στοιχείο, τόσο του προσώπου όσο και του σώματος, που θεωρείται πολύ βασικό και επιθυμητό, είναι η συμμετρία (Buss, 2016. Frederick et al., 2007. Phillips, 2009. Rhodes, 2006. Sarwer et al., 2003. Swami, 2011). Ο βαθμός ελκυστικότητας του προσώπου θεωρείται ότι καθορίζεται και από τα διμορφικά σεξουαλικά χαρακτηριστικά του προσώπου, δηλαδή τα επιμέρους μορφολογικά γνωρίσματα που χαρακτηρίζουν το κάθε φύλο ξεχωριστά (Grammer et al., 2003. Rhodes, 2006. Swami, 2011). Επιπλέον, διάφοροι ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι η ελκυστικότητα προσδιορίζεται σε μεγάλο βαθμό και με βάση χαρακτηριστικά, όπως είναι η υπεροχή ως προς το ύψος - συγκριτικά ειδικά με τη σύντροφό τους - για τους άνδρες (Swami, 2011) και, αντίστοιχα, ο Δείκτης Μάζας Σώματος [ΔΜΣ] και η αναλογία μέσης-γοφών<sup>26</sup> για τις γυναίκες (Buss, 2016. Singh & Singh, 2011. Swami, Antonakopoulos, Tonée, & Furnham, 2006).

Ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ωστόσο την καθολικότητα και την υπερίσχυση του ΔΜΣ ως χαρακτηριστικού ελκυστικότητας, το οποίο φαίνεται επιπλέον να εξηγεί σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό τη διακύμανση των αξιολογήσεων ελκυστικότητας, συγκριτικά με την αναλογία μέσης-γοφών (Conley & McCabe, 2011. Swami, 2011. Swami et al., 2006). Επιπρόσθετα, ο ΔΜΣ έχει συστηματικά βρεθεί ότι συνεισφέρει άμεσα και έμμεσα στη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού σε ευρύ φάσμα ηλικιών, ενηλίκων, εφήβων και παιδιών, και στα δύο φύλα (D. C. Jones et al., 2004. McCabe & Ricciardelli, 2005. Smolak, 2004. Wardle & Cooke, 2005).

Παρότι η εξελικτική προοπτική εξετάζει τις τάσεις και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με την εμφάνιση και την ομορφιά, μέσα από το πρίσμα της βιολογίας και των διαδικασιών προσαρμογής, συγχρόνως αναγνωρίζει και τη συμβολή μη βιολογικών παραγόντων στις διεργασίες αυτές. Όπως τονίζουν, εξάλλου, η Hill και οι συνεργάτες της (2012), η αναγνώριση της συνεισφοράς κοινωνικών παραμέτρων, όπως τα έμφυλα στερεότυπα και οι κοινωνικοί ρόλοι των φύλων, δεν αντικρούει κατ' ανάγκη την εξελικτική προσέγγιση. Αντίθετα, η συνεκτίμηση όλων αυτών των

---

<sup>26</sup> «WHR: waist-to-hip ratio»

παραγόντων προάγει την καλύτερη κατανόηση των υπό μελέτη φαινομένων. Παράλληλα, έχει επισημανθεί ότι, στο ποια χαρακτηριστικά καταλήγουν να θεωρούνται όμορφα, ελκυστικά και πιο επιθυμητά, παίζουν επίσης ρόλο οι κατά τόπους κοινωνικοοικονομικές συνθήκες (Grammer et al., 2003. Swami, 2011) και αντιλήψεις για το τι συνιστά υγεία και τι ελκυστικότητα (Swami, 2011), διάφορες διαδικασίες μάθησης, κατά τις οποίες οι κοινωνικές ανταμοιβές (Buss, 2016) και τα MME μπορεί να έχουν καθοριστική συμβολή (Grammer et al., 2003), αλλά και ατομικοί παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ατόμων (Hill et al., 2012. Swami, 2011).

Πάντως, τα φυσικά χαρακτηριστικά δεν αντιμετωπίζονται πάντα ως βιολογικές, απλά επιδράσεις, αλλά συχνά εξετάζονται και υπό το πρίσμα της υπόθεσης για την αλληλεπίδραση βιολογικών και κοινωνικών παραγόντων (Sorell & Nowak, 1981. Rosenblum & Lewis, 1999). Στο πλαίσιο αυτό, τα εξωτερικά χαρακτηριστικά θεωρείται ότι επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς ουσιαστικά λειτουργούν ως εκλυτικά ερεθίσματα που οδηγούν σε αξιολογικές κρίσεις και σε παροχή επανατροφοδότησης από το κοινωνικό περιβάλλον. Η Rosenblum και ο Lewis (1999) παραθέτουν διάφορες μελέτες, σύμφωνα με τις οποίες, τα άτομα που αναγνωρίζονται ως πιο ελκυστικά εισπράττουν συστηματικά μεγαλύτερη προσοχή και αποδοχή ήδη από την αρχή της ζωής τους και αντιμετωπίζονται θετικότερα από πρόσωπα αναφοράς/εξουσίας, όπως οι εκπαιδευτικοί τους, αλλά και από τους συνομηλικούς τους τόσο κατά την παιδική ηλικία, όσο και στην ενήλικη ζωή. Αντίθετα, άτομα με χαρακτηριστικά που δεν θεωρούνται ελκυστικά, όπως η παχυσαρκία, ή διάφορες εκ γενετής παραμορφώσεις/ διαφοροποιήσεις στο κρανίο, το πρόσωπο, το λαιμό ή τα άκρα εισπράττουν συχνά ενοχλητικές και ανεπιθύμητες μορφές προσοχής (π.χ., επίμονο διερευνητικό κοίταγμα). Επίσης, αναγκάζονται διαχρονικά να αντιμετωπίσουν τις αρνητικές προκαταλήψεις και στάσεις από την πλευρά των άλλων, με πιθανό αποτέλεσμα το στιγματισμό και την κοινωνική τους περιθωριοποίηση (Bradbury, 2012. Rumsey & Harcourt, 2004. Schwartz, & Brownell, 2004).

Εκτός όμως από τα εγγενή, κληρονομημένα φυσικά χαρακτηριστικά, σημασία για τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού φαίνεται να έχουν και τα επίκτητα (Rumsey & Harcourt, 2004). Όπως επισημαίνει ο Cash (2011a), το σώμα δεν παραμένει μόνιμα अपαράλλακτο και πολλές ενδέχεται να είναι οι μεταβολές που μπορούν να απομακρύνουν ένα άτομο από τα σχετικά με την εμφάνιση πρότυπα, τα οποία έχει ενστερνιστεί. Το σώμα αναμένεται επομένως να διαφοροποιηθεί ή μπορεί ακόμα και να παραμορφωθεί κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου και αυτό φαίνεται να επιδρά στην εικόνα του σωματικού του εαυτού, ιδιαίτερα αν οι αλλαγές αυτές είναι εμφανείς και ορατές στους άλλους (Rumsey & Harcourt, 2004).

Οι όποιες διαφοροποιήσεις, μπορεί να λαμβάνουν χώρα στο πλαίσιο της τυπικής ανάπτυξης, όπως για παράδειγμα συμβαίνει με την εμφάνιση της ήβης. Οι εκτεταμένες αλλαγές που συντελούνται τότε στο σώμα σε επίπεδο μεγέθους και σχήματος, αλλά και στο παρουσιαστικό εν γένει, θεωρείται ότι, συνδυαστικά και με άλλους παράγοντες, μπορούν να έχουν αντίκτυπο στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Markey, 2010. Williams & Currie, 2000).

Οι προκλήσεις, όμως, δεν αφορούν μόνο τα παιδιά και τους νέους, καθώς σε όλη τη διάρκεια της ζωής συμβαίνουν βιολογικές διεργασίες που μπορούν να επηρεάσουν τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού: από τις τυπικές μεταβολές που επέρχονται στο σώμα σε επίπεδο εμφάνισης και λειτουργικότητας λόγω της προοδευτικής ωρίμανσης και, εν τέλει, της γήρανσης και στα δύο φύλα (Tiggemann, 2004), έως τις αλλαγές που συμβαίνουν σε διαφορετικές φάσεις του έμμηνου κύκλου (Teixeira, Dias, Damasceno, Lamounier, & Gardner, 2013), κατά την εγκυμοσύνη, μετά τον τοκετό (Hodgkinson, Smith, & Wittkowski, 2014. B. Watson, Fuller-Tyszkiewicz, Broadbent, & Skouteris, 2015) και με την εμμηνόπαυση στις γυναίκες (Pearce, Thøgersen-Ntoumani, & Duda, 2013. I. Siegel, 2010. Tiggeman, 2004).

Επιπρόσθετα, αλλαγές στην εικόνα του σωματικού εαυτού μπορεί να παρατηρηθούν και μετά από κάποια διαφοροποίηση ή και παραμόρφωση στην εμφάνιση, που προκύπτει ως (πρόσκαιρη ή οριστική) συνέπεια κάποιας ιατρικής κατάστασης, ή και ιατρικών παρεμβάσεων που αποσκοπούν στην πρόληψη, την αντιμετώπιση και τη θεραπεία. Ειδικότερα, μπορεί να μεταβληθεί ο βαθμός στον οποίο το άτομο ασχολείται με το σώμα και την εμφάνισή του, αλλά και το πώς νιώθει πλέον για το σώμα του. Επιπλέον παράγοντες που παίζουν επιβαρυντικό, ενδεχομένως, ρόλο για την εικόνα του σωματικού εαυτού είναι το αν ο/ η ασθενής βιώνει πόνο και εμφανίζει ελλείμματα, όσον αφορά τη λειτουργικότητα και την αισθητηριακή του/ της λειτουργία (Pruzinsky, 2004).

Ενδεικτικά παραδείγματα για τα παραπάνω είναι τα εξής: δερματικές παθήσεις, όπως π.χ. η λεύκη, η ψωρίαση (A. Thompson, 2011) και η κοινή ακμή (Bowe, Doyle, Crerand, Margolis, Shalita, 2011), καρκίνος (DeFrank, Bahn Mehta, Stein, & Baker, 2007), ιδιοπαθής σκολίωση (Sapountzi-Krepia, Psychogiou, Peterson, Zafiri, Iordanopoulou, Michailidou, & Christodoulou, 2006), συστηματικός ερυθρεμάτης λύκος (M. Jolly, Pickard, Mikolaitis, Cornejo, Sequeira, Cash, & Block, 2012), διαβήτη (Shaban, 2010), αλλά και χειρουργικές παρεμβάσεις, όπως για παράδειγμα ακρωτηριασμοί άκρων (Holzer, Sevela, Fraberger, Bluder, Kicking, Holzer, 2014) μαστεκτομή (Fobair, Stewart, Chang, D'Onofrio, Banks, & Bloom, 2006) και στομίες

(Kiliç, Taycan, Korkut, Belli, & Özmen, 2007). Παρόμοιο αντίκτυπο μπορεί να έχουν και τραυματικές καταστάσεις, όπως ατυχήματα και εγκαύματα, αλλά και η ασύμμετρη ανάπτυξη μερών του σώματος (Rumsey & Harcourt, 2004).

Παρότι από τη σκοπιά μιας αποκλειστικά βιοϊατρικής προσέγγισης θα αναμενόταν ότι μεγαλύτερος βαθμός παραμόρφωσης συνεπάγεται και αρνητικότερο συναισθηματικό αντίκτυπο (Bradbury, 2012), τα ερευνητικά δεδομένα δεν επιβεβαιώνουν πάντα την υπόθεση αυτή (Fan & Eiser, 2009. Masnari, Schiestl, Rössler, Gütlein, Neuhaus, Weibel, Meuli, & Landolt, 2012). Αναδεικνύεται έτσι για άλλη μια φορά ο ρόλος που μπορεί να παίζουν παράγοντες, όπως είναι η καλλιέργεια στρατηγικών διαχείρισης της κατάστασης, το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται το άτομο (π.χ., η εφηβεία αναγνωρίζεται ως κρίσιμη περίοδος), η ψυχολογική υγεία του ατόμου εν γένει και η ύπαρξη ενεργούς ψυχοπαθολογίας (Bradbury, 2012), ο αντιλαμβανόμενος κοινωνικός στιγματισμός (Masnari et al., 2012) και η παροχή υποστήριξης από το περιβάλλον του ατόμου, είτε πρόκειται για την οικογένεια –ειδικά στα παιδιά– είτε για άλλες διαπροσωπικές, ευρύτερες κοινωνικές, αλλά και εργασιακές σχέσεις (Bradbury, 2012. Rumsey & Harcourt, 2007).

Τέλος, στην καλύτερη κατανόηση της διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού, των προβλημάτων που εμφανίζουν τα άτομα σε σχέση με αυτή, αλλά και του βαθμού ευαλωτότητας/ ανθεκτικότητάς τους στις κοινωνικές πιέσεις, φιλοδοξούν να συνεισφέρουν και προσεγγίσεις που εξετάζουν το ρόλο γενετικών παραγόντων (Suisman & Klump, 2011).

Ωστόσο, οι μέχρι τώρα έρευνες που έχουν εξετάσει τις γενετικές συνδέσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού είναι εξαιρετικά περιορισμένες (Burrowes, 2013) και έχουν πραγματοποιηθεί σε γυναικείς κατά κύριο λόγο πληθυσμούς. Ορισμένα αρχικά ευρήματα υποδεικνύουν συμμετοχή της κληρονομικότητας στην εμφάνιση προβλημάτων με την εικόνα του σωματικού εαυτού, όπως οι ανησυχίες ή και η εμμονή και με το σώμα και το βάρος, αλλά και η δυσαρέσκεια με αυτό (Bulik & Baker, 2012. Suisman & Klump, 2011).

## **Ατομικοί Παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού**

Οι ποικίλες εκφάνσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού δύσκολα μπορούν να γίνουν κατανοητές, αν ειδωθούν ως προϊόντα μεμονωμένων επιδράσεων, ενώ ακόμα και η αλληλεπίδραση κοινωνικών και βιολογικών παραγόντων φαίνεται ότι δεν μπορεί πάντα να εξηγήσει πλήρως τις διακυμάνσεις που καταγράφονται στα συναισθήματα



που αναπτύσσουν τα άτομα για το σώμα και την εμφάνισή τους (Ferguson et al., 2011). Το γεγονός αυτό υποδεικνύει ότι τα ίδια τα άτομα παίζουν ενεργητικό ρόλο στις διαδικασίες αυτές και ότι υπάρχει, ενδεχομένως, μια σειρά διεργασιών που λαμβάνουν χώρα σε ενδοπροσωπικό επίπεδο και επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Dittmar, 2005. Ferguson et al., 2011).

Ένα πρώτο συναφές χαρακτηριστικό παράδειγμα – που έχει ήδη αναφερθεί και σε προηγούμενες ενότητες – είναι η εσωτερίκευση των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς. Όπως έχει φανεί από διάφορες μελέτες, η εσωτερίκευση των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς συνδέεται άμεσα με τη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού και επιπλέον παίζει ρυθμιστικό ρόλο, όσον αφορά τον αντίκτυπο άλλων κοινωνικο-πολιτισμικών επιδράσεων στο βαθμό δυσαρέσκειας με το σώμα (Clark & Tiggemann, 2008. Grammas, & Schwarz, 2009. Keery, van den Berg, & Thompson, 2004. Rodgers et al., 2009. Shroff & Thompson, 2006. Stice & Whitenton, 2002. Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac, & Posavac, 2005). Επίσης, από τη μελέτη των Clark και Tiggemann (2008), κατά την οποία εξετάστηκαν κορίτσια 9-12 ετών, σε δύο διαφορετικές χρονικές στιγμές, προέκυψε ότι ο βαθμός εσωτερίκευσης συνδέεται με τον ΔΜΣ. Επιπλέον, παρότι και τα δύο φύλα εσωτερικεύουν τα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς, έχουν αναφερθεί σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ τους κατά την εφηβεία, τόσο ως προς το βαθμό της εσωτερίκευσης που εμφανίζουν όσο και ως προς το κατά πόσο αυτή προβλέπει τη δυσαρέσκεια με το σώμα, με τα κορίτσια να ενστερνίζονται περισσότερο τα κοινωνικά πρότυπα αλλά και να επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτά (D. C. Jones et al., 2004. Knauss, Paxton, & Alsaker, 2007. Knauss, Paxton, & Alsaker, 2008). Σύμφωνα πάντως με την πιο πρόσφατη έρευνα των Lawler και Nixon (2011), αν και στα κορίτσια βρέθηκε σημαντικά μεγαλύτερος βαθμός εσωτερίκευσης από ό,τι στα αγόρια, η δυσαρέσκεια με το σώμα προβλεπόταν από αυτή εξίσου και στα δύο φύλα.

Εκτός από την εσωτερίκευση των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς, ένας άλλος παράγοντας που θεωρείται ότι συνεισφέρει στη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού, λειτουργώντας παράλληλα διαμεσολαβητικά, όσον αφορά τις κοινωνικές και διαπροσωπικές επιδράσεις, είναι η κοινωνική σύγκριση ως προς την εμφάνιση και το σώμα (Keery et al., 2004. Van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon, & Coover, 2002a). Όπως έχει υποστηριχθεί, τα άτομα προβαίνουν σε παρόμοιες συγκρίσεις, ως απόκριση στις κοινωνικές νόρμες, οι οποίες προωθούν την εμφάνιση ως καθοριστικό παράγοντα για την κοινωνική τους αξία (Strahan et al., 2006), καθώς επίσης και όταν δε νιώθουν αρκετά σίγουρα για τον ίδιο τους τον εαυτό σε σταθερή βάση (Halliwell, 2012). Μέσα από την κοινωνική σύγκριση ως προς την εμφάνιση θεωρείται ότι ενισχύεται η διαδικασία της εσωτερίκευσης των κοινωνικών

προτύπων ομορφιάς (Karazsia & Crowther, 2009), ενώ το άτομο μπαίνει επιπλέον στη διαδικασία του να αξιολογήσει το κατά πόσο έχει πραγματικά πλησιάσει τα πρότυπα αυτά και συμβαδίζει μαζί τους (Durkin & Paxton, 2002). Η σύγκριση μπορεί να γίνεται με πρόσωπα που ανήκουν στο κοντινό ή στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον ενός ατόμου, ωστόσο φαίνεται ότι κατά την εφηβεία οι στόχοι της σύγκρισης είναι συνθηθέστερα οι συνομήλικοι αλλά και διάφορα διάσημα πρόσωπα που προβάλλονται μέσα από τα ΜΜΕ, όπως, για παράδειγμα, διάφορα μοντέλα, αλλά και γνωστοί ηθοποιοί και αθλητές (D. C. Jones, 2001. Kraye, Ingledew, Irfhofen, 2008). Η εφηβεία αναγνωρίζεται πάντως ως η κατεξοχήν περίοδος, κατά την οποία πραγματοποιούνται συστηματικά κοινωνικές συγκρίσεις ως προς την εμφάνιση (Halliwell, 2012).

Η εκδήλωση ανησυχιών για το σώμα φαίνεται ότι προβλέπεται επίσης και από σχετικά με την εμφάνιση γνωστικά σχήματα<sup>27</sup> (Clark & Tiggemann, 2008. Wertheim & Paxton, 2011), τα οποία συνιστούν γνωστικές δομές που αναπτύσσουν τα άτομα, προκειμένου να οργανώσουν και να επεξεργαστούν πληροφορίες για τον εαυτό και, ειδικότερα, σε σχέση με τη φυσική τους εμφάνιση (Cash & Labarge, 1996). Τα σχήματα εν γένει θεωρείται ότι αναπτύσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ως θετικά/αρνητικά και λειτουργικά/δυσλειτουργικά και μπορούν να οδηγήσουν στην εκδήλωση δυσλειτουργικών συμπεριφορών (Young, J. E., Klosko, & Weishaar, 2008). Τα σχετικά με την εμφάνιση σχήματα πιστεύεται ότι διαθέτουν πληροφοριακού και συναισθηματικού τύπου περιεχόμενο, το οποίο με τη σειρά του καθορίζει την επεξεργασία των πληροφοριών γύρω από την εμφάνιση (Moss & Rosser, 2012). Η μεροληπτική επεξεργασία εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων τα πυροδοτεί (Jakatdar et al., 2006) και, όπως έχει βρεθεί, ο βαθμός ενεργοποίησής τους προβλέπεται, μεταξύ άλλων, και από το βαθμό εσωτερίκευσης των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς (A. Brown, & Dittmar, 2005).

Στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού έχει υποστηριχθεί ότι μπορεί να συνεισφέρουν και διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Σε μελέτες που διερεύνησαν την πιθανή συμβολή των Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας βρέθηκε ότι υψηλότερα επίπεδα εξωστρέφειας συνδέονται με τη διαμόρφωση θετικότερης εικόνας του σωματικού εαυτού, ενώ, αντίστοιχα, υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού συνδέονται με τη διαμόρφωση αρνητικότερης εικόνας του σωματικού εαυτού (M. S. Allen & Walter, 2016. Kvale, von Soest, Roald, & Skolleborg, 2006. Simis, Verhulst, & Koot, 2001. Swami, Hadji-Michael, & Furnham, 2008). Η Kvale και οι συνεργάτες της (2006) βρήκαν επίσης ότι η επένδυση στην εμφάνιση προβλέπεται θετικά και από τα δύο αυτά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Όσον αφορά τους

---

<sup>27</sup> «Appearance-related cognitive schemas» ή «appearance schemas»

υπόλοιπους παράγοντες, από τη μελέτη επισκόπησης του M. S. Allen και της Walter (2016), δε βρέθηκε σύνδεση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την προσήνεια, ενώ δεν προέκυψαν ευρήματα που να προσδιορίζουν με σαφήνεια τη σχέση της εικόνας του σωματικού εαυτού με τη δεκτικότητα στην εμπειρία και την ευσυνειδησία. Άλλες πάλι μελέτες εξέτασαν τον πιθανό ρόλο της τελειοθρίας στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Προέκυψαν άμεσες (Sherry, Vriend, Hewitt, Sherry, Flett, Wardrop, 2009) και έμμεσες (Bardone-Cone, Cass, & Ford, 2008. Boone, Soenens, & Braet, 2011) συνδέσεις ανάμεσα στην τελειοθρία και τη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού, με παράγοντες όπως η εσωτερίκευση των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς (Boone et al., 2011) και τα σχετικά με την εμφάνιση σχήματα (Sherry et al., 2009) να ρυθμίζουν τη μεταξύ τους σχέση. Όσον αφορά το ναρκισσισμό, έχει βρεθεί ότι επηρεάζει αρνητικά την εικόνα του σωματικού εαυτού στις παθολογικές, ωστόσο, εκφάνσεις του (Swami, Cass, Waseem, & Furham, 2015). Τέλος, σε διαχρονική μελέτη της Clark και της Tiggemann (2008), βρέθηκε ότι χαμηλότερα επίπεδα αυτονομίας (ως διαφοροποίηση από τις επιθυμίες των άλλων, όπως αυτές γίνονται αντιληπτές από το άτομο) κοριτσιών, ηλικίας 9-12 ετών, προέβλεψαν χαμηλότερα επίπεδα εκτίμησης για το σώμα και μεγαλύτερη επιθυμία για ισχνό σώμα, σε διάστημα ενός έτους.

Σύμφωνα επίσης με διάφορες μελέτες, στους παράγοντες επικινδυνότητας για την εμφάνιση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού εντάσσονται παράγοντες όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, είτε ως σταθερό χαρακτηριστικό (Quick, Eisenberg, Bucchianeri, & Neumark-Sztainer, 2013. Palladino Green, & Pritchard, 2003. Paxton, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006a. Petrie, Greenleaf, & Martin, 2010) είτε ως ευμετάβλητο και ασταθές (Grossbard, Lee, Neighbors & Larimer, 2009), αλλά και η καταθλιπτική διάθεση (Quick et al., 2013. Paxton, et al., 2006a. Rodgers, Paxton, & McLean, 2014). Επίσης, στην έρευνα της A. M. Jones και του Buckingham (2005), στην οποία συμμετείχαν γυναίκες 18-40 ετών, η αυτοεκτίμηση αναδείχθηκε σε παράγοντα που ρύθμιζε τις επιδράσεις της κοινωνικής σύγκρισης στην εκτίμηση για το σώμα.

Στην εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται ότι μπορεί επιπλέον να συνεισφέρει η σαφήνεια της έννοιας του εαυτού<sup>28</sup>. Ειδικότερα, από τη μελέτη του Vartanian και της Dey (2013), προέκυψε ότι η σαφήνεια της έννοιας του εαυτού σε

---

<sup>28</sup> Η σαφήνεια της έννοιας του εαυτού αναφέρεται «...στο βαθμό στον οποίο τα περιεχόμενα της έννοιας του εαυτού είναι σαφώς και ξεκάθαρα προσδιορισμένα, διαθέτουν εσωτερική συνοχή και είναι σταθερά στο χωροχρόνο» (J. D. Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallee, & Lehman, 1996, σελ. 1).

φοιτήτριες συνδέεται αρνητικά με την τάση για κοινωνική σύγκριση ως προς εμφάνιση, με την εσωτερίκευση του προτύπου της ισχνότητας και με τη δυσαρέσκεια με το σώμα.

Σημασία για την κατανόηση της διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού θεωρείται ότι έχει και η προσωπική ιστορία ενός ατόμου και ειδικότερα διάφορα τραυματικά γεγονότα που μπορεί να έχει βιώσει/ υποστεί, όπως είναι οι εμπειρίες σεξουαλικής παρενόχλησης ή και κακοποίησης (σεξουαλικής, σωματικής, συναισθηματικής). Τέτοιου τύπου εμπειρίες φαίνεται ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη προβλημάτων με την εικόνα του σωματικού εαυτού τα οποία, υπό την επίδραση και άλλων παραγόντων, μπορούν να εξελιχθούν αρνητικά ως προς τη βαρύτητα και τις επιπτώσεις τους (Smolak, 2011a. Karr, Simonich, & Wonderlich, 2012).

Τέλος, στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού του εαυτού υποστηρίζεται ότι μπορεί να συνεισφέρει και ο τρόπος ζωής που διάγει ένα άτομο (Mori, Sekine, Yamagami, & Kagamimori, 2009). Ένας αντιπροσωπευτικός παράγοντας που έχει μελετηθεί εκτεταμένα σε σχέση με την εικόνα του σωματικού εαυτού είναι η φυσική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τα ευρήματα μελετών μετα-αναλυτικού τύπου, η φυσική δραστηριότητα συνδέεται θετικά με την εικόνα του σωματικού εαυτού σε διαφορετικούς πληθυσμούς και στα δύο φύλα (Bassett-Guntera, McEwanb, & Kamarhie, 2017. A. Campbell & Hausenblas, 2009. Hausenblas & Fallon, 2006. Reel et al., 2007). Το κατά πόσο οι θετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας είναι μεγαλύτερες σε ενηλίκους ή σε νεαρότερες ηλικίες δεν έχει διασαφηνιστεί, καθώς τα σχετικά ευρήματα είναι αντιφατικά (Bassett-Guntera et al., 2017. Hausenblas & Fallon, 2006. Reel et al., 2007). Πάντως, από μια πρόσφατη μετανάλυση σχετικών ερευνών σε παιδιά και εφήβους προέκυψε επίσης σύνδεση ανάμεσα σε υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και σε μικρότερη δυσαρέσκεια με το σώμα και λιγότερες ανησυχίες για την εμφάνιση, αν και ορισμένες μελέτες που συμπεριελήφθησαν σε αυτή δε είχαν βρει σχετικές συνδέσεις. Στην ίδια μελέτη αναδείχθηκε ο ρυθμιστικός ρόλος του φύλου, αλλά και της ηλικίας. Ειδικότερα, το φύλο βρέθηκε ότι ρυθμίζει σημαντικά τη σφαιρική σωματική αυτοαντίληψη, ενώ η ηλικία την αντιλαμβανόμενη εμφάνιση και την αντιλαμβανόμενη ικανότητα (Babic, Morgan, Plotnikoff, Lonsdale, White, & Lubans, 2014). Από την άλλη, η περιορισμένη φυσική δραστηριότητα, αλλά και τα μη φυσιολογικά πρότυπα διατροφής και ύπνου έχουν βρεθεί ότι ασκούν αρνητική επίδραση στην αντιληπτική διάσταση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Mori et al., 2009). Η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού και, συγκεκριμένα, αρνητικά συναισθήματα και αξιολογήσεις που αφορούν ειδικότερα το δέρμα, έχουν αναφερθεί, για παράδειγμα, ως επιπτώσεις της έντονης αϋπνίας. Η σύνδεση αυτή βρέθηκε να είναι πιο ισχυρή σε γυναίκες, συγκριτικά με άνδρες (M. A. Gupta, Gupta, & Knapp, 2014).

## Η Εικόνα του Σωματικού Εαυτού σε διαφορετικές περιόδους της ανάπτυξης

### Η εικόνα του σωματικού εαυτού κατά την παιδική, την προεφηβική και την εφηβική ηλικία

Τα δεδομένα που αφορούν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού στα πρώιμα στάδια της ανάπτυξης είναι εξαιρετικά περιορισμένα, κυρίως λόγω έλλειψης κατάλληλων εργαλείων διερεύνησής της κατά τις ηλικίες αυτές. Ωστόσο, η ανάπτυξη της εικόνας του σωματικού εαυτού θεωρείται σύμφυτη με τη γνωστική και την κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού, καθώς και με την ανάπτυξη της αίσθησης του εαυτού, χωρίς ωστόσο να είναι πλήρως διασαφηνισμένοι οι μηχανισμοί που διέπουν τις μεταξύ τους συνδέσεις. Για παράδειγμα, στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού εικάζεται ότι μπορεί να συνεισφέρουν αναπτυξιακά επιτεύγματα, όπως η ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει τον εαυτό του στον καθρέφτη και να παίζει με το είδωλό του, αλλάζοντας στάσεις και εκφράσεις, καθώς και η αναδυόμενη ικανότητά του να προχωρά σε κοινωνικές συγκρίσεις (Smolak, 2012). Άλλες παράμετροι που εξετάζονται είναι η πρώιμη έκθεση στα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς και δημοφιλίας, αλλά και η επίγνωση που αρχίζουν να αποκτούν τα παιδιά, γύρω από το ποια χαρακτηριστικά θεωρούνται επιθυμητά (Banerjee & Dittmar, 2008. Smolak, 2012).

Ειδικότερα, τα μικρά παιδιά από πολύ νωρίς εκτίθενται σε μηνύματα που αφορούν το σώμα και την εμφάνιση και τα οποία, ενδεχομένως, προάγουν παράλληλα έμφυλα στερεότυπα σχετικά με την εμφάνιση και τη σημασία της (Smolak, 2011b). Σε έρευνά τους οι Ruffman, O'Brien, Taumoepeau, Latner και Hunter (2015) βρήκαν ότι βρέφη ηλικίας 7 μηνών δε διαφοροποιούσαν παχύσαρκα σώματα από σώματα μέσου βάρους, με βάση τον τρόπο που επικέντρωναν το βλέμμα τους. Ωστόσο, μεγαλύτερα βρέφη, ηλικίας 11 μηνών, έδειξαν προτίμηση στα παχύσαρκα σώματα, ενώ νήπια, ηλικίας 32 μηνών, απέστρεφαν το βλέμμα τους από τα παχύσαρκα σώματα και προτιμούσαν να κοιτούν τα σώματα μέσου βάρους. Η τάση αυτή των νηπίων συσχετίστηκε με αρνητικότερες στάσεις των μητέρων τους απέναντι στο πάχος (Ruffman et al., 2015). Στο τρίτο, πάντως, έτος φαίνεται ότι τα παιδιά έχουν ήδη διαμορφωμένες θετικές στάσεις για την ισχύτητα και αρνητικές απέναντι στο πάχος (Harriger, Calogero, Witherington, & Simth, 2010). Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι κορίτσια 3½ ετών αποδίδουν συχνότερα θετικά χαρακτηριστικά σε ισχνές ή μέσου βάρους κούκλες και αρνητικά χαρακτηριστικά σε πιο παχιές κούκλες, ενώ παιδιά ηλικίας 4 ετών αποδίδουν αρνητικές ιδιότητες σε πιο εύσωμες δισδιάστατες φιγούρες

(Worobey & Worobey, 2014). Επίσης, στη μελέτη των Spiel, Paxton και Yager (2012) βρέθηκε ότι αγόρια και κορίτσια 3-5 ετών επέλεξαν σημαντικά πιο μεγαλόσωμες φιγούρες, προκειμένου να αναπαραστήσουν ένα παιδί με αρνητικά χαρακτηριστικά, συγκριτικά με τις φιγούρες που επέλεξαν για να αναπαραστήσουν ένα παιδί με θετικά χαρακτηριστικά. Η τάση αυτή ήταν σημαντικά υψηλότερη στα πεντάχρονα παιδιά, συγκριτικά με τα τριχρονα παιδιά. Σύμφωνα με τη Harriger (2015), στα κορίτσια οι πεπιοθήσεις υπέρ της ισχνότητας ενδέχεται να προηγούνται και να διαμορφώνονται, πριν από τις πεπιοθήσεις κατά του πάχους. Από τα 5 πάντως έτη, τα παιδιά μπορεί να έχουν επίγνωση του ότι τα ισχνά σώματα θεωρούνται πιο επιθυμητά (Davison, Markey, & Birch, 2000). Σε μια πρόσφατη, για παράδειγμα, μελέτη (Harrison, Rowlinson, & Hill, 2016), αγόρια και κορίτσια 4-6 ετών εκδήλωσαν μεγαλύτερη κοινωνική απόρριψη για παχείς ήρωες εικονογραφημένων ιστοριών (ανεξαρτήτως φύλου) και απέδωσαν στους χαρακτήρες αυτούς άτακτη συμπεριφορά και δυσaréσκεια με την εμφάνιση.

Γενικά, κατά την προσχολική ηλικία, η εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται δύσκολο να εκτιμηθεί, λόγω των προαναφερθέντων μεθοδολογικών περιορισμών (Tremblay & Limbos, 2009). Επιπλέον, τα παιδιά της ηλικίας αυτής ενδέχεται, σε αυτή τη φάση της ανάπτυξης, να μη μπορούν ακόμα να εκτιμήσουν με ακρίβεια το πραγματικό σωματικό τους μέγεθος (Dunphy-Lelii, Hooley, McGivern, Guha, & Skouteris, 2014). Ενδεικτικά αναφέρεται η μελέτη των Musher-Eizenman, Holub, Edwards-Leeper, Persson και Goldstein (2003), από την οποία δεν προέκυψαν συσχετίσεις ανάμεσα στο αντιλαμβανόμενο σώμα παιδιών 4-6 ετών και στα εκατοστημόρια στα οποία αντιστοιχούσαν το ύψος και το βάρος τους. Επίσης, τα παιδιά είναι πιθανό να δυσκολεύονται ακόμα να πραγματοποιήσουν συγκρίσεις ανάμεσα σε δύο επιλογές, στην προκειμένη περίπτωση, ανάμεσα στο πραγματικό και στο ιδανικό σώμα (Dunphy-Lelii et al., 2014. Harter, 2006).

Η Smolak (2011b, 2012) αναφέρει ότι κατά την προσχολική ηλικία τα παιδιά φαίνεται να προβληματίζονται κυρίως για στοιχεία, όπως η ενδυμασία και τα μαλλιά τους, και όχι τόσο για το σωματικό μέγεθος και το βάρος τους. Όσον αφορά ανησυχίες για το σώμα και προβλήματα με την εικόνα του σωματικού εαυτού, από την πρόσφατη μελέτη επισκόπησης των Tatangelo, McCabe, Mellor και Mealey (2016) προκύπτει εκδήλωση δυσaréσκειας με το σώμα σε παιδιά ηλικίας 3-6 ετών και σε αξιοσημείωτα ποσοστά, αν και δεν καταγράφεται πάντα συμφωνία ανάμεσα στα ευρήματα των μελετών που συμπεριέλαβαν, ως προς την έκταση του φαινομένου αυτού. Ειδικότερα, οι σχετικές αναφορές ξεκινούν από ποσοστά της τάξεως του 20% και εκτείνονται έως και το 70% περίπου των παιδιών που συμμετείχαν στις αντίστοιχες, υπό μελέτη, έρευνες. Η μεγάλη αυτή απόκλιση αυτόματα γεννά προβληματισμούς, με την

Tatangelo και τους συνεργάτες της (2016) να την αποδίδουν στην επίδραση των ερευνητικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν, κατά περίπτωση. Η πλειονότητα των μελετών που εξέτασαν πραγματοποιήθηκε μέσα από τη χορήγηση κλιμάκων ταξινόμησης περιγραμμάτων σε πληθυσμούς και των δύο φύλων. Από την άλλη, ορισμένοι ερευνητές χρησιμοποίησαν συνεντεύξεις και ερωτηματολόγια, είτε μεμονωμένα, είτε παράλληλα με κλίμακες ταξινόμησης περιγραμμάτων, σε πληθυσμούς, ωστόσο, αποκλειστικά κοριτσιών. Όπως διαπίστωσαν η Tatangelo και οι συνεργάτες της (2016), υψηλότερα ποσοστά δυσαρέσκειας με το σώμα καταγράφονται στις περιπτώσεις όπου χορηγήθηκαν κλίμακες ταξινόμησης περιγραμμάτων.

Ένα δεύτερο ζήτημα που αφορά τη δυσαρέσκεια με το σώμα, είναι το τι ακριβώς σημαίνει η έννοια αυτή για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Ειδικότερα, σε ορισμένες έρευνες, η δυσαρέσκεια με το σώμα εκφράζεται ως η επιθυμία των παιδιών να είναι πιο μεγαλόσωμα (Damiano, Gregg, Spiel, McLean, Wertheim, & Paxton, 2015. Smolak, 2011b), σε άλλες προκύπτει ως η επιθυμία για πιο ισχνό σώμα (Ambrosi-Randić, 2000. Tremblay, Lovsin, Zecevic, & Larivière, 2011), ενώ οι πιο πολλές μελέτες αναφέρουν παρόμοια ποσοστά παιδιών που επιθυμούν να είναι είτε πιο μεγαλόσωμα είτε πιο αδύνατα (Tatangelo et al., 2016), ακόμα και όταν τα ποσοστά αυτά είναι χαμηλά (Damiano, Paxton, Wertheim, McLean, & Gregg, 2015). Στην ηλικία πάντως των 6 ετών, καταγράφονται συστηματικότερα ανησυχίες για το σωματικό μέγεθος και το βάρος, αντίστοιχες με αυτές που παρατηρούνται σε μεγαλύτερες ηλικίες και σε ενηλίκους (Knowles, Ling, Thomas, Adab, & McManus, 2015. Lowes, & Tiggemann, 2003. O' Dea & Caputi, 2001. Smolak, 2011b). Παραμένει ωστόσο ασαφές, αν τα δεδομένα που καταγράφονται στην ηλικία αυτή αντανακλούν πράγματι κάποια αναπτυξιακή μεταβολή ή είναι απόρροια των εργαλείων που χρησιμοποιούνται (Smolak, 2012).

Διαφορές φύλου ως προς την εικόνα του σωματικού εαυτού αρχίζουν να εντοπίζονται και να καταγράφονται αργότερα (Tatangelo et al., 2016), στην ηλικία των 8 ετών και μετά, με τα κορίτσια να εκδηλώνουν περισσότερες ανησυχίες και μεγαλύτερη επιθυμία για λεπτότερο σώμα, συγκριτικά με τα αγόρια (Ricciardelli & McCabe, 2001. McCabe, 2012). Κατά την ηλικία των 8 περίπου ετών, τα παιδιά προχωρούν πια σε διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης ως προς την εμφάνιση και επιπλέον πραγματοποιούν αυτοαξιολογήσεις με βάση τη φυσική τους εμφάνιση (Smolak, 2011b), με τα κορίτσια να εμπλέκονται στις διεργασίες αυτές σε μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι τα αγόρια. Τα αγόρια, από την πλευρά τους, δείχνουν να ενδιαφέρονται περισσότερο για τη λειτουργικότητα και τις δεξιότητες του σώματός τους και τείνουν να προχωρούν σε διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης κυρίως ως προς τις αθλητικές τους

ικανότητες. Ουσιαστικά, τα πρότυπα των κοινωνικών συγκρίσεων, στις οποίες προβαίνουν τα παιδιά, είναι σύμφυτα με τα κυρίαρχα έμφυλα στερεότυπα (Tatangelo & Ricciardelli, 2017). Εξάλλου, κατά τη σχολική ηλικία παγιώνεται ο επονομαζόμενος πολιτισμικός εαυτός<sup>29</sup>, η ανάδυση του οποίου ξεκινά ανάμεσα στα 5-7 έτη. Η αυτοβιογραφική δηλαδή μνήμη των παιδιών διαμορφώνεται με βάση τις επιδράσεις του κοινωνικο-πολιτισμικού πλαισίου και εμπειρικές και νοηματοδοτήσεις, που αφορούν τον εαυτό και τον οριοθετούν σε σχέση με τους άλλους (K. Nelson, 2003). Τα παιδιά ουσιαστικά εσωτερικεύουν κοινωνικές αξίες και κοινωνικούς ρόλους, κάτι που αντανακλάται στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τον περιγράφουν (Harter, 2012) και καταλήγουν να θεωρούν ότι ο ιδανικός εαυτός είναι ταυτόσημος με τα εκάστοτε πολιτισμικά πρότυπα που επικρατούν. Οι διεργασίες αυτές μπορούν να ωθήσουν περαιτέρω τα παιδιά να συνεξετάσουν τον ιδανικό αυτό εαυτό, σε αντιπαράθεση με τις δικές τους ιδιότητες και συμπεριφορές. Αν καταλήξουν ότι απέχουν σημαντικά από τον ιδανικό εαυτό, το συμπέρασμα αυτό μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους και διαμορφώνουν τη συμπεριφορά τους (Higgins, 1991, όπως παρατίθεται στη Harter, 1999 και στην K. Nelson, 2003). Παράλληλα, κατά την περίοδο αυτή, τα παιδιά έχουν επίγνωση του πόσο σημαντική είναι η γνώμη των άλλων και είναι πλέον σε θέση να την προσδιορίζουν με επιτυχία, κάτι που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αξιολογούν τον εαυτό τους (Harter, 2006). Τέλος, κατά την ηλικία των 8 περίπου ετών, τα παιδιά αρχίζουν να ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τον τρόπο αυτοπαρουσίασής τους στους άλλους (Banerjee & Dittmar, 2008).

Καθώς λοιπόν τα παιδιά μεγαλώνουν, παρατηρείται πλέον δυσαρέσκεια με το σώμα, η οποία επιπλέον φαίνεται ότι εντείνεται προοδευτικά και περισσότερο στα κορίτσια (Jongenelis, Byrne, & Pettigrew, 2014. Ricciardelli & McCabe, 2001. Wood, Becker, & Thompson, 1996). Ωστόσο, οι Ricciardelli, McCabe, Holt και Finemore (2003), σε έρευνα στην οποία συμμετείχαν παιδιά 8-11 ετών, εντόπισαν περισσότερες ομοιότητες παρά διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ως προς τα επίπεδα ανησυχίας για το σώμα τους, αλλά και ως προς τις στρατηγικές που υιοθετούσαν για να προκαλέσουν κάποια αλλαγή σε αυτό. Συγκεκριμένα, τα μισά περίπου από τα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν κάποιο βαθμό δυσαρέσκειας με το σώμα τους, ανεξαρτήτως φύλου. Παρόμοια ποσοστά παιδιών αξιολόγησαν το βάρος τους ως σημαντικό για αυτά και γύρω στο ένα τρίτο των συμμετεχόντων ανέφερε συχνές σκέψεις και συμπεριφορές που σχετίζονται με την απώλεια βάρους. Συνολικά, τα δύο φύλα δε διέφεραν μεταξύ τους ως προς τη δυσαρέσκεια με το σώμα, τη σημασία

---

<sup>29</sup> «Cultural self»



που αποδίδεται στο βάρος, τις στρατηγικές απώλειας βάρους ή τις πιέσεις που θεωρούσαν ότι υφίστανται, προκειμένου να χάσουν βάρος. Διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα προέκυψε κυρίως ως προς το προσδιοριζόμενο ως επιθυμητό σώμα, με τα αγόρια να προτιμούν να είναι πιο μεγαλόσωμα, να αναφέρουν ότι βιώνουν πίεση για να αποκτήσουν μυώδες σώμα και να επικεντρώνονται περισσότερο στην καλλιέργεια της μυϊκής τους δύναμης, συγκριτικά με τα κορίτσια, τα οποία δε φάνηκε να ενδιαφέρονται στον ίδιο βαθμό για την απόκτηση ενός πιο μυώδους σώματος (Ricciardelli et al., 2003). Στην πιο πρόσφατη μελέτη των Ling, McManus, Knowles, Masters και Polma (2015), στην οποία συμμετείχαν παιδιά 8-12 ετών από το Χονγκ Κονγκ, κινεζικής καταγωγής, προέκυψαν παρόμοια ποσοστά και πρότυπα δυσαρέσκειας με το σώμα και στα δύο φύλα.

Κατά τη μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία εντείνονται οι διαφοροποιήσεις του πραγματικού από τον επιθυμητό εαυτό (Harter, 1999) και, συνεπώς, όταν το σώμα μοιάζει να αποκλίνει σημαντικά από τα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς, αυτό μπορεί να έχει ως συνέπεια την αύξηση των επιπέδων της δυσαρέσκειας με το σώμα και της καταθλιπτικής διάθεσης (Stice & Bearman, 2001). Τα κορίτσια υποστηρίζεται ότι μπορεί να βιώνουν την απόκλιση αυτή κατά την πρώτη εφηβεία (Holsen, Kraft, & Roysamb, 2001). Σημαντικό αναπτυξιακό ορόσημο θεωρείται η έλευση της ήβης, λόγω των αλλαγών που επιφέρει στο σωματικό σχήμα, στα ποσοστά λίπους και στο βάρος (Barker & Galambos, 2003), αλλαγές οι οποίες καθιστούν την απόκτηση ενός ισχνού σώματος ακόμα πιο απλησίαστη, ενδεχομένως και ανέφικτη (Holsen et al., 2001). Η αναγκαστική διαδικασία της προσαρμογής σε μια τόσο μεταβαλλόμενη πραγματικότητα, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο, μπορεί να προκαλέσει ανάμεικτα συναισθήματα στα κορίτσια. Ένας βαθμός αμφιθυμίας μοιάζει αναπόφευκτος, καθώς αφενός μπορεί να αισθάνονται ότι μεγαλώνουν, αφετέρου μπορεί να νιώθουν ότι δεν έχουν πλέον τον έλεγχο, ούτε του σώματος, ούτε του εαυτού τους (Wertheim & Paxton, 2011). Επιπλέον, η εικόνα του σωματικού εαυτού των κοριτσιών μπορεί να επηρεαστεί προς το αρνητικότερο, στις περιπτώσεις τόσο της πρώιμης, όσο και της όψιμης/ καθυστερημένης ήβης. Η αίσθηση ότι η σωματική τους ανάπτυξη αποκλίνει από το αναμενόμενο για την ηλικία τους, αλλά και από τα εσωτερικευμένα πρότυπα, είναι πιθανό να λειτουργεί ως μια επιπλέον συναισθηματική επιβάρυνση για τα κορίτσια (Wertheim & Paxton, 2011, 2012). Το πόσο σημαντική είναι η αίσθηση της διαφοροποίησης από τα συνομήλικα παιδιά φάνηκε και από τα δεδομένα της διαχρονικής μελέτης της de Guzman και της Nishina (2014). Συγκεκριμένα, προέκυψε ότι τα κορίτσια, τα οποία στο γυμνάσιο ένιωθαν ότι είχαν πιο όψιμη/ καθυστερημένη ανάπτυξη, ανέφεραν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα όταν φοιτούσαν πλέον στο λύκειο. Το ίδιο ίσχυε και για αγόρια που ένιωθαν ότι

είχαν όψιμη/ καθυστερημένη ανάπτυξη. Όσον αφορά, τέλος, τα αγόρια που όντως είχαν όψιμη/ καθυστερημένη ανάπτυξη, αυτά εκδήλωσαν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα κατά το γυμνάσιο, στην πορεία ωστόσο αυτή μειώθηκε (de Guzman & Nishina, 2014). Και τα αγόρια, πάντως, υφίστανται κοινωνικές πιέσεις για να ανταποκριθούν σε ένα μη ρεαλιστικό, ισχνό και μυώδες πρότυπο (Cafri, Thompson, Ricciardelli, McCabe, Smolak, & Yesalis, 2005a. Cohane, & Pope, 2001). Εικάζεται επομένως ότι ενδέχεται να εκδηλώσουν ανησυχίες για την εμφάνιση και το σώμα: (α) κατά την πρώτη εφηβεία, καθώς τότε δεν έχουν αναπτυχθεί ακόμα αρκετά σωματικά ώστε να πλησιάζουν το μυώδες πρότυπο, (β) σε μεταγενέστερες φάσεις, συγκριτικά με τα κορίτσια, στα οποία η ήβη συνήθως ξεκινά νωρίτερα (Ricciardelli & McCabe, 2011). Είτε πάντως πρόκειται για κορίτσια είτε για αγόρια, ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζουν την ήβη και τις επιπτώσεις της επηρεάζεται σημαντικά από το πώς οι διεργασίες αυτές νοηματοδοτούνται σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο (C. Rice, 2014).

Πλήθος μελετών επιβεβαιώνουν ότι η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία συνδέεται με διαρκώς αυξανόμενη δυσαρέσκεια και με αρνητικά συναισθήματα για το σώμα (Clark & Tiggemann, 2006. Gardner, Stark, Friedman, & Jackson, 2000. Kostanski, Fisher, & Gullone, 2004. Ricciardelli & McCabe, 2001), με την προεφηβεία να αναγνωρίζεται, συγκεκριμένα πια, ως η κατεξοχήν ηλικία κατά την οποία αυτά αναπτύσσονται (Tiggemann & Slater, 2014). Οι ερευνητικές προσπάθειες επικεντρώθηκαν από εκεί και πέρα στη διερεύνηση του πώς εξελίσσονται τα συναισθήματα αυτά κατά τη διάρκεια της εφηβείας και ανά φύλο. Οι μελέτες αυτές είναι αρκετά ετερογενείς, όσον αφορά το σχεδιασμό τους, ωστόσο υπάρχουν ενδιαφέροντα σημεία σύγκλισης και απόκλισης μεταξύ των ευρημάτων τους.

Όσον αφορά το πώς εξελίσσεται η δυσαρέσκεια με το σώμα μέσα στο χρόνο, ορισμένες διαχρονικές μελέτες αναφέρουν την ύπαρξη σταθερότητας στα επίπεδά της. Το εύρημα αυτό προέκυψε από τη μελέτη της Dion και των συνεργατών της (Dion, Blackburn, Auclair, Laberge, Veillette, Gaudreault, Vachon, Perron, & Touchette, 2015), στην οποία συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια 14 ετών, τα οποία επανεξετάστηκαν μετά από τέσσερα χρόνια, αλλά και από τη μελέτη των Rodgers, McLean, Marques, Dunstan και Paxton (2016). Στην περίπτωση της δεύτερης μελέτης, συμμετείχαν μαθήτριες της πρώτης γυμνασίου, οι οποίες επανεξετάστηκαν 8 και 14 μήνες μετά την αρχική εκτίμηση. Γενικά, η δυσαρέσκεια με το σώμα στο δείγμα τους ήταν σχετικά σταθερή. Τα αρχικά υψηλά επίπεδα δυσαρέσκειας με το σώμα διατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια των 14 μηνών, ενώ παρατηρήθηκε ελαφριά αύξηση στα αρχικά χαμηλά επίπεδα (Rodgers et al., 2016).

Τα παραπάνω ευρήματα αντίκεινται σε μελέτες, οι οποίες αναφέρουν ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα αυξάνεται προοδευτικά κατά την εφηβεία (Dion et al., 2015).

Για παράδειγμα, οι Bearman, Martinez, Stice και Presnell (2006) βρήκαν ότι, στα δύο έτη, στα οποία διήρκησε η έρευνά τους, σημειώθηκε πράγματι αύξηση της δυσαρέσκειας με το σώμα, αλλά μόνο στα κορίτσια. Ομοίως, στη μελέτη της Bully και της Elosua (2011), στην οποία συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια από ευρύ φάσμα ηλικιών (10-18 έτη), βρέθηκε ότι η δυσαρέσκεια των κοριτσιών με το σώμα τους αυξανόταν από τα 10 έως τα 15-16 έτη, οπότε και έφτανε στα υψηλότερα επίπεδά της. Από εκεί και πέρα, καταγράφηκε σταθεροποίηση. Στα αγόρια, από την άλλη, δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες, ως προς τη δυσαρέσκεια με το σώμα τους. Ωστόσο, οι Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg και Neumark-Sztainer (2013) σε δεκάχρονη διαχρονική μελέτη που εκπόνησαν, με τη συμμετοχή εφήβων από ποικίλα εθνοτικά και κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα, βρήκαν προοδευτική αύξηση στη δυσαρέσκεια με το σώμα στο χρονικό διάστημα μεταξύ γυμνασίου και λυκείου και στα δύο φύλα. Επίσης προέκυψε περαιτέρω αύξηση της δυσαρέσκειας με το σώμα κατά τη μετάβαση στη νεαρή ενήλικη ζωή, ενώ τα επίπεδά της φάνηκαν να διατηρούνται στη συνέχεια. Τέλος, σε μια προγενέστερη μελέτη (Holsen et al., 2001), τα κορίτσια ανέφεραν πιο αρνητική εικόνα σωματικού εαυτού κατά την ηλικία των 13-15 ετών, ενώ από τα 15-18 έτη ανέφεραν πιο θετική εικόνα σωματικού εαυτού.

Όταν πάντως η Dion και οι συνεργάτες της (2015) διερεύνησαν το ακριβές περιεχόμενο της δυσαρέσκειας με το σώμα, που ανέφεραν οι συμμετέχοντες/ουσές τους, διαπίστωσαν ότι υπήρχαν μεταβολές ως προς το αναφερόμενο ως ιδανικό σώμα. Συγκεκριμένα, βρήκαν ότι το ποσοστό των κοριτσιών που επιθυμούσαν να έχουν πιο ισχνό σώμα αυξήθηκε έως τα 18, ενώ, αντίστοιχα, το ποσοστό των κοριτσιών που επιθυμούσαν πιο μεγάλο σώμα μειώθηκε. Επίσης, το ποσοστό των κοριτσιών που αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους ως πιο μεγαλόσωμες αυξήθηκε από τα 14 έως τα 18 έτη. Τα κορίτσια πάντως φάνηκε να προτιμούν σταθερά ένα ισχνότερο σώμα, ενώ τα αγόρια ανέφεραν την επιθυμία τους να είναι πιο μεγαλόσωμα. Οι συγγραφείς θεώρησαν ότι τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν την ανάγκη να διερευνώνται και οι επιμέρους διαστάσεις της δυσαρέσκειας με το σώμα, εκτός από τα επίπεδά της (Dion et al., 2015).

Ενδιαφέρον επίσης εμφανίζει το ποιοι παράγοντες μπορεί να συνδέονται με την αύξηση της δυσαρέσκειας με το σώμα, καθώς και το πώς μπορούν να την επηρεάσουν. Στη μελέτη της Bully και της Elosua (2011), ο ΔΜΣ αναδείχθηκε στον καλύτερο προβλεπτικό παράγοντα της δυσαρέσκειας με το σώμα, με αμέσως επόμενους το φύλο και την ηλικία. Αντίστοιχα, στη μελέτη της Bucchianeri και των συνεργατών της (2013), η αύξηση της δυσαρέσκειας με το σώμα, που καταγράφηκε κατά το πέρασμα από την εφηβεία στη νεαρή ενήλικη ζωή, συνδεόταν με την αύξηση

του ΔΜΣ. Χαρακτηριστικό είναι ότι, όταν οι συγγραφείς έλεγξαν την επίδραση του ΔΜΣ κατά τις αναλύσεις, η αύξηση της δυσαρέσκειας με το σώμα ήταν πλέον μη στατιστικά σημαντική. Η δυσαρέσκεια με το σώμα αυξανόταν, πάντως, καθώς τα παιδιά του δείγματος μεγάλωναν και ο ΔΜΣ τους αυξανόταν επίσης. Κατά την νεαρή ενήλικη πια ζωή, η δυσαρέσκεια με το σώμα συνέχιζε να αυξάνεται, ακόμα και ανεξάρτητα από το ΔΜΣ (Bucchianeri et al., 2013). Φαίνεται επομένως ότι ο ΔΜΣ είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται σημαντικά με την εκδήλωση αρνητικών συναισθημάτων για την εμφάνιση και το σώμα κατά την εφηβεία και μπορεί να αξιοποιηθεί για την ερμηνεία της αναπτυξιακής πορείας των συναισθημάτων αυτών.

Όσον αφορά τώρα το ρόλο του φύλου, η ύπαρξη διαφορών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, με τα κορίτσια να αναφέρουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα και αρνητικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού, είναι ένα συνεπές εύρημα (Bucchianeri et al., 2013. Dion et al., 2015. Holsen et al., 2001). Ωστόσο, μπορεί να διαφοροποιείται, κατά περίπτωση, σε ορισμένες ηλικιακές ομάδες, όπως έδειξαν τα ευρήματα αρκετών ερευνών. Συγκεκριμένα, η Bearman και οι συνεργάτες της (2006) δεν εντόπισαν σημαντικές διαφορές ως προς τη δυσαρέσκεια με το σώμα, ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια, στην ηλικία των 13 ετών. Ωστόσο, στα 14 έτη, τα κορίτσια ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερη δυσαρέσκεια, με τη διαφορά αυτή να διατηρείται και στις ηλικίες των 15 και 16 ετών. Επίσης, όσα κορίτσια δήλωσαν ικανοποιημένα με το σωματικό μέγεθος και σχήμα τους ήταν σημαντικά πιο ισχνά από τα αγόρια που ανέφεραν παρόμοια επίπεδα ικανοποίησης με το σώμα. Αυτό, σύμφωνα με τους ερευνητές, υποδεικνύει ότι, παρότι τα αγόρια με μέσο βάρος είναι σχετικά ικανοποιημένα με το σώμα τους, στα κορίτσια η ικανοποίηση με το σώμα συμβαδίζει με το πρότυπο της ισχύτητας (Bearman et al., 2006). Αντίστοιχα, η Bully και η Elosua (2011) βρήκαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα στις ηλικιακές ομάδες των 13-14 και 15-16, με τα κορίτσια να δηλώνουν σημαντικά μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους από τα αγόρια. Τέλος, από την έρευνα, των Chen και T. Jackson (2012), προέκυψε ότι τα κορίτσια ηλικίας 14-17 ετών ήταν η ομάδα που εμφάνιζε το μεγαλύτερο βαθμό δυσαρέσκειας με το σώμα, συγκριτικά με τα συνομήλικά τους αγόρια και τα νεότερά τους κορίτσια (11-13 ετών). Οι ερευνητές αυτοί ανέφεραν επίσης ότι επιβεβαίωσαν τα ευρήματα συναφών προηγούμενων μελετών, οι οποίες είχαν πραγματοποιηθεί στις ΗΠΑ και την Κίνα.

Επιπρόσθετα, μια σειρά από μελέτες διερεύνησαν την αναπτυξιακή διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, εξετάζοντας θετικά, αυτή τη φορά, συναισθήματα για την εμφάνιση και το σώμα. Παρά το ολοένα αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον για τις θετικές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού (Tylka 2011, 2012), ο αριθμός τους παραμένει ακόμα και σήμερα περιορισμένος, συγκριτικά με τις

μελέτες που έχουν διερευνήσει αποκλειστικά αρνητικά συναισθήματα για το σώμα και την εμφάνιση, με αποτέλεσμα τη δυσκολία ως προς τη συναγωγή ασφαλών συμπερασμάτων.

Όσον αφορά την ικανοποίηση με το σώμα, τα ευρήματα από τις μέχρι τώρα διαχρονικές μελέτες, που έχουν εκπονηθεί, είναι αντιφατικά μεταξύ τους. Σε μια προγενέστερη μελέτη, οι Eisenberg, Neumark-Sztainer και Paxton (2006) διερεύνησαν την ικανοποίηση 2516 εφήβων με διάφορα μέρη και χαρακτηριστικά του σώματός τους και την επανεξέτασαν μετά από 5 χρόνια. Αυτό που διαπίστωσαν ήταν σημαντική μείωση της ικανοποίησης των συμμετεχόντων με το σώμα τους, ανεξάρτητα από το φύλο. Η μείωση αυτή ήταν πιο έντονη στις νεότερες ηλικιακές ομάδες, και ειδικότερα στα άτομα που μέσα σε αυτά τα 5 χρόνια μεταπήδησαν από το γυμνάσιο στο λύκειο, σε ορισμένες εθνοτικές ομάδες αρρένων, αλλά και σε όσους εμφάνισαν παράλληλα αύξηση του ΔΜΣ. Η μόνη ομάδα που διαφοροποιήθηκε, καθώς εμφάνισε μια μικρή αύξηση της ικανοποίησης με το σώμα, ήταν οι μεγαλύτερες σε ηλικία συμμετέχουσες, οι οποίες, κατά τη δεύτερη φάση, ήταν πλέον νεαρές ενήλικες. Αντίθετα, οι Holsen, Jones και Skogbrott Birkeland (2012) ανέφεραν ότι η ικανοποίηση με το σώμα αυξάνεται γραμμικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας έως και την ηλικία των 21 ετών, οπότε και φαίνεται να σταθεροποιείται και στα δύο φύλα. Επίσης, μολονότι προέκυψε μια μείωση στην ικανοποίηση των κοριτσιών με το σώμα τους, κατά τα χρόνια του γυμνασίου, η πτώση αυτή δεν ήταν σημαντική. Τα ευρήματά τους επιβεβαιώνουν την ύπαρξη διαφορών φύλου, αλλά και ότι ο ΔΜΣ ασκεί σταθερά αρνητική επίδραση στην ικανοποίηση με το σώμα και κατά την ενήλικη ζωή. Συνολικά, υποδεικνύουν ότι η διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού εμφανίζει μια θετική τάση κατά την ύστερη εφηβεία, τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια (Holsen, et al., 2012). Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης έρχονται σε αντίθεση με ευρήματα από άλλες έρευνες. Χρειάζεται ωστόσο να αναφερθεί ότι, αν και προκύπτουν από μια έρευνα η οποία έχει το πλεονέκτημα ότι μελέτησε εκτεταμένο δείγμα συμμετεχόντων για εξίσου εκτεταμένο χρονικό διάστημα (13-30 έτη της ηλικίας), στην προκειμένη περίπτωση η ικανοποίηση με το σώμα εξετάστηκε με μια κλίμακα τεσσάρων μόλις στοιχείων (Frisén, Lunde & Berg, 2015).

Από ορισμένες άλλες μελέτες, αυτό που φάνηκε να προκύπτει ήταν σημαντικές επιδράσεις του φύλου, μεμονωμένα ή σε αλληλεπίδραση με την ηλικία. Συγκεκριμένα, στη μελέτη των Nanu, Tăut και Băban (2013), στην οποία συμμετείχαν νεαρά άτομα 15-20 ετών, βρέθηκαν επιδράσεις της ηλικίας μόνο στα κορίτσια, με τις συμμετέχουσες 19-20 ετών να εμφανίζουν σημαντικά μεγαλύτερη εκτίμηση για την εμφάνισή τους, αλλά και σημαντικά χαμηλότερη εσωτερικήευση των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς. Επιπλέον βρέθηκαν διαφορές φύλου, με τα αγόρια να αναφέρουν θετικότερα

συναισθήματα για την εμφάνιση και μεγαλύτερη ικανοποίηση με το βάρος, συγκριτικά με τα κορίτσια (Nanu et al., 2013). Ομοίως, οι Gestsdottir, Arnarsson, Magnusson, Arngrimsson, Sveinsson και Johannsson (2015), σε διαχρονική τους μελέτη, στην οποία συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια 15 ετών, τα οποία επαναξιολογήθηκαν 8 χρόνια μετά, δε βρήκαν σημαντική επίδραση της ηλικίας στην εικόνα του σωματικού εαυτού. Κατέγραψαν μιν μια τάση για αλληλεπίδραση της ηλικίας και του φύλου στην εικόνα του σωματικού εαυτού, καθώς οι γυναίκες ανέφεραν μεγαλύτερη βελτίωση από τους άνδρες, αλλά η τάση αυτή δεν ήταν τελικά στατιστικά σημαντική. Ωστόσο, προέκυψε σημαντική επίδραση του φύλου, καθώς και στις δύο μετρήσεις καταγράφηκε σημαντικά πιο θετική εικόνα του σωματικού εαυτού στα αγόρια και τους άντρες, αντίστοιχα.

Οι συνδέσεις ανάμεσα στην ηλικία και το φύλο αναδείχθηκαν και από τη μελέτη της Frisén και των συνεργατιδών της (2015), οι οποίες εξέτασαν ανά τριετία τη διαμόρφωση της εκτίμησης για το σώμα σε πολυπληθές δείγμα αγοριών και κοριτσιών, από τα 10 έως τα 21 τους χρόνια. Όπως διαπίστωσαν, τα κορίτσια εμφάνισαν πιο έντονη μείωση στην ικανοποίηση με την εμφάνιση και το βάρος κατά την προεφηβεία και τη μέση εφηβεία. Στην ύστερη εφηβεία προέκυψαν τάσεις σταθεροποίησης, ακόμα και αύξησης όσον αφορά ειδικά τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση. Παράλληλα, προέκυψαν αρνητικές επιδράσεις της πρώιμης σωματικής ωρίμανσης στην ικανοποίηση με την εμφάνιση και το βάρος κατά τα πρώτα στάδια της εφηβείας, ενώ τα κορίτσια με όψιμη ωρίμανση ανέφεραν αρνητικά συναισθήματα για την εμφάνισή τους. Τα αγόρια εμφάνισαν επίσης σημαντική μείωση ως προς την ικανοποίηση με την εμφάνιση και το βάρος τους, σε μικρότερο όμως βαθμό. Αξιοσημείωτο είναι ότι η ικανοποίηση, ειδικά, με το βάρος των αγοριών συνέχισε να μειώνεται ακόμα και κατά την είσοδό τους στη νεαρή ενήλικη ζωή. Στη μελέτη αυτή δεν προέκυψαν πάντως σημαντικές επιδράσεις της ήβης στην εικόνα του σωματικού εαυτού των αγοριών. Αγόρια και κορίτσια βρέθηκε ότι αντιλαμβάνονταν με παρόμοιο τρόπο το πώς τρίτα άτομα αξιολογούν την εμφάνισή τους. Και στα δύο φύλα οι αντιλήψεις αυτές ήταν πιο αρνητικές κατά την προεφηβεία, ενώ από τα 13 και μετά έγιναν πιο θετικές.

Τέλος, αξιοσημείωτες είναι και δύο διαχρονικές μελέτες, οι οποίες εκπονήθηκαν από τους ίδιους βασικούς ερευνητές (Morin, Maïano, Marsh, Janosz, & Nagengast, 2011. Morin, Maïano, Scalas, Janosz, & Litalien, 2017) και με δεδομένα που προέκυψαν από την ίδια δεξαμενή συμμετεχόντων. Αντικείμενο διερεύνησής τους ήταν η ενδοατομική σταθερότητα στην εικόνα του σωματικού εαυτού σε διάστημα 4 ετών. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων κατά την πρώτη μέτρηση ήταν 12.6 έτη. Στην πρώτη από τις μελέτες αυτές (Morin et al., 2011) βρέθηκε ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού των συμμετεχόντων ήταν εν γένει θετική και παρέμενε σταθερή κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ενώ σε ορισμένες υποομάδες εμφάνισε και μια μικρή βελτίωση.

Παράλληλα, προέκυψε αλληλεπίδραση του φύλου, του επιπέδου σωματικής ωρίμανσης και της εθνότητας, με τις μη λευκές συμμετέχουσες, οι οποίες ήταν πιο αναπτυγμένες σωματικά, να εμφανίζουν θετικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού. Η δεύτερη μελέτη (Morin et al., 2017) επιβεβαίωσε την ύπαρξη διαφορών φύλου ως προς την εικόνα του σωματικού εαυτού συνολικά και επιπλέον ανέδειξε την ύπαρξη τριών διακριτών προτύπων διαμόρφωσής της στη διάρκεια της εφηβείας. Ειδικότερα, το 48% των συμμετεχόντων επέδειξε σταθερή και θετική εικόνα του σωματικού εαυτού. Το 34.1% ανέφερε αρχικά χαμηλή και ασταθή εικόνα του σωματικού εαυτού η οποία προοδευτικά, έως την ολοκλήρωση της έρευνας, εξελίχθηκε σε σταθερή και θετική, ενώ το υπόλοιπο 17.9% εμφάνισε μεγαλύτερες διακυμάνσεις και αρνητικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού. Όταν προέκυπταν αλλαγές στην εικόνα του σωματικού εαυτού, είτε αρνητικές είτε θετικές, η έναρξη των μεταβολών αυτών καταγράφηκε μετά την (αντίστοιχη) Β΄ Γυμνασίου<sup>30</sup>, γεγονός που οι ερευνητές συνέδεσαν με τις βιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν συνήθως μετά την έναρξη της ήβης. Το φύλο δε φάνηκε να συνδέεται σημαντικά με τη σταθερότητα της εικόνας του σωματικού εαυτού και τις αλλαγές σε αυτή, κάτι που οι ερευνητές θεώρησαν ότι υποδεικνύει τη σημασία εσωτερικών ψυχολογικών μηχανισμών, όπως η αυτό-αποδοχή των ατόμων. Ωστόσο ανακύπτει το ερώτημα του αν τα ίδια αποτελέσματα θα προέκυπταν αν είχε χρησιμοποιηθεί κάποιο άλλο εργαλείο ή και περισσότερα εργαλεία για την εκτίμηση της εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς και στις δύο μελέτες είχε χρησιμοποιηθεί μόνο η κλίμακα αντιλαμβανόμενης φυσικής εμφάνισης από το Self-Description Questionnaire-II του Marsh (1990).

Συνοψίζοντας, παρατηρεί κανείς ότι, παρόλο που η εφηβεία αναγνωρίζεται ως κρίσιμη περίοδος για τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα που αφορούν την ανάπτυξη της δε συμφωνούν πάντα μεταξύ τους (Nanu, et al, 2013). Έως τώρα έχουν αναφερθεί ευρήματα που δείχνουν ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού στη διάρκεια της εφηβείας μεταβάλλεται είτε σε πιο αρνητική, είτε σε πιο θετική, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις δεν έχουν καταγραφεί σημαντικές μεταβολές. Το γεγονός αυτό αντανακλά ίσως μεθοδολογικές διαφορές ανάμεσα στις μελέτες (Morin et al., 2017), καθώς και πιθανές ιδιαιτερότητες στα χαρακτηριστικά των εκάστοτε συμμετεχόντων. Ανάμεσα στους παράγοντες που θεωρείται ότι παίζουν ενδεχομένως ρόλο από δείγμα σε δείγμα (Eisenberg et al., 2006) μπορεί να είναι οι διαφορές ως προς το ΔΜΣ, οι αλλαγές στα σχετικά με την εμφάνιση πρότυπα που υιοθετούν σε διαφορετικές ηλικίες τα άτομα, αλλά και οι αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τον ίδιο τους τον εαυτό, καθώς προοδευτικά

---

<sup>30</sup> Grade 8

ωριμάζουν και προχωρούν προς την ενήλικη ζωή. Η έκθεση σε διαφορετικά πλαίσια και σε νέες, θετικές εμπειρίες και προκλήσεις μπορεί να λειτουργήσει ενδυναμωτικά για το άτομο, καθώς συνήθως μέσα από αυτή, το άτομο έχει την ευκαιρία να ανακαλύψει και να αξιοποιήσει πολλαπλές πτυχές του εαυτού του. Τα βιώματα αυτά μπορούν στη συνέχεια να βοηθήσουν το άτομο να επαναπροσδιορίσει τη σημασία της εμφάνισης για την προσωπική του ανάπτυξη και την υποκειμενική του ευεξία. Η διαμόρφωση μιας θετικότερης σχέσης με το σώμα και την εμφάνιση και η οριοθέτηση απέναντι σε πηγές κοινωνικής πίεσης και αρνητικές επιρροές μοιάζουν πιο ρεαλιστικές και εφικτές, στο πλαίσιο αυτό (Eisenberg et al., 2006). Σε κάθε περίπτωση, η ύπαρξη αντιφατικών δεδομένων θέτει το ερώτημα του κατά πόσο τελικά η διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού συντελείται ομοιόμορφα κατά την εφηβεία και υπογραμμίζει την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνησή της.

## Η εικόνα του σωματικού εαυτού κατά την ενήλικη ζωή

Γενικά, όσον αφορά τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την ενήλικη ζωή, τα σχετικά δεδομένα είναι περιορισμένα, καθώς το ενδιαφέρον των ερευνητών είναι ως τώρα κατά κύριο λόγο εστιασμένο στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την παιδική ηλικία, την εφηβεία και τη νεαρή ενήλικη ζωή. Οι μέχρι τώρα έρευνες έχουν δείξει ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού ενδέχεται να τροποποιείται ανάλογα με το στάδιο ζωής στο οποίο βρίσκεται κανείς, ωστόσο φαίνεται ότι οι γυναίκες εκδηλώνουν σταθερά δυσαρέσκεια με το σώμα κατά την ενήλικη ζωή (Kilpela, Becker, Wesley & Stewart, 2015. M. Lee & Damhorst, 2015) και σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες (Hurd Clarke & Korotchenko, 2011. Peat, Peyerl, & Muehlenkamp, 2008). Παράλληλα, φαίνεται ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού εξακολουθεί να παραμένει συνδεδεμένη με την ταυτότητα και την αίσθηση του εαυτού και κατά την ενήλικη ζωή (Cameron, Ward, Mandville-Anstey, & Coombs, 2019).

Στη μελέτη των Bibiloni, Coll, Pich, Pons και Tur (2017), στην οποία συμμετείχαν δύο ηλικιακές ομάδες ανδρών και γυναικών, 18-35 και 36-55 ετών, καταγράφηκε δυσαρέσκεια με το σώμα σε περίπου 3 στους 4 συμμετέχοντες. Οι γυναίκες ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους όταν ήταν παχύσαρκες και οι άντρες, αντίστοιχα, όταν ήταν υπερβολικά αδύνατοι. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα των 36-55 ετών αντιλαμβάνονταν το σώμα τους ως μεγαλύτερο και έτειναν να υποτιμούν το βάρος τους. Οι μισοί συμμετέχοντες ανέφεραν ανησυχία για το βάρος τους, με τις γυναίκες σε μεγαλύτερο βαθμό, συγκριτικά με τους άνδρες. Τέλος ο ΔΜΣ, η εργασιακή κατάσταση, η καταγωγή των συμμετεχόντων και η



φυσική δραστηριότητα βρέθηκε ότι συνδέονται με το βαθμό ικανοποίησης των συμμετεχόντων με το σώμα τους.

Όσον αφορά, από την άλλη, τη θετική εικόνα του σωματικού εαυτού, τα ερευνητικά δεδομένα είναι εξίσου περιορισμένα. Η Tiggemann και η McCourt (2013) βρήκαν ότι η αναγνώριση της αξίας του σώματος αυξάνεται με την ηλικία σε άτομα ηλικίας 17-75 ετών, κάτι που επιβεβαίωσαν και ο Swami με τους συνεργάτες του (2014) σε πολυπληθές δείγμα γυναικών, 18-90 ετών. Από την ποιοτική έρευνα της Halliwell και της Dittmar (2003), στην οποία συμμετείχαν άνδρες και γυναίκες ηλικίας 22-62 ετών, προέκυψε ότι οι νεότεροι στην ηλικία άνδρες φάνηκε να εστιάζουν περισσότερο σε επιμέρους σημεία του σώματος, συγκριτικά με τους μεγαλύτερους άνδρες. Οι άνδρες πάντως, στο σύνολό τους, ήταν πιο πιθανό να αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως σύνολο, συγκριτικά με τις γυναίκες, οι οποίες επικεντρώνονταν περισσότερο σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος. Επιπλέον, οι άνδρες φάνηκε να προσεγγίζουν τις αλλαγές στο σώμα τους υπό το πρίσμα όχι μόνο της εμφάνισης, αλλά και της ικανότητας και εντόπιζαν ακόμα και θετικές επιπτώσεις της γήρανσης. Οι γυναίκες, από την άλλη, φάνηκε να ανησυχούν περισσότερο για τη διατήρηση μιας πιο νεανικής εμφάνισης, κάτι που αντανακλά την ισχύ του ιδανικού της νεότητας.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν επιπλέον τα ευρήματα ερευνών που εστιάζουν στη μέση ενήλικη ζωή. Τα δεδομένα της Runfola και των συνεργατών της (Runfola, Von Holle, Tracel, Brownley, Hofmeier, Gagne, & Bulik 2013) υποδεικνύουν ότι, ειδικά οι γυναίκες που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα των 35-44 ετών, εμφανίζουν ίσως αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους. Αντίστοιχα, η Augustus-Horvath και η Tylka (2011) βρήκαν ότι γυναίκες 40-65 ετών αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού, συγκριτικά με γυναίκες 18-39 ετών. Παράλληλα, οι γυναίκες που ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα των 40-65 ετών ανέφεραν ότι εισπράττουν μικρότερη αποδοχή του σώματός τους από άτομα του στενότερου και ευρύτερου κοινωνικού τους περιβάλλοντος, αν και ήταν λιγότερο πιθανό να υιοθετήσουν οι ίδιες τη θέση του παρατηρητή απέναντι στο σώμα τους, συγκριτικά με τις νεότερές τους γυναίκες. Από την ποιοτική έρευνα των K. A. Bailey, Cline και Gammage (2016), στην οποία συμμετείχαν γυναίκες ηλικίας 55 ετών, η δυσαρέσκεια με το σώμα αναδύθηκε ως το πιο κομβικό ζήτημα, το οποίο κυριαρχούσε ανάμεσα σε μια σειρά από δυσάρεστες εμπειρίες και αρνητικά συναισθήματα για το σώμα. Η δυσαρέσκεια των συμμετεχουσών εκφράστηκε με πολλαπλές μορφές, ως ανησυχία για το βάρος τους, ως δυσαρέσκεια με τις επιπτώσεις της προοδευτικής γήρανσης στο σώμα τους, ως δυσκολία να αποδεχθούν το αλλαγμένο, πια, σώμα τους ως δικό τους, αλλά και ως αναπόληση και νοσταλγία για το σώμα τους, όπως ήταν σε προηγούμενα χρόνια και το οποίο δεν υπάρχει πια.

Παρόλα αυτά, δεν έλειψαν οι αναφορές σε θετικά συναισθήματα για διάφορα μέρη του σώματος και τη λειτουργία του, συναισθήματα τα οποία οι συμμετέχουσες ανέφεραν ότι βίωναν παράλληλα με αρνητικά συναισθήματα. Οι συμμετέχουσες αναφέρθηκαν επίσης στη θετική εικόνα του σωματικού εαυτού και σε ορισμένα από τα στοιχεία που τη συνθέτουν. Το ένα περίπου τρίτο των συμμετεχουσών πάντως ανέφερε χαμηλά επίπεδα δυσαρέσκειας με το σώμα, χωρίς ωστόσο αυτό να ισοδυναμεί με την εκδήλωση θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού. Στο σύνολό τους, οι συμμετέχουσες εμφάνισαν υψηλό βαθμό επένδυσης στην εμφάνισή τους, κάτι που καταγράφεται συχνά σε νεότερες γυναίκες (K. A. Bailey et al., 2016).

Η γενική εικόνα ωστόσο φαίνεται να αλλάζει στα μεγαλύτερα ηλικιακά δείγματα, με τις διαφορές φύλου να μειώνονται μετά τα 60 έτη και τις πιο ηλικιωμένες γυναίκες να εμφανίζουν μειωμένη δυσαρέσκεια με το σώμα τους (Grogan, 2011. Pinto et al., 2017. Tiggemann, 2004). Τα δεδομένα που αφορούν τους άνδρες είναι αντιφατικά, ωστόσο φαίνεται ότι αρχικά εμφανίζουν αυξημένη ικανοποίηση με το σώμα ανάμεσα στα 65-79 έτη και, από εκεί και πέρα, μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα. Σε ηλικιακές πάντως ομάδες των 80 ετών και άνω έχει αναφερθεί μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σώμα στις γυναίκες, συγκριτικά με τους άνδρες (Grogan, 2011). Οι διαφοροποιήσεις αυτές αποδίδονται στο ότι, καθώς μεγαλώνουν, οι μεν γυναίκες τείνουν να επιλέγουν κατάλληλα για την ηλικία τους πρότυπα και επενδύουν λιγότερο στην εμφάνιση, ενώ οι άνδρες επηρεάζονται ενδεχομένως από ζητήματα υγείας και λειτουργικότητας (Grogan, 2011. Tiggemann, 2004. Hurd Clarke & Korotchenko, 2011). Όσον αφορά ειδικότερα τις γυναίκες, η διαδικασία της ωρίμανσης και της γήρανσης ενδέχεται μεν να λειτουργεί πιεστικά για εκείνες, καθώς δυσκολεύονται να συμβαδίσουν με το κοινωνικό πρότυπο της νεότητας (Kilpela, et al., 2015), από την άλλη, όμως, καθώς μεγαλώνουν, ενδέχεται να υιοθετούν στρατηγικές ελέγχου, οι οποίες ενθαρρύνουν την αποδοχή της εμφάνισής τους, ως έχει (Peat et al., 2008). Οι γυναίκες άνω των 60 ετών φαίνεται επίσης ότι εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοαντικειμενοποίησης, συγκριτικά με νεότερές τους γυναίκες (Tiggemann & Lynch, 2001). Αντίστοιχα, όπως προέκυψε από την ποιοτική μελέτη των Liechty, Ribeiro, Sveinson, και Dahlstrom (2014), φαίνεται ότι άνδρες, 60-70 ετών, προκειμένου να μπορέσουν να διαχειριστούν το γεγονός της προοδευτικής γήρανσης του σώματος, τείνουν να διευρύνουν την έννοια της αρρενωπότητας και να απομακρύνονται από ανελαστικά κριτήρια. Τα κριτήρια δηλαδή τα οποία φαίνεται να υιοθετούν πλέον είναι προσαρμοσμένα περισσότερο στην ηλικία τους και λιγότερο σε παραδοσιακά ηγεμονικά αρρενωπά πρότυπα.

Από την ποιοτική μελέτη των Jankowski, Diedrichs, Williamson, Christopher και Harcourt (2016), στην οποία συμμετείχαν άνδρες και γυναίκες 65-92 ετών από

ποικίλα πολιτισμικά πλαίσια, προέκυψε ότι η καθαρή και περιποιημένη εμφάνιση συνιστά για τους συμμετέχοντες ένδειξη του επιπέδου λειτουργικότητάς τους, τόσο σε νοητικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Οι συμμετέχοντες φάνηκε να θεωρούν πιο σημαντική την υγεία και τη σωματική ικανότητα από την εμφάνιση, ωστόσο ορισμένοι συνέδεσαν όλους αυτούς τους παράγοντες με την ψυχολογική τους ευεξία. Μια βασική τους ανησυχία πάντως ήταν ότι η γερασμένη εμφάνιση τους κάνει να δείχνουν εξασθενημένοι και καταπονημένοι στα μάτια των τρίτων. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι υφίστανται κοινωνικές πιέσεις, ώστε η εμφάνισή τους να συμβαδίζει με την ηλικία τους από τη μία, ενώ από την άλλη εκτίθενται σε κοινωνικά μηνύματα που προωθούν την ιδέα ότι οφείλουν να συμβαδίζουν με το ιδανικό της νεότητας. Μια επιπλέον επισήμανση που καταγράφηκε αφορά το γεγονός ότι οι κοινωνικές πιέσεις ως προς την εμφάνιση και την ομορφιά δεν απευθύνονται πλέον μόνο στις γυναίκες, αλλά έχουν προοδευτικά επεκταθεί και σε ανδρικούς πληθυσμούς.

Επιπρόσθετα, μετά από επισκόπηση σχετικών μελετών, ο Roy και η Payette (2012) συμπεραίνουν ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού στα ηλικιωμένα άτομα δεν ακολουθεί απλά παρόμοια πρότυπα με αυτά που παρατηρεί κανείς και σε νεότερους πληθυσμούς, αλλά φαίνεται ότι έχει εξίσου αρνητικές επιπτώσεις για τη σωματική και την ψυχολογική τους υγεία, αν και, σύμφωνα με την Peat και τους συνεργάτες της (Peat, Peyerl, & Muehlenkamp, 2008), ο αρνητικός αντίκτυπός της στην αυτοεκτίμηση φαίνεται να περιορίζεται με την ηλικία. Τέλος, τα ηλικιωμένα άτομα δείχνουν να δίνουν λιγότερη σημασία στην εμφάνιση και να ενδιαφέρονται περισσότερο για τη λειτουργικότητα και την ικανότητα του σώματός τους να αποδίδει (Roy & Payette, 2012). Αυτή η επικέντρωση στην υγεία και τη διατήρησης της αυτονομίας φαίνεται ότι μπορεί να ισοσκελίσει τα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να βιώνουν για το σώμα τους και να τροποποιήσει το βαθμό στον οποίο η εικόνα του σωματικού εαυτού επηρεάζει την αίσθηση του εαυτού και την αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων (Hurd, 2000).

## **Η μελέτη της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού στην Ελλάδα και την Κύπρο**

Όπως προαναφέρθηκε, από τις δεκαετίες του 1980-1990 και μετά, το ενδιαφέρον των ερευνητών διεθνώς για την εικόνα του σωματικού εαυτού όχι απλώς ανανεώθηκε, αλλά επιπλέον κορυφώθηκε, με αποτέλεσμα να δημοσιεύονται όλο και περισσότερες σχετικές μελέτες (Cash & Smolak, 2011. Markey, 2010). Τι ισχύει όμως όσον αφορά τη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού σε ελληνόφωνους πληθυσμούς; Στην παρούσα ενότητα επιχειρείται η περιγραφή της ερευνητικής

δραστηριότητας που επικεντρώνεται στη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού στην Ελλάδα και στην Κύπρο. Όπως διαφαίνεται, οι μέχρι τώρα έρευνες έχουν εξετάσει την εικόνα του σωματικού εαυτού σε σχέση με ορισμένους συγκεκριμένους θεματικούς άξονες. Για το λόγο αυτό, οι μελέτες αυτές παρουσιάζονται οργανωμένες ανά θεματική κατηγορία.

### *A) Διαπολιτισμικές μελέτες*

Κατ' αρχάς, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει ότι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες από την Ελλάδα και την Κύπρο έχουν συμπεριληφθεί σε ορισμένες διαπολιτισμικές μελέτες, οι οποίες διερευνούν ζητήματα σχετικά με την εικόνα του σωματικού εαυτού. Ειδικότερα, οι McCabe, Fuller-Tyszkiewicz, Mellor, Ricciardelli, Skouteris και Mussap (2012) διερεύνησαν την ικανοποίηση με το σώμα σε εφήβους, 11-18 ετών, από οχτώ διαφορετικές χώρες. Οι χώρες που επιλέχθηκαν διαφοροποιούνταν μεταξύ τους ως προς τα ιδανικά πρότυπα ομορφιάς και το βαθμό οικονομικής ανάπτυξης και δυτικοποίησης. Σε αντίθεση με ό,τι βρέθηκε για τις άλλες χώρες, οι Ελληνίδες έφηβες ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σώμα τους, συγκριτικά με τους Έλληνες εφήβους. Το εύρημα αυτό αντίκειται σε ό,τι προκύπτει συνήθως όσον αφορά τη σχέση ανάμεσα στο φύλο και την εικόνα του σωματικού εαυτού. Οι Έλληνες έφηβοι ανέφεραν επίσης χαμηλότερη ικανοποίηση με το σώμα τους, συγκριτικά με τους εφήβους από τις υπόλοιπες χώρες. Οι ερευνητές συνέδεσαν τα ευρήματά τους αυτά με τις πολιτισμικές αξίες και τα ιδανικά πρότυπα ομορφιάς, τα οποία υιοθετούν ενδεχομένως οι Έλληνες έφηβοι, επεσήμαναν ωστόσο την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση των διαφορών φύλου που προέκυψαν.

Η ίδια ερευνητική ομάδα δημοσίευσε λίγο αργότερα μια μελέτη διερεύνησης των παραγόντων που συνδέονται με την εκδήλωση δυσαρέσκειας με το σώμα, αυτή τη φορά στο σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών (Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe, Ricciardelli, Skouteris & Mussap, 2014). Από τις αναλύσεις τους, το φύλο αναδείχθηκε σε παράγοντα που προβλέπει άμεσα το βαθμό δυσαρέσκειας με το σώμα. Επιπλέον, όπως βρέθηκε, τα κορίτσια από συγκεκριμένα κοινωνικο-πολιτισμικά πλαίσια, στα οποία τα ποσοστά παχύσαρκων/ υπέρβαρων ατόμων ήταν σχετικά χαμηλά, ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους. Η σύνδεση αυτή επηρεαζόταν και από το βαθμό στον οποίο η τοπική κουλτούρα υιοθετούσε το ιδανικό της ισχνότητας, το οποίο κυριαρχεί στο δυτικό κόσμο. Και στα δύο φύλα πάντως, η δυσαρέσκεια με το σώμα συνδέθηκε με την πίεση που οι συμμετέχουσες/ντες θεωρούσαν ότι υφίστανται για θέματα εμφάνισης, από μέλη του στενού και ευρύτερου οικογενειακού τους περιβάλλοντος, από συνομηλίκους, καθώς και από τα ΜΜΕ.

Επιπλέον, η Ελλάδα αποτελεί μια από τις χώρες που συμμετέχουν στο διακρατικό ερευνητικό πρόγραμμα «Health Behaviour in School-Aged Children», το οποίο διεξάγεται υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Στο πλαίσιο του προγράμματος αυτού, πραγματοποιούνται ανά τετραετία αξιολογήσεις διαφόρων πτυχών της καθημερινής ζωής των συμμετεχόντων, καθώς και συμπεριφορών και συνθηκών που σχετίζονται με την υγεία τους. Μια από τις παραμέτρους που διερευνώνται στο πλαίσιο αυτό, είναι και η εικόνα του σωματικού εαυτού (Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Σταύρου & Καναβού, 2011α. Κοκκέβη, Φωτίου, Σταύρου & Καναβού, 2011β. Κοκκέβη, Σταύρου, Καναβού, & Φωτίου, 2015. Κοκκέβη, Φωτίου, Καναβού & Σταύρου, 2016).

Στην έρευνα που υλοποιήθηκε το 2010 (Κοκκέβη και συν., 2011α. Κοκκέβη και συν., 2011β), συμμετείχαν 4.944 μαθητές και μαθήτριες της ΣΤ΄ Δημοτικού, της Β΄ Γυμνασίου και της Α΄ τάξης του Λυκείου. Κατ' αρχάς, προέκυψε ότι το 25% περίπου του συμμετεχόντων/ουσών εκτιμούσαν το σωματικό τους βάρος ως μεγαλύτερο από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Η τάση αυτή ήταν σημαντικά μεγαλύτερη στα κορίτσια και στους μαθητές/ριες της Α΄ Λυκείου. Όπως όμως διαπιστώθηκε, περισσότερα από τα μισά κορίτσια, που αντιλαμβάνονταν το σώμα τους ως παχύ, είχαν είτε φυσιολογικό βάρος είτε χαμηλότερο του φυσιολογικού. Από την άλλη, το ποσοστό των αγοριών που αντιλαμβάνονταν το σώμα τους ως αδύνατο ή κανονικό, ενώ στην πραγματικότητα ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, ήταν μεγαλύτερο από το αντίστοιχο ποσοστό των κοριτσιών (Κοκκέβη και συν., 2011α). Παράλληλα, από την ίδια μελέτη προέκυψε συσχέτιση ανάμεσα στην κακή<sup>31</sup> εικόνα των συμμετεχόντων/ουσών για την εξωτερική τους εμφάνιση και σε υψηλότερα ποσοστά ψυχοσωματικών συμπτωμάτων. Η σύνδεση αυτή βρέθηκε σε όλες τις ηλικίες και ήταν πιο έντονη στην περίπτωση των κοριτσιών, μολονότι ήταν σημαντική και στα αγόρια (Κοκκέβη και συν., 2011β).

Στην αντίστοιχη μεταγενέστερη μελέτη του 2013/2014 συμμετείχαν 4.141 μαθητές και μαθήτριες, που κατατάσσονταν σε τρεις ηλικιακές ομάδες, 11, 13 και 15 ετών. Όπως προέκυψε, ο αριθμός των εφήβων που αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως παχύ ήταν μικρότερος, σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Παρόλα αυτά, το 29.5% των κοριτσιών και το 19.7% των αγοριών ανέφεραν ότι το σώμα τους είναι παχύ, ενώ η τάση αυτή ήταν πιο ισχυρή στη μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα. Το 11.1% ωστόσο των εφήβων αυτών είχε φυσιολογικό βάρος ή χαμηλότερο του φυσιολογικού, με τα κορίτσια να υπερεκτιμούν το βάρος τους σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι τα αγόρια. Παράλληλα, τα αγόρια εξέφρασαν σημαντικά μεγαλύτερη ικανοποίηση με την εξωτερική τους εμφάνιση, συγκριτικά με τα κορίτσια. Αντίστοιχα, μεγαλύτερη

---

<sup>31</sup> Ο συγκεκριμένος χαρακτηρισμός έχει αποδοθεί από την ερευνητική ομάδα.

ικανοποίηση με την εμφάνιση ανέφερε και η μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα, συγκριτικά με τη μικρότερη. Επίσης, προέκυψε σύνδεση του ΔΜΣ με την ικανοποίηση με την εμφάνιση, ιδίως στα κορίτσια (Κοκκέβη και συν., 2015). Τέλος, το ποσοστό των συμμετεχόντων/ ουσών από την Ελλάδα που αντιλαμβάνονταν το σώμα τους ως παχύ ήταν χαμηλότερο από τον αντίστοιχο μέσο όρο των ποσοστών των 42 συνολικά κρατών που πήραν μέρος στο πρόγραμμα (Κοκκέβη και συν., 2016).

Πρόσφατα, δημοσιεύθηκαν ορισμένα αρχικά στοιχεία από τη μελέτη του 2018, στην οποία συμμετείχαν 3845 μαθητές/ριες, 11, 13 και 15 ετών. Σύμφωνα με τα στοιχεία αυτά, τα ποσοστά των εφήβων στην Ελλάδα που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως παχύ (25%) κυμαίνονται σε αντίστοιχα επίπεδα με αυτά των υπολοίπων κρατών (27%). Μια διαφοροποίηση που έχει καταγραφεί αφορά αποκλειστικά την ηλικιακή ομάδα των 11 ετών, η οποία χαρακτηρίζει το σώμα ως παχύ σε μικρότερο βαθμό (19%), από ό,τι καταγράφεται στα υπόλοιπα κράτη χώρες (23%). Επίσης, ένα ενδιαφέρον εύρημα αφορά την ύπαρξη πιθανών συνδέσεων ανάμεσα στις αντιλήψεις για το σώμα και το οικονομικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Όσον αφορά τα δεδομένα από τον ελλαδικό χώρο, η σχέση αυτή αναφέρεται για τα κορίτσια, αλλά όχι και για τα αγόρια (Καναβού, Σταύρου, Φωτίου, & Κοκκέβη, 2020).

Τέλος, ο Κωστερής (2013) πραγματοποίησε συγκριτική μελέτη σε γυναίκες ηλικίας 18-30 ετών, από τη Ρωσία και την Κύπρο. Όπως βρέθηκε, και στις δύο ομάδες η δυσαρέσκεια με την εμφάνιση, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και οι επιδράσεις των ΜΜΕ συνδέονται με την πραγματοποίηση επεμβάσεων αισθητικής ιατρικής. Ωστόσο, οι Κύπριες συμμετέχουσες εκδήλωσαν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια και ανησυχία με την εμφάνιση και το σώμα, καθώς και μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με συγκεκριμένα μέρη του σώματός τους. Παράλληλα, οι Κύπριες ανέφεραν μεγαλύτερη έκθεση στις επιδράσεις των ΜΜΕ, τα οποία φαίνεται ότι επηρέαζαν σε μεγαλύτερο βαθμό την επιθυμία τους για αλλαγές στο σώμα τους και τις συνακόλουθες επιλογές τους. Τέλος, οι Κύπριες φάνηκαν πιο πρόθυμες να υποβληθούν σε σοβαρές επεμβάσεις αισθητικής ιατρικής, ενώ οι αξίες που υιοθετούν αξιολογήθηκαν ως πιο υλιστικές και πιο προσανατολισμένες προς το σώμα, συγκριτικά με τις αξίες που ανέφεραν οι συνομήλικές τους Ρωσίδες.

### ***B) Αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού***

Η δυσαρέσκεια με το σώμα και η αρνητική εν γένει εικόνα του σωματικού εαυτού είναι ένα από τα πρώτα θέματα που προσέλκυσαν το ενδιαφέρον των ερευνητών και στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα, η Tsigas και οι συνεργάτες της (Tsigas, Kandyliis, Iacovides, Floros, Kaprinis, & Kaprinis, 2005) διερεύνησαν τη σχέση ανάμεσα στην ανησυχία για το σωματικό σχήμα, την αυτοεκτίμηση, το φύλο και το ΔΜΣ

σε ενήλικες άνδρες και γυναίκες. Η ανησυχία για το σωματικό σχήμα συσχετίστηκε αρνητικά με την αυτοεκτίμηση και επιπλέον αυξανόταν, καθώς αυξανόταν ο ΔΜΣ. Ειδικότερα, οι πιο σημαντικές διαφοροποιήσεις βρέθηκαν ανάμεσα στα τυπικά και τα υπέρβαρα άτομα, καθώς και ανάμεσα στα υπέρβαρα και τα οριακά παχύσαρκα άτομα. Η υψηλότερη αυτοεκτίμηση συνδέθηκε, αντίθετα, με μικρότερο ΔΜΣ.

Ο Σίμος (2006) διερεύνησε την πολυδιάστατη φύση της εικόνας του σωματικού εαυτού και τα συνακόλουθα είδη δυσαρέσκειας με το σώμα, καθώς και τις τυχόν επιδράσεις του φύλου. Για τους σκοπούς της έρευνάς του χορήγησε σε 1190 μαθητές και μαθήτριες της Β΄ Λυκείου ένα ερωτηματολόγιο 4 ερωτήσεων. Κάθε μία ερώτηση αξιολογούσε την αντιληπτική/οπτική, την αντικειμενική, τη συναισθηματική και την ιδανική εικόνα του σωματικού εαυτού, αντίστοιχα. Στα κορίτσια οι πτυχές αυτές ήταν πιο διακριτές, ενώ στα αγόρια παρατηρήθηκε ότι ορισμένες από αυτές ταυτίζονταν μεταξύ τους. Επίσης, στα κορίτσια καταγράφηκε μεγαλύτερη διάσταση ανάμεσα στην ιδανική και τη συναισθηματική εικόνα. Τα αγόρια, από την άλλη, ανέφεραν μικρότερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους και μεγαλύτερη επιθυμία για πρόσληψη βάρους, παρά για απώλεια βάρους. Επιπλέον βρέθηκαν συσχετίσεις ανάμεσα στο ΔΜΣ και τις διαφορετικές πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού.

Υπό ένα πιο κλινικό πρίσμα, η Αναστασοπούλου (2012) δημοσίευσε μια μελέτη περίπτωσης, στην οποία πραγματεύεται τις επιδράσεις της νόσησης από πολιομυελίτιδα, σε πρώιμο στάδιο της ανάπτυξης (6 μηνών), στη διαμόρφωση της εικόνας του εαυτού ενός ενήλικου, πλέον, θεραπευόμενου. Παράλληλα, σκιαγραφώντας την πορεία της θεραπείας του ατόμου, παρουσιάζει τη θεραπευτική διαχείριση της αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού (και συνολικά της εικόνας του εαυτού), την οποία και εφάρμοσε.

Οι Vassiloudis, Yiannakouris, Panagiotakos, Apostolopoulos και Costarelli (2014) εξέτασαν κατά πόσο η δυσαρέσκεια με το σώμα σχετίζεται με την ακαδημαϊκή επίδοση σε μαθητές και μαθήτριες 10-12 ετών και ανέφεραν αρνητική σύνδεση μεταξύ τους. Ωστόσο, η δυσαρέσκεια με το σώμα σε περαιτέρω αναλύσεις τους δεν αναδείχθηκε σε σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα της ακαδημαϊκής επίδοσης των παιδιών.

Η Kornilaki (2015) σύγκρινε την αυτοεκτίμηση εντεκάχρονων παιδιών με τυπικό βάρος με την αυτοεκτίμηση συνομήλικών τους παιδιών με παχυσαρκία. Τα ευρήματά της έδειξαν, μεταξύ άλλων διαφορών, ότι τα παιδιά με παχυσαρκία ανέφεραν λιγότερο θετικές αντιλήψεις όσον αφορά τη φυσική τους εμφάνιση, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Ρυθμιστικό ρόλο στη σύνδεση αυτή έπαιξε η προκατάληψη κατά της παχυσαρκίας. Συγκεκριμένα, τα παιδιά με παχυσαρκία και με μεγαλύτερη

προκατάληψη κατά της παχυσαρκίας ανέφεραν αρνητικότερες αντιλήψεις για τη φυσική τους εμφάνιση, κάτι που ωστόσο δε βρέθηκε στα παιδιά με τυπικό βάρος.

Στην Κύπρο, οι Hadjigeorgiou, Tornaritis, Savva, Solea και Kafatos (2012) πραγματοποίησαν μελέτη με τη συμμετοχή δύο αντιπροσωπευτικών δειγμάτων του Κυπριακού μαθητικού πληθυσμού σε δύο, αντίστοιχα, χρονικές στιγμές, το 2003 και το 2010. Διαπίστωσαν ότι το 2.1% του δείγματός τους ανέφερε ακραίες τιμές δυσαρέσκειας με το σώμα, ενώ ένα ποσοστό 17% ανέφερε αρκετά υψηλές τιμές, τις οποίες ωστόσο οι συγγραφείς χαρακτήρισαν αναμενόμενες. Στην ίδια έρευνα βρέθηκε ότι τα κορίτσια εμφανίζουν σημαντικά μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σχήμα και το μέγεθος του σώματός τους, συγκριτικά με τα αγόρια.

Πιο πρόσφατα, ο Argyrides και η Sivitanides (2017) πραγματοποίησαν μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 2220 μαθητές και μαθήτριες, 15-18 ετών. Όπως ανέφεραν, η απόκλιση ανάμεσα στο αντιλαμβανόμενο και το επιθυμητό βάρος των συμμετεχόντων συσχετίστηκε θετικά με το άγχος για το βάρος, με περισσότερη ενασχόληση με την εμφάνιση και με την πεποίθηση ότι τα ΜΜΕ είναι μια αξιόλογη πηγή ενημέρωσης για την εμφάνιση, αλλά λειτουργούν και ως παράγοντας άσκησης πίεσης για τα θέματα αυτά. Επίσης, η απόκλιση ανάμεσα στο αντιλαμβανόμενο και το επιθυμητό βάρος των συμμετεχόντων συσχετίστηκε με περισσότερα συμπτώματα διαταραχών διατροφής, με μεγαλύτερο βαθμό εσωτερίκευσης του ισχνού και αθλητικού ιδεώδους και με χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και ικανοποίησης με την εμφάνιση. Τα κορίτσια του δείγματος ανέφεραν μεγαλύτερη απόκλιση ανάμεσα στο αντιλαμβανόμενο και το επιθυμητό τους βάρος, συγκριτικά με τα αγόρια. Και στα δύο φύλα πάντως, το άγχος για το βάρος και η ικανοποίηση με το βάρος αναδείχθηκαν στους δύο βασικότερους παράγοντες πρόβλεψης της απόκλισης ανάμεσα στο αντιλαμβανόμενο και το επιθυμητό βάρος.

### *Γ) Παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού*

Ορισμένες ερευνητικές ομάδες ασχολήθηκαν με τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Ειδικότερα, οι Thøgersen-Ntoumani, Ntoumanis και Nikitaras (2010) διερεύνησαν πιθανούς κοινωνικούς-διαπροσωπικούς και ατομικούς παράγοντες που συνεισφέρουν στην εμφάνιση ανησυχιών για το σώμα σε 350 έφηβα κορίτσια, 12-16 ετών. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, οι ανησυχίες για το σώμα προβλέπονταν άμεσα από το βαθμό ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών τους (αυτονομία, αποτελεσματικότητα, δημιουργία σχέσεων και κοινωνική αποδοχή), με τη μεταξύ τους σύνδεση να είναι αρνητική. Οι ανησυχίες για το σώμα, με τη σειρά τους, επηρέαζαν



άμεσα την υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών ελέγχου του βάρους. Επιπλέον, οι ερευνητές βρήκαν θετική σύνδεση ανάμεσα στην υιοθέτηση εξωγενών στόχων ζωής που αφορούν την εξωτερική εικόνα και στην εμφάνιση ανησυχιών με το σώμα.

Η Digidiki και η Ireland (2010) εξέτασαν τον αντίκτυπο της σεξουαλικής παρενόχλησης στην εικόνα του σωματικού εαυτού 180 φοιτητριών και φοιτητών. Μολονότι περισσότερες γυναίκες, συγκριτικά με τους άνδρες, ανέφεραν ότι είχαν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση, και στα δύο φύλα τα θύματα ήταν πιο πιθανόν να αναφέρουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους.

Οι Αθανασιάδου, Αργύρη και Κουτσώνα (2011) διερεύνησαν τις στάσεις νέων φοιτητών/τριών απέναντι στην επιρροή που ασκούν τα μηνύματα των ΜΜΕ ως προς την εικόνα του σωματικού εαυτού, καθώς και τη σχέση των στάσεων αυτών με την αυτοεκτίμηση. Τα ευρήματά τους υποδεικνύουν ότι και τα δύο φύλα θεωρούν ότι δεν υφίστανται πίεση από τα ΜΜΕ και ότι δεν έχουν εσωτερικεύσει τα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς. Ωστόσο, προέκυψαν διαφορές φύλου, με τις γυναίκες να αναφέρουν ότι υφίστανται μεγαλύτερη πίεση για συμμόρφωση με τα εξιδανικευμένα πρότυπα ομορφιάς, μεγαλύτερο βαθμό εσωτερίκευσης των προβαλλόμενων προτύπων, καθώς και χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης, συγκριτικά με τους άνδρες. Επίσης, προέκυψε ότι η αντιλαμβανόμενη πίεση συσχετίζεται αρνητικά με την αυτοεκτίμηση, ενώ, όσον αφορά την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων προτύπων, συσχετιζόταν αρνητικά με την αυτοεκτίμηση μόνο στις γυναίκες.

Τέλος, σε μελέτη του Kokkinos και της Hatzinikolaou (2011) διερευνήθηκαν οι παράμετροι που συμβάλλουν στις αυτοαντιλήψεις μαθητών/ριών της Γ΄ Γυμνασίου. Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η συνεισφορά παραγόντων, όπως η αυτοεκτίμηση και οι αντιλήψεις των παιδιών για το κλίμα της τάξης και τα στυλ διαπαιδαγώγησης που υιοθετούν οι γονείς τους. Όπως διαπιστώθηκε, οι μαθητές/ριες μη ελληνικής εθνότητας ανέφεραν θετικότερες αντιλήψεις για την εξωτερική τους εμφάνιση και υψηλότερη αυτοεκτίμηση, ενώ η σφαιρική αυτοεκτίμηση αναδείχθηκε στον παράγοντα που προέβλεπε καλύτερα τις αντιλήψεις για τη φυσική εμφάνιση στο σύνολο του δείγματος.

#### *Δ) Ψυχομετρικά εργαλεία*

Η εξασφάλιση κατάλληλων εργαλείων για την εκτίμηση της εικόνας του σωματικού εαυτού και στους ελληνόφωνους πληθυσμούς φαίνεται ότι αποτέλεσε κίνητρο για τη διενέργεια συναφών μελετών από διάφορους ερευνητές. Η συντριπτική πλειοψηφία των μελετών αυτών αφορά την προσαρμογή στα Ελληνικά γνωστών κλιμάκων που εξετάζουν διάφορες διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, την εξέταση των ψυχομετρικών τους ιδιοτήτων και τη διερεύνηση της καταλληλότητάς τους για χρήση σε ελληνόφωνους πληθυσμούς. Επιπλέον, οι περισσότερες από τις μελέτες

αυτές πραγματοποιήθηκαν σε γενικούς πληθυσμούς (Alexias, Togas, & Mellon, 2016. Argyrides & Kkeli, 2013a, 2013b, 2015a. Argyrides, Kkeli & Kendeou, 2014. Fuller-Tyszkiewicz, Skouteris, McCabe, Mussap, Mellor, & Ricciardelli, 2012), ενώ ορισμένες αφορούσαν ειδικούς πληθυσμούς (Anagnostopoulos & Myrigianni, 2009. Tsorbatzoudis, 2005). Τέλος, όσον αφορά την κατασκευή κάποιου σχετικού εργαλείου, αυτή πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο μίας μόνο μελέτης (Kalogiannis & Papaioannou, 2007).

### *Ε) Σύνδεση της εικόνας του σωματικού εαυτού με διατροφικές συνήθειες, διαιτητικές συμπεριφορές και διαταραχές διατροφής*

Η σχέση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και τις συνήθειες διατροφής, δυσλειτουργικές και μη, είναι από τα πιο δημοφιλή ερωτήματα προς διερεύνηση για τους Έλληνες ερευνητές. Σε πανελλήνια επιδημιολογική μελέτη των Yannakoulia, Karayiannis, Terzidou, Kokkevi και Sidossis (2004), στην οποία συμμετείχαν μαθητές και μαθήτριες 11.5-15.5 ετών, βρέθηκε ότι τα άτομα των ηλικιών αυτών εμφάνιζαν συχνά δυσαρέσκεια με το βάρος τους και προχωρούσαν σε διαιτητικές συμπεριφορές. Ειδικότερα, το 14.7% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι κάνουν δίαιτα με στόχο την απώλεια βάρους, ενώ 22.9% των συμμετεχόντων ανέφεραν δυσαρέσκεια με το βάρος τους, χωρίς ωστόσο να κάνουν κάποια δίαιτα. Τα κορίτσια ήταν σημαντικά πιο πιθανό να κάνουν δίαιτα, συγκριτικά με τα αγόρια. Επίσης, καταγράφηκε έντονη αύξηση της τάσης για υιοθέτηση δίαιτας στα δεκαπεντάχρονα κορίτσια με κανονικό βάρος.

Αντίστοιχα, σε μελέτη της Hassapidou και της Papadopoulou (2006) βρέθηκε ότι αγόρια και κορίτσια στη μέση εφηβεία εκδήλωναν την επιθυμία να χάσουν βάρος σε μεγαλύτερο ποσοστό (35.9%) από το να προσλάβουν βάρος (14%), με τα κορίτσια να επιθυμούν ισχνότερο σώμα, συγκριτικά με τα αγόρια. Υψηλότερο ποσοστό αγοριών, από την άλλη, επιθυμούσε την αύξηση του σωματικού βάρους, συγκριτικά με τα κορίτσια. Η δυσαρέσκεια με το βάρος συνδέθηκε με τις διατροφικές επιλογές των συμμετεχόντων/ουσών. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι για τα παιδιά που επιθυμούσαν να αυξήσουν ή να χάσουν βάρος το πιο σημαντικό κριτήριο επιλογής τροφών ήταν η εμφάνισή τους. Όσοι και όσες πάλι επιθυμούσαν να διατηρήσουν το βάρος τους ως έχει, ήταν πιθανότερο να επιλέξουν τροφές βάσει της διατροφικής τους αξίας, συγκριτικά με τα παιδιά που επιθυμούσαν να αυξήσουν το βάρος τους και πολύ περισσότερο συγκριτικά με όσα παιδιά ήθελαν να αδυνατίσουν.

Η Μακρή-Μπότσαρη (2009) με μελέτη της, στην οποία συμμετείχαν 313 μαθητές και μαθήτριες του Λυκείου, επιβεβαίωσε με τη σειρά της τη σύνδεση ανάμεσα στην υψηλή δυσαρέσκεια με το βάρος και το σώμα και στην εμφάνιση διαιτητικών

διαταραχών, καθώς και στα χαμηλότερα επίπεδα αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης. Η δυσαρέσκεια με το σώμα βρέθηκε ότι ήταν μεγαλύτερη στα κορίτσια, συγκριτικά με τα αγόρια. Στην ίδια μελέτη, οι αρνητικότερες εκτιμήσεις για τον εαυτό, τόσο όσον αφορά τη φυσική εμφάνιση όσο και εν γένει, αναδείχθηκαν επιπλέον σε παράγοντα που συνδέεται με την εκδήλωση διατροφικών διαταραχών. Τέλος, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες φάνηκε να επιδρά άμεσα και θετικά στην αυτοαντίληψη της φυσικής εμφάνισης.

Ομοίως, οι Γονιδάκης, Σιγάλα, Βάρσου, Λάγιου και Παπαδημητρίου (2009) βρήκαν ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα συγκαταλέγεται στους παράγοντες που σχετίστηκαν με την εμφάνιση δυσλειτουργικών στάσεων απέναντι στην τροφή, σε τελειόφοιτες Ελληνίδες φοιτήτριες της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Παρόμοια ήταν και τα ευρήματα των Bilali, Galanis, Velonakis και Katostarar (2010) σε μαθητές και μαθήτριες, 13-18 ετών.

Ωστόσο, οι Costarelli, Demerzi και Stamou (2009) σε μελέτη τους, στην οποία συμμετείχαν φοιτήτριες 18-30 ετών, δε βρήκαν διαφορά ως προς την επένδυση στην εμφάνιση, την αξιολόγηση της εμφάνισης και την ικανοποίηση με διάφορα μέρη του σώματος ανάμεσα στις φοιτήτριες με δυσλειτουργικές στάσεις ως προς τη διατροφή και τις υπόλοιπες συμμετέχουσες. Η διαφορά που προέκυψε ανάμεσα στις δύο ομάδες αφορούσε το βαθμό ενασχόλησης με το υπερβολικό βάρος και το βαθμό στον οποίο τείνουν να αναζητούν ιατρική βοήθεια για σωματικά συμπτώματα. Ειδικότερα, οι φοιτήτριες με δυσλειτουργικές στάσεις ως προς τη διατροφή ανέφεραν μεγαλύτερο άγχος για το πάχος, μεγαλύτερη επαγρύπνηση για το βάρος τους, περιορισμούς ως προς τη διατροφή τους και μικρότερη τάση να καταφεύγουν σε ειδικούς για την αντιμετώπιση σωματικών συμπτωμάτων. Στο σύνολο του δείγματος πάντως, η ικανοποίηση με το ύψος, καθώς και με διάφορα μέρη του σώματος συσχετίστηκε θετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη των συμμετεχουσών.

Σε μεταγενέστερη έρευνα όμως των Costarelli, Antonopoulou και Μανρονουιοτι (2011), στην οποία συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια 15-18 ετών, προέκυψε ότι τα νεαρά άτομα που εμφάνιζαν πιο δυσλειτουργικές στάσεις διατροφής ανέφεραν αρνητικότερες αυτοαντιλήψεις ως προς τη φυσική τους εμφάνιση και ως προς την απήχηση που θεωρούσαν ότι έχουν σε ρομαντικό επίπεδο. Επιπλέον, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους και εμμονής με το υπερβολικό βάρος. Το άγχος και η αυτοαντίληψη ως προς τη φυσική εμφάνιση αναδείχθηκαν σε σημαντικούς παράγοντες που προέβλεψαν τις δυσλειτουργικές στάσεις διατροφής στους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες της έρευνας.

Η Koskina και ο Gionazolias (2010) διερεύνησαν τη σύνδεση ανάμεσα στον ανασφαλή τύπο προσκόλλησης και τη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού

εαυτού, ως παράγοντα που συμβάλλει στην εκδήλωση δυσλειτουργικών προτύπων διατροφής. Στη μελέτη τους συμμετείχαν 481 φοιτητές και φοιτήτριες. Τα ευρήματά τους διαφοροποιήθηκαν ανά φύλο. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα ρύθμιζε πλήρως τις επιδράσεις ανάμεσα στον αγχώδη τύπο προσκόλλησης και την εκδήλωση διαταραχών διατροφής στις γυναίκες. Στους άντρες, όμως, η δυσαρέσκεια με το σώμα ρύθμιζε τη σχέση ανάμεσα στον αγχώδη τύπο προσκόλλησης και την εμμονή με την απώλεια βάρους, με παράλληλη υιοθέτηση διαιτητικών συμπεριφορών. Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν ότι οι τάσεις που χαρακτηρίζουν τον αγχώδη τύπο προσκόλλησης, όπως η εξάρτηση από τους άλλους και η ανησυχία για ενδεχόμενη απόρριψη, επηρεάζουν πιθανόν αρνητικά την εικόνα του σωματικού εαυτού. Αυτό μπορεί με τη σειρά του να έχει ως επακόλουθο την υιοθέτηση δυσλειτουργικών διαιτητικών συμπεριφορών, οι οποίες αποσκοπούν στον έλεγχο της σωματικής διάπλασης και του βάρους.

Τέλος, οι Konstantakopoulos, Varsou, Dikeos, Ioannidi και οι συνεργάτες τους (2012) διερεύνησαν τις πεπιοθήσεις που αφορούν την εικόνα του σωματικού εαυτού και οι οποίες απαντώνται σε Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής, όπως η Ψυχογενής Ανορεξία [ΨΑ] και η Ψυχογενής Βουλιμία [ΨΒ]. Ειδικότερα, εξέτασαν το βαθμό στον οποίο οι συγκεκριμένες πεπιοθήσεις είναι παραληρηματικές. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, οι παραληρηματικές πεπιοθήσεις που αφορούν την εικόνα του σωματικού εαυτού εντοπίστηκαν μόνο στους ασθενείς με ΨΑ και όχι στους ασθενείς με ΨΒ. Επιπλέον, στην ομάδα των ασθενών με ΨΑ, τα υψηλότερα επίπεδα παραληρηματικών πεπιοθήσεων γύρω από την εικόνα του σωματικού εαυτού συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη δυσαρέσκεια των ασθενών με το σώμα τους.

Όσον αφορά αντίστοιχες έρευνες στην Κύπρο, σε μελέτη, στην οποία συμμετείχαν φοιτητές και φοιτήτριες (Argyrides, 2013), βρέθηκε ότι ο μεγαλύτερος βαθμός εσωτερίκευσης του προτύπου της ισχύτητας συνδέεται με εντονότερη αίσθηση του ατόμου ότι δεν είναι ελκυστικό, μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με την εμφάνιση, μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνιση και με περισσότερες δυσλειτουργικές στάσεις και συμπεριφορές ως προς τη διατροφή. Τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαίωσαν επίσης ότι η εσωτερίκευση του προβαλλόμενου από τα ΜΜΕ προτύπου της ισχύτητας, ο βαθμός επένδυσης στην εμφάνιση, η υποκειμενική αίσθηση ελκυστικότητας και τα αισθήματα ικανοποίησης με την εμφάνιση προβλέπουν σημαντικά την εμφάνιση δυσλειτουργικών στάσεων και συμπεριφορών διατροφής.

Επίσης, ο Argyrides και η Kkeli (2015b) διερεύνησαν πιθανούς παράγοντες που προβλέπουν την εμφάνιση διαταραχών διατροφής σε Κύπριες φοιτήτριες. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, ο μεγαλύτερος βαθμός επένδυσης των φοιτητριών στην εμφάνισή τους, τα υψηλότερα επίπεδα άγχους για το βάρος τους, αλλά και η

μικρότερη ικανοποίηση με το σώμα τους συσχετίστηκαν με υψηλότερα επίπεδα διαταραχών διατροφής. Επιπλέον, το άγχος για το βάρος αναδείχθηκε σε παράγοντα που προβλέπει την εμφάνιση δυσλειτουργικών στάσεων και συμπεριφορών ως προς τη διατροφή.

### *ΣΤ) Φυσική δραστηριότητα και ενασχόληση με τον αθλητισμό*

Εξίσου δημοφιλής φαίνεται ότι είναι και η μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα και την ενασχόληση με τον αθλητισμό στην Ελλάδα. Γενικά, η φυσική δραστηριότητα θεωρείται ότι επιδρά θετικά στην εικόνα του σωματικού εαυτού (Hausenblas & Fallon, 2006), ωστόσο διάφοροι ερευνητές εξετάζουν τον πιθανό αρνητικό αντίκτυπο της ενασχόλησης με αγωνιστικά αθλήματα και ιδιαίτερα με όσα προϋποθέτουν τη διατήρηση μιας αδύνατης σιλουέτας ή χαμηλού σωματικού βάρους (Γονιδάκης, Λιακοπούλου, Ψυχουντάκη, Βάρσου, & Σολδάτος, 2008).

Οι Μπενέτου, Κωφού, Ζήση και ο Θεοδωράκης (2008) εξέτασαν τη σύνδεση ανάμεσα στο ΔΜΣ, στο βαθμό ενασχόλησης με την άσκηση με τη σωματική κάθελξη (δηλαδή το βαθμό ικανοποίησης που έχει το άτομο για διάφορα μέρη του σώματός του και των λειτουργιών του) και στην εικόνα του σωματικού εαυτού, σε κορίτσια και νεαρές γυναίκες ηλικίας 15-25 ετών. Βρέθηκε ότι οι συμμετέχουσες με μικρότερο ΔΜΣ εξέφρασαν σημαντικά μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σώμα τους, ενώ η ενασχόληση με τον αθλητισμό ή τη σωματική άσκηση συνδέθηκε με θετικότερες στάσεις απέναντι στο σώμα και τη φυσική εμφάνιση.

Ο Διγγελίδης, ο Κάμτσιος και ο Θεοδωράκης (2007) επιβεβαίωσαν ότι οι αντιλήψεις μαθητών/ριών Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού συνδέονται αρνητικά με το μεγαλύτερο ΔΜΣ και θετικά με τις θετικότερες αντιλήψεις των παιδιών ως προς την αθλητική τους ικανότητα.

Από μελέτη του Γονιδάκη και των συνεργατών του (Γονιδάκης, Λιακοπούλου, Ψυχουντάκη, Βάρσου, & Σολδάτος, 2008), στην οποία συμμετείχαν ενήλικες αθλητές και αθλήτριες, καθώς και μια ομάδα μη αθλητών/ριών, προέκυψαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις αθλήτριες και τις μη αθλήτριες όσον αφορά το ιδανικό σώμα αλλά και την αυτοαξιολόγηση του σώματός τους. Ειδικότερα, οι αθλήτριες υπέδειξαν ισχνότερες φιγούρες ως αντιπροσωπευτικές τόσο του ιδανικού σώματος, όσο και το πραγματικού τους, αν και δεν πρόκυψε σημαντική διαφορά ανάμεσα στους ΔΜΣ των δύο ομάδων. Τα ευρήματα αυτά αφορούν τις γυναίκες συμμετέχουσες, καθώς στους άνδρες δεν προέκυψαν αντίστοιχες διαφορές. Επίσης, οι γυναίκες, αθλήτριες και μη, οι οποίες εμφάνιζαν δυσλειτουργικές στάσεις απέναντι στο φαγητό βρέθηκε ότι επέλεγαν τις ισχνότερες φιγούρες ως ιδανικές. Τέλος, από τις αναλύσεις προέκυψε ότι

οι παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης δυσλειτουργικών στάσεων απέναντι στο φαγητό είναι η νεαρότερη ηλικία, η άθληση και το αυξημένο άγχος για τη σωματική εμφάνιση.

Η Costarelli και η Stamou (2009) σύγκριναν αθλητές/αθλήτριες του Ταεκβοντό και του Τζούντο με φοιτητές/ριες που δεν αθλούνται. Τα άτομα που αθλούσαν, και ιδιαίτερα οι γυναίκες, εμφάνισαν θετικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού συγκριτικά με τα άτομα που δεν αθλούσαν. Ένα μεγάλο όμως ποσοστό του συνολικού δείγματος (67%) ανέφερε ότι προσπαθούσε να χάσει βάρος, μολονότι τα συγκεκριμένα άτομα δεν πληρούσαν τα κριτήρια για να θεωρηθούν παχύσαρκα.

Σε μια μεταγενέστερη μελέτη, η Michou και η Costarelli (2011) δε βρήκαν διαφορές ως προς την εικόνα του σωματικού εαυτού ανάμεσα σε νεαρές αθλήτριες της καλαθοσφαίρισης και τις συνομήλικές τους που αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου. Εξαίρεση αποτέλεσαν οι υποκλίμακες του ερωτηματολογίου MBSRQ «Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης» και «Προσανατολισμός προς τη φυσική κατάσταση», στις οποίες προέκυψαν καλύτερες τιμές για τις αθλήτριες. Και στις δύο ομάδες πάντως, η αρνητικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού συνδέθηκε με υψηλότερα επίπεδα άγχους και διαταραγμένες στάσεις ως προς τη διατροφή.

Οι Αδαμίδου, Ζήση, Χασάνδρα και η Χρόνη (2013) μελέτησαν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, καθώς και τη σύνδεσή της με τη φυσική δραστηριότητα και το ΔΜΣ σε αγόρια και κορίτσια 13-17 ετών. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, το φύλο συνδέθηκε σημαντικά με την αίσθηση ικανοποίησης των παιδιών με το σώμα τους στο Γυμνάσιο, ενώ στο Λύκειο η σχέση αυτή ήταν στο όριο της στατιστικής σημαντικότητας. Φαίνεται ότι οι μαθητές του Γυμνασίου δήλωσαν περισσότερο ικανοποιημένοι με το σώμα τους, συγκριτικά με τα συνομήλικά τους κορίτσια, ενώ στο Λύκειο η ικανοποίηση των δύο φύλων με το σώμα τους κυμάνθηκε σε παρόμοια επίπεδα. Επίσης, ο μικρότερος ΔΜΣ συνδέθηκε με μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σώμα, ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία. Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα, ο μεγαλύτερος βαθμός ενασχόλησης με αυτή συνδέθηκε επίσης με μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σώμα σε όλες τις ομάδες, εκτός από τις μαθήτριες του Λυκείου. Τα κορίτσια της ηλικιακής αυτής ομάδας που δήλωναν λιγότερο ικανοποιημένα με το σώμα τους ανέφεραν και υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, χωρίς ωστόσο οι διαφορές αυτές να είναι στατιστικά σημαντικές.

Από τη μελέτη της Θεοδωράκου και της Δόντη (2013), στην οποία συμμετείχαν αθλήτριες της ενόργανης και της ρυθμικής γυμναστικής, υψηλού επιπέδου, 15-21 ετών, προέκυψε συσχέτιση ανάμεσα στην εικόνα των αθλητριών για το πραγματικό σώμα τους, το αναφερόμενο ιδανικό σώμα και το συνολικό σκορ στην Κλίμακα Σωματικής Κάθεξης. Σύμφωνα με τις ερευνήτριες, το εύρημα αυτό υποδεικνύει ότι οι

αθλήτριες αυτού του επιπέδου εμφανίζουν ενδεχομένως μεγαλύτερη ικανοποίηση με την εικόνα του σωματικού τους εαυτού, από ό,τι γενικά αναφέρεται σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου. Επιπλέον, αν και το αντιλαμβανόμενο πραγματικό σώμα συσχετίστηκε επίσης σημαντικά με την ενασχόληση με τη διαίτα, δεν προέκυψε υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην έλλειψη ικανοποίησης με το σώμα και την τάση για εμφάνιση διατροφικών διαταραχών.

Σε μια ποιοτική μελέτη, οι Kanouga, Kokkonen και Ryba (2014) διερεύνησαν τις εμπειρίες αθλητριών τζούντο, 17-19 ετών, από την Ελλάδα και τη Δανία, μέσα από την οπτική του φύλου. Οι Ελληνίδες αθλήτριες φάνηκε ότι προσπαθούν να υπηρετήσουν το πρότυπο της ανταγωνιστικής αθλήτριας, ταυτόχρονα με αυτό της παραδοσιακά όμορφης και στερεοτυπικά θηλυκής γυναίκας. Οι συγγραφείς επισημαίνουν ότι η προσπάθεια των αθλητριών να επιτύχουν στο άθλημά τους, διατηρώντας παράλληλα μια στερεοτυπικά θηλυκή ταυτότητα, ενέχει πιθανές αρνητικές συνέπειες για την εικόνα του σωματικού εαυτού και την αυτοεκτίμηση των αθλητριών.

Στην ποιοτική μελέτη των Sidiropoulos, Silva και Kudlacek (2015) η εικόνα του σωματικού εαυτού, οι αλλαγές στο σώμα και τα σωματικά βιώματα αναδύθηκαν ως σημαντικοί παράγοντες για τους συμμετέχοντες αθλητές πετοσφαίρισης καθιστών. Η ενασχόληση με το άθλημα φάνηκε να ενισχύει ψυχολογικά τους αθλητές και να βελτιώνει τόσο τη λειτουργικότητα των σωμάτων τους όσο και την εικόνα του σωματικού τους εαυτού.

Τέλος, οι Kosmidou, Giannitsopoulou και Moysidou (2017) διερεύνησαν το άγχος που βιώνει κάποιος, όταν θεωρεί ότι οι άλλοι αξιολογούν αρνητικά τη σωματική του διάπλαση, καθώς και την ικανοποίηση με το σώμα, σε αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής, της κολύμβησης και σε χορεύτριες του μπαλέτου. Ο μέσος όρος της ηλικίας του δείγματός τους ήταν τα 11.83 έτη. Δεν προέκυψαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις ομάδες ως προς τις μεταβλητές αυτές. Ωστόσο, οι αναλύσεις έδειξαν ότι το άγχος που βιώνει κάποιος, όταν θεωρεί ότι οι άλλοι αξιολογούν αρνητικά τη σωματική του διάπλαση, προβλέπεται αρνητικά από τη σφαιρική αυτοεκτίμηση και θετικά από το ΔΜΣ.

### *Z) Εικόνα του σωματικού εαυτού και προβλήματα σωματικής και ψυχολογικής υγείας*

Διάφορες ερευνητικές ομάδες έχουν ασχοληθεί με την εικόνα του σωματικού εαυτού σε άτομα που πάσχουν από διάφορα οργανικά προβλήματα και σωματικές παθήσεις. Σε αυτές συγκαταλέγονται παιδιά και έφηβοι με διάφορες μορφές καρκίνου ή με μεσογειακή αναιμία (Kyritsi et al., 2007), με ιδιοπαθή σκολίωση (Sapountzi-Krepia, et al., 2006. Sapountzi-Krepia, Valavanis, Panteleakis, Zangana,

Vlachojiannis, Sarpkas, 2001), με ακμή (Tasoula, Gregoriou, Chalikias, Lazarou, et al., 2012), καθώς και γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε μαστεκτομή ή άλλες χειρουργικές επεμβάσεις για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού (Anagnostopoulos & Myrigianni, 2009. Kalaitzi, Papadopoulos, Michas, Vlasis, Skandalakis, & Filippou, 2007. Markopoulos et al., 2009). Σε άλλες πάλι περιπτώσεις, η ικανοποίηση με την εμφάνιση έχει χρησιμοποιηθεί ως δείκτης αξιολόγησης ιατρικών παρεμβάσεων, όπως η χρήση τεχνητής οδοντοστοιχίας (Anastassiadou, Katsouli, Heath, Pissiotis, & Kapari, 2004).

Οι Savvakis, Alexias και Koutra (2016) και οι Κούτρα, Τόγκας, Αλεξιάς, Σαββάκης και Στρατοπούλου (2018) διερεύνησαν την εικόνα του σωματικού εαυτού σε νέα άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης, μέσα από ατομικές ημιδομημένες συνεντεύξεις. Εν γένει, από την ανάλυση των δεδομένων διαφάνηκε ότι οι συμμετέχοντες δεν εμφάνιζαν ιδιαίτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους, αν και εξέφρασαν την επιθυμία για βελτίωση της σωματικής διάπλασης και της φυσικής τους κατάστασης (Κούτρα και συν., 2018). Για τους συμμετέχοντες, η επένδυση στην εμφάνιση φάνηκε να σημαίνει την εξασφάλιση μιας προσεγγμένης και καθαρής εμφάνισης, καθώς η πιο περιποιημένη εμφάνιση σηματοδοτούσε μεγαλύτερη απήχηση στους άλλους και υψηλότερη αυτοεκτίμηση για τους ίδιους. Τα άτομα πάντως με ολική απώλεια όρασης είχαν θετικότερη εικόνα σωματικού εαυτού από τα άτομα που είχαν στο παρελθόν, ή εξακολουθούσαν να έχουν μερική όραση και τα οποία ήταν πιο προσανατολισμένα προς την εμφάνισή τους και την επιμέλειά της (Κούτρα και συν., 2018. Savvakis et al., 2016).

Τέλος, οι Kokkini, Togkas και Alexias (2017) πραγματοποίησαν μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν 287 άτομα, ηλικίας 18-70 ετών. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι τα επίπεδα συμπτωμάτων Ψυχαναγκαστικής Καταναγκαστικής Διαταραχής συσχετίστηκαν αρνητικά με τη θετική εικόνα του σωματικού εαυτού των συμμετεχόντων. Στη μελέτη αυτή, η θετική αυτή εικόνα είχε την έννοια της εκτίμησης και του σεβασμού για το σώμα, της αποδοχής και της φροντίδας του σώματος, καθώς και της απόρριψης των μη ρεαλιστικών προτύπων ομορφιάς. Ωστόσο, η συγκεκριμένη μελέτη δεν εξετάζει το ζήτημα της κατεύθυνσης της σχέσης ανάμεσα στην εκτίμηση για το σώμα και την εκδήλωση παρόμοιων συμπτωμάτων, αλλά το προτείνει ως ερώτημα για μελλοντική διερεύνηση.

### *Σύνοψη*

Συνοψίζοντας, μολονότι καταγράφεται ένα αναδυόμενο ενδιαφέρον στην Ελλάδα και την Κύπρο, όσον αφορά τη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού, το ενδιαφέρον αυτό φαίνεται να επικεντρώνεται σε περιορισμένες πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού και στο πλαίσιο της σύνδεσής τους με συγκεκριμένους θεματικούς



άξονες, όπως περιγράφηκε προηγουμένως. Ειδικότερα, μεγάλο μέρος των ερευνών φαίνεται ότι εξετάζουν τη δυσαρέσκεια με το σώμα, την εμφάνιση και το βάρος, ενώ λιγότερες ασχολούνται με τη διερεύνηση περαιτέρω πτυχών της εικόνας του σωματικού εαυτού, όπως οι στάσεις ως προς την εικόνα του σωματικού εαυτού ή η θετική εικόνα του σωματικού εαυτού. Επιπλέον, η πλειονότητα των μελετών επικεντρώνεται σε εξίσου περιορισμένη θεματολογία, όπως είναι η σχέση της εικόνας του σωματικού εαυτού με την εκδήλωση δυσλειτουργικών στάσεων και συνηθειών ως προς τη διατροφή, καθώς και η εικόνα του σωματικού εαυτού σε ειδικούς πληθυσμούς (κατά κύριο λόγο αθλητές/ριες, ή άτομα που πάσχουν από διάφορες σωματικές παθήσεις). Αν και τα ευρήματα των ερευνών αυτών αποτελούν χρήσιμες πηγές πληροφοριών, παρατηρεί κανείς ότι απουσιάζει μια πιο εκτεταμένη και συστηματική διερεύνηση των ποικίλων διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού στο γενικό πληθυσμό, τού πώς αυτές διαμορφώνονται σε διαφορετικά στάδια της ανάπτυξης, αλλά και των παραγόντων που επιδρούν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού στο ελληνικό, συγκεκριμένα, κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο. Αντίστοιχα, με την εξαίρεση του τομέα της διατροφής και των προβλημάτων που συνδέονται με αυτή, φαίνεται να απουσιάζει μια εκτενής εξέταση του αντίκτυπου που μπορεί να έχει η εικόνα του σωματικού εαυτού στην ψυχολογική υγεία των ατόμων. Η έλλειψη σχετικών μελετών είναι σε ανακολουθία με τις τρέχουσες διεθνείς θεωρητικές και ερευνητικές τάσεις, οι οποίες αναγνωρίζουν το ρόλο που μπορεί να παίξει η εικόνα του σωματικού εαυτού στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή, αλλά και στην ποιότητα ζωής, εν γένει (Cash, 2004). Παράλληλα, η έλλειψη αυτή ενδέχεται να δημιουργεί προσκόμματα ως προς το σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων πρόληψης και αντιμετώπισης διαφόρων προβλημάτων με την εικόνα του σωματικού εαυτού στον ελλαδικό χώρο.

Συνολικά, ένα τόσο σύνθετο φαινόμενο, όπως η εικόνα του σωματικού εαυτού, χρήζει μιας ενδελεχούς διερεύνησης, τόσο των ποικίλων διαστάσεών του, όσο και των συνακόλουθων επιδράσεών τους. Μια παρόμοια διερεύνηση προϋποθέτει τη χρήση κατάλληλων ψυχομετρικών εργαλείων, που θα αποτυπώνουν με ακρίβεια τη φύση των διαφορετικών πτυχών της εικόνας του σωματικού εαυτού, αλλά και εξειδικευμένων στατιστικών αναλύσεων, που θα διασφαλίζουν την ορθότητα των συμπερασμάτων και θα αυξάνουν την ισχύ τους. Υπό το πρίσμα όλων των παραπάνω και προπαντός της αναγκαιότητας για περαιτέρω εμπειρική διερεύνηση της εικόνας του σωματικού εαυτού στην Ελλάδα, πραγματοποιήθηκε ο σχεδιασμός και η υλοποίηση της παρούσας έρευνας.

---

## 3. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

---

### Ψυχολογική Υγεία

Η ψυχολογική υγεία νοείται ως αναπόσπαστο κομμάτι της υγείας, όπως έχει διατυπωθεί στον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας<sup>32</sup>, σύμφωνα με τον οποίο: «η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία νόσου ή αναπηρίας» (WHO, 2001a, σελ. 1). Ιστορικά, έχουν διατυπωθεί αρκετά διαφορετικοί ορισμοί της ψυχολογικής υγείας (Keyes, 2007), ενώ τα ποικίλα κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια ενδέχεται να μη συμφωνούν απόλυτα μεταξύ τους, ως προς το τι ακριβώς συνιστά το περιεχόμενο της έννοιας αυτής (WHO, 2001b). Παρόλα αυτά, οι σύγχρονες αντιλήψεις για την ψυχολογική υγεία έχουν ως βάση τους την παραδοχή ότι περιλαμβάνει και μια σειρά από θετικές διαστάσεις και χαρακτηριστικά, εκτός από το ανελαστικό κριτήριο της ύπαρξης ή μη συμπτωμάτων και διαταραχών (Keyes, 2007. Korkeila, Lehtinen, Bijl, Dalgard, et al., 2003. WHO, 2001b). Υπό το πρίσμα αυτό, η ψυχολογική υγεία έχει οριστεί, πιο συγκεκριμένα, ως «... μία κατάσταση ευεξίας, κατά την οποία το άτομο έχει επίγνωση των ικανοτήτων του, μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τυπικές ψυχοπιεστικές καταστάσεις της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και εποικοδομητικά και μπορεί να προσφέρει στην κοινότητά του» (WHO, 2001c, σελ.1). Ειδικότερα, η ικανότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται, να νοηματοδοτεί και να διαχειρίζεται με επιτυχία διάφορες ψυχοπιεστικές καταστάσεις, είναι μια διάσταση την οποία νεότεροι μελετητές αντιμετωπίζουν ως ιδιαίτερα σημαντική, καθώς θεωρούν ότι δε βελτιώνει απλά την υποκειμενική ευεξία, αλλά μπορεί επιπλέον να ενισχύσει και τη σωματική του υγεία (Huber, Knottnerus, Green, et al., 2011). Από την άλλη, τυχόν δυσαρμονία σε κάποια από τις επιμέρους συνιστώσες της ψυχολογικής υγείας ενδέχεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις για τη σωματική υγεία και ανθεκτικότητα του ατόμου (Goodheart, 2006). Επομένως, η συμβολή της ψυχολογικής υγείας στην προσωπική ευεξία, στις κοινωνικές και τις διαπροσωπικές σχέσεις και στη συνεισφορά του ατόμου στην κοινωνία κρίνεται αδιαφιλονίκητη και αναγκαία (WHO, 2004). Η σπουδαιότητα της ψυχολογικής υγείας είναι ιδιαίτερα εμφανής στις νεαρότερες ομάδες του πληθυσμού, όπως τα παιδιά και τους εφήβους, καθώς δεν επηρεάζει μόνο άμεσα τη

---

<sup>32</sup> «World Health Organization (WHO)»

λειτουργικότητα, τη σωματική υγεία και την πρόοδό τους, αλλά ενδέχεται να έχει και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις, ακόμα και κατά την ενήλικη ζωή (Stiffler & Dever, 2015).

Η ψυχολογική υγεία θεωρείται ότι υπόκειται στην επίδραση πολλαπλών παραγόντων, οι οποίοι μπορεί να είναι βιολογικοί, ατομικοί, οικονομικοί, καθώς και παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με το στενότερο, αλλά και με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου (European Commission, 2005. Korkeila et al., 2003). Σύμφωνα πάντως με την Ομάδα Εργασίας του Βρετανικού Ψυχολογικού Συλλόγου για την Ψυχολογική Υγεία και Ευζωία, είναι προτιμότερο να προσεγγίζεται υπό το πρίσμα μιας κοινωνικής, παρά μιας ιατρικής προοπτικής (Tai, Kinderman, Choudray, et al., 2009).

Όσον αφορά την αξιολόγηση της ψυχολογικής υγείας και των επιπέδων της, είναι πλέον κοινός τόπος ότι, για να προκύψει μια ολοκληρωμένη εικόνα γύρω από τη συναισθηματική κατάσταση και τη λειτουργικότητα του ατόμου, χρειάζεται να εκτιμώνται τόσο αρνητικοί όσο και θετικοί δείκτες (Earhart Jr. et al., 2009. Suldo & Shaffer, 2008). Χαρακτηριστικά παραδείγματα αρνητικών δεικτών είναι αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, οι οποίες συχνά συμπεριλαμβάνονται σε συναφείς μελέτες (Korkeila et al., 2003. Korkeila, Kovess, Dalgard, Madianos, Salize & Lehtinen, 2007. Perou, Bitsko, Blumberg, et al., 2013. Reiss, 2013). Από την άλλη, απαραίτητο είναι να συνεκτιμώνται και δείκτες ομαλής προσαρμογής (Korkeila et al., 2003), όπως είναι, για παράδειγμα, τα θετικά συναισθήματα και η αυτοεκτίμηση (Earhart Jr. et al., 2009. Massé, Poulin, Dassa, Lambert, Bélair, & Battaglini, 1998. Suldo & Shaffer, 2008). Ουσιαστικά, οι σύγχρονες τάσεις επιτάσσουν την αποδέσμευση από τον προσδιορισμό της ψυχολογικής υγείας, αποκλειστικά με βάση διάφορες μετρήσεις ψυχοπαθολογίας. Συγχρόνως, προτάσσουν την ανάγκη για ενσωμάτωση και συνεξέταση μεταβλητών, όπως η ελπίδα, που αντανakλούν επιμέρους δυνατότητες των ατόμων, οι οποίες λειτουργούν κινητοποιητικά για αυτά και ενισχύουν τόσο την ψυχική ανθεκτικότητα όσο και την ικανότητα για εξέλιξη και προσαρμογή (Earhart Jr. et al., 2009. Halama, & Dědová, 2007. Valle, Huebner & Suldo, 2006).

## **Σύνδεση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού με την Ψυχολογική Υγεία**

### **Σύγχρονες τάσεις και δεδομένα**

Η εικόνα του σωματικού εαυτού αναγνωρίζεται ως μια ιδιαίτερα σημαντική πτυχή της εικόνας του εαυτού (Cheng & Mallinckrodt, 2009), η οποία συνδέεται στενά με την ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα και την ψυχολογική υγεία (Cash et al., 2004).

Harter, 2000). Τόσο η δυσπροσαρμοστική επένδυση στην εμφάνιση, όσο και η αρνητική αξιολόγησή της, θεωρείται ότι μπορούν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογική και την κοινωνική προσαρμογή του ατόμου (Tantleff-Dunn & Lindner, 2011). Επιπλέον, επίσημοι διεθνείς οργανισμοί, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Németh, 2012) και η βρετανική εθνική στατιστική υπηρεσία (Beardsmore, 2015) έχουν δημοσιεύσει μελέτες, στις οποίες διάφορες πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού συμπεριλαμβάνονται και διερευνώνται, ως παράγοντες που επιδρούν στην ψυχολογική υγεία παιδιών και εφήβων.

Κατά πρώτο λόγο, η εικόνα του σωματικού εαυτού παίζει σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση σοβαρών κλινικών διαταραχών, όπως οι Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής (E. Cooley & Toray, 2001) και η Σωματοδυσμορφική Διαταραχή (Tremblay & Limbos, 2009. Veale & Neziroglu, 2010). Συγχρόνως, και σε γενικούς πληθυσμούς, έχουν προκύψει συνδέσεις ανάμεσα στην αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού και στην εμφάνιση προβλημάτων, τόσο ως προς τη σχέση των ατόμων με τον εαυτό τους και τους άλλους, όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο (Halliwell & Dittmar, 2006. Tantleff-Dunn & Lindner, 2011). Αντίστοιχα χαρακτηριστικά προβλήματα, που έχουν καταγραφεί, είναι χαμηλή αυτοεκτίμηση (Kostanski & Gullone, 1998. Pop, 2016. Tiggemann, 2005. Van den Berg et al., 2010), περιορισμένη αίσθηση αποτελεσματικότητας σε συνθήκες κοινωνικών συνδιαλλαγών, κοινωνικό άγχος και διάφορες μορφές κοινωνικής αποφυγής (Cash & Fleming, 2002. Tantleff-Dunn & Lindner, 2011), άγχος και κατάθλιψη (Kostanski & Gullone, 1998).

Χαρακτηριστικά είναι τα ευρήματα της διαχρονικής μελέτης των F. Johnson και Wardle (2005), σύμφωνα με τα οποία, η δυσαρέσκεια με το σώμα προέβλεπε μεγαλύτερα επίπεδα ψυχολογικής επιβάρυνσης και, ειδικότερα, υψηλότερα επίπεδα στρες και κατάθλιψης, καθώς και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Αντίστοιχα είναι και τα ευρήματα των Van den Berg, Wertheim, Thompson και Paxton (2002b). Σύμφωνα με αυτά, η δυσαρέσκεια με το σώμα προέβλεπε θετικά τη δυσπροσαρμοστική ψυχολογική λειτουργικότητα σε κορίτσια 13-17 ετών. Επιπλέον, η δυσαρέσκεια με το σώμα ρυθμίζει τις επιδράσεις των πειρακτικών σχολίων, που είχαν δεχθεί οι συμμετέχουσες για το βάρος τους, στη σφαιρική ψυχολογική τους λειτουργικότητα και σε συμπεριφορές βουλιμίας (Van den Berg, et al., 2002b). Η εικόνα του σωματικού εαυτού έχει βρεθεί επίσης ότι ρυθμίζει τη συνεισφορά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εκδήλωση προβλημάτων εσωτερίκευσης σε εφήβους (Marengo, Longobardi, Fabris, & Settanni, 2018) και στην ψυχολογική ευεξία ενηλίκων από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια (H.-R. Lee, Lee, Choi, Kim & Han, 2014). Ακόμα, από τη μελέτη των Delfabbro, Winefield, Anderson, Hammarström και Winefield (2011), στην οποία συμμετείχαν 1281 αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 13-17 ετών, προέκυψε ότι η μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με την

εμφάνιση συνδέεται με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, μικρότερη ικανοποίηση με τη ζωή και χαμηλότερα επίπεδα γενικής ψυχολογικής υγείας. Επίσης, βρέθηκε ότι η σύνδεση της εικόνας του σωματικού εαυτού με την αυτοεκτίμηση ήταν μεγαλύτερη στα κορίτσια, συγκριτικά με τα αγόρια. Τέλος, η Muehlenkamp και η Brausch (2012) αναφέρουν προκαταρκτικά δεδομένα που υποδεικνύουν ότι η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού συγκαταλέγεται στους παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση μη αυτοκτονικών αυτοτραυματισμών σε έφηβα αγόρια και κορίτσια.

Αντίστοιχα, ορισμένες μελέτες ανέφεραν θετικές επιδράσεις των θετικών συναισθημάτων για το σώμα. Για παράδειγμα, στην έρευνα των Swami, Tran, Stieger, Voracek και The YouBeauty.com Team (2015) η εκτίμηση για το σώμα και οι θετικές στάσεις απέναντι σε αυτό αναδείχθηκαν σε παράγοντα που προβλέπει θετικά την υποκειμενική ευτυχία. Επίσης, η Donaghue (2009) σε μελέτη της βρήκε ότι η ικανοποίηση με το σώμα προέβλεπε θετικά την ικανοποίηση των συμμετεχουσών με τη ζωή τους και το θετικό συναίσθημα και, αντίστοιχα, προέβλεπε αρνητικά το αρνητικό συναίσθημα. Η Sabik (2013) ανέφερε σύνδεση ανάμεσα στα θετικότερα συναισθήματα για την εμφάνιση και το βάρος και στην ψυχολογική υγεία σε Αφροαμερικανίδες και Αμερικανίδες ευρωπαϊκής καταγωγής, οι οποίες βρίσκονταν στις αρχές της έβδομης δεκαετίας της ζωής τους. Επιπλέον, τα θετικά συναισθήματα για το σώμα ρύθμιζαν εν μέρει τη σχέση ανάμεσα στην ψυχολογική υγεία και τις διακρίσεις που συνδέονται με την ηλικία<sup>33</sup> στις Αμερικανίδες ευρωπαϊκής καταγωγής. Τέλος, η Gillen (2015) παραθέτει διάφορες μελέτες, τα ευρήματα των οποίων υποδεικνύουν ότι η θετική εικόνα του σωματικού εαυτού συνδέεται με μεγαλύτερη αισιοδοξία, λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, ειδικά σε γυναικείου πληθυσμούς, και με υψηλότερη αυτοεκτίμηση σε άνδρες και γυναίκες.

Η εικόνα του σωματικού εαυτού φαίνεται ότι επιδρά τόσο στις σχέσεις μεταξύ ατόμων του ίδιου φύλου όσο και στις σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών (Davison & McCabe, 2005, 2006), αλλά και τη σεξουαλική λειτουργικότητα (Ackard, Kearney-Cooke, Peterson, 2000. Davison & McCabe, 2006. Filiault, 2007. Satinsky, Reece, Dennis, Sanders, & Bardzell, 2012. Woertman & van den Brink, 2012). Η εικόνα του σωματικού εαυτού μπορεί να διαμορφώνεται υπό την επίδραση διαφόρων κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων, αλλά και αυτή με τη σειρά της θεωρείται ότι επηρεάζει το πώς ένα άτομο σχετίζεται με τους γύρω του (Cash et al., 2004). Μολονότι οι σχετικές έρευνες είναι αρκετά περιορισμένες, τα μέχρι τώρα δεδομένα, όπως παρουσιάζονται από την Davison (2012), υποδεικνύουν ότι μια αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού συνδέεται με δυσκολίες στις κοινωνικές

---

<sup>33</sup> «ageism»

αλληλεπιδράσεις. Αυτές μπορεί να ξεκινούν από δυσκολίες αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους και των δύο φύλων, περιορισμένη αποδοχή και προβλήματα στη δημιουργία φιλικών και ρομαντικών σχέσεων, ήδη από την εφηβεία, και να καταλήγουν σε δυσκολίες σύναψης ερωτικών και στενών διαπροσωπικών σχέσεων κατά την ενήλικη ζωή. Παράλληλα, κοινές συνισταμένες που καταγράφονται όταν ένα άτομο έχει αρνητική εικόνα για το σώμα και την εμφάνισή του, είναι τα αισθήματα μοναξιάς και η αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων, ανεξαρτήτως ηλικίας (Davison, 2012).

Επιπρόσθετα, το πώς ένα άτομο νιώθει γενικότερα για την εμφάνισή του, αλλά και για μέρη του σώματος, τα οποία συνδέονται στενά με τη σεξουαλική λειτουργία, μπορεί να επηρεάσει τη συχνότητα και την ποιότητα της σεξουαλικής του δραστηριότητας και το βαθμό στον οποίο απολαμβάνει τις σεξουαλικές του εμπειρίες (Quinn-Nilas, Benson, Milhausen, Buchholz, & Goncalves, 2016. Træen, Markovic & Kvaalem, 2016. Wiederman, 2012). Παράλληλα, υπάρχουν ενδείξεις για σύνδεση ανάμεσα στην αυξημένη δυσαρέσκεια με το σώμα και σε ριψοκίνδυνες σεξουαλικά συμπεριφορές, καθώς τα άτομα τα οποία αισθάνονται λιγότερο ελκυστικά φαίνεται ότι τείνουν να εμπλέκονται σε αυτές (Wiederman, 2012). Για παράδειγμα, μια πρόσφατη μετα-αναλυτική μελέτη αναφέρει αρνητική σύνδεση ανάμεσα στη δυσαρέσκεια με το σώμα και την αυτό-αποτελεσματικότητα ως προς τη χρήση προφυλακτικού. Όπως εικάζουν οι ερευνητές, σε καταστάσεις όπου το σώμα είναι συνήθως εκτεθειμένο, είναι πιθανόν να ενεργοποιηθούν σχετικές με το σώμα ανησυχίες, οι οποίες συνοδεύονται από άγχος και φόβο απόρριψης. Επομένως, τα άτομα που βιώνουν δυσαρέσκεια με το σώμα τους δυσκολεύονται ενδεχομένως να διεκδικήσουν τη λήψη προφυλάξεων, φοβούμενα την αντίδραση των συντρόφων τους και την ενδεχόμενη απόρριψή τους (Blashill & Safren, 2015).

Συνεπώς, τα αρνητικά συναισθήματα για το σώμα λειτουργούν επιβαρυντικά για πολλούς και διαφορετικούς, μεταξύ τους, ανθρώπους, καθώς μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την καθημερινότητα και τις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους, αλλά και να τους ωθήσουν να υιοθετήσουν επιβλαβείς συμπεριφορές και συνήθειες (Holmqvist Gattario, Frisén, & Anderson-Fye, 2014).

Σε θεωρητικό επίπεδο, η ιδέα ότι διάφορες σκέψεις και αναπαραστάσεις που αφορούν τον εαυτό σχετίζονται με τις συναισθηματικές εμπειρίες του ατόμου δεν είναι καινούργια. Σύμφωνα με κλασικούς μελετητές, όπως ο James, ο Cooley και ο Mead, οι αντιλήψεις για τον εαυτό ρυθμίζουν το πώς ένα άτομο αντιλαμβάνεται τις κοινωνικές καταστάσεις που το αφορούν (M. R. Leary, 2007). Οι μελετητές αυτοί, καθώς και οι συνεχιστές τους, ανέδειξαν με το έργο τους κατά τον προηγούμενο αιώνα τη σημασία του εαυτού και έστρεψαν την προσοχή στις επιδράσεις του (M. R. Leary & Tangney,

2012). Στην επόμενη ενότητα ακολουθεί αναλυτικότερη παρουσίαση των παραπάνω προσεγγίσεων, καθώς και νεότερων συναφών θεωρητικών προτάσεων.

## **Ο Εαυτός και η Σημασία του για τα Συναισθήματα, τη Συμπεριφορά & την Ψυχοκοινωνική Προσαρμογή: Θεωρητικές Προσεγγίσεις**

### **Ο πολυδιάστατος εαυτός: William James**

Στη σύγχρονη εποχή, θεμελιωτής της μελέτης του εαυτού θεωρείται ο William James. Ο James υποστήριξε ότι ο εαυτός είναι σε θέση να αυτό-μετατρέπεται σε αντικείμενο και να αυτό-παρατηρείται. Παράλληλα, προσέγγισε τον εαυτό ως πολυδιάστατο, επισημαίνοντας ότι περιλαμβάνει δύο πρωταρχικές διαστάσεις: η μία εκφράζεται μέσα από το «καθαρό Εγώ» και αντιπροσωπεύει τον εαυτό ως υποκείμενο, το οποίο παρατηρεί και διακρίνεται από επίγνωση και ενεργό συμμετοχή στις εμπειρίες. Η δεύτερη εκφράζεται μέσα από το «Εμένα», συνιστά το αντικείμενο της επιτελούμενης παρατήρησης και ενέχει όλα αυτά, για τα οποία αποκτά κανείς επίγνωση (W. James, 1890. Carver, 2012. Tagini & Raffone, 2010). Ο James υποστήριξε, επίσης, ότι οι επιδιώξεις ενός ατόμου σε συνδυασμό με τις επιτεύξεις του, όπως το ίδιο τις αντιλαμβάνεται, προσδιορίζουν το πώς καταλήγει να αισθάνεται για τον εαυτό του. Συγκεκριμένα, το κατά πόσο η συμπεριφορά ενός ατόμου συμβαδίζει με τους στόχους που έχει θέσει ή με ό,τι θεωρεί σημαντικό, ρυθμίζει το κατά πόσο το άτομο θα βιώσει αντίστοιχα αρνητικά ή θετικά συναισθήματα (W. James, 1890. Carver, 2012). Για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει αποδώσει μεγάλη σημασία στον τομέα της εμφάνισης και κρίνει τον εαυτό του αρνητικά ή απορριπτικά στον τομέα αυτό, ενδέχεται στη συνέχεια να εκδηλώσει χαμηλή αυτοεκτίμηση ή και καταθλιπτικό συναίσθημα (Harter, 2006).

Ο James δεν προσέγγισε πάντως τον εμπειρικό εαυτό ως κάτι απλό ή μονοδιάστατο, αλλά θεώρησε ότι εμπεριέχει τις ακόλουθες επιμέρους πτυχές, τις οποίες κατέταξε από κάτω προς τα πάνω και σε τρία επίπεδα, ως εξής: *υλικός εαυτός*, *κοινωνικός εαυτός* και *πνευματικός εαυτός* (Barresi, 2002. W. James, 1890, 1892. Zhao, 2014).

Ο υλικός εαυτός, όπως τον περιέγραψε ο James, προσδιορίζεται σε σημαντικό βαθμό από το σώμα, καθώς αυτό συνιστά τον πυρήνα της πτυχής αυτής (W. James, 1890). Ωστόσο, ο υλικός εαυτός δεν είναι αποκλειστικά σωματικός, αλλά περιλαμβάνει και ευρύτερα στοιχεία, τα οποία το άτομο αντιλαμβάνεται ως δικά του, αν και αυτά υφίστανται εκτός του σώματος. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η ενδυμασία, το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον, αυτό που αποκαλούμε «σπίτι» (όχι απλά δηλαδή την

οικία, αλλά κυρίως τις σχέσεις και τις συναισθηματικές εμπειρίες που συνδέονται με αυτή), αλλά και ό,τι έχει δημιουργήσει ένα άτομο (J. D. Brown, 1998. W. James, 1890). Οι διαστάσεις αυτές συνδέονται με τις πρακτικές πλευρές της ζωής και ο James αναγνώρισε την ανάγκη των ατόμων να επενδύουν συναισθηματικά σε αυτές. Ειδικότερα, ανέλυσε την τάση κάθε ατόμου να προσέχει και να επιμελείται το σώμα του, να επενδύει συναισθηματικά στην οικογένειά του, αλλά και να αποκτά ιδιοκτησία και υλικά αγαθά, τα οποία επιδιώκει να εμπλουτίσει και να βελτιώσει στη συνέχεια (W. James, 1890. Levin, 1992). Όπως όμως υπογραμμίζει ο Levin (1992), η διαδικασία της συναισθηματικής επένδυσης, τόσο στο σώμα όσο και σε διάφορα αγαθά, αποτελεί για τον James απαραίτητη προϋπόθεση, προκειμένου αυτά να μετατραπούν σε σημαντικά κομμάτια του εαυτού, ενώ οι συναισθηματικές εμπειρίες μεταβάλλονται ανάλογα με το πού επενδύει το άτομο (Levin, 1992). Από τη στιγμή πάντως που ένα άτομο επενδύει συναισθηματικά στο σώμα ή και σε κάποια αγαθά, τότε όλα αυτά αποκτούν αυξημένη συμβολική αξία για το άτομο, επηρεάζουν την αίσθηση του εαυτού και της ταυτότητας και τα αισθήματα αυτό-αξίας του (J. D. Brown, 1998). Από την άλλη, η απουσία συναισθηματικής επένδυσης μπορεί να σημαίνει ότι το άτομο απορρίπτει ένα αγαθό, μια σχέση ή ακόμα και το ίδιο του το σώμα ή κάποιο μέρος του και τα διαχωρίζει από τα στοιχεία που αναγνωρίζει και ονομάζει ως πτυχές του εαυτού του (D. E. Leary, 1990).

Όσον αφορά τον κοινωνικό εαυτό, αυτός αντιπροσωπεύει την ανταπόκριση και το βαθμό της προσοχής και της αποδοχής που το άτομο θεωρεί ότι εισπράττει από τους συνανθρώπους του (James, 1890. Zhao, 2017). Ουσιαστικά δεν υπάρχει μόνο ένας, αλλά πολλαπλοί κοινωνικοί εαυτοί, καθώς το άτομο ενδιαφέρεται για την απήχηση που έχει σε διαφορετικές ομάδες ανθρώπων –με μεγαλύτερη επικέντρωση ίσως στους σημαντικούς άλλους– και τροποποιεί ενδεχομένως τη συμπεριφορά του, ανάλογα με το πού απευθύνεται ή και ανάλογα με το ρόλο που έχει υιοθετήσει κατά περίπτωση (W. James, 1890). Η τάση αυτή βασίζεται στην έμφυτη ανάγκη των ανθρώπων για θετική αναγνώριση από τους γύρω τους και όχι για απλή μόνο συνύπαρξη μαζί τους (J. D. Brown, 1998. W. James, 1890. D. E. Leary, 1990). Οι αλληλεπιδράσεις αυτές συνθέτουν επιπλέον το πλαίσιο, μέσα στο οποίο διαμορφώνονται οι επιμέρους αξίες και οι κανόνες που προσδιορίζουν τη συμπεριφορά του ατόμου (D. E. Leary, 1990).

Ο πνευματικός, τέλος, εαυτός βιώνεται επίσης έντονα ως υποκειμενική αίσθηση και περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ατόμου, καθώς και τις διεργασίες και τις αξίες που καθορίζουν τη συμπεριφορά του (W. James, 1890). Ορισμένες πτυχές του διακρίνονται για τον αποτιμητικό τους χαρακτήρα, καθώς τα άτομα τείνουν να κρίνουν και να κατηγοριοποιούν τον εαυτό τους ως προς



διαστάσεις, όπως είναι διάφορες ικανότητες και η ηθικότητά τους. Η διαδικασία αυτή επηρεάζει με τη σειρά της το βαθμό ικανοποίησης με τον εαυτό (J. D. Brown, 1998. James, 1890).

Ορισμένα πάντως συστατικά στοιχεία του υλικού εαυτού, όπως είναι η ενδυμασία, συνδέονται και με τον κοινωνικό, αλλά και με τον πνευματικό εαυτό. Για παράδειγμα, η ενδυμασία μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο παρουσιάζεται στους άλλους, καθώς και τις μετέπειτα αντιδράσεις τους. Παράλληλα, ως διαδικασία και αλληλουχία ενεργειών, η ενδυμασία θεωρείται χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτού που ο James ονομάζει συνήθεια. Ωστόσο, ως προϊόν βούλησης και επιλογής, η ενδυμασία που υιοθετεί κάθε φορά ένα άτομο αντανakλά συγχρόνως αξίες, στάσεις και αυτοαντιλήψεις που εμπεριέχονται στον πνευματικό εαυτό και συνιστά μορφή έκφρασής του (Watson, 2004).

Σύμφωνα με τον James (1890), όλες οι παραπάνω πτυχές συνδέονται με την ανάπτυξη μιας σειράς συναισθημάτων που αφορούν, συγκεκριμένα, τον εαυτό και τα οποία τείνουν, κατά βάση, να αντανakλούν το βαθμό της ικανοποίησης του ατόμου με τον εαυτό του. Τυπικά παραδείγματα παρόμοιων συναισθημάτων συνιστούν η περηφάνεια και η ντροπή. Τα συναισθήματα αυτά πηγάζουν ως προϊόν του αναστοχασμού γύρω από τον εμπειρικό εαυτό και, εν συνεχεία, της αξιολόγησής του. Μια ιδιαιτερότητα που χαρακτηρίζει τις διεργασίες αυτές είναι ότι, παρότι επιτελούνται στο παρόν, δεν περιορίζονται αναγκαστικά σε αυτό, καθώς το άτομο φέρνει στη σκέψη του και τον εαυτό ή τους εαυτούς του στο παρελθόν, ακόμα και στο μέλλον. Τα συναισθήματα, πάντως, που αναδύονται, ωθούν στη συνέχεια το άτομο να δραστηριοποιηθεί, ούτως ώστε να πετύχει την πιο επιθυμητή εκδοχή των πτυχών του εμπειρικού του εαυτού (W. James, 1890. Zhao, 2014).

Γενικά, ο James θεώρησε ότι ο εαυτός περιλαμβάνει ουσιαστικά οτιδήποτε το άτομο θεωρεί και αποδέχεται ως δικό του. Κατ' αυτή την έννοια, ό,τι ενσωματώνεται στον εαυτό μπορεί να μεταβάλλεται διαρκώς και το άτομο αναμένεται να εκτιμά ορισμένες πτυχές του εαυτού περισσότερο από κάποιες άλλες. Οι διαβαθμίσεις αυτές έχουν με τη σειρά τους επιπτώσεις στις συναισθηματικές εμπειρίες του ατόμου, ανεξάρτητα από το αν το άτομο έχει επίγνωση των παραπάνω διεργασιών ή όχι. Ο James υποστήριξε, τέλος, ότι τα άτομα βιώνουν διαρκώς συναισθήματα για τον εαυτό τους, τα οποία μπορεί να είναι είτε αρνητικά είτε θετικά και να κυμαίνονται από την ικανοποίηση έως και τη δυσαρέσκεια με τον εαυτό, ακόμα και ταυτόχρονα. Κινητήριος δύναμη για τα άτομα αποτελεί η ανάγκη να αισθάνονται καλύτερα για τον εαυτό και όχι αρνητικά για αυτόν. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι πεπαιθώσεις του ατόμου για το πώς πιστεύει ότι μπορεί ή πρέπει να είναι (J. D. Brown, 1998. W. James, 1890. Levin, 1992). Σε κάθε περίπτωση, το άτομο αξιολογεί τον εαυτό του και οι ιδιότητες

που του αποδίδει προσδιορίζονται σε μεγάλο βαθμό και από το περιεχόμενο των εξωτερικών αξιολογήσεων που δέχεται (Hattie, 1992).

Συνοψίζοντας, στο έργο του James ο εαυτός νοείται ως δυναμικός, πολυδιάστατος και αναπόσπαστα συνδεδεμένος με συναισθηματικές εμπειρίες, ενώ το σώμα αναδεικνύεται ως ένα, ιδιαίτερης βαρύτητας και σπουδαιότητας, στοιχείο του εαυτού (J. D. Brown, 1998. W. James, 1890. Levin, 1992). Αναντίρρητα, ο James προώθησε την επιστημονική μελέτη του εαυτού με μοναδικό και καθοριστικό τρόπο, καθώς ήταν ο πρώτος, ο οποίος διαμόρφωσε μια οργανωμένη, ενδεδειγμένη και ρεαλιστική προσέγγιση της έννοιας του εαυτού, ενώ ακόμα και οι όποιες ασυνέπειες εντοπίζονται στο έργο του ουσιαστικά αποτέλεσαν και εξακολουθούν να αποτελούν διαχρονικά πηγή προβληματισμού και έμπνευσης για τους μελετητές (Zhao, 2014).

### **Ο εαυτός μέσα από τα μάτια των άλλων: Charles Cooley & George Mead**

Η άποψη του W. James (1890) ότι οι αντιλήψεις των άλλων για τον εαυτό έχουν αντίκτυπο στο άτομο και στη δόμηση του εαυτού αντανακλάται στην έννοια του καθρεφτιζόμενου εαυτού, η οποία διατυπώθηκε λίγο αργότερα από τον Charles Cooley (1902). Ειδικότερα, ο Cooley επεσήμανε τη φυσική προδιάθεση των ανθρώπων για δημιουργία σχέσεων με το περιβάλλον τους και υποστήριξε ότι οι συνδιαλλαγές με τους άλλους επηρεάζουν καθοριστικά το πώς τα άτομα καταλήγουν να αισθάνονται για τον εαυτό τους. Ουσιαστικά δηλαδή, τα άτομα αυτοπροσδιορίζονται με βάση κοινωνικά σημεία αναφοράς. Για τον Cooley, το άτομο και η κοινωνία δε διαφοροποιούνται μεταξύ τους, αλλά είναι αλληλένδετα, καθώς το άτομο έχει μεν τη δυνατότητα της αυτοδιάθεσης, δεν παύει ωστόσο να ενεργεί σε συνέργεια με την κοινωνία και βάσει του πλαισίου, στο οποίο βρίσκεται κάθε φορά (N. Rousseau, 2002). Κατά βάση, μετά τη γέννηση και μέσα από τις κοινωνικές συνδιαλλαγές, το άτομο αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι οι άλλοι το αντιμετωπίζουν με κριτική διάθεση. Το γεγονός αυτό συμβάλλει στο να συνειδητοποιήσει ότι τα άλλα άτομα διαθέτουν τους δικούς τους τρόπους προσέγγισης και κατανόησης της πραγματικότητας, οι οποίοι διαφοροποιούνται ενδεχομένως από τις δικές του απόψεις και αντιλήψεις. Συγχρόνως, οι αξιολογήσεις που δέχεται, είτε αρνητικές είτε θετικές, έχουν αντίκτυπο στο πώς βλέπει το ίδιο τον εαυτό του. Επιπλέον, το άτομο ενδέχεται ακόμα και να υιοθετήσει στην πορεία την οπτική των τρίτων ως δική του (Carver, 2012). Εκτός όμως από την οπτική των άλλων, και ιδιαίτερα των σημαντικών, σημασία φαίνεται να έχουν και οι συναισθηματικές αντιδράσεις τους για τη διαμόρφωση του εαυτού (Harter, 2006). Σε πολλές πάντως περιπτώσεις, το άτομο καταλήγει να σχηματίζει μια αρκετά

συγκεκριμένη ιδέα του πώς το βλέπει κάποιος άλλος και τα συναισθήματά του για τον εαυτό του επηρεάζονται σημαντικά από το πώς αντιλαμβάνεται τις στάσεις αυτού του άλλου προσώπου (J. D. Brown, 1998). Αυτό συνιστά στην ουσία και την έννοια του καθρεφτιζόμενου εαυτού. Ο καθρεφτιζόμενος εαυτός περιλαμβάνει επομένως τις ακόλουθες τρεις βασικές συνισταμένες: την εικόνα που φαντάζεται κανείς ότι δίνει σε ένα άλλο πρόσωπο, το πώς επιπλέον φαντάζεται ότι αξιολογείται η εικόνα αυτή από το άλλο πρόσωπο, καθώς και κάποιες μορφές αυτοσυναίσθημα που προκύπτει ως επακόλουθο, είτε θετικό είτε αρνητικό. Αυτό συνεπώς που καθορίζει το τι θα καταλήξει να νιώσει το άτομο είναι το πώς φαντάζεται ότι το βλέπει και το αξιολογεί μια άλλη ματιά, καθώς και το πώς συμπεριφέρεται αυτό το άλλο πρόσωπο. Η επίγνωση των κοινωνικών επιδράσεων προκύπτει πολύ νωρίς κατά την παιδική ηλικία και γρήγορα το άτομο μαθαίνει να ρυθμίζει την αυτοπαρουσίαση και τη συμπεριφορά του, ανάλογα με το ποιον έχει κάθε φορά απέναντί του (Cooley, 1902. N. Rousseau, 2002).

Ένα χαρακτηριστικό πεδίο, στο οποίο μπορεί να παρατηρήσει κανείς τις διεργασίες που περιέγραψε ο Cooley, δεν είναι άλλο από τη φυσική εμφάνιση (Franks & Gekas, 1992. Harter, 2012). Η προσέγγιση του Cooley υπογραμμίζει την ισχύ της επίδρασης των σημαντικών άλλων και των κοινωνικών δικτύων, εν γένει, πάνω στα συναισθήματα, τις αποφάσεις και τη συμπεριφορά των ατόμων όσον αφορά το σώμα τους και ζητήματα σχετικά με την εμφάνιση (Crossley, 2006. Ford, 2008. Shenaar-Golan & Walter, 2015). Για παράδειγμα, στο πλαίσιο αυτό, όταν ένα άτομο αποφασίζει να προχωρήσει στη χρήση προϊόντων ομορφιάς ή και σε διορθωτικές παρεμβάσεις στο σώμα του, οι κινήσεις του αυτές θα μπορούσαν να ερμηνευθούν ως διάφορες προσπάθειες να ρυθμίσει την εικόνα που φαντάζεται ότι δίνει στους άλλους και να αποκτήσει έλεγχο πάνω σε αυτή (M. Atkinson, 2006. A. Byrne, Milestone, & Miles, 2018). Μια άλλη διάσταση που αναδεικνύει η προσέγγιση του Cooley είναι το γεγονός ότι τα άτομα δεν είναι πάντα αντικειμενικά όσον αφορά τον εαυτό τους και μέρος από τις αντιλήψεις που διαμορφώνουν για αυτόν προσδιορίζονται από την οπτική των τρίτων. Αυτό αντανακλάται και στο γεγονός ότι συχνά τα άτομα αντιμετωπίζουν το σώμα τους ως εξωτερικοί παρατηρητές που προσεγγίζουν ένα αντικείμενο (Crossley, 2006. Jacobs, 2003). Γενικά, ο εαυτός, όπως τον περιέγραψε ο Cooley, μοιάζει να είναι μια μορφή κοινωνικού εαυτού που τείνει να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του απέναντι στους άλλους, με βάση το πώς ερμηνεύει τη ματιά και τις σκέψεις τους. Στην πραγματικότητα, δηλαδή, ένα άτομο μπορεί να μην έχει άμεση πρόσβαση στις απόψεις των άλλων, οικείων και μη, για το σώμα και την εμφάνισή του, μπορεί ωστόσο να βιώνει διάφορα συναισθήματα, ανάλογα με το πώς πιστεύει ότι το αξιολογούν τα τρίτα αυτά άτομα. Σε κάθε περίπτωση πάντως, η προσέγγιση του Cooley βοηθά στην

καλύτερη κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στο σώμα, τον εαυτό και τη διαμόρφωση της ταυτότητας (Charmaz & Rosenfeld, 2006. Northrop, 2012).

Ο Cooley δεν ήταν ωστόσο ο μοναδικός ο οποίος υπογράμμισε ότι, μέσα από τις συνδιαλλαγές με άλλα πρόσωπα, το άτομο καταλήγει να ανταποκρίνεται, τροποποιώντας τη συμπεριφορά του και υιοθετώντας την οπτική των τρίτων (Carver, 2012. Yeung & Martin, 2003). Αντίστοιχες ήταν και οι απόψεις του George Mead (1934), ο οποίος θεώρησε τις διεργασίες αυτές ως μια διαδικασία κοινωνικοποίησης, η οποία ουσιαστικά ταυτίζεται με την ανάδυση και την οικοδόμηση του εαυτού. Μέσα από το παιχνίδι και την επικοινωνία με τη χρήση συμβόλων, όπως η γλώσσα, το άτομο είναι σταδιακά σε θέση να αντιμετωπίζει τον εαυτό του ως αντικείμενο και να τον βλέπει μέσα από την οπτική των άλλων. Αυτό όμως σημαίνει ότι το άτομο αξιολογεί παράλληλα τον εαυτό του, χρησιμοποιώντας τα κριτήρια αρχικά των προσώπων που παίζουν σημαντικό ρόλο κατά την ανατροφή του και, προοδευτικά, της ευρύτερης κοινωνίας. Για τον Mead, τόσο η κοινωνικοποίηση του ατόμου όσο και η διαμόρφωση του εαυτού θεωρούνται ολοκληρωμένες, όταν το άτομο έχει πλέον ενστερνιστεί και αποδεχθεί αυτό που ονόμασε οπτική του γενικευμένου άλλου. Η οπτική αυτή είναι εν ολίγοις είναι μια αφηρημένη σύνθεση διαφορετικών οπτικών και εμπεριέχει τα ιδανικά της κυρίαρχης κουλτούρας. Ουσιαστικά επομένως για τον Mead, η διαμόρφωση του εαυτού έπεται της επίγνωσης ότι υπάρχουν άλλα άτομα με διαφορετική οπτική, ενώ ο βαθμός εναρμόνισης του ατόμου με τις ευρύτερες κοινωνικές αξίες καθορίζει τα συναισθήματα που αναπτύσσει για τον εαυτό του (J. D. Brown, 1998. Carver, 2012. Mead, 1934). Ο Mead περιέγραψε επίσης το «Εγώ» και το «Εμένα» ως συνιστώσες που απαρτίζουν τον εαυτό, αποδίδοντάς τους όμως ξεχωριστό περιεχόμενο, σε σχέση με τις ιδέες του James. Όσον αφορά το «Εγώ», στο έργο του Mead αντιπροσωπεύει το πώς το άτομο διαχειρίζεται την κοινωνία, τις αξίες της και τις νοηματοδοτήσεις της (Hammack, 2015). Με άλλα λόγια, στο «Εμένα» συμπυκνώνονται οι εσωτερικευμένες στάσεις και οι αξίες των άλλων και της ευρύτερης κοινωνίας, ή αλλιώς η οπτική του γενικευμένου άλλου, ενώ το «Εγώ» αντιστοιχεί στο πώς το άτομο ανταπαντά στην οπτική αυτή. Υπό το πρίσμα αυτό, το «Εμένα» αντιπροσωπεύει την εναρμόνιση/ συμμόρφωση του ατόμου με την κοινωνία, ενώ το «Εγώ» αντανακλά διάφορες εκφάνσεις της ατομικότητας, οι οποίες μπορούν να ρυθμίσουν το βαθμό των κοινωνικών επιδράσεων (Cronk, 2003).

Συνολικά, ο Mead περιέγραψε αρκετά λεπτομερώς το πώς οι άλλοι (και ειδικότερα διάφορα σημαντικά πρόσωπα αναφοράς/εξουσίας) καταλήγουν να επηρεάζουν τις ψυχολογικές εμπειρίες των ατόμων, ακόμα και όταν δεν είναι φυσικά

παρόντες. Οι ιδέες αυτές θυμίζουν αρκετά το μεταγενέστερο έργο του Foucault<sup>34</sup> (Crossley, 2006), ο οποίος περιέγραψε τους μηχανισμούς επιτήρησης, αυτό-ελέγχου και άσκησης κοινωνικού ελέγχου από την πλευρά της εξουσίας, χωρίς όμως να αναγνωρίσει ότι τα άτομα ανταποκρίνονται σε αυτούς και να εξετάσει με ποιους τρόπους το κάνουν (Cregan, 2006. Shilling, 2003). Η διαφορά επομένως έγκειται στο ότι ο Mead αναγνώριζε ότι τα κοινωνικά δρώντα υποκείμενα συνδιαλέγονται με τους άλλους και αναστοχάζονται γύρω από την οπτική των τρίτων, κάτι που μπορεί να τα βοηθήσει να διαχειριστούν αποτελεσματικά περιοριστικές συνθήκες και καταστάσεις. Αυτό στην πράξη σημαίνει ότι ένα άτομο μπορεί να ανταποκριθεί με διαφορετικούς, μη προδιαγεγραμμένους, ακόμα και καινοτόμους, τρόπους στην οπτική ενός τρίτου, να την αμφισβητήσει, να τη συγκρίνει με διαφορετικές οπτικές, να την απορρίψει (Crossley, 2006), ή προοδευτικά ακόμα και να την επηρεάσει, σε βαθμό ώστε να μεταβληθεί (Yeung & Martin, 2003). Για παράδειγμα, όσον αφορά την εμφάνιση, ένα άτομο μπορεί να συνεξετάσει τις απόψεις διαφορετικών ατόμων για το σώμα του και την εμφάνισή του και να καταλήξει σε δικές του αντιλήψεις, οι οποίες καθορίζουν αντίστοιχα και τις συναισθηματικές του εμπειρίες. Συνεπώς, στην προσέγγιση του Mead, οι διεργασίες αυτές επιτρέπουν στο άτομο να προσεγγίσει κριτικά διάφορες απόψεις, να τις επεξεργαστεί με γόνιμο τρόπο και να προχωρήσει ενδεχομένως στην παραγωγή νέων, βελτιωμένων, ή απλά βοηθητικών για το ίδιο, αντιλήψεων. Στο έργο του Mead, πρωταρχική σημασία έχει η έννοια της οπτικής γωνίας, καθώς είναι μοναδική για κάθε άτομο ξεχωριστά. Και, επιπλέον, η αλληλεπίδραση των διαφορετικών οπτικών είναι αυτή που δίνει τη δυνατότητα και τη δυναμική στο άτομο να διαμορφώσει τις διάφορες αντιλήψεις για τον εαυτό του, οι οποίες θα κατευθύνουν στη συνέχεια τις αποφάσεις και τις επιλογές του (Crossley, 2006).

### **Ο εαυτός ως κίνητρο: Carl Rogers**

Η έννοια του εαυτού κατέχει προεξάρχουσα θέση και στο έργο του Carl Rogers, καθώς βάσισε σε αυτή τη θεωρία του για την προσωπικότητα (Ismail & Tekke, 2015). Σύμφωνα με τον Rogers (1959), ο εαυτός ουσιαστικά ταυτίζεται με τη γενικότερη έμφυτη τάση των ατόμων να δραστηριοποιούνται και να ενεργούν, με στόχο την αυτοσυντήρηση, τη βελτίωση και την αυτοπραγμάτωσή τους. Στις διεργασίες αυτές ο Rogers εντάσσει διάφορες μορφές κινήτρων, όπως κίνητρα που αφορούν τον περιορισμό της αρνητικής έντασης, την κάλυψη των αναγκών, αλλά και κίνητρα για ανάπτυξη, για δημιουργικότητα, για αναζήτηση θετικών συγκινήσεων και για βελτίωση,

---

<sup>34</sup> Βλέπε Κεφάλαιο 1, Ενότητα «Το σώμα στο έργο του Michel Foucault» (σελ. 16).

ακόμα και αν η επιθυμητή πρόοδος προϋποθέτει επιπλέον προσπάθεια και κόπο από την πλευρά του ατόμου. Επίσης, τόνισε ότι ο εαυτός και οι εμπειρίες του ατόμου χρειάζεται να συμβαδίζουν, τόσο για την καλύτερη προσαρμογή του ατόμου όσο και για να μην πλήττεται η τάση για αυτοπραγμάτωση. Για παράδειγμα, όταν η δομή του εαυτού διαφοροποιείται σημαντικά και εμφανώς από τις εμπειρίες και το άτομο αρχίζει να αποκτά επίγνωση της διαφοροποίησης αυτής, τότε μπορεί να βιώσει συναισθήματα απειλής ή άγχους (Rogers, 1959).

Ο Rogers περιέγραψε επίσης τις έννοιες του *πραγματικού* και του *ιδανικού* εαυτού. Ο πραγματικός εαυτός αντανακλά τις αντιλήψεις κάθε ατόμου για τον εαυτό του και για τα επιμέρους γνωρίσματά του. Θεωρείται παράγοντας που συμβάλλει καθοριστικά στο πώς διαμορφώνεται το τρίπτυχο σκέψη-συναίσθημα-συμπεριφορά και, κατ' επέκταση, στην ψυχολογική υγεία του ατόμου. Παράλληλα, θεωρείται αντιπροσωπευτικός της προσωπικότητας και της εικόνας του σωματικού εαυτού. Για τα άτομα, ο πραγματικός εαυτός ισοδυναμεί με την πιο αυθεντική εκδοχή του εαυτού τους (Ismail & Tekke, 2015). Πρόκειται επομένως για τον εαυτό που κάθε άτομο νιώθει ότι το αντιπροσωπεύει καλύτερα, ακόμα και με τα ελαττώματά του (Rogers, 1959. B. Smith, 2005), συχνά ωστόσο μπορεί να αισθάνεται ότι δυσκολεύεται να τον εξωτερικεύσει ή να τον αναδείξει (Whitty, 2008). Ο ιδανικός εαυτός, από την άλλη, αντιπροσωπεύει τον επιθυμητό εαυτό, τον οποίο το άτομο φιλοδοξεί και πασχίζει να αποκτήσει (Rogers, 1959). Ο ιδανικός εαυτός δεν είναι κατ' ανάγκη στατικός και μπορεί να διαφοροποιείται από τον πραγματικό εαυτό. Η κατάσταση αυτή συνιστά μια μορφή ασυμφωνίας, η οποία έχει επιπτώσεις στο άτομο, καθώς το καθιστά ευάλωτο και δημιουργεί τις συνθήκες για την εμφάνιση δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών και ψυχοπαθολογίας (Lux, Motschnig-Pitrik, & Cornelius-White, 2013. Prever, 2010. Rogers, 1961). Ο ιδανικός εαυτός θεωρείται ότι διαμορφώνεται υπό τις επιδράσεις των άλλων και μπορεί να εμπερικλείει διάφορες αξίες τρίτων, τις οποίες το άτομο έχει ενδοβάλει, χωρίς να έχει πάντα επίγνωση των διεργασιών αυτών (Ismail & Tekke, 2015. Patterson & Joseph, 2007. Rogers, 1959). Αν και τα άτομα, από τη στιγμή που θα γεννηθούν, ενεργούν ωθούμενα από την τάση τους για πραγμάτωση, κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης εκτίθενται στις επιδράσεις των σημαντικών άλλων, οι οποίοι ενδέχεται να παρέχουν τη θετική αποδοχή τους υπό προϋποθέσεις (Prever, 2010). Στην περίπτωση αυτή, τα παιδιά μεγαλώνοντας είναι πολύ πιθανό να μάθουν να διαμορφώνουν τη συμπεριφορά τους βάσει των κριτηρίων που πιστεύουν ότι θα εξασφαλίσουν τη θετική αποδοχή τους από την πλευρά των άλλων. Ο κίνδυνος που ελλοχεύει στην περίπτωση αυτή είναι ότι το άτομο καταλήγει να αξιολογεί τις εμπειρίες του αποκλειστικά βάσει των αξιολογικών όρων που θέτουν οι σημαντικοί άλλοι. Προκειμένου επομένως να εξασφαλίσει τη θετική αποδοχή των άλλων, το άτομο δεν

εξετάζει αν μια εμπειρία ενισχύει και ωφελεί πράγματι τον οργανισμό του, αλλά μπορεί για παράδειγμα να την αποδεχτεί, ακόμα και όταν η εμπειρία αυτή λειτουργεί ως τροχοπέδη στην ομαλή λειτουργικότητα και την εξέλιξή του (Rogers, 1959).

Για παράδειγμα, θα μπορούσε κανείς να υποθέσει ότι σε κοινωνικά πλαίσια, όπου τα σχετικά με την εμφάνιση πρότυπα προωθούνται ως αξίες εξέχουσας σημασίας, το άτομο ενδέχεται να υιοθετήσει τα πρότυπα αυτά ως κριτήρια για να αξιολογεί τις εμπειρίες του. Με τον τρόπο αυτό, τα σχετικά με την εμφάνιση πρότυπα μετατρέπονται σε αξιολογικούς όρους που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά, αντικαθιστώντας την έμφυτη τάση του ατόμου να λειτουργεί σύμφωνα με τις δικές του εσωτερικές ανάγκες. Όταν επιπλέον προκύπτει ασυμφωνία ανάμεσα στον εαυτό και τους εξωτερικούς αυτούς όρους αξίας, το άτομο μένει συναισθηματικά εκτεθειμένο και ευάλωτο και μπορεί να αντιμετωπίσει δυσκολίες ως προς την ψυχοκοινωνική του προσαρμογή.

Όταν όμως το άτομο εισπράττει αποδοχή άνευ όρων και αντιμετωπίζεται με ενσυναίσθηση, τότε μαθαίνει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του με ευέλικτο τρόπο και να τον αποδέχεται, γίνεται πιο δεκτικό σε μεγαλύτερη ποικιλία εμπειριών και κινείται ουσιαστικά και δημιουργικά προς την πλήρη αξιοποίηση του δυναμικού του. Με άλλα λόγια, η άνευ όρων αποδοχή αποδεσμεύει τον εαυτό από την αίσθηση ότι υποχρεούται να ανταποκριθεί σε δυσλειτουργικά ή και μη ρεαλιστικά πρότυπα και κριτήρια. Με τον τρόπο αυτό το χάσμα ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό μειώνεται και διευκολύνεται η εναρμόνιση εαυτού και εμπειριών, κάτι που συνιστά το κλειδί για την ψυχολογική υγεία του ατόμου (Iberg, 2001. Ismail & Tekke, 2015. Rogers, 1959).

Η προσέγγιση του Rogers φέρνει τον εαυτό στο επίκεντρο και αναδεικνύει τη συμβολή του στη διαμόρφωση της προσωπικότητας αλλά και στην ψυχολογική λειτουργικότητα εν γένει. Υπογραμμίζει επίσης τη σημασία του κοινωνικού περιβάλλοντος και περιγράφει τις διεργασίες με τις οποίες το περιβάλλον μπορεί να συνεισφέρει στην εκδήλωση ψυχοπαθολογίας, αν και δεν εξηγεί πλήρως την ύπαρξη ατομικών διαφορών στον τομέα αυτό (Patterson & Joseph, 2007). Τέλος, το γεγονός ότι εστιάζει και σε αρνητικές και σε θετικές πλευρές της λειτουργικότητας, καθιστά την προσέγγιση του Rogers μια θετική προσέγγιση, καθώς η έμφαση δε δίνεται μόνο σε προβλήματα, αλλά, ευρύτερα, στην αποτελεσματικότερη ενίσχυση της ψυχολογικής υγείας (Solláρονά, 2011).

### **Σύγχρονες προσεγγίσεις**

Έχοντας ως εφιαλτήριο τις ιδέες του James, νεότεροι μελετητές, όπως ο Morris Rosenberg (Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995) και η Susan

Harter (2012), υποστήριξαν επίσης ότι η προσωπική αξία που αποδίδουν τα άτομα σε συγκεκριμένους τομείς της αυτοαντίληψης επηρεάζει τη σφαιρική τους αυτοεκτίμηση και ανέφεραν ερευνητικά δεδομένα υπέρ της υπόθεσης αυτής. Η βασική ιδέα είναι ότι τα άτομα επικεντρώνονται στους τομείς, στους οποίους φιλοδοξούν να επιτύχουν ή ακόμα και να διαπρέψουν και ο τρόπος με τον οποίο αξιολογούν τις αντίστοιχες προσπάθειές τους καθορίζει κατ' επέκταση και το πώς θα αξιολογήσουν συνολικά (αρνητικά ή θετικά) τον εαυτό τους (Harter, 1999).

Ειδικά η Harter (2012), διερευνά επιπλέον εδώ και χρόνια το κατά πόσο ορισμένοι τομείς της αυτοαντίληψης συνιστούν καλύτερους προβλεπτικούς παράγοντες της σφαιρικής αυτοεκτίμησης. Μια σταθερή απάντηση που δίνει στο ερώτημα αυτό είναι ο τομέας της αντιλαμβανόμενης φυσικής εμφάνισης, καθώς η σφαιρική αυτοεκτίμηση των ατόμων φαίνεται να συνδέεται συστηματικά με την αξιολόγηση της εικόνας του σωματικού τους εαυτού. Η σχέση αυτή, σύμφωνα με τα ευρήματα πολλών ερευνών που έχει πραγματοποιήσει η ίδια, προκύπτει σε ένα εκτεταμένο φάσμα ηλικιών και πληθυσμών, τυπικών και μη. Η διαπίστωση αυτή οδήγησε τη Harter στο να διαχωρίσει την εμφάνιση από τους υπόλοιπους τομείς της αυτοαντίληψης. Ενσωματώνοντας την έννοια του καθρεφτιζόμενου εαυτού (Cooley, 1902), η Harter (2012) υποστηρίζει ότι η εμφάνιση βρίσκεται διαρκώς εκτεθειμένη στο βλέμμα και την κριτική τόσο των άλλων, όσο και του ίδιου του εαυτού, κάτι που το ίδιο το άτομο δεν μπορεί εύκολα να αποφύγει ή να ελέγξει. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τη σημασία που αποδίδει η κυρίαρχη κουλτούρα στην εμφάνιση, καθιστούν την εμφάνιση ένα πολύ σημαντικό παράγοντα, που επηρεάζει καθοριστικά τη διαμόρφωση του εαυτού (Harter, 2012).

Επιπρόσθετα, η Harter (2016) υποστηρίζει ότι τόσο το «καθαρό Εγώ» όσο και το «Εμένα» συνεισφέρουν στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά, ακόμα και στην εκδήλωση ψυχοπαθολογίας. Ειδικότερα, οι επιμέρους πτυχές του «καθαρού Εγώ» (αυτοεπίγνωση, αυτενέργεια<sup>35</sup>, συνέχεια και συνοχή του εαυτού μέσα στο χρόνο) μπορούν να επηρεάσουν το πώς διαμορφώνεται το «Εμένα», τόσο σε επίπεδο δομής όσο και περιεχομένου, με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο και ανάλογα με τα στάδια της ανθρώπινης ανάπτυξης. Για παράδειγμα, το «καθαρό Εγώ» μπορεί να τροποποιήσει τη σημασία που έχει ένας τομέας της αυτοαντίληψης για ένα άτομο (π. χ., η εξωτερική εμφάνιση), κάτι που έχει αντίκτυπο στο πώς το άτομο θα καταλήξει να αξιολογήσει τον εαυτό του στον τομέα αυτό. Οι επιδράσεις όμως του «καθαρού Εγώ» δεν υποστηρίζουν πάντα την προσαρμογή του ατόμου και μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες για την ψυχολογική του υγεία. Η Harter (2016) θεωρεί η σύνδεση ανάμεσα

---

<sup>35</sup> «agency»



στις δύο βασικές πτυχές του εαυτού μπορεί να συμβάλει στην εκδήλωση συγκεκριμένων μορφών ψυχοπαθολογίας, όπως ο ναρκισσισμός, η εξαιρετικά χαμηλή αυτοεκτίμηση, καταθλιπτικές εκδηλώσεις, συμπεριλαμβανομένου του αυτοκτονικού ιδεασμού, προβλήματα διατροφής, αλλά και βίαιες συμπεριφορές, που προκύπτουν ως απόρροια εμπειριών εκφοβισμού και εξευτελισμού. Οι διεργασίες βέβαια αυτές εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό και από το πλαίσιο και τις κοινωνικές επιδράσεις που δέχεται το άτομο, κάτι που υπογραμμίζει τη σημασία των επιδράσεων αυτών (Harter, 2016).

Μια άλλη νεότερη ερμηνευτική προσέγγιση, η οποία δομήθηκε με βάση τις κλασικές θεωρήσεις για τον εαυτό, είναι η προσέγγιση του Higgins (1987), γνωστή και ως *Θεωρία της Αυτό-ανακολουθίας*<sup>36</sup>. Ο Higgins βασίστηκε στη σύλληψη του εαυτού ως πολυδιάστατου, στο πνεύμα της προσέγγισης του William James. Ο πολυδιάστατος εαυτός θεωρείται ότι απαρτίζεται από πολλαπλά πεδία, καθώς και ότι χαρακτηρίζεται παράλληλα από αυτά. Επίσης, θεωρείται ότι προσδιορίζεται και βάσει χρονικών παραμέτρων, δηλαδή το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Επομένως οι άνθρωποι διαθέτουν διαφορετικές εικόνες του εαυτού, τις οποίες ενδέχεται να συνεξετάζουν και να αξιολογούν κατά πόσο συγκλίνουν ή αποκλίνουν μεταξύ τους (Vartanian, 2012).

Επιπλέον, κατ' αντιστοιχία με τον Rogers (1959), ο Higgins (1987) περιέγραψε την αλληλεπίδραση ανάμεσα στον πραγματικό, τον ιδανικό και τον δεοντικό εαυτό, ο οποίοςς εμπεριέχει τις αναπαραστάσεις του ατόμου για τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες τις οποίες έχει καθήκον (*πρέπει*) ή ηθική υποχρέωση (*θα έπρεπε*) να διαθέτει. Τα πεδία αυτά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, κάτι που συμβάλει στη ρύθμιση της συμπεριφοράς. Όπως είχε επισημανθεί παλαιότερα και από τον Cooley (1902) και τον Mead (1934), οι αναπαραστάσεις αυτές μπορεί να διαμορφώνονται, όχι μόνο από τη σκοπιά του ίδιου του ατόμου, αλλά και από την οπτική ενός σημαντικού άλλου, κάτι που αναδεικνύει την εξέχουσα σημασία της οπτικής γωνίας για την κατανόηση της σύνδεσης ανάμεσα στις εικόνες του εαυτού και τις διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις που μπορεί να βιώσει ένα άτομο (Higgins, 1987).

Η βασική προσθήκη του Higgins στις ήδη διατυπωθείσες απόψεις έγκειται στο ότι επιχείρησε να συνδέσει την ασυμφωνία ανάμεσα στα συγκεκριμένα πεδία του εαυτού με πιο εξειδικευμένα συναισθηματικά προβλήματα. Συγκεκριμένα, υποστήριξε ότι η ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό έχει ως συνέπεια το άτομο να πιστεύει ότι οι επιθυμίες του παραμένουν ανεκπλήρωτες και να βιώνει συναισθήματα έντονης θλίψης και απογοήτευσης, ακόμα και κατάθλιψη. Αν μάλιστα το

---

<sup>36</sup> «Self-Discrepancy Theory»

άτομο πιστεύει ότι έχει απογοητεύσει κάποιον σημαντικό άλλο, τότε βιώνει συναισθήματα αμηχανίας και ντροπής. Από την άλλη, η ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό και το δεοντικό εαυτό συνδέεται με συναισθήματα φόβου, καθώς το άτομο μπορεί να θεωρεί ότι απέτυχε να ανταποκριθεί στο καθήκον του απέναντι σε κάποιον άλλο. Αν πάλι πιστεύει ότι απέτυχε να ανταποκριθεί στις ατομικές του υποχρεώσεις ή στον προσωπικό ηθικό του κώδικα, τότε νιώθει άγχος, ενοχές ακόμα και κοινωνικό άγχος (Higgins, 1987). Επιπλέον, ο Higgins ασχολήθηκε λίγο αργότερα και με δύο ακόμα πεδία, τον δυνητικό εαυτό και τον μελλοντικό εαυτό (Higgins, 1989).

Παρότι ο Higgins διαμόρφωσε την προσέγγιση αυτή, προκειμένου να εξηγήσει την εκδήλωση αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων, τόσο ο ιδανικός όσο και ο δεοντικός εαυτός συχνά αντιμετωπίζονται ως αναπαραστάσεις θετικών χαρακτηριστικών, και, επομένως, θεωρούνται ότι αντανakλούν θετικά πρότυπα για τον εαυτό. Πρόσφατες προσεγγίσεις υποδεικνύουν ότι επιπλέον αναπαραστάσεις χαρακτηριστικών, τα οποία θεωρούνται αρνητικά, ενδέχεται να επιδρούν στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά (Bak, 2014. Vergara-Lopez & Roberts, 2012). Συναφή παραδείγματα είναι οι αναπαραστάσεις που αντανakλούν μη επιθυμητά χαρακτηριστικά και ιδιότητες, ή αλλιώς ο ανεπιθύμητος εαυτός (Bak, 2014. Ogilvie, 1987) και οι αναπαραστάσεις των χαρακτηριστικών τα οποία το άτομο θεωρεί ότι δεν θα πρέπει να διαθέτει. Ορισμένοι ερευνητές χαρακτηρίζουν τις εν λόγω αναπαραστάσεις, ως τον εαυτό, τον οποίο το άτομο φοβάται ότι θα έχει στο μέλλον (Leondari, & Gonida, 2008. Λεονταρή, Γωνίδα, & Γιαλαμάς, 2009. Markus & Nurius, 1986. Vergara-Lopez & Roberts, 2012), ενώ άλλοι τις ονομάζουν απαγορευμένο εαυτό (Bak, 2014).

Συνολικά, οι προσεγγίσεις του εαυτού που παρουσιάστηκαν στην ενότητα αυτή μπορούν να συνεισφέρουν στη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού και στην κατανόηση των επιδράσεών της στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή των ατόμων. Η σύλληψη και η ερμηνεία του πώς λειτουργούν οι αναπαραστάσεις για τον εαυτό έχουν ιδιαίτερη σημασία όσον αφορά την εικόνα του σωματικού εαυτού, καθώς, όπως επισημαίνει ο Vartanian (2012), οι αντιλήψεις και οι πεποιθήσεις των ατόμων για το σώμα και την εμφάνισή τους δε συμβαδίζουν πάντα με αντικειμενικές μετρήσεις ή και με τις αξιολογήσεις τρίτων προσώπων. Επίσης, τα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς μπορούν να λειτουργήσουν ως πρότυπα, με τα οποία ο πραγματικός εαυτός έρχεται σε ασυμφωνία, καθώς στην πραγματικότητα δεν είτε ούτε ρεαλιστικά, ούτε εύκολα εφικτά (Vartanian, 2012). Οι ασυμφωνίες που προκύπτουν ανάμεσα στα πεδία του εαυτού λειτουργούν ως δυνάμεις που ενεργοποιούν τα άτομα, προκειμένου να καταφέρουν να τις μειώσουν και να περιορίσουν τη συναισθηματική οδύνη που αυτές επιφέρουν (Higgins, 1987, 1989. Rogers, 1959. Vartanian, 2012). Επιπλέον, ανάλογα

με το πώς έχουν διαμορφωθεί οι αναπαραστάσεις για τον εαυτό σε επίπεδο περιεχομένου, τα άτομα διαμορφώνουν αντίστοιχες υποθέσεις όσον αφορά την απήχηση που έχουν σε άλλα πρόσωπα. Για παράδειγμα, μια θετικότερη εικόνα για τον εαυτό ακολουθείται συνήθως από την προσδοκία ότι το άτομο είναι αποδεκτό και επιθυμητό από τους άλλους. Η προσδοκία αυτή δεν πηγάζει αποκλειστικά από τα δεδομένα που έχει υπόψη του το άτομο, με βάση πραγματικά γεγονότα, αλλά συνδιαμορφώνεται και με βάση τις πεποιθήσεις του ατόμου για τον εαυτό (M. R. Leary, 2004).

Σε κάθε περίπτωση, το σημαντικό είναι ότι τα κοινωνικογνωστικά χαρακτηριστικά του εαυτού επηρεάζουν και ρυθμίζουν τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές εκδηλώσεις των ατόμων, καθώς και την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή (Harter, 1999, 2016). Επιπλέον, ο εαυτός, στο πλαίσιο των θεωρήσεων που παρουσιάστηκαν, νοείται ως πολυδιάστατος, ενώ η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στις διαφορετικές πτυχές που τον απαρτίζουν μπορεί επίσης να έχει άμεσο αντίκτυπο στο συναίσθημα και τη λειτουργικότητα (Vartanian, 2012). Παράλληλα, αναγνωρίζεται ότι ορισμένα συστατικά στοιχεία του εαυτού είναι ενδεχομένως πιο κομβικά, με αποτέλεσμα οι αναπαραστάσεις, οι πεποιθήσεις και οι ερμηνείες που αναφέρονται σε αυτά να συνεισφέρουν σε μεγαλύτερο βαθμό στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς, ιδιαίτερα όταν έχουν κοινωνικοπολιτισμική βάση (Harter, 1999. Markus & Kitayama, 1991). Υπό το πρίσμα των παραπάνω και δεδομένου ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού ήδη αναγνωρίζεται ως θεμελιώδης πτυχή του εαυτού (Cheng & Mallinckrodt, 2009. Harter, 2012), ιδιαίτερο ενδιαφέρον εμφανίζει η περαιτέρω διερεύνηση των σχέσεων ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική λειτουργικότητα και υγεία των ατόμων. Για το λόγο αυτό, αποτέλεσε και έναν από τους στόχους της παρούσας εργασίας.

Έως τώρα, σε εμπειρικό επίπεδο, έχουν μελετηθεί συχνότερα επιδράσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού σε συγκεκριμένους δείκτες της ψυχολογικής υγείας, όπως η αυτοεκτίμηση και η κατάθλιψη. Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης αποφασίστηκε να διερευνηθούν τόσο οι συνδέσεις αυτές, όσο και οι επιδράσεις της σε διαστάσεις, όπως το άγχος, το κοινωνικό άγχος και η ελπίδα. Οι συγκεκριμένοι δείκτες ψυχολογικής υγείας επελέγησαν, καθώς αντιστοιχούν τόσο σε θετικά όσο και σε αρνητικά χαρακτηριστικά της ψυχολογικής υγείας, αντανακλώντας έτσι το διπλό της χαρακτήρα (Korkeila et al., 2003). Επιπλέον, η κατάθλιψη και διάφορες αγχώδεις διαταραχές, όπως η Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους και η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή, συγκαταλέγονται στις διαταραχές, τα ποσοστά των οποίων εμφανίζουν αύξηση κατά την εφηβεία, ενώ μπορεί παράλληλα να συνυπάρχουν (Costello, Mustillo, Erkanli, Keeler, & Angold, 2003. Magklara, Bellos, Niakas, et al., 2015. Stein, Fuetsch,

Müller, Höfler, Lieb, Wittchen, 2001. Thapar, Collishaw, Pine, Thapar, 2012). Παράλληλα, τα επίπεδα των διαταραχών αυτών έχουν συνδεθεί κατ' επανάληψη αρνητικά με τα επίπεδα αυτοεκτίμησης κατά την ηλικία αυτή (Lazaratou, Stavropoulos, Charbilas, Soldatou, & Dikeos, 2015). Επομένως, η διερεύνηση των πιθανών συνδέσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού με τους παραπάνω δείκτες ψυχολογικής υγείας κρίνεται ως αναγκαία. Στο σημείο ωστόσο αυτό, χρήσιμο είναι να παρουσιαστεί τι έχουν δείξει έως τώρα τα ερευνητικά δεδομένα για τις συνδέσεις αυτές, αναλυτικά ανά δείκτη ψυχολογικής υγείας.

### **Αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση έχει αποτελέσει για πολλά χρόνια ένα από τα πιο δημοφιλή αντικείμενα ενδιαφέροντος, τόσο για μελετητές από το χώρο της ψυχολογίας και της κοινωνιολογίας, όσο και για το ευρύ κοινό. Η απήχηση αυτή μπορεί να αποδοθεί στις αντιλήψεις επιστημόνων και μη για το ρόλο που μπορεί να παίξει η αυτοεκτίμηση στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή και στη συμπεριφορά των ατόμων. Μια πολύ ισχυρή προσδοκία που φαίνεται ότι έχει επικρατήσει σε δυτικού, κυρίως, τύπου κουλτούρες αφορά την καθοριστική συμβολή της υψηλής αυτοεκτίμησης στην εξασφάλιση της ατομικής ευημερίας και επιτυχίας, καθώς και στην αντιμετώπιση διαφόρων κοινωνικών προβλημάτων. Σε επιστημονικό, ωστόσο, επίπεδο το φαινόμενο αυτό αντιμετωπίζεται με έντονο σκεπτικισμό, καθώς οι αναμενόμενες αυτές επιδράσεις της υψηλής αυτοεκτίμησης δεν τεκμηριώνονται πάντα εμπειρικά (Guindon, 2010. Koch, 2006). Η ασυνέπεια πάντως αυτή είχε ως αποτέλεσμα να δημιουργηθούν γόνιμες αντιπαραθέσεις μεταξύ των ερευνητών, γεγονός που οδήγησε στην επαναπροσέγγιση της αυτοεκτίμησης ως έννοιας (Mruk, 2006a), καθώς και στην αναγνώριση της σημασίας των διαφόρων πτυχών της αυτοεκτίμησης, ενώ μέχρι πρότινος το ενδιαφέρον επικεντρωνόταν κατά κύριο λόγο στα επίπεδά της (Λεονταρή, 2012).

Παρόλη την αμφισβήτηση και τις κριτικές, η αυτοεκτίμηση εξακολουθεί να αναγνωρίζεται ως πρωταρχική ανθρώπινη ανάγκη και ως ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που συνδέεται με διάφορους τομείς της λειτουργικότητας. Για παράδειγμα, θεωρείται ότι μπορεί να συνεισφέρει στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αλληλεπιδρά με το κοινωνικό του περιβάλλον. Ακόμα, πιστεύεται ότι μπορεί να λειτουργεί προστατευτικά για το άτομο, όταν αυτό βρίσκεται αντιμέτωπο με απειλητικές καταστάσεις ή όταν καλείται να διαχειριστεί αρνητικά βιώματα (Zeigler-Hill, 2013). Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα του προστατευτικού ρόλου της αυτοεκτίμησης παρέχεται στο πλαίσιο της Θεωρίας Αντιμετώπισης του Τρόμου (Λεονταρή, 2003). Σύμφωνα με αυτή, η αυτοεκτίμηση και η κουλτούρα λειτουργούν για τους ανθρώπους ως

«...ασπίδες που έχουν δημιουργήσει ενάντια στο υπαρξιακό άγχος...» (Pyszczynski & Kesebir, 2013, σελ. 126), το οποίο πηγάζει από την επίγνωση της αναπόφευκτης ανθρώπινης θνητότητας. Τέλος, μια συστηματική διαπίστωση είναι ότι η αυτοεκτίμηση συνδέεται θετικά με την αναφερόμενη ευτυχία (Mruk, 2006a. Zeigler-Hill, 2013).

Πώς έχει διαμορφωθεί η έννοια της αυτοεκτίμησης όμως; Σύμφωνα με τις παλαιότερες θεωρήσεις, η αυτοεκτίμηση ισοδυναμεί με μια μορφή αυτοαξιολόγησης, μέσα από την οποία το ίδιο το άτομο εκτιμά και συμπεραίνει το πόσο καλά αποδίδει σε τομείς, με ιδιαίτερη για αυτό βαρύτητα, ή το πόσο αξίζει, εν γένει, ως άτομο (MacDonald, Saltzman, & Leary, 2003). Η ανάλυση του ορισμού αυτού αναδεικνύει αφενός τη σημασία της υποκειμενικότητας στις διεργασίες αυτές (Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2013) και αφετέρου ότι η αυτοεκτίμηση είχε αρχικά προσεγγιστεί και περιγραφεί με όρους ικανότητας και με όρους αξίας (Λεονταρή, 2012).

Ειδικότερα, ένας αρχικός ορισμός δόθηκε από τον William James (1890), σύμφωνα με τον οποίο, η αυτοεκτίμηση νοείται ως το πηλίκο των επιτεύξεων ενός ατόμου προς τις επιδιώξεις του σε διάφορους τομείς. Επομένως, ένα άτομο μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του, είτε αυξάνοντας τα επιτεύγματά του, είτε περιορίζοντας τις προσδοκίες και τις αξιώσεις του, όσον αφορά την έκβαση των στόχων που έχει θέσει. Υπενθυμίζεται ότι στην προσέγγιση του James δεν είναι όλοι οι τομείς εξίσου σημαντικοί για ένα άτομο, καθώς το άτομο συνδέει την αξία του με συγκεκριμένα πεδία της αυτοαντίληψης, στα οποία επιλέγει να επενδύσει. Στο πλαίσιο αυτό, η αυτοεκτίμηση ορίζεται με όρους ικανότητας, ενώ παράλληλα τονίζεται η σπουδαιότητα των αξιών του ατόμου για τα συναισθήματα που καταλήγει να βιώνει για τον εαυτό του. Όπως επισημαίνει ο Mruk (2006b), σημασία βέβαια έχει και το περιεχόμενο των αξιών αυτών, καθώς ένα άτομο μπορεί να επενδύσει σε κάποιο τομέα, ο οποίος στην πραγματικότητα υπονομεύει τη συνολική ψυχοκοινωνική του προσαρμογή. Γενικά, η προσέγγιση αυτή της αυτοεκτίμησης δεν εστιάζει απλά στα συναισθηματικά της οφέλη, αλλά αναδεικνύει τη σύνδεση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και τη συμπεριφορά και παρέχει ένα πλαίσιο ερμηνείας της ανθρώπινης δράσης (Mruk, 2006b). Παράλληλα, αναδεικνύει τη δυναμική και κινητοποιητική λειτουργία της αυτοεκτίμησης (Mruk, 2006a). Ένα μειονέκτημά της πάντως είναι ότι δυσκολεύεται να ερμηνεύσει το φαινόμενο των ανθρώπων που εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, αν και έχουν να επιδείξουν αυξημένες ικανότητες και επιτεύγματα σε ποικίλους τομείς της λειτουργικότητας (Mruk, 2006b).

Ωστόσο, ένα άτομο μπορεί να διαθέτει υψηλή αυτοεκτίμηση, ως απόρροια της πεποίθησής του ότι διαθέτει προσωπική αξία, ανεξάρτητα από το αν εισπράττει εξωτερικές αξιολογήσεις που να συνάδουν με την εκτίμησή του αυτή ή από το αν υφίστανται αντικειμενικά κριτήρια που να την υποστηρίζουν (Trzesniewski et al., 2013).

Το γεγονός αυτό αντανακλά τον ορισμό της αυτοεκτίμησης με όρους αξίας. Η προσέγγιση αυτή από τη μία φαίνεται να απηχεί κάπως τις ιδέες των ανθρωπιστικών ψυχολόγων, όπως ο Rogers και ο Maslow. Ο μεν Rogers ταύτισε την αυτοεκτίμηση με το βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι αποδέχονται, εκτιμούν τον εαυτό τους και αναγνωρίζουν την αξία του, ενώ ο Maslow περιέγραψε την αυτοεκτίμηση ως μια θετική τάση και επιθυμία για βελτίωση και αυτονόμηση (Guindon, 2010). Αντίστοιχα, ο Morris Rosenberg (1965) υπογράμμισε ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο άτομο που βιώνει σεβασμό, ικανοποίηση και αποδοχή για τον εαυτό του. Ο Rosenberg τόνισε επίσης ότι η θετική αυτή αντιμετώπιση του εαυτού σηματοδοτεί μια συγκεκριμένη στάση απέναντι στον εαυτό, με την έννοια ότι το άτομο αναγνωρίζει τα όριά του και τα σημεία του προς βελτίωση. Επιπλέον, το άτομο δε θεωρεί τον εαυτό του τέλειο ή κατ' ανάγκη καλύτερο από τους άλλους, σε καμία περίπτωση όμως δεν κρίνει τον εαυτό του ως χειρότερο από τους υπόλοιπους (Rosenberg, 1965).

Αν και αρχικά η προσέγγιση αυτή ακούγεται αρκετά εξισοροπημένη, υπάρχει ωστόσο ένα μείζον ζήτημα που ανακύπτει, όταν η αυτοεκτίμηση βασίζεται αποκλειστικά στην αυτοαξιολόγηση του ατόμου. Κατ' αρχάς είναι σημαντικό να θυμάται κανείς ότι η αυτοεκτίμηση δεν ισοδυναμεί κατ' ανάγκη με αντικειμενικότητα και ακρίβεια, όσον αφορά τις ικανότητες και τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου. Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει μάλλον το πώς ένα άτομο αξιολογεί και αντιλαμβάνεται, τόσο τον εαυτό του, όσο και τις καταστάσεις. Επομένως, τα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης δεν αντανακλούν πάντα ούτε τις πραγματικές δυνατότητες ενός ατόμου, ούτε τα πραγματικά επιτεύγματά του (Zeigler-Hill, 2013). Το γεγονός αυτό μπορεί ενίοτε να λειτουργεί ενισχυτικά για το άτομο, μπορεί όμως να έχει και ως συνέπεια το άτομο να νιώθει υπερβολική εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του, χωρίς αντίστοιχο έρεισμα και να αδυνατεί να προσεγγίσει την πραγματικότητα που εκτυλίσσεται γύρω του με τη δέουσα σύνεση, επιμέλεια και συγκράτηση. Η υψηλή αυτοεκτίμηση δε συνοδεύεται πάντα από ρεαλιστικές και πραγματιστικές εκτιμήσεις του εαυτού και του πλαισίου και μπορεί επομένως να παρακωλύει τη δυνατότητα του ατόμου να αξιολογεί αποτελεσματικά τις εμπειρίες του, να μαθαίνει και να βελτιώνεται μέσα από αυτές (Crocker, 2006). Επιπλέον, τα ευρήματα ορισμένων ερευνών, οι οποίες παρατίθενται από την Koch (2006), υποδεικνύουν ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να έχει και ανεπιθύμητες έως ανησυχητικές επιπτώσεις, όπως είναι η εμπλοκή σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές και καταστάσεις.

Μια τρίτη προσέγγιση αποσκοπεί στο να γεφυρώσει τις δύο προηγούμενες, καθώς αντιμετωπίζει την αυτοεκτίμηση ως το προϊόν της σύνθεσης της ικανότητας με την προσωπική αξία, συν μια επιπλέον πτυχή: τη σύνδεση ανάμεσα στις ενέργειες του ατόμου και στο πώς αισθάνεται για τον εαυτό του. Στο πλαίσιο αυτό, η αυτοεκτίμηση

εμπεριέχει την έννοια της προσωπικής αξίας, η οποία απορρέει από την αποτελεσματικότητα του ατόμου. Για να μπορεί όμως η αποτελεσματικότητα να οδηγήσει σε μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό, το άτομο χρειάζεται να επιδεικνύει θετικές συμπεριφορές και να εμπλέκεται σε ενέργειες που έχουν ουσιαστικό προσωπικό νόημα και είναι πράγματι παραγωγικές (Mruk, 2006b). Το άτομο χρειάζεται δηλαδή να προχωρά στο σχεδιασμό και την οργάνωση των ενεργειών του με ρεαλιστικό και ορθολογιστικό τρόπο, κάτι που μπορεί να διασφαλίσει την αποτελεσματική διαχείριση διαφόρων προκλήσεων και να υιοθετεί στόχους, η υλοποίηση των οποίων δε θίγει το ίδιο ή την ηθική του υπόσταση (Mruk, 2006a). Οι τρεις αυτές πτυχές της αυτοεκτίμησης θεωρούνται ισοδύναμες και η μεταξύ τους σχέση κρίνεται σημαντική, καθώς ενδεχόμενες μορφές ανισορροπίας μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα όπως κατάθλιψη, ναρκισσισμός και επιθετικότητα (Mruk, 2006b).

Η προσέγγιση αυτή των δύο παραγόντων (ή αλλιώς πολυδιάστατη προσέγγιση της αυτοεκτίμησης) έχει το πλεονέκτημα ότι αποφεύγει τα κενά που άφηναν οι προηγούμενες προσεγγίσεις. Επιπλέον, παρέχει ένα θεωρητικό πλαίσιο, το οποίο δε διαχωρίζει τις γνωστικές διαστάσεις της αυτοεκτίμησης από τις συναισθηματικές και τις συμπεριφορικές, αλλά, αντιθέτως, τις ενοποιεί και τις ενσωματώνει (Mruk, 2006a, 2006b). Παράλληλα, εστιάζοντας στη σημασία της υιοθέτησης υγιών και θετικών τρόπων συμπεριφοράς, η προσέγγιση αυτή διακρίνει την αυτοεκτίμηση από την αίσθηση ενός ατόμου ότι νιώθει καλά με τον εαυτό του, χωρίς αυτή να συνοδεύεται από το ανάλογο έρεισμα, καθώς και από παθολογικές καταστάσεις, όπως είναι ο ναρκισσισμός. Ωστόσο, η προσέγγιση αυτή δεν είχε αντίστοιχη απήχηση με τις δύο προηγούμενες, ίσως επειδή ο θεμελιωτής της, ο Nathaniel Branden, κινήθηκε σε φιλοσοφικό κυρίως επίπεδο, χωρίς να παράσχει εμπειρική τεκμηρίωση των ιδεών του στον ίδιο βαθμό. Παρόλα αυτά, προοδευτικά διάφοροι νεότεροι ερευνητές την υιοθετούν, προκειμένου να μελετήσουν την αυτοεκτίμηση και να εξηγήσουν τα ασυνεπή ευρήματα που αναφέρονται όσον αφορά τις επιπτώσεις της (Mruk, 2006a).

Συμπερασματικά, η αυτοεκτίμηση συνιστά μια δυναμική στάση απέναντι στον εαυτό, η οποία αντανακλά την υποκειμενική αξιολόγηση και αποδοχή του εαυτού και φαίνεται να ενσωματώνει τόσο τις ικανότητες και τα επιτεύγματα του ατόμου, όσο και το πώς αξιολογεί το ίδιο το άτομο την προσωπική του αξία. Στις διαδικασίες αυτές σημαντικό ρόλο παίζουν οι κυρίαρχες κοινωνικές αξίες, καθώς και οι αλληλεπιδράσεις του ατόμου με τους σημαντικούς άλλους (Guindon, 2002, 2010). Η αυτοεκτίμηση μπορεί να αντιπροσωπεύει μια συνολική εκτίμηση και αποδοχή για τον εαυτό, οπότε και χαρακτηρίζεται ως *σφαιρική*. Στην περίπτωση αυτή συνιστά ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό, με διάρκεια στο χρόνο, το οποίο εμπεριέχει όλα τα γνωρίσματα και τα στοιχεία του εαυτού. Η σφαιρική αυτοεκτίμηση διαχωρίζεται από μια άλλη μορφή της

αυτοεκτίμησης<sup>37</sup>, η οποία εξειδικεύεται ως προς την αξιολόγηση επιμέρους, συγκεκριμένων στοιχείων που συνθέτουν τον εαυτό, ανάλογα και με τη σημασία που τα στοιχεία αυτά έχουν για το άτομο (Guindon, 2002, 2010). Από τις δύο αυτές μορφές της αυτοεκτίμησης, η σφαιρική είναι εκείνη που φαίνεται πιο δύσκολο να αλλάξει. Ωστόσο, λόγω του ότι απαρτίζεται από όλες τις επιμέρους αυτοεκτιμήσεις, υπάρχει το ενδεχόμενο η αυτοαξιολόγηση κάποιου επιμέρους πεδίου να επιφέρει μεταβολές και στα επίπεδα της σφαιρικής αυτοεκτίμησης (Guindon, 2002). Όσον αφορά το ερώτημα του τι συνιστά υγιή αυτοεκτίμηση, διάφορες ερευνητικές προσπάθειες που πραγματοποιήθηκαν τις τελευταίες δεκαετίες έχουν επιχειρήσει να απαντήσουν σε αυτό. Συγκεκριμένα, μετά τη διαπίστωση ότι ακόμα και υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης μπορεί να συνδέονται με διάφορα ψυχοκοινωνικά προβλήματα, η προσοχή των μελετητών στράφηκε σε επιπλέον διαστάσεις της αυτοεκτίμησης για την ερμηνεία των φαινομένων αυτών (Trzesniewski et al., 2013).

Μια βασική πτυχή της αυτοεκτίμησης, η οποία έχει συνδεθεί με την ψυχολογική υγεία, είναι η σταθερότητά της (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008). Τα βασικά επίπεδα αυτοεκτίμησης αναμένεται να διατηρούνται αρκετά σταθερά μέσα στο χρόνο (Swann Jr., & Bosson, 2010) και οι όποιες αλλαγές συμβαίνουν σε αυτά απαιτούν συνήθως την πάροδο μεγάλων χρονικών διαστημάτων (Kernis & Goldman, 2006). Ωστόσο, έχουν καταγραφεί και διακυμάνσεις στα περιστασιακά αισθήματα αυτοαξίας, τα οποία συνδέονται με συγκεκριμένα πλαίσια (Harter & Whitesell, 2003. Jordan & Zeigler-Hill, 2013). Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι διακυμάνσεις αυτές μπορεί να είναι πολύ έντονες, καθώς τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης μεταβάλλονται σημαντικά μέσα σε σύντομα χρονικά διαστήματα (Jordan & Zeigler-Hill, 2013. Kernis et al., 2008). Οι μεταβολές αυτές μπορούν να εκδηλώνονται είτε ως εναλλαγές από αισθήματα αυτοαξίας σε αισθήματα αναξιοσύνης, είτε ως εναλλαγές από θετικά σε αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό (Kernis & Goldman, 2006. Rosenberg, 1965). Το φαινόμενο αυτό αντανακλά την ύπαρξη αστάθειας στην αυτοεκτίμηση (Jordan & Zeigler-Hill, 2013. Kernis et al., 2008). Το να διαθέτει ένα άτομο ασταθή αυτοεκτίμηση σημαίνει ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζει τον εαυτό του πλήττεται εύκολα και σε μεγάλο βαθμό, όταν βιώνει καταστάσεις, τις οποίες ερμηνεύει ως απειλητικές ή πιεστικές (Jordan & Zeigler-Hill, 2013). Για το λόγο αυτό, τα άτομα με ασταθή αυτοεκτίμηση θεωρείται ότι αντιδρούν με μεγαλύτερη αμυντικότητα, από όσους διαθέτουν σταθερή αυτοεκτίμηση και τείνουν να μεγαλοποιούν καταστάσεις, ακόμα και όταν τα επίπεδα της αυτοεκτίμησής τους είναι υψηλά (Kernis et al., 2008). Η ασταθής αυτοεκτίμηση προκύπτει ως απόρροια της εσωτερίκευσης των προτύπων των άλλων (Deci & Ryan, 1995. Ryan & Brown, 2006)

---

<sup>37</sup> Selective self-esteem



και του υψηλού βαθμού επένδυσης στη στάση τους (Harter & Whitesell, 2003). Ως εκ τούτου, τα άτομα με ασταθή υψηλή αυτοεκτίμηση διακρίνονται από τα άτομα με σταθερή υψηλή αυτοεκτίμηση, καθώς τείνουν να εστιάζουν υπέρμετρα στις αντιδράσεις των άλλων, σε βαθμό που να δίνουν την εντύπωση ότι βρίσκονται διαρκώς επί ποδός (Swann Jr., & Bosson, 2010). Η αξία που αποδίδουν στον εαυτό τους εξαρτάται από το κατά πόσο θεωρούν ότι ανταποκρίνονται επιτυχώς στους στόχους που έχουν ενδοβάλει ως δείκτες επιτυχίας, από τη σύγκρισή τους με άλλα άτομα, καθώς και από το κατά πόσο εισπράττουν την επιζητούμενη αποδοχή και επαίνους από τους άλλους (Deci & Ryan, 1995. Ryan & Brown, 2006). Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι η προσήλωση των ατόμων στο να καταφέρνουν να συμβαδίζουν με εξωτερικά πρότυπα επιτυχίας ή με τις προσδοκίες τρίτων (Jordan & Zeigler-Hill, 2013). Βέβαια, τα άτομα διαφέρουν συνήθως μεταξύ τους, ως προς ποιους στόχους και ποια πεδία επίτευξης επιλέγουν. Για παράδειγμα, άλλοι επικεντρώνονται σε ακαδημαϊκές επιτεύξεις, ενώ άλλοι στη φυσική εμφάνιση (Crocker, Brook, Niiya, & Villacorta, 2006. Jordan & Zeigler-Hill, 2013). Γενικά όμως, για ένα άτομο με ασταθή αυτοεκτίμηση, η αποτυχία σε ένα πεδίο, στο οποίο έχει επενδύσει, είναι συναισθηματικά επώδυνη, καθώς επιβεβαιώνει ότι στερείται αξίας (Ryan & Brown, 2006).

Το ερώτημα που προκύπτει στη συνέχεια αφορά τις διαδικασίες και τους παράγοντες που καθορίζουν τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης. Σύμφωνα με την αναπτυξιακή πολυδιάστατη προσέγγιση της Harter (1999), τόσο οι αξιολογήσεις του ατόμου, όπως περιγράφονται από τον James, όσο και οι αξιολογήσεις των άλλων, όπως περιγράφονται από τον Cooley, τον Mead και τον Rosenberg, συνεισφέρουν εξίσου στην αυτοεκτίμηση του ατόμου. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η Harter (2012) υιοθετεί την άποψη του James ότι το επίπεδο της αυτοεκτίμησης επηρεάζεται από αν ένα άτομο επιτυγχάνει σε ένα τομέα που είναι σημαντικός για αυτό. Παράλληλα, επισημαίνει ότι τα άτομα αναμένεται να επενδύουν και να εμφανίζουν επιτεύγματα σε διαφορετικούς τομείς, ανάλογα με την ηλικία και την ωρίμανσή τους. Αντίστοιχα, ανάλογα πάλι με την ηλικία και το αναπτυξιακό τους στάδιο, τα άτομα αναμένεται να αναζητούν στήριξη και αποδοχή σε διαφορετικές κάθε φορά κοινωνικές πηγές – πρόσωπα αναφοράς. Σε κάθε περίπτωση, η αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως ένας δείκτης του τι είναι πραγματικά σημαντικό για το άτομο τη δεδομένη χρονική στιγμή (Harter, 1999. Mruk, 2006a). Μέσα από την εκτεταμένη ερευνητική της δραστηριότητα, η Harter πρότεινε τη σύνδεση της αυτοεκτίμησης με συγκεκριμένους τομείς της αυτοαντίληψης ανά ηλικία. Επίσης, κατέδειξε την κυριαρχία της φυσικής εμφάνισης ως προβλεπτικού παράγοντα της αυτοεκτίμησης σε όλο το φάσμα της ανθρώπινης ανάπτυξης: χαρακτηριστικός είναι ο τίτλος ενός άρθρου της, όπου θέτει το ερώτημα της «επιδερμικότητας» της αυτοεκτίμησης (Harter, 2000). Όπως σχολιάζει ο Mruk (2006a),

η σύνδεση αυτή ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και τη φυσική εμφάνιση υποδεικνύει τη σημαντικότητα της τελευταίας στο πλαίσιο των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και αντανακλά ενδεχομένως τη βαθύτερη επιθυμία των ατόμων για αναγνώριση, αποδοχή και θετική απήχηση σε κοινωνικό επίπεδο.

Επομένως, στο πλαίσιο αυτό, η εμφάνιση συνιστά ένα από τα πεδία, στα οποία τα άτομα προχωρούν σε υποκειμενικές αυτοαξιολογήσεις, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, κάτι που καθιστά τη σχέση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού και την αυτοεκτίμηση ιδιαίτερα σημαντική (O'Dea, 2012). Συνεπώς, στην περίπτωση που η εμφάνιση παίζει κομβικό ρόλο για την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου, τα συναισθήματά του ως προς αυτή (όπως, για παράδειγμα, η δυσαρέσκεια με το σώμα) αναμένεται να έχουν επιπτώσεις στη σφαιρική του αυτοεκτίμηση (Tiggemann, 2005).

Οι αυτοαξιολογήσεις, πάντως, οι οποίες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη σφαιρική αυτοεκτίμηση και την επηρεάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό, δεν είναι ενδεχομένως πολύ εύκολο να μεταβληθούν, ειδικότερα όταν οι συνθήκες του περιβάλλοντος δεν ευνοούν ή δεν ενθαρρύνουν την αλλαγή (Tevendale & Dubois, 2006). Για παράδειγμα, όσον αφορά ειδικά την εμφάνιση, τα άτομα λαμβάνουν συχνά επανατροφοδότηση για αυτή, αλλά και δέχονται μηνύματα από το περιβάλλον τους, σχετικά με το τι σημαίνει ελκυστικότητα, από τα οποία είναι πολλές φορές πρακτικά αδύνατον να απαλλαγούν. Το γεγονός αυτό μπορεί να δυσχεράνει τις προσπάθειές τους να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους (Frederick et al., 2012. Tevendale & Dubois, 2006). Η δυσκολία αυτή μπορεί να είναι ακόμα μεγαλύτερη στις περιπτώσεις των παιδιών και των εφήβων, τα οποία εξαρτώνται, εκ των πραγμάτων, σε μεγάλο βαθμό από τις επιλογές των ενηλίκων, όσον αφορά το πού και πώς περνούν την καθημερινότητά τους, όπως είναι, για παράδειγμα, η οικογένεια και το σχολείο (Tevendale & Dubois, 2006). Δεδομένου επίσης ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος ραγδαίων αναπτυξιακών αλλαγών, στις οποίες το άτομο καλείται να προσαρμοστεί και οι οποίες μπορεί να προκαλούν και συναισθήματα απώλειας ελέγχου (Wertheim & Paxton, 2011), η συμβολή της εικόνας του σωματικού εαυτού στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης αναμένεται να είναι κρίσιμη κατά την αναπτυξιακή αυτή περίοδο (O'Dea, 2012).

Διάφορες ερευνητικές ομάδες επεδίωξαν να εξετάσουν τη σχέση ανάμεσα στις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και την αυτοεκτίμηση. Ένα συχνό και συστηματικό εύρημα είναι η σύνδεση ανάμεσα στη δυσαρέσκεια με το σώμα και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Davison & McCabe, 2005, 2006. Duchesne, Dion, Lalande, Bégin, Émond, Lalande, & McDuff, 2016. J. Frost & McKelvie, 2004. Furnham, Badmin, & Sneade, 2002. Μακρή-Μπότσαρη, 2009. Olivardia et al., 2004. Ozmen et al., 2007. Polce-Lynch, Myers, Kilmartin, Forssmann-Falck, & Kliewer, 1998. Polce-Lynch,

Myers, Kliewer, & Kilmartin, 2001. Pop, 2016. Tiggemann, 2005. Van den Berg et al., 2010. Williams & Currie, 2000). Ακόμα και όταν τα επιθυμητά πρότυπα για την εμφάνιση διαφέρουν, όπως παρατηρείται για παράδειγμα σε άτομα διαφορετικής φυλής/ εθνότητας, φαίνεται ότι η επιθυμία για ένα διαφορετικό σώμα και οι ανησυχίες για το βάρος σχετίζονται αρνητικά με τη σφαιρική αυτοεκτίμηση (Lawrence & Thelen, 1995). Επιπλέον, η Ura και η Preston (2015) βρήκαν ότι η μεγαλύτερη εσωτερίκευση του ισχνού προτύπου οδηγούσε σε αρνητικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού, η οποία με τη σειρά της οδηγούσε σε χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.

Κατ' αντιστοιχία, η θετικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού έχει με τη σειρά της βρεθεί ότι συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005. Gleason, Alexander, & Somers, 2000. Molloy, & Herzberger, 1998). Ειδικότερα, η ικανοποίηση με την εμφάνιση (Dohnt & Tiggemann, 2006. Kiang & Harter, 2006. Sujoldzic & De Lucia, 2007) και η μεγαλύτερη εκτίμηση για το σώμα (Gatti, Ionio, Traficante, Confalonieri, 2014. Pisitsungkagarn, Taepphant, & Attasaranya, 2013) προβλέπουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, η B. Mendelson και οι συνεργάτες της (B. Mendelson, McLaren, Gauvin, & Steiger, 2002) βρήκαν ότι οι διαφορετικές διαστάσεις της εκτίμησης για το σώμα (γενικά αισθήματα για την εμφάνιση, ικανοποίηση με το βάρος, αξιολογήσεις τρίτων) συσχετίζονται θετικά με την αυτοεκτίμηση σε υγιείς γυναίκες, αλλά και σε γυναίκες με Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής [ΔΠΤ]. Όσον αφορά ειδικότερα τις γυναίκες με ΔΠΤ, βρέθηκε ότι οι θετικότερες αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνισή τους, όπως γίνονταν αντιληπτές από τις συμμετέχουσες, προέβλεπαν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Mendelson, et al., 2002).

Επιπρόσθετα, η εικόνα του σωματικού εαυτού έχει κατονομαστεί από κορίτσια προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας ως σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις θετικές και αρνητικές εκτιμήσεις που κάνουν για τον εαυτό τους (Polce-Lynch et al., 1998). Σε μια έρευνα, στην οποία συμμετείχαν Έλληνες και Ελληνίδες μαθητές και μαθήτριες, 13-18 ετών, η αυτοαντίληψη για τη φυσική εμφάνιση ξεχώρισε ως ο κύριος προβλεπτικός παράγοντας της σφαιρικής αυτοαξίας των συμμετεχόντων/ουσών (Syngollitou & Daskalou, 2004). Παρόμοια ήταν και τα ευρήματα των Baudson, Weber και Freund (2016) σε μελέτη τους, στην οποία συμμετείχαν 2950 μαθητές και μαθήτριες γερμανικών σχολείων, ηλικίας 10-19 ετών, με τη σύνδεση αυτή να είναι πιο έντονη στα κορίτσια και στους μαθητικούς πληθυσμούς που φοιτούσαν σε σχολεία ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης.

Η σύνδεση ανάμεσα στην αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει εντοπιστεί τόσο σε έφηβα κορίτσια όσο και σε έφηβα αγόρια (Davison & McCabe, 2006. Van den Berg et al., 2010) και παραμένει σταθερή μέσα

στο χρόνο (Van den Berg et al., 2010). Όπως αναφέρουν ο R. Robbins και η Trzesniewski (2005), η εικόνα του σωματικού εαυτού και οι αλλαγές που σχετίζονται με την ήβη συγκαταλέγονται στους παράγοντες που θεωρείται ότι συνεισφέρουν στην μείωση της αυτοεκτίμησης κατά την εφηβεία. Από τη μελέτη του Delfabbro και των συνεργατών του (2011) προέκυψε πάντως ότι η επίδραση της εικόνας του σωματικού εαυτού στην αυτοεκτίμηση έφηβων κοριτσιών ρυθμίζεται από το επίπεδο λειτουργικότητας των οικογενειών τους και το βαθμό υποστήριξης που αυτές παρείχαν. Ειδικότερα, τα κορίτσια με αρνητικότερη εικόνα σωματικού εαυτού, τα οποία προέρχονταν από πιο δυσλειτουργικές και λιγότερο συνεκτικές και υποστηρικτικές οικογένειες, ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.

Ορισμένες έρευνες εξέτασαν τη διαμόρφωση της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την αυτοεκτίμηση μετά την εφηβεία, καθώς και τις συνακόλουθες επιδράσεις της ηλικίας (Tiggemann, 1992). Σε μια διαχρονική μελέτη (Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe, & Ricciardelli, 2010), στην οποία συμμετείχαν άνδρες και γυναίκες 20-86 ετών, βρέθηκε ότι η επίδραση της δυσαρέσκειας με το σώμα στη σφαιρική αυτοεκτίμηση παρουσιάζει διακυμάνσεις, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τη σημασία που αποδίδει κανείς στην εμφάνιση. Ειδικότερα, διαπίστωσαν ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα προέβλεπε αλλαγές στην αυτοεκτίμηση, 2 χρόνια μετά, μόνο σε γυναίκες κάτω των 31 ετών, κάτι που δε βρέθηκε στους άνδρες ή στις γυναίκες άνω των 31 ετών. Όπως επισημαίνουν οι συγγραφείς, η δυσαρέσκεια με τη φυσική εμφάνιση προβλέπει ενδεχομένως διαχρονικά την αυτοεκτίμηση σε νεαρές γυναίκες, καθώς είναι εκτεθειμένες σε κοινωνικοπολιτισμικές επιδράσεις που υπερτονίζουν τη σπουδαιότητα της φυσικής εμφάνισης.

Αν και ορισμένες μελέτες έχουν εξετάσει τη συνεισφορά της αυτοεκτίμησης στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού<sup>38</sup>, δεδομένα από διαχρονικές έρευνες υποστηρίζουν κυρίως ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού προβλέπει τη σφαιρική αυτοεκτίμηση και όχι τόσο το αντίστροφο (Barker & Bornstein, 2010. Dion et al., 2015. Fuller-Tyszkiewicz, McCabe, Skouteris, Richardson, Nihill, Watson, & Solomon, 2015. Morin et al., 2011. Smolak, 2011b. Tiggemann, 2005). Ωστόσο, δεν αποκλείεται σε διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια η σχέση ανάμεσα στις μεταβλητές αυτές να είναι ακόμα και αμφίδρομη (Smolak, 2011b). Επιπλέον, στη διαμόρφωση της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την αυτοεκτίμηση, ρόλο ενδέχεται να παίζουν και άλλοι παράγοντες (M. J. Mendelson, B. K. Mendelson, & Andrews, 2000), όπως για παράδειγμα ο ΔΜΣ και η επανατροφοδότηση που δέχεται το άτομο από το

---

<sup>38</sup> Βλέπε επίσης Κεφάλαιο 2, Ενότητα «Ατομικοί παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού», σελ. 81.

κοινωνικό του περιβάλλον, σε σχέση με το σώμα του (Van den Berg et al., 2010). Από τη μελέτη πάντως των Wichstrøm και von Soest (2016), η ικανοποίηση με το σώμα και η αυτοεκτίμηση αναδύθηκαν ως δύο διακριτές έννοιες, οι οποίες συσχετίζονται μεταξύ τους, χωρίς η σύνδεση αυτή να επηρεάζεται από τρίτους παράγοντες που εξετάστηκαν, όπως: καταθλιπτική συμπτωματολογία, κοινωνική αποδοχή από τους συνομηλίκους, αξιολόγηση συγκεκριμένων μερών του σώματος, φύλο, ΔΜΣ, αντιλαμβανόμενη παχυσαρκία και γονεϊκή προσκόλληση. Όσον αφορά την αιτιότητα, από τις αυτοπαλίνδρομες διασταυρούμενες διαχρονικές αναλύσεις προέκυψαν αμοιβαίες σχέσεις ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση με το σώμα κατά την εφηβεία (13-21 έτη) και τη νεαρή ενήλικη ζωή (20-26 έτη). Η αυτοεκτίμηση ωστόσο δεν προέβλεπε την ικανοποίηση με το σώμα κατά τη νεαρή ενήλικη ζωή (26-32 έτη). Από τα ευρήματα της μελέτης προκύπτει ακόμα ότι η ικανοποίηση με το σώμα συνιστά σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα της σφαιρικής αυτοεκτίμησης, ιδίως κατά την εφηβεία, αλλά και κατά τη νεαρή ενήλικη ζωή. Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι η συνεισφορά της ικανοποίησης με το σώμα στην αυτοεκτίμηση ήταν παρόμοια και στα δύο φύλα.

Συζητώντας τη σύνδεση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την εικόνα του σωματικού εαυτού και, αντλώντας στοιχεία από συναφείς πηγές, η Barker και ο Bornstein (2010) διαπιστώνουν ότι οι ερευνητές προσδιορίζουν την κατεύθυνση της μεταξύ τους σχέσης, ανάλογα με το θεωρητικό πλαίσιο και τα εμπειρικά δεδομένα, στα οποία βασίζονται. Ειδικότερα, φαίνεται ότι η προσέγγιση της αυτοεκτίμησης, ως παράγοντα που συμβάλλει στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, βασίζεται στη σύνδεση που έχει αναφερθεί ανάμεσα στη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την εκδήλωση Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής. Από την άλλη, οι ερευνητές/ριες που θεωρούν ότι η σφαιρική αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από τις αυτοαντιλήψεις του ατόμου σε επιμέρους, σημαντικούς για αυτό, τομείς, υποστηρίζουν ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού προβλέπει την αυτοεκτίμηση και όχι το αντίστροφο. Η Harter (2012) επιχείρησε πάντως να αντιμετωπίσει το ζήτημα της κατεύθυνσης της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την αυτοεκτίμηση, θέτοντάς το απευθείας στους ίδιους τους ενδιαφερόμενους. Συγκεκριμένα, σε μελέτη της, ζήτησε από εφήβους να προσδιορίσουν τι προηγείται και τι έπεται, με το 60% των συμμετεχόντων να απαντούν ότι η δυσαρέσκεια με την εμφάνισή τους προηγείται και προκαλεί αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό.

Συμπερασματικά, η εικόνα του σωματικού εαυτού δε φαίνεται να σχετίζεται απλώς με την αυτοεκτίμηση, αλλά αποτελεί παράγοντα που συνεισφέρει καθοριστικά στη διαμόρφωσή της. Η σύνδεση αυτή φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά την περίοδο της εφηβείας και έχει εντοπιστεί σε πληθυσμούς και των δύο φύλων, μολονότι

τα αγόρια αναφέρουν συστηματικά χαμηλότερη δυσαρέσκεια με το σώμα και υψηλότερη αυτοεκτίμηση από τα κορίτσια. Παράλληλα, η αυτοεκτίμηση συνδέεται και με άλλους δείκτες ψυχολογικής υγείας, όπως η κατάθλιψη, η οποία επίσης θεωρείται ότι σχετίζεται με την εικόνα του σωματικού εαυτού (O'Dea, 2012), όπως θα περιγραφεί στη συνέχεια.

### **Κατάθλιψη**

Η διάθεση είναι άλλος ένας τομέας που έχει μελετηθεί σε σχέση με την εικόνα του σωματικού εαυτού, με τα ερευνητικά δεδομένα να υποδεικνύουν ότι η καταθλιπτική συμπτωματολογία συνδέεται με την ύπαρξη αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού (Hollander, Siragusa, & Berkson, 2012). Ειδικότερα, προβλήματα με την εικόνα του σωματικού εαυτού χαρακτηρίζονται πλέον από διάφορους συγγραφείς ως δευτερεύοντα γνωστικά συμπτώματα της κατάθλιψης (Hollander et al., 2012. Huberty, 2012). Παράλληλα, η δυσαρέσκεια με το σώμα έχει συστηματικά συνδεθεί με την ύπαρξη κατάθλιψης σε διαφορετικές αναπτυξιακές περιόδους (Dooley, Fitzgerald, & Mac Giollabhui, 2015. Kaur, Singh & Javed, 2003. McCabe, Ricciardelli, & Banfield, 2001. Lamis, Malone, Langhinrichsen - Rohling, & Ellis, 2010. Noles, Cash, & Winstead, 1985. Olivardia et al., 2004. Ozmen et al., 2007. Şanlıer, Türközü & Toka, 2016. Wichstrøm, 1999).

Σε διαχρονικές επίσης μελέτες, έχει βρεθεί ότι η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού προβλέπει την ύπαρξη καταθλιπτικής διάθεσης σε εφήβους (Bélanger & Marcotte, 2013. Holsen et al., 2001. Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006b. Rawana, 2013. Stice & Bearman, 2001. Stice, Hayward, Cameron, Killen, & Taylor, 2000) και ιδιαίτερα στα κορίτσια (Bearman & Stice, 2008). Αντίστοιχα, η θετικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού έχει βρεθεί ότι προβλέπει αρνητικά την καταθλιπτική συμπτωματολογία (Morin et al., 2017. Santos, Richards, & Bleckley, 2007).

Όπως έχει υποστηριχθεί, η είσοδος στην εφηβεία και οι συνακόλουθες αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα πιθανόν να μην ανταποκρίνονται στους πιθανούς εαυτούς, τους οποίους τα παιδιά προσδοκούσαν προηγουμένως να διαμορφώσουν. Η αύξηση, για παράδειγμα, του σωματικού τους λίπους πιθανόν να λειτουργεί επιβαρυντικά για τους εφήβους, αν την έχουν συνδέσει με την πιθανότητα να καταλήξουν απωθητικοί (εμφανισιακά και κοινωνικά) και απομονωμένοι (Felton, Cole, Tilghman-Osborne, & Maxwell, 2010). Όσον αφορά ειδικότερα τα κορίτσια, έχει υποστηριχθεί ότι, όταν αποδίδουν αυξημένη σημασία στην εξωτερική τους εμφάνιση, σε βαθμό που να

καθορίζει την αυτοεκτίμησή τους, τείνουν να εκδηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικού συναισθήματος (Harter, 1999, 2000). Αυτό συμβαίνει ειδικά κατά την εφηβεία, οπότε και αισθάνονται δυσαρέσκεια με το σώμα τους, λόγω των σωματικών αλλαγών που βιώνουν (Hankin & Abramson, 2001. Wichstrøm, 1999). Η εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται ότι ρυθμίζει επιπλέον τις επιδράσεις του φύλου στην εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης κατά την ίδια αναπτυξιακή περίοδο, καθώς τα κορίτσια εμφανίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό κατάθλιψη, συγκριτικά με τα αγόρια, μετά την πρώτη εφηβεία. Στην αύξηση των επιπέδων κατάθλιψης θεωρείται ότι συμβάλλουν οι αρνητικότερες στάσεις των κοριτσιών απέναντι στο σώμα τους και η γνωστική ευαλωτότητα που εμφανίζουν ως προς το πεδίο της εμφάνισης (Hyde, Mezulis, & Abramson, 2008. Marcotte, Fortin, Rotvin, & Papillon, 2002). Επιπλέον, δυσπροσαρμοστικά μοτίβα σκέψης, όπως ο μηρυκασμός ιδεών, λειτουργούν περαιτέρω επιβαρυντικά (Hammen, 2009. Hankin & Abramson, 2001). Όσον αφορά από την άλλη τα αγόρια, ένας παράγοντας που θεωρείται ότι παίζει σημαντικό ρόλο για αυτά είναι η ήβη. Η είσοδός τους σε αυτή συνδέεται με αυξημένη καταθλιπτική συμπτωματολογία, συγκριτικά με αγόρια που έχουν ήδη διέλθει από το στάδιο αυτό. Η διαφοροποίηση αυτή ενδεχομένως προκύπτει λόγω του ότι νιώθουν πως υστερούν σε επίπεδο σωματικής ανάπτυξης, συγκριτικά με άλλα, συνομήλικά τους, αγόρια (Ricciardelli, 2012).

Τη σχέση ανάμεσα στη δυσαρέσκεια με το σώμα, το φύλο και την καταθλιπτική συμπτωματολογία διερεύνησαν σε διαχρονική μελέτη τους οι Ferreiro, Seoane και Senra (2014). Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια, με μέσο όρο ηλικίας τα 12.85 έτη, τα οποία επανεξετάστηκαν 2 και 4 χρόνια μετά από τις αρχικές μετρήσεις. Όπως προέκυψε, η ύπαρξη δυσαρέσκειας με το σώμα προέβλεπε την εμφάνιση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και στα δύο φύλα. Μολονότι καταγράφηκαν διαφορετικά πρότυπα ανάπτυξης, όσον αφορά την καταθλιπτική συμπτωματολογία στα δύο φύλα, αγόρια και κορίτσια φάνηκε ότι ήταν εξίσου πιθανό να εκδηλώσουν παρόμοια συμπτώματα όταν βίωναν δυσαρέσκεια με το σώμα τους.

Στην έρευνα της Felton και των συνεργατών της (2010), στην οποία συμμετείχαν παιδιά ηλικίας 10.6-18.6 ετών, βρέθηκε ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης συνδέονταν με την αντικειμενική αύξηση του βάρους τους. Η σύνδεση αυτή ήταν πιο έντονη στα μεγαλύτερα αγόρια και κορίτσια, ωστόσο, αφότου ελέγχθηκε η εικόνα του σωματικού εαυτού, δεν ήταν πλέον στατιστικά σημαντική. Αντίστοιχα ήταν και τα ευρήματα των Eidsdottir, Kristjansson, Sigfusdottir, Garber και Allegrante (2014) σε μαθητές και μαθήτριες 16-20 ετών. Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι, ενώ η αύξηση του ΔΜΣ συνδεόταν με αύξηση στην καταθλιπτική συμπτωματολογία, η σχέση αυτή ήταν απόρροια της επίδρασης του ΔΜΣ στην εικόνα του σωματικού εαυτού και,

συνακόλουθα, της επίδρασης της εικόνας του σωματικού εαυτού στην κατάθλιψη. Οι συνδέσεις αυτές ήταν σημαντικά ισχυρότερες στα κορίτσια, σε σύγκριση με τα αγόρια.

Επίσης, τα ευρήματα της μεταγενέστερης διαχρονικής μελέτης των Hamlat, Shapero, Hamilton, Stange και των συνεργατών τους (2015) υποδεικνύουν ότι η χαμηλότερη εκτίμηση για το σώμα συνιστά, ενδεχομένως, ένα παράγοντα που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας σε κορίτσια 12-13 χρονών, λευκές και Αφροαμερικανίδες, αλλά όχι και στα συνομήλικά τους αγόρια. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι τα λευκά κορίτσια, τα όποια είχαν εμφανίσει πρόωμη ήβη και οι συνομήλικές τους Αφροαμερικανίδες, οι οποίες είχαν εμφανίσει όψιμη ήβη και ανέφεραν ότι είναι θύματα εκφοβισμού από τους συνομηλικούς τους, εμφάνιζαν χαμηλότερη εκτίμηση για το σώμα τους. Η χαμηλότερη εκτίμηση για το σώμα προέβλεπε αντίστοιχα υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικής συμπτωματολογίας.

Επιπρόσθετα, οι αρνητικές στάσεις/συναισθήματα για το σώμα έχουν αναδειχθεί σε προβλεπτικό παράγοντα του αυτοκτονικού ιδεασμού τόσο σε έφηβα αγόρια όσο και σε έφηβα κορίτσια (Brausch & Muehlenkamp, 2007). Ομοίως, οι Crow, Eisenberg, Story και Neumark-Sztainer (2008) βρήκαν ότι ο σχετικός κίνδυνος, τόσο για αυτοκτονικό ιδεασμό όσο και για απόπειρες αυτοκτονίας, ήταν αυξημένος σε έφηβα αγόρια και κορίτσια που ανέφεραν δυσαρέσκεια με το σώμα τους. Ο σχετικός κίνδυνος παρέμενε σημαντικά αυξημένος, ακόμα και αφότου είχαν ελεγχθεί τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Η εικόνα του σωματικού εαυτού έχει επίσης βρεθεί ότι παίζει ρυθμιστικό ρόλο όσον αφορά τον αντίκτυπο του ηλεκτρονικού εκφοβισμού στην εκδήλωση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας σε εφήβους. Ειδικότερα, στη διαχρονική μελέτη των Calvete, Ogue και Gámez-Guadix (2016), βρέθηκε ότι εμπειρίες ηλεκτρονικού εκφοβισμού, που ασκείται από συνομηλικούς, επηρέαζαν αρνητικά την εικόνα του σωματικού εαυτού εφήβων, 14-18 ετών, 6 μήνες μετά από τις αρχικές μετρήσεις. Η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού προέβλεπε με τη σειρά της την αύξηση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας ένα χρόνο μετά τις αρχικές μετρήσεις. Όταν οι συνδέσεις αυτές ελέγχθηκαν περαιτέρω χωριστά ανά φύλο, προέκυψε ότι ήταν στατιστικά σημαντικές στα κορίτσια του δείγματος, σε αντίθεση με τα αγόρια.

Όσον αφορά ενήλικα άτομα, από τη μελέτη των El Ansari, Dibba και Stock, (2014), στην οποία συμμετείχαν φοιτήτριες και φοιτητές επτά βρετανικών πανεπιστημίων, προέκυψε σύνδεση ανάμεσα στις ανησυχίες για την εικόνα του σωματικού εαυτού και σε υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και στα δύο φύλα. Σε μια προγενέστερη μελέτη που είχε πραγματοποιηθεί σε πανεπιστήμιο των ΗΠΑ με τη συμμετοχή Ισπανόφωνων κατά κύριο λόγο φοιτητριών και φοιτητών, είχε βρεθεί ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα προβλέπει την κατάθλιψη και



την αυτοεκτίμηση μόνο στις γυναίκες. Ωστόσο, και στα δύο φύλα, η δυσαρέσκεια με το σώμα προέβλεπε χαμηλότερες τιμές σε ένα δείκτη ψυχοκοινωνικής προσαρμογής για την εξαγωγή του οποίου συνεκτιμήθηκαν, μεταξύ άλλων, επίπεδα άγχους και καταθλιπτικής διάθεσης (Ganem, de Heer, & Morera, 2009). Σε μια άλλη μελέτη, στην οποία συμμετείχαν Αφροαμερικανίδες και λευκές γυναίκες, 42-52 ετών, βρέθηκε ότι οι γυναίκες που δήλωσαν δυσαρεστημένες με το σώμα τους είχαν διπλάσια πιθανότητα να αναφέρουν κλινικά σημαντικά συμπτώματα κατάθλιψης, συγκριτικά με τις γυναίκες που δήλωναν ικανοποιημένες με το σώμα τους (K. L. Jackson et al., 2014). Τέλος, στην έρευνα του Lamis και των συνεργατών του (2010) βρέθηκε ότι η μεγαλύτερη επένδυση στο σώμα, με την έννοια της φροντίδας και της προστασίας του σώματος, προέβλεπε αρνητικά τα επίπεδα αυτοκτονικότητας σε φοιτητές και φοιτήτριες.

Επίσης, η αρνητική αξιολόγηση της εμφάνισης έχει συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, καθώς και με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και σε ειδικούς πληθυσμούς, όπως είναι άνδρες και γυναίκες με παχυσαρκία, οι οποίοι είναι σε διαδικασία αναζήτησης θεραπείας (Friedman, Reichman, Costanzo, & Musante, 2002. Markowitz, Friedman, & Arent, 2008).

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα δεδομένα για την εικόνα του σωματικού εαυτού σε άτομα που εμφανίζουν Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή [ΜΚΔ]. Σε αντίστοιχες περιπτώσεις ατόμων με Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή έχουν καταγραφεί αρνητικές αξιολογήσεις των ασθενών, τόσο για τα σώματά τους συνολικά, όσο και για συγκριμένα μέρη ή χαρακτηριστικά. Τα άτομα με Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή είναι επίσης πιο πιθανό να υποτιμούν την ελκυστικότητά τους και την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται σε κοινωνικές καταστάσεις, συγκριτικά με τυπικά άτομα. Αναφέρεται επίσης το ενδεχόμενο η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού να συμβάλλει επιβαρυντικά και στη σωματική υγεία των ατόμων με Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή, μέσα από τη συναισθηματική επιβάρυνση και το στρες που αυτή επιφέρει (Hollander et al., 2012).

Τέλος, κατ' αντιστοιχία με την αυτοεκτίμηση και, όπως αναφέρουν οι Rotenberg, Taylor και Davis (2004), διάφοροι ερευνητές έχουν υποδείξει την καταθλιπτική διάθεση ή την αρνητική συναισθηματική κατάσταση ως παράγοντα που συνεισφέρει στη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού και την αύξηση της δυσαρέσκειας με το σώμα<sup>39</sup>. Τα ευρήματα της διαχρονικής έρευνας της Bearman και των συνεργατών της (2006), σε δείγμα έφηβων αγοριών και κοριτσιών, συνηγορούν ως προς την υπόθεση αυτή. Σε μια άλλη διαχρονική μελέτη, οι Presnell,

---

<sup>39</sup> Βλέπε επίσης Κεφάλαιο 2, Ενότητα «Ατομικοί παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού», σελ. 81.

Bearman και Stice (2004) βρήκαν ότι η αρχική αρνητική συναισθηματική διάθεση προβλέπει σημαντικά την αύξηση στη δυσαρέσκεια με το σώμα στα αγόρια, αλλά όχι και στα κορίτσια. Τα ευρήματα ωστόσο δύο άλλων διαχρονικών μελετών καταρρίπτουν την υπόθεση αυτή (Holsen et al., 2001. Stice & Whitenton, 2002).

Συνοψίζοντας, η εικόνα του σωματικού εαυτού φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση αρνητικού συναισθήματος και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Μολονότι οι μηχανισμοί που συνδέουν την αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού με την κατάθλιψη δεν είναι ακόμα πλήρως διασαφηνισμένοι και υπάρχουν διαφορετικές απόψεις, όσον αφορά την κατεύθυνση της σχέσης αυτής, με βάση τα μέχρι τώρα δεδομένα η δυσαρέσκεια με το σώμα συγκαταλέγεται στους προδιαθεσικούς παράγοντες για την εκδήλωση κατάθλιψης (Hollander et al., 2012. Petrie et al., 2010). Τέλος, η εικόνα του σωματικού εαυτού έχει προταθεί σε θεωρητικό επίπεδο ως παράγοντας, η συνεισφορά του οποίου μπορεί να ερμηνεύσει τις διαφορές φύλου που καταγράφονται ως προς τα επίπεδα κατάθλιψης, κατά τη διάρκεια της εφηβείας (Hammen, 2009. Hankin & Abramson, 2001).

## Άγχος

Το άγχος, ως συναίσθημα, είναι οικείο σε όλους τους ανθρώπους, σε διαφορετικό βέβαια βαθμό, και εμφανίζεται με διαφορετική συχνότητα και διάρκεια στην καθημερινότητά τους. Ουσιαστικά αντιπροσωπεύει την ανησυχία για τις πιθανές αρνητικές συνέπειες μελλοντικών γεγονότων, ή και για καταστάσεις, τις οποίες το άτομο αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει ως απειλητικές. Η διαδικασία αυτή της αξιολόγησης διαφόρων καταστάσεων, ως απειλητικών, θεωρείται βασικό χαρακτηριστικό του άγχους και κομβικό για την καλύτερη κατανόηση και αντιμετώπισή του (Huberty, 2012).

Όσον αφορά την ανησυχία, συνιστά την πιο τυπική έκφανση του άγχους, καθώς περιστρέφεται συνήθως γύρω από τυχόν δυσάρεστες εξελίξεις, οι οποίες δεν έχουν συμβεί ακόμα, αλλά μπορεί να προκύψουν στην πορεία. Ειδικότερα, το άτομο μπορεί να βιώσει ανησυχία, συνήθως με τη μορφή επαναλαμβανόμενων σκέψεων, καθώς επιχειρεί να προετοιμάσει την αποτελεσματική διαχείριση μιας ενδεχόμενης αρνητικής έκβασης της ζωής ή των σχεδίων του (Huberty, 2012. Muris, 2007). Η ανησυχία, ωστόσο, που βιώνεται σε υπέρμετρο βαθμό και δεν είναι πλέον διαχειρίσιμη από την πλευρά του ατόμου, συνιστά το κυριότερο διαγνωστικό κριτήριο για τη Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή [ΓΑΔ]. Στο πλαίσιο αυτό, η ανησυχία συνοδεύεται συνήθως από σωματικά συμπτώματα, τα οποία μπορεί να ποικίλλουν ανά ηλικία, αλλά σε κάθε περίπτωση εκδηλώνονται σε έντονο βαθμό (Garcia, Renna, Mennin, 2015).

McLellan & Hudson, 2017). Μια άλλη συχνή διαπίστωση, που αφορά παιδιά με Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή, είναι ότι νιώθουν εξαιρετικά ευάλωτα όταν γίνονται αποδέκτες κάποιας κριτικής, ενώ η χαμηλή εμπιστοσύνη, που έχουν τα ίδια στην ικανότητά τους να ανταπεξέρχονται σε νέες συνθήκες, συνοδεύεται από την καταφυγή σε συμπεριφορές αποφυγής (McLellan & Hudson, 2017).

Γενικά, η εμφάνιση διαφόρων εκδηλώσεων και μορφών άγχους σε διαφορετικές ηλικίες είναι, ως ένα βαθμό, αναμενόμενη και συνιστά δείκτη της τυπικής ανάπτυξης. Ωστόσο, το άγχος μπορεί να μεταβληθεί σε κλινικό πρόβλημα, όταν εμφανίζεται σε μορφές που δε συμβαδίζουν με την αναπτυξιακή περίοδο, στην οποία βρίσκεται το άτομο, όταν είναι δυσλειτουργικό ή και όταν αυξάνεται δραστικά, ως προς τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκειά του (Huberty, 2012. Warren & Sroufe, 2004). Επιπλέον, παρότι το άγχος αναγνωρίζεται ως καθολικό φαινόμενο, τόσο οι πηγές της ανησυχίας όσο και οι επακριβείς τρόποι με τους οποίους αυτή εκδηλώνεται, ενδέχεται να επηρεάζονται και από κοινωνικοπολιτισμικές παραμέτρους (Murphy, 2015). Πάντως, μεγαλύτερα ποσοστά άγχους καταγράφονται συνήθως σε πληθυσμούς κοριτσιών και γυναικών, συγκριτικά με τα αγόρια και τους άνδρες αντίστοιχα, με τις διαφοροποιήσεις αυτές να είναι πιο εμφανείς κατά την εφηβεία, τη νεαρή ενήλικη ζωή και, ενδεχομένως, τη μέση ενήλικη ζωή (Craske, 2003).

Ένας από τους τομείς, για τους οποίους τα παιδιά και οι έφηβοι βιώνουν συνήθως άγχος, ακόμα και σε παθολογικό ενδεχομένως βαθμό, είναι διάφορες κοινωνικές καταστάσεις, κατά τις οποίες η εμφάνιση παίζει σημαντικό ρόλο (McLellan & Hudson, 2017). Το γεγονός ότι η εμφάνιση έχει αποκτήσει ιδιαίτερη αξία στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες έχει ως συνέπεια τα άτομα που θεωρούνται ελκυστικά να απολαμβάνουν διάφορες κοινωνικές ανταμοιβές, ενώ όσα άτομα θεωρούνται ότι δεν ανταποκρίνονται στα κυρίαρχα πρότυπα ομορφιάς, να υφίστανται συχνά στιγματισμό και μια σειρά από διακρίσεις (Andreoletti, Zebrowitz, Lachman, 2001. Puhl & Peterson, 2012). Συνεπώς, όταν ένα άτομο αξιολογεί αρνητικά την εμφάνιση και το σώμα του και έχει επίγνωση των παραπάνω δεδομένων, μπορεί να αμφιβάλλει για τον εαυτό του και την αποτελεσματικότητά του, να ανησυχεί για τις ενδεχόμενες συνέπειες και να βιώνει, κατ' επέκταση, άγχος. Οι συνδέσεις αυτές μπορεί να προκύπτουν είτε όταν το άτομο έχει υπάρξει άμεσος αποδέκτης κοινωνικών αντιδράσεων που αφορούν την εμφάνιση, είτε όταν έχει υπάρξει μάρτυρας αντίστοιχων περιστατικών και καταστάσεων, ή ακόμα και μέσω της απλής γνώσης ή ενημέρωσης γύρω από τα ζητήματα αυτά (Craske, 2003). Επιπλέον, όπως προαναφέρθηκε σε προηγούμενη ενότητα, σημαντικό ρόλο θεωρείται ότι παίζει η ασυμφωνία ανάμεσα στο πώς ένα άτομο αξιολογεί τον εαυτό του και στις προδιαγραφές, στις οποίες θεωρεί ότι πρέπει ή οφείλει να ανταποκρίνεται, γιατί αυτό απαιτούν διάφοροι σημαντικοί άλλοι. Επομένως, αν ένα άτομο πιστεύει ότι

έχει την υποχρέωση να ανταποκριθεί στα πρότυπα ομορφιάς που έχει εσωτερικεύσει και αξιολογεί το σώμα και την εμφάνισή του ως μη αρκετά ικανοποιητικά, τότε ενδέχεται να βιώσει αναστάτωση και άγχος (Levine, 2012). Το συναίσθημα της αποτυχίας μπορεί να εντείνεται και από το γεγονός ότι από πολύ νωρίς στην πορεία της ανάπτυξης δίνεται το μήνυμα για την αναγκαιότητα και τη σπουδαιότητα της διαχείρισης του σώματος και των λειτουργιών του (Turner, 2003). Όλα αυτά μπορεί να συμβαίνουν πιο έντονα στην εφηβεία, καθώς είναι μια αναπτυξιακή περίοδος, κατά την οποία αναμένεται να προκύψουν ανησυχίες, που αφορούν τη διαμόρφωση της ταυτότητας και τις κοινωνικές σχέσεις (Kaiser, 2003. Warren & Sroufe, 2004). Επιπλέον, οι έφηβοι επιχειρούν να αφήσουν πίσω τους την παιδικότητα και να προχωρήσουν προς την ενηλικίωση και, στην προσπάθειά τους αυτή, συχνά βασίζονται σε εξωτερικές πηγές πληροφόρησης, όπως είναι οι αξιολογήσεις των άλλων και τα κοινωνικά πρότυπα που παρέχουν προδιαγραφές, ως προς το τι είναι αποδεκτό και επιθυμητό (Kaiser, 2003). Παράλληλα, όπως περιγράφουν η Vannucci και η Ohannessian (2017), οι έφηβοι ενδέχεται να πραγματοποιούν κοινωνικές συγκρίσεις, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν στην εκδήλωση δυσαρέσκειας με το σώμα, καθώς το άτομο θεωρεί ότι αποτυγχάνει να ανταποκριθεί στα κυρίαρχα πρότυπα για την εμφάνιση. Οι αρνητικές αξιολογήσεις για το σώμα και την εμφάνιση μπορούν με τη σειρά τους να οδηγήσουν στην εκδήλωση κατάθλιψης και άγχους.

Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι το άγχος ενδέχεται να εμπλέκεται στις διεργασίες που συντελούν στην εκδήλωση Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής. Είναι πολύ σύνηθες συμπτώματα άγχους και αγχώδεις διαταραχές να προηγούνται της εμφάνισης Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής, ενώ επίσης συχνά αγχώδεις διαταραχές και Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής συνυπάρχουν (Kaye, Bulik, Thornton, Barbarich, Masters, & Price Foundation Collaborative Group, 2004. Murray, Strober, Craske, Griffiths, Levinson, & Strigo, 2018. Pallister & Weller, 2008). Στην περίπτωση ειδικά της Ψυχογενούς Ανορεξίας, έχει βρεθεί ότι, ακόμα και μετά τη θεραπευτική της αντιμετώπιση, υπάρχει το ενδεχόμενο τα συμπτώματα των αγχωδών διαταραχών να παραμείνουν (Hughes, 2012). Όπως έχει επιπλέον βρεθεί, οι αγχώδεις διαταραχές που προϋπάρχουν της εκδήλωσης Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής, μπορεί να εμφανίζονται ήδη από την παιδική ηλικία (Kaye et al., 2004). Για παράδειγμα, στην προοπτική μελέτη των Schaumberg, Zerwas, Goodman, Yilmaz, Bulik, και Micali (2019), διάφορα συμπτώματα άγχους, τα οποία αναφέρθηκαν από γονείς για τα δεκάχρονα παιδιά τους, συνδέθηκαν με τη μετέπειτα εμφάνιση συμπτωμάτων Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής ή και την έναρξη Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής κατά την εφηβεία. Μια σταθερή σύνδεση που προέκυψε ήταν ανάμεσα σε συμπτώματα, τυπικά της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής, όπως ανησυχίες και

σωματικά συμπτώματα, και στην αύξηση δυσλειτουργικών σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών ως προς τη διατροφή, κατά την ηλικία των 14 ετών. Επιπλέον, οι ανησυχίες αναδείχθηκαν σε προβλεπτικό παράγοντα εκδήλωσης Ψυχογενούς Ανορεξίας, ενώ τα σωματικά συμπτώματα προέβλεπαν την εκδήλωση Ψυχογενούς Βουλιμίας (Schaumberg et al., 2019).

Οι μηχανισμοί πάντως που συνδέουν τις αγχώδεις διαταραχές με τις Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής δεν έχουν αποσαφηνιστεί (Sternheim, Startup & Schmidt, 2015). Σε γυναίκες που εμφανίζουν συννοσηρότητα Διαταραχών στην Πρόσληψη Τροφής με Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή, έχει αναφερθεί ότι μια από τις βασικές μορφές ανησυχίας που αναφέρουν σχετίζεται με το σωματικό σχήμα και βάρος (Schwalberg, Barlow, Algar, & Howard, 1992. Pallister & Weller, 2008). Επίσης, στη μελέτη των Sternheim, Startup, Saeidi και των συνεργατών τους (2012), η καταστροφολογική ανησυχία αναδείχθηκε σε σημαντικό πρόβλημα για την ομάδα των συμμετεχόντων με Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής. Μεταξύ άλλων, οι ασθενείς με Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής ανέφεραν ανησυχίες για το βάρος και το σωματικό τους σχήμα, για την αρνητική τους αξιολόγηση και απόρριψη από τους άλλους, καθώς και αμφιβολίες για την προσωπική τους επάρκεια. Η τελική αποτίμηση ήταν ότι το πρότυπο της καταστροφολογικής ανησυχίας, όπως εκφράστηκε από τους ασθενείς με Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής, ήταν αντίστοιχο με το πρότυπο που παρατηρείται στη Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή (Sternheim et al., 2012). Σύμφωνα πάντως με ένα προτεινόμενο μοντέλο που επιχειρεί να αποτυπώσει τις σχέσεις ανάμεσα στις αγχώδεις διαταραχές και τις Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής, οι δύο αυτές κατηγορίες διαταραχών ενδέχεται να έχουν κοινούς αιτιολογικούς παράγοντες. Αυτό σημαίνει ότι τυχόν ενεργοποίηση του μηχανισμού που εμπλέκεται στην εκδήλωση της μίας κατηγορίας διαταραχών κάνει το άτομο πιο επιρρεπές στο να εμφανίσει προβλήματα που αντιστοιχούν και στην άλλη κατηγορία διαταραχών (Pallister & Weller, 2008).

Υπό το πρίσμα όλων των παραπάνω, διάφορες μελέτες έχουν εξετάσει το κατά πόσο η εικόνα του σωματικού εαυτού συμβάλλει στην εκδήλωση άγχους, καθώς και το πώς επιδρά στα επίπεδά του. Τα δεδομένα τους επιβεβαιώνουν την ύπαρξη συνδέσεων ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και το άγχος σε διάφορες ηλικιακές ομάδες. Ειδικότερα, στη διαχρονική μελέτη των Vannucci και Ohannessian (2017), στην οποία συμμετείχαν έφηβοι 15-17 ετών, βρέθηκε ότι οι αρχικές τιμές της δυσαρέσκειας με την εμφάνιση συνδέονταν με περισσότερα αναφερόμενα συμπτώματα Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής, Διαταραχής Πανικού, Διαταραχής Κοινωνικού Άγχους, καθώς και με μεγαλύτερη αποφυγή του σχολείου. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι αρχικές τιμές της δυσαρέσκειας με το σώμα προέβλεπαν τη μετέπειτα

εξέλιξη διαφόρων συμπτωμάτων, τα οποία καταγράφηκαν σε επόμενες μετρήσεις. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες/ ουσες που ανέφεραν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα κατά τις αρχικές μετρήσεις, στην πορεία παρουσίασαν εξασθένηση των συμπτωμάτων της Διαταραχής Κοινωνικού Άγχους και πιο έντονη αύξηση των συμπτωμάτων της Διαταραχής Πανικού. Το εύρημα αυτό είναι ομολογουμένως κάπως απροσδόκητο και οι ερευνήτριες δεν παρείχαν κάποια συνολική εξήγησή του, πέρα από το να προτείνουν την ενσωμάτωση των συμπτωμάτων της Διαταραχής Κοινωνικού Άγχους και της Διαταραχής Πανικού στην έννοια του αρνητικού συναισθήματος. Παράλληλα, συνέδεσαν τις διαφοροποιήσεις που εντόπισαν ως προς την αναπτυξιακή πορεία των αγχωδών διαταραχών με το γεγονός ότι κάθε αναπτυξιακή περίοδος περιλαμβάνει διαφορετικούς αναπτυξιακούς στόχους και προκλήσεις (Vannucci & Ohannessian, 2017).

Από την έρευνα των Kostanski και Gullone (1998), οι οποίες μελέτησαν τη σχέση της δυσαρέσκειας με το σώμα με το άγχος, την κατάθλιψη και την αυτοεκτίμηση σε εφήβους 12-18 ετών, προέκυψε σημαντική σύνδεση όλων των δεικτών ψυχολογικής υγείας και ειδικότερα των γενικών επιπέδων άγχους με τη δυσαρέσκεια για το σώμα. Αντίστοιχα, η Dooley και οι συνεργάτες της (2015), ανέφεραν σύνδεση της δυσαρέσκειας με το σώμα με αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης σε πολυπληθές δείγμα Ιρλανδών εφήβων, στο ίδιο ηλικιακό φάσμα.

Στη μελέτη των Hughes και Gullone (2011) προέκυψε επίσης σύνδεση ανάμεσα στις ανησυχίες με το σώμα και σε συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, σε αγόρια και κορίτσια 11-20 ετών. Επιπλέον, η σχέση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την κατάθλιψη ρυθμιζόταν από την ικανότητα για θετική ορθολογική αποδοχή της εμφάνισης, καθώς και από τη χρήση ευρύτερων θετικών εσωτερικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης. Ωστόσο, δε βρέθηκε κάτι αντίστοιχο, όσον αφορά τη σύνδεση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και το άγχος.

Σύμφωνα επίσης με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό εφήβων (Κοκκέβη και συν., 2011β), η αρνητική εικόνα των συμμετεχόντων/ ουσών για την εξωτερική τους εμφάνιση συσχετίστηκε σημαντικά με μεγαλύτερα ποσοστά αναφερόμενων ψυχοσωματικών συμπτωμάτων. Σύμφωνα με τις ερευνήτριες, τα ψυχοσωματικά συμπτώματα ενδέχεται να αντανακλούν προβλήματα διάθεσης, άγχους και γενικότερης προσαρμογής σε στρεσογόνες καταστάσεις που μπορεί να βιώνουν τα νεαρά άτομα κατά την ηλικία αυτή. Παρόλα αυτά, δε διερευνήθηκαν περαιτέρω συνδέσεις ανάμεσα σε αντίστοιχα προβλήματα και την εικόνα του σωματικού εαυτού (Κοκκέβη et al., 2011b).

Σε μια άλλη μελέτη, η McCabe και οι συνεργάτες της (2001) βρήκαν ότι η ικανοποίηση με το σώμα προέβλεπε χαμηλότερα επίπεδα άγχους σε αγόρια και κορίτσια εφηβικής ηλικίας. Στα κορίτσια προέκυψε επιπλέον ότι η σπουδαιότητα που αποδίδουν στο σώμα επιδρά άμεσα θετικά στα επίπεδα του άγχους. Η υιοθέτηση στρατηγικών μείωσης του βάρους και ενίσχυσης του μυϊκού τόνου προέβλεπε αυξημένα επίπεδα άγχους, τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Η ικανοποίηση με το σώμα αναδείχθηκε επίσης σε σημαντικό παράγοντα που προέβλεπε αρνητικά το άγχος, σωματικά συμπτώματα που συνδέονται με το στρες και τα επίπεδα κατάθλιψης και στην έρευνα της Sujoldzic και της De Lucia (2007). Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια, 15-18 ετών, από δύο διαφορετικές εθνοτικές ομάδες (Αλβανικής και Βοσνιακής καταγωγής), τα οποία κατοικούσαν είτε στις χώρες προέλευσής τους (Κόσοβο και Βοσνία-Ερζεγοβίνη) είτε σε χώρες υποδοχής. Τέλος, στη διαχρονική μελέτη των Morin, Μαϊανο και των συνεργατών τους (2017), η θετικότερη εικόνα εαυτού των εφήβων, η οποία παρέμεινε επιπλέον σταθερή μέσα στο χρόνο διεξαγωγής της μελέτης (4 έτη), συνδέθηκε με χαμηλότερα επίπεδα άγχους.

Όσον αφορά ενήλικους, η Davison και η McCabe (2005) βρήκαν ότι προβλήματα με την εικόνα του σωματικού εαυτού προβλέπουν την ύπαρξη συμπτωμάτων άγχους σε άνδρες ηλικίας 50-86 ετών. Οι συγγραφείς συνέδεσαν το εύρημα αυτό με τις κοινωνικές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς οι άνδρες των ηλικιών αυτών, οι οποίοι προχωρούσαν σε κοινωνικές συγκρίσεις ως προς την εμφάνιση, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα άγχους από όσους δεν προβληματίζονταν ως προς το πώς ήταν η εμφάνισή τους, συγκριτικά με την εμφάνιση άλλων προσώπων.

Επιπλέον, το άγχος καταγράφεται ως μια αρκετά συχνή αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε άτομα με κάποιου είδους παραμόρφωση στην εμφάνιση, τα οποία μπορεί επιπλέον να έρχονται αντιμέτωπα και με το κοινωνικό στίγμα (E. Robinson, Rumsey & Partridge, 1996. A. Thompson & Kent, 2001).

Τέλος, τα ευρήματα της έρευνας της Etu και του Gray (2010) υποδεικνύουν την πιθανή συνεισφορά διαδικασιών μηρυκασμού αρνητικών σκέψεων, οι οποίες αφορούν το σώμα, στην εκδήλωση, τόσο δυσαρέσκειας με το σώμα όσο και άγχους.

Συμπερασματικά, μία από τις πιθανές επιδράσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού είναι η συμβολή της στην εμφάνιση συμπτωμάτων άγχους. Τα μέχρι τώρα ερευνητικά δεδομένα φαίνεται να στηρίζουν τη σύνδεση αυτή. Επισημαίνεται ωστόσο ότι ο αριθμός των μελετών που έχουν εξετάσει τη συγκεκριμένη σχέση είναι περιορισμένος, με αποτέλεσμα να χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

## Κοινωνικό Άγχος

Το άγχος, το οποίο βιώνει ένα άτομο, λόγω του ότι ανησυχεί για το πώς το βλέπουν οι άλλοι, συνιστά το κοινωνικό άγχος (M. R. Leary & Kowalski, 1995), το οποίο συνδέεται με την εκδήλωση σοβαρών δυσκολιών σε κοινωνικό και διαπροσωπικό επίπεδο. Ειδικά στα παιδιά και στους εφήβους, το κοινωνικό άγχος μπορεί να οδηγήσει σε συστηματική αποστασιοποίηση από τη συναναστροφή και τις αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους, με σημαντικό κόστος για την ομαλή ψυχοκοινωνική προσαρμογή και εξέλιξή τους (La Greca & Stone, 1993).

Σε αναπτυξιακό επίπεδο, η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία συνοδεύεται και από μεταβολές στη μορφή των ανησυχιών που βιώνουν τα νεαρά άτομα, καθώς οι ανησυχίες αυτές αποκτούν προοδευτικά όλο και πιο αφηρημένο περιεχόμενο και γενικευμένο χαρακτήρα. Πλησιάζοντας, ιδίως, στην εφηβεία, οι ανησυχίες που εκδηλώνονται αφορούν συνήθως κοινωνικές καταστάσεις και σχέσεις, καθώς και διάφορες συνθήκες αξιολόγησης. Στην εφηβεία πια, οι κοινωνικές ανησυχίες και φόβοι, ακόμα και σε μη κλινικούς πληθυσμούς, θεωρούνται συχνό φαινόμενο, με αναφορές για υψηλότερα ποσοστά εμφάνισης στα κορίτσια και λιγότερο στα αγόρια (Kearny, 2005. Warren & Sroufe, 2004). Ένας βασικός φόβος των παιδιών και των εφήβων που βιώνουν υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους είναι ότι θα προσελκύσουν σε ανεπιθύμητο βαθμό την προσοχή των άλλων και ότι θα αποτελέσουν αντικείμενο αρνητικής και, ενδεχομένως, δυσβάστακτης, αξιολόγησης. Εξίσου δυσβάστακτες μπορεί να θεωρούν και τις δραστηριότητες σε πλαίσια, τα οποία περιλαμβάνουν τη φυσική παρουσία άλλων ατόμων, ή και την αλληλεπίδραση μαζί τους, με αποτέλεσμα να τείνουν να τις αποφεύγουν. Οι συμπεριφορές αποφυγής μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικά προβλήματα σε όλο το φάσμα της λειτουργικότητας, από τον ακαδημαϊκό και τον εργασιακό τομέα, έως το πεδίο των σχέσεων, διαπροσωπικών και κοινωνικών, και να πλήξουν σοβαρά την ποιότητα ζωής του ατόμου, ανεξαρτήτως ηλικίας (Kearny, 2005).

Γενικά, το κοινωνικό άγχος είναι ένα φαινόμενο το οποίο απαντάται σε ποικίλα κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια. Όταν εμφανίζεται σε υψηλά επίπεδα και συνοδεύεται από σοβαρές επιπτώσεις στη λειτουργικότητα του ατόμου θεωρείται κλινική, πλέον, διαταραχή (Herbert, Brandsma, & Fischer, 2014. D. McNeil & Randall, 2014).

Στην ανάδυση του κοινωνικού άγχους θεωρείται ότι συνεισφέρουν παράγοντες που σχετίζονται με τον εαυτό, όπως είναι αντιλήψεις και αξιολογικές κρίσεις για τον εαυτό, οι οποίες είναι ενδεχομένως μεροληπτικές και διακρίνονται για το αρνητικό τους περιεχόμενο. Ανάμεσα πάντως στα σύγχρονα θεωρητικά μοντέλα που επιχειρούν να



εξηγήσουν την εκδήλωση του κοινωνικού άγχους ξεχωρίζουν όσα δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στον εαυτό και σε διαστάσεις του (Alden & Regambal, 2010).

Ο Higgins (1987) συνέδεσε την πιθανότητα εμφάνισης κοινωνικού άγχους με την ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό και το δεοντικό εαυτό, η δομή του οποίου διαμορφώνεται υπό τις επιδράσεις των σημαντικών άλλων. Με άλλα λόγια, ένα άτομο ενδέχεται να βιώσει κοινωνικό άγχος αν θεωρεί ότι δε συμβαδίζει με τις απαιτήσεις που πιστεύει ότι έχουν οι άλλοι από αυτό.

Επιπλέον, σύμφωνα με τη *θεωρία της αυτοπαρουσίασης*, τα άτομα βιώνουν κοινωνικό άγχος όταν επιθυμούν και επιδιώκουν να προκαλέσουν συγκεκριμένες εντυπώσεις σε άλλα πρόσωπα, αλλά δεν πιστεύουν ότι θα το καταφέρουν. Το συνηθέστερο είναι οι επιδιωκόμενες αυτές εντυπώσεις να είναι θετικές, ή έστω συμβατές με τα κυρίαρχα κοινωνικά κριτήρια. Η διάσταση ανάμεσα στο βαθμό κινητοποίησης του ατόμου και την αμφιβολία του ότι θα τα καταφέρει συντελεί στην εκδήλωση του κοινωνικού άγχους ή την περαιτέρω επιδείνωσή του (M. R. Leary & Jongman-Sereno, 2014). Ο μεγάλος βαθμός ενασχόλησης των ατόμων με τη δημόσια εικόνα τους και ειδικότερα τα χαρακτηριστικά εκείνα που είναι εξωτερικά ορατά και παρατηρήσιμα από τους άλλους, όπως είναι η φυσική εμφάνιση και η συμπεριφορά<sup>40</sup> (Spurr & Stora, 2002), φαίνεται να λειτουργεί επιπλέον επιβαρυντικά (M. R. Leary & Jongman-Sereno, 2014). Συνεπώς, άτομα που εκτιμούν ότι εμφανίζουν αρνητική εικόνα στους άλλους, όσον αφορά τη φυσική τους εμφάνιση, την κοινωνική τους προσαρμογή, τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και την απόδοσή τους σε διάφορους τομείς, φοβούνται την απόρριψη σε επίπεδο διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων και αναμένεται να βιώνουν κοινωνικό άγχος σε υψηλότερα επίπεδα (M. R. Leary & Jongman-Sereno, 2014). Η βασική αυτή ανησυχία δεν είναι πάντα ρεαλιστική, ωστόσο φαίνεται ότι αποτελεί τον παράγοντα που ρυθμίζει την εμφάνιση και την ένταση του κοινωνικού άγχους (M. R. Leary, 2010).

Σε μελέτη των Allewa, Lange, Jansen και Martijn (2014), οι συμμετέχουσες που αξιολογούσαν αρνητικότερα το σώμα τους αξιολογούσαν αρνητικότερα και την κοινωνική επανατροφοδότηση που είχαν δεχθεί σε σχέση με το σώμα τους. Αυτό συνέβαινε, παρόλο που στην πραγματικότητα οι αξιολογήσεις των χαρακτηριστικών τους ήταν θετικότερες. Παρόμοιες τάσεις έχουν αναφερθεί και σε περιπτώσεις ατόμων με άγχος, φοβίες, ή Διαταραχή Κοινωνικού Άγχους.

Επιχειρώντας να προσδιορίσουν τους παράγοντες που καθορίζουν το γιατί ένα άτομο βιώνει κοινωνικό άγχος σε ορισμένες περιστάσεις, αλλά όχι σε άλλες, ο M. R. Leary και η Jongman-Sereno (2014) επικεντρώθηκαν στη συμβολή των

---

<sup>40</sup> «public self-consciousness»

διαπροσωπικών διαστάσεων. Ειδικότερα, υποστήριξαν πως όταν ένα άτομο πιστεύει ότι η απήχηση που έχει στους άλλους δεν είναι επαρκής για να εξασφαλίσει την αποδοχή τους και να διασφαλίσει τη δυνατότητα δημιουργίας σημαντικών διαπροσωπικών σχέσεων, αυτό επηρεάζει το κοινωνικό του άγχος. Επομένως, το κοινωνικό άγχος που σχετίζεται με την αυτοπαρουσίαση φαίνεται να συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την αξία που το άτομο εκτιμά ότι έχει στον τομέα των διαπροσωπικών σχέσεων. Η αξία αυτή, με τη σειρά της, ενδέχεται να αυξάνεται ή να μειώνεται, ανάλογα με τις εντυπώσεις που δημιουργεί το άτομο σε διάφορους τομείς, όπως είναι για παράδειγμα η φυσική εμφάνιση. Εφόσον η ελκυστικότητα θεωρείται στενά συνδεδεμένη με την αποδοχή και την προτίμηση σε κοινωνικό και διαπροσωπικό επίπεδο, η φυσική εμφάνιση και ο αντίκτυπός της ενδέχεται να αποκτήσουν εξέχουσα σημασία για το άτομο. Συχνά επίσης, τα άτομα τείνουν να εγκλωβίζονται σε ένα φαύλο κύκλο, καθώς ανησυχούν για ενδεχόμενη απόρριψή τους λόγω της φυσικής τους εμφάνισης και υιοθετούν δυσπροσαρμοστικές κοινωνικά συμπεριφορές, οι οποίες, με τη σειρά τους, επιτείνουν περαιτέρω το κοινωνικό τους άγχος (M. R. Leary & Jongman-Sereno, 2014).

Άλλες πάλι προσεγγίσεις επικεντρώνονται ειδικά στα άτομα που βιώνουν υψηλό ή ακόμα και κλινικό κοινωνικό άγχος. Σύμφωνα με τον Moscovitch και τους συνεργάτες του (Moscovitch, Rowa, Paulitzki, Ierullo, Chiang, Antony, & McCabe, 2013), οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα αυτά συνδέονται με την πεποίθησή τους ότι οι ικανότητές τους είναι ελλιπείς και δεν ανταποκρίνονται στα κοινωνικά πρότυπα, τα οποία αντιλαμβάνονται ως υψηλά και απαιτητικά (Hofmann & Otto, 2008). Και στις περιπτώσεις ύπαρξης υψηλού/ παθολογικού κοινωνικού άγχους, σημαντικό ρόλο θεωρείται ότι παίζουν οι ανησυχίες που βιώνει το άτομο όσον αφορά, μεταξύ άλλων, τα φυσικά του χαρακτηριστικά. Οι τυχόν διαφοροποιήσεις ως προς τις ανησυχίες αυτές μπορούν ίσως να εξηγήσουν τις ατομικές διαφορές που παρατηρούνται στις εκδηλώσεις και τη συμπτωματολογία του κοινωνικού άγχους (Moscovitch, 2009. Moscovitch, Rowa, Paulitzki, Antony, & McCabe, 2015). Σε μελέτη στην οποία συμμετείχαν άτομα με διάγνωση Διαταραχής Κοινωνικού Άγχους [ΔΚΑ] βρέθηκε σύνδεση ανάμεσα στα συμπτώματα του κοινωνικού άγχους και τις ανησυχίες για την εμφάνιση. Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι οι ανησυχίες για τη φυσική εμφάνιση μπορούν να αξιοποιηθούν ως διαγνωστικό κριτήριο, ανάλογα με το πώς διαφοροποιείται κατά περίπτωση το περιεχόμενό τους. Συγκεκριμένα, επεσήμαναν ότι οι ανησυχίες που συνδέονται με την ΔΚΑ φαίνεται να αφορούν γενικότερα την εμφάνιση και το βαθμό ανταπόκρισης στα αντιλαμβανόμενα πρότυπα. Από την άλλη, οι ανησυχίες γύρω από το σωματικό βάρος/ή και μέγεθος και οι ανησυχίες για την εμφάνιση συγκεκριμένων σημείων του σώματος φαίνεται ότι χαρακτηρίζουν πιο έντονα

τις Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής και τη Σωματοδυσμορφική Διαταραχή, αντίστοιχα (Moscovitch, et al., 2015).

Σύμφωνα επίσης με το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο για τη Διαταραχή του Κοινωνικού Άγχους, το οποίο έχουν αναπτύξει ο Rapee και ο Heimberg (Heimberg, Brozovich & Rapee, 2010. Rapee & Heimberg, 1997) για τα άτομα που βιώνουν κοινωνικό άγχος, μια κοινωνική συνθήκη προσδιορίζεται με βάση την αντίληψή τους ότι υπάρχει ένα ακροατήριο που τα παρατηρεί και τα αξιολογεί. Στο σημείο αυτό αξίζει να επισημανθεί ότι, προκειμένου να αρχίσουν να ενεργοποιούνται οι διεργασίες του κοινωνικού άγχους, δεν είναι σημαντική η φυσική παρουσία του ακροατηρίου αυτού, ούτε καν απαραίτητη, ενδεχομένως. Αρκεί απλά να απασχολεί τη σκέψη του ατόμου, το οποίο ανησυχεί επιπλέον για την έκβαση της κοινωνικής συνθήκης. Επομένως, το αντιλαμβανόμενο ακροατήριο καταλαμβάνει για το άτομο την θέση του παρατηρητή. Στο πλαίσιο αυτό, μια συνθήκη, κατά την οποία κάποιος τρίτος μπορεί να αξιολογήσει την εμφάνιση του ατόμου, είναι μια συνθήκη η οποία βιώνεται ως απειλητική. Το άτομο στη συνέχεια βρίσκεται σε επιφυλακή και αναζητά στοιχεία, τα οποία μπορεί να επιβεβαιώσουν τους φόβους του, όπως είναι για παράδειγμα οι αντιδράσεις άλλων ατόμων. Ωστόσο, το άτομο δε βασίζεται μόνο στην επανατροφοδότηση που λαμβάνει από τους τρίτους και στο πώς την αξιολογεί. Κομβικό ρόλο παίζει η νοερή αναπαράσταση του εαυτού, όπως γίνεται αντιληπτός από το ακροατήριο. Η νοερή αυτή αναπαράσταση μπορεί να αντανakλά με περισσότερη ή λιγότερη σαφήνεια το πώς βλέπουν οι άλλοι το άτομο και τροφοδοτείται από εσωτερικές και εξωτερικές πηγές (για παράδειγμα αρνητικές πυρηνικές πεπιοθήσεις, αναμνήσεις που αφορούν την εμφάνιση και πληροφορίες από φωτογραφίες/ καθρέφτες, αντίστοιχα). Τα άτομα που βιώνουν κοινωνικό άγχος τείνουν να συγκρίνουν τη νοερή αυτή αναπαράσταση του εαυτού με τις απαιτήσεις που θεωρούν ότι έχουν οι άλλοι από αυτά. Επιπλέον, αξιολογούν συνήθως αρνητικά τις διαφοροποιήσεις που τα ίδια εντοπίζουν. Ακόμα και στην περίπτωση που έχουν προσελκύσει θετικές μορφές προσοχής, το τυπικό συμπέρασμα για τα άτομα με κοινωνικό άγχος είναι ότι έχουν αποτύχει να ανταποκριθούν στις προσδοκίες του κοινού και αναμένουν ότι θα υποστούν κοινωνικές κυρώσεις. Συνολικά, τα άτομα που βιώνουν κοινωνικό άγχος καταβάλλουν επίπονες προσπάθειες να ανταπεξέλθουν σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις και επιβαρύνονται επιπλέον από την προσπάθειά τους να εντοπίσουν και να ελέγξουν έγκαιρα τυχόν προβλήματα στην εμφάνιση και τη συμπεριφορά τους (Heimberg, Brozovich, & Rapee, 2014).

Συνεπώς, οι αρνητικές σκέψεις, πεπιοθήσεις και αναπαραστάσεις που αφορούν τον εαυτό, ο τρόπος που αυτές οικοδομούνται και είναι οργανωμένες, αλλά και η επίγνωση ότι ο εαυτός συνιστά αντικείμενο κοινωνικής παρατήρησης και

αξιολόγησης φαίνεται να διαδραματίζουν κομβικό ρόλο στις διεργασίες εκδήλωσης και, ενδεχομένως, κλιμάκωσης του κοινωνικού άγχους (Alden, Ayeung, & Plasencia, 2014). Για τα άτομα πάντως που υποφέρουν από κοινωνικό άγχος, η τελική αποτίμηση που διαμορφώνουν μοιάζει να είναι σε κάθε περίπτωση η ίδια, ότι δηλαδή είναι γεμάτα μειονεκτήματα και αποτυγχάνουν να είναι ευχάριστα, επιθυμητά και αποτελεσματικά (Leahy, Holland, & McGinn, 2012).

Το κοινωνικό άγχος συγκαταλέγεται στις ψυχοκοινωνικές δυσκολίες, στις οποίες θεωρείται ότι συνεισφέρει η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού (Bakhtiarpoor, Heidarie, & Khodadadi, 2011. Cash & Fleming, 2002. Detweiler, Comer, Crum, & Albano, 2014. Levine & Piran, 2004. Izgic, Akyüz, Doğan, & Kuşu, 2004. Schutz & Paxton, 2007. Strachan & Cash, 2002). Επίσης, όπως προέκυψε από την έρευνα των Cash, Phillips, Santos και Hrabosky (2004), η αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού και, συγκεκριμένα, οι ανησυχίες με το σώμα, η δυσφορία/δυσαρέσκεια με την εμφάνιση και η μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνιση, ως πηγή αυτοεκτίμησης, προβλέπει υψηλότερα επίπεδα κοινωνικού άγχους σε ενήλικα άτομα και των δύο φύλων.

Τέλος, όπως προαναφέρθηκε αντίστοιχα και για το άγχος, η ύπαρξη κάποιας ορατής διαφοροποίησης ή και παραμόρφωσης συνδέεται συχνά με κοινωνικό άγχος, συμπεριφορές αποφυγής κοινωνικών καταστάσεων και αλληλεπιδράσεων, καθώς και με απομόνωση (Bessell et al., 2012. A. Thompson & Kent, 2001).

Συνοψίζοντας, η σύνδεση ανάμεσα στην αρνητική εικόνα του σωματικού εαυτού και τη δυνατότητα εκδήλωσης κοινωνικού άγχους σε ποικίλα, ακόμα και κλινικά επίπεδα, μοιάζει σχεδόν αυτονόητη. Ωστόσο, και σε αυτή την περίπτωση απουσιάζει η συστηματική και σε βάθος διερεύνηση της σύνδεσης αυτής σε εμπειρικό, πλέον, επίπεδο (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle, & Heimberg, 2008).

## **Ελπίδα**

Τέλος, ένας άλλος σημαντικός δείκτης ψυχολογικής υγείας είναι η ελπίδα, η οποία αντανακλά την εκτίμηση του ατόμου για το κατά πόσο μπορεί να επιτύχει τους στόχους του (Snyder, Rand, & Sigmon, 2002). Συγκεκριμένα, η ελπίδα θεωρείται ως «..μια θετική παρωθητική ψυχολογική κατάσταση» (Snyder, Irving, & Anderson, 1991, σελ. 287), η οποία αντιπροσωπεύει τις αντιλήψεις του ατόμου, όσον αφορά την ικανότητά του για σαφή στοχοθεσία και για χάραξη των στρατηγικών και της πορείας που χρειάζεται να ακολουθήσει στο πλαίσιο της στοχοθεσίας αυτής, διατηρώντας παράλληλα το κίνητρό του να εφαρμόσει, μέχρι τέλους, το σχεδιασμό και τις εναλλακτικές που οδηγούν στην επίτευξη των στόχων του (Snyder, 2000a. Snyder et

al., 1991. Snyder, Lopez, Shorey, Rand, & Feldman, 2003a). Με άλλα λόγια, η ελπίδα αντανakλά την ικανότητα του ατόμου να προχωρά σε σχεδιασμό για το μέλλον και στην υλοποίηση του σχεδιασμού αυτού, καθώς και τις πεποιθήσεις του ατόμου για την αποτελεσματικότητά του στους τομείς αυτούς (T. C. Bailey, Eng, Frisch, & Snyder, 2007).

Οι πεποιθήσεις αυτές του ατόμου απορρέουν από τις αλληλεπιδράσεις του σε διαπροσωπικό επίπεδο και ειδικά με τα πρόσωπα που έχουν διαδραματίσει ρόλο φροντιστή στη ζωή του (Snyder et al., 1991. Snyder, 2000b). Στη διάρκεια όμως της ανάπτυξης, σημαντική μπορεί να είναι και η συνεισφορά προσώπων, όπως είναι οι εκπαιδευτικοί και οι συνομήλικοι (Snyder et al., 2002). Οι στόχοι που σχετίζονται με την ελπίδα μπορεί να αποσκοπούν στην επίτευξη ενός θετικού αποτελέσματος ή στην αποφυγή ενός αρνητικού, ωστόσο, όπως υποστηρίζει ο Snyder (2000a), χρειάζεται να χαρακτηρίζονται από κάποιο βαθμό αμφιβολίας, όσον αφορά την επιτυχή έκβασή τους. Η παρωθητική διάσταση της ελπίδας εντοπίζεται σε σκέψεις του ατόμου, οι οποίες είναι προσανατολισμένες προς την επιτυχία, όπως «μπορώ να τα καταφέρω, δεν εγκαταλείπω με τίποτα» (Snyder et al., 2002. Snyder, Lapointe, Crowson, & Early, 1998), ενώ τα άτομα που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ελπίδας, όταν αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία, δεν πτοούνται, αλλά ενθαρρύνουν τον εαυτό τους και αναζητούν τρόπους για να διαχειριστούν αποτελεσματικά την κατάσταση και να ολοκληρώσουν την πορεία τους (Snyder et al., 2003a. Snyder, Thompson, Shorey, & Heinze, 2003b). Συνεπώς, τα άτομα που διακρίνονται από υψηλότερα επίπεδα ελπίδας προσδοκούν συνήθως ότι θα καταφέρουν να πετύχουν τους στόχους τους και αντιμετωπίζουν τα εκάστοτε προσκόμματα ως προσωρινά εμπόδια, τα οποία έχουν τις δεξιότητες και την επάρκεια να παρακάμψουν, διαμορφώνοντας νέους εναλλακτικούς τρόπους δράσης (Cheavens, 2000. Snyder et al., 2002).

Η εννοιολογική αυτή σύλληψη της ελπίδας θυμίζει ενδεχομένως και άλλες έννοιες, οι οποίες εμπερικλείουν πρότυπα σκέψης που αντανakλούν την προσδοκία του ατόμου ότι θα μπορέσει να διασφαλίσει το στόχο που επιδιώκει ή επιθυμεί (Feldman & Kubota, 2015). Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας αντίστοιχης έννοιας είναι αυτό της αυτό-αποτελεσματικότητας, όπως έχει οριστεί από τον Bandura (Rand, 2018). Τόσο ο ίδιος ο Snyder (2002) κατά την περιγραφή της θεωρίας του για την ελπίδα, όσο και μεταγενέστεροι μελετητές στο χώρο αυτό (Feldman & Kubota, 2015. Rand, 2018), αναγνωρίζουν μεν το πόσο κοντά δείχνουν να είναι η ελπίδα με την αυτό-αποτελεσματικότητα ως έννοιες, ωστόσο τονίζουν ότι υπάρχουν βασικές ειδοποιοί διαφορές που καθιστούν τις δύο έννοιες διακριτές μεταξύ τους. Όπως επισημαίνει ο Rand (2018), μια διαφορά έγκειται στον προδιαθεσικό και γενικό χαρακτήρα της ελπίδας, καθώς η αυτό-αποτελεσματικότητα αφορά συγκεκριμένα

πεδία ή αντικείμενα. Επιπλέον, η αυτό-αποτελεσματικότητα αντανακλά το κατά πόσο θεωρεί το άτομο ότι είναι σε θέση να πραγματοποιήσει συγκεκριμένες ενέργειες. Από την άλλη, η ελπίδα αντιπροσωπεύει το βαθμό στον οποίο το άτομο είναι και παραμένει διατεθειμένο να προχωρήσει στην επίτευξη των στόχων του, εφαρμόζοντας είτε οικείους είτε καινοτόμους τρόπους για να το καταφέρει. Με άλλα λόγια, το ότι ένα άτομο συμβαίνει να έχει εμπιστοσύνη σε μια ικανότητά του (αυτό-αποτελεσματικότητα), δε συνεπάγεται και ότι θα μπει στη διαδικασία να ασχοληθεί ενεργά με την υλοποίηση των στόχων του ή ότι θα επιμείνει στις προσπάθειές του, έως ότου να τους πετύχει (ελπίδα). Επιπλέον, η θεωρία για την ελπίδα αναγνωρίζει και περιγράφει το ρόλο που μπορούν να παίξουν τα συναισθήματα στις διεργασίες αυτές, κάτι το οποίο δεν προβλέπεται στο πλαίσιο της θεωρίας της αυτό-αποτελεσματικότητας (Rand, 2018. Snyder, 2002). Τέλος, εμπειρικά δεδομένα από μελέτες που διερεύνησαν την ύπαρξη διαφοροποιήσεων ανάμεσα στην ελπίδα και την αυτό-αποτελεσματικότητα (Carifio & Rhodes, 2002. Magaletta & Oliver, 1999), αλλά και την αυτόνομη επίδρασή τους, ως ξεχωριστών παραγόντων (Feldman & Kubota, 2015. Gallagher, Long, & Phillips, 2020. Rand, 2018), συνηγορούν στη θεώρηση των εννοιών αυτών ως διακριτών (Feldman, Rand, & Kahle-Wroblewski, 2009).

Γενικά, το κατά πόσο ένα άτομο διατηρεί υψηλά ή χαμηλά επίπεδα ελπίδας, φαίνεται να συνδέεται με την ποιότητα των αλληλεπιδράσεών του με τους σημαντικούς άλλους και με τραυματικές εμπειρίες και γεγονότα ζωής (Rodriguez-Hanley & Snyder, 2000. Snyder, 2002). Η επανατροφοδότηση, επίσης, που εισπράττει ένα παιδί από τους σημαντικούς άλλους, όσον αφορά τις δυνατότητές του να πετύχει, κρίνεται ως ιδιαίτερα σημαντική, καθώς, όταν είναι κατά κύριο λόγο αρνητική και απευθύνεται σε ένα παιδί με ασταθή αυτοεικόνα, μπορεί να το οδηγήσει σε διαδικασίες μη εποικοδομητικών συγκρίσεων με άτομα που αντιλαμβάνεται ως πιο αποτελεσματικά (Rodriguez-Hanley & Snyder, 2000). Ανάμεσα πάντως στους παράγοντες που είναι πιθανόν να πλήξουν ή και να περιορίσουν ίσως την ελπίδα στα παιδιά, ο Snyder (2002) αναφέρει και τη γονεϊκή απαίτηση από το παιδί να ακολουθήσει στόχους και επιδιώξεις που δε συνάδουν με τα χαρακτηριστικά, τις ιδιαίτερες ικανότητες και τις προτιμήσεις του.

Η ελπίδα συγκαταλέγεται επίσης στα θετικά συναισθήματα, τα οποία αντανακλούν τον προσανατολισμό του ατόμου προς το μέλλον (Vaillant, 2012). Συχνά περιγράφεται ως ένας παράγοντας που συνεισφέρει σημαντικά στην επίτευξη των στόχων κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, σε συνθήκες υγείας αλλά και ασθένειας, και ειδικότερα στα παιδιά (Snyder et al., 1997). Σε μια επισκόπηση ερευνών αναδείχθηκε σε σημαντικό δείκτη ψυχοκοινωνικής και ακαδημαϊκής προσαρμογής, καθώς και συναισθηματικής ευεξίας (Ciarrochi, Heaven, & Davis, 2007). Η ελπίδα θεωρείται

ιδιαίτερα σημαντική για άτομα ή και για ομάδες που αντιμετωπίζουν σοβαρές αντιξοότητες και κακουχίες, καθώς μπορεί να λειτουργήσει ως πηγή ενδυνάμωσης και κινητοποίησης, ακόμα και σε συνθήκες έντονης ανασφάλειας ή όταν οι προσωπικές πηγές είναι ελάχιστες (Maholmes, 2014).

Μολονότι η μελέτη της ελπίδας σε σχέση με την εικόνα του σωματικού εαυτού εμφανίζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον (Cash, 2004), ελάχιστα είναι γνωστά για τη σύνδεση αυτή, καθώς οι μέχρι τώρα έρευνες την έχουν εξετάσει κατά κύριο λόγο σε άτομα με διάφορες σωματικές ασθένειες, κατά τις οποίες πλήττεται η εικόνα του σωματικού εαυτού (Bloom, Stewart, Chang, & Banks, 2004. Heidari & Ghodusi, 2015. Hendricks-Ferguson, 2008. Todorov, Sherman, Kilby, & Breast Cancer Network Australia, 2019). Στην πρόσφατη διαχρονική μελέτη της Liu και των συνεργατών της (Liu, Griva, Lim, Tan, & Mahendran, 2017), βρέθηκε ότι ασθενείς με καρκίνο, που εμφάνισαν μείωση της δυσφορίας που ένιωθαν για το σώμα τους, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ελπίδας από τους ασθενείς που εκδήλωναν αμετάβλητη ή και μεγαλύτερη δυσφορία με το σώμα τους. Αν και το εύρημα αυτό αποδόθηκε στις επιδράσεις της ελπίδας στην εικόνα του σωματικού εαυτού, οι ερευνητές επεσήμαναν την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης της σχέσης αυτής και των μηχανισμών που τη διέπουν.

Μία μελέτη, η οποία διερεύνησε τη σύνδεση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ελπίδα είναι των Ko και Lee (2015). Σε αυτή συμμετείχαν 772 εργαζόμενοι/ες άνδρες και γυναίκες από τη Ν. Κορέα, 30-50 ετών. Όπως βρέθηκε, διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, όπως η επένδυση και αξιολόγηση, ασκούσαν θετικές επιδράσεις στην προδιαθεσική ελπίδα και τις επιμέρους συνιστώσες της.

Σε μια άλλη μελέτη, στην οποία συμμετείχαν νέοι άνδρες φοιτητές, ο Cole και οι συνεργάτες του (Cole, Davidson, & Gervais, 2013) θέλησαν να διερευνήσουν τις επιδράσεις της αυτοαντικειμενοποίησης στην ελπίδα. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, τα υψηλότερα επίπεδα ντροπής, που ένιωθαν οι συμμετέχοντες για το σώμα τους, συνδέονταν με χαμηλότερα επίπεδα προδιαθεσικής ελπίδας, όπως και της ελπίδας για επιτυχία στο πεδίο των σχέσεων, κυρίως των ρομαντικών, αλλά και των ευρύτερων κοινωνικών. Οι συγγραφείς θεώρησαν ότι τα αρνητικά συναισθήματα για το σώμα παρεμπόδιζαν τους συμμετέχοντες, καθώς περιορίζαν την ικανότητά τους να εντοπίζουν τρόπους δημιουργίας και διατήρησης κοινωνικών και ρομαντικών σχέσεων. Κατά συνέπεια, οι συμμετέχοντες δεν ήλπιζαν ότι θα κατάφερναν να συνάψουν και να διατηρήσουν σχέσεις, στις οποίες, κατά τα άλλα, επιθυμούσαν να προχωρήσουν. Στην ίδια μελέτη, βρέθηκε ότι τα αρνητικά συναισθήματα, που συνδέονταν με την αυτοαντικειμενοποίηση των συμμετεχόντων, έδειχναν να περιορίζουν τόσο τις εναλλακτικές, όσο και το κίνητρο των συμμετεχόντων για την

επίτευξη των γενικών στόχων ζωής τους, καθώς και των στόχων που αφορούσαν τις κοινωνικές και τις ρομαντικές τους σχέσεις. Οι πιο έντονες αρνητικές επιδράσεις, τόσο της επιτήρησης του σώματος όσο και της ντροπής που ένιωθαν οι συμμετέχοντες για αυτό, εντοπίστηκαν στον τομέα της ελπίδας για επιτυχία στο πεδίο των ρομαντικών, ειδικά, σχέσεων (Cole et al., 2013).

Συμπερασματικά, η σχέση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ελπίδα έχει διερευνηθεί σε ελάχιστο βαθμό, μολονότι διάφορες μελέτες έχουν αναφέρει ορισμένες έμμεσες ενδείξεις για την ύπαρξη σύνδεσης μεταξύ τους. Επισημαίνεται επίσης ότι δεν έχει προταθεί κάποιο συγκεκριμένο θεωρητικό πλαίσιο, το οποίο θα μπορεί να ερμηνεύσει τις οποίες συνδέσεις αναδειχθούν. Ωστόσο, όπως συμβαίνει και με άλλα συναισθήματα, αρνητικά και θετικά, η ελπίδα μπορεί να απορρέει από τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο θεωρεί ότι ανταποκρίνεται ή όχι σε κάποιον στόχο ζωής (Snyder et al., 2003b). Η σύνδεση αυτή μπορεί να εντοπιστεί στην επιδίωξη διαφόρων ατόμων να ανταποκριθούν στα ιδανικά πρότυπα ομορφιάς, στο πώς αξιολογούν συνακόλουθα την εμφάνισή τους και στο πώς καταλήγουν να αισθάνονται στη συνέχεια. Εξάλλου, για τους μελετητές της ελπίδας, ένας στόχος μπορεί να είναι οτιδήποτε ένα άτομο επιθυμεί να γίνει, ανεξάρτητα από το κατά πόσο είναι εφικτός και άμεσα πραγματοποιήσιμος (Lopez, Rose, Robinson, Marques, & Pais-Ribero, 2009). Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις, ένας στόχος μπορεί να προκύπτει ως μια νοερή οπτική εικόνα, χωρίς αυτό να αποκλείει ότι έχει και λεκτικές διαστάσεις (Snyder, 2002).

Αξιοσημείωτο είναι πάντως, ότι τα άτομα που αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ελπίδας τείνουν να επενδύουν σε στόχους που συνάδουν με προσωπικά τους κριτήρια και λιγότερο σε στόχους που ουσιαστικά αντιπροσωπεύουν τα πρότυπα και τις αξίες άλλων (Snyder, 1994). Επίσης, τα άτομα αυτά φαίνεται πως τείνουν να πιστεύουν ότι προκαλούν θετικές, κατά βάση, εντυπώσεις στους άλλους, γεγονός που περιορίζει τις όποιες ανησυχίες τους για την απήχηση που έχουν σε άλλα πρόσωπα (Michael, 2000). Οι διαπιστώσεις αυτές υπογραμμίζουν τις διαπροσωπικές διαστάσεις της ελπίδας (Flaskas, 2007). Επιπλέον, μπορούν ίσως να συνεισφέρουν στην πληρέστερη κατανόηση του πώς τα άτομα ανταποκρίνονται σε διάφορες κοινωνικές προσδοκίες και απαιτήσεις. Στο σύγχρονο, εξάλλου, κόσμο, το σώμα βρίσκεται στο επίκεντρο παρόμοιων προσδοκιών και απαιτήσεων και όχι μόνο: συνιστά το αντικείμενο μιας ολόκληρης βιομηχανίας, η οποία προωθεί με ένταση προϊόντα και υπηρεσίες, που ευαγγελίζονται την τροποποίηση της εμφάνισης, την επιμήκυνση της νεότητας και την εξασφάλιση ενός ανανεωμένου και ενδυναμωμένου εαυτού. Με άλλα λόγια, στη σημερινή εποχή το ίδιο το σώμα και η διαχείρισή του έχουν ταυτιστεί με την ελπίδα και την υπόσχεση για μακροζωία και ευζωία (Petersen, 2015). Υπό το πρίσμα αυτό, η



μελέτη του πώς η εικόνα του σωματικού εαυτού μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα της ελπίδας, φαντάζει ακόμα πιο χρήσιμη και ενδιαφέρουσα.

## Σύνοψη Θεωρητικού Μέρους

Για αιώνες, το σώμα έμενε στο παρασκήνιο και εκτός του ενδιαφέροντος των γνωστικών και των κοινωνικών επιστημών, ως συνέπεια της παράδοσης που είχαν δημιουργήσει οι θέσεις του Πλάτωνα και του Descartes για τη διακριτή και υποδεέστερη τοποθέτηση του σώματος, σε σχέση με το νου. Ωστόσο, μια σειρά από επιστημονικές, θεωρητικές και κοινωνικές εξελίξεις έχουν οδηγήσει στην αναθεώρηση της προσέγγισης αυτής και στον επαναπροσδιορισμό του σώματος και της σημασίας του (Lindblom, 2015. Turner, 2009).

Στη σημερινή, ειδικά, κοινωνική πραγματικότητα, το σώμα κυριαρχεί ως θεμελιώδες συστατικό της ανθρώπινης εμπειρίας (Trujillo, 2017), ως το πλέον αντιπροσωπευτικό στοιχείο του εαυτού (Synnott, 1993) και ως παράγοντας που συμβάλλει καθοριστικά στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Lindblom, 2015), αλλά και στην οικοδόμηση και τη διαμόρφωση της ατομικής ταυτότητας. Επιπλέον, το σώμα αναγνωρίζεται πλέον ευρέως ως ένα πεδίο, το οποίο δεν περιορίζεται αποκλειστικά στη σφαίρα του προσωπικού/ ιδιωτικού, καθώς σε αυτό αντανakλώνται ποικίλες κοινωνικοπολιτισμικές επιδράσεις και επιρροές, παραδοσιακές και τρέχουσες (Faccio, 2013). Παράλληλα, συνιστά ζήτημα ενδιαφέροντος και σε πολιτικό επίπεδο (Shilling, 2016). Τέλος, το σώμα χρησιμοποιείται συχνά στο πλαίσιο της προώθησης εμπορικών προϊόντων και υπηρεσιών, με την υπόσχεση της ανανέωσης, της ενδυνάμωσης και της κοινωνικής καταξίωσης των υποψήφιων καταναλωτών (Featherstone, 2010. Orbach, 1993. Shilling, 2016).

Για τους λόγους αυτούς, τις τελευταίες δεκαετίες το σώμα και η μελέτη του επεκτάθηκαν και, από αντικείμενο διερεύνησης των βιολογικών κυρίως επιστημών, βρέθηκαν στο επίκεντρο της μελέτης των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών (Nettleton, 2002. Shilling, 2003). Οι ραγδαίες επίσης εξελίξεις της τεχνολογίας έχουν προσφέρει νέες δυνατότητες, τόσο ως προς την προσέγγιση και την κατανόηση του σώματος όσο και όσον αφορά την έκθεση και την τροποποίησή του (Pitts, 2005). Σε αυτές συγκαταλέγονται αφενός οι εξελίξεις στις ιατρικές τεχνολογίες, που έχουν καταστήσει εφικτές νέες μεθόδους διερεύνησης, διάγνωσης, αλλά και παρεμβάσεων στο σώμα, με στόχο είτε τη θεραπεία είτε την τροποποίησή του (Balsamo, 2004a, 2004b. van Dijck, 2005). Από την άλλη, η έλευση των ψηφιακών μέσων και η καθολική επικράτησή τους θεωρείται ότι έχει κάνει επίσης τη διαφορά σε ζητήματα που άπτονται του σώματος. Κατ' αρχάς, τα ψηφιακά μέσα δίνουν τη δυνατότητα άμεσης πρόσβασης

σε πληθώρα πληροφοριών για το ίδιο το σώμα, γεγονός το οποίο μπορεί να επηρεάσει τις στάσεις των χρηστών απέναντι σε αυτό. Επιπλέον, η ενασχόληση με τα ψηφιακά μέσα πολύ συχνά περιλαμβάνει συνθήκες έκθεσης και αυτό-παρουσίασης, κατά τις οποίες οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν και να ρυθμίζουν ποια εκδοχή/εκδοχές του σώματος και του εαυτού τους επιθυμούν να παρουσιάσουν σε άλλους χρήστες (Subrahmanyam & Šmahel, 2011).

Επομένως, παρόλο που διαχρονικά το σώμα και οι παρεμβάσεις σε αυτό πάντοτε απασχολούσαν την ανθρωπότητα σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, το σύγχρονο ενδιαφέρον για το σώμα μοιάζει ανανεωμένο και αυξημένο, χάρη στην πεποίθηση ότι το σώμα είναι εύπλαστο και μεταπλάθεται. Το ενδιαφέρον αυτό συχνά εκφράζεται μέσα από την επένδυση στο σώμα, την έντονη έως και υπερβολική ενασχόληση με αυτό, αλλά και τις διαρκείς παρεμβάσεις που στοχεύουν στην τροποποίησή και τη βελτίωσή του (Hogle, 2005). Στο πλαίσιο αυτό, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα καταλήγουν να συνδέονται με το σώμα τους σε γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο ή, με άλλα λόγια, η εικόνα του σωματικού τους εαυτού (Cash, 2008), αποκτά ιδιαίτερη σημασία και ιδίως σε σχέση με την ψυχολογική τους υγεία και προσαρμογή.

Οι αρχικές προσεγγίσεις των αναπαραστάσεων για το σώμα πραγματοποιήθηκαν στο χώρο της νευρολογίας (Breakey, 1997). Ο πρώτος, ωστόσο, που εισήγαγε τον όρο *εικόνα του σωματικού εαυτού* ήταν ο νευρολόγος, ψυχίατρος και ψυχαναλυτής Paul Schilder (1950). Η ψυχαναλυτική προσέγγιση κυριάρχησε για κάποιες δεκαετίες και άνοιξε το δρόμο για τη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού, προοδευτικά ωστόσο ακολούθησαν προσεγγίσεις που έδιναν μεγαλύτερη έμφαση στην εμπειρική τεκμηρίωση των θέσεών τους και οι οποίες άρχισαν να επικρατούν (Blood, 2005). Ωστόσο, έως και τη δεκαετία του 1980, το ενδιαφέρον των ερευνητών ήταν εστιασμένο κυρίως στη μελέτη της αντίληψης του σωματικού μεγέθους (J. K. Thompson, 1996). Από τη δεκαετία του 1990 και μετά, παρατηρήθηκε ραγδαία αύξηση της ενασχόλησης με την εικόνα του σωματικού εαυτού (Cash & Smolak, 2011), με τις σύγχρονες μελέτες να κινούνται στο χώρο των σύγχρονων φεμινιστικών προσεγγίσεων (McKinley, 2011), της θετικής ψυχολογίας (Tylka, 2012), αλλά, κατά κύριο λόγο, της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης (Cash, 2011a).

Στο πλαίσιο της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης, η εικόνα του σωματικού εαυτού συνιστά μια πολύπλευρη και δυναμική έννοια. Τα επιμέρους συστατικά της είναι η αντιληπτική διάσταση της εικόνας του σωματικού εαυτού, οι στάσεις και οι συμπεριφορές του ατόμου ως προς αυτή. Οι στάσεις, ειδικότερα, αποτελούνται από την αξιολόγηση της εικόνας του σωματικού εαυτού και την επένδυση σε αυτή. Η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση ασχολείται επίσης με τους

διάφορους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, αλλά και με τις επιδράσεις της στην προσαρμογή του ατόμου (Cash, 2012). Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι κοινωνικό-πολιτισμικοί, διαπροσωπικοί, βιολογικοί και ατομικοί (Cash, 2002).

Ανέκαθεν οι άνθρωποι ένιωθαν την πίεση να διαμορφώνουν τον εαυτό τους με βάση τους περιορισμούς που επέβαλαν τόσο το φυσικό, όσο και το κοινωνικό περιβάλλον, στο σώμα τους (Edgley, 2006). Η κοινωνία είναι όμως αυτή που προάγει τα ιδανικά πρότυπα ομορφιάς, στα οποία τα άτομα καλούνται να ανταποκριθούν, καθώς τα πρότυπα αυτά συνδέονται με μια σειρά από κοινωνικές ανταμοιβές (Conico et al., 2012. Langlois et al., 2000). Αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές στην περίπτωση του κοινωνικού φύλου, το οποίο συγκαταλέγεται στους καθοριστικότερους παράγοντες διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού. Τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς εξειδικεύονται ανά φύλο και είναι συνυφασμένα με τους στερεοτυπικούς κοινωνικούς ρόλους των δύο φύλων (Murnen & Don, 2012). Αντίθετα, πάντως, με παλαιότερες αντιλήψεις, η εικόνα του σωματικού εαυτού δεν αποτελεί γυναικεία αποκλειστικά υπόθεση, αλλά αφορά πλέον και τους ανδρικούς πληθυσμούς (M. Atkinson, 2008. Brennan, Lalonde, & Bain, 2010). Πλέον, το ερευνητικό ενδιαφέρον εστιάζεται τόσο στο περιεχόμενο της εικόνας του σωματικού εαυτού στα αγόρια και τους άνδρες, όσο και στους επιμέρους παράγοντες που φαίνεται να προβλέπουν καλύτερα τη διαμόρφωσή της στους συγκεκριμένους πληθυσμούς, συγκριτικά με τα κορίτσια και τις γυναίκες (A. Allen & Mulgrew, 2019. Stanford & McCabe, 2002).

Ωστόσο, το κοινωνικό φύλο δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας που έχει συνδεθεί με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Άλλοι κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες, οι οποίοι έχει βρεθεί ότι μπορεί να την επηρεάζουν είναι η εθνότητα (Grabe & Hyde, 2006) και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο (Swami et al., 2010), καθώς συχνά χαρακτηρίζονται από διαφορετικά ιδεώδη και αξίες, όσον αφορά το σώμα, την εμφάνιση και την ομορφιά. Σε κάθε περίπτωση, ένας ατομικός παράγοντας που σχετίζεται σταθερά με την εκδήλωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού είναι η εσωτερίκευση των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς (Clark & Tiggemann, 2008). Επιπλέον, ανάμεσα στους φορείς διάδοσης των κοινωνικών μηνυμάτων για το σώμα και την εμφάνιση, ιδιαίτερα σημαντικός θεωρείται ο ρόλος που παίζουν τα MME, τόσο τα παραδοσιακά, όσο και τα σύγχρονα διαδικτυακά (Halliwell & Diedrichs, 2012. Holland & Tiggemann, 2016). Όσον αφορά άλλους παράγοντες που επηρεάζουν επίσης τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, από τους μεν βιολογικούς, ο ΔΜΣ έχει βρεθεί σε πολλές έρευνες ότι συμβάλλει στη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας του σωματικού εαυτού, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου (Smolak, 2004). Από την άλλη, έχει βρεθεί ότι στη διαμόρφωση θετικής εικόνας του σωματικού

εαυτού συμβάλλει και η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα (Hausenblas & Fallon, 2006). Ωστόσο, παρόλες τις προαναφερθείσες συνδέσεις που έχουν καταγραφεί ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και τους παραπάνω παράγοντες, επισημαίνεται ότι οι σχέσεις αυτές δεν αποκλείεται να διαμορφώνονται με ξεχωριστό τρόπο ανά πληθυσμό, ηλικία/αναπτυξιακή περίοδο, ή κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο. Συνεπώς, διάφορες απόπειρες για αυθαίρετες γενικεύσεις καλό θα είναι να αντιμετωπίζονται με επιφύλαξη, ενώ το πώς η εικόνα του σωματικού εαυτού σχετίζεται και εμπλέκεται ειδικότερα με τους παράγοντες αυτούς χρήζει ενδεχομένως περαιτέρω διερεύνησης, κατά περίπτωση.

Στη μετανεωτερική συνεπώς εποχή, το σώμα λειτουργεί ως πηγή πληροφοριών για το άτομο, ενώ ο βαθμός στον οποίο το άτομο ασχολείται με αυτό και με την τροποποίησή του θεωρείται ότι αντανακλά την ανταπόκρισή του σε ένα ιδανικό σώμα, το οποίο ταυτίζεται με έναν ιδανικό εαυτό (Charmaz & Rosenfled, 2006. Edgley, 2006). Όπως όμως έχουν επανειλημμένα υποστηρίξει διάφοροι μελετητές του εαυτού, παλαιότεροι και σύγχρονοι, η εκτίμηση ενός ατόμου ότι απέχει και αποκλίνει από την ιδέα ενός εαυτού, στην οποία επιθυμεί ή πιστεύει ότι οφείλει να ανταποκριθεί, συνοδεύεται από αρνητικές συναισθηματικές επιπτώσεις και από συναισθηματική οδύνη (Higgins, 1987, 1989. Rogers, 1959. Vartanian, 2012). Οι επιπτώσεις αυτές είναι πιο έντονες, όταν οι αξιολογήσεις για το σώμα και την εμφάνιση κατέχουν κεντρικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αξιολογεί και αντιμετωπίζει τον εαυτό του (Harter, 1999), αλλά και όταν το άτομο επιδιώκει να ανταποκριθεί σε πρότυπα, τα οποία είναι ομολογουμένως απλησίαστα (Vartanian, 2012).

Ανάλογα, επομένως, με το αν έχει διαμορφωθεί ως κατά βάση θετική ή αρνητική, η εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρείται ότι μπορεί να έχει αντίστοιχο αντίκτυπο στην ψυχολογική υγεία και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή (Halliwell & Dittmar, 2006. Rumsey & Harcourt, 2005). Επιπλέον, μπορεί να επηρεάσει το κατά πόσο ένα άτομο θα επιδοθεί σε επιβλαβείς ή ωφέλιμες για την υγεία και την προσαρμογή του δραστηριότητες και συμπεριφορές (Holmqvist Gattario et al., 2014. Rumsey & Harcourt, 2005). Παρόλα αυτά, το ερευνητικό ενδιαφέρον έχει εστιαστεί κατά κύριο λόγο στη διερεύνηση ορισμένων μόνο από τις συνδέσεις αυτές και τους μηχανισμούς που τις διέπουν (Rumsey & Harcourt, 2005). Ειδικότερα, όσον αφορά την ψυχολογική υγεία, οι μέχρι τώρα ερευνητικές προσπάθειες έχουν επικεντρωθεί κατά κύριο λόγο στην εξέταση των επιδράσεων της δυσαρέσκειας με το σώμα σε δείκτες, όπως είναι η αυτοεκτίμηση και η διάθεση. Στον ελληνικό ιδιαίτερα χώρο, η μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού και των συναφών επιπτώσεων της βρίσκεται ακόμα σε πολύ πρώιμο στάδιο. Ουσιαστικά, οι σχετικές μελέτες είναι περιορισμένες

και βασικό χαρακτηριστικό τους είναι η επικέντρωση κατά κύριο λόγο στη δυσαρέσκεια με το σώμα και στη σχέση της με προβλήματα και διαταραχές διατροφής.

Για την καλύτερη και πιο ολοκληρωμένη ωστόσο κατανόηση της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία, χρειάζεται να διερευνηθούν οι επιδράσεις περαιτέρω πτυχών της εικόνας του σωματικού εαυτού σε περισσότερους αντίστοιχα δείκτες ψυχολογικής υγείας, αρνητικούς και θετικούς, όπως είναι το άγχος, το κοινωνικό άγχος και η ελπίδα. Το άγχος και το κοινωνικό άγχος αποτελούν αρκετά συχνές και επιβαρυντικές καταστάσεις, οι οποίες μπορεί επιπλέον να συνυπάρχουν εξίσου συχνά και με διαταραχές της διάθεσης (Eley & Gregory, 2004). Η ελπίδα, από την άλλη, αναγνωρίζεται ως παράγοντας που συμβάλλει σημαντικά θετικά τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχολογική υγεία των ατόμων (Ciarrochi et al., 2007. Snyder et al., 1997), ακόμα και όταν οι συνθήκες του περιβάλλοντος ή της διαβίωσής τους δεν είναι ευνοϊκές ή βοηθητικές (Maholmes, 2014). Από την άλλη, η απελπισία θεωρείται ότι συνδέεται με συγκεκριμένα συμπτώματα και μορφές κατάθλιψης (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989). Συνεπώς, η μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού, ως παράγοντα που μπορεί να προβλέπει τους δείκτες αυτούς, εμφανίζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Στην κατεύθυνση αυτή στοχεύει να συνεισφέρει και η παρούσα εργασία, εξετάζοντας τις παραπάνω σχέσεις κατά την προεφηβεία και την εφηβεία. Η συγκεκριμένη αναπτυξιακή περίοδος ενδείκνυται για τη μελέτη των συνδέσεων ανάμεσα σε όλους αυτούς τους παράγοντες, καθώς ταυτίζεται συνήθως με την περίοδο έναρξης σοβαρών ανησυχιών και προβλημάτων με την εικόνα του σωματικού εαυτού (Clark & Tiggemann, 2006. Tiggemann & Slater, 2014), αλλά και με την αυξημένη πιθανότητα για εκδήλωση προβλημάτων ψυχολογικής υγείας (Casey, Jones, & Hare, 2008), όπως μειωμένη αυτοεκτίμηση (R. W. Robbins & Trzesniewski, 2005), αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη (Costello et al., 2003. Patel, Flisher, Hetrick, & McGorry, 2007. A. Thapar, Collishaw, Pine, & Thapar, 2012). Δεδομένου ότι τα προβλήματα αυτά συχνά συνεχίζουν να υφίστανται κατά την ενήλικη ζωή και συχνά υπονομεύουν σημαντικά την ομαλή κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική προσαρμογή των νέων (Patel et al., 2007. Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton, & Caspi, 2006), η εξέταση της σχέσης τους με την εικόνα του σωματικού εαυτού και ειδικότερα του κατά πόσο η εικόνα του σωματικού εαυτού συνεισφέρει στην εκδήλωσή τους, καθίσταται, όχι απλώς ενδιαφέρουσα, αλλά απαραίτητη και επιβεβλημένη.

---

## 4. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ, ΣΤΟΧΟΙ & ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

---

### Προβληματική της παρούσας έρευνας

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαφαίνεται το αυξανόμενο ενδιαφέρον των ερευνητών για την εικόνα του σωματικού εαυτού και τη σύνδεσή της με την ψυχική υγεία. Το ενδιαφέρον αυτό ξεκίνησε, σύμφωνα με την Daniels και την Gillen (2015), από τη μελέτη της δυσαρέσκειας, κατά κύριο λόγο, με το σώμα, πρωτίστως σε πληθυσμούς λευκών γυναικών και κοριτσιών και συχνά σε σύνδεση με προβλήματα και δυσλειτουργικές συνήθειες διατροφής. Προοδευτικά ωστόσο, οι ερευνητικές προσπάθειες επεκτάθηκαν στη διερεύνηση των ποικίλων παραγόντων που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς και στη μελέτη των επιδράσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού σε περαιτέρω τομείς της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας. Παράλληλα, επήλθε η αναγνώριση ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού δεν είναι ένα ζήτημα που αφορά μόνο γυναικείους, αλλά και ανδρικούς πληθυσμούς (Bottamini, & Ste-Marie, 2006. Daniels & Gillen, 2015. Grogan, 2008. McCabe & Ricciardelli, 2004). Επιπρόσθετα, η εικόνα του σωματικού εαυτού θεωρήθηκε ότι απασχολεί και άτομα από ποικίλα εθνοτικά και κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια και περιβάλλοντα (Daniels & Gillen, 2015. Grogan, 2008. McCabe, Ricciardelli, Waqa, Goundar, & Fotu 2009).

Μολονότι στη διεθνή βιβλιογραφία συναντά κανείς έρευνες που έχουν εκπονηθεί στο πλαίσιο των παραπάνω θεματικών, από τη μελέτη των ερευνών αυτών διαπιστώνεται ότι υπάρχει μεγάλη ετερογένεια ως προς τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται η έννοια της εικόνας του σωματικού εαυτού. Επιπλέον, η εικόνα του σωματικού εαυτού συχνά συμβαίνει να ταυτίζεται με την έννοια της δυσαρέσκειας με το σώμα ή με ανησυχίες για το σωματικό σχήμα και το βάρος. Από την άλλη, η διερεύνηση θετικών συναισθημάτων για το σώμα και την εμφάνιση χαρακτηρίζει τις ερευνητικές προσπάθειες των τελευταίων κυρίως χρόνων. Σε κάθε περίπτωση πάντως, οι έρευνες που εστιάζουν σε μεμονωμένες πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού δεν καταφέρνουν να αποτυπώσουν και να εξετάσουν τον πολυδιάστατο χαρακτήρα του σύνθετου αυτού φαινομένου. Στις περιπτώσεις, ειδικά, που η εικόνα του σωματικού εαυτού νοείται αποκλειστικά ως δυσαρέσκεια με το σώμα ή το βάρος, η τάση αυτή μοιάζει να προκρίνει τα συγκεκριμένα συναισθήματα και να αγνοεί άλλες στάσεις απέναντι στο σώμα και την εμφάνιση, οι οποίες είναι ενδεχομένως εξίσου

σημαντικές για τον εαυτό και την προσαρμογή του ατόμου. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι σε ορισμένες περιπτώσεις εφαρμόζονται εργαλεία για την εκτίμηση της εικόνας του σωματικού εαυτού, τα οποία εγείρουν προβληματισμούς, ως προς την αποτελεσματικότητά τους, όπως για παράδειγμα κλίμακες που αποτελούνται από πολύ περιορισμένο αριθμό στοιχείων. Επομένως, παρά την αύξηση της ερευνητικής δραστηριότητας γύρω από την εικόνα του σωματικού εαυτού, παραμένει η αναγκαιότητα, τόσο για την ολοκληρωμένη προσέγγιση της εικόνας του σωματικού εαυτού και των ποικίλων πτυχών της, όσο και για την κατάλληλη εμπειρική διερεύνησή τους (J. K. Thompson, 2004).

Ένα βασικό ζήτημα που αναδεικνύεται μέσα από τη μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας αφορά το πώς διαμορφώνεται η εικόνα του σωματικού εαυτού σε διαφορετικές αναπτυξιακές περιόδους. Ως ιδιαίτερα σημαντική περίοδος για την εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων για το σώμα και την εμφάνιση αναγνωρίζεται το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην εφηβεία (Clark & Tiggemann, 2006), με την έναρξη των προβλημάτων αυτών να τοποθετείται ειδικότερα στην προεφηβεία (A. Rousseau & Eggermont, 2018. Tiggemann & Slater, 2014). Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από σαρωτικές αλλαγές που σημειώνονται προοδευτικά σε επίπεδο σωματικό και ψυχολογικό (Spear, 2000) και με τις οποίες οι έφηβοι βρίσκονται αντιμέτωποι. Καθοριστικές όμως αλλαγές παρατηρούνται και σε κοινωνικό επίπεδο, καθώς ο τρόπος με τον οποίο οι έφηβοι αντιμετωπίζουν τα γύρω τους πρόσωπα και συνδέονται μαζί τους μεταβάλλεται ριζικά (Choudhury, Blakemore, & Charman, 2006. E. Nelson, Leibenluft, McClure, & Pine, 2005). Μια βασική αλλαγή αφορά το πώς οι έφηβοι εκλαμβάνουν τη ματιά των άλλων γύρω από το άτομό τους. Ειδικότερα, οι έφηβοι τείνουν να ενδιαφέρονται σε υπέρμετρο βαθμό για τις εντυπώσεις που δίνουν στους γύρω τους και για τις απόψεις που οι τρίτοι σχηματίζουν για αυτούς, όσον αφορά τομείς, όπως είναι η εμφάνιση και η συμπεριφορά (Choudhury et al., 2006). Ωστόσο, οι έφηβοι δεν αποδίδουν την ίδια σπουδαιότητα στη γνώμη όλων όσων τους περιστοιχίζουν, αλλά επικεντρώνονται στα άτομα που τους ενδιαφέρουν περισσότερο. Οι αντιλήψεις ιδίως των συνομηλίκων αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς η δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης και οικειότητας, φιλικής και ρομαντικής, είναι εξέχουσας σημασίας για τους εφήβους (Bouchey & Furman, 2006. B. B. Brown & Klute, 2006. E. Nelson et al., 2005. Somerville, 2013). Παράλληλα, εκτός από την κοινωνική αποδοχή, συχνά οι έφηβοι επιδιώκουν και τη βελτίωση της κοινωνικής τους θέσης, μεταξύ των συνομηλίκων τους (E. E. Forbes & Dahl, 2010).

Ωστόσο, κατά το πέρασμα από την παιδική στην εφηβική ηλικία, η αξιολόγηση των άλλων συχνά εξακολουθεί να βασίζεται στα φυσικά χαρακτηριστικά και στο βαθμό ελκυστικότητας του κάθε ατόμου (L. H. Rosen & Underwood, 2010. Ruiz, Conde &

Torres, 2005), ενώ οι έντονες μεταβολές που συμβαίνουν στην εμφάνιση (Williams & Currie, 2000) εντείνουν ενδεχομένως την αίσθηση της απόκλισης ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό (Dittmar & Halliwell, 2005). Επομένως, η διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την αναπτυξιακή αυτή περίοδο εμφανίζει ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον. Στη διεθνή βιβλιογραφία συναντά κανείς σχετικές μελέτες που εστιάζουν στη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την εφηβεία. Αρκετές από αυτές επικεντρώνονται στη δυσαρέσκεια με το σώμα (Bearman et al., 2006. Bucchianeri et al., 2013. Bully & Elosua, 2011. Chen & T. Jackson, 2012. Dion et al., 2015. Holsen et al., 2001. Rodgers et al., 2016), ενώ άλλες εξετάζουν θετικότερα συναισθήματα για την εμφάνιση και το σώμα (Eisenberg et al., 2006. Frisén et al., 2015. Gestsdottir et al., 2015. Holsen et al., 2012. Morin et al., 2011. Morin et al., 2017. Nanu et al., 2013). Μια διαπίστωση που αφορά ωστόσο τα ευρήματα των μελετών αυτών είναι η αντιφατικότητα που τα διέπει, όσον αφορά την αναπτυξιακή διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά τη συγκεκριμένη περίοδο. Προκειμένου να εξηγήσουν τη διάσταση που παρατηρείται μεταξύ των δεδομένων αυτών, ορισμένοι ερευνητές έχουν επισημάνει τις επιδράσεις της μεθοδολογίας και του διαφορετικού ερευνητικού σχεδιασμού που εφαρμόστηκε κατά περίπτωση (Morin et al., 2017). Άλλες πάλι ερευνήτριες έχουν υποστηρίξει ότι τα διαφορετικά ευρήματα που έχουν αναφερθεί συνδέονται ενδεχομένως με τις ιδιαιτερότητες και τα χαρακτηριστικά των υπό εξέταση πληθυσμών (Eisenberg et al., 2006). Όσον αφορά συγκεκριμένα την Ελλάδα, μολονότι υπάρχουν έρευνες στις οποίες συμμετείχαν προέφηβοι και έφηβοι, οι περισσότερες από τις έρευνες αυτές εστιάζουν στη σύνδεση της εικόνας του σωματικού εαυτού με ζητήματα, όπως προβλήματα διατροφής (Bilali et al., 2010. Costarelli et al., 2011. Hassapidou & Papadopoulou, 2006. Μακρή-Μπότσαρη, 2009. Yannakoulia et al., 2004), παχυσαρκία (Kornilaki, 2015) και προβλήματα σωματικής υγείας (Kyritsi et al., 2007. Sapountzi-Krepia et al., 2001. Sapountzi-Krepia et al., 2006. Tasoula et al., 2001), ή στην εικόνα του σωματικού εαυτού σε πληθυσμούς αθλητών (Μπενέτου και συν., 2008. Θεοδωράκου & Δόντη, 2013. Kavoura et al., 2014. Kosmidou et al., 2017). Ακόμα και σε περιπτώσεις που οι έρευνες επικεντρώνονται κατά κύριο λόγο στην εικόνα του σωματικού εαυτού, άλλοτε οι συμμετέχοντες προέρχονται από περιορισμένο ηλικιακό φάσμα, όπως είναι μαθητές/ριες της Γ΄ τάξης του Γυμνασίου (Kokkinos & Hatzinikolaou, 2011) και της Β΄ τάξης του Λυκείου (Σίμος, 2006), άλλοτε είναι μόνο κορίτσια (Thøgersen-Ntoumani et al., 2010), ενώ άλλοτε εξετάζουν μόνο το βαθμό ικανοποίησης ή δυσαρέσκειας με το σώμα, μέσα από τη χρήση μιας σύντομης, μεμονωμένης κλίμακας (McCabe et al., 2012. Mellor, et al., 2012). Επομένως, παρατηρεί κανείς την απουσία μελετών που να εξετάζουν ενδελεχώς την αναπτυξιακή



διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού και των πτυχών της κατά την προεφηβεία και την εφηβεία στον Ελληνικό γενικό πληθυσμό, και των δύο φύλων.

Επίσης, ένα από τα τυπικά γνωρίσματα της εφηβείας αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι τείνουν να αποκρίνονται σε διάφορες εμπειρίες και καταστάσεις που βιώνουν, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για ζητήματα που τους ενδιαφέρουν ιδιαίτερα. Κάτι που παρατηρείται συχνά είναι αυξημένη ευαισθησία σε συναισθηματικό επίπεδο, η οποία μπορεί να συνοδεύεται από εξάρσεις και δυσανάλογες με τις περιστάσεις αντιδράσεις, συναισθηματικές και συμπεριφορικές. Παράλληλα, η εφηβεία αναγνωρίζεται ως περίοδος που είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας (Casey et al., 2008. Powers & Casey, 2015. Somerville & Casey, 2010). Τα φαινόμενα αυτά υποστηρίζεται ότι συνδέονται με τυπικές αναπτυξιακές ορμονικές αλλαγές και μεταβολές στη νευροβιολογία του στρες (Spear, 2009. L. Steinberg, 2005). Ωστόσο, η σύνδεση ανάμεσα στις τυπικές αναπτυξιακές αλλαγές και την εμφάνιση της ψυχοπαθολογίας κατά την εφηβεία δεν έχει αποσαφηνιστεί. Ως εκ τούτου, χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, καθώς δεν αποτελεί πιθανότατα μια μονοδιάστατη σχέση, ενώ χρειάζεται να συνεκτιμηθεί και η συνεισφορά περαιτέρω παραγόντων (Paus, Keshavan, & Giedd, 2008. Powers & Casey, 2015. L. Steinberg et al., 2006). Η εικόνα του σωματικού εαυτού συγκαταλέγεται ανάμεσα στους παράγοντες που θεωρείται ότι επηρεάζουν την ψυχολογική υγεία, ιδίως όταν προκύπτει απόκλιση ανάμεσα στο πώς το άτομο αντιλαμβάνεται το σώμα του και την εμφάνισή του και στο τι θεωρεί ιδανικό (Harter, 1999. Stice & Bearman, 2001). Όταν το άτομο έχει αποδώσει σημαίνοντα ρόλο στην εμφάνιση και στην εναρμόνιση με τα κυρίαρχα πρότυπα ομορφιάς, οι αντιλήψεις τόσο του ίδιου, όσο και των άλλων για το σώμα και την εμφάνισή του, καθορίζουν το πώς αντιμετωπίζει τον εαυτό του και συνδέεται με αυτόν (Vannucci & Ohannessian, 2017). Όσον αφορά ειδικότερα την εφηβεία, η εικόνα του σωματικού εαυτού έχει συνδεθεί με τα χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης, τα οποία καταγράφονται κατά την περίοδο αυτή (R. W. Robbins & Trzesniewski, 2005). Ακόμα, η εικόνα του σωματικού εαυτού έχει συμπεριληφθεί σε μοντέλα που επιχειρούν να εξηγήσουν τις διαφορές φύλου ως προς την εκδήλωση κατάθλιψης κατά την προεφηβεία (Morken, Røysamb, Nilsen, & Karevold, 2019) και την εφηβεία (Harter, 1999. Hankin & Abramson, 2001. Hyde et al., 2008. Wichstrøm, 1999). Η εικόνα του σωματικού εαυτού έχει συνδεθεί επίσης με την εμφάνιση άγχους (Hoffmann, Cortés-García, & Warschburger, 2018) και κοινωνικού άγχους (Vannucci & Ohannessian, 2017). Όσον αφορά τη συνεισφορά της στην εκδήλωση θετικών συναισθημάτων, αλλά και στη διασφάλιση συνολικά υγιούς ψυχολογικής λειτουργικότητας, χρήζει επίσης περαιτέρω διερεύνησης (Swami, Weis, Barron & Furnham, 2018). Από την ανασκόπηση όμως της βιβλιογραφίας, διαπιστώνει κανείς ότι μεγαλύτερη έμφαση έχει δοθεί ως τώρα στη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα

σε πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού (κατά κύριο λόγο τη δυσaréσκεια με το σώμα), την αυτοεκτίμηση και την κατάθλιψη, και λιγότερο στις δυνητικές συνδέσεις της με επιπλέον δείκτες που αντιπροσωπεύουν συνολικότερα την έννοια της ψυχολογικής υγείας.

Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι, μολονότι η εικόνα του σωματικού εαυτού αναφέρεται ως ιδιαίτερα σημαντική για την ψυχολογική υγεία και τη λειτουργικότητα των ατόμων, η σύνδεση αυτή συχνά παρουσιάζεται ως αυτονόητη και δεδομένη, χωρίς όμως να έχει προηγηθεί πάντα επαρκής θεωρητική τεκμηρίωση. Επομένως, η εμπειρική διερεύνηση των συνδέσεων αυτών και η εξαγωγή των όποιων συμπερασμάτων χρήσιμο είναι να βασίζονται σε κατάλληλες και πληρέστερες ερμηνευτικές προτάσεις.

Από την παραπάνω συζήτηση γίνεται σαφής η ανάγκη διεξαγωγής εκτενέστερης έρευνας ως προς τις πολλαπλές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και τις επιπτώσεις τους. Η παρούσα διδακτορική διατριβή επιχειρεί να συνεξετάσει συγκεκριμένα την εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία σε δείγμα του γενικού πληθυσμού αγοριών και κοριτσιών από την ελληνική σχολική κοινότητα. Στο πλαίσιο αυτό, μελετήθηκε η διαμόρφωση ποικίλων διακριτών πτυχών της εικόνας του σωματικού εαυτού σε μαθητές και μαθήτριες της Στ' Δημοτικού, της Γ' Γυμνασίου και της Β' τάξης του Ενιαίου Λυκείου. Η επιλογή της συγκεκριμένης αναπτυξιακής περιόδου για τη διερεύνηση της διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού ενδείκνυται λόγω των αναπτυξιακών αλλαγών που περιγράφηκαν προηγουμένως. Παράλληλα, εξετάστηκε η πιθανή συνεισφορά μιας σειράς παραγόντων, κοινωνικοπολιτισμικών και ατομικών, στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Επιπλέον, μελετήθηκαν οι επιδράσεις των διαφορετικών πτυχών της εικόνας του σωματικού εαυτού σε μια σειρά από δείκτες ψυχολογικής υγείας. Ακόμα, διερευνήθηκε το πλέγμα των σχέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας, μέσα από τη διαμόρφωση και τον έλεγχο ενός σύνθετου θεωρητικού μοντέλου, το οποίο επιχειρεί να αποτυπώσει πιθανές συνδέσεις και να εξακριβώσει ποιες από αυτές ισχύουν. Τέλος, εξετάστηκαν πιθανές διαφοροποιήσεις ως προς το θεωρητικό αυτό μοντέλο ανάμεσα στα δύο φύλα, αλλά και ανάμεσα στις ομάδες των προεφήβων και των εφήβων.

Συνεπώς, έχοντας ως εφελθτήριο την αντιφατικότητα των προηγούμενων ευρημάτων γύρω από την αναπτυξιακή διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, κατά την προεφηβεία και την εφηβεία, η παρούσα έρευνα αποσκοπεί να εμπλουτίσει με τα ευρήματά της τη γνώση στο πεδίο αυτό. Συγχρόνως, η παρούσα μελέτη επιδιώκει να συνεισφέρει νέα δεδομένα, τα οποία μπορούν να διασαφηνίσουν περαιτέρω τη σχέση μεταξύ της εικόνας του σωματικού εαυτού και της ψυχολογικής

υγείας, νοούμενης ως μιας έννοιας η οποία δεν εμπερικλείει μόνο αρνητικούς δείκτες, αλλά και θετικούς. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αναμένεται να ενισχύσουν τη διεθνή βιβλιογραφία και να καλύψουν το κενό που παρατηρείται, όσον αφορά τη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού στον Ελλαδικό χώρο. Η αναγνωρισμένη συμβολή ποικίλων κοινωνικοπολιτισμικών επιδράσεων στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού επιτάσσει τη διερεύνηση των ζητημάτων αυτών σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα και πλαίσια. Ωστόσο, η μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού στην Ελλάδα παραμένει μέχρι και σήμερα εξαιρετικά περιορισμένη, με αποτέλεσμα να μην υπάρχουν επαρκείς γνώσεις και πληροφορίες για το συγκεκριμένο θέμα στο γενικό πληθυσμό.

Συνολικά, η παρούσα έρευνα αποσκοπεί να ενισχύσει με τα ευρήματά της όσους ασχολούνται με την εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία των νέων ατόμων, ανεξάρτητα από το αν το ενδιαφέρον τους είναι κατεξοχήν θεωρητικό, ερευνητικό ή κλινικό. Κατά παρόμοιο τρόπο, αποσκοπεί να ενισχύσει και όσους δραστηριοποιούνται ως προς το σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων και δράσεων που αποσκοπούν στη διασφάλιση μιας θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς και της ψυχολογικής υγείας των νέων ατόμων εν γένει.

## Στόχοι και Υποθέσεις της Έρευνας

Στο πλαίσιο των παραπάνω, οι στόχοι της έρευνας διαμορφώθηκαν ως εξής:

- 1) Να διερευνηθεί η διαμόρφωση διαφορετικών πτυχών της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την προεφηβεία και την εφηβεία. Συγκεκριμένα να μελετηθούν οι παρακάτω διαστάσεις: δυσαρέσκεια με το σώμα, επένδυση στην εμφάνιση και εκτίμηση για το σωματικό εαυτό (γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, ικανοποίηση με το βάρος και αξιολογήσεις τρίτων ατόμων για την εμφάνιση), σε μαθητές και μαθήτριες της Στ΄ Δημοτικού, της Γ΄ Γυμνασίου και της Β΄ τάξης του Ενιαίου Λυκείου.
- 2) Να διερευνηθούν οι παράγοντες, οι οποίοι συνεισφέρουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Ειδικότερα, να εξεταστεί η σύνδεση των διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού με το φύλο, την ηλικία, το ΔΜΣ, την ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και την εσωτερική ευθυμία των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς.
- 3) Να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ ουσών. Ειδικότερα, να εξεταστεί η σύνδεση

ανάμεσα στις διαφορετικές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και τους εξής δείκτες ψυχολογικής υγείας: αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, άγχος, κοινωνικό άγχος, ελπίδα.

- 4) Να διαμορφωθεί ένα θεωρητικό μοντέλο που θα ενσωματώνει τις υπό μελέτη μεταβλητές, δηλαδή τους παράγοντες που θεωρείται ότι επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία εν γένει. Στη συνέχεια, να διερευνηθεί το πλέγμα των σχέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές αυτές.

Με γνώμονα τους στόχους αυτούς και με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που προηγήθηκε, διατυπώθηκαν οι ακόλουθες υποθέσεις:

#### A) Ως προς τον πρώτο και το δεύτερο στόχο:

*Υπόθεση 1:* Οι διαφορετικές διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού συσχετίζονται μεταξύ τους. Επίσης, συσχετίζονται με την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς (Cafri et al., 2005a. A. Rousseau & Eggermont, 2018), καθώς και με το ΔΜΣ (Mak, Pang, Lai, & Ho, 2013. M. J. Mendelson et al., 2000. Smolak, 2004), ενώ θα διερευνηθεί η σύνδεσή τους με την ηλικία. Ειδικότερα:

*Υπόθεση 1α:* Η δυσαρέσκεια με το σώμα αναμένεται να συσχετίζεται αρνητικά με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, την ικανοποίηση με το βάρος και τις θετικές αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση (όπως τις αντιλαμβάνεται το ίδιο το άτομο) και θετικά με την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς και το ΔΜΣ. Όσον αφορά την επένδυση στην εμφάνιση, η σύνδεσή της με τη δυσαρέσκεια με το σώμα παραμένει ανοικτή προς διερεύνηση, καθώς, σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες, η απόκλιση της εκτίμησης του πραγματικού σώματος από το ιδανικό δε συσχετίζεται κατ' ανάγκη με την επένδυση στην εμφάνιση και την επιμέλειά της (Cash et al., 2004. D. E. Smith, Thompson, Raczynski, & Hilner, 1999).

*Υπόθεση 1β:* Τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, η ικανοποίηση με το βάρος και οι αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση και το σώμα αναμένεται να συσχετίζονται θετικά μεταξύ τους (Frisén et al., 2015. B. K. Mendelson, M. J. Mendelson, & White, 2001).

*Υπόθεση 1γ:* Τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και η ικανοποίηση με το βάρος αναμένεται να συσχετίζονται αρνητικά με την επένδυση στην εμφάνιση, με την

εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς (Cafri et al., 2005a) και το ΔΜΣ (B. K. Mendelson et al., 2001).

*Υπόθεση 1δ:* Δεδομένου του «κοινωνικού επανα-προσανατολισμού της εφηβείας» (E. Nelson et al., 2005, σελ. 163), οι αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση και το σώμα αναμένεται να συσχετίζονται θετικά με την επένδυση στην εμφάνιση και την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς. Επίσης, αναμένεται να συσχετίζονται αρνητικά με το ΔΜΣ (Διγγελίδης και συν., 2007. B. K. Mendelson et al., 2001).

*Υπόθεση 1ε:* Η επένδυση στην εμφάνιση αναμένεται να συσχετίζεται θετικά με την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς και αρνητικά με το ΔΜΣ (Argyrides & Kkeli, 2013b).

#### B) Ως προς το δεύτερο στόχο:

*Υπόθεση 2:* Σύμφωνα με προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα, το φύλο επιδρά στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Gatti et al., 2014. Petrie et al., 2010. Sagone, De Caroli, Indiana, & Fichera, 2018). Τα κορίτσια αναμένεται να αναφέρουν σημαντικά μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα (Bearman et al., 2006. Hargreaves & Tiggeman, 2004), αρνητικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, μικρότερη ικανοποίηση με το βάρος τους (B. K. Mendelson et al., 2001) και μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνισή τους, συγκριτικά με τα αγόρια (Argyrides & Kkeli, 2013b. Muth & Cash, 1997). Όσον αφορά το πώς εκτιμούν την απήχηση που έχει η εμφάνισή τους σε τρίτα άτομα, αγόρια και κορίτσια δεν αναμένεται να διαφοροποιηθούν σε σημαντικό βαθμό (B. K. Mendelson et al., 2001).

*Υπόθεση 3:* Οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία. Πρόκειται για μια υπόθεση που έχει διερευνηθεί, χωρίς ωστόσο να έχουν προκύψει ομοιογενή ευρήματα και καταληκτικά συμπεράσματα (Nanu et al, 2013). Επομένως, η διατύπωση ακριβούς υπόθεσης δεν είναι εφικτή, λόγω απουσίας σαφών ερευνητικών δεδομένων.

*Υπόθεση 4:* Η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα συνδέεται θετικά με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού (Babic et al., 2014. Hausenblas & Fallon, 2006). Τα άτομα που ασκούνται σε κάποιο βαθμό ή ακόμα και αθλούνται,

αναμένεται να αναφέρουν μικρότερη δυσαρέσκεια με το σώμα, θετικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, μεγαλύτερη ικανοποίηση με το βάρος τους και μικρότερο βαθμό επένδυσης στην εμφάνισή τους. Παράλληλα, αναμένεται να αξιολογούν την απήχηση που έχει η εμφάνισή τους στους τρίτους, ως πιο θετική, συγκριτικά με όσους δεν ασκούνται καθόλου.

*Υπόθεση 5:* Το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των γονέων συνδέεται με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Μολονότι από έρευνες στις οποίες συμμετείχαν ενήλικες προκύπτουν συνδέσεις ανάμεσα στο υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των συμμετεχόντων και τη δυσαρέσκεια με το σώμα (McLaren & Kuh, 2004. Swami et al., 2010), τα δεδομένα που αφορούν εφήβους και παιδιά είναι αντιφατικά (Eisenberg et al., 2003. Van den Berg et al., 2010. Wang et al., 2005). Συνεπώς, θα διερευνηθεί κατά πόσο το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων επιδρά στις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού των παιδιών τους.

### Γ) Ως προς τον τρίτο στόχο:

*Υπόθεση 6:* Οι διαφορετικές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού συνδέονται με τους εξής δείκτες ψυχολογικής υγείας: αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, άγχος, κοινωνικό άγχος και ελπίδα, ανεξάρτητα από την επίδραση παραγόντων, όπως η ηλικία, το φύλο, ο ΔΜΣ, η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς και η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα (R. E. Wilson, Latner, & Hayashi, 2013). Συγκεκριμένα, αναμένεται ότι μικρότερος βαθμός δυσαρέσκειας με το σώμα και επένδυσης στην εμφάνιση, θετικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, μεγαλύτερη ικανοποίηση με το βάρος και θετικότερες εκτιμήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση θα συνδέονται με:

- υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Gatti et al., 2014. Harter, 1999, 2000. B. K. Mendelson et al., 2002. Pisitsungkagarn et al., 2013. Van den Berg et al., 2010) (*Υπόθεση 6α*)
- χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης (Dooley et al., 2015. Felton et al., 2010. Ferreira et al., 2014. Lamis et al., 2010) (*Υπόθεση 6β*)
- χαμηλότερα επίπεδα άγχους (Hoffmann et al., 2018. Levine, 2012) (*Υπόθεση 6γ*)
- χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικού άγχους (Leary & Jongman-Sereno, 2014. Vannucci & Ohannessian, 2017) (*Υπόθεση 6δ*)
- υψηλότερα επίπεδα ελπίδας (Ko & Lee, 2015) (*Υπόθεση 6ε*).

Δ) Ως προς τον τέταρτο στόχο:

*Υπόθεση 7:* Οι υπό μελέτη μεταβλητές αναμένεται να συμμετέχουν σε ένα μοντέλο διαδρομών, το οποίο απεικονίζει τις μεταξύ τους σχέσεις γραμμικής παλινδρόμησης και συνεξετάζει όλες τις υπό εξέταση διαδρομές ταυτόχρονα. Ειδικότερα, σύμφωνα με το προτεινόμενο μοντέλο, οι συνδέσεις αυτές διαμορφώνονται ως εξής:

*Υπόθεση 7α:* Οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού (δυσaréσκεια με το σώμα, επένδυση στην εμφάνιση, γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, ικανοποίηση με το βάρος και αξιολογήσεις τρίτων ατόμων για την εμφάνιση) υπόκεινται στις επιδράσεις μιας σειράς παραγόντων, βιολογικών, κοινωνικοπολιτισμικών και ατομικών (Petrie, 2010). Οι εξωγενείς αυτές μεταβλητές είναι: το φύλο, ο ΔΜΣ (Bully & Elosua, 2011. Bucchianeri et al., 2011. Mintem, Gigante, & Horta, 2015), η ηλικία (Frisén et al., 2015), η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα (Babic et al., 2014) και η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς (A. Rousseau & Eggermont, 2018. Swami et al., 2018).

*Υπόθεση 7β:* Οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού συνδέονται με την ψυχολογική υγεία (Cash et al., 2004a. Delfabbro, et al., 2011. Tantleff-Dunn & Lindner, 2011). Ειδικότερα, τα γενικότερα συναισθήματα για την εμφάνιση, η ικανοποίηση με το βάρος και οι αξιολογήσεις τρίτων αναμένεται να επηρεάζουν θετικά την ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων. Από την άλλη, η δυσaréσκεια με το σώμα (Van den Berg et al., 2002b) και η επένδυση στην εμφάνιση (Carraça, 2015) αναμένεται να επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογική υγεία.

*Υπόθεση 7γ:* Οι εξωγενείς μεταβλητές (φύλο, ΔΜΣ, ηλικία, ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα και εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς) συνδέονται με την ψυχολογική υγεία. Η ψυχολογική υγεία αναμένεται ότι θα συνδέεται αρνητικά με το ΔΜΣ (Sarwer, Thompson, & Cash, 2005) και την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς (Dittmar, 2009. J. K. Thompson & Stice, 2001), αλλά θετικά με την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα (Biddle & Asare, 2011). Παράλληλα, τα κορίτσια αναμένεται να αναφέρουν περισσότερα προβλήματα ψυχολογικής υγείας, συγκριτικά με τα αγόρια (Coffey & Cahill, 2020. Landstedt, Asplund, & Gillander Gådin, 2009).

*Υπόθεση 7δ:* Τα δύο φύλα αναμένεται να διαφοροποιούνται μεταξύ τους ως προς τις διαδρομές του τελικού μοντέλου που θα προκύψει (Hoffmann et al., 2018).

*Υπόθεση 7ε:* Αναμένονται διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες ως προς τις διαδρομές του τελικού μοντέλου που θα προκύψει. Η πίεση για την ανταπόκριση σε μη ρεαλιστικά κοινωνικοπολιτισμικά πρότυπα για την ομορφιά είναι κάτι αντιμετωπίζουν τόσο οι προέφηβοι όσο και οι έφηβοι. Ωστόσο, οι διεργασίες που συμβάλλουν στην εμφάνιση προβλημάτων ψυχολογικής υγείας ενδέχεται να διαφοροποιούνται στις αναπτυξιακές αυτές περιόδους, λόγω αναπτυξιακών διαφορών και επιτευγμάτων που σημειώνονται με το μέγεθος (Harter, 2006).



---

## 5. ΜΕΘΟΔΟΣ

---

### Ερευνητικό Σχέδιο και Διαδικασία

Στην παρούσα έρευνα εφαρμόστηκε ένα συγχρονικό σχέδιο, σύμφωνα με το οποίο η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε τρεις τάξεις από δύο διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης, Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια. Η διεξαγωγή της έρευνας ολοκληρώθηκε σε δύο φάσεις, πιλοτική έρευνα και κύρια έρευνα.

### Προϋποθέσεις και Συνθήκες Διεξαγωγής της Έρευνας

Η διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήθηκε με έγκριση των Διευθύνσεων Σπουδών Πρωτοβάθμιας (Α. Π. Φ15/692/67162/Γ1/10-06-2009) και Δευτεροβάθμιας (Α. Π. 63729/Γ2/02-06-2009) Εκπαίδευσης του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων.

Προϋπόθεση για τη συμμετοχή στην έρευνα ήταν η συγκατάθεση των Διευθυντών και του Συλλόγου Διδασκόντων των σχολικών μονάδων, των γονέων/κηδεμόνων (τα σχετικά έντυπα παρατίθενται στο Παράρτημα - ενότητες II, III & IV) και των ίδιων των μαθητών/ριών. Επιπλέον, τα παιδιά είχαν το δικαίωμα να αρνηθούν ή να διακόψουν τη συμμετοχή τους στην έρευνα ανά πάσα στιγμή, εφόσον το επιθυμούσαν και ανεξάρτητα από τη συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων και των εκπαιδευτικών τους.

Και στις δύο φάσεις της έρευνας (πιλοτική και κύρια), τα προς συμπλήρωση εργαλεία ήταν ανώνυμα και κωδικοποιημένα. Η χορήγησή τους έγινε ομαδικά στη σχολική τάξη των συμμετεχόντων και μετά από προηγούμενη συνεννόηση με τις Διευθύνσεις των σχολικών μονάδων, ώστε να μην παρεμποδίζονται το πρόγραμμα και η ομαλή λειτουργία του σχολείου.

Οι γενικές οδηγίες συμπλήρωσης των εργαλείων προς τα παιδιά ήταν κοινές και αναγράφονταν στο εξώφυλλο (βλέπε Παράρτημα-I).

Η συνολική διάρκεια της χορήγησης ήταν 45 περίπου λεπτά. Η ερευνήτρια ήταν διαρκώς παρούσα κατά τη χορήγηση: (α) για διευκρινίσεις σε τυχόν απορίες ή ερωτήσεις ως προς τη συμπλήρωση, (β) για τη διασφάλιση της ομαλής συλλογής των ερευνητικών δεδομένων και (γ) για την τήρηση της αρχής της εμπιστευτικότητας.

## Προσαρμογή των Εργαλείων στα Ελληνικά και Πιλοτική Εφαρμογή

Όσον αφορά τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν και δεν ήταν προσαρμοσμένα ήδη στα Ελληνικά (Contour Drawing Rating Scale, Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults, Appearance Orientation Scale-MBSRQ, General Internalization Subscale-SATAQ-3, Social Anxiety Scale for Adolescents, Children's Hope Scale), η συγγραφέας της παρούσας έρευνας προχώρησε σε μετάφραση από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα και στη συνέχεια σε αντίστροφη μετάφραση από την ελληνική στην αγγλική γλώσσα. Η ακρίβεια της τελικής μετάφρασης και η ποιότητα της απόδοσης στα ελληνικά ελέγχθηκαν από την Καθηγήτρια κ. Α. Λεονταρή, επόπτρια της έρευνας.

Επιπλέον, λόγω του ότι τα περισσότερα εργαλεία έχουν χρησιμοποιηθεί σε πληθυσμούς εφήβων, αλλά όχι πάντα και προεφήβων, κρίθηκε σκόπιμη η πιλοτική εφαρμογή του ερευνητικού υλικού σε δείγμα μαθητών της ΣΤ΄ Δημοτικού, προκειμένου να ελεγχθεί η καταλληλότητά του για παιδιά αυτής ηλικίας, ο συνολικός χρόνος συμπλήρωσης και ο εντοπισμός τυχόν προβλημάτων.

## Πιλοτική Έρευνα

Στην πιλοτική έρευνα συμμετείχαν 45 παιδιά, 24 μαθητές και 21 μαθήτριες της ΣΤ΄ Δημοτικού από δύο σχολικές μονάδες του Ν. Μαγνησίας, στις οποίες εκπροσωπούσαν διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά επίπεδα. Ο Μ.Ο. της ηλικίας τους ήταν 11.7 έτη ( $T.A.=.45$ ). Το 86.7% ήταν ελληνικής εθνότητας, το 11.1% αλβανικής και 2.2% ρουμανικής, ενώ στο σύνολό τους τα παιδιά κατοικούσαν σε αστικές περιοχές.

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε ομαδικά στην τάξη των συμμετεχόντων και με την παρουσία της ερευνήτριας, προκειμένου να απαντηθούν τυχόν απορίες των παιδιών, να διασφαλιστεί η εμπιστευτικότητα των δεδομένων και να καταγραφούν οι αντιδράσεις των παιδιών στα εργαλεία.

Κατά την πιλοτική εφαρμογή των εργαλείων διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές και μαθήτριες της ΣΤ΄ Δημοτικού ανταποκρίνονταν χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα και εντός του προβλεπόμενου χρόνου (45 λεπτά). Ορισμένοι μόνο από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες φάνηκαν να δυσκολεύονται, όσον αφορά το στοιχείο 2 από το Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck, καθώς δε γνώριζαν τη σημασία της λέξης «έξαψη». Προκειμένου να διασφαλιστεί η πλήρης, αλλά και κοινή κατανόηση του συγκεκριμένου συμπτώματος από τα παιδιά κατά την κύρια έρευνα, αποφασίστηκε στα ερωτηματολόγια που θα χορηγούνταν στο δείγμα της ΣΤ΄ Δημοτικού να προστεθεί μέσα σε παρένθεση δίπλα στη λέξη «έξαψη» η ακόλουθη ερμηνεία: «*αίσθημα ξαφνικής*

θερμότητας που αρχίζει συνήθως ψηλά στο στήθος κι εξαπλώνεται στο λαιμό, το πρόσωπο, μπορεί και σε όλο το σώμα». Δεν καταγράφηκε κάποια άλλη δυσκολία, όσον αφορά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

## Κύρια Έρευνα

### Συμμετέχοντες/ουσες

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 609 νεαρά άτομα, ηλικίας 11.3-17.7 ετών [*M.O.*=14.3 έτη, *T.A.*=1.95 έτη], τα οποία φοιτούσαν σε τυχαία επιλεγμένες σχολικές μονάδες του Ν. Μαγνησίας. Ειδικότερα, προήλθαν από το μαθητικό πληθυσμό 9 Δημοτικών Σχολείων, 5 Γυμνασίων και 4 Ενιαίων Λυκείων του νομού. Το δείγμα αποτελούνταν από 335 (55%) μαθήτριες και 274 (45%) μαθητές. Το 32% του δείγματος αντιστοιχούσε σε 193 μαθητές & μαθήτριες της ΣΤ΄ Δημοτικού [*M.O.* ηλικίας=11.8 έτη, *T.A.*=.34 έτη]. Το 34% του δείγματος (205 παιδιά) φοιτούσε στη Γ΄ τάξη του Γυμνασίου [*M.O.* ηλικίας =14.4 έτη, *T.A.*=.30 έτη] και το υπόλοιπο 34% (211 παιδιά) στη Β΄ τάξη του Ενιαίου Λυκείου [*M.O.* ηλικίας=16.5 έτη, *T.A.*=.33 έτη]. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζεται η κατανομή του δείγματος με βάση την τάξη φοίτησης και το φύλο.

**Πίνακας 1.** Κατανομή του δείγματος με βάση την τάξη φοίτησης και το φύλο

Τάξη Φοίτησης	ΑΓΟΡΙΑ ( <i>n</i> =274)			ΚΟΡΙΤΣΙΑ ( <i>n</i> =335)			ΣΥΝΟΛΟ ( <i>N</i> =609)		
	<i>n</i>	%	<i>M.O.</i> (TA) Ηλικίας	<i>n</i>	%	<i>M.O.</i> (TA) Ηλικίας	<i>n</i>	%	<i>M.O.</i> (TA) Ηλικίας
ΣΤ΄ Δημοτικού	93	48	11.8 (.35)	100	52	11.8 (.33)	193	32	11.8 (.34)
Γ΄ Γυμνασίου	88	43	14.4 (.30)	117	57	14.4 (.30)	205	34	14.4 (.30)
Β΄ Εν. Λυκείου	93	44	16.5 (.32)	118	56	16.5 (.34)	211	34	16.5 (.33)

Η εθνότητα των συμμετεχόντων προσδιορίστηκε βάσει της αυτο-αναφερθείσας μητρικής τους γλώσσας. Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων (94.1%) ήταν ελληνικής εθνότητας. Ένα ποσοστό 4.4% αποτελούνταν από παιδιά αλβανικής εθνότητας. Το υπόλοιπο δείγμα αποτελούνταν από παιδιά ρουμανικής (0.3%), γερμανικής (0.3%), αγγλικής (0.3%), βουλγαρικής (0.2%), ρωσικής (0.2%) εθνότητας και Ρομά (0.2%). Οι Ρομά μαθητές και μαθήτριες εκπροσωπούσαν ελάχιστα στο δείγμα της ΣΤ΄ Δημοτικού και καθόλου στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, λόγω υψηλής σχολικής διαρροής. Η πλειονότητα του δείγματος (77.5%) κατοικούσε σε αστικές

περιοχές. Επιπλέον, 389 παιδιά (63.9%) ανέφεραν ότι ασχολούνται με ένα τουλάχιστον άθλημα ή με κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας.

Το μορφωτικό επίπεδο των γονέων παρουσιάζεται στον Πίνακα 2. Το 39.5% των πατέρων και το 40.4% των μητέρων έχουν πραγματοποιήσει ανώτερες (απόφοιτοι ΤΕΙ) και ανώτατες σπουδές (απόφοιτοι ΑΕΙ). Στον Πίνακα 3 εμφανίζεται η σύνθεση του δείγματος με βάση το επάγγελμα των γονέων.

**Πίνακας 2.** Σύνθεση του δείγματος με βάση το μορφωτικό επίπεδο των γονέων

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΠΑΤΕΡΑΣ	ΜΗΤΕΡΑ
	%	%
Δημοτικό	8.3	5.6
Γυμνάσιο	10.1	12.6
Λύκειο	24.7	35.3
Τεχνική Σχολή	17.4	6.1
ΤΕΙ	8.2	7.5
ΑΕΙ	31.3	32.9
	100	100

**Πίνακας 3.** Σύνθεση του δείγματος με βάση το επάγγελμα των γονέων

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ	ΠΑΤΕΡΑΣ	ΜΗΤΕΡΑ
	%	%
Οικιακά/ Άνεργος-η	.3	36.8
Αγρότης-ισσα/ Εργάτης-ρια/ Συνταξιούχος	8.2	7.2
Υπάλληλος/ Ελεύθερος Επαγγελματίας με μικρή επιχείρηση	58.6	28.7
Υπάλληλος (Επιστήμονας)/ Ελεύθερος Επαγγελματίας (Επιστήμονας)/ Επιχειρηματίας	32.9	27.3
	100	100

## Εργαλεία

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσα από τη χορήγηση κλιμάκων και ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς. Τα εργαλεία ήταν διαμορφωμένα ανάλογα με το φύλο του παιδιού που επρόκειτο να τα συμπληρώσει και περιγράφονται αναλυτικά στη συνέχεια.

## Δημογραφικά Στοιχεία & Γενικές Πληροφορίες

Για τις ανάγκες της έρευνας χορηγήθηκε μια σειρά ερωτήσεων για τη συλλογή των ακόλουθων δημογραφικών και γενικών πληροφοριών: φύλο, ηλικία, τάξη φοίτησης, εκπαίδευση και επάγγελμα γονέων, τόπος διαμονής, μητρική γλώσσα, γλώσσα που μιλάει η οικογένεια στο σπίτι, ύψος, βάρος, γενική κατάσταση υγείας, ενασχόληση με τον αθλητισμό και βαθμός σωματικής άσκησης.

Οι αναφορές για το ύψος και το βάρος χρησιμοποιήθηκαν για τον υπολογισμό του *Δείκτη Μάζας Σώματος* [ΔΜΣ], βάσει του ακόλουθου τύπου: βάρος (kg)/ύψος (m)<sup>2</sup> (Garrow & Webster, 1985. Quetelet, 1994). Σύμφωνα με τα ευρήματα του M. J. Mendelson και των συνεργατών του (2000), οι προσωπικές εκτιμήσεις του ύψους και του βάρους εμφανίζουν πολύ υψηλή συσχέτιση με αντικειμενικές μετρήσεις που προκύπτουν από τυποποιημένα εργαλεία και για το λόγο αυτό προτιμήθηκε η συλλογή των δεδομένων αυτών μέσω αυτοαναφορών.

## Κλίμακα Ταξινόμησης Περιγραμμάτων

Η Κλίμακα Ταξινόμησης Περιγραμμάτων (M. A. Thompson & Gray, 1995), ή Contour Drawing Rating Scale (CDRS), υιοθετεί τη χρήση σχεδιασμένων ανθρώπινων περιγραμμάτων, έναν τυπικό τρόπο εκτίμησης του πώς τα άτομα αντιλαμβάνονται το σώμα τους και τις διαστάσεις του, καθώς και των επιπέδων της δυσαρέσκειας ή ικανοποίησης που αισθάνονται με αυτό (Truby & Paxton, 2002). Ειδικότερα, περιλαμβάνει 9 περιγράμματα που παρουσιάζονται σε μια καρτέλα και αντιπροσωπεύουν ανθρώπινα σώματα, από ισχνά έως και υπέρβαρα. Τα περιγράμματα διαφοροποιούνται με βάση το φύλο και η διάταξή τους εκτείνεται από τα αριστερά (λεπτότερα) προς τα δεξιά (πιο εύσωμα). Στο παιδί δίνεται η οδηγία να προσδιορίσει το σωματικό περίγραμμα που θεωρεί ότι αντιστοιχεί καλύτερα στο δικό του σωματότυπο, καθώς και το περίγραμμα που αντανakλά καλύτερα το πώς θα ήθελε το ίδιο να είναι το σώμα του ή το ιδανικό για αυτό σώμα. Η απόκλιση της εκτίμησης του πραγματικού σώματος από το ιδανικό που έχει υποδείξει το άτομο συνιστά τη δυσαρέσκεια με το σώμα (Gardner & Brown, 2010. Lawler & Nixon, 2010).

Η αρχική στάθμιση της κλίμακας πραγματοποιήθηκε σε πληθυσμό νεαρών ενηλίκων, ηλικίας 18-23 ετών (M. A. Thompson & Gray, 1995). Έκτοτε έχει χρησιμοποιηθεί και σε έρευνες με πληθυσμούς εφήβων (L. J. Chen, Fox, & Haase, 2008. Grignard, Jean-Pierre, Michel, Philippe, & Chantal, 2003) και προ-εφήβων (Wertheim, Paxton, & Tilgner, 2004). Οι δείκτες αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων που έχουν αναφερθεί για την κλίμακα είναι ικανοποιητικοί, καθώς κυμαίνονται από  $r=.77$  έως  $r=.84$  για το αντιλαμβανόμενο σώμα (M. A. Thompson &

Gray, 1995. Wertheim et al., 2004), από  $r=.65$  έως  $r=.78$  για το ιδανικό σώμα και από  $r=.68$  έως  $r=.82$  για τη διαφορά μεταξύ των δύο (Wertheim et al., 2004). Όσον αφορά την εγκυρότητα της δοκιμασίας, σύμφωνα με τα ευρήματα των M. A. Thompson και Gray (1995), η εκτίμηση των ατόμων για το πραγματικό τους σώμα εμφάνισε υψηλή συσχέτιση με το αναφερόμενο βάρος τους. Αντίστοιχα, από την έρευνα της Wertheim και των συνεργατών της (2004), προέκυψε ότι η απόκλιση της εκτίμησης του πραγματικού σώματος από το ιδανικό συσχετιζόταν σε μέτριο έως μεγάλο βαθμό με τη δυσαρέσκεια με το σώμα και διάφορα μέρη του, με δυσπροσαρμοστικές στάσεις ως προς το βάρος και με περιορισμούς στη διατροφή. Παράλληλα, η εκτίμηση των παιδιών για το πραγματικό τους σώμα εμφάνισε υψηλή συσχέτιση με τον Δείκτη Μάζας Σώματος, ο οποίος είχε υπολογιστεί βάσει αντικειμενικών μετρήσεων (Wertheim et al., 2004).

### **Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους και Ενηλίκους**

Για την αξιολόγηση της εκτίμησης για το σώμα χρησιμοποιήθηκε η Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults – BESAA (B. K. Mendelson et al., 2001. B. K. Mendelson, White, & M. J. Mendelson, 1997), μια ιδιαίτερα διαδεδομένη κλίμακα, η οποία μπορεί να εφαρμοστεί σε εκτεταμένο φάσμα ηλικιών (εφήβους και ενήλικους). Αποτελεί προσαρμογή και μετεξέλιξη της Κλίμακας Εκτίμησης για το Σώμα για Παιδιά (Mendelson & White, 1982). Στην τελική της μορφή περιλαμβάνει 23 δηλώσεις και οι συμμετέχοντες καλούνται να δηλώσουν τη συχνότητα της συμφωνίας τους με αυτές μέσα από μια 5-βαθμη κλίμακα τύπου Likert, η οποία κυμαίνεται από το 0 (*ποτέ*) έως το 4 (*πάντα*). Το περιεχόμενο ορισμένων δηλώσεων είναι αρνητικό και απαιτείται επανακωδικοποίηση για την περαιτέρω επεξεργασία τους.

Η κλίμακα σταθμίστηκε από τους κατασκευαστές της σε δείγμα 1334 αγγλόφωνων ατόμων, ηλικίας 12-25 ετών, τα οποία φοιτούσαν σε μονάδες πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στον Καναδά. Από την παραγοντική ανάλυση με πλάγια περιστροφή, που εφάρμοσαν, προέκυψαν 3 παράγοντες, οι οποίοι αντιστοιχούσαν σε διαφορετικές διαστάσεις της εκτίμησης για το σώμα και εμφάνιζαν υψηλή αξιοπιστία (B. K. Mendelson et al., 2001):

- i. Σωματική Εκτίμηση/ ΣΕ-Εμφάνιση ( $\alpha=.92$ ): αντανάκλα το πώς νιώθει το άτομο συνολικά για την εμφάνισή του, π.χ. *«Ντρέπομαι για την εμφάνισή μου»*.
- ii. ΣΕ-Αξιολογήσεις Τρίτων ( $\alpha=.81$ ): αντιπροσωπεύει το πώς πιστεύει το άτομο ότι αξιολογείται από τρίτα άτομα ως προς το σώμα και την εμφάνισή του, π.χ. *«Οι άλλοι με θεωρούν όμορφο-η»*.

- iii. ΣΕ-Βάρος ( $\alpha=.94$ ): αντιστοιχεί στο βαθμό ικανοποίησης με το βάρος, π.χ. «*Είμαι πολύ ικανοποιημένος-η με το βάρος μου*».

Υψηλότερες βαθμολογίες σε κάθε υποκλίμακα αντανακλούν θετικότερα συναισθήματα του ατόμου για την αντίστοιχη διάσταση της σωματικής εκτίμησης. Οι δείκτες αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων για κάθε υποκλίμακα ήταν υψηλοί ( $r=.89$  για τη ΣΕ-Εμφάνιση,  $r=.92$  για τη ΣΕ-Βάρος και  $r=.83$  για τη ΣΕ-Αξιολογήσεις Τρίτων). Για την εκτίμηση της συγκλίνουσας εγκυρότητας της κλίμακας χορηγήθηκαν εργαλεία μέτρησης της σφαιρικής αυτοεκτίμησης, με την οποία συσχετίστηκαν μερικώς τα συναισθήματα για την εμφάνιση, ανεξάρτητα από την ικανοποίηση με το βάρος και τις αξιολογήσεις τρίτων ατόμων για την εμφάνιση και το σώμα του ατόμου. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν τις συνδέσεις ανάμεσα στη σφαιρική αυτοεκτίμηση και τα θετικά συναισθήματα για την εμφάνιση (B. K. Mendelson et al., 1997).

### Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση

Προκειμένου να διερευνηθεί η γενική τάση του ατόμου να επενδύει στην εμφάνισή του, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση (Appearance Orientation Scale), από το Πολυδιάστατο Ερωτηματολόγιο Σχέσεων Σώματος – Εαυτού (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – MBSRQ, Cash, 2000). Η κλίμακα αυτή περιλαμβάνει δώδεκα δηλώσεις, όπως για παράδειγμα, «*Συνήθως αφιερώνω πολλή ώρα στο να ετοιμαστώ, προτού βγω έξω*». Το άτομο δηλώνει το βαθμό συμφωνίας του με αυτές, μέσα από μια 5-βαθμη κλίμακα τύπου Likert, κυμαινόμενη από το 1 (*διαφωνώ πολύ*) έως το 5 (*συμφωνώ πολύ*). Το περιεχόμενο τεσσάρων δηλώσεων είναι αρνητικό και απαιτείται επανακωδικοποίηση για την περαιτέρω επεξεργασία τους. Υψηλότερες βαθμολογίες σε αυτή υποδεικνύουν ότι το άτομο επενδύει σε μεγαλύτερο βαθμό στην εμφάνισή του και υιοθετεί συμπεριφορές περιποίησης και βελτίωσης του παρουσιαστικού του (Cash, 2000. Schutz, Paxton, & Wertheim, 2002).

Η Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση αναδείχθηκε ως παράγοντας μετά από την ανάλυση παραγόντων που εφαρμόστηκε στο MBSRQ, σε δεδομένα δείγματος 2052 ατόμων. Από τις αναλύσεις διαφάνηκε, επίσης, ότι η παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου παρέμενε σταθερή μεταξύ, αλλά και εντός των ομάδων του φύλου (άνδρες-γυναίκες) (T. A. Brown, Cash, & Mikulka, 1990). Οι δείκτες αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων που έχουν αναφερθεί για τη συγκεκριμένη κλίμακα είναι υψηλοί, τόσο για ανδρικούς ( $r=.89$ ) όσο και για γυναικείους ( $r=.90$ ) πληθυσμούς (Cash, 2000b). Μολονότι το MBSRQ έχει σταθμιστεί σε πληθυσμούς ενηλίκων, η Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση έχει χρησιμοποιηθεί μεμονωμένα και σε

έρευνες με εφήβους (Chin, Taib, Shariff, & Khor, 2008. Schutz et al., 2002). Το MBSRQ έχει χρησιμοποιηθεί και σε ελληνικές έρευνες με νεαρά ενήλικα άτομα και άτομα άνω των 16 ετών (Costarelli et al., 2009. Costarelli & Stamou, 2009). Τέλος, ο Argyrides και η Kkeli (2013b) χορήγησαν σε 1312 μαθητές και μαθήτριες από την Κύπρο, ηλικίας 15-19 ετών, την ελληνική έκδοχή μιας συντομευμένης μορφής του MBSRQ. Από την εξέταση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων που πραγματοποιήσαν οι ερευνητές, προέκυψε ικανοποιητική εσωτερική συνοχή ( $\alpha=.81$ ) και πολύ υψηλή αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων ( $r=.91$ ,  $df=1,310$ ,  $p=1.32e-5$ ) για την Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση (Argyrides & Kkeli, 2013b).

### Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης

Η υποκλίμακα αυτή (General Internalization Subscale) προέρχεται από ένα μεγαλύτερο και εκτεταμένο ερωτηματολόγιο, το Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 ή SATAQ-3 (J. K. Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda, & Heinberg, 2004). Η τρίτη (3<sup>η</sup>) έκδοση του Ερωτηματολογίου Κοινωνικοπολιτισμικών Στάσεων για την Εμφάνιση διερευνά το βαθμό στον οποίο το άτομο έχει επίγνωση των κοινωνικών επιδράσεων των ΜΜΕ και έχει εσωτερικεύσει προβαλλόμενα πρότυπα που αφορούν την εμφάνιση. Συγκεκριμένα, η Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης αποτελείται από εννέα στοιχεία, που εκτιμούν την επιθυμία του ατόμου να μοιάσει σε σημαντικά πρότυπα των ΜΜΕ, την τάση του να συγκρίνει την εμφάνισή του με τη δική τους και την προσπάθειά του να τους μοιάσει, όπως, για παράδειγμα, «*Συγκρίνω το σώμα μου με τα σώματα των αστέρων της τηλεόρασης και του κινηματογράφου*». Οι απαντήσεις δίνονται μέσα από μια 5-βαθμη κλίμακα συμφωνίας-διαφωνίας τύπου Likert, κυμαινόμενη από το 1 (*σίγουρα διαφωνώ*) έως το 5 (*σίγουρα συμφωνώ*) (J. K. Thompson et al., 2004).

Οι κατασκευαστές εξέτασαν τις ψυχομετρικές ιδιότητες του SATAQ-3 σε δύο ανεξάρτητα δείγματα νεαρών φοιτητριών, το πρώτο ηλικίας 17-25 και το δεύτερο ηλικίας 18-22 ετών. Οι κατασκευαστές ανέφεραν υψηλή αξιοπιστία ( $\alpha=.96$  για το πρώτο δείγμα και  $\alpha=.92$  για το δεύτερο), εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής και συγκλίνουσα εγκυρότητα για την υποκλίμακα (Thompson et al., 2004). Ως μέρος του SATAQ-3, η Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης έχει χρησιμοποιηθεί σε πληθυσμούς εφήβων από ποικίλα πολιτισμικά πλαίσια (T. Jackson & Chen, 2010. A. Rousseau, Valls, Chabrol, 2010. Stefanile, Matera, Nerini, & Pisani, 2011). Επιπλέον, ο Argyrides και οι συνεργάτιδες του (2014) έλεγξαν τις ψυχομετρικές ιδιότητες του SATAQ-3 σε δείγμα 1753 Ελληνοκυπρίων μαθητών/ριών λυκείου, ηλικίας 13-18 ετών.



Όσον αφορά συγκεκριμένα την Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης, στην έρευνά τους εμφάνισε επίσης υψηλή αξιοπιστία ( $\alpha=.92$ ).

### **Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg**

Η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (The Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965, 1989) είναι κλασικό και ενδεχομένως το πιο διαδεδομένο εργαλείο μέτρησης της αυτοεκτίμησης. Μετρά τη σφαιρική αυτοεκτίμηση μέσα από δέκα δηλώσεις που εξετάζουν τις πεποιθήσεις και τις στάσεις του ατόμου απέναντι στον εαυτό του, π.χ., «*Τελικά είμαι ευχαριστημένος-η από τον εαυτό μου*». Αρχικά είχε σχεδιαστεί ως κλίμακα Guttman, πλέον όμως βαθμολογείται ως κλίμακα Likert, καθώς το άτομο δίνει τις απαντήσεις του μέσα από μια κλίμακα συμφωνίας-διαφωνίας. Πέντε από τις δηλώσεις έχουν αρνητικό περιεχόμενο και απαιτείται επανακωδικοποίηση για την περαιτέρω επεξεργασία τους (Heatherton & Wyland, 2003). Στη συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκε 5βαθμη διαβάθμιση, η οποία ξεκινά από το 1 (*συμφωνώ απόλυτα*) και εκτείνεται έως το 5 (*διαφωνώ απόλυτα*).

Η αρχική στάθμιση της κλίμακας πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 5.024 μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Πολιτεία της Νέας Υόρκης (Rosenberg, 1965). Όπως έχει αναφερθεί, η κλίμακα εμφάνισε καλή αξιοπιστία - τόσο εσωτερικής συνοχής ( $\alpha=.77$ ) όσο και επαναληπτικών μετρήσεων ( $r=.85$  έως  $.88$ ) (Μακρή-Μπότσαρη, 2001). Η εγκυρότητα της κλίμακας έχει αξιολογηθεί σε πολλές έρευνες. Μολονότι θεωρείται ότι εκτιμά την αυτοεκτίμηση ως μία ενιαία διάσταση, ορισμένοι ερευνητές έχουν αναφέρει την ύπαρξη δύο παραγόντων που αντανακλούν θετική αυτοεκτίμηση και αυτο-υποτίμηση. Η ανάδειξη δύο παραγόντων φαίνεται πάντως ότι προκύπτει ως τεχνητό αποτέλεσμα, λόγω του ότι η κλίμακα περιλαμβάνει τόσο δηλώσεις με θετικό περιεχόμενο όσο και δηλώσεις με αρνητικό περιεχόμενο (Greenberger, Chen, Dmitrieva, & Farruggia, 2003). Η κλίμακα έχει προσαρμοστεί και στην ελληνική γλώσσα και έχει χρησιμοποιηθεί και σε προηγούμενες έρευνες (Leondari, Syngollitou, & Kiosseoglou, 1998).

### **Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών**

Η κλίμακα αυτή (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D, Radloff, 1977) αποτελεί ένα δημοφιλές ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, που εκτιμά την ύπαρξη καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στο γενικό πληθυσμό. Περιλαμβάνει είκοσι στοιχεία που αντιστοιχούν σε βασικές εκδηλώσεις της κατάθλιψης σε τομείς, όπως η διάθεση, οι στάσεις απέναντι στον εαυτό και το μέλλον, οι κοινωνικές συνδιαλλαγές, η ψυχοκινητική λειτουργία, η όρεξη και ο ύπνος, «*Ξεσπούσα σε*

κλάματα», «Ένωσα ότι δε μπορούσα να συνεχίσω να προχωρώ». Το άτομο καλείται να υποδείξει τη συχνότητα των συμπτωμάτων που βίωσε κατά τη διάρκεια της περασμένης εβδομάδας χρησιμοποιώντας μια 4-βαθμη κλίμακα τύπου Likert. Η βαθμολογία εκτείνεται από 0 (σχεδόν καθόλου) έως 3 (τις περισσότερες φορές/ 3-7 μέρες). Τέσσερα από τα στοιχεία αντανakλούν θετικό συναίσθημα και χρήζουν επανακωδικοποίησης, προκειμένου να προκύψει η τελική βαθμολογία. Υψηλότερες βαθμολογίες, τόσο ανά στοιχείο, όσο και συνολικά, αντανakλούν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης (Radloff, 1977, 1991).

Η κλίμακα φάνηκε ότι μετρά αξιόπιστα την καταθλιπτική συμπτωματολογία ( $\alpha=.84-.85$  στο γενικό πληθυσμό και  $\alpha=.90$  σε κλινικά δείγματα), ενώ η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων ήταν αποδεκτή. Μολονότι από την ανάλυση σε κύριες συνιστώσες αναδείχθηκαν τέσσερις παράγοντες (καταθλιπτικό συναίσθημα, θετικό συναίσθημα, σωματική και επιβραδυμένη δραστηριότητα, διαπροσωπικά προβλήματα), η υψηλή εσωτερική συνοχή της κλίμακας, καθώς και το γεγονός ότι όλα τα στοιχεία της αντιπροσωπεύουν καταθλιπτικές εκδηλώσεις, υποδεικνύουν ότι η συνολική βαθμολογία ενδείκνυται ως δείκτης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, σε αντίθεση με τη χρήση ξεχωριστών παραγόντων (Radloff, 1977). Εξίσου αξιόπιστη και έγκυρη φάνηκε και κατά την εφαρμογή της σε πληθυσμούς εφήβων ( $\alpha=.85-.86$  σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης) (Radloff, 1991).

Η κλίμακα έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά από τους Μαδιανό, Βαϊδάκη, Τομαρά και Καψάλη (1983) και έχει χρησιμοποιηθεί σε εκτεταμένο φάσμα ηλικιών, μεταξύ των οποίων και σε δείγματα εφήβων (Lazaratou, Dikeos, Anagnostopoulos, Soldatos, 2010. Λεονταρή & Γιαλαμάς, 2004. Madianos, Gefou-Madianou, & Stefanis, 1994). Οι ψυχομετρικές της ιδιότητες ελέγχθηκαν από τους Fountoulakis, Iacovides, Kleanthous, Samolis, Kaprinis, Sitzoglou, Kaprinis και Bech (2001) σε ενήλικους ασθενείς με Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή και τυπικούς ομηλικούς. Προέκυψε εξαιρετική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ( $\alpha=.95$ ) και υψηλή αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων ( $r=.71$ ), ενώ τόσο η συνολική βαθμολογία όσο και η βαθμολογία ανά στοιχείο διέκριναν αξιόπιστα την ομάδα των ασθενών με κατάθλιψη από την ομάδα ελέγχου. Η παραγοντική δομή που προέκυψε ήταν αντίστοιχη με τις δομές που έχουν αναφερθεί στη διεθνή βιβλιογραφία.

### **Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck**

Το Beck Anxiety Inventory – BAI (A. T. Beck & Steer, 1993) αποτελείται από 21 στοιχεία, τα οποία αντιστοιχούν σε σωματικά και γνωστικά συμπτώματα του άγχους, όπως, «Ταχυπαλμία», «Τάση λιποθυμίας» και «Φόβος ότι θα συμβεί το

χειρότερο». Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει το πλεονέκτημα ότι εκτιμά τη βαρύτητα των συμπτωμάτων του άγχους, διαφοροποιώντας παράλληλα επιτυχώς το άγχος από την κατάθλιψη. Το άτομο καλείται να υποδείξει την ένταση των συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια της περασμένης εβδομάδας χρησιμοποιώντας μια 4-βαθμη κλίμακα τύπου Likert. Η βαθμολογία εκτείνεται από 0 (καθόλου) έως 3 (πάρα πολύ – με δυσκολία το άντεχα). Υψηλότερη βαθμολογία σε αυτό αντιστοιχεί σε περισσότερα αναφερόμενα συμπτώματα άγχους (A. T. Beck & Steer, 1993).

Η κλίμακα αρχικά προοριζόταν για ενήλικες, ωστόσο έχει χρησιμοποιηθεί και σε έρευνες με πληθυσμούς εφήβων (Cunningham, Gunn, Alladin, & Cawthorpe, 2008. J. B. Jolly, Aruffo, Wherry, & Livingston, 1993. Osman, Hoffman, Barrios, Kopper, Breitenstein, & Hahn, 2002). Για το BAI έχουν αναφερθεί υψηλή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ( $\alpha=.92-.94$  σε ενήλικους, A. T. Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988. Fydrich, Dowdall, & Chambless, 1992) και επαναληπτικών μετρήσεων ( $r=.75$ ) (Beck et al., 1988). Όσον αφορά την εγκυρότητά του, η βαθμολογία σε αυτό διαφοροποίησε ασθενείς με ποικίλες αγχώδεις διαταραχές από ασθενείς με μη αγχώδεις ψυχιατρικές διαταραχές και συσχετίστηκε σε μέτριο βαθμό με τη βαθμολογία σε άλλες κλίμακες εκτίμησης του άγχους (Beck et al., 1988. Fydrich et al., 1992).

Οι ψυχομετρικές ιδιότητες του BAI έχουν ελεγχθεί και σε έρευνες με πληθυσμούς εφήβων (Jolly et al., 1993. Osman et al., 2002). Ο Jolly και οι συνεργάτες του (1993) ανέφεραν εξαιρετική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ( $\alpha=.94$ ), μέτρια έως υψηλή συγκλίνουσα εγκυρότητα και θετικές μερικές συσχετίσεις με άλλα εργαλεία αυτοαναφοράς, που εκτιμούν άγχος. Ο Osman και οι συνεργάτες του (2002) ανέφεραν επίσης υψηλή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ( $\alpha=.92$  για το κλινικό δείγμα και  $\alpha=.88$  για την ομάδα ελέγχου) και επαναληπτικών μετρήσεων ( $r=.71$ ). Η επίδοση στο BAI διαφοροποίησε το δείγμα των ασθενών από την ομάδα ελέγχου, ενώ οι παραγοντικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν υποστηρίζουν την ενιαία παραγοντική δομή της κλίμακας (Osman et al., 2002). Το BAI έχει ήδη προσαρμοστεί στα ελληνικά και έχει χρησιμοποιηθεί και σε παλαιότερες έρευνες (Λεονταρή & Γιαλαμάς, 2004).

### **Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους**

Το κοινωνικό άγχος αξιολογήθηκε με μια πολύ γνωστή κλίμακα, την Social Anxiety Scale – Adolescents ή SAS-A (La Greca, 1998. La Greca & Lopez, 1998). Η κλίμακα αυτή περιλαμβάνει 22 στοιχεία. Τα 18 από αυτά εκτιμούν την υποκειμενική εμπειρία πτυχών του κοινωνικού άγχους και βαθμολογούνται. Τα υπόλοιπα 4 δε συνυπολογίζονται κατά τη βαθμολόγηση της κλίμακας<sup>41</sup>. Οι απαντήσεις δίνονται μέσα

---

<sup>41</sup> filler items

από μια 5-βαθμη κλίμακα τύπου Likert, που υποδεικνύει κατά πόσο κάθε δήλωση ισχύει για το κάθε παιδί και κυμαίνεται από 1 (καθόλου) έως 5 (συνέχεια) (La Greca, 1998).

Η κλίμακα αποτελεί προσαρμογή της Social Anxiety Scale for Children-Revised (La Greca & Stone, 1993), προκειμένου να μπορεί να χορηγηθεί σε εφηβικούς πληθυσμούς. Η στάθμισή της πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 250 εφήβων. Από διερευνητικές και επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις αναδείχθηκαν τρεις παράγοντες, ο καθένας από τους οποίους διέθετε υψηλή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν κοινωνικές καταστάσεις, στις οποίες κατά κανόνα εμπλέκονται συνομήλικα άτομα. Ειδικότερα, ο παράγοντας Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης ( $\alpha=.91$ ) αφορά φόβους και ανησυχία για την αντιμετώπιση του ατόμου από τους συνομηλικούς, π.χ., «Φοβάμαι ότι οι άλλοι δε θα με συμπαθήσουν». Ο δεύτερος παράγοντας Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες ( $\alpha=.83$ ) αντιπροσωπεύει το βαθμό κοινωνικής αποφυγής και ανησυχίας, όσον αφορά μη οικεία κοινωνικά πλαίσια/ συνομήλικα άτομα, όπως «Ανησυχώ όταν πρόκειται να κάνω κάτι καινούργιο μπροστά σε άλλους». Τέλος, ο παράγοντας Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος ( $\alpha=.76$ ) αντιστοιχεί σε διάχυτη κοινωνική ανησυχία και αναστολή μπροστά σε άλλα πρόσωπα, ακόμα και όταν αυτά είναι οικεία (La Greca & Lopez, 1998), π.χ., «Είμαι σιωπηλός-ή όταν είμαι με μια ομάδα ανθρώπων».

Η συγκεκριμένη παραγοντική δομή έχει επιβεβαιωθεί και από άλλες έρευνες (La Greca, 1998. Olivares, Ruiz, Hidalgo, García-López, Rosa, & Riqueras, 2005. Storch, Masia-Warner, Dent, Roberti, & Fisher, 2004), με αποτέλεσμα οι βαθμολογίες στις τρεις υποκλίμακες να συστήνονται για κλινική και ερευνητική χρήση, αντί μιας συνολικής βαθμολογίας στην κλίμακα (La Greca, 1998). Όσον αφορά την αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων, οι García-López, Olivares, Hidalgo, Beidel και Turner (2001) ανέφεραν αποδεκτούς δείκτες για την καθεμιά από τις υποκλίμακες. Συγκεκριμένα, ανέφεραν τους δείκτες  $r=.83$ ,  $r=.78$  και  $r=.75$  για το Φόβο Αρνητικής Αξιολόγησης, το Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες και το Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος, αντίστοιχα.

### **Κλίμακα Ελπίδας για Παιδιά**

Για την αξιολόγηση της προδιαθεσικής ελπίδας, χρησιμοποιήθηκε η Children's Hope Scale – CHS (Snyder, Hoza, Pelham, Rapoff, Ware, Danovsky, Highberger, Rubinstein, & Stahl, 1997). Αποτελεί ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για παιδιά 8-16 ετών και περιλαμβάνει έξι στοιχεία, όπως, «Ξέρω ότι μπορώ να βρω τρόπους να λύσω το πρόβλημα, ακόμα κι όταν οι άλλοι θέλουν να τα παρατήσουν». Οι απαντήσεις

δίνονται σε μια 6-βαθμη κλίμακα τύπου Likert, η οποία κυμαίνεται από 1 (ποτέ) έως 6 (πάντα). Η αρχική στάθμισή της πραγματοποιήθηκε σε 372 παιδιά 9-14 ετών. Στη συνέχεια χορηγήθηκε και σε πέντε επιπλέον δείγματα, τα οποία αποτελούνταν από παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας, διάφορες χρόνιες οργανικές παθήσεις αλλά και τυπικά παιδιά. Προέκυψε ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής στα παραπάνω δείγματα (μέσο Cronbach's  $\alpha=.77$ ) και επαναληπτικών μετρήσεων ( $r=.71$ ). Από την ανάλυση σε κύριες συνιστώσες αναδείχθηκε ένα μοντέλο δύο παραγόντων, το οποίο αντανάκλα το θεωρητικό μοντέλο βάσει του οποίου κατασκευάστηκε η κλίμακα<sup>42</sup>. Ωστόσο, οι κατασκευαστές προτείνουν τη χρήση της ενιαίας κλίμακας, καθώς θεωρούν ότι μόνο έτσι μπορεί να εκτιμηθεί πλήρως και αξιόπιστα η συγκεκριμένη εννοιολογική κατασκευή. Το πρότυπο των συσχετίσεων της κλίμακας με εργαλεία εκτίμησης απελπισίας, επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή, κατάθλιψης, μοναξιάς, αυτοαντίληψης, νοημοσύνης, αλλά και με εκτιμήσεις των γονέων για την προδιαθεσική ελπίδα των παιδιών τους, επιβεβαιώνει τη διακριτική και τη συγκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας. Επίσης, όπως έχει βρεθεί, η βαθμολογία στην κλίμακα προβλέπει σημαντικά την επίδοση σε έργα ακαδημαϊκής επίτευξης (Snyder, 2003. Snyder et al., 1997).

Όσον αφορά παρατηρούμενες ομοιότητες της κλίμακας με μετρήσεις της γενικής αυτό-αποτελεσματικότητας, οι ομοιότητες αυτές συμβάλλουν στην επιβεβαίωση της συγκλίνουσας εγκυρότητάς της (Jovanović, 2013. Snyder, 2002). Παράλληλα, αναδεικνύουν την ανάγκη για περαιτέρω διασαφήνιση σε θεωρητικό επίπεδο του τι ακριβώς εμπεριέχει η γενική αυτό-αποτελεσματικότητα, ως έννοια, δεδομένου ότι, στην αρχική της σύλληψη, η αυτό-αποτελεσματικότητα θεωρήθηκε ότι αφορά ειδικά πεδία και επιμέρους ενέργειες και ικανότητες (Feldman & Kubota, 2015. Rand, 2018).

Τέλος, οι ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας Ελπίδας για Παιδιά ελέγχθηκαν και από τους Valle, Huebner, και Suldo (2004) σε ένα δείγμα 460 εφήβων, ηλικίας 15-19 ετών. Προέκυψε καλή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ( $\alpha=.84$ ). Η εγκυρότητα κριτηρίου της κλίμακας επιβεβαιώθηκε από το πρότυπο των συσχετίσεων της με εργαλεία εκτίμησης ικανοποίησης με τη ζωή, αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης, συμπεριφοράς, γεγονότων ζωής και ιδιοσυγκρασίας. Οι ίδιοι ερευνητές στη συνέχεια εξέτασαν τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων τους σε νεότερες ηλικίες, επαναλαμβάνοντας την έρευνα σε 531 μαθητές 10-14 ετών. Η καλή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ( $\alpha=.83$ ) και η εγκυρότητα κριτηρίου της κλίμακας επιβεβαιώθηκαν για άλλη μια φορά.

---

<sup>42</sup> Βλέπε Κεφάλαιο 3, Ενότητα «Ελπίδα», σελ. 157.

## Ψυχομετρικές Ιδιότητες των Εργαλείων

Στην έρευνα συμπεριελήφθησαν μόνο έγκυρα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια. Στις ελάχιστες περιπτώσεις που παρατηρήθηκαν ελλείπουσες τιμές, αυτές αντικαταστάθηκαν με τους μέσους όρους της αντίστοιχης ηλικιακής ομάδας.

Για τον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα ακολουθήθηκαν οι εξής διαδικασίες:

A. Διερευνητικές Αναλύσεις μέσω της Ανάλυσης σε Κύριες Συνιστώσες και Επιβεβαιωτικές Παραγοντικές Αναλύσεις, προκειμένου να ελεγχθεί η παραγοντική δομή της Κλίμακας Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους και της Κλίμακας Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους. Οι Αναλύσεις σε Κύριες Συνιστώσες εφαρμόστηκαν σε προκαταρκτικό διερευνητικό επίπεδο, λόγω της πολυπλοκότητας της παραγοντικής δομής των εργαλείων, έτσι όπως έχουν κατασκευαστεί, αλλά και συνεκτιμώντας τις υποδείξεις των κατασκευαστών τους, οι οποίοι προτείνουν τη χρήση ξεχωριστών παραγόντων ανά κλίμακα ως μεταβλητών, αντί μιας ενιαίας συνολικής βαθμολογίας σε καθεμιά από αυτές. Η εφαρμογή των Αναλύσεων σε Κύριες Συνιστώσες οδήγησε σε ελάχιστες τροποποιήσεις ανά κλίμακα και έπειτα εφαρμόστηκαν οι αντίστοιχες Επιβεβαιωτικές Παραγοντικές Αναλύσεις.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν Επιβεβαιωτικές Παραγοντικές Αναλύσεις για την επιβεβαίωση της μονοπαραγοντικής δομής των υπόλοιπων εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα, δηλαδή για την Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση, την Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης, την Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg, την Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών, το Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck και την Κλίμακα Ελπίδας για Παιδιά. Στις περιπτώσεις των κλιμάκων αυτών, επιτράπη, για κάποια ζεύγη από στοιχεία, να συσχετιστούν οι διακυμάνσεις των σφαλμάτων τους, επειδή υπήρχε αλληλοεπικάλυψη του περιεχομένου τους, με σκοπό την περαιτέρω βελτίωση της προσαρμογής των μοντέλων. Σημειώνεται ότι στις ίδιες κλίμακες δε χρειάστηκε να πραγματοποιηθούν διερευνητικές αναλύσεις, λόγω της απλής παραγοντικής τους δομής.

Οι επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση του λογισμικού Mplus 5 (Muthén, & Muthén, 2007). Για την αξιολόγηση της προσαρμογής των μοντέλων στα δεδομένα χρησιμοποιήθηκαν οι εξής δείκτες προσαρμογής: ο δείκτης  $\chi^2$  που εκτιμά τη συνολική προσαρμογή του μοντέλου, ο δείκτης Σταθμισμένο  $\chi^2$  (Normed chi-square, NC), που συνιστά το λόγο της τιμής  $\chi^2$  προς τους βαθμούς ελευθερίας ( $\chi^2 / df$ ), ο Συγκριτικός Δείκτης Προσαρμογής

(Comparative Fit Index, CFI), ο Tucker-Lewis Δείκτης ή Μη Σταθμισμένος Δείκτης Προσαρμογής (Tucker-Lewis Index, TLI), ο δείκτης Ρίζα του Μέσου Τετραγωνικού Σφάλματος Προσέγγισης (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) και ο δείκτης Ρίζα του Τυποποιημένου Μέσου Τετραγωνικού Υπολοίπου (Standardized Root Mean square Residual, SRMR).

Ο δείκτης  $\chi^2$  δείχνει την απόκλιση μεταξύ του παρατηρούμενου και του εκτιμώμενου από το μοντέλο μητρώου συνδιακύμανσης. Μία μη στατιστικώς σημαντική τιμή  $\chi^2$  ( $p > .05$ ) υποδεικνύει ικανοποιητική προσαρμογή του προτεινόμενου μοντέλου. Ο δείκτης αυτός επηρεάζεται ωστόσο σε μεγάλο βαθμό από το μέγεθος του δείγματος (Hu & Bentler, 1995) και για το λόγο αυτό συνήθως χρησιμοποιείται το Σταθμισμένο  $\chi^2$  (Byrne, Shavelson & Muthén, 1989). Σύμφωνα με τον Kline (1998), τιμές του Σταθμισμένου  $\chi^2$  μικρότερες του 3 για μεγάλα δείγματα θεωρούνται ικανοποιητικές.

Οι δείκτες CFI (Bentler, 1990) και TLI (Tucker & Lewis, 1973) αντανakλούν την προσαρμογή του προτεινόμενου μοντέλου στα δεδομένα. Αμφότεροι μπορούν να πάρουν τιμές από 0 έως 1. Για να θεωρηθεί η προσαρμογή ενός μοντέλου αποδεκτή, οι τιμές τους θα πρέπει να είναι κοντά στο .90, ενώ τιμές γύρω στο .95 θεωρούνται ενδεικτικές μιας πολύ καλής προσαρμογής του μοντέλου στα δεδομένα (Hu & Bentler, 1999). Τέλος, όσον αφορά τους δείκτες RMSEA (Steiger, 1990) και SRMR, οι Hu & Bentler (1999) έχουν προτείνει τιμές του RMSEA μικρότερες ή ίσες του .06 και τιμές SRMR μικρότερες ή ίσες του .08, ως ενδεικτικές μιας καλής προσαρμογής ενός μοντέλου στα εμπειρικά δεδομένα.

Β. Έλεγχος της αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής για τις κλίμακες μέσω του δείκτη  $\alpha$  του Cronbach<sup>43</sup> και συσχετίσεις των στοιχείων κάθε κλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων της κλίμακας.

### **Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους (B. K. Mendelson et al., 2001. B. K. Mendelson et al., 1997)**

Για τον έλεγχο της παραγοντικής εγκυρότητας στο πλαίσιο της εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής της Κλίμακας Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους και Ενηλίκους εφαρμόστηκε κατ' αρχήν στα δεδομένα Ανάλυση σε Κύριες Συνιστώσες με πλάγια περιστροφή τύπου promax. Η συγκεκριμένη περιστροφή επελέγη, καθώς οι

<sup>43</sup> Για την αξιολόγηση των τιμών Cronbach's  $\alpha$  χρησιμοποιήθηκε η εξής διαβάθμιση των George και Mallery (2003, σελ. 231):  $\alpha \geq .9$  = Εξαιρετική,  $.8 \leq \alpha < .9$  = Καλή,  $.7 \leq \alpha < .8$  = Αποδεκτή,  $.6 \leq \alpha < .7$  = Αμφίβολη,  $.5 \leq \alpha < .6$  = Χαμηλή,  $\alpha < .5$  = Μη αποδεκτή.

διαφορετικές διαστάσεις της εκτίμησης για το σώμα αναμενόταν να συσχετίζονται μεταξύ τους (B. K. Mendelson et al., 2001). Αναδείχθηκαν τρεις συνιστώσες με ιδιοτιμές >1, γεγονός που επιβεβαίωσε την προβλεπόμενη παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου. Η πρώτη εκφράζει την *Εμφάνιση* (8 στοιχεία, Cronbach's  $\alpha=.85$ ) και αντιστοιχεί στα γενικά αισθήματα για την εμφάνιση. Η δεύτερη συνιστά την *Ικανοποίηση με Βάρος* (6 στοιχεία, Cronbach's  $\alpha=.87$ ) και αντανακλά το πώς αισθάνεται το άτομο για το σωματικό του βάρος. Η τρίτη συνιστώσα αντιστοιχεί στις *Αξιολογήσεις Τρίτων* (5 στοιχεία, Cronbach's  $\alpha=.67$ ) και αντιπροσωπεύει το πώς πιστεύουν τα άτομα ότι αξιολογούνται από άλλους, ως προς την εμφάνισή τους. Από την τελική μορφή της κλίμακας εξαιρέθηκαν τα στοιχεία 1, 6, 15 και 23 λόγω χαμηλών φορτίσεων (<.40) στις προβλεπόμενες συνιστώσες. Οι φορτίσεις των υπόλοιπων στοιχείων στην καθεμιά από τις προβλεπόμενες συνιστώσες ήταν υψηλές (>.50). Οι τρεις συνιστώσες εξηγούν το 54.74% της συνολικής διακύμανσης και εμφανίζουν καλή έως αποδεκτή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής. Οι συνιστώσες, η αξιοπιστία τους και οι φορτίσεις των στοιχείων στην καθεμιά από αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 4 (Παράρτημα).

Στους Πίνακες 5, 6 και 7 (Παράρτημα) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των στοιχείων κάθε υποκλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων, οι οποίες είναι ικανοποιητικές (>.30), υποδεικνύοντας ότι κάθε παράγοντας αξιολογεί μια ενιαία εννοιολογική κατασκευή.

Προκειμένου να επιβεβαιωθεί η υποτιθέμενη θεωρητική δομή, όπως αυτή αναδείχθηκε μέσω της Ανάλυσης σε Κύριες Συνιστώσες, πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (ΕΑΠ) και αφού προηγουμένως επιτράπη να συσχετιστούν οι διακυμάνσεις των σφαλμάτων των στοιχείων, τα οποία έχουν παρεμφερές περιεχόμενο:

- 10 (*Είμαι πολύ ικανοποιημένος -η με το βάρος μου*) με 8 (*Είμαι ικανοποιημένος -η με το βάρος μου*)
- 19 (*Το βάρος μου με κάνει δυστυχισμένο- η*) με 18 (*Το να ζυγίζομαι μου προκαλεί κατάθλιψη*)
- 22 (*Νομίζω ότι έχω ένα καλό σώμα*) με 4 (*Η προσπάθεια να αλλάξω το σωματικό μου βάρος με απασχολεί πολύ*)
- 7 (*Θα άλλαζα πολλά στην εμφάνιση μου, αν μπορούσα*) με 4 (*Η προσπάθεια να αλλάξω το σωματικό μου βάρος με απασχολεί πολύ*).

Η προτεινόμενη παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου και, κατά συνέπεια, η παραγοντική εγκυρότητα, φαίνεται να επιβεβαιώνεται, καθώς το μοντέλο εμφανίζει καλή προσαρμογή, με τις τιμές των δεικτών να πληρούν τα σχετικά κριτήρια:  $\chi^2(145)=375.852$ ,  $p<.001$ ,  $NC=2.592$ ,  $CFI=.940$ ,  $TLI=.929$ ,  $RMSEA=.051$  και  $SRMR=.053$ . Στον



Πίνακα 8 παρουσιάζονται οι τυποποιημένες φορτίσεις των στοιχείων στους 3 παράγοντες. Τέλος, μεταξύ των τριών παραγόντων προέκυψαν θετικές και στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 9 (Παράρτημα).

**Πίνακας 8.** Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα

	Φορτίσεις	Τ. Σ.	<i>p</i>
<b>Παράγοντας 1: Εμφάνιση (<math>\alpha=.85</math>)</b>			
17. Ντρέπομαι για την εμφάνισή μου*	.774	.029	<.001
13. Στενοχωριέμαι με την εμφάνισή μου*	.774	.030	<.001
21. Ανησυχώ για την εμφάνισή μου*	.698	.029	<.001
9. Θα ήθελα να είμαι πιο εμφανίσιμος- η*	.561	.032	<.001
11. Θα ήθελα να έμοιαζα σε κάποιον -α άλλο -η*	.470	.042	<.001
19. Το βάρος μου με κάνει δυστυχημένο- η*	.727	.029	<.001
18. Το να ζυγίζομαι μου προκαλεί κατάθλιψη*	.607	.041	<.001
7. Θα άλλαζα πολλά στην εμφάνιση μου, αν μπορούσα*	.592	.034	<.001
<b>Παράγοντας 2: Ικανοποίηση με Βάρος (<math>\alpha=.87</math>)</b>			
10. Είμαι πολύ ικανοποιημένος -η με το βάρος μου	.778	.021	<.001
8. Είμαι ικανοποιημένος -η με το βάρος μου	.774	.023	<.001
3. Είμαι περήφανος -η για το σώμα μου	.769	.024	<.001
22. Νομίζω ότι έχω ένα καλό σώμα	.856	.020	<.001
4. Η προσπάθεια να αλλάξω το σωματικό μου βάρος με απασχολεί πολύ*	.702	.030	<.001
16. Νιώθω ότι το βάρος μου είναι αυτό που πρέπει να είναι σε σχέση με το ύψος μου	.472	.041	<.001
<b>Παράγοντας 3: Αξιολογήσεις Τρίτων (<math>\alpha=.67</math>)</b>			
2. Οι άλλοι με θεωρούν όμορφο -η	.714	.038	<.001
12. Στους συνομηλίκους μου αρέσει η εμφάνισή μου	.694	.042	<.001
20. Η εμφάνισή μου με βοηθά να εξασφαλίζω ραντεβού	.551	.040	<.001
5. Θεωρώ ότι η εμφάνισή μου θα με βοηθήσει να βρω δουλειά	.332	.047	<.001
14. Είμαι εξίσου εμφανίσιμος -η με τους περισσότερους ανθρώπους	.507	.048	<.001

\*στοιχείο, το οποίο χρήζει επανακωδικοποίησης μέσω αντιστροφής

### Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση (Cash, 2000)

Η κλίμακα αυτή αντιπροσωπεύει τη γενική τάση του ατόμου να επενδύει στην εμφάνισή του. Η μονοπααραγοντική δομή του ερωτηματολογίου φαίνεται να επιβεβαιώνεται από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (ΕΑΠ), καθώς το μοντέλο εμφανίζει καλή προσαρμογή, με τις τιμές των δεικτών να πληρούν τα σχετικά κριτήρια:  $\chi^2(50)=124.797$ ,  $p<.001$ ,  $NC=2.496$ ,  $CFI=.955$ ,  $TLI=.941$ ,  $RMSEA=.050$  και

SRMR=.035. Στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται οι τυποποιημένες φορτίσεις των στοιχείων της κλίμακας.

**Πίνακας 10.** Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα

	Φορτίσεις	Τ. Σ.	<i>p</i>
<b>Παράγοντας 1: Επένδυση στην Εμφάνιση (<math>\alpha=.81</math>)</b>			
1. Προσέχω πάντα την εμφάνισή μου, προτού βγω έξω	.639	.028	<.001
2. Φροντίζω να αγοράζω ρούχα που θα με κάνουν να δείχνω όσο πιο εμφανίσιμος -η γίνεται	.685	.026	<.001
3. Ελέγχω την εμφάνισή μου σε ένα καθρέφτη κάθε φορά που μπορώ	.665	.027	<.001
4. Συνήθως αφιερώνω πολλή ώρα στο να ετοιμαστώ, προτού βγω έξω	.698	.026	<.001
5. Είναι σημαντικό να δείχνω πάντα όμορφος -η	.684	.026	<.001
6. Όταν δεν έχω περιποιηθεί σωστά τον εαυτό μου νιώθω αμήχανα	.536	.033	<.001
7. Περιποιούμαι με ιδιαίτερη φροντίδα τα μαλλιά μου	.515	.034	<.001
8. Προσπαθώ πάντα να βελτιώσω τη φυσική μου εμφάνιση	.338	.040	<.001
9. Συνήθως φοράω ό, τι είναι βολικό χωρίς να με νοιάζει το πώς φαίνεται*	.395	.038	<.001
10. Δε με νοιάζει τι σκέφτονται οι άλλοι για την εμφάνισή μου*	.286	.041	<.001
11. Η εμφάνισή μου δε με απασχολεί ποτέ*	.399	.038	<.001
12. Χρησιμοποιώ πολύ λίγα προϊόντα περιποίησης*	.278	.042	<.001

\*στοιχείο, το οποίο χρήζει επανακωδικοποίησης μέσω αντιστροφής

Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής της στο παρόν δείγμα ήταν καλή (Cronbach's  $\alpha=.81$ ). Στον Πίνακα 11 (Παράρτημα) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των στοιχείων της κλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων. Οι περισσότερες συσχετίσεις είναι ικανοποιητικές (>.30), με την εξαίρεση του στοιχείου 8, η οποία ωστόσο είναι κοντά στο αποδεκτό<sup>44</sup> όριο (.28), υποδεικνύοντας ότι υπάρχει μια ικανοποιητικού βαθμού ομοιογένεια μεταξύ των στοιχείων και τα οποία αναφέρονται στην ίδια εννοιολογική κατασκευή.

### Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης (J. K. Thompson et al., 2004)

Η Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης αντανakλά την επιθυμία και την προσπάθεια του ατόμου να μοιάσει σε σημαντικά πρότυπα των ΜΜΕ, καθώς και την τάση του να συγκρίνει την εμφάνισή του με τη δική τους. Η μονοπαραγοντική δομή της

<sup>44</sup> Σύμφωνα με τον Field (2005), το αποδεκτό όριο για τις συσχετίσεις είναι το 0.30, ωστόσο σε μεγάλα δείγματα (όπως το παρόν) αποδεκτές είναι και τιμές μικρότερες του 0.30.

κλίμακας φαίνεται να επιβεβαιώνεται από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (ΕΑΠ) που πραγματοποιήθηκε, καθώς οι τιμές των δεικτών πληρούν τα σχετικά κριτήρια:  $\chi^2(23)=79.075$ ,  $p<.001$ ,  $NC=3.438$ ,  $CFI=.974$ ,  $TLI=.959$ ,  $RMSEA=.063$  και  $SRMR=.026$ . Στον Πίνακα 12 παρουσιάζονται οι τυποποιημένες φορτίσεις των στοιχείων της κλίμακας.

**Πίνακας 12.** Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Υποκλίμακα Γενικευμένης Εσωτερίκευσης: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα

	Φορτίσεις	Τ. Σ.	p
<b>Παράγοντας 1: Γενικευμένη Εσωτερίκευση (<math>\alpha=.93</math>)</b>			
1. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ανθρώπων που είναι στην τηλεόραση	.760	.022	<.001
2. Συγκρίνω το σώμα μου με τα σώματα των αστέρων της τηλεόρασης και του κινηματογράφου	.719	.027	<.001
3. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ανθρώπων που εμφανίζονται σε περιοδικά	.842	.018	<.001
4. Συγκρίνω την εμφάνισή μου με την εμφάνιση των αστέρων της τηλεόρασης και του κινηματογράφου	.757	.025	<.001
5. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ανθρώπων του κινηματογράφου	.826	.018	<.001
6. Συγκρίνω το σώμα μου με τα σώματα των ανθρώπων που εμφανίζονται σε περιοδικά	.809	.021	<.001
7. Θα ήθελα να έμοιαζα με τα μοντέλα από τα βιντεοκλίπ	.700	.027	<.001
8. Συγκρίνω την εμφάνισή μου με την εμφάνιση των ατόμων στα περιοδικά	.766	.023	<.001
9. Προσπαθώ να μοιάζω με τους ανθρώπους στην τηλεόραση	.711	.026	<.001

Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής της στο παρόν δείγμα ήταν εξαιρετική (Cronbach's  $\alpha=.93$ ). Στον Πίνακα 13 (Παράρτημα) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των στοιχείων της κλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων. Οι συσχετίσεις ήταν υψηλές ( $>.65$ ), γεγονός που υποδηλώνει ότι υπάρχει μια ικανοποιητικού βαθμού ομοιογένεια μεταξύ των στοιχείων, τα οποία αναφέρονται στην ίδια εννοιολογική κατασκευή.

### Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (Rosenberg, 1965, 1989)

Το πολύ γνωστό αυτό εργαλείο εκτιμά τη σφαιρική αυτοεκτίμηση. Η μονοπαραγοντική του δομή φαίνεται να επιβεβαιώνεται από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (ΕΑΠ) που πραγματοποιήθηκε, καθώς οι τιμές των δεικτών πληρούν τα σχετικά κριτήρια:  $\chi^2(32)=97.397$ ,  $p<.001$ ,  $NC=3.044$ ,  $CFI=.964$ ,  $TLI=.950$ ,

RMSEA=.058 και SRMR=.043. Στον Πίνακα 14 παρουσιάζονται οι τυποποιημένες φορτίσεις των στοιχείων της κλίμακας.

**Πίνακας 14.** Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα

	Φορτίσεις	Τ. Σ.	ρ
<b>Παράγοντας 1: Σφαιρική αυτοεκτίμηση (<math>\alpha=.81</math>)</b>			
1. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο που αξίζει όσο και οι άλλοι	.327	.041	<.001
2. Νομίζω ότι έχω αρκετές καλές ιδιότητες	.493	.036	<.001
3. Συνήθως έχω την τάση να σκέφτομαι ότι είμαι ένα αποτυχημένο άτομο*	.754	.024	<.001
4. Είμαι ικανός-η να κάνω κάποια πράγματα τόσο καλά όσο και οι άλλοι.	.433	.038	<.001
5. Νομίζω ότι δεν έχω πολλά πράγματα για τα οποία να είμαι υπερήφανος-η*	.508	.035	<.001
6. Έχω μια θετική στάση προς τον εαυτό μου.	.654	.030	<.001
7. Τελικά είμαι ευχαριστημένος-η με τον εαυτό μου.	.719	.026	<.001
8. Θα ήθελα να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό προς τον εαυτό μου*	.248	.042	<.001
9. Αισθάνομαι άχρηστος-η μερικές φορές*	.699	.027	<.001
10. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός-ή*	.613	.031	<.001

\* στοιχείο, το οποίο χρήζει επανακωδικοποίησης μέσω αντιστροφής

Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης του Rosenberg στο παρόν δείγμα ήταν καλή (Cronbach's  $\alpha=.81$ ). Στον Πίνακα 15 (Παράρτημα) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των στοιχείων της κλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων. Οι περισσότερες συσχετίσεις ήταν ικανοποιητικές (>.30), με την εξαίρεση δύο στοιχείων (1 και 8), οι συσχετίσεις των οποίων με τη συνολική βαθμολογία στα υπόλοιπα στοιχεία ήταν ωστόσο κοντά στο αποδεκτό όριο (.29 και .21, αντίστοιχα).

### **Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών (Radloff, 1977)**

Η κλίμακα αυτή συνιστά επίσης ένα πολύ γνωστό εργαλείο, το οποίο μετρά καταθλιπτική συμπτωματολογία. Όπως προέκυψε από τις αρχικές αναλύσεις, το στοιχείο 7 της κλίμακας εμφάνιζε χαμηλή και αρνητική συσχέτιση με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων ( $r=-.035$ ) και για το λόγο αυτό εξαιρέθηκε από την τελική μορφή της κλίμακας. Από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (ΕΑΠ), που εφαρμόστηκε στη συνέχεια, φάνηκε να επιβεβαιώνεται η μονοπαραγοντική δομή του ερωτηματολογίου, καθώς το μοντέλο εμφανίζει καλή προσαρμογή, με τις τιμές των

δεικτών να πληρούν τα σχετικά κριτήρια:  $\chi^2(145)=275.174$ ,  $p<.001$ ,  $NC=1.898$ ,  $CFI=.945$ ,  $TLI=.935$ ,  $RMSEA=.038$  και  $SRMR=.043$ . Στον Πίνακα 16 παρουσιάζονται οι τυποποιημένες φορτίσεις των στοιχείων της κλίμακας.

**Πίνακας 16.** Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου  
Επιδημιολογικών Μελετών: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα

	Φορτίσεις	Τ. Σ.	$p$
<b>Παράγοντας 1: Κατάθλιψη (<math>\alpha=.87</math>)</b>			
1. Ενοχλήθηκα από πράγματα που συνήθως δε μ' ενοχλούν	.335	.045	<.001
2. Δεν ήθελα να φάω, δεν είχα όρεξη.	.282	.043	<.001
3. Ένιωσα ότι δεν μπορώ να απαλλαγώ από την κακή μου διάθεση ακόμη και με τη βοήθεια των φίλων και της οικογένειας μου	.567	.037	<.001
4. Ένιωσα ότι είμαι τόσο καλός -ή όσο και οι άλλοι άνθρωποι*	.474	.040	<.001
5. Δυσκολεύομαι να συγκεντρώσω την προσοχή μου σ' αυτό που έκανα	.347	.040	<.001
6. Είχα κατάθλιψη	.706	.031	<.001
8. Ήμουν αισιόδοξος -η για το μέλλον*	.375	.042	<.001
9. Σκέφθηκα ότι η ζωή μου είναι μια αποτυχία	.600	.043	<.001
10. Ήμουν φοβισμένος-η	.546	.040	<.001
11. Ο ύπνος μου ήταν ανήσυχος	.480	.044	<.001
12. Ήμουν ευτυχισμένος-η*	.514	.041	<.001
13. Μιλούσα λιγότερο απ' ό,τι συνήθως	.401	.045	<.001
14. Ένιωσα μοναξιά	.694	.030	<.001
15. Οι άνθρωποι δεν ήταν φιλικοί μαζί μου	.382	.045	<.001
16. Απολάμβανα τη ζωή*	.447	.042	<.001
17. Ξεσπούσα σε κλάματα.	.685	.035	<.001
18. Ένιωθα λυπημένος-η	.754	.028	<.001
19. Ένιωσα ότι οι άνθρωποι με αντιπαθούσαν	.552	.042	<.001
20. Ένιωσα ότι δεν μπορούσα να συνεχίσω να προχωρώ	.626	.037	<.001

\*στοιχείο, το οποίο χρήζει επανακωδικοποίησης, μέσω αντιστροφής

Στον Πίνακα 17 (Παράρτημα) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των στοιχείων της κλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων. Οι περισσότερες συσχετίσεις ήταν ικανοποιητικές (>.30), με την εξαίρεση του στοιχείου 2, η οποία ωστόσο είναι κοντά στο αποδεκτό όριο (.23). Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής της κλίμακας στο παρόν δείγμα ήταν καλή (Cronbach's  $\alpha=.87$ ).

### Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck (A. T. Beck & Steer, 1993)

Το Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck είναι άλλο ένα πολύ διαδεδομένο εργαλείο, το οποίο εκτιμά συμπτώματα άγχους και την έντασή τους. Από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων φάνηκε να επιβεβαιώνεται η μονοπαραγοντική

δομή του ερωτηματολογίου, καθώς το μοντέλο εμφανίζει καλή προσαρμογή, με τις τιμές των δεικτών να πληρούν τα σχετικά κριτήρια:  $\chi^2(181)=297.736$ ,  $p<.001$ ,  $NC=1.645$ ,  $CFI=.949$ ,  $TLI=.940$ ,  $RMSEA=.033$  και  $SRMR=.041$ . Στον Πίνακα 18 παρουσιάζονται οι τυποποιημένες φορτίσεις των στοιχείων της κλίμακας.

**Πίνακας 18.** Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στο Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα

	Φορτίσεις	Τ. Σ.	<i>p</i>
<b>Παράγοντας 1: Άγχος (<math>\alpha=.89</math>)</b>			
1. Μούδιασμα	.413	.042	<.001
2. Έξαψη	.406	.043	<.001
3. Αστάθεια στα πόδια	.624	.035	<.001
4. Ανικανότητα χαλάρωσης	.508	.041	<.001
5. Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο	.606	.030	<.001
6. Ζάλη.	.531	.037	<.001
7. Ταχυπαλμία.	.505	.042	<.001
8. Αστάθεια.	.621	.035	<.001
9. Τρόμος.	.556	.042	<.001
10. Νευρικήτητα.	.544	.031	<.001
11. Αίσθημα ασφυξίας	.572	.044	<.001
12. Τρέμουλο χεριών	.596	.039	<.001
13. Τρεμούλιασμα	.594	.045	<.001
14. Φόβος απώλειας ελέγχου	.566	.038	<.001
15. Δυσκολία στην αναπνοή	.521	.048	<.001
16. Φόβος θανάτου.	.362	.052	<.001
17. Φόβος.	.589	.035	<.001
18. Δυσπεψία ή δυσφορία στην κοιλιακή χώρα	.477	.042	<.001
19. Τάση λιποθυμίας.	.549	.046	<.001
20. Αναψοκοκκίνισμα	.510	.041	<.001
21. Ίδρωτας (όχι λόγω ζέστης)	.503	.039	<.001

Στο παρόν δείγμα η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου αυτού ήταν καλή (Cronbach's  $\alpha=.89$ ). Στον Πίνακα 19 (Παράρτημα) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των στοιχείων της κλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων. Οι συσχετίσεις ήταν ικανοποιητικές ( $>.30$ ), υποδεικνύοντας ότι υπάρχει μια ικανοποιητικού βαθμού ομοιογένεια μεταξύ των στοιχείων, τα οποία αναφέρονται στην ίδια εννοιολογική κατασκευή.

### **Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους (La Greca, 1998. La Greca & Lopez, 1998)**

Για τον έλεγχο της παραγοντικής εγκυρότητας στο πλαίσιο της εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής της Κλίμακας Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους εφαρμόστηκε κατ' αρχήν στα δεδομένα Ανάλυση σε Κύριες Συνιστώσες με ορθογώνια

περιστροφή τύπου varimax. Αναδείχθηκαν τρεις συνιστώσες με ιδιοτιμές >1, επιβεβαιώνοντας την προβλεπόμενη παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου. Η πρώτη συνιστώσα αντιστοιχεί στον *Φόβο Αρνητικής Αξιολόγησης* (8 στοιχεία, Cronbach's  $\alpha=.88$ ) και αναφέρεται σε φόβους και ανησυχίες για αρνητικές αξιολογήσεις από τα συνομήλικα παιδιά. Η δεύτερη εκφράζει το *Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες* (4 στοιχεία, Cronbach's  $\alpha=.72$ ) και αντανακλά κοινωνική αποφυγή και ανησυχία σε νέες καταστάσεις ή με άγνωστους συνομηλικούς. Η τρίτη συνιστώσα αναφέρεται στο *Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος* (4 στοιχεία, Cronbach's  $\alpha=.611$ ), αντιπροσωπεύει δηλαδή γενικευμένη ή διάχυτη κοινωνική ανησυχία, δυσφορία και αναστολή, ιδιαίτερα κατά την παρουσία συνομηλικών. Από την τελική μορφή της κλίμακας εξαιρέθηκαν τα στοιχεία 3 και 19, καθώς φόρτιζαν εξίσου σε περισσότερες από μία συνιστώσες. Οι φορτίσεις των υπόλοιπων στοιχείων στην καθεμιά από τις προβλεπόμενες συνιστώσες ήταν ικανοποιητικές έως υψηλές (>.39). Οι τρεις συνιστώσες εξηγούν το 54.53% της συνολικής διακύμανσης και εμφανίζουν καλή έως αποδεκτή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής. Οι συνιστώσες, η αξιοπιστία τους και οι φορτίσεις των στοιχείων στην καθεμιά από αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 20 (Παράρτημα).

Στους Πίνακες 21, 22 και 23 (Παράρτημα) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των στοιχείων κάθε υποκλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων, οι οποίες είναι ικανοποιητικές (>.30), υποδεικνύοντας ότι κάθε παράγοντας αξιολογεί μια ενιαία εννοιολογική κατασκευή.

Προκειμένου να επιβεβαιωθεί η υποτιθέμενη θεωρητική δομή, όπως αυτή αναδείχθηκε μέσω της Ανάλυσης σε Κύριες Συνιστώσες, πραγματοποιήθηκε επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (ΕΑΠ) και αφού προηγουμένως επετράπη να συσχετιστούν οι διακυμάνσεις των σφαλμάτων των στοιχείων, τα οποία έχουν παρεμφερές περιεχόμενο:

- 17 (*Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με κοροϊδεύουν*) με 6 (*Αισθάνομαι ότι οι συνομήλικοί μου μιλούν για μένα πίσω από την πλάτη μου*)
- 12 (*Ανησυχώ για το τι θα πουν οι άλλοι για μένα*) με 8 (*Ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα*)

Η προτεινόμενη παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου και, κατά συνέπεια η παραγοντική εγκυρότητα, φαίνεται να επιβεβαιώνεται, καθώς το μοντέλο εμφανίζει πολύ καλή προσαρμογή, όπως προκύπτει από τις τιμές των δεικτών προσαρμογής:  $\chi^2(99)=179.522$ ,  $p<.001$ ,  $NC=1.813$ ,  $CFI=.967$ ,  $TLI=.960$ ,  $RMSEA=.037$  και  $SRMR=.044$ . Στον Πίνακα 24 παρουσιάζονται οι τυποποιημένες φορτίσεις των στοιχείων στις 3 παράγοντες. Τέλος, μεταξύ των τριών παραγόντων προέκυψαν θετικές και στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 25 (Παράρτημα).

**Πίνακας 24.** Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους: Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα

	Φορτίσεις	Τ. Σ.	p
<b>Παράγοντας 1: Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης</b>			
<b>(α=.88)</b>			
9. Φοβάμαι ότι οι άλλοι δε θα με συμπαθήσουν	.835	.020	<.001
17. Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με κοροϊδεύουν	.674	.031	<.001
14. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι δε με συμπαθούν	.834	.019	<.001
12. Ανησυχώ για το τι θα πουν οι άλλοι για μένα	.758	.025	<.001
8. Ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα	.748	.025	<.001
6. Αισθάνομαι ότι οι συνομήλικοί μου μιλούν για μένα πίσω από την πλάτη μου	.524	.038	<.001
18. Αν διαφωνήσω με κάποιον, ανησυχώ μήπως αυτός δε με συμπαθήσει	.595	.035	<.001
22. Μου είναι δύσκολο να ζητώ από τους άλλους να κάνουν διάφορα πράγματα μαζί μου	.495	.039	<.001
<b>Παράγοντας 2: Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες</b>			
<b>(α=.72)</b>			
1. Ανησυχώ όταν πρόκειται να κάνω κάτι καινούργιο μπροστά σε άλλους	.481	.041	<.001
20. Αισθάνομαι νευρικός -ή όταν βρίσκομαι κοντά σε συγκεκριμένα άτομα	.628	.037	<.001
13. Νιώθω νευρικότητα όταν κάνω νέες γνωριμίες	.727	.031	<.001
10. Νιώθω νευρικότητα όταν μιλώ με συνομηλίκους που δε γνωρίζω πολύ καλά	.689	.036	<.001
<b>Παράγοντας 3: Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος</b>			
<b>(α=.61)</b>			
5. Μιλώ μόνο σε άτομα που γνωρίζω πολύ καλά	.389	.052	<.001
15. Είμαι σιωπηλός-ή όταν είμαι με μια ομάδα ανθρώπων	.545	.044	<.001
4. Είμαι ντροπαλός -ή με ανθρώπους που δε γνωρίζω	.690	.039	<.001
21. Είμαι ντροπαλός -ή ακόμα και με συνομηλίκους μου που γνωρίζω πολύ καλά	.490	.048	<.001

### Κλίμακα Ελπίδας για Παιδιά (Snyder et al., 1997)

Η κλίμακα αυτή αξιολογεί την προδιαθεσική ελπίδα. Η μονοπαράγοντική δομή της φάνηκε να επιβεβαιώνεται από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (ΕΑΠ) που εφαρμόστηκε, καθώς το μοντέλο εμφανίζει καλή προσαρμογή, με τις τιμές των δεικτών να πληρούν τα σχετικά κριτήρια:  $\chi^2(7)=16.268$ ,  $p<.023$ ,  $NC=2.324$ ,  $CFI=.986$ ,  $TLI=.971$ ,  $RMSEA=.047$  και  $SRMR=.023$ . Στον Πίνακα 26 παρουσιάζονται οι τυποποιημένες φορτίσεις των στοιχείων της κλίμακας.



**Πίνακας 26.** Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στην Κλίμακα Ελπίδας για Παιδιά:  
Τυποποιημένες Φορτίσεις & Τυπικά Σφάλματα

	Φορτίσεις	Τ. Σ.	<i>p</i>
<b>Παράγοντας 1: Ελπίδα (<math>\alpha=.82</math>)</b>			
1. Νομίζω ότι τα καταφέρνω αρκετά καλά	.574	.043	<.001
2. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να πετύχω στη ζωή τα πράγματα που είναι πιο σημαντικά για μένα	.651	.035	<.001
3. Τα καταφέρνω το ίδιο καλά με τα άλλα παιδιά της ηλικίας μου	.605	.042	<.001
4. Όταν έχω ένα πρόβλημα, μπορώ να βρω πολλούς τρόπους για να το λύσω	.715	.030	<.001
5. Θεωρώ ότι αυτά που έχω κάνει στο παρελθόν θα με βοηθήσουν στο μέλλον	.575	.038	<.001
6. Ξέρω ότι μπορώ να βρω τρόπους να λύσω το πρόβλημα, ακόμα κι όταν οι άλλοι θέλουν να τα παρατήσουν.	.713	.029	<.001

Η αξιοπιστία της στο παρόν δείγμα ήταν καλή (Cronbach's  $\alpha=.82$ ). Στον Πίνακα 27 (Παράρτημα) παρουσιάζονται οι συσχετίσεις Pearson των στοιχείων της κλίμακας με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων. Οι συσχετίσεις ήταν υψηλές (>.50), υποδεικνύοντας ότι υπάρχει μια ικανοποιητικού βαθμού ομοιογένεια μεταξύ των στοιχείων, τα οποία αναφέρονται στην ίδια εννοιολογική κατασκευή.

---

## 6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

---

### Στατιστικές Αναλύσεις

Στην παρούσα υποενότητα παρουσιάζονται συνοπτικά οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, προκειμένου να ελεγχθούν οι υποθέσεις της έρευνας. Συγκεκριμένα:

Για τον έλεγχο της *Υπόθεσης 1* και των επιμέρους *Υποθέσεων 1α-1ε*, υπολογίστηκαν οι συντελεστές συσχέτισης του Pearson για τις υπό μελέτη διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς, το ΔΜΣ και την ηλικία των συμμετεχόντων/ουσών.

Έπειτα, πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης με έναν παράγοντα (one-way ANOVAs), με εξαρτημένες μεταβλητές τις υπό μελέτη διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού. Ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν, κατά περίπτωση: το φύλο (*Υπόθεση 2*), η τάξη φοίτησης (*Υπόθεση 3*), η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα (*Υπόθεση 4*) και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων (*Υπόθεση 5*). Παράλληλα, χρησιμοποιήθηκε και ο έλεγχος post hoc πολλαπλών συγκρίσεων του Tukey.

Για τον έλεγχο της *Υπόθεσης 6* και των επιμέρους *Υποθέσεων 6α-6ε* πραγματοποιήθηκαν κατ' αρχάς ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης με έναν παράγοντα (one-way ANOVAs), με εξαρτημένες μεταβλητές τους δείκτες ψυχολογικής υγείας. Ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν, κατά περίπτωση, το φύλο και η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα. Επίσης, υπολογίστηκαν οι συντελεστές συσχέτισης του Pearson για τους δείκτες ψυχολογικής υγείας και τις εξής μεταβλητές ελέγχου: ηλικία, ΔΜΣ και εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς. Τέλος, πραγματοποιήθηκαν επτά ιεραρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης, μία για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή, για κάθε δηλαδή δείκτη ψυχολογικής υγείας. Σε όλες τις αναλύσεις, στο 1<sup>ο</sup> μπλοκ συμπεριλήφθηκαν οι μεταβλητές ελέγχου, δηλαδή η ηλικία, το φύλο, ο ΔΜΣ, η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς και η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα. Στο 2<sup>ο</sup> μπλοκ εφαρμόστηκε παλινδρόμηση κατά βήμα (stepwise regression) στις πέντε κύριες ανεξάρτητες μεταβλητές (Δυσαρέσκεια με το Σώμα, Επένδυση, Εμφάνιση, Ικανοποίηση με Βάρος και Αξιολογήσεις Τρίτων), έτσι ώστε να διαπιστωθεί ποιες από αυτές προβλέπουν την εκάστοτε εξαρτημένη μεταβλητή πέραν της όποιας προβλεπτικής ισχύος των μεταβλητών ελέγχου.

Για τον έλεγχο της Υπόθεσης 7 και των επιμέρους Υποθέσεων 7α-7γ χρησιμοποιήθηκαν κατ' αρχάς οι βαθμολογίες στα εργαλεία που εκτιμούν τους δείκτες της ψυχολογικής υγείας για την κατασκευή μιας σύνθετης μεταβλητής, η οποία αντιπροσωπεύει την ψυχολογική υγεία.

Στη συνέχεια, διαμορφώθηκε ένα σύνθετο μοντέλο διαδρομών. Στο μοντέλο αυτό, οι υπό μελέτη διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού αποτέλεσαν τις διαμεσολαβούσες μεταβλητές και η ψυχολογική υγεία αποτέλεσε την εξαρτημένη μεταβλητή. Ως εξωγενείς μεταβλητές ορίστηκαν το φύλο, ο ΔΜΣ, η ηλικία, η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα και η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς.

Προκειμένου να διερευνηθεί το δίκτυο των σχέσεων μεταξύ των υπό εξέταση μεταβλητών της έρευνας εφαρμόστηκε στα δεδομένα ανάλυση διαδρομών με τη μέθοδο της Μέγιστης Πιθανοφάνειας (Maximum Likelihood). Αρχικά, πραγματοποιήθηκε μια σειρά αναλύσεων κατά βήμα γραμμικής παλινδρόμησης, ώστε να εξεταστεί το δίκτυο των διμερών σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών. Οι αναλύσεις αυτές ήταν προκαταρκτικές και για λόγους συντομίας τα αποτελέσματά τους δε συμπεριλαμβάνονται εδώ. Το τελικό μοντέλο που προέκυψε αξιολογήθηκε ως προς την προσαρμογή του στα εμπειρικά δεδομένα με τους ίδιους δείκτες καλής προσαρμογής που χρησιμοποιήθηκαν και για τις επιβεβαιωτικές παραγοντικές αναλύσεις, οι οποίες αποσκοπούσαν στον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων των εργαλείων<sup>45</sup> της έρευνας.

Έπειτα, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διαδρομών πολλαπλών ομάδων, προκειμένου να διαπιστωθεί κατ' αρχάς αν υπάρχουν σημαντικές διαφορές συνολικά ως προς τις διαδρομές ανάμεσα:

(α) στα δύο φύλα (Υπόθεση 7δ),

(β) στις ηλικιακές ομάδες των προεφήβων και των εφήβων (Υπόθεση 7ε).

Τέλος, εξετάστηκε αναλυτικά κατά περίπτωση ποιες διαδρομές διαφέρουν στατιστικώς μεταξύ των ομάδων και ποιες όχι.

Για την πραγματοποίηση των αναλύσεων χρησιμοποιήθηκαν τα λογισμικά SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences) και Mplus 5 (Muthén, & Muthén, 2007).

---

<sup>45</sup> Βλέπε Κεφάλαιο 5. Μέθοδος, Ενότητα «Ψυχομετρικές Ιδιότητες των Εργαλείων», σελ. 191.

## Διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού

### Συσχετίσεις των Διαστάσεων της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού μεταξύ τους, με τη Γενικευμένη Εσωτερίκευση, το ΔΜΣ και την Ηλικία

Στον Πίνακα 28 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης του Pearson για τις υπό μελέτη διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς, το ΔΜΣ και την ηλικία των συμμετεχόντων/ουσών. Συνολικά, διαπιστώνεται ότι οι διαφορετικές διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού συσχετίζονται μεταξύ τους, με την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς, καθώς και με το ΔΜΣ, όπως αναμενόταν σύμφωνα με την *Υπόθεση 1* και τις επιμέρους *Υποθέσεις 1α-1δ*. Η *Υπόθεση 1ε* επιβεβαιώθηκε εν μέρει.

Ειδικότερα, βρέθηκε ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα συσχετίζεται αρνητικά με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση (*Εμφάνιση*) ( $r=-.431, p<.001$ ), την ικανοποίηση με το βάρος ( $r=-.480, p<.001$ ) και τις αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση ( $r=-.162, p<.001$ ). Επίσης, προέκυψε ότι η δυσαρέσκεια με το σώμα συσχετίζεται θετικά με την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $r=.172, p<.001$ ) και το ΔΜΣ ( $r=.445, p<.001$ ) [*Υπόθεση 1α*].

Παράλληλα, τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση συσχετίστηκαν θετικά με την ικανοποίηση με το βάρος ( $r=.643, p<.001$ ) και τις αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση ( $r=.290, p<.001$ ). Ομοίως, η ικανοποίηση με το βάρος και οι αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση και το σώμα συσχετίστηκαν θετικά μεταξύ τους ( $r=.333, p<.001$ ) [*Υπόθεση 1β*].

Από την άλλη, τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση συσχετίστηκαν αρνητικά με την επένδυση στην εμφάνιση ( $r=-.244, p<.001$ ), την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $r=-.433, p<.001$ ) και το ΔΜΣ ( $r=-.194, p<.001$ ). Αντίστοιχο ήταν και το πρότυπο των συσχετίσεων που προέκυψαν ανάμεσα στην ικανοποίηση με το βάρος και την επένδυση στην εμφάνιση ( $r=-.153, p<.001$ ), την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $r=-.310, p<.001$ ) και το ΔΜΣ ( $r=-.352, p<.001$ ) [*Υπόθεση 1γ*].

Όσον αφορά τις αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση και το σώμα, βρέθηκε ότι συσχετίζονται θετικά με την επένδυση στην εμφάνιση ( $r=.288, p<.001$ ) και την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $r=.144, p<.001$ ) και αρνητικά με το ΔΜΣ ( $r=-.150, p<.001$ ) [*Υπόθεση 1δ*].

Ως προς την επένδυση στην εμφάνιση, αφενός βρέθηκε ότι συσχετίζεται θετικά με την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $r=.428$ ,  $p<.001$ ), σύμφωνα και με την Υπόθεση 1ε. Από την άλλη, αντίθετα με ό,τι αναμενόταν σύμφωνα με την ίδια υπόθεση, δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με το ΔΜΣ ( $r=-.061$ ,  $p>.05$ ).

Τέλος, όσον αφορά την ηλικία, προέκυψε ότι συσχετίζεται θετικά μόνο με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $r=.103$ ,  $p<.05$ ) και αρνητικά μόνο με την ικανοποίηση με το βάρος ( $r=-.095$ ,  $p<.05$ ).

**Πίνακας 28.** Συντελεστές Συσχέτισης του Pearson για τις Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, τη Γενικευμένη Εσωτερίκευση, το ΔΜΣ και την Ηλικία ( $N=609$ )

	1	2	3	4	5	6	7
1. Δυσαρέσκεια με το σώμα							
2. Εμφάνιση	-.431**						
3. Ικανοποίηση με το Βάρος	-.480**	.643**					
4. Αξιολογήσεις Τρίτων	-.162**	.290**	.333**				
5. Επένδυση	.078	-.244**	-.153**	.288**			
6. Γενικευμένη Εσωτερίκευση	.172**	-.433**	-.310**	.144**	.428**		
7. ΔΜΣ	.445**	-.194**	-.352**	-.150**	-.061	.017	
8. Ηλικία	.046	.103*	-.095*	.031	.053	.069	.312**

\* $p<.05$ , \*\*  $p<.001$

### Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Φύλο

Τα αγόρια και τα κορίτσια που συμμετείχαν στην έρευνα διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους ως προς τις περισσότερες διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, όπως αναμενόταν σύμφωνα με την Υπόθεση 2 (Πίνακας 29). Συγκεκριμένα, τα κορίτσια ανέφεραν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους,  $F(1, 607)=31.989$ ,  $p<.001$ ,  $\eta_p^2=.05$  και επένδυση στην εμφάνισή τους,  $F(1, 607)=41.855$ ,  $p<.001$ ,  $\eta_p^2=.065$ , αρνητικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνισή τους (Εμφάνιση),  $F(1, 607)=30.590$ ,  $p<.001$ ,  $\eta_p^2=.048$ , αλλά και μικρότερη ικανοποίηση με το βάρος τους,  $F(1, 607)=30.658$ ,  $p<.001$ ,  $\eta_p^2=.048$ , συγκριτικά με τα αγόρια. Ο βαθμός πάντως των

επιδράσεων αυτών είναι περιορισμένος. Τέλος, ως προς τις αξιολογήσεις τρίτων, δεν προέκυψε κάποια σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στα δύο φύλα, όπως και αναμενόταν,  $F(1, 607)=.176, p>.05$ .

**Πίνακας 29.** Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών αγοριών και κοριτσιών στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού

	ΑΓΟΡΙΑ (n=274)	ΚΟΡΙΤΣΙΑ (n=335)	p
	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	
Δυσαρέσκεια με το Σώμα	.37 (1.09)	.94 (1.34)	<.001
Επένδυση	3.40 (.61)	3.72 (.62)	<.001
Εμφάνιση	3.07 (.72)	2.70 (.91)	<.001
Ικανοποίηση με το Βάρος	2.69 (.90)	2.23 (1.11)	<.001
Αξιολογήσεις Τρίτων	2.37 (.75)	2.35 (.79)	μ.σ.

μ.σ. = μη σημαντικό ( $p>.05$ )

### Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Ηλικιακή Ομάδα/ Τάξη Φοίτησης

Η μόνη σημαντική, μικρή σε βαθμό, διαφοροποίηση που προέκυψε ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες/ τάξεις φοίτησης, αφορά την ικανοποίηση με το βάρος. Συγκεκριμένα, οι μαθητές/ριες της Β΄ Ενιαίου Λυκείου ανέφεραν μικρότερη ικανοποίηση με το βάρος τους, συγκριτικά με τις άλλες δύο τάξεις,  $F(2, 606)=4.918, p<.01, \eta_p^2=.016$  (Πίνακας 30, Υπόθεση 3).

**Πίνακας 30.** Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών των τριών ηλικιακών ομάδων/ τάξεων στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού

	ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (n=193)	Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (n=205)	Β΄ ΕΝ. ΛΥΚΕΙΟΥ (n=211)	p
	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	
Δυσαρέσκεια με το Σώμα	.61 (1.30)	.69 (1.19)	.75 (1.30)	μ.σ.
Επένδυση	3.52 (.67)	3.59 (.57)	3.61 (.67)	μ.σ.
Εμφάνιση	2.76 (.91)	2.86 (.86)	2.96 (.76)	μ.σ.
Ικανοποίηση με το Βάρος	2.51 (1.07)	2.54 (1.04)	2.25 (1.00)	<.01
Αξιολογήσεις Τρίτων	2.36 (.86)	2.30 (.73)	2.41 (.71)	μ.σ.

μ.σ.= μη σημαντικό ( $p>.05$ )

### Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Φυσική Δραστηριότητα

Οι συμμετέχοντες/ουσες που ασκούνται ή και αθλούνται ανέφεραν σημαντικά μικρότερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους,  $F(1, 607)=4.126$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_p^2=.007$  και μεγαλύτερη ικανοποίηση με το βάρος τους,  $F(1, 607)=13.341$ ,  $p<.001$ ,  $\eta_p^2=.022$ , ενώ θεωρούν ότι τρίτα άτομα αξιολογούν το σώμα και την εμφάνισή τους με πιο θετικό τρόπο,  $F(1, 607)= 12.135$ ,  $p=.001$ ,  $\eta_p^2=.02$ , συγκριτικά με όσους δεν εμπλέκονται καθόλου σε φυσική δραστηριότητα. Ο βαθμός πάντως των επιδράσεων αυτών είναι περιορισμένος. Τα αποτελέσματα αυτά (Πίνακας 31) επιβεβαιώνουν εν μέρει την *Υπόθεση 4*, σύμφωνα με την οποία η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα αναμενόταν να επιδρά σε σημαντικό βαθμό στο σύνολο των διαστάσεων της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού που μελετήθηκαν.

**Πίνακας 31.** Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών όσων ασκούνται/ αθλούνται και όσων δεν εμπλέκονται σε φυσική δραστηριότητα στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού

	Φυσική Δραστηριότητα		p
	ΝΑΙ (n=389)	ΟΧΙ (n=220)	
	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	
Δυσαρέσκεια με το Σώμα	.61 (1.20)	.82 (1.36)	<.05
Επένδυση	3.54 (.65)	3.64 (.62)	μ.σ.
Εμφάνιση	2.90 (.84)	2.81 (.85)	μ.σ.
Ικανοποίηση με το Βάρος	2.55 (1.01)	2.23 (1.08)	<.001
Αξιολογήσεις Τρίτων	2.44 (.74)	2.22 (.79)	.001

μ.σ.= μη σημαντικό ( $p>.05$ )

### Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Μορφωτικό Επίπεδο Γονέων

Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο των μητέρων, βρέθηκε ότι επιδρά, σε μικρό βαθμό, μόνο ως προς την επένδυση στην εμφάνιση,  $F(5, 598)=2.949$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_p^2=.024$ . Συγκεκριμένα, τα παιδιά, των οποίων οι μητέρες ήταν απόφοιτες Λυκείου, ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό επένδυσης στην εμφάνισή τους, συγκριτικά με τα παιδιά των οποίων οι μητέρες ήταν πανεπιστημιακής εκπαίδευσης.

Δεν προέκυψε κάποια σημαντική επίδραση του μορφωτικού επιπέδου των πατέρων στις βαθμολογίες των παιδιών τους στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού (Πίνακας 33, *Υπόθεση 5*).

**Πίνακας 32.** Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών των συμμετεχόντων/ ουσών στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των μητέρων τους

	Εκπαίδευση Μητέρας						p
	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (n=34)	ΓΥΜΝΑΣΙΟ (n=76)	ΛΥΚΕΙΟ (n=213)	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ (n=37)	ΤΕΙ (n=45)	ΑΕΙ (n=199)	
	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	
Δυσαρέσκεια με το Σώμα	.79 (1.81)	.67 (1.31)	.62 (1.22)	.49 (1.07)	.71 (1.06)	.79 (1.27)	μ.σ.
Επένδυση	3.47 (.62)	3.65 (.62)	3.66 (.56)	3.62 (.65)	3.68 (.73)	3.45 (.69)	<.05
Εμφάνιση	2.93 (.75)	2.73 (1.02)	2.84 (.82)	2.79 (.84)	2.82 (.90)	2.95 (.80)	μ.σ.
Ικανοποίηση με το Βάρος	2.35 (1.05)	2.35 (1.04)	2.42 (1.08)	2.44 (.87)	2.35 (1.04)	2.50 (1.04)	μ.σ.
Αξιολογήσεις Τρίτων	2.33 (.72)	2.31 (.89)	2.35 (.72)	2.34 (.73)	2.44 (.82)	2.37 (.78)	μ.σ.

μ.σ.= μη σημαντικό ( $p>.05$ )

**Πίνακας 33.** Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών των συμμετεχόντων/ ουσών στις κλίμακες που εκτιμούν διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των πατέρων τους

	Εκπαίδευση Πατέρα						p
	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (n=50)	ΓΥΜΝΑΣΙΟ (n=61)	ΛΥΚΕΙΟ (n=149)	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ (n=105)	ΤΕΙ (n=49)	ΑΕΙ (n=189)	
	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	
Δυσαρέσκεια με το Σώμα	.80 (1.80)	.66 (1.48)	.76 (1.09)	.48 (1.10)	.73 (1.37)	.71 (1.21)	μ.σ.
Επένδυση	3.70 (.44)	3.59 (.55)	3.64 (.61)	3.51 (.65)	3.47 (.61)	3.56 (.72)	μ.σ.
Εμφάνιση	2.91 (.77)	2.82 (.98)	2.75 (.94)	2.96 (.77)	2.94 (.74)	2.89 (.81)	μ.σ.
Ικανοποίηση με το Βάρος	2.22 (1.02)	2.54 (1.11)	2.44 (1.06)	2.45 (.98)	2.55 (.99)	2.42 (1.06)	μ.σ.
Αξιολογήσεις Τρίτων	2.28 (.78)	2.41 (.85)	2.34 (.77)	2.32 (.76)	2.19 (.68)	2.45 (.75)	μ.σ.

μ.σ.= μη σημαντικό ( $p>.05$ )



## Εικόνα του Σωματικού Εαυτού και Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας

### Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας και Φύλο

Τα αγόρια και τα κορίτσια που συμμετείχαν στην έρευνα διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους ως προς όλους τους δείκτες ψυχολογικής υγείας, εκτός από το γενικευμένο κοινωνικό άγχος,  $F(1, 607)=2.308, p>.05$ . Αναλυτικά, τα κορίτσια ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης,  $F(1, 607)=32.860, p<.001, \eta_p^2=.051$ , άγχους,  $F(1, 607)=39.089, p<.001, \eta_p^2=.061$ , φόβου αρνητικής αξιολόγησης,  $F(1, 607)=29.009, p<.001, \eta_p^2=.046$  και κοινωνικού άγχους για νέες συνθήκες,  $F(1, 607)=7.757, p<.01, \eta_p^2=.013$ , συγκριτικά με τα αγόρια. Από την άλλη, τα αγόρια ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης,  $F(1, 607)=13.491, p<.001, \eta_p^2=.022$  και ελπίδας,  $F(1, 607)=11.156, p=.001, \eta_p^2=.018$ , συγκριτικά με τα κορίτσια (Πίνακας 34).

**Πίνακας 34.** Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών αγοριών και κοριτσιών στις κλίμακες που εκτιμούν Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας

	ΑΓΟΡΙΑ (n=274)	ΚΟΡΙΤΣΙΑ (n=335)	p
	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	
Αυτοεκτίμηση	38.38 (6.12)	36.41 (6.92)	<.001
Κατάθλιψη	11.29 (7.49)	15.56 (10.30)	<.001
Άγχος	8.27 (8.04)	13.01 (10.24)	<.001
Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης	16.90 (6.49)	19.92 (7.18)	<.001
Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες	9.28 (3.30)	10.08 (3.72)	<.01
Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος	9.53 (3.16)	9.94 (3.45)	μ.σ.
Ελπίδα	27.00 (5.37)	25.49 (5.68)	.001

μ.σ.= μη σημαντικό ( $p>.05$ ).

### Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας και Φυσική Δραστηριότητα

Οι συμμετέχοντες/ουσες που ασκούνται, ή και αθλούνται, ανέφεραν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης,  $F(1, 607)= 10.208, p=.001, \eta_p^2=.017$  και ελπίδας,  $F(1, 607)= 23.700, p<.001, \eta_p^2=.038$ , καθώς και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης,  $F(1, 607)= 7.866, p<.01, \eta_p^2=.013$  και φόβου αρνητικής αξιολόγησης,  $F(1, 607)= 4.100, p<.05, \eta_p^2=.007$ , συγκριτικά με όσους/ όσες δεν ασκούνται καθόλου. (Πίνακας 35).

**Πίνακας 35.** Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και στατιστική σημαντικότητα των βαθμολογιών των ατόμων που ασκούνται/ αθλούνται και όσων δεν εμπλέκονται σε φυσική δραστηριότητα στις κλίμακες που εκτιμούν Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας

	Φυσική Δραστηριότητα		p
	ΝΑΙ (n=389)	ΟΧΙ (n=220)	
	Μ.Ο. (Τ.Α.)	Μ.Ο. (Τ.Α.)	
Αυτοεκτίμηση	37.94 (6.39)	36.16 (6.93)	.001
Κατάθλιψη	12.84 (9.13)	15.05 (9.66)	<.01
Άγχος	10.39 (9.49)	11.74 (9.75)	μ.σ.
Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης	18.13 (6.93)	19.33 (7.17)	<.05
Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες	9.51 (3.45)	10.09 (3.73)	μ.σ.
Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος	9.79 (3.33)	9.69 (3.32)	μ.σ.
Ελπίδα	26.98 (5.45)	24.73 (5.54)	<.001

μ.σ.= μη σημαντικό ( $p>.05$ ).

### Συσχετίσεις των Δεικτών Ψυχολογικής Υγείας με την Ηλικία, το ΔΜΣ και τη Γενικευμένη Εσωτερίκευση

Στον Πίνακα 36 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης του Pearson των δεικτών της ψυχολογικής υγείας, με την ηλικία των συμμετεχόντων/ουσών, το ΔΜΣ τους και την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς.

Όπως βρέθηκε, η ηλικία συσχετίζεται θετικά με το κοινωνικό άγχος για νέες συνθήκες ( $r=.203$ ,  $p<.001$ ) και αρνητικά με το γενικευμένο κοινωνικό άγχος ( $r=-.168$ ,  $p<.001$ ) και την ελπίδα ( $r=-.119$ ,  $p<.01$ ).

Όσον αφορά το ΔΜΣ, προέκυψε ότι συσχετίζεται θετικά με το κοινωνικό άγχος για νέες συνθήκες ( $r=.113$ ,  $p<.01$ ) και αρνητικά με την ελπίδα ( $r=-.111$ ,  $p<.01$ ).

Τέλος, η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς βρέθηκε ότι συσχετίζεται με το σύνολο των δεικτών ψυχολογικής υγείας. Αναλυτικά, προέκυψαν θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στη γενικευμένη εσωτερίκευση και την κατάθλιψη ( $r=.260$ ,  $p<.001$ ), το άγχος ( $r=.272$ ,  $p<.001$ ), το φόβο αρνητικής αξιολόγησης ( $r=.304$ ,  $p<.001$ ), το κοινωνικό άγχος για νέες συνθήκες ( $r=.213$ ,  $p<.001$ ) και το γενικευμένο κοινωνικό άγχος ( $r=.111$ ,  $p<.01$ ). Επίσης, προέκυψαν αρνητικές συσχετίσεις ανάμεσα στη γενικευμένη εσωτερίκευση και την αυτοεκτίμηση ( $r=-.232$ ,  $p<.001$ ), καθώς και την ελπίδα ( $r=-.116$ ,  $p<.01$ ).

**Πίνακας 36.** Συντελεστές Συσχέτισης του Pearson των Δεικτών Ψυχολογικής Υγείας, με την Ηλικία, το ΔΜΣ και τη Γενικευμένη Εσωτερίκευση (N=609)

	Ηλικία	ΔΜΣ	Γενικευμένη Εσωτερίκευση
Αυτοεκτίμηση	-.029	-.039	-.232**
Κατάθλιψη	.063	.058	.260**
Άγχος	.054	.054	.272**
Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης	.026	.071	.304**
Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες	.203**	.113*	.213**
Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος	-.168**	-.067	.111*
Ελπίδα	-.119*	-.111*	-.116*

\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

### Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας: Ιεραρχικές Παλινδρομήσεις

Στον Πίνακα 37 παρουσιάζονται η μεταβολή του  $R^2$ , το συνολικό  $R^2$  και η σημαντικότητα των ιεραρχικών παλινδρομήσεων που διενεργήθηκαν, προκειμένου να διαπιστωθεί ποιες από τις διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού προβλέπουν τους δείκτες ψυχολογικής υγείας, πέραν της όποιας προβλεπτικής ισχύος των μεταβλητών ελέγχου (φύλο, ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα, ηλικία, ΔΜΣ και εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς). Στη στήλη «Μεταβλητές 2<sup>ου</sup> μπλοκ» αναγράφονται οι κύριες ανεξάρτητες μεταβλητές που βρέθηκε ότι προβλέπουν την εκάστοτε εξαρτημένη μεταβλητή, πέραν της προβλεπτικής ισχύος των πέντε μεταβλητών ελέγχου. Σε κάθε ανάλυση, το μπλοκ των πέντε μεταβλητών ελέγχου (1<sup>ο</sup> μπλοκ) επηρεάζει με στατιστικώς σημαντικό τρόπο την εκάστοτε εξαρτημένη μεταβλητή ( $p < .001$ ), μέσω της κατά βήμα παλινδρόμησης που εφαρμόστηκε<sup>46</sup>. Στον ίδιο πίνακα, παρουσιάζονται και για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή οι τιμές Beta, δηλαδή οι τιμές των τυποποιημένων συντελεστών παλινδρόμησης των κύριων ανεξάρτητων μεταβλητών και η στατιστική σημαντικότητά τους ( $p$ ).

<sup>46</sup> Βλέπε επίσης «Στατιστικές Αναλύσεις», σελ. 203.

**Πίνακας 37.** Ιεραρχικές παλινδρομήσεις. Μεταβολή του  $R^2$ , συνολικό  $R^2$  και σημαντικότητά τους, Beta τιμές των ανεξάρτητων μεταβλητών του 2ου μπλοκ και σημαντικότητά τους

Εξαρτημένες μεταβλητές	$cR^2$	$cF^*$	$R^2$	$F^*$	Μεταβλητές 2ου μπλοκ	ΕΜΦ	$p$	ΙμΒ	$p$	ΑΤ	$p$	ΕΠΕΝ	$p$
Σφαιρική Αυτοεκτίμηση	.265	80.736	.345	39.451	ΕΜΦ, ΑΤ, ΙμΒ	.411	<.001	.117	.014	.202	<.001	-	μ. σ.
Άγχος	.054	39.995	.180	22.052	ΕΜΦ	-.280	<.001	-	μ. σ.	-	μ. σ.	-	μ. σ.
Κατάθλιψη	.146	59.145	.261	30.273	ΕΜΦ, ΑΤ	-.404	<.001	-	μ. σ.	-.098	.012	-	μ. σ.
Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης	.212	64.980	.346	39.672	ΕΜΦ, ΑΤ, ΕΠΕΝ	-.436	<.001	-	μ. σ.	-.182	<.001	.106	.008
Κοινωνικό Άγχος για νέες συνθήκες	.143	37.512	.236	23.130	ΕΜΦ, ΑΤ, ΕΠΕΝ	-.342	<.001	-	μ. σ.	-.158	<.001	.129	.003
Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος	.088	30.432	.134	13.285	ΕΜΦ, ΑΤ	-.272	<.001	-	μ. σ.	-.130	.002	-	μ. σ.
Ελπίδα	.131	49.357	.200	21.501	ΑΤ, ΙμΒ	-	μ. σ.	.169	<.001	.295	<.001	-	μ. σ.

Σημ.:  $cR^2$ ,  $cF$  = μεταβολή  $R^2$  και στατιστική σημαντικότητά του.

Εμφάνιση=ΕΜΦ, Ικανοποίηση με Βάρος=ΙμΒ, Αξιολογήσεις Τρίτων=ΑΤ, Επένδυση=ΕΠΕΝ.

\* Στατιστικώς σημαντικά σε όλες τις αναλύσεις ( $p<.001$ ).

μ. σ.= μη σημαντικό ( $p>.05$ ).

Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων διαπιστώθηκε ότι όλες οι υπό μελέτη διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, εκτός από τη δυσαρέσκεια με το σώμα, συνδέονται με διάφορους δείκτες ψυχολογικής υγείας, ανεξάρτητα από την προβλεπτική ισχύ των μεταβλητών ελέγχου. Οι επιμέρους συνδέσεις που προέκυψαν συγκεκριμένα ανά εξαρτημένη μεταβλητή επιβεβαιώνουν εν μέρει την *Υπόθεση 6*, καθώς και τις ειδικότερες *Υποθέσεις 6α-6ε*, όπως περιγράφεται ακολούθως.

Συγκεκριμένα, η σφαιρική αυτοεκτίμηση βρέθηκε ότι προβλέπεται θετικά από τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση (όπως αυτά αντανακλώνται στη μεταβλητή *Εμφάνιση*), την ικανοποίηση με το βάρος και τις αξιολογήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση. Το άγχος προβλέπεται αρνητικά από τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση. Η κατάθλιψη και το γενικευμένο κοινωνικό άγχος βρέθηκε ότι προβλέπονται αρνητικά από τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και τις αξιολογήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση. Όσον αφορά τις άλλες δύο διαστάσεις του κοινωνικού άγχους, δηλαδή το φόβο αρνητικής αξιολόγησης και το κοινωνικό άγχος για νέες συνθήκες, προέκυψε ότι προβλέπονται θετικά από την επένδυση στην εμφάνιση και αρνητικά από τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και τις αξιολογήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση. Τέλος, η ελπίδα βρέθηκε ότι προβλέπεται θετικά από την ικανοποίηση με το βάρος και τις αξιολογήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση.

## **Παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Ψυχολογική Υγεία**

### **Ψυχολογική Υγεία**

Οι βαθμολογίες στις κλίμακες που αντιστοιχούν στους δείκτες της ψυχολογικής υγείας χρησιμοποιήθηκαν, με εφαρμογή της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες, για την κατασκευή μιας σύνθετης μεταβλητής, η οποία αντιπροσωπεύει την ψυχολογική υγεία, βάσει παραγοντικών τιμών (*factor scores*). Στον Πίνακα 38 παρουσιάζονται οι φορτίσεις των επιμέρους δεικτών στον παράγοντα «Ψυχολογική Υγεία». Υψηλότερες τιμές της σύνθετης αυτής μεταβλητής αντανακλούν μεγαλύτερη παρουσία αναφερόμενων συμπτωμάτων και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων και, κατά συνέπεια, χειρότερα επίπεδα ψυχολογικής υγείας.

**Πίνακας 38.** Φορτίσεις των δεικτών στον παράγοντα: «Ψυχολογική Υγεία»

Αυτοεκτίμηση	-.752
Κατάθλιψη	.790
Άγχος	.674
Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης	.797
Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες	.728
Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος	.551
Ελπίδα	-.574
<b>Ιδιοτιμή</b>	<b>3.441</b>
<b>% Διακύμανσης</b>	<b>49.155</b>

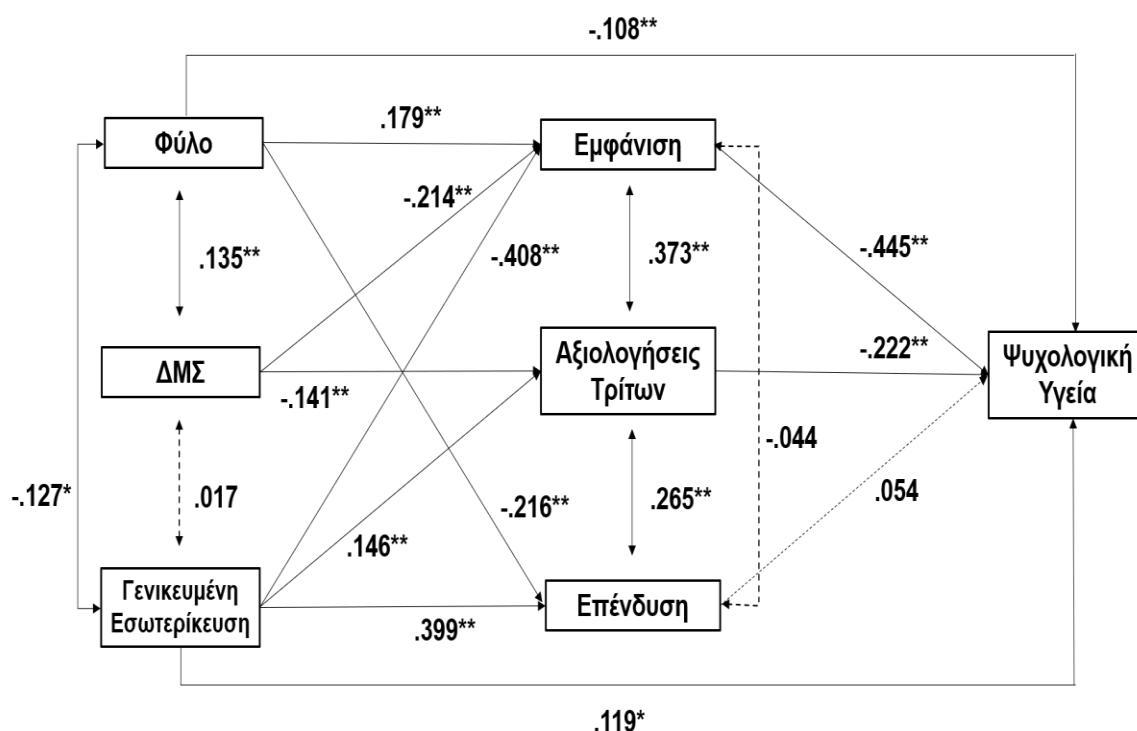
### Ανάλυση Διαδρομών

Στο Σχήμα 1 απεικονίζεται το τελικό μοντέλο που προέκυψε μετά την ανάλυση διαδρομών, η οποία εφαρμόστηκε για την επιβεβαίωση των συνδέσεων ανάμεσα στις υπό μελέτη μεταβλητές, όπως διατυπώθηκε στην *Υπόθεση 7* και στις επιμέρους *Υποθέσεις 7α-7γ*. Στο αρχικό μοντέλο είχαν ενταχθεί και οι ακόλουθες μεταβλητές, οι οποίες ωστόσο δεν διατηρήθηκαν στο τελικό μοντέλο: δυσαρέσκεια με το σώμα, ικανοποίηση με το βάρος, ηλικία και ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα. Στο εικονιζόμενο τελικό μοντέλο περιλαμβάνονται και διαδρομές, οι οποίες μπορεί μν να μην είναι στατιστικώς σημαντικές, επιλέξαμε ωστόσο να τις διατηρήσουμε για λόγους καλύτερης προσαρμογής του μοντέλου, αλλά και ευρύτερου θεωρητικού ενδιαφέροντος. Το ίδιο ισχύει και για όλα τα μοντέλα που θα παρουσιαστούν στη συνέχεια.

Το τελικό μοντέλο διαδρομών εμφανίζει πολύ καλή προσαρμογή στα εμπειρικά δεδομένα, όπως φαίνεται από τις τιμές των δεικτών προσαρμογής:  $\chi^2(3) = 3.883$ ,  $p = .274$ , CFI = .999, TLI = .994, RMSEA = .022, 90% C.I. [.000, .075] και SRMR = .014.

Όπως προέκυψε, οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού συνδέονται με τις εξωγενείς μεταβλητές, όπως αναμενόταν σύμφωνα με την *Υπόθεση 7α*, και οι επιμέρους επιδράσεις διαμορφώθηκαν συγκεκριμένα ως εξής:

Το φύλο βρέθηκε ότι συνδέεται με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, όπως αυτά αντανακλώνται στη μεταβλητή *Εμφάνιση* ( $\beta = .179$ ,  $p < .001$ ) και με την επένδυση στην εμφάνιση ( $\beta = -.216$ ,  $p < .001$ ). Τα αγόρια ανέφεραν θετικότερα συναισθήματα για την εμφάνισή τους και μικρότερο βαθμό επένδυσης σε αυτή, συγκριτικά με τα κορίτσια.



**Σχήμα 1.** Γραφική παράσταση του τελικού μοντέλου διαδρομών ανάμεσα στις μεταβλητές του φύλου, του ΔΜΣ, της γενικευμένης εσωτερικήευσης, των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, των αξιολογήσεων τρίτων, της επένδυσης στην εμφάνιση και της ψυχολογικής υγείας ( $N=609$ )

Σημ.: Οι τιμές στα βέλη είναι οι τυποποιημένοι συντελεστές του μοντέλου. Τα βέλη με διπλή κεφαλή δηλώνουν συσχετίσεις (Pearson). Οι συμπαγείς γραμμές δηλώνουν στατιστικώς σημαντικές διαδρομές. Οι διακεκομμένες γραμμές υποδεικνύουν μη σημαντικές διαδρομές.

Φύλο: 0=Κορίτσι, 1=Αγόρι. \* $p < .01$ , \*\* $p \leq .001$ .

Ο ΔΜΣ συνδέθηκε αρνητικά με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $\beta = -.214$ ,  $p < .001$ ), καθώς και με τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων/ουσών αναφορικά με την αξιολόγηση της εμφάνισής τους από τρίτους ( $\beta = -.141$ ,  $p < .001$ ).

Η εσωτερικήευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς βρέθηκε ότι προβλέπει και τις τρεις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού. Συγκεκριμένα, ο μεγαλύτερος βαθμός εσωτερικήευσης προβλέπει μεγαλύτερο βαθμό επένδυσης στην εμφάνιση ( $\beta = .339$ ,  $p < .001$ ), θετικότερες αντιλήψεις ως προς την αξιολόγηση της εμφάνισης από τρίτους ( $\beta = .146$ ,  $p < .001$ ) και αρνητικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $\beta = -.408$ ,  $p < .001$ ).

Όσον αφορά την ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών, βρέθηκε ότι επηρεάζεται κατ' αρχάς από τα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους ( $\beta = -.445$ ,  $p < .001$ ), καθώς και από το πώς εκτιμούν ότι αξιολογούνται από άλλους ως προς

το σώμα και την εμφάνισή τους ( $\beta=-.222$ ,  $p<.001$ ). Ειδικότερα, φαίνεται ότι τα θετικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και οι θετικότερες εκτιμήσεις, όσον αφορά την απήχηση που έχει η εμφάνιση στους άλλους, προβλέπουν λιγότερα αναφερόμενα προβλήματα ψυχολογικής υγείας, όπως και αναμενόταν σύμφωνα με την *Υπόθεση 7β*. Αντίθετα, ωστόσο, από ό,τι αναμενόταν, η σύνδεση ανάμεσα στην επένδυση στην εμφάνιση και την ψυχολογική υγεία δεν ήταν στατιστικώς σημαντική ( $\beta=.054$ ,  $p>.05$ ).

Εκτός όμως από τις συνδέσεις αυτές, από την ανάλυση διαδρομών προέκυψαν επίσης ορισμένες άμεσες και έμμεσες επιδράσεις των εξωγενών μεταβλητών του μοντέλου στην ψυχολογική υγεία. Οι τιμές των άμεσων επιδράσεων αναγράφονται στις αντίστοιχες διαδρομές του Σχήματος 1, ενώ οι μη τυποποιημένες έμμεσες επιδράσεις παρουσιάζονται συγκεντρωτικά στον Πίνακα 39.

**Πίνακας 39.** Μελέτη των έμμεσων επιδράσεων στο συνολικό μοντέλο ( $N = 609$ )

Επίδραση	Διαμεσολαβητής	ab	Z
Φύλο → ΨΥ	Εμφάνιση	-.159	-4.893***
Φύλο → ΨΥ	Επένδυση	-.023	-1.413
ΔΜΣ → ΨΥ	Εμφάνιση	.030	5.356***
ΔΜΣ → ΨΥ	Αξιολογήσεις τρίτων	.010	3.160**
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → ΨΥ	Εμφάνιση	.020	8.149***
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → ΨΥ	Αξιολογήσεις τρίτων	-.004	-3.161**
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → ΨΥ	Επένδυση	.002	1.439

ΨΥ: Ψυχολογική υγεία, Φύλο: Κορίτσι = 0, Αγόρι = 1, ab: εκτίμηση έμμεσης επίδρασης, \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

Συγκεκριμένα, το φύλο βρέθηκε ότι συνδέεται άμεσα ( $\beta=-.108$ ,  $p=.001$ ), αλλά και έμμεσα με την ψυχολογική υγεία, μέσα από τη σύνδεσή του με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $ab=-.159$ ,  $p<.001$ ). Τα αγόρια ανέφεραν θετικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνισή τους, καθώς και λιγότερα προβλήματα ψυχολογικής υγείας, συγκριτικά με τα κορίτσια, κάτι που αναμενόταν σύμφωνα με την *Υπόθεση 7γ*.

Αντίστοιχα, όπως αναμενόταν επίσης σύμφωνα με την *Υπόθεση 7γ*, η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς φαίνεται ότι προβλέπει άμεσα ( $\beta=.119$ ,  $p<.01$ ) την ψυχολογική υγεία, με το μεγαλύτερο βαθμό εσωτερίκευσης να συνδέεται με περισσότερα αναφερόμενα προβλήματα ψυχολογικής υγείας. Ωστόσο, προέκυψαν επιπλέον και έμμεσες επιδράσεις της εσωτερίκευσης,



διαμέσου των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση ( $ab=.020$ ,  $p<.001$ ), αλλά και του πώς πιστεύουν οι συμμετέχοντες/ουσες ότι αξιολογούνται από τους άλλους, ως προς την εμφάνισή τους ( $ab=-.004$ ,  $p<.001$ ).

Όσον αφορά το ΔΜΣ, προέκυψαν έμμεσες επιδράσεις του στην ψυχολογική υγεία, μέσα από τη σύνδεση του ΔΜΣ με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $ab=.030$ ,  $p<.001$ ) και με τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων/ουσών αναφορικά με την αξιολόγησή τους από τρίτους ( $ab=.010$ ,  $p<.01$ ).

Τέλος, οι μεταβλητές συσχετίστηκαν μεταξύ τους ως εξής: οι αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση συσχετίστηκαν θετικά με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $r=.373$ ,  $p<.001$ ) και την επένδυση στην εμφάνιση ( $r=.265$ ,  $p<.001$ ). Η συσχέτιση ανάμεσα στα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και την επένδυση δεν ήταν στατιστικώς σημαντική ( $r=-.044$ ,  $p>.05$ ). Όσον αφορά τις εξωγενείς μεταβλητές, η γενικευμένη εσωτερίκευση συσχετίστηκε σημαντικά με το φύλο ( $r=-.127$ ,  $p<.01$ ), ενώ η συσχέτισή της με το ΔΜΣ δεν ήταν στατιστικώς σημαντική ( $r=.017$ ,  $p>.05$ ).

### Ανάλυση Διαδρομών Πολλαπλών Ομάδων ως προς το Φύλο

Προκειμένου να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορές στο μοντέλο μεταξύ των δύο φύλων, ελέγχθηκε κατ' αρχάς η εγκυρότητα μιας αναθεωρημένης μορφής του μοντέλου στο συνολικό δείγμα. Στην αναθεωρημένη αυτή μορφή ορίστηκαν ως εξωγενείς μεταβλητές μόνο ο ΔΜΣ και η Γενικευμένη Εσωτερίκευση, ενώ οι ενδογενείς μεταβλητές παρέμειναν ως είχαν. Στο Σχήμα 2 απεικονίζεται η γραφική παράσταση του μοντέλου.

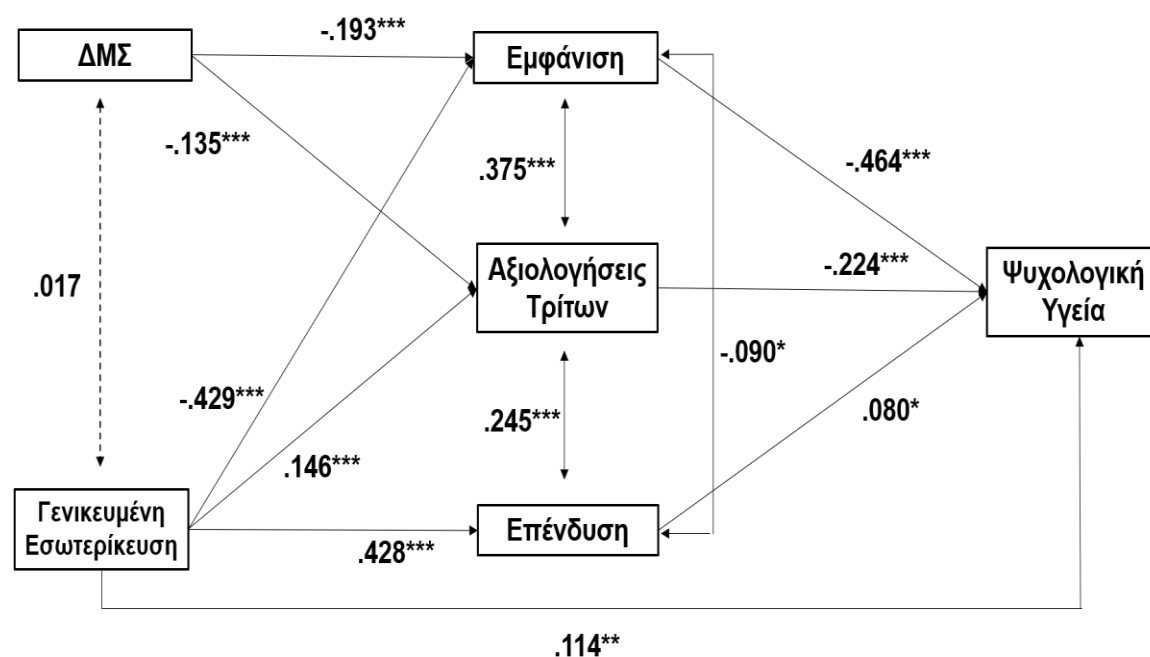
Το αναθεωρημένο μοντέλο εμφανίζει πολύ καλή προσαρμογή, όπως φαίνεται από τις τιμές των δεικτών προσαρμογής:  $\chi^2(2)= 5.226$ ,  $p=.073$ , CFI=.996, TLI=.970, RMSEA=.051, 90% C.I. [.000, .108] και SRMR=.017.

Όπως προέκυψε από την ανάλυση διαδρομών, στο αναθεωρημένο αυτό μοντέλο η ψυχολογική υγεία επηρεάζεται και από τις τρεις διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού. Ειδικότερα, φαίνεται ότι τα θετικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, όπως αντανακλώνται στη μεταβλητή *Εμφάνιση* ( $\beta=-.464$ ,  $p<.001$ ), αλλά και οι πιο θετικές εκτιμήσεις για την απήχηση που έχει η εμφάνιση σε τρίτους ( $\beta=-.224$ ,  $p<.001$ ) προβλέπουν λιγότερα αναφερόμενα προβλήματα ψυχολογικής υγείας. Αντίθετα, ο μεγαλύτερος βαθμός επένδυσης στην εξωτερική εμφάνιση προβλέπει περισσότερα αναφερόμενα προβλήματα ψυχολογικής υγείας ( $\beta=.080$ ,  $p<.05$ ).

Η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς βρέθηκε ότι συνδέεται άμεσα αλλά και έμμεσα με την ψυχολογική υγεία, καθώς

συνδέεται με όλες τις διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού. Ειδικότερα, η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς συνδέθηκε αρνητικά με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $\beta=-.429, p<.001$ ) και θετικά με το πώς πιστεύουν οι συμμετέχοντες/ουσες ότι αξιολογούνται από τους άλλους, ως προς την εμφάνισή τους ( $\beta=.146, p<.001$ ), όπως και με το βαθμό στον οποίο επενδύουν στην εμφάνισή τους ( $\beta=.428, p<.001$ ). Ο μεγαλύτερος βαθμός εσωτερίκευσης προβλέπει επίσης περισσότερα αναφερόμενα προβλήματα ψυχολογικής υγείας ( $\beta=.114, p<.01$ ).

Όσον αφορά το ΔΜΣ, επιδρά άμεσα αρνητικά στα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $\beta=-.193, p<.001$ ) και στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων/ουσών αναφορικά με την αξιολόγηση της εμφάνισής τους από τρίτους ( $\beta=-.135, p<.001$ ) και, κατ' επέκταση, έμμεσα και στην ψυχολογική υγεία.



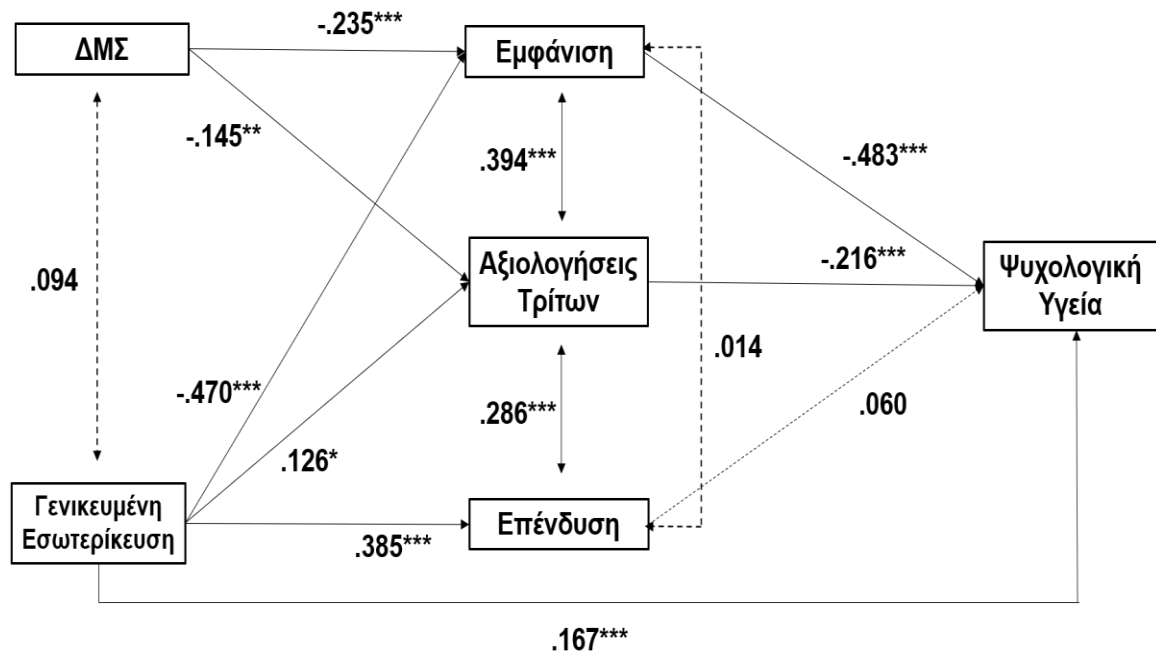
**Σχήμα 2.** Γραφική παράσταση του αναθεωρημένου μοντέλου διαδρομών ανάμεσα στις μεταβλητές του ΔΜΣ, της γενικευμένης εσωτερίκευσης, των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, των αξιολογήσεων τρίτων, της επένδυσης στην εμφάνιση και της ψυχολογικής υγείας ( $N=609$ )

Σημ.: Οι τιμές στα βέλη είναι οι τυποποιημένοι συντελεστές του μοντέλου. Τα βέλη με διπλή κεφαλή δηλώνουν συσχετίσεις (Pearson). Οι συμπαγείς γραμμές δηλώνουν στατιστικώς σημαντικές διαδρομές. Οι διακεκομμένες γραμμές υποδεικνύουν μη σημαντικές διαδρομές.

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

Κατόπιν, η εγκυρότητα του αναθεωρημένου αυτού μοντέλου διαδρομών ελέγχθηκε ξεχωριστά στα δύο φύλα, καθώς η ανάλυση και η ερμηνεία των στατιστικώς

σημαντικών ευρημάτων που προκύπτουν από την ανάλυση πολλαπλών ομάδων ως προς το Φύλο βασίζονται στα αποτελέσματα των χωριστών αναλύσεων διαδρομών στο δείγμα των αγοριών και των κοριτσιών. Στο Σχήμα 3 απεικονίζεται η γραφική παράσταση του αναθεωρημένου μοντέλου διαδρομών για τα κορίτσια.



**Σχήμα 3.** Γραφική παράσταση του αναθεωρημένου μοντέλου διαδρομών για τα κορίτσια ( $N=335$ )

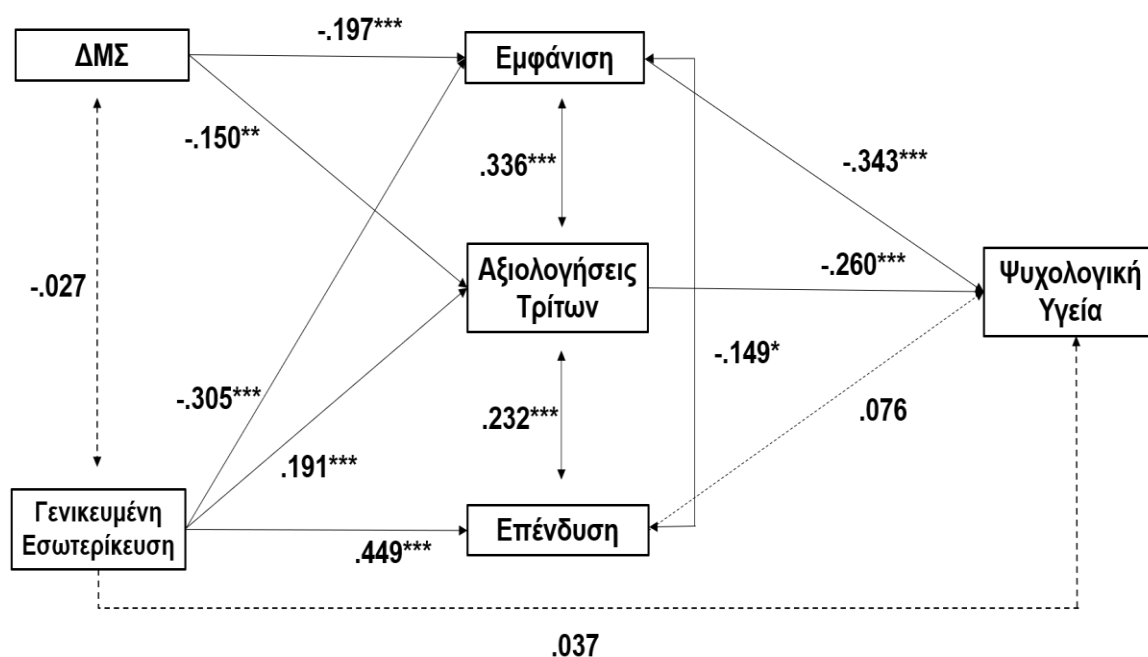
Σημ.: Οι τιμές στα βέλη είναι οι τυποποιημένοι συντελεστές του μοντέλου. Τα βέλη με διπλή κεφαλή δηλώνουν συσχετίσεις (Pearson). Οι συμπαγείς γραμμές δηλώνουν στατιστικώς σημαντικές διαδρομές. Οι διακεκομμένες γραμμές υποδεικνύουν μη σημαντικές διαδρομές.

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

Το συγκεκριμένο μοντέλο εμφανίζει επίσης πολύ καλή προσαρμογή, όπως φαίνεται από τις τιμές των δεικτών προσαρμογής:  $\chi^2(2) = 3.862$ ,  $p = .145$ , CFI = .996, TLI = .972, RMSEA = .053, 90% C.I. [.000, .132] και SRMR = .016.

Τα πρότυπα των συνδέσεων που προέκυψαν για τα κορίτσια ήταν παρόμοια με αυτά που προέκυψαν για όλο το δείγμα (βλ. Σχήμα 2), εκτός από δύο περιπτώσεις. Συγκεκριμένα, η σύνδεση ανάμεσα στο βαθμό επένδυσης των κοριτσιών στην εμφάνισή τους και στην ψυχολογική τους υγεία δεν ήταν στατιστικώς σημαντική ( $\beta = .060$ ,  $p > .05$ ). Αντίστοιχα, δεν πρόκυψε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο βαθμό επένδυσης των κοριτσιών στην εμφάνισή τους και στα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους ( $r = .014$ ,  $p > .05$ ).

Όσον αφορά τα αγόρια, η γραφική παράσταση του αναθεωρημένου μοντέλου διαδρομών για το δείγμα τους απεικονίζεται στο Σχήμα 4. Και αυτό το μοντέλο εμφανίζει πολύ καλή προσαρμογή, όπως φαίνεται από τις τιμές των δεικτών προσαρμογής:  $\chi^2(2)=.467$ ,  $p=.792$ , CFI=1.000, TLI=1.043 RMSEA=.000, 90% C.I. [.000, .076] και SRMR=.007.



**Σχήμα 4.** Γραφική παράσταση του αναθεωρημένου μοντέλου διαδρομών για τα αγόρια ( $N=274$ )

Σημ.: Οι τιμές στα βέλη είναι οι τυποποιημένοι συντελεστές του μοντέλου. Τα βέλη με διπλή κεφαλή δηλώνουν συσχετίσεις (Pearson). Οι συμπαγείς γραμμές δηλώνουν στατιστικώς σημαντικές διαδρομές. Οι διακεκομμένες γραμμές υποδεικνύουν μη σημαντικές διαδρομές.

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p \leq .001$ .

Όσον αφορά τα πρότυπα των συνδέσεων που προέκυψαν για τα αγόρια, ήταν παρόμοια με αυτά που προέκυψαν για όλο το δείγμα (βλ. Σχήμα 2), εκτός από δύο εξαιρέσεις. Ειδικότερα, δεν προέκυψαν στατιστικώς σημαντικές συνδέσεις ανάμεσα στην ψυχολογική υγεία των αγοριών και στο βαθμό στον οποίο επενδύουν στην εμφάνισή τους ( $\beta=.076$ ,  $p > .05$ ), καθώς και στο βαθμό στον οποίο έχουν εσωτερικεύσει τα προβαλλόμενα από τα MME πρότυπα ομορφιάς ( $\beta=.037$ ,  $p > .05$ ).

Στη συνέχεια, εφαρμόστηκε ανάλυση διαδρομών πολλαπλών ομάδων χωρίς κανένα περιορισμό ισότητας ανάμεσα στα δύο δείγματα για καμία από τις διαδρομές του μοντέλου. Η προσαρμογή του μοντέλου πολλαπλών διαδρομών στην περίπτωση

αυτή ήταν πολύ καλή:  $\chi^2(4)=4.329$ ,  $p=.363$ ,  $CFI=1.000$ ,  $TLI=.997$ ,  $RMSEA=.016$ , 90% C. I. [.000, .090] και  $SRMR=.013$ .

Κατόπιν, εφαρμόστηκε πάλι ανάλυση διαδρομών πολλαπλών ομάδων, αυτή τη φορά όμως βάζοντας περιορισμούς ισότητας ανάμεσα στα δύο δείγματα σε όλες τις διαδρομές του μοντέλου. Η προσαρμογή του μοντέλου αυτού δεν ήταν καλή:  $\chi^2(13)=34.223$ ,  $p=.001$ ,  $CFI=.970$ ,  $TLI=.936$ ,  $RMSEA=.073$ , 90% C. I. [.044, .104] και  $SRMR=.077$ .

Οι δύο αυτές τιμές  $\chi^2$  διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους:  $\Delta\chi^2 = 34.223 - 4.329 = 28.894$ ,  $\Delta df = 13 - 4 = 9$ . Επειδή  $28.894 > 16.919$  (Κ.Τ. στο  $\alpha=0.05$ ), τα δύο φύλα διαφέρουν συνολικά ως προς τις διαδρομές, όπως αναμενόταν σύμφωνα με την Υπόθεση 7δ. Στον Πίνακα 40 παρουσιάζεται αναλυτικά ποιες διαδρομές διαφέρουν στατιστικώς μεταξύ των δύο ομάδων και ποιες όχι.

**Πίνακας 40.** Αποτελέσματα της Ανάλυσης Πολλαπλών Ομάδων ως προς το Φύλο

Διαδρομή	$\chi^2$	df	$\Delta\chi^2$	$\Delta df$	$p^1$	$p^2$	Φύλο
Εμφάνιση → Ψυχολογική Υγεία	7.470	5	3.141	1	μ.σ.	< .10	K > A
Αξιολογήσεις Τρίτων → Ψυχολογική Υγεία	4.329	5	0	1	μ.σ.	μ.σ.	
Επένδυση → Ψυχολογική Υγεία	4.329	5	0	1	μ.σ.	μ.σ.	
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → Ψυχολογική Υγεία	7.896	5	3.567	1	μ.σ.	< .10	K > A
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → Επένδυση	5.500	5	1.171	1	μ.σ.	μ.σ.	
ΔΜΣ → Εμφάνιση	7.942	5	3.613	1	μ.σ.	< .10	K > A
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → Εμφάνιση	14.680	5	10.351		< .05	< .10	K > A
ΔΜΣ → Αξιολογήσεις Τρίτων	4.534	5	.205	1	μ.σ.	μ.σ.	
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → Αξιολογήσεις Τρίτων	5.036	5	.707	1	μ.σ.	μ.σ.	

<sup>1</sup> Η Κ.Τ. (κρίσιμη τιμή) για  $df = 1$  ( $\alpha=0.05$ ) = 3.841

<sup>2</sup> Η Κ.Τ. (κρίσιμη τιμή) για  $df = 1$  ( $\alpha=0.10$ ) = 2.706

Σημ.: μ.σ. = μη σημαντικό. Κ=Κορίτσια, Α=Αγόρια

Επομένως, στα κορίτσια ο βαθμός στον οποίο έχουν εσωτερικεύσει τα προβαλλόμενα από τα ΜΜΕ πρότυπα ομορφιάς επηρεάζει αρνητικά τα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους σημαντικά περισσότερο, από ό,τι στα αγόρια. Αν και η συγκεκριμένη διαδρομή είναι στατιστικώς σημαντική και στα δύο φύλα, αγόρια και κορίτσια εμφανίζουν στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς τη διαδρομή αυτή.

Από τις αναλύσεις προέκυψαν επίσης ορισμένες διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, οι οποίες είναι στατιστικώς σημαντικές σε επίπεδο  $\alpha=.10$ . Αναλυτικότερα, στα κορίτσια τα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους επηρεάζουν την ψυχολογική τους υγεία σημαντικά περισσότερο από ότι στα αγόρια. Πάντως, και στα δύο φύλα η διαδρομή είναι στατιστικώς σημαντική. Επιπλέον, στα κορίτσια ο βαθμός στον οποίο έχουν εσωτερικεύσει τα προβαλλόμενα από τα ΜΜΕ πρότυπα ομορφιάς επηρεάζει την ψυχολογική τους υγεία σημαντικά περισσότερο από ό,τι στα αγόρια. Η συγκεκριμένη διαδρομή είναι στατιστικώς σημαντική στα κορίτσια, αλλά όχι στα αγόρια.

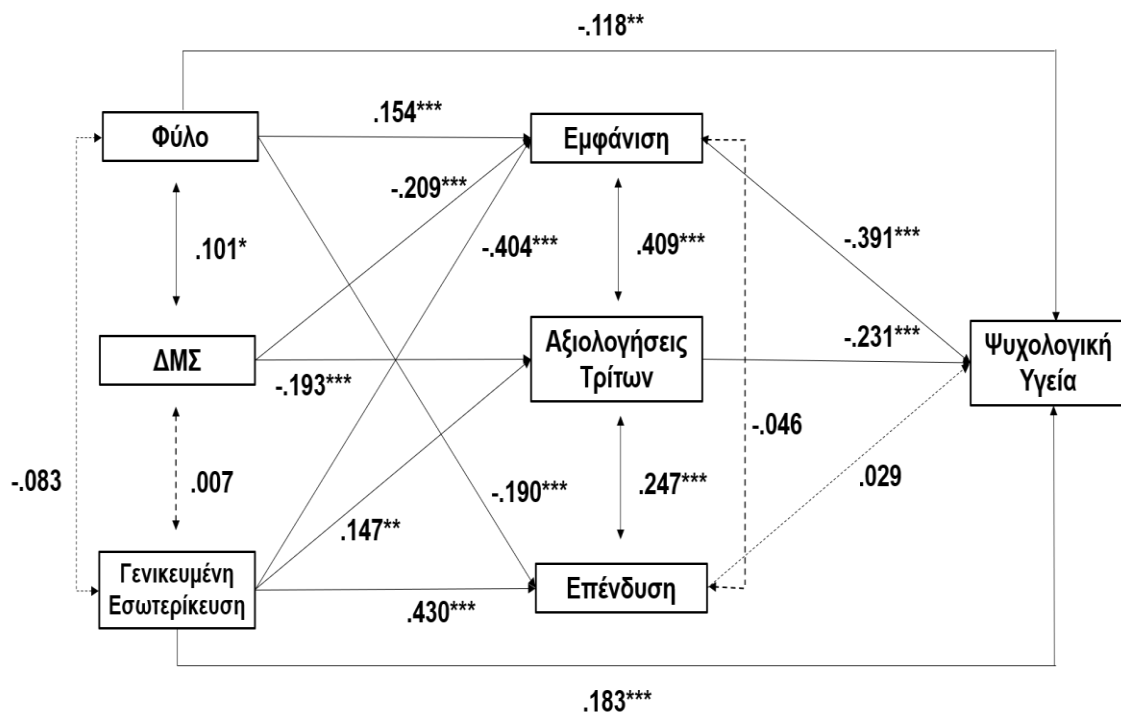
Τέλος, στα κορίτσια ο Δείκτης Μάζας Σώματος επηρεάζει αρνητικά τα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους σημαντικά περισσότερο από ό,τι στα αγόρια. Και στα δύο φύλα η διαδρομή αυτή είναι σημαντική.

Η παραπάνω ανάλυση και ερμηνεία των στατιστικώς σημαντικών ευρημάτων, που προέκυψαν από την ανάλυση πολλαπλών ομάδων ως προς το Φύλο, βασίζεται στα αποτελέσματα των χωριστών αναλύσεων διαδρομών στο δείγμα των αγοριών και των κοριτσιών.

### **Ανάλυση Διαδρομών Πολλαπλών Ομάδων ως προς τις Ηλικιακές Ομάδες των Προεφήβων και των Εφήβων**

Προκειμένου να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορές στο μοντέλο που προέκυψε, μετά την αρχική ανάλυση διαδρομών (βλ. σελίδα 216), ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες των προεφήβων και των εφήβων, ελέγχθηκε πρώτα η εγκυρότητα του μοντέλου αυτού στο συνολικό δείγμα των μαθητών/ριων της ΣΤ' Δημοτικού και της Β' Ενιαίου Λυκείου.

Στο Σχήμα 5 απεικονίζεται η γραφική παράσταση του μοντέλου για τις δύο ηλικιακές ομάδες. Το παρόν μοντέλο εμφανίζει πολύ καλή προσαρμογή, όπως φαίνεται από τις τιμές των δεικτών προσαρμογής:  $\chi^2(3)=.966$ ,  $p=.810$ , CFI=1.000, TLI=1.023, RMSEA=.000, 90% C.I. [.000, .052] και SRMR=.010.



**Σχήμα 5.** Γραφική παράσταση του μοντέλου διαδρομών ανάμεσα στις μεταβλητές του φύλου, του ΔΜΣ, της γενικευμένης εσωτερίκευσης, των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, των αξιολογήσεων τρίτων, της επένδυσης στην εμφάνιση και της ψυχολογικής υγείας για τις δύο ηλικιακές ομάδες, των προεφήβων και των εφήβων ( $N=404$ )

Σημ.: Οι τιμές στα βέλη είναι οι τυποποιημένοι συντελεστές του μοντέλου. Τα βέλη με διπλή κεφαλή δηλώνουν συσχετίσεις (Pearson). Οι συμπαγείς γραμμές δηλώνουν στατιστικώς σημαντικές διαδρομές. Οι διακεκομμένες γραμμές υποδεικνύουν μη σημαντικές διαδρομές.  
Φύλο: 0=Κορίτσι, 1=Αγόρι. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Όπως βρέθηκε, τα θετικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, όπως αντανακλώνται στη μεταβλητή *Εμφάνιση* ( $\beta = -.391$ ,  $p < .001$ ), καθώς και οι θετικότερες αξιολογήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση των συμμετεχόντων/ουσών ( $\beta = -.231$ ,  $p < .001$ ) συνδέονται με λιγότερα αναφερόμενα προβλήματα ψυχολογικής υγείας.

Τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση προβλέπονται αρνητικά από το ΔΜΣ ( $\beta = -.209$ ,  $p < .001$ ) και την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $\beta = -.404$ ,  $p < .001$ ). Παράλληλα, βρέθηκε ότι συνδέονται και με το φύλο ( $\beta = .154$ ,  $p < .001$ ).

Όσον αφορά τις αξιολογήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση των συμμετεχόντων/ουσών, βρέθηκε ότι προβλέπονται αρνητικά από το ΔΜΣ ( $\beta = -.193$ ,  $p < .001$ ), αλλά θετικά από την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $\beta = .147$ ,  $p < .01$ ).

Η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς συνδέθηκε με όλες τις ενδογενείς μεταβλητές, καθώς προέκυψε ότι συνδέεται θετικά και με την επένδυση στην εμφάνιση ( $\beta=.430$ ,  $p<.001$ ). Το φύλο συνδέθηκε επίσης με την επένδυση στην εμφάνιση ( $\beta=-.190$ ,  $p<.001$ ).

Εκτός όμως από τις συνδέσεις αυτές, από την ανάλυση διαδρομών προέκυψαν επίσης ορισμένες άμεσες και έμμεσες επιδράσεις των εξωγενών μεταβλητών του μοντέλου στην ψυχολογική υγεία. Οι τιμές των άμεσων επιδράσεων αναγράφονται στις αντίστοιχες διαδρομές του Σχήματος 5, ενώ οι μη τυποποιημένες έμμεσες επιδράσεις παρουσιάζονται συγκεντρωτικά στον Πίνακα 41.

**Πίνακας 41.** Μελέτη των έμμεσων επιδράσεων στο μοντέλο των Προεφήβων και Εφήβων ( $N = 404$ )

Επίδραση	Διαμεσολαβητής	ab	Z
Φύλο → ΨΥ	Εμφάνιση	-.117	-3.465***
Φύλο → ΨΥ	Επένδυση	-.011	-.611
ΔΜΣ → ΨΥ	Εμφάνιση	.025	4.099***
ΔΜΣ → ΨΥ	Αξιολογήσεις τρίτων	.014	3.191***
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → ΨΥ	Εμφάνιση	.017	6.044***
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → ΨΥ	Αξιολογήσεις τρίτων	-.004	-2.613**
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → ΨΥ	Επένδυση	.001	.615

ΨΥ: Ψυχολογική υγεία, Φύλο: Κορίτσι = 0, Αγόρι = 1, ab: εκτίμηση έμμεσης επίδρασης, \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

Συγκεκριμένα, το φύλο βρέθηκε ότι συνδέεται άμεσα ( $\beta=-.118$ ,  $p<.01$ ), αλλά και έμμεσα με την ψυχολογική υγεία, μέσα από τη σύνδεσή του με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $ab=-.117$ ,  $p<.001$ ).

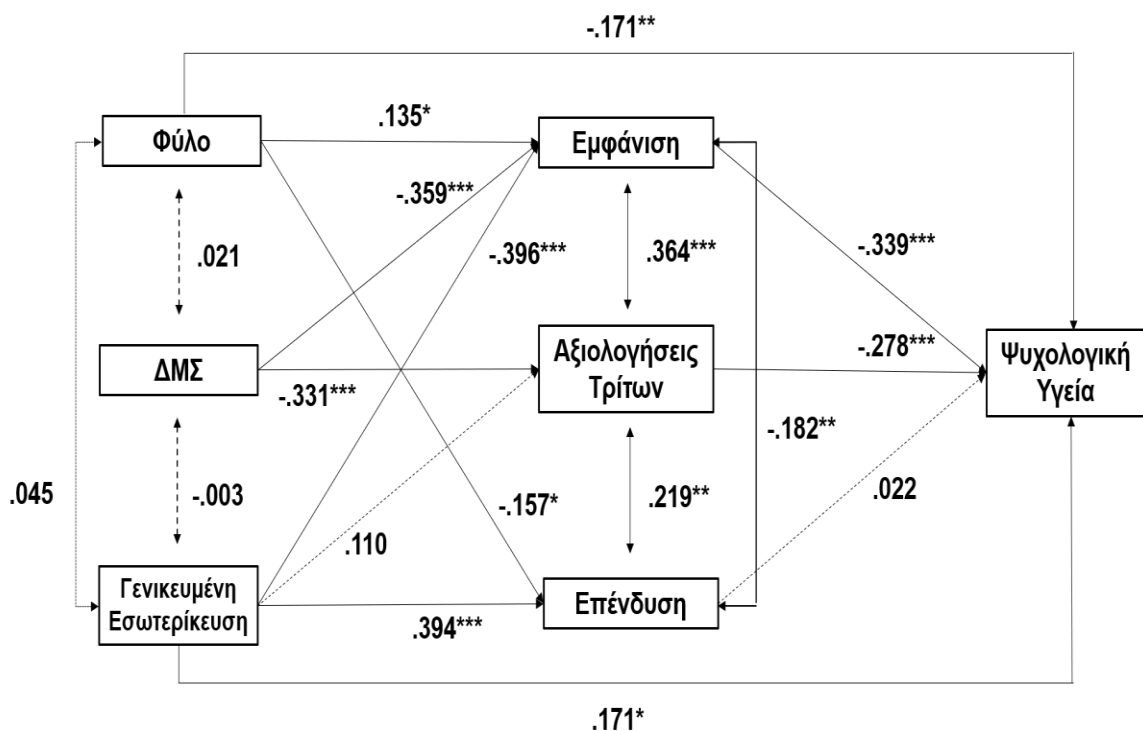
Αντίστοιχα, η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς φαίνεται ότι προβλέπει άμεσα ( $\beta=.183$ ,  $p<.001$ ) την ψυχολογική υγεία, με το μεγαλύτερο βαθμό εσωτερίκευσης να συνδέεται με περισσότερα αναφερόμενα προβλήματα ψυχολογικής υγείας. Ωστόσο, προέκυψαν επιπλέον και έμμεσες επιδράσεις της εσωτερίκευσης, διαμέσου των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση ( $ab=.017$ ,  $p<.001$ ), αλλά και του πώς πιστεύουν οι συμμετέχοντες/ουσες ότι αξιολογούνται από τους άλλους, ως προς την εμφάνισή τους ( $ab=-.004$ ,  $p<.01$ ).

Όσον αφορά το ΔΜΣ, προέκυψαν έμμεσες επιδράσεις του στην ψυχολογική υγεία, μέσα από τη σύνδεση του ΔΜΣ με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ( $ab=.025$ ,  $p<.001$ ) και με τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων/ουσών αναφορικά με την αξιολόγησή τους από τρίτους ( $ab=.014$ ,  $p<.001$ ).



Στη συνέχεια, προκειμένου να διερευνηθούν τυχόν διαφορές, το δείγμα διαμοιράστηκε σε δύο ομάδες: α) στην ομάδα των προεφήβων, στην οποία εντάχθηκαν οι μαθητές/ριες της ΣΤ΄ Δημοτικού και β) στην ομάδα των εφήβων, την οποία αποτέλεσαν οι μαθητές/ριες της Β΄ Ενιαίου Λυκείου. Η εγκυρότητα του βασικού μοντέλου ελέγχθηκε μέσω της διεξαγωγής ξεχωριστών αναλύσεων διαδρομών για κάθε ομάδα, καθώς η ανάλυση και η ερμηνεία των στατιστικώς σημαντικών ευρημάτων που προκύπτουν από την ανάλυση πολλαπλών ομάδων ως προς τις Ηλικιακές Ομάδες βασίζονται στα αποτελέσματα των χωριστών αναλύσεων διαδρομών στο δείγμα των προεφήβων και των εφήβων. Στο Σχήμα 6 απεικονίζεται η γραφική παράσταση του μοντέλου διαδρομών για την ομάδα των προεφήβων.

Το μοντέλο αυτό εμφανίζει καλή προσαρμογή, όπως φαίνεται από τις τιμές των δεικτών προσαρμογής:  $\chi^2(3)=4.860$ ,  $p=.182$ ,  $CFI=.993$ ,  $TLI=.958$ ,  $RMSEA=.057$ , 90% C.I. [.000, .145] και  $SRMR=.026$ .

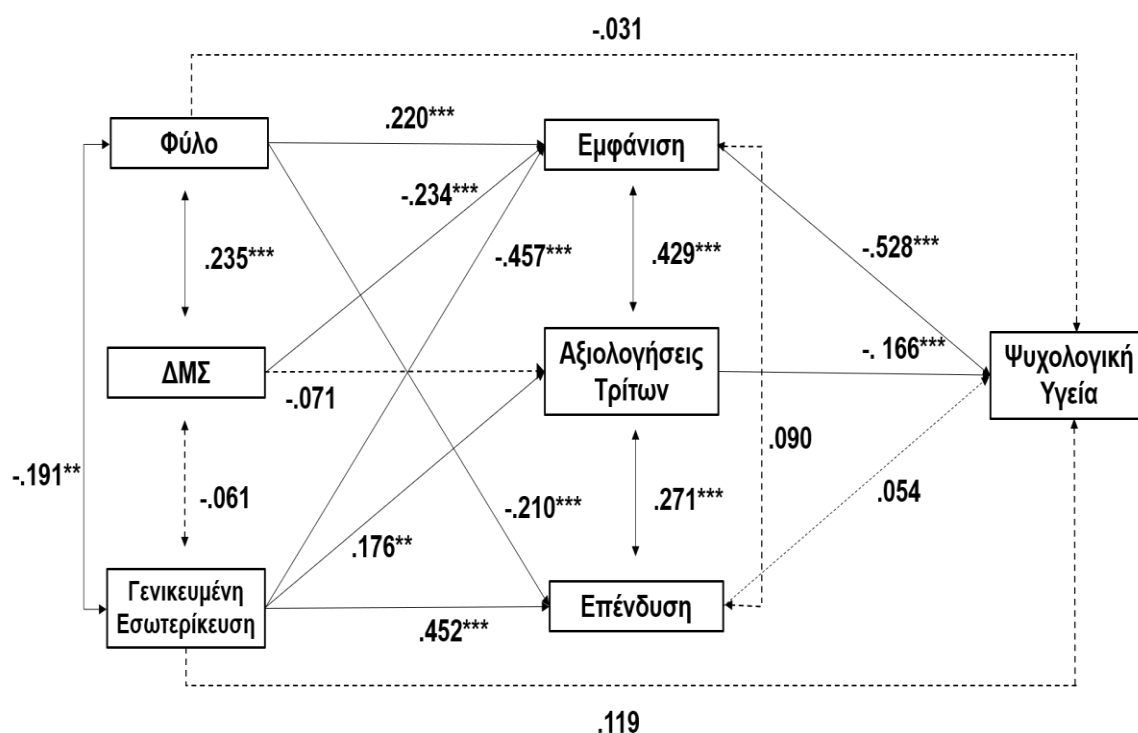


**Σχήμα 6.** Γραφική παράσταση του μοντέλου διαδρομών για την ομάδα των προεφήβων ( $N=193$ )

Σημ.: Οι τιμές στα βέλη είναι οι τυποποιημένοι συντελεστές του μοντέλου. Τα βέλη με διπλή κεφαλή δηλώνουν συσχετίσεις (Pearson). Οι συμπαγείς γραμμές δηλώνουν στατιστικώς σημαντικές διαδρομές. Οι διακεκομμένες γραμμές υποδεικνύουν μη σημαντικές διαδρομές.  
Φύλο: 0=Κορίτσι, 1=Αγόρι. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

Το πρότυπο των συνδέσεων ανάμεσα στις υπό μελέτη μεταβλητές ήταν ελαφρώς διαφοροποιημένο για την ομάδα των προεφήβων, συγκριτικά με το βασικό μοντέλο. Συγκεκριμένα, δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική σύνδεση ανάμεσα στην εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς και τις εκτιμήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση των συμμετεχόντων/ ουσών ( $\beta=.110$ ,  $p>.05$ ). Αντίστοιχα, μη σημαντική ήταν και η συσχέτιση ανάμεσα στο φύλο και το ΔΜΣ ( $r=.021$ ,  $p>.05$ ). Αντίθετα, τέλος, με το βασικό μοντέλο, η συσχέτιση ανάμεσα στα γενικά συναισθήματα των συμμετεχόντων/οουσών για την εμφάνισή τους και στο βαθμό επένδυσής τους στην εμφάνισή τους ήταν στατιστικώς σημαντική ( $r=-.182$ ,  $p<.01$ ).

Η ίδια διαδικασία ακολουθήθηκε έπειτα και για την ομάδα των εφήβων. Στο Σχήμα 7 απεικονίζεται η γραφική παράσταση του μοντέλου διαδρομών για την ομάδα των εφήβων. Το παρόν μοντέλο εμφανίζει πολύ καλή προσαρμογή, όπως φαίνεται από τις τιμές των δεικτών προσαρμογής:  $\chi^2(3)=1.171$ ,  $p=.760$ , CFI=1.000, TLI=1.034, RMSEA=.000, 90% C. I. [.000, .079], SRMR=.011.



**Σχήμα 7.** Γραφική παράσταση του μοντέλου διαδρομών για την ομάδα των εφήβων (N=211)

Σημ.: Οι τιμές στα βέλη είναι οι τυποποιημένοι συντελεστές του μοντέλου. Τα βέλη με διπλή κεφαλή δηλώνουν συσχετίσεις (Pearson). Οι συμπαγείς γραμμές δηλώνουν στατιστικώς σημαντικές διαδρομές. Οι διακεκομμένες γραμμές υποδεικνύουν μη σημαντικές διαδρομές.

Φύλο: 0=Κορίτσι, 1=Αγόρι. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p\leq.001$ .

Και για την ομάδα των εφήβων προέκυψαν ορισμένες διαφοροποιήσεις σε σχέση με το βασικό μοντέλο. Ειδικότερα, στο μοντέλο για την ομάδα των εφήβων δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική σύνδεση ανάμεσα στην ψυχολογική υγεία και το φύλο ( $\beta = -.031$ ,  $p > .05$ ) ή την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $\beta = .119$ ,  $p > .05$ ). Ομοίως, δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική σύνδεση ούτε ανάμεσα στο ΔΜΣ και στις αξιολογήσεις τρίτων ( $\beta = -.071$ ,  $p > .05$ ). Από την άλλη, βρέθηκε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο φύλο και στην εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς ( $r = .191$ ,  $p < .01$ ).

Στη συνέχεια, εφαρμόστηκε ανάλυση διαδρομών πολλαπλών ομάδων χωρίς κανένα περιορισμό ισότητας ανάμεσα στα δύο δείγματα για καμία από τις διαδρομές του μοντέλου. Η προσαρμογή του μοντέλου πολλαπλών διαδρομών στην περίπτωση αυτή ήταν πολύ καλή:  $\chi^2(6) = 6.031$ ,  $p = .420$ , CFI = 1.000, TLI = 1.000, RMSEA = .005, 90% C. I. [.000, .092] και SRMR = .019.

Η ανάλυση διαδρομών πολλαπλών ομάδων με περιορισμούς ισότητας ανάμεσα στα δύο δείγματα σε όλες τις διαδρομές του μοντέλου, που εφαρμόστηκε στη συνέχεια, δεν έδειξε εξίσου καλή εφαρμογή:  $\chi^2(18) = 27.634$ ,  $p = .068$ , CFI = .984, TLI = .967, RMSEA = .051, 90% C. I. [.000, .088] και SRMR = .048.

Οι δύο αυτές τιμές  $\chi^2$  διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους:  $\Delta\chi^2 = 27.634 - 6.031 = 21.603$ ,  $\Delta df = 18 - 6 = 12$ . Επειδή  $21.603 > 21.026$  (Κ.Τ. στο  $\alpha = 0.05$ ), οι δύο ηλικιακές ομάδες διαφέρουν συνολικά ως προς τις διαδρομές, όπως αναμενόταν σύμφωνα με την *Υπόθεση 7ε*. Στον Πίνακα 42 παρουσιάζεται αναλυτικά ποιες διαδρομές διαφέρουν στατιστικώς μεταξύ των δύο ομάδων και ποιες όχι.

Όπως διαπιστώνεται, παρόλο που τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση συνδέονται με την ψυχολογική υγεία και στις δύο ηλικιακές ομάδες, η σύνδεση αυτή είναι σημαντικά μεγαλύτερη στην ομάδα των εφήβων.

Επίσης, βρέθηκε αρνητική επίδραση του ΔΜΣ στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων/ουσών αναφορικά με την αξιολόγηση της εμφάνισής τους από τρίτους μόνο στην ομάδα των προεφήβων. Στους εφήβους η διαδρομή αυτή δεν ήταν σημαντική.

Τέλος, στην ομάδα των προεφήβων, τα κορίτσια έτειναν να αναφέρουν περισσότερα προβλήματα ψυχολογικής υγείας, συγκριτικά με τα αγόρια. Στους εφήβους η διαδρομή αυτή δεν ήταν σημαντική.

Η παραπάνω ανάλυση και ερμηνεία των στατιστικώς σημαντικών διαφορών μεταξύ των συγκεκριμένων διαδρομών, που ανέδειξε η ανάλυση διαδρομών πολλαπλών ομάδων, βασίζεται στα αποτελέσματα των χωριστών αναλύσεων διαδρομών στις δύο ηλικιακές ομάδες.

**Πίνακας 42.** Αποτελέσματα της Ανάλυσης Πολλαπλών Ομάδων ως προς τις Ηλικιακές Ομάδες των Προεφήβων και των Εφήβων

Διαδρομή	$\chi^2$	df	$\Delta\chi^2$	$\Delta df$	$p^1$	$p^2$	Ομάδα
Φύλο → Ψυχολογική Υγεία	8.848	7	2.817	1	μ.σ.	< .10	Π > Ε
Εμφάνιση → Ψυχολογική Υγεία	14.340	7	8.309	1	< .05	< .10	Ε > Π
Αξιολογήσεις Τρίτων → Ψυχολογική Υγεία	6.490	7	.459	1	μ.σ.	μ.σ.	
Επένδυση → Ψυχολογική Υγεία	6.166	7	.135	1	μ.σ.	μ.σ.	
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → Ψυχολογική Υγεία	6.290	7	.259	1	μ.σ.	μ.σ.	
Φύλο → Επένδυση	6.420	7	.389	1	μ.σ.	μ.σ.	
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → Επένδυση	6.278	7	.247	1	μ.σ.	μ.σ.	
Φύλο → Εμφάνιση	6.544	7	.513	1	μ.σ.	μ.σ.	
ΔΜΣ → Εμφάνιση	8.682	7	2.651	1	μ.σ.	μ.σ.	
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → Εμφάνιση	6.108	7	.077	1	μ.σ.	μ.σ.	
ΔΜΣ → Αξιολογήσεις Τρίτων	14.379	7	8.348	1	< .05	< .10	Π > Ε
Γενικευμένη Εσωτερίκευση → Αξιολογήσεις Τρίτων	6.174	7	.142	1	μ.σ.	μ.σ.	

<sup>1</sup> Η Κ.Τ. (κρίσιμη τιμή) για df = 1 ( $\alpha=0.05$ ) = 3.841

<sup>2</sup> Η Κ.Τ. (κρίσιμη τιμή) για df = 1 ( $\alpha=0.10$ ) = 2.706

Σημ.: μ.σ. = μη σημαντικό. Π = Προεφηβοί/ Στ' Δημοτικού, Ε= Έφηβοι/ Β' Ενιαίου Λυκείου

## Σύνοψη των Κύριων Αποτελεσμάτων της Έρευνας

Τα βασικότερα αποτελέσματα, που προέκυψαν από την παρούσα μελέτη, συνοψίζονται ως εξής:

1. Οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού που μελετήθηκαν συνδέονται σε σημαντικό βαθμό μεταξύ τους.
2. Οι παράγοντες, οι οποίοι συμβάλλουν στη διαμόρφωση των υπό εξέταση διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού, είναι η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς, το φύλο και ο ΔΜΣ.
3. Το φύλο επηρεάζει επίσης το πώς διαμορφώνεται το πλέγμα των σχέσεων ανάμεσα στις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία.
4. Η διαμόρφωση των επιμέρους διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού δε διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων, με την εξαίρεση της ικανοποίησης με το βάρος. Προέκυψαν ωστόσο σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ομάδα των προεφήβων (μαθητές/ριες ΣΤ' Δημοτικού) και την ομάδα των εφήβων (μαθητές/ριες Β' Λυκείου), όσον αφορά το πώς διαμορφώνεται το πλέγμα των σχέσεων ανάμεσα: α) στα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους και την ψυχολογική τους υγεία, β) στο πώς αξιολογούν την απήχηση που έχει η εμφάνισή τους στους άλλους και το ΔΜΣ τους.
5. Οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού προβλέπουν επιμέρους δείκτες ψυχολογικής υγείας και επηρεάζουν τα συνολικά επίπεδα της ψυχολογικής υγείας των συμμετεχόντων/ ουσών. Οι διαστάσεις, οι οποίες συνδέθηκαν με καλύτερα επίπεδα ψυχολογικής υγείας, ήταν τα θετικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και οι θετικότερες εκτιμήσεις, ως προς την απήχηση που έχει η εμφάνιση σε άλλα πρόσωπα.
6. Η μοναδική από τις υπό εξέταση διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, για την οποία δεν προέκυψαν σημαντικές συνδέσεις, είτε με τους επιμέρους δείκτες ψυχολογικής υγείας, είτε με την ψυχολογική υγεία ως ενιαία μεταβλητή, ήταν η δυσαρέσκεια με το σώμα.
7. Δεν προέκυψαν σημαντικές συνδέσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, ενώ οι επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας ήταν περιορισμένες.

---

## 7. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

---

Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκαν οι αναπτυξιακές διαφορές ως προς διακριτές διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, σε μαθητές και μαθήτριες της Στ΄ Δημοτικού, της Γ΄ Γυμνασίου και της Β΄ τάξης του Ενιαίου Λυκείου. Ειδικότερα, μελετήθηκαν διαστάσεις, όπως η δυσαρέσκεια με το σώμα, η επένδυση στην εμφάνιση και η εκτίμηση στο σωματικό εαυτό, καθώς και οι μεταξύ τους συνδέσεις. Παράλληλα, εκτός από την ηλικία, εξετάστηκε η συνεισφορά μιας σειράς παραγόντων στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού των συμμετεχόντων/ ουσών, όπως είναι το φύλο, ο ΔΜΣ, ο βαθμός εσωτερίκευσης των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς, η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Επιπλέον, διερευνήθηκε η σχέση ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και τους εξής δείκτες ψυχολογικής υγείας των συμμετεχόντων/ ουσών: αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, άγχος, κοινωνικό άγχος, ελπίδα. Τέλος, εξετάστηκε το πλέγμα των σχέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας, μέσα από τη διαμόρφωση και τον έλεγχο ενός θεωρητικού μοντέλου διαδρομών. Το μοντέλο αυτό ενσωμάτωνε τους παράγοντες που θεωρείται ότι επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία. Στη συνέχεια, ακολουθεί αναλυτική συζήτηση των ευρημάτων που προέκυψαν από τις στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, καθώς και των προεκτάσεών τους, βάσει των ερωτημάτων και των υποθέσεων της έρευνας.

### **Διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού**

Το πρότυπο των συνδέσεων που προέκυψε ανάμεσα στις διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού ήταν αντίστοιχο με το αναμενόμενο, όπως είχε διατυπωθεί στις υποθέσεις της έρευνας. Ειδικότερα, η δυσαρέσκεια με το σώμα συσχετίστηκε αρνητικά με τις τρεις διαστάσεις, οι οποίες συνιστούν εκφάνσεις της εκτίμησης για το σωματικό εαυτό (B. K. Mendelson et al., 2001). Συγκεκριμένα, οι διαστάσεις αυτές αντιπροσωπεύουν τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση (όπως αντανακλώνται στη μεταβλητή *Εμφάνιση*), την ικανοποίηση με το βάρος και τις αντιλήψεις για την απήχηση που οι συμμετέχοντες/ουσες πιστεύουν ότι η εμφάνισή τους έχει στους άλλους. Όπως επίσης αναμενόταν, οι διαστάσεις αυτές συσχετίστηκαν θετικά μεταξύ τους (Frisén et al., 2015. B. K. Mendelson et al., 2001), με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και την ικανοποίηση με το βάρος να εμφανίζουν το μεγαλύτερο βαθμό συσχέτισης.

Όσον αφορά την επένδυση στην εμφάνιση, ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι συνδέσεις της με τις υπόλοιπες διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού. Ειδικότερα, η επένδυση στην εμφάνιση συσχετίστηκε αρνητικά με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και την ικανοποίηση με το βάρος και θετικά με τις αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση και το σώμα. Δεν προέκυψε σημαντική συσχέτιση της επένδυσης στην εμφάνιση με τη δυσαρέσκεια με το σώμα. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με προηγούμενες αναφορές, σύμφωνα με τις οποίες ο βαθμός επένδυσης στην εμφάνιση δε συνδέεται πάντα με τη δυσαρέσκεια με το σώμα και τα χαρακτηριστικά του (Cash, Melnyk et al., 2004. Laus, Vales, Oliveira, Braga Costa, & Almeida, 2019). Επίσης, συμβαδίζουν με τη διαπίστωση του Cash και των συνεργατών του (Cash, Melnyk et al., 2004), ότι η επένδυση στην εμφάνιση, όταν εκδηλώνεται ως μια θετική στάση του ατόμου απέναντι στην εμφάνιση, η οποία συνοδεύεται από συμπεριφορές επιμέλειας και περιποίησης, δεν έχει οπωσδήποτε ως επακόλουθο την εμφάνιση προβλημάτων σε επίπεδο ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας. Η θετική συσχέτιση που προέκυψε επιπλέον ανάμεσα στην επένδυση και τις αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση και το σώμα αντανακλά ενδεχομένως την κοινωνική αξία της εμφάνισης και της ενασχόλησης με αυτή, για τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες στην παρούσα μελέτη (Holmqvist Gattario & Lunde, 2018. Mruk, 2006a). Γενικά, παρότι η ισχύς των κοινωνικών προτύπων και προσδοκιών που αφορούν την εμφάνιση είναι αδιαμφισβήτητη, ο βαθμός και οι ακριβείς λόγοι για τους οποίους τα άτομα αποφασίζουν να επικεντρωθούν στην εμφάνισή τους και την επιμέλειά της δε συνιστούν κατ' ανάγκη ένα καθολικό ή ομοιογενές φαινόμενο, αλλά μπορεί να ποικίλλουν και να εξατομικεύονται κατά περίπτωση (Holmqvist Gattario & Lunde, 2018).

Εκτός όμως από τις συνδέσεις ανάμεσα στις διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, εξετάστηκε επιπλέον και η πιθανή συμβολή μιας σειράς παραγόντων στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού των συμμετεχόντων/ουσών. Οι παράγοντες αυτοί ήταν το φύλο, η ηλικία, ο ΔΜΣ, η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς. Ακολουθεί η συζήτηση των σημαντικότερων ευρημάτων, οργανωμένη ανά παράγοντα.

### **Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Φύλο**

Δεδομένου ότι στις σύγχρονες, δυτικού τύπου, κοινωνίες τα κορίτσια και οι γυναίκες εξακολουθούν να προσδιορίζονται σε κοινωνικό επίπεδο και σε μεγάλο βαθμό με βάση τα σώματα και τα φυσικά χαρακτηριστικά τους (C. Rice, 2014), το φύλο

συχνά θεωρείται παράγοντας που συμβάλλει καθοριστικά στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Στην παρούσα μελέτη, τα αγόρια και τα κορίτσια διαφοροποιήθηκαν σημαντικά μεταξύ τους ως προς όλες τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού που εξετάστηκαν, εκτός από τις αντιλήψεις τους όσον αφορά την απήχηση που έχει η εμφάνισή τους στους άλλους. Το πρότυπο των ευρημάτων που προέκυψε ήταν το αναμενόμενο με βάση τις ερευνητικές υποθέσεις και παρόμοιο με δεδομένα από προηγούμενες μελέτες.

Ειδικότερα, η εκδήλωση μεγαλύτερης δυσαρέσκειας με το σώμα από την πλευρά των κοριτσιών είναι ένα σύνηθες εύρημα (Amaral & Ferreira, 2017. Bearman et al., 2006. Hargreaves & Tiggeman, 2004. Κοκκέβη και συν., 2015. Μακρή-Μπότσαρη, 2009). Προηγούμενες έρευνες, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν παρόμοια (Argyrides & Kkeli, 2013b. Muth & Cash, 1997) ή παρεμφερή (Abbott & Barber, 2010) εργαλεία με την παρούσα μελέτη, έχουν βρει επίσης ότι κορίτσια και γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερο βαθμό επένδυσης στην εμφάνισή τους, συγκριτικά με αγόρια και άνδρες, αντίστοιχα. Όσον αφορά τις διαστάσεις της εκτίμησης για το σωματικό εαυτό, στην παρούσα μελέτη τα κορίτσια ανέφεραν αρνητικότερα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και μικρότερη ικανοποίηση με το βάρος τους, συγκριτικά με τα αγόρια, ενώ αγόρια και κορίτσια δε διαφοροποιήθηκαν ως προς το πώς εκτιμούν την απήχηση που έχει η εμφάνισή τους σε τρίτα άτομα. Οι κατασκευαστές της Κλίμακας Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους (B. K. Mendelson et al., 2001), που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, ανέφεραν αντίστοιχες επιδράσεις του φύλου, όσον αφορά τα συναισθήματα για την εμφάνιση και την ικανοποίηση με το βάρος. Όσον αφορά τις αξιολογήσεις τρίτων, ο βαθμός της επίδρασης του φύλου που είχαν βρει ήταν τόσο μικρός, ώστε η επίδραση αυτή να θεωρηθεί αμελητέα. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν αναφερθεί και από μελέτες, στις οποίες συμμετείχαν πληθυσμοί εφήβων από τη Σουηδία (Frisén & Holmqvist, 2010. Frisén et al., 2015). Συγκεκριμένα, και στις μελέτες αυτές βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, όσον αφορά τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και την ικανοποίηση με το βάρος, ενώ οι μέσοι όροι των δύο φύλων στην υποκλίμακα «Αξιολογήσεις Τρίτων» κυμάνθηκαν σε παρόμοια επίπεδα.

Διαφορές φύλου σε ορισμένες από τις διαστάσεις της εκτίμησης για το σωματικό εαυτό αναφέρθηκαν και από άλλες δύο μελέτες. Ειδικότερα, σε έρευνα στην οποία συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια ηλικίας 11-17 ετών από την Ιταλία (Gatti et al., 2014), κορίτσια και αγόρια διαφοροποιήθηκαν ως προς τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, καθώς τα κορίτσια ανέφεραν αρνητικότερα συναισθήματα για την εμφάνισή τους, συγκριτικά με τα αγόρια. Σε έρευνα, τέλος, στην οποία συμμετείχαν 905 αγόρια και κορίτσια ηλικίας 12-18 ετών από την Κίνα, τα αγόρια ανέφεραν



σημαντικά μεγαλύτερη ικανοποίησή τους με το βάρος τους, συγκριτικά με τα κορίτσια (Mak et al., 2013).

Αξιοσημείωτο πάντως είναι ότι στην παρούσα μελέτη προέκυψαν σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, ο βαθμός ωστόσο των επιδράσεων του φύλου ήταν μικρός και μόνο στην περίπτωση της επένδυσης στην εμφάνιση μέτριος. Τα ευρήματα αυτά μπορούν να αποδοθούν στο ότι και τα αγόρια υπόκεινται πλέον σε αυξανόμενες κοινωνικές πιέσεις, όσον αφορά το σώμα και την εμφάνιση (Frost, 2001). Το γεγονός αυτό επηρεάζει ενδεχομένως τα συναισθήματα των αγοριών για το σώμα και την εμφάνισή τους, ακόμα και όταν η εμφάνισή τους έχει μικρότερη ψυχολογική σπουδαιότητα για αυτά, συγκριτικά με τα κορίτσια. Επίσης, υπενθυμίζεται ότι, σε προηγούμενη μελέτη της McCabe και των συνεργατών της (2012), βρέθηκε ότι Έλληνες έφηβοι 11-18 ετών ανέφεραν σημαντικά χαμηλότερη ικανοποίηση με το σώμα τους και μέρη του, συγκριτικά τόσο με τις συνομήλικές τους Ελληνίδες που συμμετείχαν στην έρευνα, όσο και με τους εφήβους από άλλες χώρες. Το εύρημα αυτό ώθησε τους ερευνητές να αναρωτηθούν για τα διαφορετικά πρότυπα ομορφιάς, ανά φύλο, που μπορεί να επικρατούν από τόπο σε τόπο και το ρόλο που ενδεχομένως παίζουν σε σχέση με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Μπορεί όμως να συνδέεται και με το γεγονός ότι στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε μια κλίμακα πέντε μόλις στοιχείων, για την εκτίμηση του βαθμού ικανοποίησης με το σώμα και διάφορα μέρη του. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, αν και προκύπτουν συνδέσεις ανάμεσα στο φύλο και τις στάσεις ατόμων προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας απέναντι στο σώμα και την εμφάνισή τους στην Ελλάδα, οι σχέσεις αυτές φαίνεται να χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης. Όπως εξάλλου τονίζει η Frost (2001), οι νοηματοδοτήσεις που αφορούν το φύλο, σε σχέση με το σώμα, είναι περίπλοκες και συνθέτουν το εκάστοτε κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, στο οποίο ζουν και δρουν τα άτομα. Επίσης, εκτός από τις κοινωνικές πιέσεις που υφίστανται τα νεαρά αγόρια και κορίτσια, όσον αφορά την εμφάνιση και το σώμα τους, χρειάζεται να συνεκτιμηθεί και το ότι διάφοροι χώροι ή πλαίσια προώθησης και πώλησης συναφών προϊόντων και υπηρεσιών συχνά χρησιμεύουν ως τόποι συναναστροφής και κοινωνικής συνδιαλλαγής με τους συνομηλικούς (Frost, 2001). Συνεπώς, ασχολίες και ενέργειες που στοχεύουν στη βελτίωση ή/ και την τροποποίηση της εμφάνισης αποκτούν ίσως ακόμα μεγαλύτερη κοινωνική αξία για τις ηλικίες αυτές, ανεξαρτήτως φύλου.

Τέλος, στο πώς τα αγόρια και τα κορίτσια καταλήγουν να σκέφτονται και να συμπεριφέρονται σε σχέση με το σώμα και την εμφάνισή τους, μπορεί να συνεισφέρουν και άλλοι, λιγότερο μελετημένοι, παράγοντες. Για παράδειγμα, ο τρόπος με τον οποίο το σώμα συνδέεται γενικότερα με το φύλο και οι συνακόλουθες επιπτώσεις των συνδέσεων αυτών στην εικόνα του σωματικού εαυτού ενδέχεται να

επηρεάζεται και από τον τρόπο με τον οποίο η τυπική εκπαίδευση τείνει να αντιμετωπίζει τα σώματα των νεαρών μαθητών και μαθητριών. Μολονότι τα αναλυτικά προγράμματα εκπαίδευσης εμπερικλείουν μαθήματα που αφορούν το σώμα, συχνά η έμφαση που δίνεται σε αυτό είναι μονομερής και αποσπασματική. Επιπλέον, ειδικότερα ζητήματα που εξετάζουν το σώμα, σε σχέση με το φύλο, σπάνια λαμβάνονται υπόψη, εισάγονται, ή προσεγγίζονται κριτικά. Συνεπώς, το σχολικό πλαίσιο ευνοεί την αναπαραγωγή των έμφυλων (και όχι μόνο) στερεοτύπων που αφορούν την εμφάνιση και το σώμα, και μπορεί, κατ' επέκταση, να επηρεάσει τις στάσεις των νεαρών μαθητών και μαθητριών γύρω από τα ζητήματα αυτά (Hughes-Decatur, 2011. Paechter, 2006).

### **Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Ηλικία**

Ένα από τα ερωτήματα, τα οποία έχουν απασχολήσει τους ερευνητές που ασχολούνται με την εικόνα του σωματικού εαυτού, αφορά το πώς αυτή διαμορφώνεται μέσα στο χρόνο και με την πάροδο της ηλικίας. Όπως έχει επικρατήσει να πιστεύεται (Holmqvist Gattario & Frisén, 2019), η έναρξη της προεφηβείας συνοδεύεται συνήθως από την εκδήλωση ραγδαίων αλλαγών στην εικόνα του σωματικού εαυτού, προς το αρνητικότερο. Η μετέπειτα αναμενόμενη εξέλιξη της εικόνας του σωματικού εαυτού δεν προβλέπει αξιοσημείωτες μεταβολές σε αυτή από εκεί και πέρα, ιδιαίτερα καθώς το νέο άτομο οδεύει πια προς την ενήλικη ζωή. Ωστόσο, η προβλεπόμενη αυτή πορεία διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά τις συγκεκριμένες ηλικίες, δεν επιβεβαιώνεται πάντα από τα ερευνητικά δεδομένα, ειδικά πιο πρόσφατων μελετών (Holmqvist Gattario & Frisén, 2019), με αποτέλεσμα να μην υπάρχουν συνεπή ευρήματα και ασφαλή συμπεράσματα όσον αφορά το θέμα αυτό.

Το κατά πόσο οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, αποτέλεσε ένα από τα ερωτήματα και της παρούσας έρευνας. Το ερώτημα τέθηκε ως ανοιχτό προς διερεύνηση, καθώς λόγω της απουσίας σαφών ερευνητικών δεδομένων δεν στάθηκε δυνατή η διατύπωση ακριβούς υπόθεσης. Αυτό που προέκυψε από την παρούσα μελέτη ήταν κατ' αρχάς ότι η ηλικία (σε έτη) συσχετίστηκε σημαντικά μόνο με τα γενικά συναισθήματα με την εμφάνιση και με την ικανοποίηση με το βάρος. Η συσχέτιση στην πρώτη περίπτωση ήταν θετική και στη δεύτερη αρνητική. Στη συνέχεια, βρέθηκε ότι οι τρεις τάξεις/ ηλικιακές ομάδες δε διαφοροποιήθηκαν σημαντικά μεταξύ τους, με την εξαίρεση της ικανοποίησης με το βάρος, όπου βρέθηκε μια μικρή σε βαθμό διαφοροποίηση. Συγκεκριμένα, οι μαθητές/ριες της Β' Λυκείου ανέφεραν σημαντικά μικρότερη ικανοποίηση με το βάρος τους, συγκριτικά με τους μαθητές/ριες της ΣΤ' Δημοτικού και της Γ' Γυμνασίου, που δε

διαφοροποιήθηκαν μεταξύ τους. Το εύρημα αυτό αντανακλά ίσως τη σημασία που είχε ο ΔΜΣ για τους/ τις μεγαλύτερους/ ες σε ηλικία συμμετέχοντες/ ουσες, σε σχέση με τα πρότυπα ομορφιάς που έχουν υιοθετήσει. Οι μαθητές/ριες της Β΄ Λυκείου είναι πιο πιθανό να βρίσκονται κοντά στην ολοκλήρωση της σωματικής ανάπτυξης που επέρχεται με την ήβη. Οι αναπτυξιακές αλλαγές ως προς το βάρος που έχουν πια συντελεστεί έρχονται σε αντίθεση με το ιδεώδες ενός ισχνού σώματος (Holsen et al., 2001). Το γεγονός αυτό μπορεί ενδεχομένως να εξηγήσει τη μικρότερη ικανοποίηση με το βάρος στην ηλικιακή ομάδα των ατόμων, τα οποία έχουν επιπλέον την επίγνωση ότι τα χρονικά περιθώρια για περαιτέρω σαρωτικές αλλαγές στο σωματικό βάρος και σχήμα είναι πια πολύ στενά.

Η σημασία της σύνδεσης της ηλικίας με το ΔΜΣ υποδεικνύεται και από τα ευρήματα του Mak και των συνεργατών του (2013), στην οποία συμμετείχαν νεαρά άτομα ηλικίας 12-18 ετών. Στην έρευνα αυτή, η ικανοποίηση με το βάρος συνδέθηκε σημαντικά με την αλληλεπίδραση της ηλικίας με το φύλο και το ΔΜΣ. Συγκεκριμένα, τα υπέρβαρα και μεγαλύτερα σε ηλικία κορίτσια ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν μικρότερη ικανοποίηση με το βάρος τους, συγκριτικά με τα υπέρβαρα και μικρότερα σε ηλικία κορίτσια ή με τα υπέρβαρα αγόρια. Επιπλέον, τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και οι αξιολογήσεις τρίτων συνδέθηκαν θετικά με τη μεγαλύτερη ηλικία των συμμετεχόντων/ουσών. Επίδραση της ηλικίας στις αξιολογήσεις τρίτων βρέθηκε και στην έρευνα της Gatti και των συνεργατών της (2014), με τους προέφηβους να αναφέρουν αρνητικότερες αξιολογήσεις, συγκριτικά με τους εφήβους. Στην ίδια έρευνα, η ομάδα των εφήβων αγοριών (ηλικίας 14-17 ετών) ανέφερε μεγαλύτερη ικανοποίηση με το βάρος τους, συγκριτικά με την ομάδα των προέφηβων αγοριών (ηλικίας 10-13 ετών), ενώ το ακριβώς αντίθετο προέκυψε για το δείγμα των κοριτσιών.

Συνολικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδεικνύουν ότι δεν υπάρχουν εν γένει ιδιαίτερες διαφοροποιήσεις ως προς τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού στις υπό εξέταση ηλικίες, με την εξαίρεση της ικανοποίησης με το βάρος. Ακόμα όμως και στην περίπτωση αυτή, το ποσοστό της διακύμανσης της ικανοποίησης με το βάρος που εξηγείται από την ηλικία είναι μικρό. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα ευρήματα της B. K. Mendelson και των συνεργατών της (B. K. Mendelson et al., 2001), όσον αφορά την εκτίμηση για το σωματικό εαυτό, καθώς βρήκαν ότι η ηλικία δε μπόρεσε να εξηγήσει τα ποσοστά της διακύμανσης στις υποκλίμακες της Κλίμακας Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους. Το πρότυπο αυτό των ευρημάτων μοιάζει να ενισχύει την υπόθεση της σταθεροποίησης της εικόνας του σωματικού εαυτού μετά την προεφηβεία, ωστόσο, όπως επισημαίνουν και η B. K. Mendelson με τους συνεργάτες της (2001), ένα τέτοιο συμπέρασμα δεν

μπορεί να εξαχθεί με βάση μόνο συγχρονικού τύπου δεδομένα, αλλά απαιτείται να συνεκτιμηθούν δεδομένα από διαχρονικές μελέτες.

Μια διαχρονική μελέτη, η οποία εξέτασε την αναπτυξιακή διαμόρφωση της εκτίμησης για το σωματικό εαυτό, εκπονήθηκε από τη Frisén και τις συνεργάτιδες της (Frisén, Lunde & Berg, 2015). Από τη μελέτη αυτή προέκυψαν διαφορετικά πρότυπα ανάπτυξης της εκτίμησης για το σωματικό εαυτό ανά φύλο. Στα κορίτσια, καταγράφηκαν έντονα χαμηλότερα επίπεδα στα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και την ικανοποίηση με το βάρος τους κατά τις ηλικίες των 13 και 16 ετών. Η μετέπειτα διαμόρφωση των συναισθημάτων αυτών δεν παρουσίασε σημαντικές μεταβολές. Στα αγόρια, βρέθηκε επίσης σημαντική πτώση ως προς την ικανοποίηση με την εμφάνιση και το βάρος τους, σε μικρότερο όμως βαθμό, συγκριτικά με τα κορίτσια. Ωστόσο, στα αγόρια, η ικανοποίηση με το βάρος τους συνέχισε να μειώνεται ακόμα και κατά την είσοδό τους στη νεαρή ενήλικη ζωή. Όσον αφορά τις Αξιολογήσεις Τρίτων, αποτέλεσαν το πεδίο στο οποίο βρέθηκαν οι λιγότερες αλλαγές με την πάροδο του χρόνου, ενώ και τα δύο φύλα ανέφεραν υψηλότερες (θετικότερες) τιμές από την ηλικία των 13 ετών και μετά. Τα ευρήματα της μελέτης αυτής, όπως και των δύο μελετών που συζητήθηκαν προηγουμένως (Gatti et al., 2014. Mak et al., 2013) υποδεικνύουν ότι η όποια επίδραση της ηλικίας στις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού επηρεάζεται ενδεχομένως και από τη συνδυαστική επίδραση άλλων παραγόντων, όπως ο ΔΜΣ και το φύλο.

### **Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και ΔΜΣ**

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν τη σύνδεση του ΔΜΣ, ως μαθηματικού δείκτη που αποτυπώνει το πώς δύο σωματικές διαστάσεις (βάρος και ύψος) συνδέονται μεταξύ τους (Quetelet, 1994), με τις περισσότερες από τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού. Ο ΔΜΣ συσχετίστηκε θετικά με τη δυσαρέσκεια με το σώμα και αρνητικά με τις διαστάσεις της εκτίμησης για το σωματικό εαυτό, ενώ δεν προέκυψε σημαντική σύνδεσή του με την επένδυση στην εμφάνιση. Η αρνητική σύνδεση του ΔΜΣ με την εικόνα του σωματικού εαυτού είναι ένα συστηματικό εύρημα, το οποίο έχει αναφερθεί για όλες τις ηλικίες και για τα δύο φύλα (Jones et al., 2004. Smolak, 2004. Wardle & Cooke, 2005). Επιπρόσθετα, ο μικρότερος ΔΜΣ έχει βρεθεί ότι συνδέεται με μεγαλύτερη εκτίμηση για το σωματικό εαυτό (Gatti et al., 2014. Mak et al., 2013. Obeid, Norris, Buchholz, Henderson, Goldfield, Bedford, & Flament, 2018). Οι συνδέσεις αυτές προκύπτουν ενδεχομένως ως απόρροια της επίδρασης των κοινωνικών αντιλήψεων που αφορούν το σωματικό βάρος και σχήμα, σε συνδυασμό

με το πώς τα ίδια τα άτομα καταλήγουν να εκλαμβάνουν και να αξιολογούν τα ίδια τις διαστάσεις τους (Vartanian, 2012).

Όσον αφορά την επένδυση στην εμφάνιση, στο παρόν δείγμα δε βρέθηκε σημαντική σύνδεσή της με το ΔΜΣ. Το εύρημα αυτό είναι αντίστοιχο με τα ευρήματα της Laus και των συνεργατών της (Laus et al., 2019). Σε μελέτη τους, στην οποία συμμετείχαν άτομα ηλικίας 16-67 ετών, δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στον «Προσανατολισμό προς την Εμφάνιση» και τις αυτοαναφορές των συμμετεχόντων για το βάρος τους, ούτε σημαντική επίδραση του βάρους στον παράγοντα αυτό. Παρόμοια ήταν και τα ευρήματα της Muth και του Cash (1997), οι οποίοι κατένειμαν το δείγμα των ενηλίκων συμμετεχόντων τους σε τρεις ομάδες ανάλογα με το ΔΜΣ τους. Από τη σύγκριση των ομάδων αυτών δεν προέκυψε κάποια διαφορά μεταξύ τους στον παράγοντα «Προσανατολισμός προς την Εμφάνιση», κάτι που ίσχυε και για τα δύο φύλα. Επίσης, ούτε στην έρευνα του Swami και των συνεργατών του (Swami, Todd, Zahari, Mohd. Khatib, Toh, & Barron, 2019), στην οποία συμμετείχαν άτομα ηλικίας 18-65 ετών, βρέθηκε σημαντική σύνδεση ανάμεσα στον «Προσανατολισμό προς την Εμφάνιση» και το ΔΜΣ. Από την άλλη, ο Argyrides και η Kkeli (2013b) ανέφεραν επίδραση του ΔΜΣ στον παράγοντα «Προσανατολισμός προς την Εμφάνιση», σε έρευνα στην οποία πήραν μέρος 1312 μαθητές και μαθήτριες, 15-19 ετών, από την Κύπρο. Συγκεκριμένα, βρήκαν ότι οι συμμετέχοντες/ουσες που ανήκαν στην ομάδα των λιποβαρών ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνισή τους, συγκριτικά με τις ομάδες των ατόμων με φυσιολογικό βάρος και των υπέρβαρων/ παχύσαρκων ατόμων. Ο βαθμός της επίδρασης αυτής ήταν ωστόσο μικρός, ενώ τα άτομα με φυσιολογικό βάρος και τα υπέρβαρα/παχύσαρκα άτομα δε διαφοροποιήθηκαν μεταξύ τους, όσον αφορά το πόσο σημαντική είναι η εμφάνισή τους για αυτά, ως προς το βαθμό εστίασης στην εμφάνισή τους και την υιοθέτηση συμπεριφορών περιποίησης της.

### **Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Φυσική Δραστηριότητα**

Ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και την εικόνα του σωματικού εαυτού έχουν καταγραφεί θετικές συνδέσεις και στα δύο φύλα (Bassett-Guntera et al., 2017. Hausenblas & Fallon, 2006. Ricciardelli & Yager, 2016). Ωστόσο, τα προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα δεν έχουν οδηγήσει σε καταληκτικά συμπεράσματα, όσον αφορά το πώς σχετίζεται η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα με την εικόνα του σωματικού εαυτού παιδιών και εφήβων (Babic et al., 2014). Στο παρόν δείγμα, τα άτομα που ασκούνται ή και αθλούνται ανέφεραν σημαντικά μικρότερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους και μεγαλύτερη ικανοποίηση με το βάρος τους, συγκριτικά με όσα άτομα

δεν εμπλέκονται καθόλου σε φυσική δραστηριότητα. Παράλληλα, τα άτομα που ασκούνται ή και αθλούνται ανέφεραν ότι τρίτα άτομα αξιολογούν την εμφάνισή τους σημαντικά πιο θετικά. Φαίνεται λοιπόν ότι η φυσική δραστηριότητα συνδέθηκε με τα συναισθήματα που αφορούν κυρίως το σωματικό μέγεθος και σχήμα, καθώς και με την υποκλίμακα της εκτίμησης για το σωματικό εαυτό που σχετίζεται με τις ορατές, κοινωνικές διαστάσεις της εμφάνισης. Πάντως, ο βαθμός των επιδράσεων αυτών ήταν μικρός, ενώ δεν προέκυψε κάποια σύνδεση ανάμεσα στην ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα και την επένδυση στην εμφάνιση, ή τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση.

### **Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς**

Όπως ήταν αναμενόμενο (Cafri et al., 2005a. Rousseau & Eggermont, 2018), η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς στην παρούσα μελέτη συνδέθηκε με το σύνολο των διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού που εξετάστηκαν. Ειδικότερα, τα επίπεδα εσωτερίκευσης συσχετίστηκαν αρνητικά με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και την ικανοποίηση με το βάρος και θετικά με τις υπόλοιπες διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού. Η αρνητική σύνδεση ανάμεσα στην εκτίμηση για το σωματικό εαυτό και την εσωτερίκευση των προτύπων ομορφιάς έχει αναφερθεί και από άλλες μελέτες σε πληθυσμούς εφήβων (Frisén & Holmqvist, 2010. Obeid et al., 2018. Wängqvist & Frisén, 2013. You & Shin, 2019). Επίσης, η εσωτερίκευση των προτύπων ομορφιάς έχει βρεθεί ότι προβλέπει θετικά τη δυσαρέσκεια με το σώμα σε έφηβα κορίτσια (Mitchell, Petrie, Greenleaf, & Martin, 2012), αλλά και στα δύο φύλα (Amaral & Ferreira, 2017. Lawler & Nixon, 2011).

Η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς συσχετίστηκε επιπλέον θετικά με τις αξιολογήσεις τρίτων για την εμφάνιση και το σώμα, αλλά και με την επένδυση στην εμφάνιση. Η σύνδεση ανάμεσα στην υιοθέτηση των προβαλλόμενων προτύπων ομορφιάς και τη μεγαλύτερη εστίαση στην εμφάνιση και την επιμέλειά της είναι σύμφωνη και με προηγούμενα ευρήματα από μελέτες σε διαφορετικά κοινωνικοπολιτισμικά και εθνικά πλαίσια (Argyrides & Kkeli, 2013b. Laus et al., 2019. Swami et al., 2019). Όσον αφορά τη σχέση ανάμεσα στο βαθμό εσωτερίκευσης και τις αντιλήψεις για την απήχηση που έχει η εμφάνιση σε τρίτους, τα προηγούμενα δεδομένα δεν είναι σαφή. Από μια διαχρονική μελέτη που εκπονήθηκε στη Σουηδία και στην οποία χρησιμοποιήθηκε μια προηγούμενη εκδοχή της υποκλίμακας εσωτερίκευσης από αυτή που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, προέκυψαν τα ακόλουθα: όταν οι συμμετέχοντες/ουσες αξιολογήθηκαν στην ηλικία

των 16 ετών, η εσωτερίκευση συνδέθηκε αρνητικά με τις αξιολογήσεις τρίτων στα κορίτσια, σε μικρό όμως βαθμό. Στα αγόρια δε βρέθηκε κάποια αντίστοιχη σημαντική σύνδεση (Frisén & Holmqvist, 2010). Από την αξιολόγηση πάλι του συνόλου του δείγματος κατά την ηλικία των 18 ετών δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική σύνδεση ανάμεσα στην εσωτερίκευση των προβαλλόμενων προτύπων ομορφιάς και τις αξιολογήσεις τρίτων (Wängqvist & Frisén, 2013).

Στο παρόν πάντως δείγμα προέκυψε θετική σύνδεση ανάμεσα στις αξιολογήσεις τρίτων και το βαθμό στον οποίο έχουν εσωτερικεύσει τα προβαλλόμενα πρότυπα για την εμφάνιση και το σώμα. Οι συμμετέχοντες/ουσες είναι αναπτυξιακά αναμενόμενο να επικεντρώνονται και να επενδύουν στις αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλικούς τους (E. Nelson et al., 2005). Η αναγνώριση της εμφάνισής τους ως ιδιαίτερα σημαντικής και η συνακόλουθη ενασχόληση με αυτή, με παράλληλη υιοθέτηση των ευρέως προβαλλόμενων προτύπων ομορφιάς πιθανόν να συνδέεται με κοινωνικές ανταμοιβές και θετική κοινωνική επανατροφοδότηση από την πλευρά των συνομηλικών. Ωστόσο, δεν αποκλείεται στις συνδέσεις αυτές να παρεμβάλλονται και επιπλέον παράγοντες, όπως για παράδειγμα το φύλο και θέματα ταυτότητας (S. Jackson, 2016).

## Σύνοψη

Συνοψίζοντας, όσον αφορά το ερώτημα της διαμόρφωσης της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την προεφηβική και την εφηβική ηλικία, διαπιστώνεται ότι το πρότυπο των συνδέσεων ανάμεσα στις υπό εξέταση διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού ήταν αντίστοιχο με το αναμενόμενο και σε συμφωνία με δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία. Οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού αυτού που αντανακλούν θετικές στάσεις απέναντι στο σώμα και την εμφάνιση, καθώς επίσης θετικές αντιλήψεις για την απήχηση που αυτά έχουν στους άλλους, συνδέθηκαν θετικά μεταξύ τους και αρνητικά με τη δυσαρέσκεια με το σώμα. Όσον αφορά την επένδυση στο σώμα, στην παρούσα μελέτη επιβεβαιώθηκε ότι δε συμβαδίζει πάντα με τις αυτοαξιολογήσεις του ατόμου ως προς την εμφάνιση ή το σώμα του, ωστόσο φαίνεται να σχετίζεται θετικά με τον κοινωνικό αντίκτυπο της εμφάνισης, όπως αυτός γίνεται αντιληπτός από το άτομο.

Ως προς το ερώτημα του ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, στο παρόν δείγμα επιβεβαιώθηκε ο σημαντικός ρόλος που παίζουν το φύλο, ο ΔΜΣ και η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς. Όσον αφορά το φύλο, οι επιδράσεις που βρέθηκαν στις επιμέρους διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού αντανακλούν ενδεχομένως

το γεγονός ότι και τα αγόρια υφίστανται κοινωνικές πιέσεις όσον αφορά το σώμα και την εμφάνιση, αν και τα κορίτσια εξακολουθούν να αναφέρουν, σε σημαντικό βαθμό, αρνητικότερα συναισθήματα για την εμφάνιση και το σώμα και υψηλότερα επίπεδα επένδυσης στην εμφάνιση. Όπως αναμενόταν, τα αγόρια και τα κορίτσια βρέθηκαν να εκτιμούν με παρόμοιο τρόπο την απήχηση που θεωρούν ότι έχει η εμφάνισή τους στους άλλους. Αντίστοιχα αναμενόμενα ήταν και τα πρότυπα των συνδέσεων που προέκυψαν ανάμεσα στο ΔΜΣ και τις μεταβλητές που αντιπροσωπεύουν την εικόνα του σωματικού εαυτού. Εκτός από την επένδυση στην εμφάνιση, για την οποία δε βρέθηκε σημαντική σύνδεση, ο ΔΜΣ συσχετίστηκε θετικά με τη δυσαρέσκεια με το σώμα και αρνητικά με την εκτίμηση για το σωματικό εαυτό. Ο παράγοντας πάντως που συνδέθηκε σημαντικά με το σύνολο των διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού που εξετάστηκαν, ήταν η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς. Ανάμεσα στο βαθμό εσωτερίκευσης και τα συναισθήματα των συμμετεχόντων/ουσών για την εμφάνιση και το βάρος βρέθηκαν αρνητικές συσχετίσεις. Αντίθετα, οι συσχετίσεις του βαθμού εσωτερίκευσης με τη δυσαρέσκεια με το σώμα, με τις αντιλήψεις του ατόμου για την απήχηση της εμφάνισής τους στους άλλους και με την επένδυση στην εμφάνιση, ήταν θετικές.

Όσον αφορά τη συμβολή των υπόλοιπων παραγόντων που εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα, η ηλικία συσχετίστηκε θετικά με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση. Επίσης, φάνηκε να έχει μια μικρή μόνο επίδραση ως προς την ικανοποίηση με το βάρος, με τα επίπεδα των άλλων μεταβλητών να μη διαφοροποιούνται σημαντικά μεταξύ τους ανά τάξη. Το εύρημα αυτό δείχνει να είναι αντίστοιχο με την υπόθεση της σταθεροποίησης της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την εφηβεία. Επίσης, αμελητέα φαίνεται να είναι η επίδραση του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου. Τέλος, όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα, φαίνεται να συνδέεται με τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού που αντιπροσωπεύουν το πώς νιώθει το άτομο για το σωματικό μέγεθος και το σχήμα, καθώς και ως προς την απήχηση που εκτιμά ότι έχει η εμφάνισή του στους άλλους.

### **Εικόνα του Σωματικού Εαυτού και Δείκτες Ψυχολογικής Υγείας**

Ένα από τα ερωτήματα της παρούσας έρευνας αφορούσε τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις διαφορετικές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και την αυτοεκτίμηση, την κατάθλιψη, το άγχος, το κοινωνικό άγχος και την ελπίδα. Όπως βρέθηκε, όλες οι υπό μελέτη διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, εκτός από τη δυσαρέσκεια με το σώμα, συνδέονται με διάφορους δείκτες ψυχολογικής υγείας, ανεξάρτητα από την επίδραση των μεταβλητών ελέγχου (φύλο, φυσική δραστηριότητα,



ηλικία, ΔΜΣ και εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς). Η σύνδεση ανάμεσα στους παράγοντες που απαρτίζουν την εκτίμηση για το σωματικό εαυτό και την αυτοεκτίμηση έχει αναφερθεί επίσης από έρευνες σε πληθυσμούς τόσο εφήβων (Gatti et al., 2014. Pisitsungkagarn et al., 2013) όσο και ενηλίκων (B. K. Mendelson et al., 2002) και επιβεβαιώθηκε και στο παρόν δείγμα. Παράλληλα, στο παρόν δείγμα προέκυψαν και συνδέσεις ανάμεσα στην εκτίμηση για το σωματικό εαυτό και σε επιπλέον δείκτες που αντανακλούν την ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα των συμμετεχόντων.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν την κεντρικότητα της εμφάνισης για τον εαυτό και τη συμβολή της στη συναισθηματική και κοινωνική προσαρμογή των ατόμων, συμβαδίζοντας με τις θέσεις της Harter (2000, 2012) για την εξέχουσα σημασία που η εμφάνιση καταλήγει να έχει για τα άτομα. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα εμφανές στην περίπτωση της σφαιρικής αυτοεκτίμησης, η οποία προβλέπεται θετικά από το σύνολο των διαστάσεων που αντανακλούν την εκτίμηση για το σωματικό εαυτό. Οι θετικότερες επομένως στάσεις για την εμφάνιση και το σώμα, τις οποίες το άτομο διαμορφώνει, εστιάζοντας στον εαυτό του, αλλά και αξιολογώντας τις αντιδράσεις του περιγύρου, φαίνεται ότι συνδέονται σαφώς με θετικότερες στάσεις του ίδιου του ατόμου απέναντι στον εαυτό του.

Στην περίπτωση του έτερου, υπό εξέταση, θετικού δείκτη ψυχολογικής υγείας, δηλαδή της ελπίδας, ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι τα επίπεδά της προβλέπονται σημαντικά από τις εκτιμήσεις του ατόμου για την απήχηση που έχει η εμφάνισή του στους άλλους και, δευτερευόντως, από την ικανοποίηση με το βάρος. Το πρότυπο αυτό των συνδέσεων επιβεβαιώνει κατ' αρχάς τη σημασία των σχεσιακού πλαισίου και, ιδίως, της κοινωνικής ανατροφοδότησης για τη διατήρηση υψηλότερων επιπέδων ελπίδας (Rodriguez-Hanley & Snyder, 2000. Snyder, 2002). Όσον αφορά την ικανοποίηση με το βάρος, η θετική της σύνδεση με την ελπίδα μπορεί ίσως να αποδοθεί στο ότι η διάσταση αυτή ενδέχεται να αντανακλά την αίσθηση του ατόμου ότι ανταποκρίνεται στο στόχο του ιδεώδους βάρους, είτε γιατί όντως αποδέχεται το βάρος του, ως έχει, είτε γιατί εκτιμά ότι το βάρος του είναι αυτό που ορίζουν τα κυρίαρχα κοινωνικά πρότυπα. Εξάλλου, η ελπίδα ως έννοια αντανακλά κυρίως την προσήλωση του ατόμου στην υλοποίηση των στόχων του (Rand, 2018. Snyder, 2002), ανεξάρτητα από το περιεχόμενο του στόχου αυτού και το κατά πόσο είναι πράγματι εφικτός (Lopez et al., 2009. Snyder, 2002).

Το πρότυπο πάντως των συνδέσεων ανάμεσα στις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και τους αρνητικούς δείκτες της ψυχολογικής υγείας αναδεικνύει την ξεχωριστή σημασία πρωτίστως των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, αλλά και του πώς το άτομο εκτιμά τις αξιολογήσεις των άλλων. Ο μεγαλύτερος βαθμός

αποδοχής της εμφάνισης και του σώματος από το ίδιο το άτομο, καθώς και η πεποίθηση ότι και οι άλλοι εμφανίζουν παρόμοια στάση και αντίστοιχο βαθμό αποδοχής της εμφάνισής του, λειτουργούν ενδεχομένως προστατευτικά ενάντια στην εκδήλωση εκτεταμένου εύρους αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων (Higgins, 1987, 1989. Rogers, 1959. Vartanian, 2012). Η σημασία της οπτικής των άλλων ενισχύεται και από επιμέρους ευρήματα, όπως το γεγονός ότι οι αξιολογήσεις τρίτων συνδέθηκαν σημαντικά με την κατάθλιψη και όλες τις πτυχές του κοινωνικού άγχους, καθώς και τις θετικές συνδέσεις ανάμεσα στην επένδυση στην εμφάνιση και τις περισσότερες πτυχές του κοινωνικού άγχους. Τα ευρήματα αυτά φαίνεται, κατ' αρχάς, ότι συνάδουν με το αναπτυξιακό στάδιο, στο οποίο βρίσκονται οι συμμετέχοντες/ουσες της παρούσας μελέτης και κυρίως με το αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη σύνδεση και τις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους, που χαρακτηρίζει την περίοδο αυτή (E. Nelson et al., 2005). Κατά δεύτερο λόγο, επιβεβαιώνουν ότι η φυσική εμφάνιση παίζει σημαντικό ρόλο ιδίως για τα άτομα που βιώνουν κοινωνικό άγχος, καθώς συνιστά βασικό κομμάτι της εικόνας που παρουσιάζουν στους άλλους (Leary & Jongman-Sereno, 2014).

Μια βασική διαπίστωση αφορά το γεγονός ότι, από όλες τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού που εξετάστηκαν, η δυσαρέσκεια με το σώμα ήταν η μοναδική για την οποία δεν προέκυψε κάποια σημαντική σύνδεση με κανέναν από τους δείκτες ψυχολογικής υγείας. Προηγούμενες έρευνες σε πληθυσμούς εφήβων έχουν αναφέρει ότι ο βαθμός ικανοποίησης/ δυσαρέσκειας με την εμφάνιση και το σώμα σχετίζεται τόσο με την αυτοεκτίμηση (Dohnt & Tiggemann, 2006. Kiang & Harter, 2006. Sujoldžic & De Lucia, 2007) όσο και την κατάθλιψη (Dooley et al., 2015. Ferreira et al., 2014. Kaur et al., 2003. McCabe et al., 2001), καθώς και με διαφορετικές μορφές άγχους (Dooley et al., 2015. Kostanski & Gullone, 1998. McCabe et al., 2001. Sujoldžic & De Lucia, 2007. Vannucci & Ohannessian, 2017). Η διαφοροποίηση αυτή ενδέχεται να σχετίζεται με το ότι στην παρούσα μελέτη, για τη μέτρηση της δυσαρέσκειας με το σώμα, χρησιμοποιήθηκε η απόκλιση της εκτίμησης του πραγματικού σώματος από το ιδανικό, που έχει επιλέξει το άτομο ανάμεσα σε μια σειρά από περιγράμματα. Μολονότι αντίστοιχες μετρήσεις συνιστούν κλασικό τρόπο εκτίμησης της δυσαρέσκειας με το σώμα, έχουν διατυπωθεί ορισμένες επιφυλάξεις ως προς το κατά πόσο εν τέλει την αντιπροσωπεύουν ολοκληρωμένα, ως έννοια (Vartanian, 2012). Σε κάθε περίπτωση, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υποδεικνύουν επίσης ότι, για την καλύτερη διερεύνηση της σύνδεσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού και την ψυχολογική υγεία, καλό είναι να μην περιορίζεται κανείς αποκλειστικά στη μελέτη της δυσαρέσκειας με το σώμα, ως αντιπροσωπευτικής πτυχής της εικόνας του σωματικού εαυτού. Η δυσαρέσκεια με το σώμα φαίνεται ότι αντανακλά μία μόνο πτυχή του σύνθετου αυτού φαινομένου, επομένως αναδεικνύεται η ανάγκη για επικέντρωση σε

ποικίλες, διακριτές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και τη συστηματική διερεύνησή τους (Carraça, Silva, & Teixeira, 2013. Cash, 2004. J. K. Thompson, 2004. Wood-Barcalow et al., 2010. Tylka, 2018).

## Σύνοψη

Από την παρούσα μελέτη επιβεβαιώνεται η σημασία της εικόνας του σωματικού εαυτού για μια σειρά από δείκτες ψυχολογικής υγείας, οι οποίοι αντανακλούν διαφορετικά πρότυπα λειτουργικότητας και προσαρμογής, τόσο αρνητικά (άγχος, κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος) όσο και θετικά (αυτοεκτίμηση, ελπίδα). Ωστόσο, βρέθηκε ότι οι επιμέρους διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού δε σχετίζονται ομοιόμορφα με τους υπό εξέταση δείκτες ψυχολογικής υγείας, ενώ για τη δυσαρέσκεια με το σώμα δεν προέκυψε καμία απολύτως σημαντική σύνδεση με τους δείκτες αυτούς. Τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και οι αξιολογήσεις τρίτων αναδείχθηκαν στους παράγοντες που προέβλεπαν το σύνολο σχεδόν των δεικτών της ψυχολογικής υγείας, με την εξαίρεση της ελπίδας, για τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, και του άγχους, για τις αξιολογήσεις τρίτων. Η ικανοποίηση με το βάρος συνδέθηκε με τους θετικούς δείκτες ψυχολογικής υγείας (αυτοεκτίμηση και ελπίδα). Τέλος, η επένδυση στην εμφάνιση συνδέθηκε με τις διαστάσεις του κοινωνικού άγχους που αντανακλούν ανησυχίες για ενδεχόμενη αρνητική αξιολόγηση από τους συνομηλίκους, αλλά και τάση για αποφυγή μη οικείων πλαισίων και συνομηλίκων. Συνολικά, το πρότυπο αυτό των συνδέσεων εμφανίζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς επιβεβαιώνει τη συνεισφορά της εικόνας του σωματικού εαυτού στην ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών και την αποτυπώνει πιο συγκεκριμένα. Παράλληλα, γεννά προβληματισμούς, όσον αφορά την επιλογή της δυσαρέσκειας με το σώμα ως μοναδικού και μεμονωμένου τρόπου αξιολόγησης και διερεύνησης της εικόνας του σωματικού εαυτού, αλλά και ως προς το ποιοι τρόποι μέτρησης της διάστασης αυτής ενδείκνυνται, ως οι πλέον κατάλληλοι.

## **Παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού, Διαστάσεις της Εικόνας του Σωματικού Εαυτού και Ψυχολογική Υγεία**

### **Θεωρητικό Μοντέλο Διαδρομών**

Ο τελευταίος στόχος της έρευνας ήταν η διαμόρφωση ενός θεωρητικού μοντέλου διαδρομών, το οποίο θα ενσωμάτωνε τις υπό μελέτη μεταβλητές της

έρευνας, με τρόπο που να εξετάζει τις συνδέσεις της ψυχολογικής υγείας, ως ενιαίου πια παράγοντα, με τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού και με μια σειρά από εξωγενείς μεταβλητές. Από την ανάλυση των διαδρομών, η οποία εφαρμόστηκε για την επιβεβαίωση των συνδέσεων ανάμεσα στις υπό μελέτη μεταβλητές, προέκυψε ένα τελικό μοντέλο, το οποίο εμφανίζει πολύ καλή προσαρμογή στα εμπειρικά δεδομένα.

Στο μοντέλο αυτό δε διατηρήθηκαν οι ακόλουθες μεταβλητές, οι οποίες είχαν ενταχθεί στην αρχική μορφή του: δυσαρέσκεια με το σώμα, ικανοποίηση με το βάρος, ηλικία και ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα. Επομένως, μια αρχική διαπίστωση αφορά και πάλι τη δυσαρέσκεια με το σώμα. Αντίθετα με το αναμενόμενο (Petrie, 2010. Van den Berg et al., 2002b) και αντίστοιχα με ό,τι βρέθηκε, σε σχέση και με τους μεμονωμένους δείκτες της ψυχολογικής υγείας, η δυσαρέσκεια με το σώμα δεν αναδείχθηκε σε διάσταση της εικόνας του σωματικού εαυτού, η οποία επηρεάζει σημαντικά την ψυχολογική υγεία, ούτε συνδέθηκε με τις εξωγενείς μεταβλητές. Το ίδιο ισχύει και για την ικανοποίηση με το βάρος. Μολονότι η ικανοποίηση με το βάρος συνιστά μία από τις πτυχές της εκτίμησης για το σωματικό εαυτό, απέτυχε επίσης να διατηρηθεί στο τελικό μοντέλο διαδρομών. Επομένως, οι δύο διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, που αντιπροσωπεύουν περισσότερο τις στάσεις και τα συναισθήματα για το σωματικό μέγεθος και σχήμα, δε φαίνεται να είναι εξίσου σημαντικές για την ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών στο παρόν δείγμα, όσο άλλες διαστάσεις της εικόνας του σωματικού τους εαυτού, όπως τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και οι αξιολογήσεις τρίτων. Ομολογουμένως, τα κυρίαρχα κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση επιτάσσουν την επικέντρωση στο σχήμα και τις διαστάσεις του σώματος. Ωστόσο, τη διαφορά για την ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών φάνηκε, εν τέλει, να την κάνουν εκείνες οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, οι οποίες είναι δηλωτικές μιας πληρέστερης οπτικής και των συναισθηματικών αντιδράσεων των ίδιων των ατόμων, ως προς την εμφάνισή τους, όπως και του πώς τα ίδια τα άτομα εκλαμβάνουν την οπτική και τις συναφείς αντιδράσεις των άλλων (Harter, 2012. Higgins, 1987). Τα θετικότερα δηλαδή γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, καθώς και οι θετικότερες αξιολογήσεις τρίτων, όπως έγιναν αντιληπτές από τους συμμετέχοντες/ουσες, βρέθηκε ότι προβλέπουν λιγότερα προβλήματα ψυχολογικής υγείας.

Το εύρημα αυτό παρουσιάζει ενδιαφέρον, ειδικά αν αναλογιστεί κανείς ότι τα τελευταία είκοσι χρόνια πληθαίνουν οι φωνές που επικρίνουν παρεμβάσεις, οι οποίες στοχεύουν στο σωματικό σχήμα και το βάρος, ως μη εποικοδομητικές ή ακόμα και επιζήμιες. Στον αντίποδα, έχουν αναπτυχθεί προσεγγίσεις, οι οποίες προτάσσουν την υιοθέτηση θετικών στάσεων απέναντι στο σώμα, όπως η αυτό-αποδοχή, η αυτό-

φροντίδα και η αποδοχή όλων ανεξαιρέτως των σωμάτων, καθώς και υγιεινών συμπεριφορών που να εναρμονίζονται με τα αισθήματα και τη λειτουργία του κάθε σώματος (βλέπε Watkins, Clifford, & Souza, 2018).

Όσον αφορά την επένδυση στην εμφάνιση, η σύνδεσή της με την ψυχολογική υγεία μπορεί μεν να μην ήταν στατιστικώς σημαντική, ωστόσο διατηρήθηκε στο μοντέλο τόσο για λόγους καλύτερης προσαρμογής, καθώς και ευρύτερου θεωρητικού ενδιαφέροντος (Carraga, 2015). Συνεπώς, το πώς τα νεαρά άτομα που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα αισθάνονται γενικά για την εμφάνισή τους, αλλά και το πώς αντιλαμβάνονται ότι αξιολογούνται από τους άλλους, ως προς την εμφάνιση και το σώμα τους, φαίνεται να παίζει κομβικό ρόλο για την ψυχολογική τους υγεία (Alleva, Sheeran, Webb, Martijn, & Miles, 2015).

Όσον αφορά το ρόλο των εξωγενών μεταβλητών, επίσης δε διατηρήθηκαν όλες οι εξωγενείς μεταβλητές που είχαν αρχικά συμπεριληφθεί στο μοντέλο. Συγκεκριμένα, η ηλικία και η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα δεν παρέμειναν, σε αντίθεση με το φύλο, το ΔΜΣ και την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς.

Κατ' αρχάς, το φύλο συνδέθηκε με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, καθώς και με την επένδυση σε αυτή. Παράλληλα, προέκυψε τόσο άμεση σύνδεσή του με την ψυχολογική υγεία, όσο και έμμεση, μέσα από τη σύνδεσή του με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση. Το εύρημα αυτό συνάδει με προηγούμενα ευρήματα, σύμφωνα με τα οποία τα αγόρια αναφέρουν μικρότερη εστίαση στην εμφάνισή τους και στην επιμέλειά της (Abbott & Barber, 2010. Argyrides & Kkeli, 2013b), θετικότερη εικόνα του σωματικού εαυτού (Frisén & Holmqvist, 2010. Frisén et al., 2015. Gatti et al., 2014. B. K. Mendelson et al., 2001), καθώς και καλύτερα επίπεδα ψυχολογικής υγείας, συγκριτικά με τα κορίτσια, ως επακόλουθο των διαφορετικών πιέσεων που υφίστανται και οι οποίες απορρέουν από τους στερεοτυπικούς κοινωνικούς ρόλους των φύλων (Landstedt et al., 2009).

Ο ΔΜΣ βρέθηκε ότι επιδρά αρνητικά τόσο στα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση όσο και στις αντιλαμβανόμενες εκτιμήσεις τρίτων ατόμων για το σώμα και την εμφάνιση. Ως προς τη σύνδεση του ΔΜΣ με την ψυχολογική υγεία, προέκυψαν έμμεσες επιδράσεις του, μέσα από την προαναφερθείσα σύνδεση του ΔΜΣ με τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού. Ειδικότερα, φαίνεται ότι τα θετικότερα συναισθήματα για την εμφάνιση, καθώς και οι θετικότερες αξιολογήσεις τρίτων λειτουργούν προστατευτικά, ως προς την εκδήλωση προβλημάτων ψυχολογικής υγείας σε άτομα με μεγαλύτερο ΔΜΣ. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν τη σημασία του ΔΜΣ για την εικόνα του σωματικού εαυτού (Mintem et al., 2015), η οποία εικόνα μπορεί να λειτουργεί ρυθμιστικά στη σχέση ανάμεσα στο ΔΜΣ και την ψυχολογική

υγεία, όπως έχει αναφερθεί και από προηγούμενες μελέτες σε ενήλικες με παχυσαρκία (Friedman et al., 2002) και σε νέες μητέρες (Han, Brewis, & Wutich, 2016).

Η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς αναδείχθηκε ως η εξωγενής μεταβλητή, για την οποία προέκυψαν σημαντικές συνδέσεις με το σύνολο των πτυχών της εικόνας του σωματικού εαυτού που διατηρήθηκαν στο μοντέλο, αλλά και με τα επίπεδα της ψυχολογικής υγείας των συμμετεχόντων/ ουσών. Το γεγονός αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της μεταβλητής αυτής, ως προβλεπτικού παράγοντα τόσο διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού, όσο και της ψυχολογικής υγείας, για την οποία προέκυψαν επιπλέον έμμεσες επιδράσεις. Παράλληλα, αξιοσημείωτο είναι ότι η γενικευμένη εσωτερίκευση συσχετίστηκε σημαντικά με το φύλο, ενώ δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική συσχέτισή της με το ΔΜΣ. Αυτό υποδεικνύει ότι τα κορίτσια εσωτερικεύουν σε μεγαλύτερο βαθμό τα προβαλλόμενα από τα MME πρότυπα ομορφιάς, ανεξάρτητα από τις σωματικές τους διαστάσεις και το πώς αυτές ταξινομούνται. Πάντως, ο τρόπος με τον οποίο τα νεαρά άτομα προσλαμβάνουν και διαχειρίζονται στη συνέχεια τα μηνύματα που διακινούνται από τα MME, αναγνωρίζεται και κατονομάζεται ως ιδιαίτερος τομέας ενδιαφέροντος για την καλλιέργεια μιας θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού και από τα ίδια τα νεαρά άτομα, όπως προκύπτει από ποιοτικού τύπου δεδομένα (Sharpe, Damazer, Treasure, & Schmidt, 2013).

Επομένως, τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν ότι στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού συνεισφέρουν, άμεσα και έμμεσα, το φύλο, ο ΔΜΣ και, κυρίως, η εσωτερίκευση προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς. Παράλληλα, αναδείχθηκαν και οι σημαντικές συνδέσεις των παραγόντων αυτών με την ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών, με τις υπό μελέτη πτυχές της εικόνας του σωματικού εαυτού και ιδίως τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, να παίζουν ρυθμιστικό ρόλο στις συνδέσεις αυτές.

### **Διαφορές ανάμεσα στα δύο Φύλα**

Οι συνδέσεις που συζητήθηκαν στην προηγούμενη υποενότητα αντιστοιχούν σε ένα μοντέλο το οποίο συμπεριλαμβάνει το φύλο ως εξωγενή μεταβλητή. Για να διαπιστωθεί ωστόσο αν τα δύο φύλα διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς τις συνδέσεις αυτές, χρησιμοποιήθηκε μια νέα, αναθεωρημένη μορφή του μοντέλου, στην οποία τις εξωγενείς μεταβλητές αποτέλεσαν μόνο ο ΔΜΣ και η Γενικευμένη Εσωτερίκευση. Ανάμεσα στις μεταβλητές που ενσωματώθηκαν σε αυτό, προέκυψαν παρόμοια πρότυπα συνδέσεων με αυτά που διαπιστώθηκαν και στο προηγούμενο βασικό μοντέλο, με δύο εξαιρέσεις. Συγκεκριμένα, στο αναθεωρημένο μοντέλο

βρέθηκε ότι η ψυχολογική υγεία επηρεάζεται σημαντικά και από τις τρεις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού. Το εύρημα αυτό αφορά το σύνολο του δείγματος. Η σύνδεση ωστόσο αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική όταν η εγκυρότητα του μοντέλου ελέγχθηκε στη συνέχεια ξεχωριστά ανά φύλο, κάτι που ίσχυε και για τα αγόρια και για τα κορίτσια. Η δεύτερη εξαίρεση αφορά τη συσχέτιση ανάμεσα στα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και την επένδυση σε αυτή, η οποία αυτή τη φορά ήταν στατιστικώς σημαντική στο συνολικό δείγμα και το δείγμα των αγοριών, αλλά όχι και στο δείγμα των κοριτσιών. Επίσης, στα αγόρια δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική σύνδεση ανάμεσα στην ψυχολογική τους υγεία και στο βαθμό στον οποίο έχουν εσωτερικεύσει τα προβαλλόμενα από τα MME πρότυπα ομορφιάς.

Από την ανάλυση πολλαπλών ομάδων ως προς το φύλο, προέκυψε ότι στα κορίτσια η εσωτερίκευση των προτύπων ομορφιάς που διακινούνται μέσω MME επηρεάζει αρνητικά τα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνιση τους, σημαντικά περισσότερο από ό,τι στα αγόρια. Και στα δύο φύλα η διαδρομή αυτή είναι σημαντική.

Επίσης, στα κορίτσια η εσωτερίκευση των προτύπων ομορφιάς που διακινούνται μέσω των MME επηρεάζει την ψυχολογική τους υγεία σημαντικά περισσότερο από ό,τι στα αγόρια. Όπως προαναφέρθηκε, στα κορίτσια η διαδρομή αυτή είναι σημαντική, ενώ στα αγόρια όχι.

Αν και στα δύο φύλα η σύνδεση ανάμεσα στα γενικά συναισθήματα για την εμφάνισή τους και την ψυχολογική υγεία είναι σημαντική, στα κορίτσια τα συναισθήματα για την εμφάνισή τους επηρεάζουν την ψυχολογική τους υγεία σημαντικά περισσότερο από ό,τι στα αγόρια.

Τέλος, στα κορίτσια ο Δείκτης Μάζας Σώματος επηρεάζει αρνητικά τα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους σημαντικά περισσότερο από ό,τι στα αγόρια, παρότι και στα δύο φύλα η διαδρομή αυτή είναι σημαντική.

Από τα ευρήματα αυτά αναδεικνύεται για άλλη μια φορά η σημασία των υπό εξέταση κοινωνικοπολιτισμικών επιδράσεων, τόσο στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, όσο και στην ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών. Ωστόσο, παρότι καταγράφηκαν παρεμφερή πρότυπα συνδέσεων ανάμεσα στα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και σε παράγοντες, όπως ο ΔΜΣ και η Γενικευμένη Εσωτερίκευση και στα δύο φύλα, οι συνδέσεις αυτές ήταν σημαντικά ισχυρότερες στην ομάδα των κοριτσιών. Επιπλέον, η ψυχολογική υγεία των αγοριών δε φάνηκε να επηρεάζεται από το βαθμό στον οποίο εσωτερικεύουν πρότυπα που προβάλλονται από τα MME, σε αντίθεση με ό,τι βρέθηκε για τα κορίτσια. Συνεπώς, η διαδικασία και ο βαθμός της εσωτερίκευσης φαίνεται να πλήττουν περισσότερο και ποικιλοτρόπως τα κορίτσια, τόσο άμεσα, όσο και μέσα από τις στάσεις τους για το σώμα και την εμφάνισή τους. Αρνητικές συνδέσεις ανάμεσα στην εκτίμηση για το σωματικό εαυτό και το ΔΜΣ,

αλλά και την εσωτερίκευση προτύπων ομορφιάς, είχαν βρει σε διαχρονική μελέτη τους και η Clark με την Tiggemann (2008). Στη μελέτη τους συμμετείχαν αποκλειστικά κορίτσια, ηλικίας 9-12 ετών, οπότε δεν υπήρχε η δυνατότητα διερεύνησης τυχόν διαφορών φύλου, ενώ ορισμένες από τις συμμετέχουσες ήταν σαφώς νεότερες από το δείγμα της παρούσας μελέτης. Σε μελέτη της Pole-Lynch και των συνεργατών της (Pole-Lynch et al., 2001), στην οποία συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας, βρέθηκε ότι τα μικρότερα σε ηλικία κορίτσια εμφάνιζαν μεγαλύτερο βαθμό εσωτερίκευσης προβαλλόμενων μηνυμάτων και προτύπων από τα ΜΜΕ, συγκριτικά με τα αγόρια. Παράλληλα, η εικόνα του σωματικού εαυτού ρυθμίζει τις επιδράσεις της εσωτερίκευσης στην αυτοεκτίμηση μόνο των κοριτσιών, ενώ το φύλο ρυθμίζει τις επιδράσεις της εσωτερίκευσης και των δύο φύλων. Συνεπώς, η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων φαίνεται ότι ξεχωρίζει ανάμεσα στους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τόσο τη διαμόρφωση του σωματικού εαυτού όσο και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή κατά την προεφηβεία και την εφηβεία. Ωστόσο, οι σχέσεις αυτές ενδέχεται να διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο, καθώς τα κορίτσια φαίνεται ότι υπόκεινται σε μεγαλύτερο βαθμό στις επιδράσεις της εσωτερίκευσης των κοινωνικών προτύπων για την ομορφιά (Jones et al., 2004. Knauss et al., 2007. Knauss, et al., 2008).

Ακόμα και στην περίπτωση της σύνδεσης του ΔΜΣ με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, η οποία ήταν ισχυρότερη στα κορίτσια, το εύρημα αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί στις κοινωνικές προεκτάσεις της παραμέτρου αυτής. Είναι γεγονός ότι και τα δύο φύλα υφίστανται έντονες πιέσεις για τη διατήρηση ενός συγκεκριμένου σωματικού σχήματος, το οποίο, είτε πρόκειται για γυναίκες και κορίτσια είτε για άνδρες και αγόρια, σε κάθε περίπτωση θέτει περιορισμούς ως προς το βάρος που θεωρείται ιδανικό, ή έστω αποδεκτό (Tantleff-Dunn, Barnes, Larose, 2014. Tiggemann et al., 2008). Ωστόσο, τα κορίτσια και οι γυναίκες έχουν υπάρξει αποδέκτες παρόμοιων πιέσεων σε μεγαλύτερο βαθμό και για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους, συγκριτικά με τα αγόρια και τους άνδρες (Murnen & Don, 2012). Παράλληλα, η εμφάνιση κοριτσιών και γυναικών έχει συνδεθεί συστηματικά με την αξία τους σε κοινωνικό επίπεδο, ενώ για τα αγόρια και τους άνδρες είναι άλλα τα χαρακτηριστικά, τα οποία προτάσσονται ως απαραίτητα και κοινωνικά σημαντικά (C. S. Brown & Stone, 2016. Eisend, 2010. Murnen & Don, 2012. Sanchez & Crocker, 2005). Συνεπώς, το σώμα για τα κορίτσια και τις γυναίκες είναι πιο πιθανό να αποτελεί βασικό ρυθμιστή της αυτό-αξίας και κομβικό παράγοντα που καθορίζει την ατομική τους ταυτότητα (Daniels & McGillen, 2015). Στο πλαίσιο αυτό, δεν προκαλεί έκπληξη το εύρημα ότι στα κορίτσια της παρούσας έρευνας ο ΔΜΣ επηρεάζει το πώς νιώθουν συνολικά για το σώμα και την εμφάνισή τους σημαντικά περισσότερο, από ό,τι στα αγόρια.



Επίσης, σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα (Hoffmann et al., 2018), διαφορές φύλου έχουν προκύψει, όσον αφορά τη σύνδεση ανησυχιών για το σωματικό βάρος και σχήμα με την εκδήλωση συναισθηματικών προβλημάτων, όπως συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ειδικότερα, βρέθηκε ότι οι ανησυχίες για το σωματικό βάρος και σχήμα προέβλεπαν την εκδήλωση αντίστοιχων προβλημάτων σε έφηβα κορίτσια, αλλά όχι και στα αγόρια (Hoffmann et al, 2018).

Συνοψίζοντας, φαίνεται ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού και, συνακόλουθα, οι επιδράσεις της στην ψυχολογική υγεία (Agam, Tamir, & Golan, 2015), συνιστούν δύο από τα πεδία, στα οποία τείνουν να αντανakλώνονται οι ξεχωριστές, ανόμοιες κοινωνικές πραγματικότητες, τις οποίες καλούνται να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν αγόρια και κορίτσια (Ellemers, 2018. GEO, 2014. WHO Department of Gender, Women and Health, 2002). Οι διαφορετικές αυτές κοινωνικές συνθήκες, προκλήσεις και προσδοκίες, εξακολουθούν να τοποθετούν τα κορίτσια σε μειονεκτικότερη θέση, καθιστώντας τα ενδεχομένως πιο ευάλωτα στις επιδράσεις, τόσο των MME (Ferguson, 2013) όσο και των κοινωνικών στερεοτύπων που συνδέονται με παραμέτρους, όπως ο ΔΜΣ (Campos-Vazquez & Gonzalez, 2020. Rosenblum & Lewis, 1999). Τα παιδιά, εισερχόμενα στην προεφηβεία, έχουν ήδη οικοδομήσει ένα συγκεκριμένο τρόπο θεώρησης και προσέγγισης του σώματος, το οποίο λειτουργεί ως καθοριστικό πλαίσιο αναφοράς και για τη μετέπειτα πορεία τους (Fausto-Sterling, 2019). Ταυτόχρονα, συγκεκριμένες συνήθειες, στάσεις και κινήσεις του σώματος συμβάλλουν στη διαμόρφωση και την παγίωση των έμφυλων ρόλων, στερεοτυπικών και μη (Thanem & Knights, 2012). Συνεπώς, ο σωματοποιημένος εαυτός είναι παράλληλα ένας έμφυλος εαυτός, κάτι που αναπόφευκτα έχει αντίκτυπο στις στάσεις και τα συναισθήματα που διαμορφώνονται, σε σχέση με την εμφάνιση και το σώμα.

### **Διαφορές ανάμεσα στις Ηλικιακές Ομάδες των Προεφήβων και των Εφήβων**

Όπως έγινε και με τα δύο φύλα, κατά παρόμοιο τρόπο διερευνήθηκε και η ύπαρξη διαφορών ως προς το μοντέλο που προέκυψε, μετά την αρχική ανάλυση διαδρομών ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες των προεφήβων και των εφήβων. Οι σημαντικές συνδέσεις που προέκυψαν ήταν παρόμοιες με αυτές που βρέθηκαν και στο συνολικό δείγμα. Όταν το μοντέλο ελέγχθηκε χωριστά ανά ηλικιακή ομάδα, προέκυψαν ορισμένες διαφοροποιήσεις. Μια από αυτές ήταν η έλλειψη στατιστικώς σημαντικής σύνδεσης ανάμεσα στην εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα MME προτύπων ομορφιάς και τις εκτιμήσεις τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση των συμμετεχόντων/ουσών στην ομάδα των προεφήβων. Στους εφήβους από την άλλη, δεν προέκυψε

στατιστικώς σημαντική σύνδεση ανάμεσα στην ψυχολογική υγεία και το φύλο, ή την εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς. Επίσης, δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική σύνδεση ανάμεσα στο ΔΜΣ και στις αξιολογήσεις τρίτων.

Από την ανάλυση διαδρομών πολλαπλών ομάδων που εφαρμόστηκε, προέκυψαν οι ακόλουθες σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις διαδρομές μεταξύ των δύο ομάδων:

Αν και τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση συνδέονται με την ψυχολογική υγεία και στις δύο ηλικιακές ομάδες, η σύνδεση αυτή είναι σημαντικά μεγαλύτερη στην ομάδα των εφήβων. Υπενθυμίζεται ότι κατά τις αρχικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν, η ηλικία είχε συσχετιστεί σημαντικά και θετικά με τα γενικά συναισθήματα με την εμφάνιση. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με δεδομένα από διάφορες μελέτες, που έχουν αναφέρει σταθεροποίηση, έως και βελτίωση της εκτίμησης για την εμφάνιση και το σώμα (Gestsdottir et al., 2015. Nanu et al., 2013) και ιδίως των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, κατά την ύστερη εφηβεία σε κορίτσια (Frisén et al., 2015). Τα θετικότερα συναισθήματα για την εμφάνιση, που καταγράφονται κατά τα τελευταία στάδια της εφηβείας, ενδέχεται να συνδέονται με το ότι η σωματική ανάπτυξη ολοκληρώνεται και ο αντίκτυπος των σωματικών αλλαγών τείνει να εξισορροπείται, ακόμα και για τα νεαρά άτομα με όψιμη ανάπτυξη, τα οποία έως τότε μπορεί να ένιωθαν ότι ξεχωρίζουν με ανεπιθύμητο τρόπο από τους άλλους (Frisén et al., 2015). Η καλλιέργεια επομένως θετικότερων συναισθημάτων για την εμφάνιση, κατά την ηλικία αυτή, ενδέχεται να λειτουργεί προστατευτικά ενάντια στην εκδήλωση προβλημάτων ψυχολογικής υγείας.

Επίσης, βρέθηκε αρνητική επίδραση του ΔΜΣ στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων/ουσών αναφορικά με την αξιολόγηση της εμφάνισής τους από τρίτους μόνο στην ομάδα των προεφήβων. Στους εφήβους η διαδρομή αυτή δεν ήταν καν σημαντική. Φαίνεται ότι για την ομάδα των προεφήβων, διάφορες αναπτυξιακές αλλαγές, οι οποίες αντανακλώνται στο ΔΜΣ (Barker & Galambos, 2003), επηρεάζουν την απήχηση που τα παιδιά της ηλικίας αυτής πιστεύουν ότι έχουν στους άλλους, αλλά και έμμεσα την ψυχολογική υγεία. Κατά την αναπτυξιακή αυτή περίοδο, το ενδιαφέρον των παιδιών αρχίζει να επικεντρώνεται στους συνομηλίκους και στη διαμόρφωση κοινωνικών σχέσεων και δικτύων. Προκειμένου να μπορέσουν να επιτύχουν τους στόχους τους σε κοινωνικό επίπεδο, οι προεφηβιοί συχνά επιστρατεύουν προσεγγίσεις, όπως κοινά πρότυπα ένδυσης και συμπεριφοράς (Salmela-Aro, 2011), ενώ η εμφάνιση και η αυτό-παρουσίαση (Spurr & Stopa, 2002. Leary & Jongman-Sereno, 2014) αποκτούν επιπλέον βαρύτητα και σπουδαιότητα. Αντίστοιχη βαρύτητα αποδίδεται ενδεχομένως και στο ΔΜΣ, ο οποίος θεωρείται βασικό στοιχείο

ελκυστικότητα (Conley & McCabe, 2011. Swami, 2011. Swami et al., 2006). Από την άλλη, κατά τα τελευταία στάδια της εφηβείας, τα νεαρά άτομα επιδεικνύουν συνήθως μεγαλύτερη αποδοχή των συνομηλίκων και των ατομικών διαφοροποιήσεων, διαθέτουν περισσότερες και πιο καλά αναπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες (Salmela-Aro, 2011) και είναι σε θέση να διαμορφώνουν πιο εύστοχες υποθέσεις, όσον αφορά τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων, ειδικά των συνομηλίκων (Somerville, 2013). Οι μεταβολές αυτές που σημειώνονται σε κοινωνικό και γνωστικό επίπεδο, επηρεάζουν ενδεχομένως τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τόσο την απήχηση που έχει η εμφάνισή τους στους άλλους, όσο και τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

Τέλος, στην ομάδα των προεφήβων, τα κορίτσια έτειναν να αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής υγείας, συγκριτικά με τα αγόρια. Στους εφήβους η διαδρομή αυτή δεν ήταν σημαντική. Σύμφωνα με προηγούμενα δεδομένα (Costello et al., 2003), τα δώδεκα έτη χαρακτηρίζονται συνήθως από υποχώρηση των τυπικών διαταραχών της παιδικής ηλικίας, οι οποίες απαντώνται σε μεγαλύτερο βαθμό στα αγόρια. Στη συνέχεια όμως, καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, η εικόνα αυτή μεταβάλλεται. Για τα κορίτσια, η έλευση της εφηβείας συνοδεύεται από υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και κοινωνικής φοβίας, κάτι που δε φαίνεται να προκύπτει, όσον αφορά τα αγόρια. Σημαντικές διαφορές φύλου, ως προς την καταθλιπτική διάθεση, την κλινική κατάθλιψη (Hankin & Abramson, 1999, 2001. Landstedt et al., 2009. Twenge & Nolen-Hoeksema, 2002), το άγχος (Zahn-Waxler, Shirtcliff, & Marceau, 2008) και την αυτοεκτίμηση (Zeigler-Hill & Myers, 2012), θεωρούνται συχνές από τα 13 έτη και μετά. Παρόμοιες διαφορές ενδέχεται να μη σχετίζονται με αναπτυξιακές μόνο παραμέτρους, αλλά πιθανό να συνδέονται και με την κοινωνική πραγματικότητα, η οποία τοποθετεί τα κορίτσια σε δυσμενέστερη θέση, συγκριτικά με τα αγόρια, με δυσανάλογες για αυτά επιπτώσεις, όπως έχουν υποστηρίξει ο Hankin και η Abramson (2001), στο πλαίσιο σχετικού μοντέλου τους για τις διαφορές φύλου ως προς την κατάθλιψη.

Εξίσου σημαντικές διαφορές φύλου ως προς ποικίλα συναισθηματικά προβλήματα (Alves, Roysamb, Oppedal & Zachrisson, 2011. Van Roy, Groholt, Heyerdahl, Clench-Aas, 2006), αλλά και την αυτοεκτίμηση (Zuckerman, Li, & Hall, 2016) έχουν καταγραφεί και σε πληθυσμούς προεφήβων. Επιπλέον, η προεφηβεία έχει προταθεί ως μια περίοδος, κατά την οποία εντοπίζονται παράγοντες που λειτουργούν προδιαθεσικά για την εμφάνιση προβλημάτων ψυχολογικής υγείας, όπως η κατάθλιψη (Keenan & Hirwell, 2005) και οι οποίοι μπορούν να αξιοποιηθούν για την ερμηνεία των μετέπειτα διαφορών φύλου. Εξάλλου, από αναπτυξιακή άποψη, τα γνωστικά στυλ που αναγνωρίζονται ως παράγοντες ευαλωτότητας για την εμφάνιση προβλημάτων ψυχολογικής υγείας, αλλά και οι επιδράσεις τους στο συναίσθημα,

φαίνεται ότι παγιώνονται και συστηματοποιούνται από τα 11 έτη και μετά (Hyde et al., 2008). Επιπλέον, όπως επισημαίνεται στη βιβλιογραφία, η ηλικία εμφάνισης και η αναπτυξιακή πορεία διαφόρων προβλημάτων ψυχολογικής υγείας ενδέχεται να επηρεάζονται και από κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες (Alves et al., 2011. Bleidorn, Arslan, Denissen, Rentfrow, Gebauer, Potter, et al., 2016. Zuckerman et al., 2016). Τέλος, στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκαν οι πιθανές διαφοροποιήσεις μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, όχι ως προς ένα μεμονωμένο μονοδιάστατο παράγοντα/ δείκτη ψυχολογικής υγείας, αλλά ως προς μια σύνθετη μεταβλητή, η οποία ενσωματώνει μια ποικιλία δεικτών ψυχολογικής υγείας, αρνητικών και θετικών. Το γεγονός αυτό ενδέχεται να επηρεάζει το πρότυπο των απαντήσεων ανά ηλικιακή ομάδα, και, συνακόλουθα, τις μεταξύ τους διαφοροποιήσεις.

### Σύνοψη

Η εφαρμογή της ανάλυσης διαδρομών στο σύνολο του δείγματος, για τη διερεύνηση των σχέσεων ανάμεσα στις υπό εξέταση μεταβλητές, έδωσε τη δυνατότητα να αναδειχθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά την ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών. Από τις υπό εξέταση διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και οι αντιλαμβανόμενες εκτιμήσεις τρίτων ατόμων για την εμφάνιση και το σώμα ξεχώρισαν ως σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες της ψυχολογικής υγείας των συμμετεχόντων/ουσών, σε αντίθεση με τη δυσαρέσκεια με το σώμα και την ικανοποίηση με το βάρος. Η επένδυση στην εμφάνιση δε συνδέθηκε σε σημαντικό βαθμό με την ψυχολογική υγεία, ωστόσο παρέμεινε στο μοντέλο, τόσο για λόγους καλύτερης προσαρμογής όσο και ευρύτερου θεωρητικού ενδιαφέροντος. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν τον πολυδιάστατο χαρακτήρα της εικόνας του σωματικού εαυτού και υπογραμμίζουν τη σημασία της ενδεδειγμένης διερεύνησης των επιμέρους πτυχών της και των επιπτώσεών τους (J. K. Thompson, 2004). Η επιλεκτική επικέντρωση στη μελέτη των στάσεων και των συναισθημάτων για το σωματικό μέγεθος και σχήμα, η οποία έχει χαρακτηρίσει σε μεγάλο βαθμό τις ερευνητικές προσπάθειες, φαίνεται ότι συνιστά μια περιοριστική και, ενδεχομένως, μη ολοκληρωμένη, προσέγγιση της εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς λιγοστεύει τις δυνατότητες να διασαφηνιστεί ο ρόλος της εικόνας του σωματικού εαυτού, σε σχέση με την ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα, και να σκιαγραφηθεί επιπλέον με μεγαλύτερη ακρίβεια (Carraça et al., 2011. Wood-Barcalow et al., 2010). Τα γενικά, ιδίως, συναισθήματα για την εμφάνιση, αναδεικνύονται σε ένα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα παράγοντα, καθώς, όπως βρέθηκε, δεν επηρεάζουν απλά την ψυχολογική υγεία, αλλά επιπλέον ρυθμίζουν τις επιδράσεις του συνόλου των εξωγενών μεταβλητών, που

διατηρήθηκαν στο μοντέλο, πάνω στην ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων/ουσών. Οι εν λόγω εξωγενείς μεταβλητές είναι το φύλο, ο ΔΜΣ και η εσωτερίκευση προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς. Η ηλικία και η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα απέτυχαν να διατηρηθούν στο μοντέλο, ενώ η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς συνδέθηκε με όλες τις διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού των συμμετεχόντων/ουσών, αλλά και με περισσότερα αναφερόμενα προβλήματα ψυχολογικής υγείας.

Από τις περαιτέρω αναλύσεις πολλαπλών ομάδων, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν, προέκυψαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα αλλά και τις ηλικιακές ομάδες των προεφήβων και των εφήβων, ως προς τις παραπάνω διαδρομές. Συγκεκριμένα, στα κορίτσια τα γενικά συναισθήματά τους για την εμφάνισή τους βρέθηκε ότι επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τα επίπεδα εσωτερίκευσης των προτύπων ομορφιάς που διακινούνται μέσω των ΜΜΕ, αλλά και από το ΔΜΣ τους, συγκριτικά με τα αγόρια. Όσον αφορά την ψυχολογική υγεία, η σύνδεσή της με τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση ήταν πιο έντονη στα κορίτσια, σε σχέση με τα αγόρια, ενώ μόνο στα κορίτσια βρέθηκε σημαντική σύνδεση ανάμεσα στην εσωτερίκευση των προτύπων ομορφιάς που διακινούνται μέσω των ΜΜΕ και την ψυχολογική υγεία. Από τα ευρήματα αυτά αναδεικνύεται για άλλη μια φορά η σπουδαιότητα των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, όπως και ότι για τα κορίτσια οι επιδράσεις του κυρίαρχου κοινωνικοπολιτισμικού πλαισίου φαίνεται να παραμένουν πιο ισχυρές, συγκριτικά με τα αγόρια (Jones et al., 2004. Knauss et al., 2007. Knauss, et al., 2008).

Μια σημαντική διαφοροποίηση, που αφορά τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση, καταγράφηκε και μεταξύ των ηλικιακών ομάδων των προεφήβων και των εφήβων. Συγκεκριμένα, στην ομάδα των εφήβων, η σύνδεση ανάμεσα στα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και την ψυχολογική υγεία ήταν πιο ισχυρή, σε σχέση με την ομάδα των προεφήβων. Οι υπόλοιπες σημαντικές διαφοροποιήσεις που προέκυψαν αφορούν συνδέσεις που ήταν σημαντικές μόνο για την ομάδα των προεφήβων. Ειδικότερα, για τα παιδιά της ηλικιακής αυτής ομάδας, ο ΔΜΣ φαίνεται να επηρεάζει τις αντιλήψεις που διαμορφώνουν, ως προς την απήχησή που έχει η εμφάνισή τους στους τρίτους. Οι διαφοροποιήσεις που έχουν περιγραφεί ως τώρα συνδέονται ενδεχομένως με τις διαφορετικές φάσεις σωματικής ανάπτυξης που διέρχεται η κάθε ηλικιακή ομάδα και με τις επιπτώσεις που αυτή επιφέρει, κατά περίπτωση, για τα άτομα, σε κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο (Frisén et al., 2015). Όπως και να έχει, οι ποικίλες διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού δε φαίνεται να διατηρούν την ίδια σπουδαιότητα και βαρύτητα για τα νεαρά άτομα, καθώς αυτά μεγαλώνουν, αλλά ο αντίκτυπός τους δείχνει να μεταβάλλεται σε διαφορετικές

φάσεις της ανάπτυξης. Τέλος, τα κορίτσια προεφηβικής ηλικίας έτειναν να αναφέρουν χειρότερα επίπεδα ψυχολογικής υγείας, συγκριτικά με τα συνομήλικά τους αγόρια. Κατά τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία, συχνά καταγράφεται αύξηση των προβλημάτων ψυχολογικής υγείας στα κορίτσια, σε σχέση με τα αγόρια (Alves et al., 2011. Costello et al., 2003), με την εικόνα του σωματικού εαυτού να συγκαταλέγεται στους παράγοντες που εικάζεται ότι συνεισφέρουν στη μεταβολή αυτή (Hankin & Abramson, 1999, 2001).

### **Πρακτικές Προεκτάσεις των Αποτελεσμάτων της Έρευνας**

Ένας από τους σκοπούς της παρούσας έρευνας ήταν να παράσχει δεδομένα, τα οποία θα μπορούν στη συνέχεια να αξιοποιηθούν σε θεωρητικό και ερευνητικό επίπεδο, καθώς και σε εφαρμοσμένα πλαίσια. Είναι κοινά αποδεκτό ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού συνιστά κομβικό σημείο ενδιαφέροντος για τα νεαρά άτομα και συνδέεται με την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή. Στο πλαίσιο αυτό, η συνεισφορά νέων δεδομένων μπορεί να χρησιμεύσει στην πρόληψη προβλημάτων, σχετικών με την εικόνα του σωματικού εαυτού, στην ουσιαστική αντιμετώπισή τους, αλλά και στην καλλιέργεια θετικών στάσεων απέναντι στην εμφάνιση και στο σώμα. Παρακάτω, θα συζητηθούν διάφορες προτάσεις για την αξιοποίηση των ευρημάτων της έρευνας, ανά τομέα ενδιαφέροντος.

### **Δράσεις Πρόληψης και Παρέμβασης που αφορούν την Εικόνα του Σωματικού Εαυτού**

Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αναδείχθηκε η συνεισφορά κοινωνικών επιδράσεων στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, αλλά και στην ψυχολογική υγεία, κυρίως των κοριτσιών. Παράλληλα, αναδείχθηκε η σπουδαιότητα πτυχών, όπως τα γενικά συναισθήματα για την εμφάνιση και οι αξιολογήσεις τρίτων, για τις υπό εξέταση ηλικίες. Οι παραπάνω διαπιστώσεις μπορούν να αξιοποιηθούν κατά το σχεδιασμό δράσεων πρόληψης, αλλά και παρεμβάσεων που αφορούν την Εικόνα του Σωματικού Εαυτού, είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο.

Κατ' αρχάς, επισημαίνεται η ανάγκη υιοθέτησης μιας αναπτυξιακής προοπτικής (Dittmar, 2008). Οι διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, αλλά και οι συνδέσεις τους με την ψυχολογική υγεία ενδέχεται να τροποποιούνται, ανάλογα με την ηλικία και την αναπτυξιακή περίοδο στην οποία βρίσκεται το άτομο (Grogan, 2008, 2012). Το γεγονός αυτό χρειάζεται να συνεκτιμάται κατά την κατάρτιση προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης (Yager, Diedrichs, Ricciardelli, & Halliwell,

2013). Προτείνεται να δίνεται επιπλέον έμφαση σε συγκεκριμένες διαστάσεις και συνδέσεις, ως περαιτέρω επικέντρωση και εμβάθυνση, χωρίς αυτό να σημαίνει μονομερή ή επιλεκτική ενασχόληση με αυτές. Σύμφωνα, για παράδειγμα, με τα ευρήματα από την ανάλυση πολλαπλών ομάδων ως προς τις ηλικιακές ομάδες που εφαρμόστηκε στην παρούσα μελέτη, όταν συνεργάζεται κανείς με έφηβα άτομα, θα μπορούσε να επικεντρωθεί περισσότερο στις επιπτώσεις των θετικότερων συναισθημάτων για την εμφάνιση, εν γένει. Αντίστοιχα, κατά την προεφηβεία, χρήσιμο ενδεχομένως θα ήταν να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στη διαχείριση των σωματικών αλλαγών, με έμφαση ιδίως στις μεταβολές στο ΔΜΣ και τη σημασία τους, σε συνδυασμό με την καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων έκφρασης και διαχείρισης των συναισθημάτων (O'Dea, 2007).

Παράλληλα, απαραίτητη κρίνεται η ενσωμάτωση παρεμβάσεων που να πραγματεύονται τις επιδράσεις του κυρίαρχου κοινωνικοπολιτισμικού πλαισίου. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα, το οποίο υποστηρίζεται και από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, είναι η ενσωμάτωση της οπτικής του φύλου (Frost, 2001. Levine & Smolak, 2006. Piran, 2010). Η οπτική του φύλου έχει το πλεονέκτημα ότι μπορεί να παράσχει ένα κατάλληλο πλαίσιο για την κατανόηση του πώς δομούνται τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς και πώς συνδέονται με τους κοινωνικούς ρόλους των φύλων, καθώς και των διαδικασιών εσωτερίκευσής τους. Τα παραπάνω ζητήματα χρήσιμο είναι να τίθενται προς επεξεργασία και από τα δύο φύλα (O'Dea, 2007), καθώς αυτό μπορεί να συνεισφέρει στην καλλιέργεια της αυτοεπίγνωσης, αλλά και στην ανάπτυξη μεγαλύτερης ενσυναίσθησης και κοινωνικής ευαισθητοποίησης. Από εκεί και πέρα, οι τρόποι αποτελεσματικής διαχείρισης των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς μπορούν, κατά περίπτωση, να διαφοροποιούνται ανά φύλο, καθώς αγόρια και κορίτσια διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τα επίπεδα εσωτερίκευσης των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς, ως προς τις συνδέσεις της εσωτερίκευσης με την ψυχολογική υγεία, αλλά και συνολικά ως προς την αντιμετώπισή τους σε στενότερα και σε ευρύτερα κοινωνικά πλαίσια (Levine & Smolak, 2006).

Στο ίδιο πνεύμα, επισημαίνεται ότι οι δράσεις πρόληψης και παρέμβασης γύρω από θέματα σχετικά με την εικόνα του σωματικού εαυτού, ιδίως των κοριτσιών, καλό θα είναι να δίνουν έμφαση στην καλλιέργεια της κριτικής αντιμετώπισης των ΜΜΕ (Andsager, 2014. O'Dea, 2007. Potter, 2010. Richardson, Paxton, & Thomson, 2009. Santonastaso, Zanetti, Ferrara, Olivotto, Magnavita & Savaro, 1999). Τα ΜΜΕ είναι βασικός δίαυλος διακίνησης μηνυμάτων σχετικών με την εμφάνιση και το σώμα. Στην παρούσα, ειδικά, μελέτη, η εσωτερίκευση των κοινωνικών προτύπων για την ομορφιά, που προβάλλονται από τα ΜΜΕ, αναδείχθηκε σε παράγοντα μείζονος σημασίας, που επηρεάζει την εικόνα του σωματικού εαυτού και τη σχέση της με την ψυχολογική υγεία.

Παρόμοιες δράσεις πρόληψης και παρέμβασης αποσκοπούν στην κατανόηση τόσο των μηχανισμών προώθησης αντίστοιχων μηνυμάτων, όσο και στην αποδόμησή τους και την αποτελεσματική διαχείριση των επιπτώσεών τους. Στη βιβλιογραφία συναντά κανείς αναφορές για σχετικά εξειδικευμένα προγράμματα και την αποτελεσματικότητά τους (Fuller, Damico, & Rodgers, 2004. Jeong, Cho, & Hwang, 2012. McVey, Davis, Tweed, & Shaw, 2004. Ricciardelli & Yager, 2016. Yager, & O' Dea, 2008. Yager et al., 2013), ωστόσο η θεματική αυτή προτείνεται να συμπεριλαμβάνεται ούτως ή άλλως σε κάθε δράση πρόληψης και παρέμβασης που αφορά την εικόνα του σωματικού εαυτού (Yager et al., 2013).

Σύμφυτη με την εκπαίδευση στην κριτική αντιμετώπιση των ΜΜΕ είναι και η εκπαίδευση στο ρόλο και τον αντίκτυπο των αξιών του καταναλωτισμού (Dittmar, 2008). Η κατανόηση ειδικότερα της σύνδεσης ανάμεσα στη μορφή και το περιεχόμενο των διακινούμενων μηνυμάτων και τους εμπορικούς σκοπούς, τους οποίους ενδέχεται να εξυπηρετούν, μπορεί να συμβάλλει στη βαθύτερη κατανόηση των επιπτώσεων των μηνυμάτων αυτών (Johnston & Taylor, 2008. Potter, 2004, 2010). Από την άλλη, η ανάδειξη του θετικού ρόλου που μπορούν να παίξουν τα ΜΜΕ, όσον αφορά την ορθή ενημέρωση και την εκπαίδευση του ευρύτερου κοινού, καθώς και ως προς την αποδόμηση των στερεοτύπων, μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά για τα νεαρά άτομα (O'Dea, 2007. Potter, 2010). Επίσης, η κριτική και αναλυτική προσέγγιση των συνδέσεων αυτών μπορεί να οδηγήσει στη διαπίστωση ότι η προσπάθεια ανταπόκρισης στα κοινωνικά πρότυπα για την εμφάνιση όχι μόνο δεν εγγυάται την προσωπική εξέλιξη και ευτυχία, αλλά μπορεί αντιθέτως να υπονομεύσει την ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Η συνειδητοποίηση αυτή μπορεί να λειτουργήσει λυτρωτικά για όσα άτομα επιδίδονται σε αντίστοιχες προσπάθειες και επενδύουν σε καταναλωτικά προϊόντα και υπηρεσίες, προκειμένου να πλησιάσουν τα προβαλλόμενα ιδεώδη (Dittmar, 2008). Η εκπαίδευση γύρω από όλα τα παραπάνω ζητήματα καθίσταται ακόμα πιο αναγκαία, αν αναλογιστεί κανείς ότι τα παιδιά, ήδη από πολύ νεαρή ηλικία, γίνονται αποδέκτες μηνυμάτων που προωθούν την εμφάνιση ως παράγοντα που καθορίζει όχι μόνο την ταυτότητα, αλλά και το βαθμό της κοινωνικής αποδοχής και δημοφιλίας τους (Banerjee & Dittmar, 2008. J. A. Hill, 2011).

Η εισαγωγή των παραπάνω θεματικών μπορεί επίσης να συνδυαστεί με την εκπαίδευση των ατόμων στον εντοπισμό και την κατανόηση διαστρεβλωμένων πεποιθήσεων και δυσπροσαρμοστικών τρόπων σκέψης γύρω από την εμφάνιση (Alleva et al., 2015. Carraça, 2015. Cash, 2008. Jarry & Cash, 2011. Lewis-Smith, Diedrichs & Halliwell, 2019). Η εφαρμογή των διαδικασιών αυτών, καθώς και οι πληροφορίες που θα προκύψουν, μπορούν να δώσουν επιπλέον ερεθίσματα για τη



συνέχιση ή και την εξατομίκευση των δράσεων πρόληψης και παρέμβασης, ανάλογα με τις ανάγκες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που θα προκύπτουν.

Πάντως, οι δράσεις πρόληψης και παρέμβασης καλό θα είναι να μην περιορίζονται στη διαχείριση προβλημάτων με την εικόνα του σωματικού εαυτού, αλλά να προσανατολίζονται στην καλλιέργεια μιας θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού (Tyllka, 2011, 2018). Η χαμηλή δυσαρέσκεια με το σώμα ή η απουσία άλλων προβλημάτων με την εικόνα του σωματικού εαυτού δε συνεπάγεται αυτόματα ότι το άτομο είναι σε θέση να εκτιμά και να αποδέχεται το σώμα και την εμφάνισή του, ή ότι φροντίζει τις ανάγκες του και υιοθετεί υγιεινές συνήθειες, προστατεύοντας τον εαυτό του απέναντι σε επιβλαβείς κοινωνικές επιρροές. Εξάλλου, και από την παρούσα έρευνα αναδεικνύεται η σημασία των θετικότερων γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση και στα δύο φύλα, συγκριτικά με άλλες διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού. Συνεπώς, για τη διασφάλιση ουσιαστικών αλλαγών και αποτελεσμάτων και για την παγίωση των όποιων βελτιώσεων, η στόχευση των δράσεων πρόληψης και παρέμβασης χρειάζεται να διευρυνθεί, προκειμένου να συμπεριλαμβάνει τη διαμόρφωση μιας θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού (Dunaev & Markey, 2018. Menzel & Levine, 2011. O'Dea, 2007. Piran, 2015).

Βέβαια, η καλλιέργεια θετικότερων συναισθημάτων για την εμφάνιση και μιας υγιούς και θετικής, εν γένει, εικόνας του σωματικού εαυτού, στις υπό εξέταση ηλικίες, δεν είναι πάντα απλό ή εύκολο εγχείρημα, στην πράξη. Προϋποθέτει ενδεχομένως εκπαίδευση του ατόμου σε τεχνικές, όπως η ενεργητική πρόκληση, αποδόμηση και τροποποίηση των πεποιθήσεων που συντηρούν τη σπουδαιότητα της εμφάνισης για τον εαυτό, η καλλιέργεια θετικών στάσεων απέναντι στο σώμα και συμπεριφορών φροντίδας του, αλλά και η μετατόπιση της έμφασης από την εμφάνιση στη λειτουργικότητα και τις δυνατότητες του σώματος (Alleva et al., 2015. Carraça, 2015. Cash, 2008. Jarry, 2012b. Jarry & Cash, 2011. Lewis-Smith et al., 2019. J. C. Rosen, Reiter, & Orosan, 1995). Ακόμα και η ίδια η έννοια της θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο εκπαίδευσης και επεξεργασίας, καθώς δε θα πρέπει να θεωρείται δεδομένο ότι όλα τα άτομα είναι εξοικειωμένα με το περιεχόμενο και τις διαστάσεις της (Wood-Barcalow & Augustus-Horvath, 2018).

Παράλληλα, σημασία χρειάζεται να δοθεί και στην εκπαίδευση στην έκφραση και διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων, τόσο γενικά όσο και όσων αφορούν την εμφάνιση και το σώμα. Η εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνοια (Braun, Park & Gorin, 2016. Rahimi-Ardabili, Reynolds, Vartanian, McLeod, & Zwar, 2018. J. A. Siegel, Huellemann, Hillier, & Campbell, 2020), τη θετική αυτοφροντίδα και τον παραγωγικό εσωτερικό διάλογο μπορεί να συμβάλλει σημαντικά προς την κατεύθυνση αυτή, καθώς μπορεί να διευκολύνει τη θετική ορθολογική αποδοχή των εμπειριών, των

συναισθημάτων και κυρίως της ίδιας της εμφάνισης αυτής καθαυτής (Cash et al., 2005. Lewis-Smith et al., 2019). Λαμβάνοντας επίσης υπόψη τη σημασία που έχουν οι αντιλήψεις των ατόμων για τη γνώμη και τις εντυπώσεις των άλλων γύρω από την εμφάνισή τους (η οποία σημασία αναδείχθηκε και από την παρούσα μελέτη), επισημαίνεται ότι βοηθητικά μπορεί να λειτουργήσει και η καλλιέργεια των ευρύτερων δεξιοτήτων επικοινωνίας των νεαρών ατόμων (Ricciardelli & Yager, 2016), για την ενίσχυση των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων και τη διασφάλιση αποδοχής, θετικής ανατροφοδότησης και ενεργού στήριξης από τους σημαντικούς άλλους (Dunaev & Markey, 2018).

Συνοψίζοντας, ο σχεδιασμός των δράσεων πρόληψης και παρέμβασης προτείνεται να διαπνέεται από τις κατευθύνσεις αυτές. Στη συνέχεια, θα συζητηθούν ορισμένα πιο ειδικά θέματα που αφορούν την εφαρμογή τους.

### **Άτομα και Ομάδες**

Οι διάφορες προτεινόμενες δράσεις πρόληψης και παρέμβασης μπορούν να είναι εξατομικευμένες ή και ομαδικές (Alleva et al., 2015). Ωστόσο, είναι γνωστό ότι η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία συνοδεύεται και από αυξανόμενη προτίμηση των νεαρών ατόμων για αλληλεπίδραση με τους συνομηλικούς τους (Nelson et al., 2005. Rojman, 2012). Παράλληλα, στην παρούσα μελέτη αναδείχθηκε και η ιδιαίτερη σημασία των αξιολογήσεων των τρίτων (όπως τις αντιλαμβάνονται τα ίδια τα νεαρά άτομα), ως βασικής πτυχής της εικόνας του σωματικού εαυτού.

Συνεπώς, με βάση τα παραπάνω, είναι ενδεχομένως προτιμότερος ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ομαδικού τύπου παρεμβάσεων κατά την προεφηβεία και την εφηβεία, έναντι αποκλειστικά ατομικών παρεμβάσεων. Η συνύπαρξη και η αλληλεπίδραση με άλλα άτομα μπορεί να ωφελήσει τα μέλη μιας ομάδας, τόσο μέσα από το μοίρασμα κοινών βιωμάτων και παρόμοιων εμπειριών που αφορούν το σώμα και την εμφάνιση, όσο και μέσα από την παροχή στήριξης, θετικών προτύπων, και θετικής ανατροφοδότησης για τα ζητήματα αυτά, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό για τις συγκεκριμένες ηλικίες (Agam-Bitton, Abu Ahmad, Golan, 2018. Akos & Levitt, 2002. Levine & Smolak, 2006. McVey, Lieberman, Voorberg, Wardrope, & Blackmore, 2003. Steese, Dollette, Phillips, Hossefeld, Matthews, & Taormina, 2006). Ένα επιπλέον πλεονέκτημα των δράσεων ομαδικού τύπου είναι ότι διευκολύνουν τη διάχυση καλών πρακτικών και την εφαρμογή παρεμβάσεων σε πιο εκτεταμένη κλίμακα, συγκριτικά με τις μεμονωμένες παρεμβάσεις ατομικού τύπου (McVey et al., 2003). Τέλος, η εφαρμογή ομαδικών παρεμβάσεων, για την ενίσχυση της εικόνας του σωματικού

εαυτού, έχει συνδεθεί γενικά με μεγαλύτερο βαθμό αποτελεσματικότητας (Alleva et al., 2015).

Αξιοσημείωτο είναι εδώ το εύρημα της Ricciardelli και της Yager (2016), όσον αφορά την υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης σε ομάδες που αποτελούνταν και από αγόρια και από κορίτσια. Από την ανασκόπηση των σχετικών μελετών που πραγματοποίησαν, οι εν λόγω ερευνήτριες διαπίστωσαν ότι, στις περισσότερες από τις περιπτώσεις αυτές, όφελος ως προς την εικόνα του σωματικού εαυτού προέκυπτε μόνο για το ένα από τα δύο φύλα που συμμετείχαν, άλλοτε για τα αγόρια και άλλοτε για τα κορίτσια, αλλά πιο σπάνια και για τα δύο. Η πληροφορία αυτή δημιουργεί τον προβληματισμό του κατά πόσο ορισμένα θέματα, τα οποία άπτονται της εικόνας του σωματικού εαυτού, είναι προτιμότερο να προσεγγίζονται και να δουλεύονται ξεχωριστά, ανά φύλο (Ricciardelli & Yager, 2016).

Εκτός όμως από ομάδες νεαρών ατόμων, χρήσιμη θα ήταν και η συγκρότηση ομάδων γονέων και εκπαιδευτικών, με στόχο την εκπαίδευση και την ευαισθητοποίησή τους (Akos & Levitt, 2002. Piran, 2015), ως σημαντικών προσώπων αναφοράς, η συμπεριφορά και το καθημερινό παράδειγμα των οποίων συγκαταλέγεται στους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού των παιδιών (E. Cooley et al., 2008. Francisco et al., 2012. O' Dea & Abraham, 2000. Pelican et al., 2005. Phares et al., 2004. A. Steinberg & Phares, 2001).

### **Δράσεις και εφαρμογές στο πλαίσιο της τυπικής εκπαίδευσης**

Το πλαίσιο της τυπικής εκπαίδευσης παρέχει ορισμένες δυνατότητες για διαμόρφωσης μιας θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού από τους μαθητές και τις μαθήτριές (Ricciardelli & Yager, 2016). Ειδικότερα, θεματικές και δραστηριότητες που αφορούν την εικόνα του σωματικού εαυτού, όπως για παράδειγμα η σύνδεσή της με το φύλο, η αποδόμηση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς, οι τυπικές αναπτυξιακές αλλαγές στο σώμα και ο ρόλος του ΔΜΣ, η σημασία της οπτικής των άλλων, αλλά και η συστηματική καλλιέργεια θετικών στάσεων απέναντι στο σώμα και την εμφάνιση, μπορούν να ενσωματωθούν στο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης (Yager & O'Dea, 2005). Ανάμεσα στα μαθήματα που προσφέρονται για την εισαγωγή και την επεξεργασία αντίστοιχων ζητημάτων συγκαταλέγονται η φυσική αγωγή, η θεατρική αγωγή (Cahill, 2016. Migdalek, 2016), τα εικαστικά, η μουσειολογία (Mulcahy, 2016), η οικιακή οικονομία, η λογοτεχνία (O'Dea, 2007), η βιολογία και η πληροφορική (Ζαφείρη, Λεονταρή, & Κιοσέογλου, 2014).

Επίσης, ένας άλλος θεσμός ο οποίος προσφέρεται για την ενσωμάτωση και εφαρμογή δράσεων, που να επικεντρώνονται στην εικόνα του σωματικού εαυτού στην ελληνική σχολική κοινότητα, είναι τα Προγράμματα Σχολικών Δραστηριοτήτων και ειδικότερα τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας. Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη σχετική Εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, με Αριθ. 137053/ΓΔ4/09-10-2020, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση συναφών προγραμμάτων μπορεί να συντελεστεί και στις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης, με προσαρμογές, κατά περίπτωση, ως προς την τάξη φοίτησης των συμμετεχόντων/ουσών. Ο συγκεκριμένος θεσμός ευνοεί τη συνεργασία τόσο μεταξύ διαφορετικών ειδικοτήτων για την εφαρμογή του, προωθώντας τη διαθεματική και διεπιστημονική προσέγγιση, όσο και μεταξύ των μαθητών/ριών που συμμετέχουν, καθώς πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσα από την ένταξή τους σε ομάδες. Στο πλαίσιο των προγραμμάτων αυτών ενθαρρύνεται η συνεργασία και με άλλους φορείς, ενώ προβλέπεται η διάχυση των αποτελεσμάτων τους στη σχολική, αλλά και την ευρύτερη κοινότητα. Πρόκειται επομένως για ένα δυναμικό θεσμό, που διακρίνεται από ευελιξία και δίνει τη δυνατότητα για δράσεις αλληλεπίδρασης και συνεργασίας, όχι μόνο εντός του σχολικού πλαισίου, αλλά σε σύμπραξη με το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

Σε κάθε περίπτωση, επισημαίνεται η ανάγκη για κατάλληλη εκπαίδευση πριν από το σχεδιασμό και την παροχή κάποιας δράσης στο πλαίσιο της τυπικής εκπαίδευσης, καθώς και η παροχή εποπτείας κατά την υλοποίησή της (Akos & Levitt, 2002. Frisén, & Holmqvist, 2010. Μαυρικάκη, Κυρίδης, Γκούβρα & Γκόλια, 2005. O'Dea, 2007. O'Dea & Abraham, 2001. O'Dea & Yager, 2011). Η αποσπασματική εφαρμογή ιδεών, χωρίς να έχει προηγηθεί η δέουσα προεργασία και ιδίως από άτομα που δεν διαθέτουν το κατάλληλο υπόβαθρο, εγκυμονεί κινδύνους και ενδέχεται να δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα από αυτά που επιχειρεί να επιλύσει (O'Dea, 2007. O'Dea & Abraham, 2001). Η εξειδικευμένη επίσης επιμόρφωση και κατάρτιση του εκπαιδευτικού προσωπικού μπορεί να δώσει τη δυνατότητα για έγκαιρη ανίχνευση προβλημάτων με την εικόνα του σωματικού εαυτού, τα οποία χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης και ειδικών παρεμβάσεων, και την παραπομπή εν συνεχεία των μαθητών/ριών σε ειδικούς ψυχικής υγείας (Ricciardelli & Yager, 2016).

Γενικά, η καλλιέργεια μιας θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού μπορεί να συμπεριληφθεί επισήμως στους στόχους της τυπικής εκπαίδευσης. Ωστόσο, στο πλαίσιο μιας ολιστικής προσέγγισης, δεν επαρκούν μόνο οι προαναφερθείσες δράσεις. Πρακτικές, όπως η αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού, ιδίως εκείνου που επικεντρώνεται στην εμφάνιση, η καταπολέμηση στερεοτύπων και των έμφυλων διακρίσεων στη σχολική κοινότητα, αλλά και η συνεργασία με τους γονείς και φορείς

της τοπικής κοινότητας, μπορούν επίσης να συμβάλλουν στην κατεύθυνση αυτή (Piran, 2015. Ricciardelli & Yager, 2016).

### **Εφαρμογές σε πλαίσια εξωσχολικών δραστηριοτήτων**

Παρά τις προκλήσεις που συνδέονται με την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης στο σχολικό περιβάλλον, τα σχολεία αποτελούν έως τώρα τα κατεξοχήν πλαίσια στα οποία λαμβάνουν χώρα διάφορες συναφείς δράσεις. Ωστόσο, οι προσπάθειες για την καλλιέργεια μιας θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού και την πρόληψη προβλημάτων σχετικών με αυτή, μπορούν να υλοποιηθούν και εκτός του σχολικού ωραρίου, σε πλαίσια στα οποία επιλέγουν να συχνάζουν νεαρά άτομα, προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας, ανεξάρτητα από το αν εκεί συμμετέχουν σε δομημένες δραστηριότητες ή όχι. Η αποτελεσματικότητα παρόμοιων δράσεων έχει ερευνηθεί σε μικρό βαθμό ως τώρα, με τις πρώτες σχετικές αναφορές να είναι θετικές (Golan & Ahmad, 2018).

Ανάμεσα στα εξωσχολικά πλαίσια, τα οποία θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν κατ' αυτόν τον τρόπο, ξεχωρίζουν τα οργανωμένα αθλητικά πλαίσια και οι σχολές χορού. Η ενασχόληση τόσο με τον αθλητισμό όσο και με το χορό θεωρούνται ιδιαίτερα ελκυστικές ασχολίες, ιδίως για τα νεαρότερα άτομα (Daniels & Roberts, 2018). Και οι δύο αυτές μορφές σωματικής δραστηριότητας προσφέρουν ευκαιρίες για καλλιέργεια της επίγνωσης γύρω από το σώμα, για αναγνώριση της δυναμικής και των δυνατοτήτων του σώματος και για τη θετική του αποδοχή (Barr & Oliver, 2016. Daniels & Roberts, 2018. Grogan, Williams, Kilgariff, Bunce, Heyland, Padilla, et al., 2014. Ricciardelli, McCabe, & Ridge, 2006. Tiggemann, 2015).

Συνολικά, η υλοποίηση δράσεων πρόληψης και παρέμβασης σε χώρους και πλαίσια, πέραν της τυπικής εκπαίδευσης, συμβαδίζει με το πνεύμα μιας ολιστικής προσέγγισης, η οποία εμπλέκει φορείς και μέλη της τοπικής κοινότητας στην αντιμετώπιση των ζητημάτων που σχετίζονται με την εικόνα του σωματικού εαυτού των προεφήβων και των εφήβων (Golan & Ahmad, 2018. Piran, 2010, 2015). Παράλληλα, μπορεί να λειτουργήσει περαιτέρω κινητοποιητικά, καθώς παρέχει τη δυνατότητα της εθελούσιας και ενεργητικής συμμετοχής στα νεαρά άτομα, που το έχουν, ενδεχομένως, περισσότερο ανάγκη (Golan & Ahmad, 2018).

### **Δράσεις σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο**

Η εικόνα του σωματικού εαυτού συνιστά ένα φαινόμενο με σαφώς κοινωνικές διαστάσεις, κάτι που επιβεβαιώθηκε και από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης. Υπό

το πρίσμα αυτό, η επικέντρωση στην ενδυνάμωση ή και τη συμβουλευτική ατόμων ή και μικρών ομάδων, ενδεχομένως να μην επαρκεί από μόνη της. Προβλήματα, όπως αυτά που καταγράφονται σε σχέση με την εικόνα του σωματικού εαυτού, σπάνια είναι κατά βάση αποκλειστικά προσωπικά (M. J. Atkinson, Stock, Alleva, Jankowski, Piran, Riley, et al., 2020. O’Dea & Yager, 2011. Piran & Mafrici, 2012). Δεδομένων, για παράδειγμα, των έμφυλων διαστάσεων της εικόνας του σωματικού εαυτού (Piran, 2010), η ανάγκη για αναγνώριση και καταπολέμηση των έμφυλων, αλλά και περαιτέρω κοινωνικών ανισοτήτων (π.χ. όσον αφορά την εθνότητα ή και το οικονομικό επίπεδο), μοιάζει πιο επίκαιρη και επιτακτική από ποτέ. Η ανάπτυξη παρεμβάσεων που στοχεύουν κυρίως σε άτομα, χωρίς να δίνεται αντίστοιχη σημασία στους κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, μπορεί να δώσει το μήνυμα ότι η εικόνα του σωματικού εαυτού είναι προσωπική υπόθεση και ότι η διαμόρφωσή της έγκειται στις αποκλειστικά στη θέληση και τις προσπάθειες του κάθε ατόμου (Baer, 2016). Επομένως, αυτό που απαιτείται είναι ο σχεδιασμός δράσεων και παρεμβάσεων που θα αποσκοπούν στην αλλαγή των κοινωνικών συστημάτων και θα εφαρμόζονται σε επίπεδο εξωσυστημάτων και μακροσυστημάτων (O’Dea & Yager, 2011. Piran & Mafrici, 2012), στο πλαίσιο μιας ολιστικής προσέγγισης (M. J. Atkinson et al., 2020. Levine & Piran, 2004. Levine & Smolak, 2002).

Χρήσιμη μπορεί να είναι κατ’ αρχάς η σύμπραξη επαγγελματιών από διαφορετικές ειδικότητες, για το σχεδιασμό ευρύτερων πολιτικών, αλλά και ειδικότερων δράσεων πρόληψης και παρέμβασης (M. J. Atkinson et al., 2020. Moulding, 2007. O’Dea, 2007). Κατά το σχεδιασμό συναφών δράσεων καλό θα είναι να λαμβάνονται υπόψη οι διαφορετικές ανάγκες των ενδιαφερόμενων ατόμων, όπως για παράδειγμα σε σχέση με το φύλο και το αναπτυξιακό στάδιο, στο οποίο βρίσκονται (όπως προκύπτει και από την παρούσα μελέτη). Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται να δίνεται πάντως, προκειμένου να μην αποκλείονται άτομα ή κοινωνικές ομάδες, που μπορεί να αντιμετωπίζουν κάποιας μορφής κοινωνική περιθωριοποίηση (LaMarre, A. Rice & Jankowski, 2017). Στο πλαίσιο αυτό, απαραίτητη είναι και η ρύθμιση πρακτικών μεν, ουσιαστικών δε ζητημάτων, όπως για παράδειγμα η εξασφάλιση χρηματοδότησης και πόρων, αλλά και η δυνατότητα απρόσκοπτης πρόσβασης σε σχετικές υπηρεσίες για κάθε νεαρό άτομο, ανεξαρτήτως κοινωνικής κατηγορίας ή υπόβαθρου (Piran, 2010, 2015). Η χρήση των νέων τεχνολογιών μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά στην κατεύθυνση αυτή, τόσο σε επίπεδο ενημέρωσης, όσο και όσον αφορά την πρόσβαση σε κατάλληλα ψηφιακά εργαλεία και εφαρμογές (Dunaev & Markey, 2018).

Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η συστράτευση των MME σε αντίστοιχες προσπάθειες. Η διαμόρφωση κοινωνικά υπεύθυνης και κριτικής στάσης από τα

στελέχη των ΜΜΕ και η αλλαγή πολιτικής, όσον αφορά τα πρότυπα και τα μηνύματα που αποφασίζουν να προβάλλουν, θεωρείται ότι μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η αποφυγή της προώθησης ανθυγιεινών προτύπων και εικόνων, σε συνδυασμό με την ανάδειξη της ποικιλομορφίας των ανθρώπινων σωμάτων και των πολλαπλών προσώπων και μεγεθών της ομορφιάς, μπορούν να συμβάλλουν δραστικά προς την κατεύθυνση αυτή (Dittmar, 2008). Σε αυτή την αλλαγή πλεύσης μπορούν να συμβάλλουν και κατάλληλες νομοθετικές ρυθμίσεις, οι οποίες μπορούν να θέσουν τα όρια για την καλύτερη προστασία του κοινωνικού συνόλου και κυρίως των νέων ατόμων (Dittmar, 2008. Ricciardelli & Yager, 2016).

Στις προσπάθειες για αλλαγές σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο, βασικό ρόλο μπορούν να παίξουν και διάφορες δράσεις κοινωνικού ακτιβισμού (M. J. Atkinson et al., 2020). Αντίστοιχες ενέργειες οργανώνονται και υλοποιούνται αξιοποιώντας το πνεύμα της κάθε εποχής, αλλά και τα εκάστοτε διαθέσιμα μέσα. Χαρακτηριστικά σημερινά παραδείγματα είναι οι δράσεις κοινωνικού ακτιβισμού που συντελούνται μέσα από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Baer, 2016. Wuri & Tambunan, 2018). Παρόμοιες προσπάθειες μπορούν να εισάγουν στο δημόσιο διάλογο ζητήματα που άπτονται της εικόνας του σωματικού εαυτού, των κοινωνικών νορμών που τη διέπουν, καθώς και των κοινωνικών, ιδίως, παραγόντων που συμβάλλουν στη διαμόρφωσή της (M. J. Atkinson et al., 2020. Piran, 2015). Μπορούν επίσης να ασκήσουν πίεση είτε στα ΜΜΕ (J. K. Thompson & Heinberg, 1999) ή σε διάφορους φορείς και οργανισμούς, εμπορικούς και μη (κρατικούς, εκπαιδευτικούς), με απώτερο στόχο την αλλαγή των πολιτικών τους (Briscoe & Gupta, 2016. Piran & Mafriaci, 2012).

Σε κάθε περίπτωση, η συμμετοχή σε παρόμοιες δράσεις δίνει στα άτομα (ιδίως τα νεαρά) τη δυνατότητα να δικτυωθούν και να ενεργοποιηθούν συλλογικά, με στόχο την κοινωνική αλλαγή για ζητήματα που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη ζωή τους, παρέχοντας τους παράλληλα επιπλέον δυνατότητες για ελεύθερη έκφραση, για διατύπωση καινοτόμων ιδεών και προτάσεων και για περαιτέρω ενδυνάμωση (M. J. Atkinson et al., 2020. Piran & Mafriaci, 2012).

### **Αποτίμηση της παρούσας έρευνας και προτάσεις για μελλοντική μελέτη**

Η παρούσα μελέτη αποσκοπούσε κατ' αρχάς να καλύψει ένα κενό στη βιβλιογραφία, όσον αφορά τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού κατά την προεφηβεία και την εφηβεία, καθώς και τη σύνδεση της εικόνας του σωματικού εαυτού με την ψυχολογική υγεία, κατά τις ηλικίες αυτές. Επιπλέον, αποσκοπούσε να ενισχύσει με νέα δεδομένα τη μελέτη της εικόνας του σωματικού εαυτού στην Ελλάδα.

Ο σχεδιασμός της μελέτης, η αποτύπωση των αναμενόμενων συνδέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές και ο έλεγχος των υποθέσεων με εξειδικευμένες στατιστικές αναλύσεις, όπως η ανάλυση διαδρομών πολλαπλών ομάδων, έδωσαν τη δυνατότητα για την εξαγωγή συμπερασμάτων που να απαντούν στα ερωτήματα αυτά.

Ειδικότερα, από την παρούσα μελέτη, επιβεβαιώνεται ο πολυδιάστατος χαρακτήρας της εικόνας του σωματικού εαυτού και επιπλέον αναδεικνύεται η σπουδαιότητα των επιμέρους πτυχών του για την ψυχολογική υγεία. Σημαντικότερος φαίνεται να είναι ο ρόλος των γενικών συναισθημάτων για την εμφάνιση, ιδίως για τη μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα των εφήβων και για τα κορίτσια, καθώς και των αξιολογήσεων τρίτων για το σώμα και την εμφάνιση. Παράλληλα, επιβεβαιώνεται η συνεισφορά ποικίλων, κοινωνικών και ατομικών, παραγόντων στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού. Οι παράγοντες όμως που ξεχωρίζουν, όσον αφορά τις επιδράσεις τους στην εικόνα του σωματικού εαυτού, αλλά και τη σύνδεσή τους με την ψυχολογική υγεία, είναι το φύλο, η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ προτύπων ομορφιάς και ο ΔΜΣ.

Τα ευρήματα που προέκυψαν, εκτός από τη χρησιμότητά τους σε θεωρητικό επίπεδο, μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο σε ερευνητικό όσο και σε κλινικό/εφαρμοσμένο επίπεδο. Συνολικά, υποδεικνύουν ότι, σε γενικούς τουλάχιστον πληθυσμούς, χρειάζεται να εξετάζονται ποικίλες και διακριτές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, προκειμένου να υπάρξει πλήρης και ενδεδειγμένη διερεύνηση του σύνθετου αυτού φαινομένου. Για δεκαετίες, η εικόνα του σωματικού εαυτού αντιμετωπιζόταν ως ταυτόσημη με τη δυσαρέσκεια με το σώμα ή το βάρος. Η προσέγγιση αυτή, μολονότι είχε νόημα για τη μελέτη κλινικών διαταραχών, όπως οι Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής, στερεί ενδεχομένως χρήσιμες πληροφορίες, όσον αφορά το περιεχόμενο και τις επιπτώσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, καθώς παρέχει μια μονοδιάστατη θεώρηση των ζητημάτων αυτών. Επομένως, όταν επιδιώκει κανείς να διερευνήσει την εικόνα του σωματικού εαυτού, είτε για ερευνητικούς είτε για κλινικούς σκοπούς, καλό θα είναι να την αντιμετωπίζει ως πολυδιάστατο φαινόμενο και να προσαρμόζει αντίστοιχα το σχεδιασμό και τη μεθοδολογία του (Carraça, et al., 2013. Cash, 2004. J. K. Thompson, 2004. Watkins et al., 2018. Wood-Barcalow et al., 2010. Tylka, 2018).

Στο ίδιο πνεύμα, η ανάδειξη από την παρούσα μελέτη της σπουδαιότητας των θετικών συναισθημάτων, ως προς το σώμα και την εμφάνιση, για την ψυχολογική υγεία, υποδεικνύει την ανάγκη για επικέντρωση στη μελέτη και τη διερεύνηση της θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού. Προηγούμενες προσεγγίσεις που εστίαζαν, κατά κύριο λόγο, σε αρνητικά συναισθήματα για την εμφάνιση και το σώμα, δεν είναι απλά μονοδιάστατες όπως προαναφέρθηκε, αλλά συχνά αποδεικνύονται μη



αποτελεσματικές, όταν δοκιμάζονται στην πράξη (Watkins et al., 2018). Επιπλέον, η εστίαση στη θετική εικόνα του σωματικού εαυτού και η ανάδειξη των επιπτώσεων της συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της σχέσης που αναπτύσσουν τα άτομα με το σώμα τους, καθώς η απουσία δυσκολιών ως προς την εικόνα του σωματικού εαυτού δε σημαίνει αυτόματα ότι η εικόνα αυτή πληροί και τα κριτήρια για να χαρακτηριστεί ως θετική (Tylka, 2011, 2012).

Τέλος, εκτός από την ανάγκη για επικέντρωση στις πολλαπλές διαστάσεις της εικόνας του σωματικού εαυτού, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν τη συνεισφορά της εικόνας του σωματικού εαυτού σε ποικίλα πεδία της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας. Συγχρόνως, υποδεικνύουν την ανάγκη διερεύνησης της εικόνας του σωματικού εαυτού σε κλινικά ή εφαρμοσμένα πλαίσια, όταν νεαρά άτομα προσέρχονται με αίτημα τη διαχείριση προβλημάτων, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το άγχος, η κατάθλιψη και το κοινωνικό άγχος. Βέβαια, όσον αφορά την κατάθλιψη, η εικόνα του σωματικού εαυτού αναγνωρίζεται ήδη ως παράγοντας που συνεισφέρει στην εμφάνισή της, καθώς και στην ύπαρξη σημαντικών διαφορών φύλου κατά την εφηβεία (Hankin, & Abramson, 2001. Hyde et al., 2008). Παράλληλα, σύμφωνα με διάφορους μελετητές, τα προβλήματα με την εικόνα του σωματικού εαυτού συνιστούν δευτερεύοντα γνωστικά συμπτώματα της κατάθλιψης (Hollander et al., 2012. Huberty, 2012). Ομοίως, η εικόνα του σωματικού εαυτού αναγνωρίζεται ως βασικός προβλεπτικός παράγοντας της αυτοεκτίμησης, ειδικά κατά την εφηβεία (Jacob Smith, 2010). Επομένως, τόσο σε αυτές τις περιπτώσεις όσο και στην περίπτωση του άγχους και του κοινωνικού άγχους, καλό είναι η εικόνα του σωματικού εαυτού να διερευνάται ως πιθανός παράγοντας που συνεισφέρει στην εκδήλωση των προβλημάτων αυτών.

Για την ολοκληρωμένη ωστόσο αποτίμηση των ευρημάτων της παρούσας μελέτης και των προεκτάσεών τους, είναι απαραίτητο να επισημανθούν ορισμένοι περιορισμοί, ως προς την ερμηνεία και τη δυνατότητα γενίκευσής τους.

Κατ' αρχάς, επισημαίνεται ότι τα δεδομένα της παρούσας μελέτης προέρχονται από απαντήσεις σε εργαλεία αυτό-αναφοράς. Δε χρησιμοποιήθηκαν περαιτέρω πηγές πληροφοριών, κυρίως όσον αφορά τα υπό εξέταση προβλήματα ψυχολογικής υγείας, όπως, για παράδειγμα, δεδομένα από γονείς, εκπαιδευτικούς ή ομηλικούς.

Παράλληλα, η Δυσαρέσκεια με το Σώμα ορίστηκε ως η απόκλιση της εκτίμησης του σώματος, έτσι όπως το αντιλαμβάνονταν οι συμμετέχοντες/ουσες, και του σώματος που υπέδειξαν ως ιδανικό (Lawler & Nixon, 2010) και αξιολογήθηκε με την Κλίμακα Ταξινόμησης Περιγραμμάτων (M. A. Thompson & Gray, 1995). Δε χρησιμοποιήθηκαν περαιτέρω εργαλεία διερεύνησης των αναφερόμενων αυτών αποκλίσεων, τα οποία θα μπορούσαν ενδεχομένως να συνεκτιμήσουν το πλήρες εύρος της έννοιας αυτής, συμπεριλαμβανομένων τόσο των αντιληπτικών όσο και των

θυμικών της διαστάσεων (Adams, Turner, & Bucks, 2005. Vartanian, 2012), καθώς και την αξία που αποδίδει το ίδιο το άτομο στις αναφερόμενες αποκλίσεις (Giovannelli et al., 2008. Vartanian, 2012).

Επιπρόσθετα, τα παρόντα δεδομένα είναι συγχρονικού τύπου. Το γεγονός αυτό επιτρέπει τον εντοπισμό και την ανάδειξη σημαντικών συνδέσεων μεταξύ των υπό εξέταση μεταβλητών, καθώς και σημαντικών διαφοροποιήσεων μεταξύ των υπό μελέτη ομάδων. Από την άλλη όμως, περιορίζει τη δυνατότητα για εξαγωγή συμπερασμάτων, όσον αφορά αιτιακού τύπου σχέσεις, αλλά και ως προς το πώς εξελίσσεται η διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού μέσα στο χρόνο επακριβώς.

Τέλος, τα παρόντα ευρήματα είναι γενικεύσιμα σε πληθυσμούς με παρόμοια δημογραφικά χαρακτηριστικά με αυτά του παρόντος δείγματος, κυρίως όσον αφορά την ηλικία και την εθνότητα. Η εικόνα του σωματικού εαυτού και οι επιπτώσεις της αναμένεται να μεταβάλλονται σε διαφορετικές αναπτυξιακές περιόδους (Grogan, 2012), επομένως τα συμπεράσματα που αφορούν τη διαμόρφωσή της και τις συνδέσεις της αφορούν κατά κύριο λόγο νεαρά άτομα αντίστοιχων ηλικιών με αυτές των συμμετεχόντων/ουσών. Επιπλέον, το παρόν δείγμα χαρακτηρίζεται από υψηλή ομοιογένεια όσον αφορά την εθνότητα, κάτι που αποτρέπει τη γενίκευση των ευρημάτων σε πληθυσμούς που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικο-πολιτισμικά πλαίσια.

Με βάση επομένως τα παραπάνω, προτείνεται η διεξαγωγή νέων μελετών που θα εξετάσουν την εικόνα του σωματικού εαυτού και τις επιπτώσεις της σε ίδια δείγματα, αλλά σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Παράλληλα, προκειμένου να επιτευχθεί η βαθύτερη κατανόηση των βιωμάτων και των συναισθημάτων των προεφήβων και των εφήβων σε σχέση με την εμφάνιση και το σώμα τους (Sharpe et al., 2013), προτείνεται και η διεξαγωγή ποιοτικών μελετών.

Επίσης, αν και στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν αρκετοί παράγοντες που συνεισφέρουν στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, η συνεξέταση άλλων παραγόντων, όπως είναι η συμβολή των διαπροσωπικών επιδράσεων στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού, στο πλαίσιο της ελληνικής οικογενειακής, σχολικής και κοινωνικής πραγματικότητας (Jones et al., 2004. J. K. Thompson et al., 1999a. J. K. Thompson et al., 1999b), καθώς και η διερεύνηση της συμβολής των σχετικών με την εμφάνιση γνωστικών σχημάτων (Clark & Tiggemann, 2007. Wertheim & Paxton, 2011), θα μπορούσαν να προσφέρουν περαιτέρω χρήσιμα στοιχεία και δεδομένα.

Δεδομένης επίσης της ένδειας που διαπιστώνεται, όσον αφορά τα εμπειρικά δεδομένα για την εικόνα του σωματικού εαυτού στον ελλαδικό χώρο, προτείνεται η

επέκταση της διερεύνησής της τόσο σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, όσο και σε ειδικούς πληθυσμούς. Ένα παράδειγμα είναι οι πληθυσμοί μεταναστών και προσφύγων, οι οποίοι συνιστούν, σε όλο και μεγαλύτερο βαθμό, μέρος του πληθυσμού των χωρών του δυτικού κόσμου (Kimber et al., 2014. Nicolaou et al., 2008). Ειδικά η Ελλάδα, τα τελευταία χρόνια υποδέχεται ολοένα αυξανόμενους αριθμούς προσφύγων, προερχόμενων από διαφορετικά κοινωνικοπολιτισμικά περιβάλλοντα (Vergou, 2019). Στις περιπτώσεις επομένως των πληθυσμιακών ομάδων που διαφοροποιούνται ως προς την εθνότητα και, κυρίως το κοινωνικοπολιτισμικό τους υπόβαθρο, καθώς και το βαθμό επιπολιτισμού (Chaker et al., 2015. Kimber et al., 2014), προτείνεται η διερεύνηση της εικόνας του σωματικού τους εαυτού, των παραγόντων που καθορίζουν τη διαμόρφωσή της, αλλά και των επιπτώσεών της.

Τέλος, επίσης για τη συνέχιση και την επέκταση της μελέτης της εικόνας του σωματικού εαυτού στον ελλαδικό χώρο, προτείνεται η αξιοποίηση των ευρημάτων της παρούσας μελέτης για το σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης που θα αποσκοπούν στην καλλιέργεια μιας θετικής εικόνας του σωματικού εαυτού και η διερεύνηση της αποτελεσματικότητάς τους (Dunaev & Markey, 2018).

---

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

---

## Ελληνόγλωσση

- Αδαμίδου, Ε., Ζήση, Β., Χασάνδρα, Μ., & Χρόνη, Σ. (2013). Εικόνα Σώματος σε Εφήβους 13–17 ετών: Επιδράσεις Φύλου και Φυσικής Δραστηριότητας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 11, 65 – 75.
- Αθανασιάδου, Χ., Αργύρη, Ε., & Κουτσώνα, Ν. (2011). Οι στάσεις των νέων απέναντι στην επιρροή των ΜΜΕ ως προς την εικόνα του σώματος και η σχέση τους με την αυτοεκτίμηση. Στις Π. Βορριά, Δ. Τατά, & Χ. Αθανασιάδου (Επιμ.), *Επιστημονική Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ., Τόμος Θ'* (σελ. 178-202). Θεσσαλονίκη: Υπηρεσία Δημοσιευμάτων ΑΠΘ/Art of Text.
- Αλεξιάς, Γ. (2003). Το ανθρώπινο σώμα: Από τη Βιολογία στη δυναμικοποίηση. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 111, 327-357.
- Αναστασοπούλου, Α. (2012). *Αποκαθιστώντας μια τραυματισμένη εικόνα εαυτού: το σωματικό έλλειμμα και η επίδραση του γονεϊκού καθρεφτίσματος. Κείμενα Εργασίας του 'Λόγω Ψυχής'*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία.
- Balsamo, A. (2004a). Μορφές τεχνολογικής σωματοποίησης: διαβάζοντας το σώμα στο σύγχρονο πολιτισμό. Στη Δ. Μακρυνιώτη (Επιμέλεια), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (σελ. 205-224). (Μετάφραση: Κ. Αθανασίου). Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.
- Balsamo, A. (2004b). Στην κόψη του ξυραφιού: κοσμητική χειρουργική και νέες τεχνολογίες. Στη Δ. Μακρυνιώτη (Επιμέλεια), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (σελ. 315-334). (Μετάφραση: Κ. Αθανασίου). Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.
- Birke, L. (2004). Σώμα και βιολογία. Στη Δ. Μακρυνιώτη (Επιμέλεια), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (σελ. 149-160). (Μετάφραση: Κ. Αθανασίου). Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.
- Γονιδάκης, Φ., Λιακοπούλου, Ε., Ψυχουντάκη, Μ., Βάρσου, Ε., & Σολδάτος, Κ. (2008). Διαφορές στη συμπτωματολογία διαταραχών πρόσληψης τροφής μεταξύ αθλητών και μη αθλητών. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 25, 341-347.
- Γονιδάκης, Φ., Σιγάλα, Α., Βάρσου, Ε., Λάγιου, Α., & Παπαδημητρίου, Γ. Ν. (2009). Μελέτη των στάσεων απέναντι στην τροφή σε τελειόφοιτες φοιτήτριες Διαιτολόγίας/ Διατροφής. *Ψυχιατρική*, 20, 35-43.
- Διγγελίδης, Ν., Κάμτσιος, Σ., & Θεοδωράκης, Ι. (2007). Σωματική Δραστηριότητα, Στάσεις προς την Άσκηση, Αντίληψη Εαυτού, Διατροφικές Συνήθειες και Δείκτης Μάζας Σώματος Μαθητών Δημοτικού Σχολείου. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5(1), 27–40.
- Ζαφείρη, Μ., Λεονταρή, Α., & Κιοσέογλου, Γ. (2014). Επίδραση της εικόνας του σωματικού εαυτού στην ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα προεφήβων-εφήβων: Εμπειρική διερεύνηση και προτεινόμενες συμβουλευτικές παρεμβάσεις. Στους Α. Γιοβαζολιά & Μ. Μαλικιώση – Λοϊζου (Επιμέλεια), *Συμβουλευτική Ψυχολογία: Σύγχρονα ζητήματα έρευνας και πρακτικής* (σελ. 167-194). Αθήνα: Πεδίο.
- Harley, T. (2008). *Η ψυχολογία της γλώσσας: Από την πράξη στη θεωρία*. (Μετάφραση: Μ. Ζαφείρη, Φ. Λέκκας, Κ. Ρόικου, Ο. Φωτακοπούλου. Επιμέλεια: Ρ. Πήτα.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Θεοδωράκου, Κ., & Δόντη, Ο. (2013). Τάση εμφάνισης διατροφικών διαταραχών και

- ψυχολογικές παράμετροι σε αθλήτριες γυμναστικής υψηλού επιπέδου: Η σχέση τους με την εικόνα σώματος και το δείκτη μάζας σώματος των αθλητριών. *Αθλητική Ψυχολογία*, 24, 11-23.
- Καναβού, Ε., Σταύρου, Μ., Φωτίου, Α. & Κοκκέβη, Ά. (2020). *Οι έφηβοι στην Ελλάδα και στις 44 χώρες του προγράμματος HBSC/WHO 2018. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής».
- Κοκκέβη, Ά., Σταύρου, Μ., Καναβού, Ε., & Φωτίου, Α. (2015). *Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Κοκκέβη, Ά., Φωτίου, Α., Καναβού, Ε., & Σταύρου, Μ. (2016). *Οι έφηβοι στην Ελλάδα και στις 42 χώρες του προγράμματος HBSC/WHO: ομοιότητες και διαφορές. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Κοκκέβη, Ά., Φωτίου, Α., Ξανθάκη, Μ. Σταύρου, Μ., & Καναβού, Ε. (2011α). *Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Κοκκέβη, Ά., Φωτίου, Α., Σταύρου, Μ., & Καναβού, Ε. (2011β). *Η ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Κούτρα, Λ., Τόγκας, Κ., Αλεξιάς, Γ., Σαββάκης, Μ. & Στρατοπούλου, Ι. (2018). Σωματικές εμπειρίες, εικόνα σώματος και κοινωνική ταυτότητα ατόμων με τυφλότητα: ποιοτική μελέτη στην Ελλάδα. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 150(150).
- Κωστερής, Χ. (2013). Εικόνα του Σώματος και Κίνητρα για Επεμβάσεις Αισθητικής Ιατρικής: Μια Διαπολιτισμική Συγκριτική Έρευνα σε Δείγμα Ρωσίδων και Κυπρίων Γυναικών. Στον Μ. Α. Πουρκό (Επιμ.), *Βιβλίο Περιλήψεων Διεπιστημονικού Συμποσίου με Διεθνή Συμμετοχή: Το σώμα ως τόπος δημιουργίας κοινωνικών νοημάτων: εφαρμογές στις κοινωνικές επιστήμες, την τέχνη, την εκπαίδευση και στις επιστήμες υγείας* (σελ. 41-42). Εργαστηριακή Μονάδα Οικολογικής Ψυχολογίας και Βιοματικής, Ευρετικής και Διαλογικής-Επικοινωνιακής Ψυχοπαιδαγωγικής του Εργαστηρίου Ψυχολογικής Έρευνας του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης της Σχολής Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Κρήτης.
- Λεονταρή, Α. (2003). Η αυτοεκτίμηση ως αντίδοτο στην υπαρξιακή αγωνία. Στις Α. Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. Στογιαννίδου, & Ε. Αυδή (Επιμ. Εκδ.), *Επιστημονική Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ., Τόμος 5* (σελ. 107-128). Θεσσαλονίκη: Υπηρεσία Δημοσιευμάτων Α. Π. Θ./Art of Text.
- Λεονταρή, Α. (2012). Αυτοεκτίμηση: μια βασική ψυχολογική ανάγκη; Στους Χ. Χατζηχρήστου & Η. Μπεζεβέγκη (Επιμ.), *Θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών στην οικογένεια και στο σχολείο* (σελ. 299-321). Αθήνα: Πεδίο.
- Λεονταρή, Α., & Γιαλαμάς, Β. (2004). Ο γονεϊκός έλεγχος στην εφηβική ηλικία. Στους Μ. Δικαίου, Π. Ρούσση, & Δ. Χρηστίδη (Επιμ. Εκδ.), *Επιστημονική Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ., Τόμος 6* (σ. 215-231). Θεσσαλονίκη: Υπηρεσία Δημοσιευμάτων Α.Π.Θ./Art of Text.
- Λεονταρή, Α., Γωνίδα, Ε., & Γιαλαμάς, Β. (2009). 'Δυνητικοί' εαυτοί κατά την μέση εφηβεία: Η σχέση τους με τη σχολική επίδοση και ο ρόλος ποικίλων δημογραφικών παραγόντων. *Ψυχολογία, Ειδικό Αφιέρωμα: Σύγχρονα Θέματα στη Σχολική Ψυχολογία*, 16, 342-359.
- Μαδιανός, Μ. Γ., Βαϊδάκης, Ν., Τομαράς, Β., & Καψάλη, Α. (1983). Η διερεύνηση της επικράτησης της κατάθλιψης στο γενικό πληθυσμό με την κλίμακα CES-D: Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της. *Εγκέφαλος*, 20, 24-28.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση. Μοντέλα, ανάπτυξη,*

- λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2009). Δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος, διαιτητική συμπεριφορά και αυτοεκτίμηση στην εφηβεία. *ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ*, 16(1), 60-76.
- Μακρυγιάννη, Δ. (2004). Εισαγωγή. Στη Δ. Μακρυγιάννη (Επιμέλεια), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (σελ. 11-73). Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.
- Μαυρικάκη, Ε., Κυρίδης, Α., Γκούβρα, Μ. & Γκόλια, Π. (2005). Η Αγωγή Υγείας στην εκπαίδευση των εκπαιδευτικών του ελληνικού Δημοτικού Σχολείου. *Επιστήμες Αγωγής*, 5, 137-154.
- Μπενέτου, Α., Κωφού, Γ., Ζήση Β., & Θεοδωράκης, Γ. (2008). Η Σχέση του Σωματικού Βάρους, του Βαθμού Ενασχόλησης με την Άσκηση και της Σωματικής Κάθεξης, με την Εικόνα του Σώματος σε Κορίτσια Ηλικίας 15-25 Ετών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6, 47 – 55.
- Nettleton, S. (2002). *Κοινωνιολογία της υγείας και της ασθένειας*. (Μετάφραση: Α. Βακάκη, Επιμέλεια: Δ. Αγραφιώτης). Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δάρδανος.
- Σίμος, Γ. (2006). «Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου...»: Η πολλαπλότητα των εικόνων σώματος στην εφηβεία και η συνακόλουθη δυσαρέσκεια με το σώμα στα δύο φύλα. Στην Ε. Συγκολίτου (Επιμ.), *Έννοια του εαυτού και λειτουργικότητα στο σχολείο* (σελ. 15-52). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη Α.Ε.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2008). *Θεραπεία Σχημάτων: Ένας οδηγός για τον θεραπευτή* (Μετάφραση: Φ. Λέκκας, Επιμέλεια: Γ. Σίμος). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Εγκύκλιος 137053/ΓΔ4/09-10-2020, *Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων (Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Αγωγής Υγείας, Πολιτιστικών Θεμάτων) για το Σχολικό Έτος 2020-2021*.
- Foucault, M. (1989). *Επιτήρηση και τιμωρία: Η γέννηση της φυλακής* (Μετάφραση: Κ. Χατζηδήμου & Ι. Ράλλη, Επιμέλεια: Α. Σταύρου). Αθήνα: Εκδόσεις Ράππα.

## Ξενογλωσση

- Abbott, B. D. & Barber, B. L. (2010). Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. *Body Image*, 7, 22-31.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Ackard, D. M., Kearney-Cooke, A., Peterson, C. B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 422-429.
- Adams, G., Turner, H., & Bucks, R. (2005). The experience of body dissatisfaction in men. *Body Image*, 2, 271-283.
- Adelman, M., & Ruggi, L. (2016). The sociology of the body. *Current Sociology*, 64, 907-930.
- Agam, R., Tamir, S., Golan, M. (2015). Gender Differences in Respect to Self-Esteem and Body Image as Well as Response to Adolescents' School-Based Prevention Programs. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 2, 00092.
- Agam-Bitton, R., Abu Ahmad, W., Golan, M. (2018). Girls-only vs. mixed-gender groups in the delivery of a universal wellness programme among adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *PLoS One*, 13, e0198872.
- Agliata, D., & Tantleff-Dunn, S. (2004). The Impact of Media Exposure on Males' Body Image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 7-22.
- Ahern, A. L., Bennett, K. M., & Hetherington, M. M. (2008). Internalization of the Ultra-Thin Ideal: Positive Implicit Associations with Underweight Fashion Models are Associated with Drive for Thinness in Young Women. *Eating Disorders*, 16, 294-307.

- Aho, J. & Aho, K. (2008). *Body matters: A phenomenology of sickness, disease, and illness*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Akos, P. & Levitt, D. (2002). Promoting healthy body image in middle school. *Professional Counseling, 6*, 138-144.
- Alden, L. E., Auyeung, K. W., & Plasencia, L. (2014). Social anxiety and the self. In S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd edition, pp. 531–549). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Alden, L. E. & Regambal, M. (2010). Social anxiety disorder and the self. In S.G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.) *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (2<sup>nd</sup> Edition, pp. 423-445). New York: Elsevier.
- Alexias, G., Togas, C., & Mellon, R. (2016). Psychometric properties of the Greek version of the Body Appreciation Scale. *Hellenic Journal of Psychology, 13*, 73-92.
- Allen, A. & Mulgrew, K. E. (2019). Differential media effects on male body satisfaction and mood. *Australian Journal of Psychology, 1*-8.
- Allen, M. S. & Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body Image, 19*, 79–88.
- Alleva, J. M., Lange, W.-G., Jansen, A., & Martijn, C. (2014). Seeing ghosts: Negative body evaluation predicts overestimation of negative social feedback. *Body Image, 11*, 228–232.
- Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PLoS ONE 10*, e0139177.
- Al Sabbah, H., Vereecken, C. A., Elgar, F. J., Nansel, T., Aasvee, K., Abdeen, Z., Ojala, K., Ahluwalia, N., & Maes, L. (2009). Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: international cross-sectional survey. *BMC Public Health, 9*, 52.
- Al-Saji, A. (2010). Bodies and sensings: On the uses of Husserlian phenomenology for feminist theory. *Continental Philosophy Review, 43*, 13-37.
- Alves, D. E., Roysamb, E., Oppedal, B., & Zachrisson, H. D. (2011). Emotional problems in preadolescents in Norway: The role of gender, ethnic minority status, and home- and school-related Hassles. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 5*, 37.
- Amaral, A. C. S. & Ferreira, M. E. C. (2017). Body dissatisfaction and associated factors among Brazilian adolescents: A longitudinal study. *Body Image, 22*, 32-38.
- Ambrosi-Randić, N. (2000). Perception of current and ideal body size in preschool age children. *Perceptual and Motor Skills, 90*, 885–889.
- American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls. (2007). Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls. Retrieved from <http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf>.
- Anagnostopoulos, F., & Myrigianni, S. (2009). Body image of Greek breast cancer patients treated with mastectomy or breast conserving surgery. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 16*, 311–321.
- Anastassiadou, V., Katsouli, S., Heath, M. R., Pissiotis, A., Kapari, D. (2004). Validation of communication between elderly denture wearers and dentists: a questionnaire on satisfaction with complete dentures using semi-structured interviews. *Gerodontology, 21*, 195–200.
- Andreolletti, C., Zebrowitz, L. A., & Lachman, M. E. (2001). Physical appearance and control beliefs in young, middle-aged, and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 969–981.
- Andsager, J. L. (2014). Research directions in social media and body image. *Sex Roles, 71*, 407-413.
- Anschutz, D. J., & Engels, R. C. (2010). The effects of playing with thin dolls on body image and food intake in young girls. *Sex Roles, 63*, 621–630.

- Argyrides, M. (2013). Mass Media, Feelings of Attractiveness, Investment in Body-Image and Disordered Eating in Cyprus. *Mediterranean e-journal of Communication & Media*, 2, 1-8.
- Argyrides, M. & Kkeli, N. (2013a). Appearance Schemas Inventory - Revised: Psychometric Properties of the Greek Version in a Female Sample. *North American Journal of Psychology*, 15, 577-588.
- Argyrides, M. & Kkeli, N. (2013b). Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire—Appearance scales: Psychometric properties of the Greek version. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 113, 885-897.
- Argyrides, M. & Kkeli, N. (2015a). Validation of the factor structure of the Greek adaptation of the Situational Inventory of Body-Image Dysphoria-Short Form (SIBID-S). *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-6.
- Argyrides, M. & Kkeli, N. (2015b). Predictive Factors of Disordered Eating and Body Image Satisfaction in Cyprus. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 431–435.
- Argyrides, M., Kkeli, N., & Kendeou, P. (2014). Validation of the factor structure of the Greek adaptation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-3). *Body Image*, 11, 201-205.
- Argyrides, M., & Sivitanides, M. (2017). Body Image, Self-Esteem, Media, Disordered Eating and Actual Ideal Weight Discrepancy: Findings in Cyprus. *The European Journal of Counselling Psychology*, 6, 63–74.
- Assiter, A. (2000). Bodies and Dualism. In K. Ellis, & H. Dean (Eds.), *Social Policy and the Body: Transitions in corporeal discourse* (pp. 63-82). Basingstoke: Macmillan Press Ltd.
- Ata, R. N., Ludden, A. B., Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 1024–1037.
- Atkinson, M. (2006). Masks of Masculinity: (Sur)passing Narratives and Cosmetic Surgery. In D. Waskul & P. Vannini (Eds.), *Body/Embodiment: Symbolic interaction and the sociology of the body* (pp. 247-261). Aldershot: Ashgate.
- Atkinson, M. (2008). Exploring Male Femininity in the “Crisis”: Men and Cosmetic Surgery. *Body & Society*, 14, 67–87.
- Atkinson, M. J., Stock, N. M., Alleva, J. M., Jankowski, G. S., Piran, N., Riley, S., et al. (2020). Looking to the future: Priorities for translating research to impact in the field of appearance and body image. *Body Image*, 32, 53-61.
- Aubrey, J. S. (2006). Effects of sexually objectifying media on self-objectification and body surveillance in undergraduates: Results of a 2-year panel study. *Journal of Communication*, 56, 366–386.
- Aubrey, J. S. (2007). The Impact of Sexually Objectifying Media Exposure on Negative Body Emotions and Sexual Self-Perceptions: Investigating the Mediating Role of Body Self-Consciousness. *Mass Communication and Society*, 10, 1-23.
- Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 110–125.
- Austin, J. L. (1976). *How to do things with words* (2<sup>nd</sup> Edition). Oxford: Oxford University Press.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297.
- Babic, M., Morgan, P., Plotnikoff, R., Lonsdale, C., White, R., & Lubans, D. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44, 1589-1601.
- Baer, H. (2016) Redoing feminism: digital activism, body politics, and neoliberalism. *Feminist Media Studies*, 16, 17-34.



- Bailey, K. A., Cline, L. E., & Gammage, K. L. (2016). Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images. *Body Image, 17*, 88-99.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*, 168-175.
- Bak, W. (2014). Self-standards and self-discrepancies. A structural model of self-knowledge. *Current Psychology, 33*, 155-173.
- Baker-Sperry, L., & Grauerholz, L. (2003). The Pervasiveness and Persistence of the Feminine Beauty Ideal in Children's Fairy Tales. *Gender and Society, 17*, 711-726.
- Bakhtiarpoor, S., Heidarie, A., & Khodadadi, S. A. (2011). The Relationship of the Self-Focused Attention, Body Image Concern and Generalized Self-Efficacy with Social Anxiety in Students. *Life Science Journal, 8*, 704-713.
- Balsamo, A. (1995). Forms of Technological Embodiment: Reading the Body in Contemporary Culture. In M. Featherstone & R. Burrows (Eds.), *Cyberspace/ Cyberbodies/ Cyberpunk: Cultures of Technological Embodiment* (pp. 215-238). London: SAGE Publications Ltd.
- Banerjee, R. & Dittmar, H. (2008). What is beautiful and who is "cool"? Consumer culture and socialisation. In H. Dittmar (Ed.), *Consumer Culture, Identity and Well-Being: The Search for the "Good Life" and the "Body Perfect"* (pp. 173-197). Hove & New York: Psychology Press.
- Bardone-Cone, A. M., Cass, K. M., & Ford, J. A. (2008). Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image, 5*, 183-194.
- Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2003). Body dissatisfaction in adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence, 23*, 141-165.
- Barker, E. T., & Bornstein, M. H. (2010). Global Self-Esteem, Appearance Satisfaction, and Self-Reported Dieting in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 30*, 205-224.
- Barlett, C. P., & Harris, R. J. (2008). The impact of body emphasizing video games on body image concerns in men and women. *Sex Roles, 59*, 586-601.
- Barlett, C. P., Harris, R. J., Smith, S., & Bonds-Raacke, J. (2005). Action figures and men. *Sex Roles, 53*, 877-885.
- Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 279-310.
- Barr, S. & Oliver, W. (2016) Feminist pedagogy, body image, and the dance technique class. *Research in Dance Education, 17*, 97-112.
- Barresi, J. (2002) From the thought is the thinker to the voice is the speaker: William James and the Dialogical Self. *Theory & Psychology, 12*, 237-250.
- Bartky, S. L. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. New York: Routledge.
- Bartky, S. L. (1998). Foucault, Femininity, and the Modernization of Patriarchal Power. In R. Weisz (Ed.) *The politics of women's bodies: Sexuality, appearance, and behavior* (pp. 25-45). New York: Oxford University Press.
- Bassett-Guntera, R., McEwanb, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image, 22*, 114-128.
- Baudson, T. G., Weber, K. E., & Freund, P. A. (2016). More Than Only Skin Deep: Appearance Self-Concept Predicts Most of Secondary School Students' Self-Esteem. *Frontiers in Psychology, 7*, 1-14.
- Beardsmore, R. (2015). *Insights into children's mental health and well-being*. UK: Office

for National Statistics. Ανακτήθηκε στις 04/10/2016 από:  
[http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20160105160709/http://www.ons.gov.uk/ons/dcp171766\\_420239.pdf](http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20160105160709/http://www.ons.gov.uk/ons/dcp171766_420239.pdf).

- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 229-241.
- Bearman, S. K., & Stice, E. (2008). Testing a gender additive model: The role of body image in adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 1251–1263.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893–897.
- Beck, A. T. & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory Manual*. San Antonio: The Psychological Corporation.
- Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a new modernity* (Translation: M. Ritter). London: Sage Publications Ltd.
- Bélanger, M., & Marcotte, D. (2013). Étude longitudinale du lien entre les changements vécus durant la transition primaire-secondaire et les symptômes dépressifs des adolescents. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 45, 159-172.
- Bell, B. T., & Dittmar, H. (2011). Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls' Media Consumption and the Impact of Different Thin-Ideal Media on Body Image. *Sex Roles*, 65, 478-490.
- Bendelow, G. A. & Williams, S. J. (1998). Natural for women, abnormal for men: beliefs about pain and gender. In S. Nettleton & J. Watson (Eds.), *The body in everyday life* (pp. 199-217). London & New York: Routledge.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Benton, C., & Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image*, 13, 22-27.
- Berggren, N., Jordahl, H., Poutvaara, P. (2007). The Looks of a Winner: Beauty, Gender and Electoral Success, *IZA Discussion Paper 2311*. Bonn: IZA.
- Berrios, G. E. (2018). Historical epistemology of the body-mind interaction in psychiatry. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 20, 5-13.
- Bessell, A., Brough, V., Clarke, A., Harcourt, D., Moss, T. P & Rumsey, N. (2012). Evaluation of the effectiveness of Face IT, a computer-based psychosocial intervention for disfigurement-related distress. *Psychology, Health & Medicine* 17, 565–577.
- Bibiloni, M., Coll, J. L., Pich, J., Pons, A., Tur, J. A. (2017). Body image satisfaction and weight concerns among a Mediterranean adult population. *BMC Public Health*, 17, 39.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886-895.
- Bilali, A., Galanis, P., Velonakis, E., & Katostaras, T. (2010). Factors associated with abnormal eating attitudes among Greek adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42, 292-298.
- Black, P. & Sharma, U. (2001). Men Are Real, Women Are “Made Up”: Beauty Therapy and the Construction of Femininity. *The Sociological Review*, 49, 100–116.
- Blackman, L. (2008). *The Body: The Key Concepts*. Oxford & New York: Berg.
- Blashill, A. J. (2011). Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A meta-analysis. *Body Image*, 8, 1–11.
- Blashill, A. J. & Safren, S. A. (2015). Body dissatisfaction and condom use self-efficacy: A meta-analysis. *Body Image*, 12, 73–77.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., &

- Gosling, S. D. (2016). Age and Gender Differences in Self-Esteem—A Cross-Cultural Window. *Journal of Personality and Social Psychology*, *111*, 396 – 410.
- Blood, S. K. (2005). *Body Work: The Social Construction of Women's Body Image*. New York: Routledge.
- Bloom, J. R., Stewart, S. L., Chang, S. & Banks, P. J. (2004). Then and now: Quality of life of young breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, *13*, 147–160.
- Blume, L. B., & Blume, T. W. (2003). Toward a Dialectical Model of Family Gender Discourse: Body, Identity, and Sexuality. *Journal of Marriage and Family*, *65*, 785-794.
- Boersma, K. E., & Jarry, J. L. (2013). The paradoxical moderating effect of body image investment on the impact of weight-based derogatory media. *Body Image*, *10*, 200-209.
- Bojorquez, I. & Unikel, C. (2012). Body Image and Social Class. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 153–159). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Boone, L., Soenens, B., & Braet, C. (2011). Perfectionism, Body Dissatisfaction, and Bulimic Symptoms: The Intervening Role of Perceived Pressure to Be Thin and Thin Ideal Internalization. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *30*, 1043-1068.
- Bordo, S. (1988). Anorexia Nervosa: Psychopathology as the Crystallization of Culture. In I. Diamond & L. Quinby (Eds.), *Feminism and Foucault: Reflections on Resistance* (pp. 87-118). Boston: Northeastern University Press.
- Bordo, S. (1989). The Body and the Reproduction of Femininity: a feminist appropriation of Foucault. In A. Jagger & S. Bordo (Eds.), *Gender/Body/Knowledge: feminist reconstructions of being and knowing* (pp. 50-73). Rutgers University Press: New Brunswick.
- Bordo, S. (2003). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the Body* (10th Anniversary Edition). Berkeley, CA: University of California Press.
- Bornoli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2020). Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: a prospective study. *Journal of Epidemiology & Community Health*.
- Bottamini, G., & Ste-Marie, D. M. (2006). Male Voices on Body Image. *International Journal of Men's Health*, *5*, 109–132.
- Bouchev, H. A., & Furman, W. (2006). *Dating and romantic experiences in adolescence*. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbooks of Developmental Psychology. Blackwell Handbook of Adolescence* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 313–329). Blackwell Publishing.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgment of taste* (Translation: R. Nice). Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. E. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). New York: Greenwood Press.
- Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice* (Translation: R. Nice). Stanford, CA: Stanford University Press.
- Bowe, W. P., Doyle, A. K., Crerand, C. E., Margolis, D. J., Shalita, A. R. (2011). Body Image Disturbance in Patients with Acne Vulgaris. *Journal of Clinical & Aesthetic Dermatology*, *4*, 35–41.
- Bradbury, E. (2012). Meeting the psychological needs of patients with facial disfigurement. *British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, *50*, 193–196.
- Braun, S., Stegmann, S., Hernandez Bark, A. S., Junker, N. M., & van Dick, R. (2017). Think manager—think male, think follower—think female: Gender bias in implicit followership theories. *Journal of Applied Social Psychology*, *47*, 377–388.
- Brausch, A. M. & Muehlenkamp, J. J. (2007). Body image and suicidal ideation in adolescents. *Body Image*, *4*, 207-212.
- Breaky, J. W. (1997). Body Image: The inner mirror. *Journal of Prosthetics and Orthotics*, *9*, 107-112.

- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15, 130-138.
- Briscoe, F. & Gupta, A. (2016). Social activism in and around organizations. *Academy of Management Annals*, 10, 671–727.
- Brown, A., & Dittmar, H. (2005). Think “thin” and feel bad: The role of appearance schema activation, attention level, and thin-ideal internalization for young women’s responses to ultra-thin media ideals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 1088-1113.
- Brown, B. B. & Klute, C. (2006). *Friendships, Cliques, and Crowds*. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbooks of Developmental Psychology. Blackwell Handbook of Adolescence* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 330–348). Blackwell Publishing.
- Brown, C. S. & Stone, E. (2016). Gender stereotypes and discrimination: How sexism impacts development. In S. Horn, M. Ruck, & L. Liben, (Eds.), *Equity and Justice in Developmental Science: Theoretical and Methodological Issues. Advances in Child Development and Behavior* (Vol 50, pp. 105-133). Oxford & London: Academic Press.
- Brown, J. D. (1998). *The Self*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Brown, T. A., Cash, T. A., & Mikulka, P. J. (1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-144.
- Brown, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131.
- Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine*, 24, 187– 194.
- Bruch, H. (1966). Anorexia nervosa and its differential diagnosis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 141, 555-566.
- Bryant, S. L. (2013). The beauty ideal: The Effects of European standards of beauty on Black women. *Columbia Social Work Review*, 4, 80-91.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10, 1-7.
- Bucchianeri, M., Fernandes, N., Loth, K., Hannan, P., Eisenberg, M., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Body dissatisfaction: Do associations with disordered eating and psychological well-being differ across race/ethnicity in adolescent girls and boys? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 22, 137-146.
- Budgeon, S. (2015). Individualized femininity and feminist politics of choice. *European Journal of Women’s Studies*, 22, 303–318.
- Bulik, C. M. & Baker, J. H. (2012). Genetics and Human Appearance. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 453–459). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Bullington, J. (2013). *The expression of the psychosomatic body from a phenomenological approach*. Dordrecht: Springer.
- Bully, P. & Elosua, P. (2011). Changes in body dissatisfaction relative to gender and age: the modulating character of BMI. *The Spanish Journal of Psychology*, 14, 312-322.
- Burkitt, I. (1999). *Bodies of Thought: Embodiment, Identity and Modernity*. London: Sage Publications.
- Burr, V. (2015). *Social constructionism* (3<sup>rd</sup> Edition). Hove & New York: Routledge.
- Burrowes, N. (2013). *Body image – A Rapid Evidence Assessment of The Literature*. NB Research Ltd.
- Buss, D. M. (2016). *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind* (5<sup>th</sup> Edition). Oxon & New York: Routledge.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble, Feminism and the Subversion of Identity*. London: Routledge.
- Butler, J. (1993). *Bodies that Matter: On the Discursive Limits of Sex*. London: Routledge.

- Byrne, A., Milestone, K., & Miles, S. (2018). Men's consumption of skincare articulated as a form of Looking Glass Capital. In C. Sarmaniotis & G. Wright (Eds.), *Conference Proceedings: 6th International Conference on Contemporary Marketing Issues (ICCM)* (pp. 60-68). Athens, Greece: ICCMI.
- Byrne, B. M., Shavelson, R. J., & Muthén, B. (1989). Testing for equivalence of factor covariance and mean structures: The issue of partial measurement invariance. *Psychological Bulletin*, *105*, 456-466.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. E. (2005a). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, *25*, 215–239.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M. and Thompson, J. K. (2005b). The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *12*, 421–433.
- Cahill, H. (2016). Playing the Inside Out: Using Drama as an Embodied Medium Through Which to Work on Changing Gender Norms. In J. Coffey, S. Budgeon, H. Cahill (Eds.), *Learning bodies: The body in youth and childhood studies* (pp. 223-240). London: Springer.
- Caldwell, C., & Leighton, L. B. (Eds.) (2018). *Oppression and the body: Roots, resistance, and resolutions*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Calogero, R. M. (2012). Objectification theory self-objectification & body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 574–580). San Diego: Academic Press.
- Calvete, E. Orue, I., & Gámez-Guadix, M. (2016). Cyberbullying Victimization and Depression in Adolescents: The Mediating Role of Body Image and Cognitive Schemas in a One-year Prospective Study. *European Journal on Criminal Policy and Research*, *22*, 271–284.
- Cameron, E., Ward, P., Mandville-Anstey, S. A., & Coombs, A. (2019). The female aging body: A systematic review of female perspectives on aging, health, and body image. *Journal of Women & Aging*, *31*, 3-17.
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, *14*, 780–793.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 141-156.
- Campos-Vazquez, R. M. & Gonzalez, E. (2020). Obesity and hiring discrimination. *Economics and Human Biology*, *37*, 100850.
- Carbin, M. & Edenheim, S. (2013). The intersectional turn in feminist theory: A dream of common language? *European Journal of Women's Studies*, *20*, 233-248.
- Carey, R., Donaghue, N., & Broderick, P. (2011). 'What you look like is such a big factor': Girls own reflections about the appearance culture in an all-girls' school. *Feminism & Psychology*, *21*, 299-316.
- Carey, R., Donaghue, N., & Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image*, *11*, 81-84.
- Carifio, J., & Rhodes, L. (2002). Construct validities and the empirical relationships between optimism, hope, self-efficacy, and locus of control. *Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, *19*, 125–136.
- Carlson Jones, D. (2012). Body image: Peer influences. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 257–263). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Carman, T. (1999). The body in Husserl and Merleau-Ponty. *Philosophical Topics*, *27*, 205-226.

- Carraça E. V. (2015). Sociocultural routes to unhealthy body image investment. In R. Vargas (Ed.), *Body image: Social Influences, Ethnic Differences and Impact on Self-Esteem*. UK: Nova Publishers.
- Carraça, E., Markland, D., Silva, M., Coutinho, S., Vieira, P., Minderico, C., & Teixeira, P. (2011). Dysfunctional body investment versus body dissatisfaction: Relations with well-being and controlled motivations for obesity treatment. *Motivation and Emotion, 35*, 423-434.
- Carraça, E. V., Silva, M. N., Teixeira, P. J. (2013). Body image investment and self-regulation of weight control behaviors. In L. B. Sams, & J. A. Keels (Eds.), *Body Image: Gender Differences, Sociocultural Influences and Health Implications* (pp.257-276). NY: Nova Science Publishers, Inc.
- Carver, C. S. (2012). Self-awareness. In M. R. Leary & J. P. Tangney, *Handbook of Self and Identity* (pp. 50-68). New York & London: The Guilford Press.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences, 28*, 62-77.
- Cash, T. F. (2000). *MBSRQ Users' Manual* (3rd rev). Διατίθεται από την ιστοσελίδα του συγγραφέα: <http://www.body-images.com/assessments/mbsrq.html>
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 38-46). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image, 1*, 1-5.
- Cash, T. F. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: searching for constructs. *Clinical Psychology: Science and Practice, 12*, 438-442.
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Cash, T. F. (2011a). Cognitive-Behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 39-47). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2011b). Crucial considerations in the assessment of body image. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 129-137). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 334–342). San Diego: Academic Press.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). Body image and social relations. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 277–286). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders, 10*, 103–113.
- 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., Melnyk, S. E., & Hrabosky, J. I. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders, 35*, 305–316.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T., & Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “negative body image”: validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image, 1*, 363–372.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and

- challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 191-199.
- 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* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 3-11). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Szymanski, M.L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64, 466-477.
- Cash, T. F., Thériault, J., & Milkewitz Annis, N. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 89-103.
- Chaker, Z., Chang, F. M., & Hakim-Larson, J. (2015). Body satisfaction, thin-ideal internalization, and perceived pressure to be thin among Canadian women: The role of acculturation and religiosity. *Body Image*, 14, 85-93.
- Charmaz, K., & Rosenfeld, D. (2006). Reflections of the Body, Images of Self: Visibility and Invisibility in Chronic Illness and Disability. In D. Waskul and P. Vannini (eds.), *Body/Embodiment: symbolic interaction and the sociology of the body* (pp. 35–49). Aldershot: Ashgate.
- Cheavens, J. (2000). Hope and depression: Light through the shadows. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 321–340). San Diego: Academic Press.
- Chen, L. J., Fox, K. R., Haase, A. M. (2008). Body shape dissatisfaction and obesity among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17, 457-460.
- Chen, H., & Jackson, T. (2012). Gender and Age Group Differences in Mass Media and Interpersonal Influences on Body Dissatisfaction Among Chinese Adolescents. *Sex Roles*, 66, 3-20.
- Cheng, H., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental Bonds, Anxious Attachment, Media Internalization, and Body Image Dissatisfaction: Exploring a Mediation Model. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 365–375.
- Chin, Y. S., Taib, M. N. M., Shariff, Z. M., & Khor, G. L. (2008). Development of multi-dimensional body image scale for Malaysian female adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 2, 85-92.
- Choma, B. L., Visser, B. A., Pozzebon, J. A., Bogaert, A. F., Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2010). Self-objectification, self-esteem, and gender: Testing a moderated mediation model. *Sex Roles*, 63, 645-656.
- Choudhury, S., Blakemore, S.-J., & Charman, T. (2006). Social cognitive development during adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1, 165-174.
- Chrisler, J. C., & Johnston-Robledo, I. (2018). *Psychology of women book series. Woman's embodied self: Feminist perspectives on identity and image*. American Psychological Association.
- Christensen, J., & Deutsch, J. (2015). Media exposure and influence of female athlete Body images. *International Journal of Human Sciences*, 12, 480-486.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: a longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41, 1161–1178.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine-to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15, 628-643.
- Clark, L. & Tiggemann, M. (2007). Sociocultural Influences and Body Image in 9- to 12-Year-Old Girls: The Role of Appearance Schemas. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36, 76–86.
- Clark, L. & Tiggemann, M. (2008). Sociocultural and Individual Psychological Predictors of Body Image in Young Girls: A Prospective Study. *Developmental Psychology*, 44, 1124–1134.

- Coffey, J. (2016). *Body Work: Youth, Gender and Health*. London: Routledge.
- Coffey, J., Budgeon, S., & Cahill, H. (2016a). Conclusion: Towards Embodied Theories, Methodologies and Pedagogies. In J. Coffey, S. Budgeon, H. Cahill (Eds.), *Learning bodies: The body in youth and childhood studies* (pp. 259-267). Singapore: Springer.
- Coffey, J., Budgeon, S., & Cahill, H. (2016b). Introduction: The Body in Youth and Childhood Studies. In J. Coffey, S., Budgeon, & H. Cahill (Eds), *Learning Bodies: The Body in Youth and Childhood Studies* (pp. 1-19). Singapore: Springer.
- Coffey, J. & Cahill, H. (2020). Embodying gender in the everyday: exploring space, body-scrutiny and safety. In S. Pickard & J. Robinson (Eds), *Ageing, the Body and the Gender Regime* (pp. 24-37). London: Routledge.
- Cohane, G. H., & Pope, H. G., Jr. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 373–379.
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., Slater, A. (2019) #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47-57.
- Cole, B., Davidson, M. M., & Gervais, S. J. (2013). Body surveillance and body shame in college men: Are men who self-objectify less hopeful? *Sex Roles*, 69, 29–41.
- Collins, R. L. (2011). Content Analysis of Gender Roles in Media: Where Are We Now and Where Should We Go? *Sex Roles*, 64, 290–298.
- Conley, D., & McCabe, B. J. (2011). Body Mass Index and Physical Attractiveness: Evidence From a Combination Image-Alteration/List Experiment. *Sociological Methods & Research*, 40, 6–31.
- Cooley, E., & Toray, T., (2001). Body Image and Personality Predictors of Eating Disorder Symptoms During the College Years. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 28–36.
- Cooley, E., Toray, T., Wang, M. C. & Valdez, N. N. (2008). Maternal effects on daughters' eating pathology and body image. *Eating Behaviors*, 9, 52-61.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and Social Order*. New York: Scribner's.
- Cooter, R. (2010). The turn of the body: History and politics of the corporeal. *ARBOR*, 743, 393-405.
- Costarelli, V., Antonopoulou, K., & Mavrovounioti, Ch. (2011). Psychosocial characteristics in relation to disordered eating attitudes in Greek adolescents. *European Eating Disorders Review*, 19, 322-330.
- Costarelli V., Demerzi M., Stamou, D. (2009). Disordered eating attitudes in relation to body image and emotional intelligence in young women. *Journal of Human Nutrition & Diet*, 22, 239–245.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7, 104–111.
- Costello, E. J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., Angold, A. (2003) Prevalence and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 60, 837–844.
- Cottingham, J. (1992). Cartesian dualism: Theology, metaphysics, and science. In J. Cottingham (Ed.), *The Cambridge Companion to Descartes* (Cambridge Companions to Philosophy, pp. 236-257). Cambridge: Cambridge University Press.
- Covico, F. J., Muffler, S. C., Mujtaba, B. G. (2012). Appearance Discrimination, “Lookism” and “Lookphobia” in the Workplace. *The Journal of Applied Business Research*, 28, 791-802.
- Craske, M. B. (2003). *Origins of phobias and anxiety disorders: Why more women than men?* Oxford, UK: Elsevier Ltd.
- Cregan, K. (2006) *The sociology of the body: Mapping the abstraction of embodiment*. London: Sage Publications.
- Crespo, C., Kielpikowski, M., Jose, P., & Pryor, J. (2010). Relationships between family



- connectedness and body satisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1392–1401.
- Crocker, J. (2006). What is optimal self-esteem? In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp.119-124). New York and Hove: Psychology Press.
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74, 1749-1772.
- Cromby, J., & Nightingale, D. (1999). What's wrong with social constructionism? In D. Nightingale & J. Cromby (Eds.), *Social constructionist psychology: A critical analysis of theory and practice* (pp. 1-21). Buckingham: Open University Press.
- Cronk, G. (2003). *Mead, George Herbert*. In P. B. Dematteis & L. B. McHenry (Eds.), *American Philosophers Before 1950: Dictionary of Literary Biography* (Vol. 270, pp. 223-236). Detroit: Thompson Gale.
- Crossley, N. (2001). *The Social Body: Habit, Identity and Desire*. London: Sage Publications.
- Crossley, N. (2006). The networked body and the question of reflexivity. In D. Waskul and P. Vannini (eds.), *Body/Embodiment: symbolic interaction and the sociology of the body* (pp. 21–34). Aldershot: Ashgate.
- Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Suicidal behavior in adolescents: Relationship to weight status, weight control behaviors and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 41, 82–87.
- Csordas, T. J. (1994). Introduction: The body as representation and being-in-the-world. In T. J. Csordas (Ed.), *Embodiment and Experience: The existential ground of culture and self* (pp. 1-24). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cunningham, S., Gunn, T., Alladin, A., & Cawthorpe, D. (2008). Anxiety, Depression and Hopelessness in Adolescents: A Structural Equation Model. *Journal of the Canadian Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 17, 137-144.
- Dakanalis, A., Timko, C. A., Madeddu, F., Volpato, C., Clerici, M., Riva, G., & Zanetti, M. A. (2015). Are the Male Body Dissatisfaction and Drive for Muscularity Scales reliable and valid instruments? *Journal of Health Psychology*, 20, 48–59.
- Damiano, S. R., Gregg, K. J., Spiel, E. C., McLean, S. A., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2015). Relationships between body size attitudes and body image of 4-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers. *Journal of Eating Disorders*, 3, 1-10.
- Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary Restraint of 5-Year-Old Girls: Associations with Internalization of the Thin Ideal and Maternal, Media, and Peer Influences. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 1166-1169.
- Daniel, S. & Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 7, 32–38.
- Daniels, E. A. & Gillen, M. M. (2015). Body image and identity: A call for new research. In K. C. McLean & M. Syed (Eds.), *The Oxford Handbook of Identity Development* (pp. 406-422). New York: Oxford University Press.
- Daniels, E. A. & Roberts, T.-A. (2018). Programmatic Approaches to Cultivating Positive Body Image in Youth. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C H. Markey (Eds.), *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice* (pp. 208-234). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Davis, K. (2002). "A Dubious Equality": Men, Women and Cosmetic Surgery. *Body & Society*, 8, 49–65.
- Davison, T. E. (2012). Body Image in Social Contexts. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 243–249). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Davison, K. K., Markey, C. N., & Birch, L. L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and

- weight concerns among 5-year-old girls. *Appetite*, 35, 143–151.
- 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, 15–30.
- DeBraganza, N. & Hausenblas, H. A. (2010). Media Exposure of the Ideal Physique on Women's Body Dissatisfaction and Mood: The Moderating Effects of Ethnicity. *Journal of Black Studies*, 40, 700-716.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Agency, efficacy, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
- Dean, D. H. (2014). A 'Halo' Effect for Inference of Managerial Ability from Physical Appearance. *American International Journal of Contemporary Research*, 4, 15-23.
- DeFrank, J. T., Bahn Mehta, C. C., Stein, K. D., & Baker, F. (2007). Body image dissatisfaction in cancer survivors. *Oncology Nursing Forum*, 34, 36-41.
- de Guzman, N. S., & Nishina, A. (2014). A longitudinal study of body dissatisfaction and pubertal timing in an ethnically diverse adolescent sample. *Body Image*, 11, 68-71.
- DeLeel, M. L., Hughes, T. L., Miller, J. A., Hipwell, A., Theodore, L. A., & Unit, A. I. (2009). Prevalence of eating disturbance and body image dissatisfaction in young girls: An examination of the variance across racial and socioeconomic groups. *Psychology in the Schools*, 46, 767-775.
- Delfabbro, P. H., Winefield, A. H., Anderson, S., Hammarström, A., & Winefield, H. (2011). Body Image and Psychological Well-Being in Adolescents: The Relationship Between Gender and School Type. *The Journal of Genetic Psychology*, 172, 67-83.
- Demarest, J., & Allen, R. (2000). Body Image: gender, ethnic and age differences. *The Journal of Social Psychology*, 140, 465-472.
- Denscombe, M. (2001). Uncertain identities and health-risking behaviour: The case of young people and smoking in late modernity. *British Journal of Sociology*, 52, 157–177.
- Detweiler, M. F., Comer, J. S., Crum, K. I., & Albano, A. M. (2014). *Social anxiety in children and adolescents: Biological, developmental, and social considerations*. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3<sup>rd</sup> Edition, pp. 253–309). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Diamond, N. (2013). *Between skins: The body in psychoanalysis - Contemporary developments*. Malden & Oxford: John Wiley & Sons, Ltd.
- Dickenson, D. (2017). *Property in the body: Feminist perspectives*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Diessner, R., Davis, L., & Toney, B. (2009). Empirical Relationships Between Beauty and Justice: Testing Scarry and Elaborating Danto. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 3, 249–258.
- Digidiki, V., & Ireland, J. L. (2010). Sexual harassment in Greece: association with personality and body Image among men and women. In K. C. Wong (Ed.), *Sexual Harassment around the Globe* (pp. 121-146). New York: Nova Science Publishers.
- Dion, J., Blackburn, M. E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., Vachon, P., Perron, M., & Touchette, E. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20, 151-166.
- Dion, J., Hains, D. P., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M., Mc Duff, P., Kalinova, E., & Leone, M. (2016). Correlates of Body Dissatisfaction in Children. *The Journal of Pediatrics*, 171, 202-7.
- Dionne, M. M. (2012). Body Image and Personality. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 135–140). San Diego: Academic Press.
- Dittmar, H., (2005). Vulnerability factors and processes linking sociocultural pressures and

- body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 1081-1087.
- Dittmar, H. (2008). What is the price of consumer culture? Consequences, implications, and the cage within. In H. Dittmar (Ed.), *Consumer Culture, Identity and Well-Being: The Search for the "Good Life" and the "Body Perfect"* (pp. 199-222). Hove & New York: Psychology Press.
- Dittmar, H. (2009). How do "Body Perfect" Ideals in the Media have a Negative Impact on Body Image and Behaviors? Factors and Processes Related to Self and Identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 1-8.
- Dittmar, H. & Halliwell, E. (2005). *The role of self-beliefs in women's responses to idealized media images*. ESRC report at <http://www.esrcsocietytoday.ac.uk/ESRCInfoCentre>.
- Dittmar, H., Halliwell, E., & Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls. *Developmental Psychology*, 42, 283-292.
- Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-Ideal Internalization and Social Comparison Tendency as Moderators of Media Models' Impact on Women's Body-Focused Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 768-791.
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. Lanham, MD: Lexington Brooks.
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6, 37-42.
- Dohnt, H. & Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 42, 929-936.
- Dooley, B., Fitzgerald, A., Mac Giollaibhui, N. (2015). The risk and protective factors associated with depression and anxiety in a national sample of Irish adolescents. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 32, 93-105.
- Douglas, M. (1996). *Natural Symbols: Explorations in Cosmology*. London and New York: Routledge Classics.
- Douglas, M. (2002). *Purity and Danger*. London: Routledge.
- Duchesne, A-P., Dion, J., Lalande, D., Bégin, C., Émond, C., Lalande, G., & McDuff, P. (2016). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of Health Psychology*, 1-7.
- Dunaev, J. L. & Markey, C. H. (2018). Better than Before: Individual Strategies for Body Image Improvement. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C H. Markey (Eds.), *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice* (pp. 188-207). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Dunphy-Lelii, S., Hooley, M., McGivern, L., Guha, A., & Skouteris, H. (2014). Preschoolers' body-knowledge inaccuracy: Perceptual self-deficit and attitudinal bias. *Early Child Development and Care*, 184, 1757-1768.
- Durkin, S. J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 995- 1005.
- Dziuban, A. (2007). Spirituality and the body in late modernity. *Religion Compass*, 1, 479-497.
- Eagly, A. & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology: volume 2* (Vol. 2, pp. 458-476). London: SAGE Publications Ltd.
- Earhart, Jr., J., Jimerson, S. R., Eklund, K., Hart, S. R., Jones, C. N., Dowdy, E., & Renshaw, T. L. (2009). Examining relationships between measures of positive behaviors and negative functioning for elementary school children. *The California School Psychologist*, 14, 97-104.
- Edgley, C. (2006). The Fit and Healthy Body: Consumer Narratives and the Management of

- Postmodern Corporeity. In D. Waskul and P. Vannini (eds.), *Body/Embodiment: symbolic interaction and the sociology of the body* (pp. 231–246). Aldershot: Ashgate.
- Eidsdottir, S. T., Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Garber, C. E., & Allegrante, J. P. (2014). Association between higher BMI and depressive symptoms in Icelandic adolescents: the mediational function of body image. *European Journal of Public Health, 24*, 888–892.
- Eisenberg, M. E., Berge, J. M., Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D. (2011). Weight comments by family and significant others in young adulthood. *Body Image, 8*, 12-19.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Paxton, S. J. (2006). Five-year change in body satisfaction among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research, 61*, 521-527.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2003). Associations of Weight-Based Teasing and Emotional Well-being Among Adolescents. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 157*, 733-738.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Perry, C. (2005). The role of social norms and friends' influences on unhealthy weight-control behaviors among adolescent girls. *Social Science & Medicine, 60*, 1165–1173.
- Eisend, M. (2010). A meta-analysis of gender roles in advertising. *Journal of the Academy of Marketing Science, 38*, 418–440.
- El Ansari, W., Dibba, E., Stock, C. (2014). Body image concerns: levels, correlates and gender differences among students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health 22*, 106–117.
- Eley, T. C. & Gregory, A. M. (2004). Behavioral Genetics. In T. I. Morris & J. S. March (Eds.), *Anxiety Disorders in Children and Adolescents* (pp. 71-97). NY: The Guilford Press.
- Ellemers, N. (2018). Gender stereotypes. *Annual Review of Psychology, 69*, 275–298.
- Ellis, A. D. (2015). A Picture is Worth One Thousand Words: Body Art in the Workplace. *Employee Responsibilities and Rights Journal, 27*, 101-113.
- Engeln-Maddox, R. (2006). Buying a beauty or dreaming of a new life? Expectations associated with media ideals. *Psychology of Women Quarterly, 30*, 258–266.
- Engeln-Maddox, R., & Miller, S. A. (2008). Talking back to the media ideal: The development and validation of the critical processing of Beauty Images Scale. *Psychology of Women Quarterly, 32*, 159–171.
- England, D. E., Descartes, L., & Collier-Meek, M. A. (2011). Gender role portrayal and the Disney Princesses. *Sex Roles, 64*, 555–567.
- Etu, S. F., & Gray, J. J. (2010). A preliminary investigation of the relationship between induced rumination and state body image dissatisfaction and anxiety. *Body Image, 7*, 82-85.
- Eunjeong, S., & Heemyoung, K. (2012). Study on Anti- Lookism: An analysis through Modern art and Fashion. *Journal of Fashion Business, 16*, 96-108.
- European Commission (2005). *Green Paper. Improving the mental health of the population. Towards a Strategy on mental health for the European Union*. Brussels: European Commission.
- Evans, P. C., & McConnell, A. R. (2003). Do Racial Minorities Respond in the Same Way to Mainstream Beauty Standards? Social Comparison Processes in Asian, Black, and White Women. *Self and Identity, 2*, 153–167.
- Faccio, E. (2013). *The corporeal identity: When the self-image hurts*. New York: Springer.
- Fan, S.-Y., & Eiser, C. (2009). Body image of children and adolescents with cancer: A Systematic review. *Body Image, 6*, 247–256.
- Fausto-Sterling, A. (2000). The five sexes, revisited. *The Sciences, 40*(4), 18-23.
- Fausto-Sterling, A. (2019). Gender/Sex, Sexual Orientation, and Identity Are in the Body: How Did They Get There? *The Journal of Sex Research, 56*(4-5), 529–555.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance

- mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88.
- Featherstone, M. (1991). The body in consumer culture. In M. Featherstone, M. Hepworth, & B. S. Turner (Eds.), *The Body: Social Process and Cultural Theory* (pp. 170-196). London: Sage Publications, Inc.
- Featherstone, M. (2010). Body, Image, and Affect in Consumer Culture. *Body & Society*, 16, 193–221.
- Feeley, T. H. (2002). Comment on Halo Effects in Rating and Evaluation Research. *Human Communication Research*, 28, 578–586.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, Self-Efficacy, Optimism, and Academic Achievement: Distinguishing Constructs and Levels of Specificity in Predicting College Grade-Point Average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kahle-Wroblewski, K. (2009). Hope and Goal Attainment: Testing a Basic Prediction of Hope Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 479-497.
- Felski, R. (2006). 'Because it is beautiful': New feminist perspectives on beauty. *Feminist Theory*, 7, 273–282.
- Felton, J., Cole, D. A., Tilghman-Osborne, C., & Maxwell, M. A. (2010). The relation of weight change to depressive symptoms in adolescence. *Development and Psychopathology*, 22, 205-216.
- 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, 20–37.
- Ferguson, C. J., Winegard, B., & Winegard, B. M. (2011). Who Is the Fairest One of All? How Evolution Guides Peer and Media Influences on Female Body Dissatisfaction. *Review of General Psychology*, 15, 11–28.
- Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2014). Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: A longitudinal study during adolescence. *Journal of Adolescence*, 37, 73–84.
- Field, A. P. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS* (2nd ed). London: Sage.
- Filiault, S. M. (2007). Measuring up in the bedroom: Muscle, thinness, and men's sex lives. *International Journal of Men's Health*, 6, 127–142.
- Fink, B., & Penton-Voak, I. (2002). Evolutionary psychology of facial attractiveness. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 154–158.
- Fisher, S., & Cleveland, S. E. (1958). *Body image and personality*. Oxford, UK: Van Nostrand.
- Fisher, S. (1963). A further appraisal of the body boundary concept. *Journal of Consulting Psychology*, 27, 62-74.
- Fisher, S. (1968). Body boundary and perceptual vividness. *Journal of Abnormal Psychology*, 73, 392-396.
- Fitts, M. (2008). Body Image. In R. T. Schaefer (Ed.), *Encyclopedia of Race, Ethnicity, and Society* (Vol.1, pp. 187-190). USA: Sage Publications, Inc.
- Flanagan, O. J. (1991). *The Science of the Mind* (2<sup>nd</sup> Edition). Cambridge, MA: MIT Press.
- Flaskas, C. (2007). The balance of hope and hopelessness. In C. Flaskas, I. McCarthy, & J. Sheehan (Eds.), *Hope and Despair in Narrative and Family Therapy: Adversity, forgiveness and reconciliation* (pp. 24-35). New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Fletcher, B. (2009). A Bridge between the Mind and Body: The Effects of Massage on Body Image State. *Undergraduate Review*, 5, 58-63.
- Fobair, P., Stewart, S. L., Chang, S., D'Onofrio, C., Banks, P. J., & Bloom, J. R. (2006). Body image and sexual problems in young women with breast cancer. *Psychooncology*, 15, 579–594.
- Forbes, G. B., Collinsworth, L. L., Jobe, R. L., Braun, K. D., & Wise, L. M. (2007). Sexism,

- Hostility toward Women, and Endorsement of Beauty Ideals and Practices: Are Beauty Ideals Associated with Oppressive Beliefs? *Sex Roles*, 56, 265-273.
- Forbes, E. E. & Dahl, R. E. (2010). Pubertal Development and Behavior: Hormonal Activation of Social and Motivational Tendencies. *Brain and Cognition*, 72, 66–72.
- Ford, C. A. (2008). Gazing into a Distorted Looking Glass: Masculinity, Femininity, Appearance Ideals, and the Black Body. *Sociology Compass*, 2, 1096–1114.
- Foucault, M. (2003). *The Birth of the Clinic: An Archaeology of Medical Perception* (Translation: M. Sheridan). London: Routledge.
- Fountoulakis, K. N., Iacovides, A., Kleanthous, S., Samolis, S., Kaprinis, S.G., Sitzoglou, K., Kaprinis, G.S., & Bech. P. (2001). Reliability, validity and psychometric properties of the Greek translation of the Center for Epidemiological Studies-Depression (CES-D) Scale. *BMC Psychiatry*, 1, 3. Διαθέσιμο στο <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/1/3>.
- Fox, N. J. (1998). Postmodernism and Health. In A. Petersen and C. Waddell (Eds.), *Health Matters* (pp. 9-22). London: Allen and Unwin.
- Franks, D. D., & Gecas, V. (1992). Autonomy and Conformity in Cooley's Self Theory: The Looking-Glass Self and Beyond. *Symbolic Interaction*, 15, 49-68.
- Francisco, R., Alarcão, M., & Narciso, I. (2012). Aesthetic sports as high-risk contexts for eating disorders: Young elite dancers and gymnasts perspectives. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 265–274.
- Franzoi, S. L. (1995). The Body-As-Object Versus The Body-As-Process: Gender Differences And Gender Considerations. *Sex Roles*, 33, 417-437.
- Frederick, D. A., Buchanan, G. M., Sadehgi-Azar, L., Peplau, L. A., Haselton, M. G., Berezovskaya, A. & Lipinsky, R. E. (2007). Desiring the Muscular Ideal: Men's Body Satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*, 8, 103-117.
- Frederick, D. A., Reynolds, T. A., Fales, M. R., & Garcia, J. R. (2012). Physical Attractiveness: Dating, Mating, and Social Interaction. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 629–635). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Freedman, E. B. (2002). *No turning back: The history of feminism and the future of women*. New York: Ballantine Books.
- Friedman, K. E., Reichmann, S. K., Costanzo, P. R., & Musante, G. J. (2002). Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obesity Research*, 10, 33–41.
- Frisén, A. & Holmqvist, K. (2010). Physical, Sociocultural, and Behavioral Factors Associated with Body-Esteem in 16-Year-Old Swedish Boys and Girls. *Sex Roles*, 63, 373–385.
- Frisén, A., Lunde C., & Berg, A. I. (2015). Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood: A growth curve analysis. *European Journal of Developmental Psychology*, 12, 99-115.
- Frith, K., Shaw, P., & Cheng, H. (2005). The Construction of Beauty: A Cross-Cultural Analysis of Women's Magazine Advertising. *Journal of Communication*, 55, 56–70.
- Frost, L. (2001). *Young Women and the Body: A Feminist Sociology*. Basingstoke & New York: Palgrave.
- Frost, J., & McKelvie, S. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles*, 51, 45-54.
- Fuller, H. A., Damico, A. M. & Rodgers, S. (2004). Impact of a health and Media Literacy curriculum on 4th-Grade girls: A qualitative study. *Journal of Research in Childhood Education*, 19, 66-78.

- Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M., Skouteris, H., Richardson, B., Nihill, K., Watson, B., Solomon, D. (2015). Does body satisfaction influence self-esteem in adolescents' daily lives? An experience sampling study. *Journal of Adolescence*, *45*, 11-19.
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., McCabe, M., Mussap, A., Mellor, D., & Ricciardelli, L. (2012). An Evaluation of Equivalence in Body Dissatisfaction Measurement Across Cultures. *Journal of Personality Assessment*, *94*, 410-417.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, *136*, 581–596.
- Furnham, A. & Swami, V. (2012). Occupational and Economic Consequences of Physical Attractiveness. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 581–587). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Fydrich, T., Dowdall, D. & Chambless, D. L. (1992). Reliability and validity of the Beck Anxiety Inventory. *Journal of Anxiety Disorders*, *6*, 55–61.
- Gallagher, M. W, Long, L. J., & Phillips, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, *76*, 329– 355.
- Gallup, G. G., Jr., & Frederick, D. A. (2010). The science of sex appeal: An evolutionary perspective. *Review of General Psychology*, *14*, 240–250.
- Ganem, P. A., de Heer, H. H., & Morera, O. F. (2009). Does body dissatisfaction predict mental health outcomes in a sample of predominantly Hispanic college students? *Personality and Individual Differences*, *46*, 557–561.
- Garcia, E., Renna, M. E., & Mennin, D. S. (2015). Generalized Anxiety Disorder. In K. J. Ressler, D. S. Pine, & B. Olasov Rothbaum (Eds.), *Anxiety Disorders: Translational Perspectives on Diagnosis and Treatment* (pp. 315-327). NY: Oxford University Press.
- García-López, L. J., Olivares, J., Hidalgo, M. D., Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2001). Psychometric properties of the Social Phobia and Anxiety Inventory, the Social Anxiety Scale for Adolescents, the Fear of Negative Evaluation Scale, and the Social Avoidance and Distress Scale in an adolescent Spanish-speaking sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *23*, 51-59.
- Gardner, R. M., Stark, K., Friedman, B. N., & Jackson, N. A. (2000). Predictors of eating disorder scores in children ages 6 through 14: A longitudinal study. *Journal of Psychosomatic Research*, *49*, 199-205.
- Gardner, R. M. & Brown, D. L. (2010). Body image assessment: A review of figural drawing scales. *Personality and Individual Differences*, *48*, 107-111.
- Gardner, R. M. (2011). Perceptual measures of body image for adolescents & adults. In T. F. Cash. & L. Smolak, (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 146-153). New York: Guilford Press.
- Gardner, R. M. (2014). Weight status and the perception of body image in men. *Psychology Research and Behavior Management*, *7*, 175–184.
- Garrow, J. S. & Webster, B. S. (1985). Quetelet's Index ( $W/H^2$ ) as a measure of fatness. *International Journal of Obesity*, *9*, 147–153.
- Gatens, M. (2003). Beauvoir and Biology: A second look. In C. Card (Ed.), *The Cambridge Companion to Simone de Beauvoir* (pp. 266-285). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D., Confalonieri, E. (2014). "I Like My Body; Therefore, I Like Myself": How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(2), 301-317.
- GEO. (2014). *The Watched Body: Body Image, Gender Roles and Public Intrusions*. London: Government Equalities Office.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

- Gestsdottir, S., Arnarsson, A., Magnusson, K., Arngrimsson, S. A., Sveinsson, T., & Johannsson, E. (2015). Gender differences in development of mental well-being from adolescence to young adulthood: An eight-year follow-up study *Scandinavian Journal of Public Health*, *43*, 269–275.
- Ghodsee, K. (2007) Potions, lotions and lipstick: The gendered consumption of cosmetics and perfumery in socialist and post-socialist urban Bulgaria. *Women's Studies International Forum*, *30*, 26–39.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and society in the late modern age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Gill, R., Henwood, K., & McLean, C. (2005). Body projects and the regulation of normative masculinity. *Body & Society*, *11*, 37-62.
- Gill, R. C. (2007). Critical Respect: The Difficulties and Dilemmas of Agency and 'Choice' for Feminism. A Reply to Duits and van Zoonen. *European Journal of Women's Studies*, *14*, 69–80.
- Gillen, M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, *13*, 67-74.
- Gillies, V., Harden, A., Johnson, K., Reavey, P., Strange, V., & Willig, C. (2004). Women's collective constructions of embodied practices through memory work: Cartesian dualism in memories of sweating and pain. *British Journal of Social Psychology*, *43*, 99-112.
- Giovannelli, T. S. Cash, T. F., Henson, J. M., Engle, E. K. (2008). The measurement of body- image dissatisfaction–satisfaction: Is rating importance important? *Body Image*, *5*, 216–223.
- Gleason, J. H., Alexander, A. M., & Somers, C. L. (2000). Later adolescents' reactions to three types of childhood teasing: relations with self-esteem and body image. *Social Behavior and Personality*, *28*, 471-480.
- Golan, M., & Ahmad, W. A. (2018). School-based versus after-school delivery of a universal wellness programme – A randomized controlled multi-arm trial. *Eating Behaviors*, *31*, 41-47.
- Goldsmith, K. M. & Byers, E. S. (2016). Perceived impact of body feedback from romantic partners on young adults' body image and sexual well-being. *Body Image*, *17*, 161-170.
- Goodheart, C. D. (2006). An integrated view of girls' and women's health: Psychology, physiology and society. In J. Worell & C. D. Goodheart (Eds.), *Handbook of girls' and women's psychological health* (pp. 3-14). New York: Oxford University Press.
- Goodin, S., Van Denburg, A., Murnen, S. K., & Smolak, L. (2011). "Putting on" sexiness: A content analysis of the presence of sexualizing characteristics in girls' clothing. *Sex Roles*, *65*, 1-12.
- Grabe, S., & Hyde, J. S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *132*, 622–640.
- Grabe, S., & Hyde, J. S. (2009). Body Objectification, MTV, and Psychological Outcomes Among Female Adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, *39*, 2840–2858.
- Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde, J. S. (2008). The role of media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, *134*, 460-476.
- Grace, V. (2007). Beyond dualism in the life sciences: implications for a feminist critique of gender-specific medicine. *Journal of Interdisciplinary Feminist Thought*, *2*, 1-18.
- Graff, K. A., Murnen, S. K., & Krause, A. K. (2013). Low-cut shirts and high-heeled shoes: Increased sexualization across time in magazine depictions of girls. *Sex Roles: A Journal of Research*, *69*, 571–582.
- Grammas, D. L., & Schwarz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, *6*, 31-36.



- Grammer, K., Fink, B., Moller, A. P., Thornhill, R. (2003). Darwinian aesthetics: sexual selection and the biology of beauty. *Biological Reviews*, 78, 385–407.
- Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farruggia, S. P. (2003). Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: do they matter? *Personality and Individual Differences* 35, 1241–1254.
- Greer, K. B., Campione-Barr, N., & Lindell, A. K. (2015). Body Talk: Siblings' Use of Positive and Negative Body Self-Disclosure and Associations with Sibling Relationship Quality and Body-Esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 1567–1579.
- Griffiths, S., Murray, S. B., & Touyz, S. (2015). Extending the Masculinity Hypothesis: An Investigation of Gender Role Conformity, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Young Heterosexual Men. *Psychology of Men & Masculinity*, 16, 108-114.
- Grignard, S., Jean-Pierre, B., Michel, B., Phillipe, M., & Chantal, V. (2003). Characteristics of adolescent attempts to manage overweight. *Patient Education and Counseling*, 51, 183-189.
- Grillo, E. (2002). The Conception of Intentionality in Phenomenology and Pragmatics. In A.-T., Tymieniecka (Ed.), *Phenomenology World-Wide. Analecta Husserliana (The Yearbook of Phenomenological Research)* (Vol. 80, pp. 553-561). Dordrecht: Springer.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1–16.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. London: Routledge.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and Children* (2nd Edition.). London & New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Grogan, S. (2011). Body image development in adulthood. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> pp. 93-100). New York: Guilford Press.
- Grogan, S. (2012). Body Image Development - Adult Women. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 201–206). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J. S., Padilla, T., Woodhouse, C., Cowap, L., & Davies, W. (2014). Dance and body image: young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6, 261-277.
- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors C., & Larimer, M. E. (2009). Body Image Concerns and Contingent Self-Esteem in Male and Female College Students. *Sex Roles*, 60, 198–207.
- Grosz, E. A. (1994). *Volatile bodies: Toward a corporeal feminism*. Bloomington and Indianapolis: Indiana University Press.
- Guindon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling & Development*, 80, 204–214.
- Guindon, M. H. (2010). What is Self-Esteem? In M. H. Guindon (Ed.), *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions* (pp. 3-24). New York: Routledge.
- Gunter, B. (2012). The Role of the Media. In N. Rumsey & D. Harcourt (Eds.), *Oxford Handbook of the Psychology of Appearance* (pp. 455-468). UK: Oxford University Press.
- Gupta, M. A., Gupta, A. K., & Knapp, K. (2014). Dissatisfaction with cutaneous body image is directly correlated with insomnia severity: A prospective study in a non-clinical sample. *Journal of Dermatological Treatment*, 26, 193-197.
- Gurari, I., Hetts, J. J., & Strube, M. J. (2006). Beauty in the "I" of the Beholder: Effects of Idealized Media Portrayals on Implicit Self-Image. *Basic and Applied Social Psychology*, 28, 273-282.

- Hadjigeorgiou, C., Tornaritis, M., Savva, S., Solea, A., & Kafatos, A. (2012). Secular trends in eating attitudes and behaviours in children and adolescents aged 10-18 years in Cyprus: A 6-year follow-up, school-based study. *Public Health*, 126, 690–694.
- Haines, E. L., Deaux, K., & Lofaro, N. (2016). The Times They Are a-Changing ... or Are They Not? A Comparison of Gender Stereotypes, 1983–2014. *Psychology of Women Quarterly*, 40, 353–363.
- Halama, P., & Dědová, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica*, 49, 191-200.
- Halliwell, E. (2012). Social Comparison Theory and Body Image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 757–757). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Halliwell, E., & Diedrichs, P. C. (2012). Influence of the Media. In N. Rumsey & D. Harcourt (Eds.), *Oxford Handbook of the Psychology of Appearance* (pp. 217-238). UK: Oxford University Press.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2003). A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles*, 49, 675-685.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2006). Associations between appearance-related self-discrepancies and young women's and men's affect, body image, and emotional eating: A comparison of fixed-item and respondent-generated self-discrepancy measures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 447-458.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2008). Does size matter? The impact of ultra-thin media models on women's body image and on advertising effectiveness. In H. Dittmar (Ed.), *Consumer Culture, Identity and Well-Being: The Search for the "Good Life" and the "Body Perfect"* (pp. 121-146). Hove & New York: Psychology Press.
- Hamlat, E. J., Shapero, B. G., Hamilton, J. L., Stange, J. P., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2015). Pubertal timing, peer victimization, and body esteem differentially predict depressive symptoms in African American and Caucasian girls. *Journal of Early Adolescence*, 35, 378-402.
- Hammack, P. L. (2015). Theoretical Foundations of Identity. In K. C. MacLean & M. Syed (Eds.), *The Oxford Handbook of Identity Development* (pp. 11-30). New York: Oxford University Press.
- Hammen, C. (2009). Stress exposure and stress generation in adolescent depression. In S. Nolen-Hoeksema & L. M. Hilt (Eds.), *Handbook of depression in adolescents* (pp.305-334). New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Han, S.-Y., Brewis, A. A., & Wutich, A. (2016). Body image mediates the depressive effects of weight gain in new mothers, particularly for women already obese: evidence from the Norwegian Mother and Child Cohort Study. *BMC Public Health*, 16, 664.
- Hancock, P., Hughes, B., Jagger, E., Paterson, K., Russell, R., Tulle-Winton, E. & Tyler, M. (Eds.). (2000). *The Body, Culture and Society: An Introduction*. Buckingham: Open University Press.
- Hankin, B. L., & Abramson, L. Y. (1999). Development of gender differences in depression: Description and possible explanations. *Annals of Medicine*, 31, 372-379.
- Hankin, B. L., & Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: an elaborated cognitive vulnerability-transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127, 773-796.
- Hanley, F. (2005). The Dynamic Body Image and the Moving Body: Revisiting Schilder's theory for psychological research. *SCAN Journal of Media Arts Culture*, 2, 1-8.
- Hanna, A. C., & Bond, M. J. (2006). Relationships between family conflict, perceived maternal verbal messages, and daughters' disturbed eating symptomatology. *Appetite*, 47, 205-211.
- Haraway, D. J. (1991). *Simians, Cyborgs, and Women: The reinvention of Nature*. New York:

- Routledge.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls. *Body Image, 1*, 351-361.
- Harriger, J. A. (2015). Age Differences in Body Size Stereotyping in a Sample of Preschool Girls. *Eating Disorders, 23*, 177-190.
- Harriger, J. A., Calogero, R. M., Witherington, D. C., & Smith, J. E. (2010). Body size stereotyping and internalization of the thin ideal in preschool girls. *Sex Roles, 63*, 609-620.
- Harrison, S., Rowlinson, M., & Hill, A. J. (2016). “No fat friend of mine”: Young children’s responses to overweight and disability. *Body Image, 18*, 65-73.
- Harshbarger, J. L., Ahlers-Schmidt, C. R., Mayans, L., Mayans, D. & Hawkins, J. H. (2009). Pro-anorexia websites: What a clinician should know. *International Journal of Eating Disorders, 42*, 367-370.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment, 15*, 48-59.
- Harter, S. (1999). *The construction of self: A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Harter, S. (2000). Is Self-Esteem Only Skin-Deep? The Inextricable Link between Physical Appearance and Self-Esteem. *Reclaiming Children and Youth, 9*, 133-138.
- Harter, S. (2006). Self-processes and developmental psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (2<sup>nd</sup> Edition) (pp. 370-418). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY, US: Guilford Press.
- Harter, S. (2016). I-Self and Me-Self Processes Affecting Developmental Psychopathology and Mental Health. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (3<sup>rd</sup> Edition) (pp. 470-526). New York: Wiley.
- Harter, S., & Whitesell, N. R. (2003). Beyond the debate: why some adolescents report stable self-worth over time and situation, whereas others report changes in self-worth. *Journal of Personality, 71*, 1027–58.
- Hassapidou, M., & Papadopoulou, S. K. (2006). Food choice criteria in adolescents according to body image. *Songklanakarinn Journal of Science and Technology (SJST), 28*, 165-169.
- Hattie, J. A. (1992). *Self-concept*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. (2006) Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health, 21*, 33-47.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment* (pp. 219-233). Washington, DC: American Psychological Association.
- Heenan, C. (2008). Feminist Object Relations Theory and Eating ‘Disorders’. In S. Riley, M. Burns, H. Frith, S. Wiggins, & P. Markula (Eds.), *Critical Bodies: Representations, Identities and Practices of Weight and Body Management* (pp. 117-133). Hampshire & NY: Palgrave Macmillan.
- Heidari, M., & Ghodusi, M. (2015). The relationship between body esteem and hope and mental health in breast cancer patients after mastectomy. *Indian Journal of Palliative Care, 21*, 198-202.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive-behavioral model of Social anxiety disorder: Update and extension. In S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (2<sup>nd</sup> edition, pp. 395–422). New York: Academic Press.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of

- Social anxiety disorder. In S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd edition, pp. 705–728). San Diego, CA, USA: Elsevier Academic Press.
- Heinberg, L. J. (1996). Theories of body image disturbance: perceptual, developmental, and sociocultural factors. In J. K. Thompson (Ed.), *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment* (pp. 27-47). Washington, DC: American Psychological Association.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body Image and Televised Images of Thinness and Attractiveness: A Controlled Laboratory Investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*, 325-338.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image, 8*, 101-109.
- Hendricks-Ferguson, V. (2008). Hope and Spiritual Well-Being in Adolescents with Cancer. *Western Journal of Nursing Research, 30*, 385-401.
- Herbert, J. D., Brandsma, L. L., Fischer, L. (2014). Assessment of social anxiety and its clinical implications. In S. C. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3<sup>rd</sup> Edition, pp. 45-94). San Diego, CA, USA: Elsevier Academic Press.
- Heron, K. E., Smyth, J. M., Akano, E., & Wonderlich, S. A. (2013). Assessing Body Image in Young Children: A Preliminary Study of Racial and Developmental Differences. *SAGE Open, 3*, 1-7.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*, 319-340.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer? *Advances in Experimental Social Psychology, 22*, 93-136.
- Higgins, E. T. (1991). Development of self-regulatory and self-evaluative processes: Costs, benefits, and tradeoffs. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *Self processes in development* (pp. 125–166). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hill, J. A. (2011). Endangering childhoods: How consumerism is impacting child and youth identity. *Media, Culture, and Society, 33*, 347-362.
- Hill, S. E., Rodeheffer, C. D., Griskevicius, V., Durante, K., & White, A. (2012). Boosting beauty in an economic decline: Mating, spending, and the lipstick effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*, 275–291.
- Himes, S., & Thompson, J. K. (2007). Fat Stigmatization in Television Shows and Movies: A Content Analysis. *Obesity, 15*, 712-718.
- Hodgkinson, E. L., Smith, D. M., & Wittkowski, A. (2014). Women's experiences of their pregnancy and postpartum body image: a systematic review and meta-synthesis. *BMC Pregnancy and Childbirth, 14*, 330.
- Hoffmann, S., Cortés-García L., Warschburger, P. (2018). Weight/shape and muscularity concerns and emotional problems in adolescent boys and girls: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Adolescence, 68*, 70-77.
- Hofmann, S. G., & Otto, M. W. (2008). *Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Evidence-based and disorder-specific treatment techniques*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Hogle, L. F. (2005). Enhancement Technologies and the Body. *Annual Review of Anthropology, 34*, 695–716.
- Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100–110.
- Hollander, E., Siragusa, J., & Berkson, S. Y. (2012). Body image in mood and psychotic

- disorders. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 233-237). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Holmes, N. P., & Spence, C. (2004). The body schema and the multisensory representation(s) of peripersonal space. *Cognitive Processing, 5*, 94–105.
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2010). Body Dissatisfaction Across Cultures: Findings and Research Problems. *European Eating Disorders Review, 18*, 133-146.
- Holmqvist Gattario, K., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image, 28*, 53–65.
- Holmqvist Gattario, K., Frisén, A., & Anderson-Fye, E. (2014). Body image and child well-being. In A. Ben Arieh, F. Casas, I. Frønes, and J. E. Korbin (Eds.), *Handbook of child well-being* (pp. 2409-2436). New York: Springer Reference.
- Holmqvist Gattario, K., Frisen, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Ricciardelli, L. A., Diedrichs, P. C., Yager, Z., Franko, D. L. & Smolak, L. (2015). How is men's conformity to masculine norms related to their body image? Masculinity and muscularity across western countries. *Psychology of Men and Masculinity, 16*, 337-347.
- Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2018). Appearance-Related Practices: Can They Be Part of a Positive Body Image? In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C H. Markey (Eds.), *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice* (pp. 111-134). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Holsen, I., Jones, D. C., & Skogbrott Birkeland, M. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image, 9*, 201–208.
- Holsen, I., Kraft, P., & Roysamb, E. (2001). The relationship between body image and depressed mood in adolescence: A 5-year longitudinal panel study. *Journal of Health Psychology, 6*, 613-627.
- Holzer, L. A., Sevelde, F., Fraberger, G., Bluder, O., Kicking, W., & Holzer, G. (2014). Body Image and Self-Esteem in Lower-Limb Amputees. *PLoS ONE, 9*, e92943,1-8.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1995). *Evaluation of model fit*. In R.H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modelling: Concepts, issues, and applications* (pp.76-99). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C. & Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ, 343*, d4163.
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and depression in adolescence: Children and Adolescents: Assessment, intervention, and prevention*. New York: Springer.
- Hughes, E. K. (2012). Comorbid depression and anxiety in childhood and adolescent anorexia nervosa: Prevalence and implications for outcome. *Clinical Psychologist, 16*, 15-24.
- Hughes, E. K. & Gullone, E. (2011). Emotion regulation moderates relationships between body image concerns and psychological symptomatology. *Body Image, 8*, 224-231.
- Hughes-Decatur, H. (2011). Embodied literacies: Learning to first acknowledge and then read the body in education. *English Teaching: Practice and Critique, 10*, 72-89.
- Hull, C. (2006). *The Ontology of Sex: A Critical Inquiry into the Deconstruction and Reconstruction of Categories*. New York: Routledge.
- Hurd, L. (2000). Older women's body image and embodied experience: An exploration. *Journal of Women and Aging, 12*, 77–97.
- Hurd Clarke, L. H., & Korotchenko, A. (2011). Aging and the body: A review. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement, 30*, 495-510.
- Husserl, E. (1970). *The crisis of the European sciences and transcendental phenomenology: An introduction to phenomenological philosophy* (D. Carr, Trans.). Evanston, IL: Northwestern University Press.

- Hyde, J. S., Mezulis, A. H. & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of Depression: Integrating Affective, Biological, and Cognitive Models to Explain the Emergence of the Gender Difference in Depression. *Psychological Review*, 115, 291-313.
- Iberg, J. R. (2001). Unconditional Positive Regard: Constituent Activities. In J. Bozarth & P. Wilkins (Eds.), *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice Volume 3: Unconditional Positive Regard* (pp. 155-171). Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Ismail, N. A. H. & Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers' Self Theory and Personality. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, 4, 28-36.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N. (2004). Social Phobia among University Students and its Relation to Self-Esteem and Body Image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49, 630-634.
- Jackson, K. L., Janssen, I., Appelhans, B. M., Kazlauskaitė, R., Karavolos, K., Dugan, S. A., ... & Kravitz, H. M. (2014). Body image satisfaction and depression in midlife women: The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Archives of Women's Mental Health*, 17, 177-187.
- Jackson, S. (2016). "They've Always Got Flat Tummies and It Really Bugs Us". In J. Coffey, S. Budgeon, H. Cahill (Eds.), *Learning bodies: The body in youth and childhood studies* (pp. 69-84). London: Springer.
- Jackson, T., & Chen, H. (2010). Factor structure of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) among adolescent boys in China. *Body Image*, 7, 349-355.
- Jacobs, M. B. (2003). Obsessed with Impression Management: A Critical Sociology of Body Image in Capitalist Society. *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*, 2, 66-73.
- Jacob Smith, A. (2010). Body Image, Eating Disorders, and Self-Esteem Problems During Adolescence. In M. H. Guindon (Ed.), *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions* (pp. 125-142). New York: Routledge.
- Jakatdar, T. A., Cash, T. F., & Engle, E. K. (2006). Body-image thought processes: The development and initial validation of the Assessment of Body-Image Cognitive Distortions. *Body Image*, 3, 325-333.
- James, A. (2000). Embodied Being(s): Understanding the Self and the Body in Childhood. In Prout & J. Campling (Eds.), *The Body, Childhood and Society* (pp. 19-37). Basingstoke: Macmillan Press Ltd.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- James, W. (1892). *Psychology: Briefer Course*. London: MacMillan & Co.
- Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., Williamson, H., Christopher, G., & Harcourt, D. (2016). Looking age-appropriate while growing old gracefully: A qualitative study of ageing and body image among older adults. *Journal of Health Psychology*, 21, 550-561.
- Jarry, J. L. (2012a). Psychodynamic perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 693-699). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Jarry, J. L. (2012b). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 327-333). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Jarry, J. & Cash, T. F. (2011). Cognitive-Behavioral Approaches to Body Image Change. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 415-423). New York: Guilford Press
- Jarry, J. L., & Ip, K. (2005). The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: A meta-analysis. *Body Image*, 2, 317-331.
- Jeffreys, S. (2005). *Beauty and misogyny: Harmful cultural practices in the West*. New York:

- Routledge.
- Jellinek, R. D., Myers, T. A., & Keller, K. L. (2016). The impact of doll style of dress and familiarity on body dissatisfaction in 6- to 8-year-old girls. *Body Image, 18*, 78–85.
- Jeong, S-H., Cho, H., & Hwang, Y. (2012). Media Literacy Interventions: A Meta-Analytic Review. *Journal of Communication, 62*(3), 454–472.
- Johnson, F., & Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 115*, 119–125.
- Johnson, J. & Repta, R. (2012). Sex and gender: beyond the binaries. In J. L. Oliffe & L. Greaves (Eds.), *Designing and conducting gender, sex, & health research* (pp. 17-38). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Johnston, J. & Taylor, J. (2008). Feminist Consumerism and Fat Activists: A Comparative Study of Grassroots Activism and the Dove Real Beauty Campaign. *Signs, 33*(4), 941-966.
- Jolly, J. B., Aruffo, J. F., Wherry, J. N., & Livingston, R. L. (1993). The utility of the Beck Anxiety Inventory with inpatient adolescents. *Journal of Anxiety Disorders, 7*, 95–106.
- Jolly, M., Pickard, S. A., Mikolaitis, R. A., Cornejo, J., Sequeira, W., Cash, T. F., & Block, J. A. (2012). Body Image in Patients with Systemic Lupus Erythematosus. *International Journal of Behavioral Medicine, 19*, 157–164.
- Jones, A. (1998). *Body Art/ Performing the Subject*. Minneapolis & London: University of Minnesota Press.
- Jones, A. M., & Buckingham, 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*, 1164-1187.
- Jones, D. (1996). An Evolutionary Perspective on Physical Attractiveness. *Evolutionary Anthropology, 5*, 97-109.
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles, 45*, 645-664.
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology, 40*, 823–835.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*, 323-339.
- Jongenelis, M. I., Byrne, S. M., & Pettigrew, S. (2014). Self-objectification, body image disturbance, and eating disorder symptoms in young Australian children. *Body Image, 11*, 290-302.
- Jordan, C. H., & Zeigler-Hill, V. (2013). Fragile self-esteem: The perils and pitfalls of (some) high self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-Esteem* (pp. 80-98). London & New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Jovanović, V. (2013). Evaluation of the Children's Hope Scale in Serbian Adolescents: Dimensionality, Measurement Invariance Across Gender, Convergent and Incremental Validity. *Child Indicators Research, 6*, 797–811.
- Joy, A. & Venkatesh, A. (1994). Postmodernism, feminism, and the body: The visible and the invisible in consumer research. *International Journal of Research in Marketing, 11*, 333-357.
- Kaiser, S. B. (2003). Fashion, media and cultural anxiety: Visual representations of childhood. In L. Fortunati, J. E. Katz, & R. Riccini (Eds), *Mediating the Human Body* (pp. 155-161). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Kalaitzi, C., Papadopoulos, P. P., Michas, K., Vlasis, K., Skandalakis, P., & Filippou, D. (2007). Combined brief psychosexual intervention after mastectomy: Effects on sexuality, body image, and psychological well-being. *Journal of Surgical Oncology, 96*, 235–240.

- Kalogiannis, P., & Papaioannou, A. (2007). Development of scale assessing students' appearance anxiety in physical education. *Perceptual and Motor Skills*, *105*, 1075-1086.
- Karazsia, B. & Crowther, J. (2009). Social body comparison and internalization: Mediators of social influences on men's muscularity-oriented body dissatisfaction. *Body Image*, *6*, 105-112.
- Karr, T. M., Simonich, H. & Wonderlich, S. A. (2012). Psychological Trauma and Body Image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 700-706). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Kaur, R., Singh, A. K., & Javed, A. (2003). Body image and depression among adolescents. *Journal of Personality and Clinical Studies*, *19*, 51-56.
- Kavoura, A. Kokkonen, M., & Ryba, T. (2014). The female fighter phenomenon in Denmark and Greece: Exploring gender dynamics in judo. In K. Gilbert, (Ed.). *Fighting: Intellectualising Combat Sports* (pp. 87-96). Illinois, USA: Common Ground Publishing.
- Kaye, W. H., Bulik, C. M., Thornton, L., Barbarich, N., Masters, K., & Price Foundation Collaborative Group. (2004). Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, *161*, 2215-2221.
- Kearny, C. A. (2005). *Social anxiety & social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. New York: Springer.
- Keenan, K., & Hipwell A. E. (2005). Preadolescent clues to understanding depression in girls. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *8*, 89-105.
- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P., Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health*, *37*, 120-127.
- Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, *1*, 237-251.
- Kelly, M. P., & Field, D. (1997). Body image and sociology: A reply to Simon Williams. *Sociology of Health and Illness*, *19*, 359-366.
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M.-P., Molcho, M., & Kelly, C. (2017). Peer Influences on Adolescent Body Image: Friends or Foes? *Journal of Adolescent Research*, *32*, 768-799.
- Kernis, M. H. & Goldman, B. M. (2006). Assessing stability of self-esteem and contingent self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 77-85). New York and Hove: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Kernis, M. H., Lakey, C. A., & Heppner, W. L. (2008). Secure Versus Fragile High Self-Esteem as a Predictor of Verbal Defensiveness: Converging Findings Across Three Different Markers. *Journal of Personality*, *76*, 477-512.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, *62*, 95-108.
- Kiang, L. & Harter, S. (2006). Sociocultural values of appearance and attachment processes: An integrated model of eating disorder symptomatology. *Eating Behaviors*, *7*, 134-151.
- Kiliç, E., Taycan, O., Belli, A. K., & Özmen, M. (2007). The Effect of Permanent Ostomy on Body Image, Self-Esteem, Marital Adjustment, and Sexual Functioning. *Turkish Journal of Psychiatry*, *18*, 1-8.
- Kilpela, L. S., Black Becker, C., Wesley, N., & Stewart, T. (2015). Body image in adult women: moving beyond the younger years. *Advances in Eating Disorders*, *3*, 144-164.
- Kimber, M., Couturier, J., Georgiades, K., Wahoush, O., & Jack, S. M. (2014). Body Image Dissatisfaction among Immigrant Children and Adolescents in Canada and the United States: A Scoping Review. *International Journal of Eating Disorders*, *47*, 892-897.
- Kimber, M., Couturier, J., Georgiades, K., Wahoush, O., & Jack, S. M. (2015). Ethnic



- minority status and body image dissatisfaction: A scoping review of the child and adolescent literature. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17, 1567–1579.
- King, A. (2004). The Prisoner of Gender: Foucault and the Disciplining of the Female Body. *Journal of International Women's Studies*, 5, 29-39.
- Kirk, D. (2002). The Social construction of the body in physical education and sport. In A. Laker (Ed.), *The sociology of sport and physical education: An introductory read* (pp. 80-91). London & New York: RoutledgeFalmer.
- Kline, R. B. (1988). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7, 8–14.
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4, 353–360.
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles*, 59, 633-643.
- Knowles, G., Ling, F. C. M., Thomas, G. N., Adab, P., & McManus, A. M. (2015). Body size dissatisfaction among young Chinese children in Hong Kong: A cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 18, 1067-1074.
- Ko, S. H. & Lee, C. H. (2015). Structural Relationship between Self-esteem, Appearance Management Behavior, Body Image, Interpersonal Relationship and Hope of Adults Workers. *Indian Journal of Science and Technology*, 8, 783–789.
- Koch, E. J. (2006). Examining the role of self-esteem in psychological functioning and well-being. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 260-266). New York and Hove: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Kodjoman, D. (2019). The psychology of clothing: Meaning of Colors, Body Image and Gender Expression in Fashion. *Textile & Leather Review*, 2, 1-14.
- Kokkini, K., Togas, C. & Alexias, G. (2017). An Assessment of the relationship between body appreciation and obsessive-compulsive symptoms. A cross-sectional study. *International Journal of Caring Studies*, 10, 859-870.
- Kokkinos, C., & Hatzinikolaou, S. (2011). Individual and contextual parameters associated with adolescents' domain specific self-perceptions. *Journal of Adolescence*, 34, 349-360.
- Konstantakopoulos G., Varsou, E., Dikeos, D., Ioannidi, N., Gonidakis, F., Papadimitriou, G., Oulis, P. (2012). Delusionality of body image beliefs in eating disorders. *Psychiatry Research*, 200, 482–488.
- Korkeila, J. A., Kovess, V., Dalgard, O.-S., Madianos, M. Salize, H.-J., & Lehtinen, V. (2007). Piloting mental health indicators for Europe. *Journal of Mental Health*, 16, 401-413.
- Korkeila, J., Lehtinen, V., Bijl, R., Dalgard, O. S., Kovess, V., Morgan, A., & Salize, H. J. (2003). Establishing a set of mental health indicators for Europe. *Scandinavian Journal of Public Health*, 31, 451-459.
- Kornilaki, E. N. (2015). The effect of body-weight and obesity bias on children's self-esteem. *Preschool & Primary Education*, 3, 3-16.
- Koskina, N. & Giovazolias, T. (2010). The effect of attachment insecurity in the development of eating disturbances across gender: The role of body dissatisfaction. *The Journal of Psychology*, 144, 449-471.
- Kosmidou, E., Giannitsopoulou, E., & Moysidou, D. (2017). Social Physique Anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes. *Research in Dance Education*, 18, 23-33.
- Kostanski, M., Fisher, A., & Gullone, E. (2004). Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1317–1325.

- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39, 255-262.
- Kostanski, M. & Gullone, E. (2007). The Impact of Teasing on Children's Body Image. *Journal of Child and Family Studies*, 16, 307-319.
- Krayer, A., Ingledew, D. K. & Iphofen, P. (2008). Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Education Research*, 23 892-903.
- Kreber, M. (2017). The Construction of a Personal Norm of Physical and Psychological 'Well-Being' in Female Discourse. In E. Rees (Ed.), *Talking Bodies: Interdisciplinary Perspectives on Embodiment, Gender and Identity* (pp. 115-136). Cham: Palgrave Macmillan.
- Krueger, D. (2002a). *Integrating body self and psychological self: Creating a new story in psychoanalysis and psychotherapy*. New York: Routledge.
- Krueger, D. (2002b). Psychodynamic perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 30-37). New York: Guilford Press.
- Krzewska, I. & Dolińska-Zygmunt, G. (2013). Sense of Body Boundaries Survey—construction and psychometric values. *Polish Journal of Applied Psychology*, 11, 93-110.
- Kuhle, B. X. (2012). Evolutionary Psychology is Compatible with Equity Feminism, but Not with Gender Feminism: A Reply to Eagly and Wood (2011). *Evolutionary Psychology*, 10, 39-43.
- Kuther, T. L., & McDonald, E. (2004). Early adolescents' experiences with, and views of, Barbie. *Adolescence*, 39, 39–51.
- Kvalem, I. L., von Soest, T., Roald, H. E., & Skolleborg, K. C. (2006). The interplay of personality and negative comments about appearance in predicting body image. *Body Image*, 3, 263-273.
- Kwan, S. & Trautner, M. N. (2009). Beauty Work: Individual and Institutional Rewards, the Reproduction of Gender, and Questions of Agency. *Sociology Compass*, 3, 49-71.
- Kyritsi, H., Matziou, V., Papadatou, D., Evagellou, E., Koutelekos G., & Polikandrioti M. (2007). Self-concept of children and adolescents with cancer. *Health Science Journal*, 11, 1-11.
- Kyung, J. L. (2000). Country experiences: Korea. In J.-A. Q. Maglipon (Ed.), *Changing lenses: Women's perspectives on media* (pp. 82–93). Manila, Philippines: ISIS International.
- La Greca, A. M. (1998). *Manual for the Social Anxiety Scales for Children and Adolescents*. Miami, FL: Author. Manual revised and reprinted in September 1999.
- La Greca, A. M. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.
- La Greca, A. M. & Stone, W. L. (1993), The Social Anxiety Scale for Children-Revised: factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 17–27.
- LaMarre, A., Rice, A., & Jankowski, G. (2017). Eating Disorder Prevention as Biopedagogy. *Fat Studies*, 6, 241-254.
- Lamis, D. A., Malone, P. S., Langhinrichsen-Rohling, J., & Ellis, T. E. (2010). Body investment, depression, and alcohol use as risk factors for suicide proneness in college students. *Crisis*, 31, 118–127.
- Landstedt, E., Asplund, K., & Gillander Gådin, K. (2009). Understanding adolescent mental health: The influence of social processes, doing gender and gendered power relations. *Sociology of Health & Illness*, 31, 962-978.
- Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., HaUam, M., & Smoot, M. (2000). Maxims or Myths of Beauty? A Meta-Analytic and Theoretical Review. *Psychological Bulletin*, 126, 390-423.
- Laqueur, T. W. (1990). *Making Sex: Body and Gender from the Greeks to Freud*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Laughlin, C. D. (1997). Body, Brain, and Behavior: The Neuroanthropology of the Body Image. *Anthropology of Consciousness*, 8, 49–68.
- Laus, M. F., Vales, L. D., Oliveira, N. G., Braga Costa, T. N., & Almeida, S. S. (2019). Brazilian version of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ–AS): Translation and psychometric properties in adults. *Eating and Weight Disorders–Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-14.
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth & Adolescence*, 40, 59-71.
- Lawrence, C. M., & Thelen, M. H. (1995). Body image, dieting, and self-concept: Their relation in African-American and Caucasian children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24, 41-48.
- Lazar, M. M. (2011) The Right to Be Beautiful: Postfeminist Identity and Consumer Beauty Advertising. In R. Gill & C. Scharff (Eds), *New Femininities: Postfeminism, Neoliberalism and Subjectivity* (pp. 37-51). London: Palgrave Macmillan.
- Lazaratou, H., Dikeos, D. G., Anagnostopoulos, D. C., Soldatos, C. R. (2010). Depressive symptomatology in High School students: The Role of Age, Gender and Academic Pressure. *Community Mental Health Journal*, 46, 289–295.
- Lazaratou, H., Stavropoulos, V., Charbilas, D., Soldatou, A., Dikeos, D. (2015). Self-esteem of Greek Adolescents: Changes in a Decade of Socioeconomic Hardships. *Adolescent Psychiatry*, 5, 1-9.
- Leach, R. (1996). *British Political Ideologies* (2<sup>nd</sup> Edition). Hemel Hempstead: Prentice Hall.
- Leahy, R. L., Holland, S. J. F., & McGinn, L. K. (2012). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Leary, D. E. (1990). William James on the Self and Personality: Clearing the Ground for Subsequent Theorists, Researchers, and Practitioners. In M. G. Johnson, & T. B. Henley (Eds.), *Reflections on The Principles of Psychology: William James after a Century* (pp. 101-137). Hillsdale, NJ: L. Erlbaum Associates.
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. New York: Oxford University Press.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and Emotional Aspects of the Self. *Annual Reviews of Psychology*, 58, 317–44.
- Leary, M. R. (2010). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the Self-Presentation Theory of social anxiety. In S. C. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (2<sup>nd</sup> Edition, pp. 471-486). New York: Elsevier.
- Leary, M. R., & Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the Self-Presentation Theory of social anxiety. In S. C. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3<sup>rd</sup> Edition, pp. 579-597). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22, 308-321.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (2012). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 1-18). New York: The Guilford Press.
- LeCourt, D. (2004). *Identity matters: Schooling the student body in academic discourse*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Leder, D. (1992). A tale of two bodies: The Cartesian corpse and the lived body. In D. Leder (Ed.), *The body in medical thought and practice* (pp. 17-35). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

- Ledoux, T., Winterowd, C., & Richardson, T. & Dorton Clark, J. (2010). Relationship of negative self-schemas and attachment styles with appearance schemas. *Body Image*, 7, 213–217.
- Lee, M. & Damhorst, M. L. (2015). Women's Body Image Throughout the Adult Life Span: A Living History Approach. *International Textile and Apparel Association (ITAA) Annual Conference Proceedings*, 112, 1-2.
- Lee, H.-R., Lee, H.-E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014) Social Media Use, Body Image, and Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication*, 19, 1343-1358.
- Lefkowich, M., Oliffe, J. L., Hurd Clarke, L., & Hannan-Leith, M. (2017). Male Body Practices: Pitches, Purchases, and Performativities. *American Journal of Men's Health*, 11, 454–463.
- Leondari, A., & Gonida, E. (2008). Adolescents' possible selves, achievement goal orientations, and academic achievement. *Hellenic Journal of Psychology*, 5, 179-198.
- Leondari, A., Syngollitou, E. & Kiosseoglou, G. (1998). Academic achievement, motivation and future selves. *Educational Studies*, 24, 153-163.
- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I., & Zohar, A. H (2014). Show Me Your Friends, and I Shall Show You Who You Are: The Way Attachment and Social Comparisons Influence Body Dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, 22, 463-469.
- Levin, J. D. (1992). *The Self and Therapy*. USA: International Psychotherapy Institute E-Books.
- Levine, M. P. (2012). Media Influences on Female Body Image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 540–546). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 9–42.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 1, 57-70.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Ecological and activism approaches to the prevention of body image problems. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 497-505). New York: Guilford Press.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2006). *The prevention of eating problems and eating disorders: Theory, research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lewis-Smith, E., Diedrichs, P. C., & Halliwell, E. (2019). Cognitive-behavioral roots of body image therapy and prevention. *Body Image*, 31, 309-320.
- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. M., & White, D. R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviours in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement, and body-related teasing. *Eating Behaviors*, 2, 215–236.
- Liechty, T., Ribeiro, N. F., Sveinson, K., & Dahlstrom, L. (2014). "It's About What I Can Do With My Body": Body Image and Embodied Experiences of Aging Among Older Canadian Men. *International Journal of Men's Health*, 13, 3-21.
- Lindblom, J. (2015). *Embodied Social Cognition*. Cham: Springer International Publishing.
- Ling, F. C. M., McManus, A. M., Knowles, G., Masters, R. S. W., & Polma, R. C. J. (2015). Do children emotionally rehearse about their body image? *Journal of Health Psychology*, 20, 1133–1141.
- Liu, J., Griva, K., Lim, H. A., Tan, J. Y. S., & Mahendran, R. (2017). Longitudinal study of the protective effect of hope on reducing body image distress in cancer patients. *Journal of Psychosocial Oncology*, 35(1), 77-89.
- Lonergan, C. & Weber, R. (2020). Reconceptualizing Physical Sex as a Continuum: Are

- There Sex Differences in Video Game Preference? *Mass Communication and Society*, 23(3), 421-451.
- Longo, M. R., Schüür, F., Kammers, M. P. M., Tsakiris, M., & Haggard, P. (2009). Self-awareness and the body image. *Acta Psychologica*, 132, 166-172.
- Lopez, S. J., Rose, S., Robinson, C., Marques, S. C., & Pais-Ribero, J. (2009). Measuring and Promoting Hope in Schoolchildren. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 37-50). New York and London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchez-Carracedo, D., & Fauquet, J. (2010). Influence of Mass-Media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology*, 13, 387-416.
- Løvlie, L. (2005). Is there any body in cyberspace? Or the idea of a cyberbildung. *Utbildning & Demokrati*, 14, 115-130.
- Lowes, J., & Tiggemann, M. (2003). Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *British Journal of Health Psychology*, 8, 135-147.
- Lozovina, M., Lozovina, V., & Bonacin, D. (2013). What kind of approach to somatotype determining in kinesiology? *Sport Science*, 6, 104-112.
- Lunde, C., & Frisén, A. (2011). On being victimized by peers in the advent of adolescence: Prospective relationships to objectified body consciousness. *Body Image*, 8, 309-314.
- Lupton, D. (2013). Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies, *Critical Public Health*, 23, 393-403.
- Lux, M., Motschnig-Pitrik, R., & Cornelius-White, J. (2013). The Essence of the Person-Centered Approach. In J. H. D. Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik, & M. Lux (Eds.), *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach* (pp. 9-21). New York: Springer Science & Business Media.
- Mabaquiao, N. Jr. M. (2005). Husserl's theory of intentionality. *Philosophia: An International Journal of Philosophy*, 34, 24-49.
- MacDonald, G., Saltzman, J. L., & Leary, M. R. (2003). Social approval and trait self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 37, 23-40.
- Madianos, M. G., Gefou-Madianou, D., Stefanis, C.N. (1994). Symptoms of depression, suicidal behaviour and use of substances in Greece: a nationwide general population survey. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 159-166.
- Madrigal, H., Sánchez-Villegas, A., Martínez-González, M. A., Kearney, J., Gibney, M. J., de Irala, J., & Martínez, J. A. (2000). Underestimation of body mass index through perceived body image as compared to self-reported body mass index in the European Union. *Public Health*, 114, 468-473.
- Magaletta, P.R. & Oliver, J.M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539-551.
- Magdalinski, T. (2009). *Sport, technology, and the body: The nature of performance*. Abingdon, Oxon & New York: Routledge.
- Magklara, K., Bellos, S., Niakas, D., Stylianidis, S., Kolaitis, G., Mavreas, V., & Skapinakis, P. (2016). Depression in late adolescence: a cross-sectional study in senior high schools in Greece. *BMC Psychiatry*, 15, 199-210.
- Mahajan, R. (2007). The Naked Truth: Appearance Discrimination, Employment, and the Law. *Asian American Law Journal*, 14, 165-203.
- Mahalik, J. R., Locke, B., Ludlow, L., Diemer, M., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men and Masculinity*, 4, 3-25.
- Maholmes, V. (2014). *Fostering resilience and well-being in children and families in poverty: Why hope still matters*. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Mak, K. K., Pang, J. S., Lai, C. M., & Ho, R. C. (2013). Body esteem in Chinese adolescents:

- Effect of gender, age, and weight. *Journal of Health Psychology*, 18, 46–54.
- Marcotte, D., Fortin, L., Potvin, P., Papillon, M. (2002). Gender differences in depressive symptoms during adolescence: Role of gender-typed characteristics, self-esteem, body image, stressful life events, and pubertal status. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10, 29–42.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69.
- Markey, C. N. (2010). Invited Commentary: Why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1387-1391.
- Markopoulos, C., Tsaroucha, A. K., Kouskos, E., Mantas, D., Antonopoulou, Z., & Karvelis, S. (2009). Impact of breast cancer surgery on the self-esteem and sexual life of female patients. *Journal of International Medical Research*, 37, 182-188.
- Markowitz, S., Friedman, M. A., & Arent, S. M. (2008). Understanding the Relation Between Obesity and Depression: Causal Mechanisms and Implications for Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15, 1-20.
- Markula, P., Burns, M., & Riley, S. (2008). Introducing Critical Bodies: Representations, Identities and Practices of Weight and Body Management. In S. Riley, M. Burns, H. Frith, S. Wiggins, & P. Markula (Eds.), *Critical Bodies: Representations, Identities and Practices of Weight and Body Management* (pp. 1-22). Hampshire & NY: Palgrave Macmillan.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969.
- Marsh, H. W. (1990). *Self-Description Questionnaire-II (SDQ-II): Manual and research monograph*. New York, NY: The Psychological Corporation.
- Marshall, G. J. (2008). *A guide to Merleau-Ponty's phenomenology of perception*. Milwaukee, Wisconsin: Marquette University Press.
- Martin, J. B. (2010). The Development of Ideal Body Image Perceptions in the United States. *Nutrition Today*, 45, 98-110.
- Martins, N., Williams, D., Harrison, K. & Ratan, R. (2009). A content analysis of female body imagery in video games. *Sex Roles*, 61, 824–836.
- Martins, N., Williams, D., Ratan, R., & Harrison, K. (2011). Virtual muscularity: A content analysis of male video game characters. *Body Image*, 8, 43–51.
- Masnari, O., Schiestl, C., Rössler, J., Gütlein, S. K., Neuhaus, K., Weibel, L., Meuli, M., & Landolt, M. A. (2012). Stigmatization predicts psychological adjustment and quality of life in children and adolescents with a facial difference. *Journal of Pediatric Psychology*, 38, 162–172.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, A. (1998). The structure of mental health: Higher order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. *Social Indicators Research*, 45, 475–504.
- Maton, K. (2010). Habitus. In M. Grenfell (Ed.), *Pierre Bourdieu: Key Concepts* (pp. 49-66). Durham: Acumen.
- Maude, U. (2009). Modernist Bodies: Coming to Our Senses. In C. Saunders, U. Maude, & J. Macnaughton (Eds.), *The Body and the Arts* (pp. 116-147). Palgrave Macmillan: London.
- McCabe, M. P. (2012). Body Image Development – Boy Children. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 207–211). San Diego: Elsevier Academic Press.
- McCabe M. P., Fuller-Tyszkiewicz, M., Mellor, D., Ricciardelli, L., Skouteris, H., Mussap, A. (2012). Body satisfaction among adolescents in eight different countries. *Journal of Health Psychology*, 17, 693–701.

- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675–685.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. (2005). A longitudinal study of body image and strategies to lose weight and increase muscles among children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26, 559-577.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Banfield, S. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating Behaviors*, 2, 129–149.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L., Waqa, G., Goundar, R., Fotu, K. (2009). Body image and body change strategies among adolescent males and females from Fiji, Tonga and Australia. *Body Image*, 6, 299-303.
- McKay, T. (2013). Female Self-Objectification: Causes, Consequences and Prevention. *McNair Scholars Research Journal*, 6, 53-70.
- McKinlay, A. (2010). Performativity: From J. L. Austin to Judith Butler. In P. Armstrong & G. Lightfoot (Eds.), *The Leading Journal in the Field: Destabilising Authority in the Social Sciences of Management* (pp. 119–42). London: Mayfly.
- McKinley, N. M. (2002). Feminist perspectives and objectified body consciousness. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 55-62). New York: Guilford Press.
- McKinley, N. M. (2006). Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviours: cultural and developmental contexts in the transition from college. *Sex Roles*, 54, 159-173.
- McKinley, N. M. (2011). Feminist perspectives on body image. In T. F. Cash. & L. Smolak, (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed. pp. 48-55). New York: Guilford Press.
- McLaren, L. (2007). Socioeconomic Status and Obesity. *Epidemiologic Reviews*, 29, 29-48.
- McLaren, L. & Kuh, D. (2004). Women's body dissatisfaction, social class, and social mobility. *Social Science & Medicine*, 58, 1575–1584.
- McLaren, M. (2002). *Feminism, Foucault, and Embodied Subjectivity*. Albany: State University of New York Press.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2013). Mediators of the relationship between media literacy and body dissatisfaction in early adolescent girls: Implications for prevention. *Body Image*, 10, 282-289.
- McLellan, L. F. & Hudson, J. L. (2017). Generalised Anxiety Disorder. In S. Goldstein, M. DeVries (Eds.), *Handbook of DSM-5 Disorders in Children and Adolescents* (pp. 193-212). Cham, Switzerland: Springer International Publishing AG.
- McNay, L. (1999). Gender, habitus and the field: Pierre Bourdieu and the limits of reflexivity. *Theory, Culture, & Society*, 16, 95-117.
- McNeil, D. W., & Randall, C. L. (2014). Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders. In S. C. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3<sup>rd</sup> Edition, pp. 3-26). San Diego, CA, USA: Elsevier Academic Press.
- McNeill, L. S., & Firman, J. L. (2014). Ideal body image: A male perspective on self. *Australasian Marketing Journal (AMJ)*, 22, 136–143.
- McVey, G. L., Davis, R., Tweed, S., & Shaw, B. F. (2004). Evaluation of a school-based program designed to improve body image satisfaction, global self-esteem, and eating attitudes and behaviors: A replication study. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 1-11.
- McVey, G. L., Lieberman, M., Voorberg, N., Wardrope, D., & Blackmore, E. (2003). School-based peer support groups: A new approach to the prevention of disordered eating. *Eating Disorders*, 11, 169-185.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

- Mears, A. (2010). Size zero high-end ethnic: Cultural production and the reproduction of culture in fashion modeling. *Poetics*, 38, 21-46.
- Mehta, N. (2011). Mind-body Dualism: A critique from a health perspective. *Mens Sana Monographs*, 9, 202–209.
- Melnyk, S. E., Cash, T. F., & Janda, L. H. (2004). Body image ups and downs: prediction of intra-individual level and variability of women's daily body image experiences. *Body Image*, 3, 225-235.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body Image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles*, 63, 672-681.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A., Skouteris, H., & Mussap, J. (2014). A test of the resource security and the body mass index reference point hypotheses of body dissatisfaction amongst adolescents in eight countries. *Ethnicity & Health*, 19, 548-564.
- Mendelson, B. K., McLaren, L., Gauvin, L., & Steiger, H (2002). The relationship of self-esteem and body esteem in women with and without eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 318-323.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. & White, D. R. (2001). Body-Esteem Scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90—106.
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1982). Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 899-905.
- Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. (1997). *Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults*. (Res. Bull. 16, No. 2). Montreal: Concordia University.
- Mendelson, M. J., Mendelson, B. K., & Andrews, J. (2000). Self-esteem, body esteem, and body-mass in late adolescence: Is a Competence × Importance model needed? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21, 249–266.
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). *Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics*. In R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, & J. K. Thompson (Eds.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (p. 163–186). American Psychological Association.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of perception* (Translation C. Smith.). London: Routledge.
- Merskin, D. (2004). Reviving Lolita? A media literacy examination of sexual portrayals of girls in fashion advertising. *The American Behavioral Scientist*, 48, 119–128.
- Meynell, L. (2009). Introduction: Minding bodies. In S. Campbell, L. Meynell, & S. Sherwin (Eds.), *Embodiment and Agency* (pp.1-21). University Park, PA: The Pennsylvania State University Press.
- Michael, S. T. (2000). Hope conquers fear: Overcoming anxiety and panic attacks. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 301-319). San Diego, CA, USA: Academic Press.
- Michou, M. & Costarelli, V. (2011). Disordered eating attitudes in relation to anxiety levels, self-esteem and body image in female basketball players. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 9, 109-115.
- Migdalek, J. (2016). Broad minds, narrow possibilities: The embodiment of gender. In J. Coffey, S. Budgeon, H. Cahill (Eds.), *Learning bodies: The body in youth and childhood studies* (pp. 39-52). Singapore: Springer.
- Mintem, G. C., Gigante, D. P., & Horta, B. L. (2015). Change in body weight and body image in young adults: a longitudinal study. *BMC Public Health*, 15, 222.
- Mitchell, S. H., Petrie, T. A., Greenleaf, C. A., Martin, S. B. (2012). Moderators of the internalization–body dissatisfaction relationship in middle school girls. *Body Image*, 9, 431–440.
- Molloy, B. L., & Herzberger, S. D. (1998). Body-image and self-esteem: a comparison of



- African-American and Caucasian women. *Sex Roles*, 38, 631-643.
- Moore, L. J., & Casper, M. J. (2015). *The body: Social and cultural dissections*. New York: Routledge.
- Moore, R. (2010). Capital. In M. Grenfell (Ed.), *Pierre Bourdieu: Key Concepts* (pp.101-118). Durham: Acumen.
- Moradi, B., & Huang, Y. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32, 277-398.
- Mori, K., Sekine, M., Yamagami, T., & Kagamimori, S. (2009). Relationship between body image and lifestyle factors in Japanese adolescent girls. *Pediatrics International*, 51, 507-513.
- Morin, A. J. S., Mañano, C., Marsh, H. W., Janosz, M., & Nagengast, B. (2011). The longitudinal interplay of adolescents' self-esteem and body image: A conditional autoregressive latent trajectory analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 46, 157-201.
- Morin, A. J. S., Mañano, C., Scalas, L. F., Janosz, M., & Litalien, D. (2017). Adolescents' body image trajectories: A further test of the self-equilibrium hypothesis. *Developmental Psychology*, 53, 1501-1521.
- Morken, I. S., Røysamb, E., Nilsen, W., & Karevold, E. B. (2019). Body dissatisfaction and depressive symptoms at the threshold to adolescence – examining the gender difference in depressive symptoms and the impact of social support. *The Journal of Early Adolescence*, 39, 814-838.
- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 123-134.
- Moscovitch, D. A., Rowa, K., Paulitzki, J. R., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2015). What if I appear boring, anxious, or unattractive? Validation and treatment sensitivity of the *Negative Self Portrayal Scale* in clinical samples. *Cognitive Therapy & Research*, 39, 178-192.
- Moscovitch, D. A., Rowa, K., Paulitzki, J. R., Ierullo, M. D., Chiang, B., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2013). Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 476-486.
- Moss, T. P., Rosser, B. A. (2012). The Moderated Relationship of Appearance Valence on Appearance Self Consciousness: Development and Testing of New Measures of Appearance Schema Components. *PLoS ONE* 7, e50605.
- Motapanyane, J.-M. (2014). Feminism: An Overview. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 2246-2250). Dordrecht: Springer.
- Moulding, N. (2007). "Love your body, move your body, feed your body": Discourses of self-care and social marketing in a body image health promotion program. *Critical Public Health*, 17, 57-69.
- Mruk, C. J. (2006a). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Mruk, C. J. (2006b). Defining Self-Esteem: An often overlooked issue with crucial implications. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp.10-15). New York and Hove: Psychology Press.
- Muehlenkamp, J. J. & Brausch, A. M. (2012). Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 1-9.
- Mulcahy, D. (2016). 'Sticky' Learning: Assembling Bodies, Objects and Affects at the Museum and Beyond. In J. Coffey, S. Budgeon, H. Cahill (Eds.), *Learning bodies: The body in youth and childhood studies* (pp. 207-222). London: Springer.
- Munro, R. (2001). Disposal of the body: Upending Postmodernism. *Ephemera*, 1, 108-130.
- Muris, P. (2007). *Normal and Abnormal Fear and Anxiety in Children and Adolescents*.

- Burlington, MA: Elsevier.
- Murnen, S. K., & Don, B. P. (2012). Body Image and Gender Roles. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 128–134). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Murnen, S. K., Levine, M. P., Groesz, L., & Smith, J. (2007). *Do fashion magazines promote body dissatisfaction in girls and women? A meta-analytic review*. Paper presented at the 115th meeting of the American Psychology Association, San Francisco, CA.
- Murnen, S. K., & Seabrook, R. (2012). Feminist Perspectives on Body Image and Physical Appearance. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 438–443). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Murphy, D. (2015). “Deviant Deviance”: Cultural Diversity in DSM-5. In S. Demazeux & P. Singy (Eds.), *The DSM-5 in Perspective: Philosophical Reflections on the Psychiatric Babel* (pp. 97-110). Dordrecht: Springer.
- Murray, S. B., Strober, M., Craske, M. G., Griffiths, S., Levinson, C. A., & Strigo, I. A. (2018). Fear as a translational mechanism in the psychopathology of anorexia nervosa. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 95, 383–395.
- Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Edwards-Leeper, L., Persson, A. V., & Goldstein, S. E. (2003). The narrow range of acceptable body types of preschoolers and their mothers. *Applied Developmental Psychology*, 24, 259–272.
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1438–1452.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2007). *Mplus Users' guide: Statistical analysis with latent Variables* (Fifth edition). Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Mussap, A. J. (2009). Acculturation, body image, and eating behaviours in Muslim-Australian women. *Health & Place*, 15, 532–539.
- Nanu, C., Tăut, D., Băban, A. (2013) Appearance esteem and weight esteem in adolescence. Are they different across age and gender? *Cognition, Brain, Behavior*, 17, 189–200.
- Negrin, L. (2008). *Appearance and Identity: Fashioning the Body in Postmodernity*. NY: Palgrave Macmillan.
- Nelson, E. E., Leibenluft, E., McClure, E. B., Pine, D. S. (2005). The social re-orientation of adolescence: A neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychological Medicine*, 35, 163–174.
- Nelson, K. (2003). Narrative and self, myth and memory: Emergence of the cultural self. In R. Fivush & C. A. Haden (Eds.), *Autobiographical memory and the construction of a narrative self: Developmental and cultural perspectives* (pp. 3-28). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Németh, Á. (2012). Body weight: Body image. In C. Curri, C. Zanotti, A. Morgan, D. Currie, M. De Looze, C. Roberts, O. Samdal, O. R. F. Smith, & Barnekow V. (eds), *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: World Health Organization.
- Nettleton, S. & Watson, J. (1998). The body in everyday life: An introduction. In S. Nettleton & J. Watson (Eds.), *The body in everyday life* (pp. 1-24). London & New York: Routledge.
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., Berge, J. M. (2010). Family Weight Talk and Dieting: How Much Do They Matter for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors in Adolescent Girls? *Journal of Adolescent Health*, 47, 270–276.
- New, C. (2005). Sex and gender: A critical realist approach. *New Formations*, 56, 54–70.
- Newman, E. L. (2018). *Female Body Image in Contemporary Art: Dieting, Eating Disorders, Self-Harm, and Fatness*. New York & Oxon: Routledge.
- Nicolaou, M., Doak, C. M., Dam, R. M., Hosper, K., Seidell, J. C., & Stronks, K. (2008). Body

- size preference and body weight perception among two migrant groups of non-Western origin. *Public Health Nutrition*, 11, 1332–1341.
- Nishina, A., Amnon, N. Y., Bellmore, A. D., & Graham, S. (2006). Body dissatisfaction and physical development among ethnic minority adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 189-201.
- Noles, S. W., Cash, T. F. & Winstead, B. A. (1985). Body image, physical attractiveness, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 88-94.
- Norris, M. L., Boydell, K. M., Pinhas, L., Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 443–447.
- Northrop, J. M. (2012). *Reflecting on Cosmetic Surgery: Body image, shame and narcissism*. London & New York: Routledge.
- Norton, K. I., Olds, T. S., Olive, S., & Dank, S. (1996). Ken and Barbie at life size. *Sex Roles*, 34, 287–294.
- Obeid, N., Norris, M. L., Buchholz, A., Henderson, K. A., Goldfield, G., Bedford, S., & Flament, M. F. (2018). Socioemotional predictors of body esteem in adolescent males. *Psychology of Men & Masculinity*, 19, 439-445.
- O'Dea, J. A. (2007). *Everybody's different: A positive approach to health, puberty, body image, nutrition, self-esteem and obesity prevention*. Victoria: Australian Council for Educational Research.
- O'Dea, J. A. (2012). Body Image and Self-Esteem. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 141–147). San Diego: Elsevier Academic Press.
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 43-57.
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2001). Knowledge, Beliefs, Attitudes, and Behaviors Related to Weight Control, Eating Disorders, and Body Image in Australian Trainee Home Economics and Physical Education Teachers. *Journal of Nutrition Education*, 33, 332-340.
- O'Dea, J. A., & Caputi, P. (2001). Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6- to 19-year-old children and adolescents. *Health Education Research*, 16, 521–532.
- O'Dea, J., & Yager, Z. (2011). School-based psychoeducational approaches to prevention. In T. F. Cash, & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice and prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 434-441). New York: Guilford Press.
- Ogden, J., & Mundray, K. (1996). The effect of media on body satisfaction: the role of gender and size. *European Eating Disorders Review*, 4, 171-182.
- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379-385.
- Olivardia, P., Pope, H. G., Borowiecki, 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, 112-120.
- Olivares, J., Ruiz, J., Hidalgo, M. D., García-López, L. J., Rosa, A. I., & Piqueras, J. A. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): psychometric properties in a Spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 85–97.
- Orbach, S. (1993). *Hunger strike: The anorectic's struggle as metaphor for our age*. London: Penguin.
- Orbach, S. (2006). *Fat is a feminist issue: The Anti-Diet Guide & Fat is a feminist issue II: Conquering Compulsive Eating*. London: Arrow Books.
- Osman, A., Hoffman, J., Barrios, F.X., Kopper, B.A., Breitenstein, J. L., & Hahn, S. K. (2002).

- Factor structure, reliability, and validity of the Beck Anxiety Inventory in adolescent psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 443–456.
- Ozmen, D., Ozmen, E., Ergin, D., Centikaya, A. C., Sen, N., Dunbar, P. E., & Taskin, E. O. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health*, 7, 80.
- Paechter, C. (2006). Reconceptualising the gendered body: Learning and constructing masculinities and femininities in school. *Gender and Education*, 18, 121–135.
- Palladino Green, S., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality*, 31, 215–222.
- Pallister, E., & Waller, G. (2008). Anxiety in the eating disorders: understanding the overlap. *Clinical Psychology Review*, 28, 366–386.
- Papadopoulous, L. (2010). *Sexualisation of Young People Review*. London: Home Office.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S. E., & McGorry, P. D. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet*, 369, 1302–1313.
- Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24, 83–92.
- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2007). Person-Centered Personality Theory: Support from Self-Determination Theory and Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 7, 117–139.
- Paus, T., Keshavan, M. & Giedd, J. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Natural Review of Neuroscience*, 9, 947–957.
- Paxton, S., Eisenberg, M., & Neumark-Sztainer, D. (2006a). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42, 888–899.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006b). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35, 539 — 549.
- Pearce, G., Thøgersen-Ntoumani, C., & Duda, J. (2013). Body image during the menopausal transition: a systematic scoping review. *Health Psychology Review*, 8, 473–489.
- Peat, C. M., Peyerl, N. L., & Muehlenkamp, J. J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: A review. *The Journal of General Psychology*, 135, 343–358.
- Peerson, A. (1995). Foucault and modern medicine. *Nursing Inquiry*, 2, 106–114.
- Pelican, S., Vanden Heede, F., Holmes, B., Melcher, L. M., Wardlaw, M. K., Raidl, M., Wheeler, B., Moore, S. A. (2005). The power of others to shape our identity: Body image, physical abilities, and body weight. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34, 56–79.
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71, 363–377.
- Perou, R., Bitsko, R. H., Blumberg, S. J., Pastor, P., Ghandour, R. M., Gfroerer, J. C., ..., & Huang, L.N. (2013). Mental health surveillance among children-United States, 2005–2011. *Morbidity and mortality weekly report. Surveillance summaries*, 62, 1–35.
- Petersen, A. (2015). *Hope in Health: The Socio-Politics of Optimism*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Petrie, T. A., Greenleaf, C., & Martin, S. (2010). Biopsychosocial and Physical Correlates of Middle School Boys' and Girls' Body Satisfaction. *Sex Roles*, 63, 631–644.
- Phares, V., Steinberg, A., & Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in adolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 421–429.
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder: An essential guide*. New York: Oxford University Press.

- Pinheiro, A. P., & Giugliani, E. R. J. (2006). Body dissatisfaction in Brazilian schoolchildren: prevalence and associated factors. *Revista de Saúde Pública*, 40, 489-496.
- Pinto, E., Carção, D., Tomé, D., Faustino, J., Campaniço, L., Soares, M., & Braz, N. (2017). Body mass index and body image perception in older adults. *Geriatric Medicine and Care*, 1, 2-3.
- Piran, N. (2010). A Feminist Perspective on Risk Factor Research and on the Prevention of Eating Disorders. *Eating Disorders*, 18, 183-198.
- Piran, N. (2015). New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body Image*, 14, 146-157.
- Piran N., & Mafriqi, N. (2012). Preventing Body Image Problems: Ecological and Activism Approaches. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 674-679). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Pisitsungkagarn, K., Taephant, N., & Attasaranya, P. (2013). Body image satisfaction and self-esteem in Thai female adolescents: the moderating role of self-compassion. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 11, 1-6.
- Pitts, V. (2003). *In the Flesh: The Cultural Politics of Body Modification*. New York: Palgrave Macmillan.
- Pitts, V. (2005). Feminism, Technology and Body Projects. *Women's Studies*, 34, 229-247.
- Pitts-Taylor, V. (2008). Introduction. In V. Pitts-Taylor (Ed.), *Cultural Encyclopedia of the Body* (Vol. 1 & 2, pp. xvii-xxviii). Westport, Connecticut: Greenwood Publishing Group.
- Pojman, A. P. (2012). Adolescent Group Psychotherapy: The Real Work. In J. L. Kleinberg (Ed.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Group Psychotherapy* (pp. 609-621). Malden, MA & Oxford, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kilmartin, C. T., Forssmann-Falck, R., & Kliewer, W. (1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image and self-esteem: a qualitative analysis. *Sex Roles*, 38, 1025-1048.
- Polce-Lynch, M., Myers, B., Kliewer, W., & Kilmartin, C. (2001). Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and emotional expression. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 225-244.
- Pop, C. (2016). Self-Esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44.
- Pope, H. G. Jr., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65-72.
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2002). *The Adonis Complex*. New York: Touchstone.
- Potter, W. J. (2004). *Theory of Media Literacy: A Cognitive Approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Potter, W. J. (2010). The State of Media Literacy. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 54, 675-696.
- Powers, A. & Casey, B. J. (2015) The Adolescent Brain and the Emergence and Peak of Psychopathology. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 14, 3-15.
- Presnell, K., Bearman, S. K., Stice, E. (2004). Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: A Prospective Study. *International Journal of Eating Disorder*, 36, 389-401.
- Prever, M. (2010). *Counselling and Supporting Children and Young People: A Person-Centred Approach*. London: Sage Publications Ltd.
- Pro' Sobopha, M. (2005). The body: Gender and the politics of representation. *Agenda*, 63, 117-130.
- Pruzinsky, T. (2004). Enhancing quality of life in medical populations: a vision for body image assessment and rehabilitation as standards of care. *Body Image*, 1, 71-81.
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (2002). Understanding body images. Historical and

- contemporary perspectives. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 3-12). New York: Guilford Press.
- Puhl, R. M., Luedicke, J., Heuer, C. (2011). Weight-based victimization toward overweight adolescents: observations and reactions of peers. *Journal of School Health, 81*, 696–703.
- Puhl, R. M., & Peterson, J. L. (2012). Physical Appearance and Stigma. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 588–594). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Pyszczynski, T. & Kesebir, P. (2013). An existential perspective on the need for self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-Esteem* (pp. 124-144). London & New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Quetelet, L.-A. (1994). A Treatise on Man and the Development of His Faculties. *Obesity Research, 2*, 72-85.
- Quick, V., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Prospective Predictors of Body Dissatisfaction in Young Adults: 10-year Longitudinal Findings. *Emerging Adulthood, 1*, 271–282.
- Quinn-Nilas, C., Benson, L., Milhausen, R. R., Buchholz, A. C., & Goncalves, M. (2016). The Relationship Between Body Image and Domains of Sexual Functioning Among Heterosexual, Emerging Adult Women. *Sexual Medicine, 4*, 182-189.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Radloff, L. S. (1991). The use of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale in adolescents and young adults. *Journal of Youth and Adolescence, 20*, 149-166.
- Rahimi-Ardabili, H., Reynolds, R., Vartanian, L. R., McLeod, L. V. D., & Zwar, N. (2018). A systematic review of the efficacy of interventions that aim to increase self-compassion nutrition habits, eating behaviours, body weight and body image. *Mindfulness, 9*, 388–400.
- Ramstead, M. J. D. (2015). Naturalizing what? Varieties of naturalism and transcendental phenomenology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 14*, 929–971.
- Rand, K. L. (2018). *Hope, self-efficacy, and optimism: Conceptual and empirical differences*. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of hope* (p. 45–58). Oxford University Press.
- Randell-Moon, H., & Tippet, R. (Eds.). (2016). *Security, Race, Biopower: Essays on Technology and Corporeality*. London: Palgrave Macmillan.
- Rapee, R. M., Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavioural Research and Therapy, 35*(8), 741-756.
- Rawana, J. S. (2013). The relative importance of body change strategies, weight perception, perceived social support, and self-esteem on adolescent depressive symptoms: Longitudinal findings from a national sample. *Journal of Psychosomatic Research, 75*, 49–54.
- Reel, J. J., Greenleaf, C., Baker, W. K., Aragon, S., Bishop, D., Cachaper, C., . . . & Hattie, J. (2007). Relations of body concerns and exercise behavior: A meta-analysis. *Psychological Reports, 101*, 927–942.
- Reiss, F. (2013). Socioeconomic inequalities and mental health problems in children and adolescents: A systematic review. *Social Science & Medicine, 90*, 24-31.
- Reskin, B., F., & Bielby, D. D. (2005). A Sociological Perspective on Gender and Career Outcomes. *Journal of Economic Perspectives, 19*, 71-86.
- Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology, 57*, 199–226.
- Ricciardelli, L. A. (2012). Body image development - Adolescent boys. In T. F. Cash (Ed.),

- Encyclopedia of Body image and Human Appearance* (pp. 180–186). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: a review of the literature. *Clinical Psychological Review*, 21, 325-344.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2011). Body image development in adolescent boys. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 85-92). New York: Guilford Press.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys. Role of parents, friends and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 189-197.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P., Holt, K. E., & Finemore, J. (2003). A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. *Applied Developmental Psychology*, 24, 475-495.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Ridge, D. (2006). The construction of the adolescent male body through sport. *Journal of Health Psychology*, 11, 577–587.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P., Williams, R. J., & Thompson, J. K. (2007). The role of ethnicity and culture in body image and disordered eating among males. *Clinical Psychology Review*, 27, 582–606.
- Ricciardelli, L. A. & Yager, Z. (2016). *Adolescence and body image: from development to preventing dissatisfaction*. Oxon & New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Rice, C. (2014). *Becoming Women: The Embodied Self in Image Culture*. Toronto: University of Toronto Press.
- Rice, K., Prichard, I., Tiggemann, M., & Slater, A. (2016). Exposure to Barbie: Effects on thin-ideal internalisation, body esteem, and body dissatisfaction among young girls. *Body Image*, 19, 142–149.
- Rich, M. K. & Cash, T. F. (1993). The American image of beauty – Media representations of hair color for 4 decades. *Sex Roles* 29, 113–124.
- Richardson, S. M., Paxton, S. J., & Thomson, J. S. (2009). Is BodyThink an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents. *Body Image*, 6, 75-82.
- Ridgeway, R. T., & Tylka, T. L. (2005). College Men's Perceptions of Ideal Body Composition and Shape. *Psychology of Men and Masculinity*, 6, 209-220.
- Riley, S. C. E., & Scharff, C (2012). Feminism versus femininity? Exploring feminist dilemmas through cooperative inquiry research. *Feminism and Psychology*, 23, 207–223.
- Rivadeneira, R., Ward, L. M., & Gordon, M. (2007). Distorted Reflections: Media Exposure and Latino Adolescents' Conceptions of Self. *Media Psychology*, 9, 261–290.
- Robbins, B. D. (2018). *The Medicalized Body and Anesthetic Culture: The Cadaver, the Memorial Body, and the Recovery of Lived Experience*. NY: Palgrave Macmillan.
- Robbins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the life span. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 158-161.
- Robinson, E., Rumsey, N., & Partridge, J. (1996). An evaluation of social interaction skills training for facially disfigured people. *British Journal of Plastic Surgery*, 49, 281–289.
- Robinson T. N., Chang, J. Y., Haydel K. F., Killen, J. D. (2001). Overweight concerns and body dissatisfaction among third-grade children: the impacts of ethnicity and socioeconomic status. *The Journal of Pediatrics*, 138, 181-187.
- Rodgers, R. (2012). Body Image: Familial Influences. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 219–225). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Rodgers, R., & Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: a review. *European Eating Disorders Review*, 17, 137–151.

- Rodgers, R. F., McLean, S. A., Marques, M., Dunstan, C. J., Paxton, S. J. (2016). Trajectories of Body Dissatisfaction and Dietary Restriction in Early Adolescent Girls: A Latent Class Growth Analysis. *Journal of Youth & Adolescence*, 45, 1664-77.
- 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.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. & McLean, S. A. (2014). A Biopsychosocial Model of Body Image Concerns and Disordered Eating in Early Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 814–823.
- Rodriguez-Hanley, A. & Snyder, C. R. (2000). The demise of hope: On losing positive thinking. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 39–54). San Diego, CA: Academic Press.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Study 1, Volume 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 263-269.
- Rosen, L. H. & Underwood, M. K. (2010). Facial attractiveness as a moderator of the association between social and physical aggression and popularity in adolescents. *Journal of School Psychology*, 48, 313-333.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156.
- Rosenmann, A., & Kaplan, D. (2014). Masculine body ideologies as a non-gynocentric framework for the psychological study of the male body. *Body Image*, 11, 570-580.
- Rotenberg, K. J., Taylor, D., & Davis, R. (2004). Selective mood-induced body image disparagement and enhancement effects: Are they due to cognitive priming or subjective mood? *International Journal of Eating Disorders*, 35, 317–332.
- Rousseau, A. & Eggermont, S. (2018). Media ideals and early adolescents' body image: Selective avoidance or selective exposure? *Body Image*, 26, 50–59.
- Rousseau, A. Valls, M., Chabrol, H. (2010). Validation of the French version of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3)/ The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3): étude de validation de la version française. *L'Encéphale*, 36, 270-276.
- Rousseau, N. (2002). *Self, Symbols, and Society: Classic Readings in Social Psychology*. New York: Rowman & Littlefield Publishers.
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, 70, 50-64.
- Rotenberg, K. J., Taylor, D., & Davis, R. (2004). Selective mood-induced body image disparagement and enhancement effects: Are they due to cognitive priming or subjective mood? *International Journal of Eating Disorders*, 35, 317–332.
- Roy, M., & Payette, H. (2012). The body image construct among western seniors: A systematic review of the literature. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55, 505–521.
- Rudiger, J. A., Cash, T. F., Roehrig, M., & Thompson, J. K. (2007). Day-to-day body image



- states: Prospective predictor of intra-individual level and variability. *Body Image*, 4, 1-9.
- Ruffman, T., O'Brien, K. S., Taumoepeau, M., Latner, J. D., & Hunter, J. A. (2016). Toddlers' bias to look at average versus obese figures relates to maternal anti-fat prejudice. *Journal of Experimental Child Psychology*, 142, 195-202.
- Ruiz, C., Conde, E. & Torres, E. (2005). Importance of facial physical attractiveness of audiovisual models in descriptions and preferences of children and adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 229-243.
- Rumsey, N., & Harcourt, D. (2004). Body image and disfigurement: issues and interventions. *Body Image*, 1, 83-97.
- Rumsey, N., & Harcourt, D. (2005). *The psychology of appearance*. New York: Open University Press.
- Rumsey, N., & Harcourt, D. (2007). Visible difference amongst children and adolescents: Issues & interventions. *Developmental Neurorehabilitation*, 10, 113-123.
- Runfola, C. D., Von Holle, A., Tracel, S.E., Brownley, K. A., Hofmeier, S. M., Gagne, D. A., & Bulik C. (2013). Body dissatisfaction in women across the lifespan: results of the UNC-SELF and Gender and Body Image (GABI) studies. *European Eating Disorders Review*, 21, 52-59.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2006). What is optimal self-esteem? The cultivation and consequences of contingent vs. true self-esteem as viewed from the Self-Determination Theory perspective. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem Issues and Answers* (pp.125-131). New York: Psychology Press.
- Sabik, N. J. (2013). Ageism and body esteem: associations with psychological well-being among late middle-aged African American and European American women. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68, 1-11.
- Sagone, E., De Caroli, M. E., Indiana, M. L., & Fichera, S. L. O. (2018). Psychological Well-Being and Self-Efficacy in Life Skills among Italian Preadolescents with Positive Body Esteem: Preliminary Results of an Intervention Project. *Psychology*, 9, 1383-1396.
- Salmela-Aro, K. (2011). Stages of Adolescence. In B. Brown, M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 360-368). San Diego, CA: Academic Press.
- Sanchez, D. T. & Crocker, J. (2005). How investment in gender ideals affects well-being: The role of external contingencies of self-worth. *Psychology of Women Quarterly*, 29, 63-77.
- Sanderson, C. A., Darley, J. M., & Messinger, C. S. (2002). "I'm not as thin as you think I am": The development and consequences of feeling discrepant from the thinness norm. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 28, 172-183.
- Şanlıer, N., Türközü, D., & Toka, O. (2016). Body Image, Food Addiction, Depression, and Body Mass Index in University Students. *Ecology of Food and Nutrition*, 55, 491-507.
- Santonastaso, P., Zanetti, T., Ferrara, S., Olivotto, M. C., Magnavita, N., & Savaro, A. (1999). A preventive intervention program in adolescent schoolgirls: A longitudinal study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 46-50.
- Santos, M., Richards, C. S., & Bleckley, M. K. (2007). Comorbidity between depression and disordered eating in adolescents. *Eating Behaviors*, 8, 440-449.
- Sapountzi-Krepia, D. S., Psychogiou, M., Peterson, D., Zafiri, V., Iordanopoulou, E., Michailidou, F., & Christodoulou, A. (2006). The experience of brace treatment in children/adolescents with scoliosis. *Scoliosis*, 1, 1-8.
- Sapountzi-Krepia, D. S., Valavanis, J., Panteleakis, G. P., Zangana, D. T., Vlachojannis, P. C., Sapkas, G. S. (2001). Perceptions of body image, happiness and satisfaction in adolescents wearing a Boston brace for scoliosis treatment. *Journal of Advanced Nursing*, 35, 683-690.
- Sarwer, D. B., Grossbart, T. A., & Didle, E. R. (2003). Beauty and society. *Seminars in Cutaneous Medicine and Surgery*, 22, 79-92.

- Sarwer, D. B., Thompson, J. K., & Cash, T. F. (2005). Body image and obesity in adulthood. *Psychiatric Clinics of North America*, 28, 69–87.
- Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S., & Bardzell, S. (2012). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image*, 9, 137–144.
- Saunders, C., Maude, U., Macnaughton, J. (2009). Introduction. In C. Saunders, U. Maude, & J. Macnaughton (Eds), *The Body and the Arts* (pp.1-7). Palgrave Macmillan: London.
- Savvakis, M., Alexias, G., & Koutra, L. (2016). Embodiment and Visual Impairment: Economic Considerations and The Social Construction of Blindness. *International Journal of Latest Trends in Finance and Economic Sciences*, 6, 1126-1134.
- Schaefer, L., Thibodaux, L. K., Krenik, D., Arnold, E., & Thompson, J. K. (2015). Physical appearance comparisons in ethnically diverse college women. *Body Image*, 15, 153-157.
- Schaumberg, K., Zerwas, S., Goodman, E., Yilmaz, Z., Bulik, C. M., & Micali, N. (2019). Anxiety disorder symptoms at age 10 predict eating disorder symptoms and diagnoses in adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60, 686–696.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Schooler, D., & Daniels, E. A. (2014). "I am not a skinny toothpick and proud of it." Latina adolescents' ethnic identity and responses to mainstream media images. *Body Image*, 11, 11-18.
- Schutz, H. K., & Paxton, S. J. (2007). Friendship quality, body dissatisfaction, dieting and disordered eating in adolescent girls. *British Journal of Clinical Psychology*, 46, 67–83.
- Schutz, H. K., Paxton, S. J. & Wertheim, E. H. (2007). Investigation of Body Comparison Among Adolescent Girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 1906-1937.
- Schwalberg, M. D., Barlow, D. H., Algar, S. A., & Howard, L. J. (1992). Comparison of bulimics, obese binge eaters, social phobics, and individuals with panic disorder on comorbidity across DSM-III-R anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 675–681.
- Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2004). Obesity and body image. *Body Image*, 1, 43–56.
- Sczesny, S., Spreemann, S., & Stahlberg, D. (2006). Masculine = Competent? Physical appearance and sex as sources of gender-stereotypic attributions. *Swiss Journal of Psychology*, 65, 15–23.
- Seamon, D. (2018). Merleau-Ponty, Lived Body, and Place: Toward a Phenomenology of Human Situatedness. In T. Hünefeldt & A. Schlitte (eds), *Situatedness and Place: Multidisciplinary Perspectives on the Spatio-temporal Contingency of Human Life. Contributions to Phenomenology (In Cooperation with The Center for Advanced Research in Phenomenology)* (Vol. 95, pp.41-66). Cham: Springer.
- Shaban, C. (2010). Body image, intimacy and diabetes. *European Diabetes Nursing*, 7, 82-86.
- Sharpe, H., Damazer, K., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). What are adolescents' experiences of body dissatisfaction and dieting, and what do they recommend for prevention? A qualitative study. *Eating and Weight Disorders*, 18, 133–141.
- Shenaar-Golan, V., & Walter, O. (2015). Mother-Daughter Relationship and Daughter's Body Image. *Health*, 7, 547-559.
- Sherry, S. B., Vriend, J. L., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., Flett, G. L., Wardrop, A. A. (2009). Perfectionism dimensions, appearance schemas, and body image disturbance in community members and university students. *Body Image*, 6, 83-89.
- Schildrick, M. & Price, J. (1999). Openings on the Body: A Critical Introduction. In J. Price & M. Schildrick, *Feminist Theory and the Body: A Reader* (pp. 1-14). New York: Routledge.
- Shilling, C. (1993). *The Body and Social Theory: Theory, Culture & Society* (1<sup>st</sup> Edition). London: SAGE Publications Ltd.

- Shilling, C. (2003). *The Body and Social Theory: Theory, Culture & Society* (2<sup>nd</sup> Edition). London: Sage.
- Shilling, C. (2004). Physical capital and situated action: A new direction for corporeal sociology. *British Journal of Sociology of Education*, 25, 473-487.
- Shilling, C. (2012). *Theory, Culture & Society: The body and social theory* (3<sup>rd</sup> Edition) London: SAGE Publications Ltd.
- Shilling, C. (2016a). *The Body: A very short introduction*. New York: Oxford University Press.
- Shilling, C. (2016b). The Rise of Body Studies and the Embodiment of Society: A Review of the Field. *Horizons in Humanities and Social Sciences: An International Refereed Journal*, 2, 1-14.
- Shontz, F. C. (1969). *Perceptual and cognitive aspects of body experience*. New York: Academic Press.
- Shontz, F. C. (1974). Body image and its disorders. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5, 150-161.
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3, 17-23.
- Sidiropoulos, C., Silva, C. F., & Kudlacek, M. (2015). When sitting becomes sport: life stories in sitting volleyball. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 8, 30-44.
- Siegel, I. (2010). Does Body Weight Dissatisfaction Change with Age? A Cross-Sectional Analysis of American Women. *The New School Psychology Bulletin*, 7, 42-50.
- Siegel, J. A., Huellemann, K. L., Hillier, C. C., & Campbell, L. (2020). The protective role of self-compassion for women's positive body image: An open replication and extension. *Body Image*, 32, 136-144.
- Simis, K. J., Verhulst, F. C., & Koot, H. M. (2001). Body image, psychosocial functioning, and personality: How different are adolescents and young adults applying for plastic surgery? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 669-678.
- Slade, P. D., & Russell, G. F. M. (1973). Awareness of body dimension in anorexia nervosa: Cross-Sectional and longitudinal studies. *Psychological Medicine*, 3, 188-199.
- Slevec, J.-H., & Tiggemann, M. (2011). Predictors of body dissatisfaction and disordered eating in middle-aged women. *Clinical Psychology Review*, 31, 515-524.
- Slevin, K. F., & Linneman, T. J. (2010). Old gay men's bodies and masculinities. *Men and Masculinities*, 12, 483-507.
- Singh, D. & Singh, D. (2011). Shape and Significance of Feminine Beauty: An Evolutionary Perspective. *Sex Roles*, 64, 723-731.
- Smith, B. (2005). Ideologies of the Speaking Subject in the Psychotherapeutic Theory and Practice of Carl Rogers. *Journal of Linguistic Anthropology*, 15, 258-272.
- Smith, J. E., Erickson, S. J., Austin, J. L., Winn, J. L., Lash, D. N., & Amrhein, P. C. (2016). Mother-daughter relationship quality and body image in preadolescent girls. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 2683-2694.
- Smith, D. E., Thompson, J. K., Raczynski, J., & Hilner, J. (1999). Body image among men and women in a biracial cohort: The CARDIA study. *International Journal of Eating Disorder*, 25, 71-82.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*, 1, 15-28.
- Smolak, L. (2011a). Sexual abuse and body image. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 119-126). New York: Guilford Press.
- Smolak, L. (2011b). Body image development in childhood. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 67-75). New York: Guilford Press.
- Smolak, L. (2012). Body Image Development – Girl Children. In T. F. Cash (Ed.),

- Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 212–218). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: The Free Press.
- Snyder, C. R. (2000a). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3–21). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000b). Genesis: Birth and growth of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 25–38). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C.R. (2003). *Measuring Hope in Children*. Presented at the Indicators of Positive Development Conference, Washington, DC, March 12-13, 2003.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, J., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., & Stahl, K. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399-421.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). Elmsford, NY: Pergamon.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., Jr., & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition and Emotion*, 12, 807–823.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003a). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18, 122 – 139.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: a member of the positive psychology family. In C.R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Thompson, L. Y., Shorey, H. S., & Heinze, L. (2003b). The hopeful ones: A psychological inquiry into the positive mind and heart. In R. Jacoby & G. Keinan (Eds.), *Between stress and hope: From a disease-centered to a health-centered perspective* (pp. 57-79). Westport, CT, USA: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Sollárová, E. (2011). The facilitation of psychologically healthy functioning of a person. In E. Řehulka & E. Sollárová (Eds.), *School and Health 21, 2011. Health Education: Czech-Slovak Experiences* (pp. 35-46). Brno: Masarykova Univerzita.
- Somerville, L. (2013). The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 121–127.
- Somerville, L. H., & Casey, B. J. (2010). Developmental neurobiology of cognitive control and motivational systems. *Current Opinion in Neurobiology*, 20, 1–6
- Sorell, G. T., & Nowak, C. A. (1981). The role of physical attractiveness as a contributor to individual development. In R. M. Lerner & N. A. Busch-Rossnagel (Eds.), *Individuals as producers of their development* (pp. 389–446). New York: Academic Press.
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24, 417–463.
- Spear, L. P. (2009). Heightened stress responsivity and emotional reactivity during pubertal maturation: Implications for psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 21, 87–97.
- Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3- to 5-year old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body Image*, 9, 524–527.
- Spurr, J. M. & Stopa, L. (2002). Self-Focused Attention in Social Phobia and Social Anxiety. *Clinical Psychology Review*, 22, 947–75.
- Stanford, J. N., & McCabe, M. P. (2002). Body Image Ideal among Males and Females: Sociocultural Influences and Focus on Different Body Parts. *Journal of Health Psychology*, 7, 675-684.

- Steese, S., Dollette, M., Phillips, W., Hossefeld, E., Matthews, G., & Taormina, G. (2006). Understanding Girls' Circles as an intervention on perceived social support, body image, self-efficacy, locus of control and self-esteem. *Adolescence*, *41*, 55-74.
- Stefanile, C., Matera, C., Nerini, A. Pisani, E. (2004). Validation of an Italian version of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) on adolescent girls. *Body Image*, *8*, 432-436.
- Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research*, *25*, 173-180.
- Stein, M. B., Fuetsch, M., Müller, N., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. (2001). Social Anxiety Disorder and the Risk of Depression: A Prospective Community Study of Adolescents and Young Adults. *Archives of General Psychiatry*, *58*, 251–256.
- Steinberg, A., & Phares, V. (2001). Family functioning, body image, and eating disturbances. In J. K. Thompson & L. Smolak (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (pp. 127-148). Washington, DC: American Psychological Association.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, *9*, 69-74.
- Steinberg, L., Dahl, R., Keating, D., Kupfer, D. J., Masten, A. S., Pine, D. S. (2006). The study of developmental psychopathology in adolescence: Integrating affective neuroscience with the study of context. In D. Cicchetti & D. J. Cohen, (eds.), *Developmental neuroscience* (Vol. 2, pp. 710-741). New York: Wiley.
- Sternheim, L., Startup, H., Saeidi, S., Morgan, J., Hugo, P., Russell, A., & Schmidt, U. (2012). Understanding catastrophic worry in eating disorders: process and content characteristics. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *43*, 1095–1103.
- Sternheim, L., Startup, H., & Schmidt, U. (2015). Anxiety-related processes in anorexia nervosa and their relation to eating disorder pathology, depression and anxiety. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice*, *3*, 13-19.
- Stice, E., & Bearman, S. K. (2001). Body image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Developmental Psychology*, *37*, 597–607.
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2000). Body-Image and Eating Disturbances Predict Onset of Depression Among Female Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*, 438-444.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*, *38*, 669–678.
- Stiffler, M. C., & Dever, B. V. (2015). *Mental Health Screening at School: Instrumentation, Implementation, and Critical Issues*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Strachan, M. & Cash, T. F. (2002). Self-Help for a Negative Body Image: A Comparison of Components of a Cognitive-Behavioral Program. *Behavior Therapy*, *33*, 235-251.
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, *3*, 211–227.
- Strassoldo, R. (2003). Sade triumphant: The body in contemporary art. In L. Fortunati, J. E. Katz, R. Riccini (Eds.), *Mediating the Human Body: Technology, Communication and Fashion* (pp. 39-50). NJ: Lawrence Erlbaum Inc.
- Storch, E. A., Masia-Warner, C., Dent, H. C., Roberti, J. W. & Fisher, P. H. (2004). Psychometric evaluation of the Social Anxiety Scale for Adolescents and the Social Phobia and Anxiety Inventory for children: Construct validity and normative data. *Anxiety Disorders*, *8*, 665–679.
- Stuart, A., & Donaghue, N. (2012) Choosing to conform: The discursive complexities of choice in relation to feminine beauty practices. *Feminism & Psychology*, *22*, 98–121.

- Subrahmanyam, K. & Šmahel, D. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York: Springer.
- Sujoldžić, A., De Lucia, A. (2007). A cross-cultural study of adolescents—BMI, body image and psychological well-being. *Collegium Antropologicum*, 31, 123-130.
- Suisman, J. L., & Klump, K. L. (2011). Genetic & Neuroscientific perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 29-38). New York: Guilford Press.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37, 52-68.
- Svenaesus, F. (2013). Naturalistic and phenomenological theories of health: Distinctions and connections. *Royal Institute of Philosophy Supplement*, 72, 221–238.
- Svenaesus, F. (2018). *Phenomenological bioethics: Medical technologies, human suffering, and the meaning of being alive*. Oxon & NY: Routledge.
- Swami, V. (2011). Evolutionary perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 20-28). New York: Guilford Press.
- Swami, V., Antonakopoulos, A., Toveé, M. J., & Furnham, A. (2006). A critical test of the Waist-to-Hip Ratio hypothesis of women's physical attractiveness in Britain and in Greece. *Sex Roles*, 54, 201-211.
- Swami, V., Cass, L., Waseem, M., & Furnham, A. (2015). What is the relationship between facets of narcissism and women's body image? *Personality and Individual Differences*, 87, 185–189.
- Swami, V., Coles, R., Wyrozumska, K., Wilson, E., Salem, N., & Furnham, A. (2010). Oppressive Beliefs at Play: Associations among Beauty Ideals and Practices and Individual Differences in Sexism, Objectification of Others, and Media Exposure. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 365-379.
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., . . . Zivcic-Becirevic, (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the international body project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 309–325.
- Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, 5, 322-325.
- Swami, V., Todd, J., Zahari, H. S., Khatib, N. A. M., Toh, E. K. L., & Barron, D. (2019). Dimensional structure, psychometric properties, and sex and ethnic invariance of a Bahasa Malaysia (Malay) translation of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ–AS) in Malaysian Malay adults. *Body Image*, 28, 81–92.
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., Voracek, M., & The YouBeauty.com Team. (2014). Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16, 705-718.
- Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2018). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology*, 158, 541-552.
- Swann Jr., W. B., & Bosson, J. K. (2010). Self and identity. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & L. G. Lindzey (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (5<sup>th</sup> Edition, Vol. 1, pp. 589-628). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Syngollitou, E. & Daskalou, V. (2004). Developmental changes of self-concept and affective factors in adolescence. In H. Marsh (Ed.), *Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference* (pp. 863-871). SELF Research. Centre: University of Western Sydney.
- Synnott, A. (1993). *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. New York: Routledge.

- Tagini, A., & Raffone, A. (2010). The 'I' and the 'Me' in self-referential awareness: a neurocognitive hypothesis. *Cognitive Processing*, 11, 9–20.
- Tai, S., Kinderman, P., Choudray, S., Gillmer, B., Gwilliam, P., Hanna, J., Holland, R., Lavender, T., Pilgrim, D., Shepherd, G., Taylor, J., Taylor, J. (2009). *Psychological health and well-being: A new ethos and a new service structure for mental health. A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being*. Leicester: British Psychological Society.
- Tantleff-Dunn, S., Barnes, R. D., Larose, J. G. (2014). It's not just a "woman thing". The current state of normative discontent. *Eating Disorders*, 19, 392-402.
- Tantleff-Dunn, S. & Lindner, D. M. (2011). Body image and social functioning. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 263-207). New York: Guilford Press.
- Tasoula, E., Gregoriou, S., Chalikias, J., Lazarou, D., Danopoulou, I., Katsambas, A. & Rigopoulos, D. (2012). The impact of acne vulgaris on quality of life and psychic health in young adolescents in Greece. Results of a population survey. *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 87, 862-869.
- Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body Image*, 18, 86-95.
- Tatangelo, G., & Ricciardelli, L. (2017). Children's body image and social comparisons with peers and the media. *Journal of Health Psychology*, 22, 776–787.
- Taylor, L. D., & Setters, T. (2011). Watching aggressive, attractive, female protagonists shapes gender roles for women among male and female undergraduate viewers. *Sex Roles: A Journal of Research*, 65, 35–46
- Tazzyman, A. (2017). Learning Womanhood: Body Modification, Girls and Identity. In E. Rees (Ed.), *Talking Bodies: Interdisciplinary Perspectives on Embodiment, Gender and Identity* (pp. 95-114). Cham: Palgrave Macmillan.
- Tazzyman, A. (2020). Women's self-presentation and the transition from classroom to workplace. *Gender Work, & Organizaton*, 27, 327–346.
- Teixeira, A. L., Dias, M. R., Damasceno, V. O., Lamounier, J. A., & Gardner, R. M. (2013). Association between different phases of menstrual cycle and body image measures of perceived size, ideal size, and body dissatisfaction. *Perceptual & Motor Skills*, 117, 892-902.
- Tevendale, H. D. & Dubois, D. L. (2006). Self-esteem change: Addressing the possibility of enduring improvements in feelings of self-worth. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem. Issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 170-177). New York: Psychology Press.
- Thanem, T. & Knights, D. (2012). Feeling and speaking through our gendered bodies: Embodied self-reflection and research practice in organisation studies. *International Journal of Work Organisation and Emotion*, 5, 91 - 108.
- Thapar, A., Collishaw, S. Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *Lancet*, 379, 1056-1067.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Ntoumanis, N., & Nikitaras, N. (2010). Unhealthy weight control behaviours in adolescent girls: a process model based on self-determination theory. *Psychological Health*, 25, 535-550.
- Thompson, A. (2011). Body image issues in dermatology. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 323-28). New York: Guilford Press.
- Thompson, A., & Kent, G. (2001). Adjusting to disfigurement: processes involved in dealing burn injury. *Clinical Psychology Review*, 21, 663-82.
- Thompson, J. B. (1991). Editor's introduction. In J. B. Thompson (Ed.), *Pierre Bourdieu:*

- Language and symbolic power* (pp. 1-31). Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Thompson, J. K. (1996). Introduction: Body image, eating disorders, and obesity – An emerging synthesis. In J. K. Thompson (Ed.), *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment* (pp. 1-20). Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K. (2004). The (mis)measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. *Body Image* 1, 7–14.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., & Stormer, S. (1999a). Body image, social comparison and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 43-53.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J. (1999). The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them? *Journal of Social Issues*, 55, 339–353.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999b). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Schaefer, L. M., & Menzel, J. E. (2012). Internalization of Thin-Ideal and Muscular-Ideal. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 499–504). San Diego: Elsevier Academic Press.
- 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, 181–83.
- Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Toward Appearance Scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 293-304.
- Thompson, M. A., & Gray, J. L. (1995). Development and validation of a new Body-Image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64, 258-269.
- Throope, C. J., & Murphy, K. M. (2002). Bourdieu and phenomenology: A critical assessment. *Anthropological Theory*, 2, 185-207.
- Tiemersma, D. (1983). Phenomenology and the foundation of medicine: Structures of the lived body and life-world and the moral a priori. *Man and World*, 16,105-112.
- Tiemersma, D. C. (1989). *Body schema and body image: An interdisciplinary and philosophical study*. Amsterdam: Swats & Zeitlinger.
- Tiggemann, M. (1992). Body-size dissatisfaction: Individual differences in age and gender, and relationship with self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 13, 39-43.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.
- Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective Findings. *Body Image*, 2, 129–135.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash. & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 12-19). New York: Guilford Press.
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 14, 168-176.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37, 243–253.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10, 624–627.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and body image concerns in preteenage girls. *Journal of Early Adolescence*, 34, 606–620.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-



- esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119-127.
- Tiggemann, M., Martins, Y., & Churchett, L. (2008). Beyond Muscles: Unexplored Parts of Men's Body Image. *Journal of Health Psychology*, 13, 1163–1172.
- Todorov, N., Sherman, K. A., Kilby, C. J., & Breast Cancer Network Australia (2019). Self-compassion and hope in the context of body image disturbance and distress in breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 1– 8.
- Træen, B., Markovic, A., & Kvaem, I. L. (2016). Sexual satisfaction and body image: A cross-sectional study among Norwegian young adults. *Sexual and Relationship Therapy*, 31, 123-137.
- Travis C. B., Howerton, D. M., & Szymanski, D. M. (2012). Risk, Uncertainty, and Gender Stereotypes in Healthcare Decisions. *Women & Therapy*, 35, 207-220.
- Travis C. B., Meginnis-Payne, K. L. (2002). Beauty politics and patriarchy: The impact on women's lives. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of Women and Gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 1, pp. 189-200). USA: Academic Press.
- Travis, C. B., Meginnis, K. L., & Bardari, K. M. (2000). Beauty, sexuality, and identity: The social control of women. In C. B. Travis & J. W. White (Eds.), *Sexuality, society, and feminism* (pp. 237– 272). Washington, District of Columbia: American Psychological Association.
- Tremblay, L., & Limbos, M. (2009). Body image disturbance and psychopathology in children: Research evidence and implications for prevention and treatment. *Current Psychology Reviews*, 5, 62-72.
- Tremblay, L., Lovsin, T., Zecevic, C., & Larivière, M. (2011). Perceptions of self in 3-5-year-old children: A preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction. *Body Image*, 8, 287-292.
- Truby, H. & Paxton, S. J. (2002). Development of the Children's Body Image Scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41, 185-203.
- Trujillo, M. (2017). The Trouble with Body Image: The Need for a Better Corporeal Vocabulary. In E. Rees (Ed.), *Talking Bodies: Interdisciplinary Perspectives on Embodiment, Gender and Identity* (pp. 203-225). Palgrave Macmillan.
- Trzesniewski, K., H., Donnellan, M. B., Moffitt, T., E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42, 381–390.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2013). Development of self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-Esteem* (pp. 60-79). London & New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Tsiga, E., Kandylis, D., Iacovides, A., Floros, G., Kaprinis S., & Kaprinis, G. (2006). Body shape – self-esteem: Relationships with sex and body mass. *Annals of General Psychiatry Annals of General Psychiatry*, 5, S291.
- Tsorbatzoudis, H. (2005). Psychometric evaluation of the Greek physical self-description questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 79-89.
- Tucker, L. R., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38, 1-10.
- Turner, B. S. (2003). Social Fluids: Metaphors and Meanings of Society. *Body and Society*, 9, 1–10.
- Turner, B. S. (2008). *The Body & Society: Explorations in Social Theory* (3<sup>rd</sup> Edition). London: SAGE Publications Ltd.
- Turner, B. S. (2009). The Sociology of the Body. In B. S. Turner (Ed.), *The New Blackwell Companion to Social Theory* (pp. 513-532). Malden, MA & Oxford, UK: Blackwell Publishing Ltd.
- Twenge, J. M., & Nolen-Hoeksema, S. (2002). Age, gender, race, socioeconomic status,

- and birth cohort differences on the Children's Depression Inventory: A meta-analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 578–588.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash, & L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 56-65). New York: Guilford Press.
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 657–663). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C. H. Markey (Eds.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (pp. 6-33). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Tylka, T. & Sabik, N. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Ura, M. & Preston, K. S. J. (2015). The Influence of Thin-Ideal Internalization on Women's Body Image, Self-esteem, and Appearance Avoidance: Covariance Structure Analysis. *American Communication Journal*, 17, 15-26.
- Vaillant, G. E. (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry*, 11, 93-99.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2004). Further Evaluation of the Children's Hope Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 22, 320–337.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393–406.
- Van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, 47, 290-296.
- Van den Berg, P. A., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4, 257–268.
- Van den Berg, P. A., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coovert, M. (2002a). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research* 53, 1007 – 1020.
- Van den Berg, P. A., Wertheim, E. H., Thompson, J. K., & Paxton, S. (2002b). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females: A replication using covariance structure modeling in an Australian sample. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 46-51.
- Van Dijck, J. (2005). *The transparent body: A cultural analysis of medical imaging*. Seattle: University of Washington Press.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2017). Body Image Dissatisfaction and Anxiety Trajectories During Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47, 785-795.
- Van Roy, B., Groholt, B., Heyerdahl, S., Clench-Aas, J. (2006). Self-reported strengths and difficulties in a large Norwegian population 10-19 years: Age and gender specific results of the extended SDQ-questionnaire. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 15, 189-198.
- Van Wolputte, S. (2004). Hang on to Your Self: Of Bodies, Embodiment, and Selves. *Annual Review of Anthropology*, 33, 251–69.
- Vartanian, L. R. (2012). Self-discrepancy theory and body image. In T. F. Cash (Ed.),

- Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 2, pp. 711–717). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image, 10*, 495-500.
- Vassiloudis, I., Yiannakouris, N., Panagiotakos, D. B., Apostolopoulos, K., & Costarelli, V. (2014). Academic Performance in Relation to Adherence to the Mediterranean Diet and Energy Balance Behaviors in Greek Primary Schoolchildren. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 46*, 164-169.
- Veale, D. & Neziroglu, F. (2010). *Body Dysmorphic Disorder: A treatment manual*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Veldhuis, J., te Poel, F., Pepping, R., Konijn, E. A., & Spekman, M. L. C. (2017). “Skinny is prettier and normal: I want to be normal”—Perceived body image of non-Western ethnic minority children in the Netherlands. *Body Image, 20*, 74-86.
- Vergara-Lopez, C., & Roberts, J. E. (2012). Self-discrepancies among individuals with a history of depression: The role of feared self-guides. *Cognitive Therapy and Research, 36*, 847-853.
- Vergou, P. (2019). Living with difference: Refugee education and school segregation processes in Greece. *Urban Studies, 56*, 3162–3177.
- Wang, Z., Byrne, N. M., Kenardy, J. A., & Hills, A. P. (2005). Influences of Ethnicity and Socioeconomic Status on the Body Dissatisfaction and Eating Behaviour of Australian Children and Adolescents. *Eating Behaviors, 6*, 23–33.
- Wängqvist, M. & Frisén, A. (2013). Swedish 18-year-olds' identity formation: Associations with feelings about appearance and internalization of body ideals. *Journal of Adolescence, 36*, 485–493.
- Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image, 6*, 257–269.
- Wardle, J., & Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism, 19*, 421-440.
- Warren, S., & Sroufe, L. A. (2004). Developmental Issues. In T. Ollendick & J. Marsh (Eds.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological intervention* (pp. 92-115). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. L., Clifford, D., & Souza, B. (2018). The Health At Every Size® Paradigm: Promoting Body Positivity for All Bodies. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C H. Markey (Eds.), *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice* (pp. 160-187). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Watson, B., Fuller-Tyszkiewicz, M., Broadbent, J., & Skouteris, H. (2015). The meaning of body image experiences during the perinatal period: A systematic review of the qualitative literature. *Body Image, 14*, 102–113.
- Watson, C. A. (2004). The Sartorial Self: William James's Philosophy of Dress. *History of Psychology, 7*, 211-224.
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2013). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence, 24*, 564-590.
- Wehrle, M. (2019). Being a body and having a body: The twofold temporality of embodied intentionality. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 19*, 499-521.
- Weinberg, D. (2009). Social Constructionism. In B. S. Turner (Ed.), *The New Blackwell Companion to Social Theory* (pp. 281-299). Malden, MA & Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body Image in adolescent girls. In T. F. Cash. &

- L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 76-84). New York: Guilford Press.
- Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2012). Body image development: Adolescent girls. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, Vol. 1* (pp.187–193). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Tilgner, L. (2004). Test-retest reliability of Contour Drawing Scale scores in a sample of early adolescent girls. *Body Image, 1*, 199-205.
- Whitty, M. T. (2008). Revealing the 'real' me, searching for the 'actual' you: Presentations of self on an internet dating site. *Computers in Human Behavior, 24*, 1707–1723.
- WHO. (2001a). *Basic documents* (43rd Edition). Geneva: World Health Organization: 1.
- WHO. (2001b). *Mental health: new understanding, new hope. The World Health Report*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2001c). *Strengthening mental health promotion*. Geneva: World Health Organization (Fact sheet, No. 220).
- WHO. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. Geneva: World Health Organization.
- WHO Department of Gender, Women and Health (2002). *Gender and Mental Health*. Geneva: World Health Organization.
- Wichstrøm, L. (1999). The emergence of gender difference in depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology, 35*, 232-245.
- Wichstrøm, L., & von Soest, T. (2016). Reciprocal relations between body satisfaction and self-esteem: A large 13-year prospective study of adolescents. *Journal of Adolescence, 47*, 16-27.
- Wiederman, M. W. (2012). Body Image and Sexual Functioning. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 148–152). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Wildes, J. E., Emery, R. E., & Simons, A. D. (2001). The role of ethnicity and culture in the development of eating disturbance and body dissatisfaction: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 21*, 521-551.
- Williams, J. M., & Currie, C. (2000). Self-esteem and physical development in early adolescence: Pubertal timing and body image. *Journal of Early Adolescence, 20*, 129-149.
- Wilson, E. O. (1975). *Sociobiology: The new synthesis*. Cambridge, MA: Bellknap/ Harvard University Press.
- Wilson, E. O. (1980). *Sociobiology: The abridged edition*. Cambridge, MA & London, England: The Bellknap Press of Harvard University Press.
- Wilson, E. (2004). *Psychosomatic: Feminism and the Neurological Body*. Durham and London: Duke University Press.
- Wilson, R. E., Latner, J. D., & Hayashi, K. (2013). More than just body weight: The role of body image in psychological and physical functioning. *Body Image, 10*, 644–647.
- Woertman, L., & van den Brink, F. (2012). Body image and female sexual functioning and behavior: A review. *Journal of Sex Research, 49*, 184–211.
- Wolbring, G. (2010). Obsolescence and body technologies. *Dilemata, International Journal of Applied Ethics, 4*, 67-83.
- Wolf, N. (2002). *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*. New York: HarperCollins.
- Wood, K. C., Becker, J. A. & Thompson, J. K. (1996). Body Image Dissatisfaction in Preadolescent Children. *Journal of Applied Developmental Psychology, 17*, 85-100.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young adult women. *Body Image, 7*, 106–116.

- Wood-Barcalow, N. L. & Augustus-Horvath, C. L. (2018). Clinical Applications of Positive Body Image. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C H. Markey (Eds.), *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice* (pp. 235-261). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Worobey, J., & Worobey, H. S. (2014). Body-size stigmatization by preschool girls: In a doll's world, it is good to be "Barbie". *Body Image, 11*, 171-174.
- Wuri, D. M. & Tambunan, S. M. G. (2018). Positive body image activism in collective (@effyourbeautystandards) and personal (@yourstruelymelly) Instagram accounts: Challenging American idealized beauty construction. In M. Budianta, M. Budiman, A. Kusno, & M. Moriyama (Eds.), *Cultural Dynamics in a Globalized World* (pp. 297-302). London: Taylor & Francis Group.
- Wynn, E. H. & Katz, J. (1997). Hyperbole over Cyberspace: Self-Presentation and Social Boundaries in Internet Home Pages and Discourse. *The Information Society, 13*, 297-327.
- Xanthopoulos, M. S., Borradaile, K. E., Hayes, S., Sherman, S., Vander Veur, S., Grundy, K. M., Nachmani, J., & Foster, G. D. (2011). The impact of weight, sex, and race/ethnicity on body dissatisfaction among urban children. *Body Image, 8*, 385-389.
- Yager, Z. & O' Dea, J. A. (2005) The Role of Teachers and Other Educators in the Prevention of Eating Disorders and Child Obesity: What Are the Issues? *Eating Disorders, 13*, 261-278.
- Yager, Z. & O' Dea, J. A. (2008). Prevention programs for body image and eating disorders on University campuses: a review of large, controlled interventions. *Health Promotion International, 23*, 173-189.
- Yager, Z., Diedrichs, P., Ricciardelli, L. A., & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image, 10*, 271-281.
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image, 2*, 74-80.
- Yannakoulia, M., Karayiannis, D., Terzidou, M., Kokkevi, A., & Sidossis, L. S. (2004). Nutrition related habits of Greek adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition, 58*, 580-586.
- Yeung, K.-T. & Martin, J. L. (2003). The Looking Glass Self: An Empirical Test and Elaboration. *Social Forces, 81*, 843-879.
- You, S. & Shin, K. (2019). Body Esteem among Korean Adolescent Boys and Girls. *Sustainability, 11*, 2051.
- Zahavi, D. (2008). Phenomenology. In D. Moran (Ed.), *The Routledge Companion to 20<sup>th</sup> Century* (pp. 661-692). London: Routledge. Taylor and Francis Group.
- Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E.A., & Marceau, K. (2008). Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology, 4*, 275-303.
- Zebrowitz, L. A., & Franklin Jr., R. G. (2014) The Attractiveness Halo Effect and the Babyface Stereotype in Older and Younger Adults: Similarities, Own-Age Accentuation, and Older Adult Positivity Effects. *Experimental Aging Research, 40*, 375-393.
- Zeigler-Hill, V. (2013). The importance of self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-Esteem* (pp. 1-20). London & New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Zeigler-Hill, V., & Myers, E. M. (2012). A review of gender differences in self-esteem. In S. P. McGeown (Ed.), *Psychology research progress. Psychology of gender differences* (p. 131-143). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Zhao, S. (2014). Self as an emic object: A re-reading of William James on self. *Theory & Psychology, 24*, 199-216.
- Zhao, S. (2017). Self as a second-order object: Reinterpreting the Jamesian "Me". *New Ideas*

*in Psychology*, 46, 8-16.

Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 34-51.

---

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

---

---

## I. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

---

Αγαπητή μαθήτριά/ Αγαπητέ μαθητή,

Ονομάζομαι Μαρία Ζαφείρη και κάνω το διδακτορικό μου στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Με τα ερωτηματολόγια αυτά θα ήθελα να μελετήσω τις αντιλήψεις που έχεις για την εικόνα του σωματικού σου εαυτού και το πώς αισθάνεσαι για αυτό.

Μ' ενδιαφέρει η δική σου προσωπική άποψη. Παρακαλώ απάντησε με ειλικρίνεια σε όλες τις ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Όλες οι απαντήσεις είναι ενδιαφέρουσες για την έρευνα. Η απάντησή σου έχει νόημα μόνο αν είναι ειλικρινής και αυθόρμητη. Δε χρειάζεται να γράψεις το όνομά σου και κανείς δε θα γνωρίζει τι απάντησες.

Σ' ευχαριστώ πολύ για τη βοήθειά σου!



**A. Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν κάποιες γενικές πληροφορίες για σένα.  
Όπου χρειάζεται, βάλε ένα X στο αντίστοιχο κουτάκι**

Σημερινή ημερομηνία: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (μήνας) / \_\_\_\_\_ (έτος)

1. Είσαι: Αγόρι  Κορίτσι
2. Πότε γεννήθηκες; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (μήνας) / \_\_\_\_\_ (έτος)
3. Σε ποια τάξη πας; Στ' Δημοτικού  Γ' Γυμνασίου  Β' Λυκείου
4. Η μόρφωση των γονιών σου:

Πατέρας		Μητέρα	
Δημοτικό Σχολείο	<input type="checkbox"/>	Δημοτικό Σχολείο	<input type="checkbox"/>
Γυμνάσιο	<input type="checkbox"/>	Γυμνάσιο	<input type="checkbox"/>
Λύκειο	<input type="checkbox"/>	Λύκειο	<input type="checkbox"/>
Τεχνική Σχολή	<input type="checkbox"/>	Τεχνική Σχολή	<input type="checkbox"/>
ΤΕΙ	<input type="checkbox"/>	ΤΕΙ	<input type="checkbox"/>
Πανεπιστήμιο	<input type="checkbox"/>	Πανεπιστήμιο	<input type="checkbox"/>

5. Ποιο είναι το επάγγελμα του πατέρα σου; \_\_\_\_\_
6. Ποιο είναι το επάγγελμα της μητέρας σου; \_\_\_\_\_
7. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σου; \_\_\_\_\_
8. Ποια είναι η μητρική σου γλώσσα; \_\_\_\_\_
9. Ποια γλώσσα μιλάτε στο σπίτι; \_\_\_\_\_
10. Πόσο είναι το ύψος σου σε μέτρα (m); \_\_\_\_\_  
(αν δεν ξέρεις ακριβώς το ύψος σου, γράψε την καλύτερη εκτίμηση που μπορείς να κάνεις ☺)
11. Πόσο είναι το βάρος σου σε κιλά (kg); \_\_\_\_\_  
(αν δεν ξέρεις ακριβώς το βάρος σου, γράψε την καλύτερη εκτίμηση που μπορείς να κάνεις ☺)
12. Πώς θα έλεγες ότι είναι γενικά η υγεία σου στο παρόν;

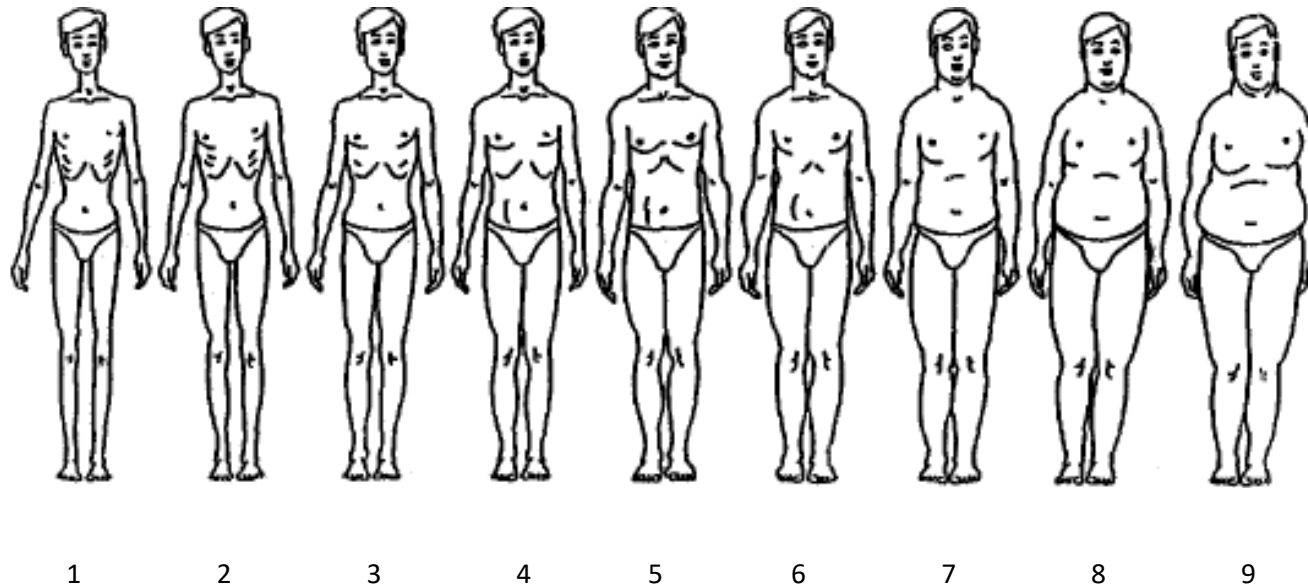
- |            |                          |
|------------|--------------------------|
| Πολύ κακή  | <input type="checkbox"/> |
| Κακή       | <input type="checkbox"/> |
| Καλή       | <input type="checkbox"/> |
| Εξαιρετική | <input type="checkbox"/> |

13. Ασχολείσαι με κάποιο άθλημα; ΝΑΙ  ΟΧΙ

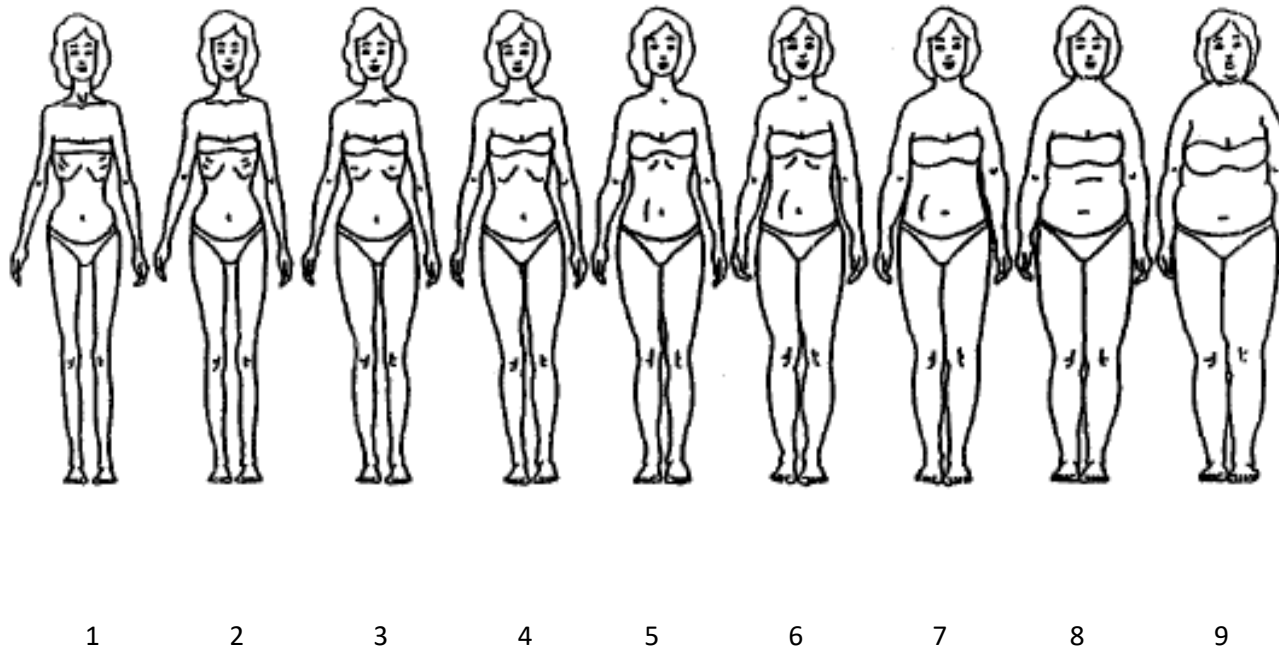
14. Αν ναι, με ποιο; (Περιγράψε) \_\_\_\_\_

15. Συγκριτικά με άλλα παιδιά της ηλικίας και του φύλου σου, σε τι βαθμό ασκείσαι σωματικά;

1	2	3	4	5
Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

**Β. ΓΙΑ ΑΓΟΡΙΑ**

- Κοίταξε τις παραπάνω φιγούρες. Ποιο νούμερο αισθάνεσαι ότι αναπαριστά με μεγαλύτερη ακρίβεια τη σιλουέτα σου; \_\_\_\_\_
- Κοίτα ξανά τις παραπάνω φιγούρες. Ποιο νούμερο αισθάνεσαι ότι αναπαριστά με μεγαλύτερη ακρίβεια την ιδανική σιλουέτα ή αυτή που εσύ θα ήθελες πιο πολύ να έχεις; \_\_\_\_\_

**B. ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ**

- Κοίταξε τις παραπάνω φιγούρες. Ποιο νούμερο αισθάνεσαι ότι αναπαριστά με μεγαλύτερη ακρίβεια τη σιλουέτα σου; \_\_\_\_\_

- Κοίτα ξανά τις παραπάνω φιγούρες. Ποιο νούμερο αισθάνεσαι ότι αναπαριστά με μεγαλύτερη ακρίβεια την ιδανική σιλουέτα ή αυτή που εσύ θα ήθελες πιο πολύ να έχεις; \_\_\_\_\_

**Γ. Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους (Body–Esteem Scale for Adolescents & Adults, BESAA, B. K. Mendelson et al., 2001. B. K. Mendelson, White, & M. J. Mendelson, 1997)**

Η παρούσα κλίμακα υπόκειται σε δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας. Η χρήση της επιτρέπεται μετά από άδεια.

**Δ. Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση (Appearance Orientation Scale του Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, MBSRQ, Cash, 2000)**

Η παρούσα κλίμακα υπόκειται σε δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας και η χρήση της επιτρέπεται μετά από άδεια. Διατίθεται από την ιστοσελίδα του κατασκευαστή: <http://www.body-images.com/assessments/mbsrq.html>

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

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

**ΣΤ. Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει:**

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
1. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο που αξίζει όσο και οι άλλοι.	1	2	3	4	5
2. Νομίζω ότι έχω αρκετά καλά στοιχεία.	1	2	3	4	5
3. Συνήθως έχω την τάση να σκέφτομαι ότι είμαι ένα αποτυχημένο άτομο.	1	2	3	4	5
4. Είμαι ικανός-η να κάνω κάποια πράγματα τόσο καλά όσο και οι άλλοι.	1	2	3	4	5
5. Νομίζω ότι δεν έχω πολλά στοιχεία για τα οποία να υπερηφανεύομαι.	1	2	3	4	5
6. Έχω μια θετική στάση προς τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
7. Τελικά είμαι ευχαριστημένος-η με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
8. Θα ήθελα να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό προς τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
9. Αισθάνομαι άχρηστος-η μερικές φορές.	1	2	3	4	5
10. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός-ή.	1	2	3	4	5

**Z. Διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω προτάσεις και σημείωσε με ένα X στην ανάλογη στήλη πόσο καλά περιγράφει κάθε πρόταση το πώς αισθάνθηκες ή συμπεριφέρθηκες κατά τη διάρκεια της περασμένης εβδομάδας.**

Κατά τη διάρκεια της περασμένης εβδομάδας	Σχεδόν καθόλου	Λίγες φορές (1 ή 2 μέρες)	Αρκετές φορές (3-4 μέρες)	Τις περισσότερες φορές (3-7 μέρες)
1. Ενοχλήθηκα από πράγματα που συνήθως δε μ' ενοχλούν.	-----	-----	-----	-----
2. Δεν ήθελα να φάω, δεν είχα όρεξη.	-----	-----	-----	-----
3. Ένιωσα ότι δεν μπορώ να απαλλαγώ από την κακή μου διάθεση ακόμη και με τη βοήθεια των φίλων και της οικογένειάς μου.	-----	-----	-----	-----
4. Ένιωσα ότι είμαι τόσο καλός -ή όσο και οι άλλοι άνθρωποι.	-----	-----	-----	-----
5. Δυσκολευόμουν να συγκεντρώσω την προσοχή μου σ' αυτό που έκανα.	-----	-----	-----	-----
6. Είχα κατάθλιψη.	-----	-----	-----	-----
7. Ένιωσα πως ό,τι έκανα, το έκανα με μεγάλη προσπάθεια.	-----	-----	-----	-----
8. Ήμουν αισιόδοξος -η για το μέλλον.	-----	-----	-----	-----
9. Σκέφθηκα ότι η ζωή μου είναι μια αποτυχία.	-----	-----	-----	-----
10. Ήμουν φοβισμένος-η.	-----	-----	-----	-----
11. Ο ύπνος μου ήταν ανήσυχος.	-----	-----	-----	-----
12. Ήμουν ευτυχισμένος-η.	-----	-----	-----	-----
13. Μιλούσα λιγότερο απ' ό,τι συνήθως.	-----	-----	-----	-----
14. Ένιωσα μοναξιά.	-----	-----	-----	-----
15. Οι άνθρωποι δεν ήταν φιλικοί μαζί μου.	-----	-----	-----	-----
16. Απολάμβανα τη ζωή.	-----	-----	-----	-----
17. Ξεσπούσα σε κλάματα.	-----	-----	-----	-----
18. Ένιωθα λυπημένος-η.	-----	-----	-----	-----
19. Ένιωσα ότι οι άνθρωποι με αντιπαθούσαν.	-----	-----	-----	-----
20. Ένιωσα ότι δεν μπορούσα να συνεχίσω να προχωρώ στη ζωή μου.	-----	-----	-----	-----

**Η. Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck (Beck Anxiety Inventory, BAI, Beck & Steer, 1993)**

Η παρούσα κλίμακα υπόκειται σε δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας. Η χρήση της επιτρέπεται μετά από άδεια.

**Θ. Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους (Social Anxiety Scale-Adolescents, SAS-A, La Greca, 1998. La Greca & Lopez, 1998)**

Η παρούσα κλίμακα υπόκειται σε δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας. Η χρήση της επιτρέπεται μετά από άδεια.



Ι. Οι έξι παρακάτω προτάσεις περιγράφουν το πώς νιώθουν τα παιδιά για τον εαυτό τους και πώς συμπεριφέρονται γενικά. Για κάθε πρόταση, παρακαλούμε να σκεφτείς το πώς είσαι στις περισσότερες περιπτώσεις και να διαλέξεις τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα ΕΣΕΝΑ.

	Ποτέ	Λίγες φορές	Κάποιες φορές	Αρκετές φορές	Τις περισσότερες φορές	Πάντα
1. Νομίζω ότι τα καταφέρνω αρκετά καλά	1	2	3	4	5	6
2. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να πετύχω στη ζωή κάτι που έχει μεγαλύτερη αξία για μένα	1	2	3	4	5	6
3. Τα καταφέρνω το ίδιο καλά με τα άλλα παιδιά της ηλικίας μου	1	2	3	4	5	6
4. Όταν έχω ένα πρόβλημα, μπορώ να βρω πολλούς τρόπους για να το λύσω	1	2	3	4	5	6
5. Θεωρώ ότι αυτά που έχω κάνει στο παρελθόν θα με βοηθήσουν στο μέλλον	1	2	3	4	5	6
6. Ξέρω ότι μπορώ να βρω τρόπους να λύσω το πρόβλημα, ακόμα κι όταν οι άλλοι θέλουν να τα παρατήσουν.	1	2	3	4	5	6

## II. ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ/ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ & ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

---

Αγαπητέ Γονέα/ Κηδεμόνα,

Ονομάζομαι Μαρία Ζαφείρη, είμαι ψυχολόγος και υποψήφια διδάκτωρ του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στο πλαίσιο του διδακτορικού μου πραγματοποιώ έρευνα με θέμα την εικόνα του σωματικού εαυτού στην προεφηβική και εφηβική ηλικία και τη σύνδεσή της με την αυτοεκτίμηση και την ψυχολογική επάρκεια. Επόπτρια της έρευνας είναι η Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας κα Αγγελική Λεονταρή (τηλ. επικοινωνίας: XXXXXXXXXX).

Στην έρευνα αυτή, μέσα από ερωτηματολόγια, μελετάμε τις αντιλήψεις και τα συναισθήματα παιδιών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας για την εικόνα του σωματικού τους εαυτού και τον τρόπο με τον οποίο αυτή επηρεάζει τις κοινωνικές σχέσεις και τη συμπεριφορά τους. Η έρευνα έχει εγκριθεί από το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων. Το σχολείο όπου φοιτά το παιδί σας είναι ένα από αυτά που έχουν επιλεγεί για να συμμετάσχουν.

Με την επιστολή αυτή σας παρακαλώ θερμά να επιτρέψετε τη συμμετοχή του παιδιού σας στην έρευνα. Μετά από συνεννόηση με τους εκπαιδευτικούς, τα παιδιά θα συμπληρώσουν ερωτηματολόγια στην τάξη τους για 1 περίπου διδακτική ώρα. Τα ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ανώνυμα και θα τηρηθεί η αρχή της εμπιστευτικότητας. Όλες οι πληροφορίες και τα στοιχεία που θα συγκεντρωθούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας και κανείς πέρα από τους ερευνητές δε θα έχει πρόσβαση σε αυτά.

Αν έχετε ερωτήσεις ή χρειάζεστε επιπλέον πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο XXXXXXXXXX. Η συμμετοχή του παιδιού σας θα είναι πολύτιμη για την επιτυχία της έρευνας. Εφόσον συμφωνείτε να πάρει μέρος σε αυτή, παρακαλώ να συμπληρώσετε και να υπογράψετε την παρακάτω δήλωση συγκατάθεσης.

Σας ευχαριστώ πολύ. Με εκτίμηση,

Μαρία Ζαφείρη

---

### Δήλωση συγκατάθεσης

Έχω ενημερωθεί σχετικά με την παρούσα έρευνα και μου δόθηκε η ευκαιρία να κάνω ό,τι ερωτήσεις είχα για αυτή. Επιτρέπω στον/ στην υπό τη γονική μου μέριμνα (όνομα παιδιού) \_\_\_\_\_ να συμμετάσχει στην παρούσα έρευνα.

Όνομα Γονέα/ Κηδεμόνα: \_\_\_\_\_

Υπογραφή

### III. ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

---

Αξιότιμε/η Κύριε Διευθυντά/ Κυρία Διευθύντρια, \*[Δημοτικό Σχολείο]

Ονομάζομαι Μαρία Ζαφείρη, είμαι ψυχολόγος και υποψήφια διδάκτωρ του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στο πλαίσιο του διδακτορικού μου σκοπεύω να διερευνήσω την εικόνα του σωματικού εαυτού στην προεφηβική και εφηβική ηλικία. Η εικόνα του σωματικού εαυτού νοείται ως μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει τις αντιλήψεις, τις στάσεις, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου όσον αφορά το σώμα του και την εξωτερική του εμφάνιση. Θεωρείται ότι συμβάλλει στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή του ατόμου. Επίσης, σύμφωνα με έρευνες, υψηλά ποσοστά εφήβων δηλώνουν δυσαρεστημένοι με την εικόνα του σωματικού τους εαυτού και η δυσαρέσκεια με το σώμα κατά την πρώιμη και μέση εφηβεία μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα για ψυχολογικά προβλήματα στην ενήλικη ζωή. Για τους λόγους αυτούς συνιστά ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον πεδίο μελέτης. Ένας επιπλέον στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού, την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική επάρκεια και την ψυχολογική υγεία. Ο σχεδιασμός και η υλοποίησή της πραγματοποιούνται υπό την εποπτεία της Καθηγήτριας κας Αγγελικής Λεονταρή. Η συλλογή των δεδομένων στο πλαίσιο των σχολικών μονάδων έχει εγκριθεί από το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων. Για την υλοποίηση της έρευνας έχει επιλεγεί και το δικό σας σχολείο, μεταξύ άλλων σχολείων του Ν. Μαγνησίας.

Με την παρούσα επιστολή παρακαλώ θερμά για τη θετική σας ανταπόκριση. Μετά από σχετική συνεννόηση, οι μαθητές και οι μαθήτριες της Στ' τάξης θα κληθούν να συμπληρώσουν κλίμακες αυτοαναφοράς για 1 περίπου διδακτική ώρα. Τα ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ανώνυμα, θα τηρηθεί η αρχή της εμπιστευτικότητας και τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας.

Είμαι στη διάθεσή σας για περαιτέρω διευκρινίσεις και για οτιδήποτε κρίνετε αναγκαίο. Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία.

Με τιμή,

Μαρία Ζαφείρη

Στοιχεία Επικοινωνίας:

Ζαφείρη Μαρία  
Ψυχολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας  
Τηλ. XXXXXXXXXX  
E-mail: XXXXXXXXXX

Λεονταρή Αγγελική  
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας  
Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής  
Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τηλ: XXXXXXXXXX

Αξιότιμε/η Κύριε Διευθυντά/ Κυρία Διευθύντρια, \*[Γυμνάσιο]

Ονομάζομαι Μαρία Ζαφείρη, είμαι ψυχολόγος και υποψήφια διδάκτωρ του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στο πλαίσιο του διδακτορικού μου σκοπεύω να διερευνήσω την εικόνα του σωματικού εαυτού στην προεφηβική και εφηβική ηλικία. Η εικόνα του σωματικού εαυτού νοείται ως μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει τις αντιλήψεις, τις στάσεις, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου όσον αφορά το σώμα του και την εξωτερική του εμφάνιση. Θεωρείται ότι συμβάλλει στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή του ατόμου. Επίσης, σύμφωνα με έρευνες, υψηλά ποσοστά εφήβων δηλώνουν δυσαρεστημένοι με την εικόνα του σωματικού τους εαυτού και η δυσαρέσκεια με το σώμα κατά την πρώιμη και μέση εφηβεία μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα για ψυχολογικά προβλήματα στην ενήλικη ζωή. Για τους λόγους αυτούς συνιστά ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον πεδίο μελέτης. Ένας επιπλέον στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού, την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική επάρκεια και την ψυχολογική υγεία. Ο σχεδιασμός και η υλοποίησή της πραγματοποιούνται υπό την εποπτεία της Καθηγήτριας κας Αγγελικής Λεονταρή. Η συλλογή των δεδομένων στο πλαίσιο των σχολικών μονάδων έχει εγκριθεί από το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων. Για την υλοποίηση της έρευνας έχει επιλεγεί και το δικό σας σχολείο, μεταξύ άλλων σχολείων του Ν. Μαγνησίας.

Με την παρούσα επιστολή παρακαλώ θερμά για τη θετική σας ανταπόκριση. Μετά από σχετική συνεννόηση, οι μαθητές και οι μαθήτριες της Γ΄ τάξης θα κληθούν να συμπληρώσουν κλίμακες αυτοαναφοράς για 1 περίπου διδακτική ώρα. Τα ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ανώνυμα, θα τηρηθεί η αρχή της εμπιστευτικότητας και τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας.

Είμαι στη διάθεσή σας για περαιτέρω διευκρινίσεις και για οτιδήποτε κρίνετε αναγκαίο. Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία.

Με τιμή,

Μαρία Ζαφείρη

Στοιχεία Επικοινωνίας:

Ζαφείρη Μαρία  
Ψυχολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας  
Τηλ. XXXXXXXXXX  
E-mail: XXXXXXXXXX

Λεονταρή Αγγελική  
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας  
Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής  
Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τηλ: XXXXXXXXXX

Αξιότιμε/η Κύριε Διευθυντά/ Κυρία Διευθύντρια, \* [Ενιαίο Λύκειο]

Ονομάζομαι Μαρία Ζαφείρη, είμαι ψυχολόγος και υποψήφια διδάκτωρ του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στο πλαίσιο του διδακτορικού μου σκοπεύω να διερευνήσω την εικόνα του σωματικού εαυτού στην προεφηβική και εφηβική ηλικία. Η εικόνα του σωματικού εαυτού νοείται ως μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει τις αντιλήψεις, τις στάσεις, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου όσον αφορά το σώμα του και την εξωτερική του εμφάνιση. Θεωρείται ότι συμβάλλει στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή του ατόμου. Επίσης, σύμφωνα με έρευνες, υψηλά ποσοστά εφήβων δηλώνουν δυσαρεστημένοι με την εικόνα του σωματικού τους εαυτού και η δυσαρέσκεια με το σώμα κατά την πρώιμη και μέση εφηβεία μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα για ψυχολογικά προβλήματα στην ενήλικη ζωή. Για τους λόγους αυτούς συνιστά ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον πεδίο μελέτης. Ένας επιπλέον στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην εικόνα του σωματικού εαυτού, την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική επάρκεια και την ψυχολογική υγεία. Ο σχεδιασμός και η υλοποίησή της πραγματοποιούνται υπό την εποπτεία της Καθηγήτριας κας Αγγελικής Λεονταρή. Η συλλογή των δεδομένων στο πλαίσιο των σχολικών μονάδων έχει εγκριθεί από το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων. Για την υλοποίηση της έρευνας έχει επιλεγεί και το δικό σας σχολείο, μεταξύ άλλων σχολείων του Ν. Μαγνησίας.

Με την παρούσα επιστολή παρακαλώ θερμά για τη θετική σας ανταπόκριση. Μετά από σχετική συνεννόηση, οι μαθητές και οι μαθήτριες της Β΄ τάξης θα κληθούν να συμπληρώσουν κλίμακες αυτοαναφοράς για 1 περίπου διδακτική ώρα. Τα ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ανώνυμα, θα τηρηθεί η αρχή της εμπιστευτικότητας και τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας.

Είμαι στη διάθεσή σας για περαιτέρω διευκρινίσεις και για οτιδήποτε κρίνετε αναγκαίο. Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία.

Με τιμή,

Μαρία Ζαφείρη

Στοιχεία Επικοινωνίας:

Ζαφείρη Μαρία  
Ψυχολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας  
Τηλ. XXXXXXXXXX  
E-mail: XXXXXXXXXX

Λεονταρή Αγγελική  
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας  
Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής  
Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Τηλ: XXXXXXXXXX

## V. ΜΕΘΟΔΟΣ-ΠΙΝΑΚΕΣ

**Πίνακας 4.** Ανάλυση σε Κύριες Συνιστώσες & Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνοχής των Παραγόντων της Κλίμακας Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους

	Συνιστώσες		
	1	2	3
<b>Εμφάνιση (<math>\alpha=.85</math>)</b>			
17. Ντρέπομαι για την εμφάνισή μου	.800		
13. Στενοχωριέμαι με την εμφάνισή μου	.766		
11. Θα ήθελα να έμοιαζα σε κάποιον -α άλλο -η	.747		
9. Θα ήθελα να είμαι πιο εμφανίσιμος -η	.731		
21. Ανησυχώ για την εμφάνισή μου	.720		
18. Το να ζυγίζομαι μου προκαλεί κατάθλιψη	.588		
19. Το βάρος μου με κάνει δυστυχημένο -η	.560		
7. Θα άλλαζα πολλά στην εμφάνιση μου, αν μπορούσα	.534		
<b>Ικανοποίηση με Βάρος (<math>\alpha=.87</math>)</b>			
10. Είμαι πολύ ικανοποιημένος -η με το βάρος μου		.898	
8. Είμαι ικανοποιημένος -η με το βάρος μου		.894	
3. Είμαι περήφανος -η για το σώμα μου		.752	
16. Νιώθω ότι το βάρος μου είναι αυτό που πρέπει να είναι σε σχέση με το ύψος μου		.721	
22. Νομίζω ότι έχω ένα καλό σώμα		.711	
4. Η προσπάθεια να αλλάξω το σωματικό μου βάρος με απασχολεί πολύ		.636	
<b>Αξιολογήσεις Τρίτων (<math>\alpha=.67</math>)</b>			
2. Οι άλλοι με θεωρούν όμορφο -η			.756
12. Στους συνομηλίκους μου αρέσει η εμφάνισή μου			.706
20. Η εμφάνισή μου με βοηθά να εξασφαλίζω ραντεβού			.651
5. Θεωρώ ότι η εμφάνισή μου θα με βοηθήσει να βρω δουλειά			.624
14. Είμαι εξίσου εμφανίσιμος -η με τους περισσότερους ανθρώπους			.524
<b>Ιδιοτιμή</b>	<b>6.969</b>	<b>1.974</b>	<b>1.457</b>
<b>% Διακύμανσης</b>	<b>36.681</b>	<b>10.388</b>	<b>7.666</b>

**Πίνακας 5.** Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Εμφάνιση» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Εμφάνιση</b>	<b>Συσχέτιση</b>
17. Ντρέπομαι για την εμφάνισή μου	.691
13. Στενοχωριέμαι με την εμφάνισή μου	.687
11. Θα ήθελα να έμοιαζα σε κάποιον -α άλλο -η	.457
9. Θα ήθελα να είμαι πιο εμφανίσιμος- η	.543
21. Ανησυχώ για την εμφάνισή μου	.624
18. Το να ζυγίζομαι μου προκαλεί κατάθλιψη	.583
19. Το βάρος μου με κάνει δυστυχισμένο- η	.665
7. Θα άλλαζα πολλά στην εμφάνιση μου, αν μπορούσα	.562

**Πίνακας 6.** Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Ικανοποίηση με Βάρος» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Ικανοποίηση με Βάρος</b>	<b>Συσχέτιση</b>
10. Είμαι πολύ ικανοποιημένος -η με το βάρος μου	.794
8. Είμαι ικανοποιημένος -η με το βάρος μου	.794
3. Είμαι περήφανος -η για το σώμα μου	.692
16. Νιώθω ότι το βάρος μου είναι αυτό που πρέπει να είναι σε σχέση με το ύψος μου	.449
22. Νομίζω ότι έχω ένα καλό σώμα	.724
4. Η προσπάθεια να αλλάξω το σωματικό μου βάρος με απασχολεί πολύ	.617

**Πίνακας 7.** Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Αξιολογήσεις Τρίτων» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Αξιολογήσεις Τρίτων</b>	<b>Συσχέτιση</b>
2. Οι άλλοι με θεωρούν όμορφο -η	.558
12. Στους συνομηλίκους μου αρέσει η εμφάνισή μου	.513
20. Η εμφάνισή μου με βοηθά να εξασφαλίζω ραντεβού	.461
5. Θεωρώ ότι η εμφάνισή μου θα με βοηθήσει να βρω δουλειά	.311
14. Είμαι εξίσου εμφανίσιμος -η με τους περισσότερους ανθρώπους	.365

**Πίνακας 9.** Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που προέκυψαν από την ΕΑΠ στην Κλίμακα Εκτίμησης για το Σώμα για Εφήβους & Ενηλίκους

	<b>Εμφάνιση</b>	<b>Ικανοποίηση με Βάρος</b>
Ικανοποίηση με Βάρος	.750*	
Αξιολογήσεις Τρίτων	.443*	.487*

\* $p < .001$

**Πίνακας 11.** Συσχετίσεις των στοιχείων της Κλίμακας Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Κλίμακα Προσανατολισμού προς την Εμφάνιση</b>	<b>Συσχέτιση</b>
1. Προσέχω πάντα την εμφάνισή μου, προτού βγω έξω	.544
2. Φροντίζω να αγοράζω ρούχα που θα με κάνουν να δείχνω όσο πιο εμφανίσιμος -η γίνεται	.580
3. Ελέγχω την εμφάνισή μου σε ένα καθρέφτη κάθε φορά που μπορώ	.559
4. Συνήθως αφιερώνω πολλή ώρα στο να ετοιμαστώ, προτού βγω έξω	.625
5. Είναι σημαντικό να δείχνω πάντα όμορφος -η	.569
6. Όταν δεν έχω περιποιηθεί σωστά τον εαυτό μου νιώθω αμήχανα	.492
7. Περιποιούμαι με ιδιαίτερη φροντίδα τα μαλλιά μου	.472
8. Προσπαθώ πάντα να βελτιώσω τη φυσική μου εμφάνιση	.276
9. Συνήθως φοράω ό, τι είναι βολικό χωρίς να με νοιάζει το πώς φαίνεται	.410
10. Δε με νοιάζει τι σκέφτονται οι άλλοι για την εμφάνισή μου	.343
11. Η εμφάνισή μου δε με απασχολεί ποτέ	.435
12. Χρησιμοποιώ πολύ λίγα προϊόντα περιποίησης	.308

**Πίνακας 13.** Συσχετίσεις των στοιχείων της Υποκλίμακας Γενικευμένης Εσωτερίκευσης με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Υποκλίμακας Γενικευμένης Εσωτερίκευσης</b>	<b>Συσχέτιση</b>
1. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ανθρώπων που είναι στην τηλεόραση	.716
2. Συγκρίνω το σώμα μου με τα σώματα των αστέρων της τηλεόρασης και του κινηματογράφου	.701
3. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ανθρώπων που εμφανίζονται σε περιοδικά	.785
4. Συγκρίνω την εμφάνισή μου με την εμφάνιση των αστέρων της τηλεόρασης και του κινηματογράφου	.739
5. Θα ήθελα το σώμα μου να μοιάζει με τα σώματα των ανθρώπων του κινηματογράφου	.784
6. Συγκρίνω το σώμα μου με τα σώματα των ανθρώπων που εμφανίζονται σε περιοδικά	.796
7. Θα ήθελα να έμοιαζα με τα μοντέλα από τα βιντεοκλίπ	.667
8. Συγκρίνω την εμφάνισή μου με την εμφάνιση των ατόμων στα περιοδικά	.781
9. Προσπαθώ να μοιάζω με τους ανθρώπους στην τηλεόραση	.688



**Πίνακας 15.** Συσχετίσεις των στοιχείων της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης του Rosenberg με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg</b>	<b>Συσχέτιση</b>
1. Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο που αξίζει όσο και οι άλλοι.	.288
2. Νομίζω ότι έχω αρκετές καλές ιδιότητες.	.479
3. Συνήθως έχω την τάση να σκέφτομαι ότι είμαι ένα αποτυχημένο άτομο.	.648
4. Είμαι ικανός-η να κάνω κάποια πράγματα τόσο καλά όσο και οι άλλοι.	.419
5. Νομίζω ότι δεν έχω πολλά πράγματα για τα οποία να είμαι υπερήφανος-η.	.452
6. Έχω μια θετική στάση προς τον εαυτό μου.	.610
7. Τελικά είμαι ευχαριστημένος-η με τον εαυτό μου.	.659
8. Θα ήθελα να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό προς τον εαυτό μου.	.212
9. Αισθάνομαι άχρηστος-η μερικές φορές.	.657
10. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός-ή.	.588

**Πίνακας 17.** Συσχετίσεις των στοιχείων της Κλίμακας Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Κλίμακα Κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών</b>	<b>Συσχέτιση</b>
1. Ενοχλήθηκα από πράγματα που συνήθως δε μ' ενοχλούν	.315
2. Δεν ήθελα να φάω, δεν είχα όρεξη.	.232
3. Ένιωσα ότι δεν μπορώ να απαλλαγώ από την κακή μου διάθεση ακόμη και με τη βοήθεια των φίλων και της οικογένειάς μου.	.536
4. Ένιωσα ότι είμαι τόσο καλός -ή όσο και οι άλλοι άνθρωποι.	.482
5. Δυσκολευόμουν να συγκεντρώσω την προσοχή μου σ' αυτό που έκανα.	.332
6. Είχα κατάθλιψη.	.631
8. Ήμουν αισιόδοξος -η για το μέλλον.	.399
9. Σκέφθηκα ότι η ζωή μου είναι μια αποτυχία.	.579
10. Ήμουν φοβισμένος-η.	.497
11. Ο ύπνος μου ήταν ανήσυχος.	.447
12. Ήμουν ευτυχισμένος-η.	.521
13. Μιλούσα λιγότερο απ' ό,τι συνήθως.	.372
14. Ένιωσα μοναξιά.	.627
15. Οι άνθρωποι δεν ήταν φιλικοί μαζί μου.	.383
16. Απολάμβανα τη ζωή.	.476
17. Ξεσπούσα σε κλάματα.	.622
18. Ένιωθα λυπημένος-η.	.694
19. Ένιωσα ότι οι άνθρωποι με αντιπαθούσαν.	.525
20. Ένιωσα ότι δεν μπορούσα να συνεχίσω να προχωρώ.	.554

**Πίνακας 19.** Συσχετίσεις των στοιχείων του Ερωτηματολογίου Άγχους του Beck με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Ερωτηματολόγιο Άγχους του Beck</b>	<b>Συσχέτιση</b>
1. Μούδιασμα	.385
2. Έξαψη	.383
3. Αστάθεια στα πόδια	.596
4. Ανικανότητα χαλάρωσης	.468
5. Φόβος ότι θα συμβεί το χειρότερο	.570
6. Ζάλη.	.511
7. Ταχυπαλμία.	.466
8. Αστάθεια.	.598
9. Τρόμος.	.520
10. Νευρικήτητα.	.511
11. Αίσθημα ασφυξίας	.548
12. Τρέμουλο χεριών	.572
13. Τρεμούλιασμα	.572
14. Φόβος απώλειας ελέγχου	.535
15. Δυσκολία στην αναπνοή	.504
16. Φόβος θανάτου.	.349
17. Φόβος.	.567
18. Δυσπεψία ή δυσφορία στην κοιλιακή χώρα	.437
19. Τάση λιποθυμίας.	.533
20. Αναφοκοκκίνισμα	.481
21. Ιδρώτας (όχι λόγω ζέστης)	.478

**Πίνακας 20.** Ανάλυση σε Κύριες Συνιστώσες & Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνοχής των παραγόντων της Κλίμακας Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους

	Συνιστώσες		
	1	2	3
<b>Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης (<math>\alpha=.88</math>)</b>			
9. Φοβάμαι ότι οι άλλοι δε θα με συμπαθήσουν	.784		
17. Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με κοροϊδεύουν	.766		
14. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι δε με συμπαθούν	.766		
12. Ανησυχώ για το τι θα πουν οι άλλοι για μένα	.732		
8. Ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα	.719		
6. Αισθάνομαι ότι οι συνομήλικοί μου μιλούν για μένα πίσω από την πλάτη μου	.697		
18. Αν διαφωνήσω με κάποιον, ανησυχώ μήπως αυτός δε με συμπαθήσει	.594		
22. Μου είναι δύσκολο να ζητώ από τους άλλους να κάνουν διάφορα πράγματα μαζί μου	.396		
<b>Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες (<math>\alpha=.72</math>)</b>			
1. Ανησυχώ όταν πρόκειται να κάνω κάτι καινούργιο μπροστά σε άλλους		.718	
20. Αισθάνομαι νευρικός -ή όταν βρίσκομαι κοντά σε συγκεκριμένα άτομα		.692	
13. Νιώθω νευρικότητα όταν κάνω νέες γνωριμίες		.676	
10. Νιώθω νευρικότητα όταν μιλώ με συνομηλίκους που δε γνωρίζω πολύ καλά		.552	
<b>Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος (<math>\alpha=.61</math>)</b>			
5. Μιλώ μόνο σε άτομα που γνωρίζω πολύ καλά			.795
15. Είμαι σιωπηλός-ή όταν είμαι με μια ομάδα ανθρώπων			.659
4. Είμαι ντροπαλός -ή με ανθρώπους που δε γνωρίζω			.599
21. Είμαι ντροπαλός -ή ακόμα και με συνομηλίκους μου που γνωρίζω πολύ καλά			.418
<b>Ιδιοτιμή</b>	<b>6.058</b>	<b>1.562</b>	<b>1.103</b>
<b>% Διακύμανσης</b>	<b>37.865</b>	<b>9.765</b>	<b>6.895</b>

**Πίνακας 21.** Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης</b>	<b>Συσχέτιση</b>
9. Φοβάμαι ότι οι άλλοι δε θα με συμπαθήσουν	.766
17. Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με κοροϊδεύουν	.671
14. Ανησυχώ μήπως οι άλλοι δε με συμπαθούν	.751
12. Ανησυχώ για το τι θα πουν οι άλλοι για μένα	.711
8. Ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα	.711
6. Αισθάνομαι ότι οι συνομηλικοί μου μιλούν για μένα πίσω από την πλάτη μου	.518
18. Αν διαφωνήσω με κάποιον, ανησυχώ μήπως αυτός δε με συμπαθήσει	.561
22. Μου είναι δύσκολο να ζητώ από τους άλλους να κάνουν διάφορα πράγματα μαζί μου	.462

**Πίνακας 22.** Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες</b>	<b>Συσχέτιση</b>
1. Ανησυχώ όταν πρόκειται να κάνω κάτι καινούργιο μπροστά σε άλλους	.406
20. Αισθάνομαι νευρικός -ή όταν βρίσκομαι κοντά σε συγκεκριμένα άτομα	.535
13. Νιώθω νευρικότητα όταν κάνω νέες γνωριμίες	.594
10. Νιώθω νευρικότητα όταν μιλώ με συνομηλίκους που δε γνωρίζω πολύ καλά	.517

**Πίνακας 23.** Συσχετίσεις των στοιχείων της υποκλίμακας «Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος» με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος</b>	<b>Συσχέτιση</b>
5. Μιλώ μόνο σε άτομα που γνωρίζω πολύ καλά	.366
15. Είμαι σιωπηλός-ή όταν είμαι με μια ομάδα ανθρώπων	.436
4. Είμαι ντροπαλός -ή με ανθρώπους που δε γνωρίζω	.464
21. Είμαι ντροπαλός -ή ακόμα και με συνομηλίκους μου που γνωρίζω πολύ καλά	.314

**Πίνακας 25.** Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που προέκυψαν από την ΕΑΠ στην Κλίμακα Κοινωνικού Άγχους για Εφήβους

	<b>Φόβος Αρνητικής Αξιολόγησης</b>	<b>Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες</b>
Κοινωνικό Άγχος για Νέες Συνθήκες	.715*	
Γενικευμένο Κοινωνικό Άγχος	.592*	.762*

\* $p < .001$

**Πίνακας 27.** Συσχετίσεις των στοιχείων της Κλίμακας Ελπίδας για Παιδιά με το άθροισμα της βαθμολογίας των υπόλοιπων στοιχείων

<b>Κλίμακα Ελπίδας για Παιδιά</b>	<b>Συσχέτιση</b>
1. Νομίζω ότι τα καταφέρνω αρκετά καλά	.593
2. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να πετύχω στη ζωή τα πράγματα που είναι πιο σημαντικά για μένα	.593
3. Τα καταφέρνω το ίδιο καλά με τα άλλα παιδιά της ηλικίας μου	.585
4. Όταν έχω ένα πρόβλημα, μπορώ να βρω πολλούς τρόπους για να το λύσω	.610
5. Θεωρώ ότι αυτά που έχω κάνει στο παρελθόν θα με βοηθήσουν στο μέλλον	.502
6. Ξέρω ότι μπορώ να βρω τρόπους να λύσω το πρόβλημα, ακόμα κι όταν οι άλλοι θέλουν να τα παρατήσουν.	.606