



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

**ΔΙΑΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ-ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ»**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η επίδραση των διαδικτυακών εφαρμογών Κοινωνικής Δικτύωσης στην Αυτό-αντίληψη της Εμφάνισης δια μέσου της ενεργοποίησης της σχετικής με την Εμφάνιση Εναισθησίας στην Απόρριψη και η εξέταση της Αυτό-Συμπόνοιας ως προστατευτικού παράγοντα της επίδρασης αυτής»

Φοιτήτρια: Ευσταθία-Τσαμπίκα Φιλιππάκη

A.M.:9394

Η Τριμελής Επιτροπή:

Επόπτης,
Θεόδωρος Γιοβαζολιάς, Αναπληρωτής Καθηγητής

Μέλος,
Ευαγγελία Καραγιαννοπούλου, Καθηγήτρια

Μέλος,
Παναγιώτα Δημητροπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια

ΑΘΗΝΑ 2020

Περίληψη: Η εξέταση της επενέργειας των Σελίδων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΣΚΔ) στην Εικόνα Σώματος, είναι ένα αναδυόμενο ερευνητικό πεδίο. Ελλείπει σχετικών ερευνών για τον ελληνικό πληθυσμό, η παρούσα έρευνα εξέτασε πρωτίστως αν οι ΣΚΔ έχουν επίδραση στην Εικόνα Σώματος των νεαρών ενηλίκων του παρόντος πολιτισμικού πλαισίου. Ωστόσο, δεδομένου ότι η Εικόνα Σώματος είναι επηρεαζόμενη από ένα πλέγμα παραγόντων, διερευνήθηκε επιπλέον η συμμετοχή του βιολογικού φύλου, η Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης (E-AE), η Σχηματική Επένδυση στην Εμφάνιση (ΣΕ-E) και η Αυτό-Συμπόνοια (A-Σ) ως παράγοντες επενέργειας στη σχέση των ΣΚΔ με την Εικόνα Σώματος. Η E-AE, παρέχει ένα πλαίσιο ερμηνείας και κατανόησης της αλληλεπίδρασης της δια ζώσης διαπροσωπικής διάδρασης με την ικανοποίηση από την Εικόνα Σώματος. Εν προκειμένω, εξετάστηκε καταρχάς αν η E-AE δύναται να ενεργοποιηθεί σε ψηφιακά περιβάλλοντα και κατά δεύτερον ως προς την δυνατότητά της να διαμεσολαβεί στην σχέση των ΣΚΔ με την Εικόνα Σώματος. Παράλληλα εξετάστηκε η A-Σ ως προς την δυνατότητά της να λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις αρνητικές επιδράσεις των ΣΚΔ και E-AE στην Εικόνα Σώματος. Στην έρευνα συμμετείχαν 370 φοιτητές τριτοβάθμιων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της Ελλάδας, ηλικίας 18 έως 25 ετών. Εκ των αποτελεσμάτων, η E-AE και η A-Σ προέκυψαν ικανοί προβλεπτικοί παράγοντες της Ικανοποίησης από την Εικόνα Σώματος των χρηστών ΣΚΔ. Αντίστοιχα, η ανάλυση μέσω του προγράμματος PROCESS, υπέδειξε πως η E-AE διαμεσολαβεί στη σχέση της μέτριας χρήσης Facebook με την ικανοποίηση από την Εικόνα Σώματος, ενώ η A-Σ δύναται να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στις ενισχυτικές επιδράσεις του Facebook στην E-AE. Η A-Σ επίσης βρέθηκε να διαμεσολαβεί βοηθητικά απέναντι στις αρνητικές επιδράσεις της E-AE στην Εικόνα Σώματος, καθώς βρέθηκε να λειτουργεί ενισχυτικά στην Ικανοποίηση από την Εικόνα Σώματος. Επιπλέον, από την ανάλυση παλινδρόμησης η ΣΕ-E προέκυψε προβλεπτικός παράγοντας της Ικανοποίησης από την Εικόνα Σώματος των χρηστών Instagram, αλλά όχι του Facebook, και ως προβλεπτικός παράγοντας του χρόνου απασχόλησης με τις ΣΚΔ. Ωστόσο, ο πιθανός διαμεσολαβητικός ρόλος της ΣΕ-E, στη σχέση μεταξύ ΣΚΔ και Ικανοποίησης από την Εικόνα Σώματος δεν μπόρεσε να επιβεβαιωθεί. Η παρούσα έρευνα αναδεικνύει τα μεθοδολογικά ζητήματα που δύναται να προκύψουν σε έρευνες σχετικά με την χρήση των ΣΚΔ στην Εικόνα Σώματος, καθώς επίσης εισάγει την E-AE ως έναν νέο παράγοντα διερεύνησης της επίδρασης των ΣΚΔ στην Εικόνα Σώματος. Επιπλέον, αναδεικνύει την δυνατότητα της A-Σ να αναστείλει τις αρνητικές επιπτώσεις που προκύπτουν από τις ΣΚΔ στην Εικόνα Σώματος για τα άτομα που χαρακτηρίζονται από E-AE, υποδεικνύοντας μία νέα κατεύθυνση τόσο για την έρευνα όσο και για τη θεραπευτική προσέγγιση και πρόληψη.

Λέξεις-κλειδιά: Εικόνα Σώματος, Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης, Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης, Αυτό-Συμπόνοια, Ικανοποίηση από Εμφάνιση, Σχήματα Εμφάνισης, Σχηματική Επένδυση στην Εμφάνιση.

Περιεχόμενα:

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
----------	---

Μέρος I:

1. Εικόνα Σώματος	5
1.1. Ιστορική Αναδρομή	6
1.1.2. Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο	8
1.2. Εννοιολογικός Ορισμός	11
1.2.1. Ιστορικοί παράγοντες	20
1.3. Σπουδαιότητα Εικόνας Σώματος	24
1.3.1. Εικόνα Σώματος και Διατροφικές διαταραχές	27
1.3.2. Εικόνα Σώματος και ψυχοσωματική Ευεξία	28
1.3.3. Εικόνα Σώματος και Αυτοπεποίθηση	29
1.3.4. Εικόνα Σώματος και Πρότυπα Εμφάνισης	30
1.3.5. Εικόνα Σώματος και Κοινωνικές/Διαπροσωπικές σχέσεις	33

Μέρος II:

2. Εικόνα Σώματος-Παράγοντες Επιρρέπειας	39
2.1. Κοινωνικά Χαρακτηριστικά/Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης	41
2.2. Ατομικά Χαρακτηριστικά	51
2.2.1. Σχηματικότητα	51
2.2.2. Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης	55
2.2.3. Αυτό-Συμπόνοια	60
2.3. Βιολογικά Χαρακτηριστικά/Φύλο	67
3. Ερευνητικές Υποθέσεις	75
4. Μεθοδολογία	
4.1. Συμμετέχοντες	80
4.2. Ερευνητικά Εργαλεία	81
4.2.1. Ερωτηματολόγιο Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης	81
4.2.2. Κλίμακα Αυτό-Συμπόνοιας	82

4.2.3. Ερωτηματολόγιο Σχημάτων Εμφάνισης-Αναθεωρημένη έκδοση	83
4.2.4. Ερωτηματολόγιο Πολυδιάστατης Σχέσης Σώματος-Εαυτού/ Κλίμακα Εμφάνισης	84
4.2.5. Ποσοτικοποίηση χρήσης ΣΚΔ	86
4.3. Διαδικασία	88
5. Αποτελέσματα	
5.1. Στατιστική Ανάλυση	90
5.1.1. Διαφορές Μέσων Όρων	91
5.1.2. Συσχετίσεις	95
5.1.3. Μοντέλα Πρόβλεψης	98
5.1.4. Διαμεσολάβηση	103
5.2. Συζήτηση	113
5.2.1. Περιορισμοί	122
5.2.2. Προεκτάσεις/Εφαρμογή	124
5.3. Κατακλείδα	130
Βιβλιογραφία	132
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
Πρότυπο ερωτηματολογίου έρευνας	161

Εισαγωγή

Η ανθρώπινη ύπαρξη προϋποθέτει μία ενσώματη κατάσταση και η σωματική διάσταση της ύπαρξης παρίσταται στις εμπειρίες ζωής κάθε ατόμου. Οι ενσώματες εμπειρίες συμμετέχουν στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, στην ατομική ταυτότητα και στην βιωμένη ποιότητα ζωής. Η φυσική εξωτερική εμφάνιση ή αλλιώς τα παρατηρήσιμα εξωτερικά χαρακτηριστικά, είναι εκείνα που προσδίδουν στο κάθε άτομο το ιδιαίτερο παρουσιαστικό του. Καθώς το άτομο πλαισιώνεται από το κοινωνικό του περιβάλλον, οι ενσώματες εμπειρίες του επηρεάζονται από τον τρόπο που το κοινωνικό περιβάλλον προσλαμβάνει και αντιμετωπίζει τα πρόδηλα εμφανισιακά χαρακτηριστικά του. Παράλληλα, οι ενσώματες εμπειρίες του ατόμου, καθορίζονται και από τον τρόπο που το ίδιο το άτομο προσλαμβάνει και αντιλαμβάνεται τα δεδομένα από την φυσική εξωτερική του εμφάνιση, καθώς και τα στοιχεία από την εσωτερική εμπειρία του σώματός του.

Η ιδιαίτερη φυσική εμφάνιση συμμετέχει στις πτυχές του ανθρώπινου βιώματος ποικιλοτρόπως. Καταρχάς, δεδομένου των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών που φέρει το άτομο, διαφοροποιείται από τους μετόχους του κοινωνικοπολιτισμικού πλαισίου του ή ομοιάζει με αυτούς, προάγοντας ή υποβαθμίζοντας την αίσθηση του «ανήκειν». Επιπλέον, τα παρατηρήσιμα εξωτερικά χαρακτηριστικά είθισται να αντιμετωπίζονται κοινωνικά, ως φορείς νοήματος. Το πολιτισμικό πλαίσιο εναποθέτει βαρύτητα και σπουδαιότητα σε συγκεκριμένα εμφανισιακά χαρακτηριστικά και τα συσχετίζει με συγκεκριμένες ποιότητες ή αντιλήψεις. Η φυσική εξωτερική εμφάνιση τείνει να συνδέεται με κοινωνικά στερεότυπα ή και προκαταλήψεις, με προσδοκίες ή φόβους, με εθνικές ή πολιτισμικές ομάδες, ακόμη και με κοινωνικές ομάδες. Βιολογικά χαρακτηριστικά όπως το φύλο ή η ηλικία, είθισται να συνδέονται κοινωνικά, με συγκεκριμένα πρότυπα εμφάνισης και κατά αυτόν τον τρόπο, το πολιτισμικό πλαίσιο τείνει να κατευθύνει τα ευρύτερα ή ειδικότερα επιθυμητά εμφανισιακά χαρακτηριστικά των μετόχων του. Ο ατομικός βαθμός της εσωτερίκευσης των πολιτισμικών προτύπων που προάγονται γενικότερα ή από την εκάστοτε κοινωνικό-πολιτισμική ομάδα, συμμετέχει στο είδος της ενσώματης εμπειρίας που αποκομίζει εκάστοτε μέτοχος, ενώ παράλληλα, η αναπτυξιακή εξέλιξη του ατόμου υποβάλλει την ενσώματη εμπειρία σε τροποποιήσεις.

Το ερευνητικό πεδίο υποδεικνύει ότι η φυσική εξωτερική εμφάνιση δεν είναι μία αμελητέα πτυχή του ανθρώπινου βιώματος. Οι εκφάνσεις και επιδράσεις της φυσικής εξωτερικής εμφάνισης στο ανθρώπινο βίωμα είναι ποικιλότροπες, καθώς η φυσική εμφάνιση συμμετέχει, διαμορφώνει και τροποποιεί την κοινωνική, διαπροσωπική, ψυχολογική και

συναισθηματική εξέλιξη του ατόμου. Η θεωρητική έννοια που έχει κατασκευαστεί προκειμένου να επιτρέπει την μελέτη και έρευνα της ενσώματης εμπειρίας, είναι η λεγόμενη Εικόνα Σώματος.

Μέρος I

1. Εικόνα Σώματος

Η εικόνα σώματος, είναι μία θεωρητική κατασκευή η οποία δεν χαίρει ομοφωνίας ως προς τον ορισμό της (Pruzinsky & Cash, 2002). Η παρούσα έρευνα δεν φιλοδοξεί να συνεισφέρει στην εννοιολόγηση αυτή, αλλά να ερευνήσει κάποιες εκφάνσεις της εικόνας σώματος που αναμένεται να επιδρούν στο ανθρώπινο βίωμα. Πριν την παρουσίαση του εννοιολογικού ορισμού¹ που η παρούσα έρευνα υιοθέτησε, κρίνεται εποικοδομητικό να γίνει πρωταρχικά αναφορά σε κάποια σχετικά δεδομένα και πληροφορίες. Αναμένεται πως η παρουσίαση των στοιχείων αυτών, θα επιτρέψει την σφαιρικότερη κατανόηση της έννοιας, καθώς και την ευρύτερη οπτική που ενστερνίζεται η παρούσα έρευνα.

Καταρχάς είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι, η εννοιολόγηση της εικόνας σώματος, ο ορισμός της δηλαδή, εξαρτάται από την θεωρητική οπτική από την οποία ο εκάστοτε μελετητής την προσεγγίζει (π.χ. ψυχαναλυτική, γνωστική κ.α.), καθώς και την μεθοδολογική οπτική από την οποία την ερευνά (π.χ. φαινομενολογική, νευροεπιστημονική, κ.α.) (π.χ. δεξ De Preester & Knockaert, 2005-b). Τοιουτρόπως, εικόνα σώματος (π.χ. Λεονταρή, 2010), εικόνες σώματος (π.χ. Pruzinsky & Cash, 2002) ή σωματικός εαυτός (π.χ. Krueger, 2002) είναι κάποιες από τις ορολογίες που απαντώνται στην θεωρητική και ερευνητική βιβλιογραφία². Οι ορολογίες διαφοροποιούνται ενίοτε, είτε δεδομένης της θεωρίας που αντιπροσωπεύουν, είτε δεδομένου του λειτουργικού ορισμού που επιλέγει ο εκάστοτε ερευνητής³. Αντίστοιχα, οι εννοιολογικοί ορισμοί -οφείλουν να- σχετίζονται με τα ερευνητικά εργαλεία που η εκάστοτε έρευνα υιοθετεί⁴.

Ωστόσο, παρά την ποικιλομορφία ως προς τον ορισμό της εικόνας σώματος, φαίνεται πως υπάρχουν κάποιες κοινές παραδοχές μεταξύ των προσεγγίσεων ως προς κάποια χαρακτηριστικά της έννοιας (δεξ Cash & Pruzinsky, 2002. Daniels, Gillens, & Markey, 2018).

¹ Εννοιολογικός είναι ο ορισμός μίας έννοιας βάσει θεωρίας, ενώ λειτουργικός είναι ο τρόπος που εκάστοτε ερευνητής ορίζει τις παραμέτρους της έννοιας που εξετάζει.

² Οι ορολογίες είναι πολύ περισσότερες όπως «αξιολόγηση εμφάνισης», «επένδυση στην εμφάνιση», «ικανοποίηση με σώμα», «δυσαρέσκεια με σώμα» «σχήμα σώματος» «σωματική δυσφορία», «σωματική διαστρέβλωση» κ.α.. δεξ σχετικά Pruzinsky και Cash, (2002) σελ.7.

³ Για παράδειγμα μπορεί να μελετάται η εικόνα σώματος ως προς την πτυχή της «επένδυσης στην εμφάνιση» ή να διερευνάται η πτυχή της «δυσαρέσκειας με σώμα».

⁴ Οι Pruzinsky και Cash αναφέρουν ως μη εποικοδομητικό ερευνητικά, το να εξετάζεται μία συγκεκριμένη πτυχή της έννοιας της εικόνας σώματος (π.χ. δυσαρέσκεια με σώμα), όταν το ερωτηματολόγιο που επιστρατεύεται έχει κατασκευαστεί για να εξετάζει κάποια άλλη πτυχή της εικόνας σώματος (π.χ. επένδυση στην εμφάνιση) (Pruzinsky & Cash, 2002).

Grogan, 2008. De Preester & Knockaert, 2005-a. Sukhanova & Thomashoff, 2015).

Συγκεκριμένα, φαίνεται να υπάρχει συμφωνία ότι πρόκειται για μία εν δυνάμει μεταβαλλόμενη, πολυδιάστατη και πολυπαραγοντική έννοια, της οποίας η επίδραση δεν είναι απαραίτητα αντιληπτή συνειδητά (π.χ. De Preester & Knockaert, 2005-b. Krueger, 2002. Pruzinsky & Cash, 2002. Williamson, Stewart, White, & Yorke-Crowe, 2002). Χαρακτηριστικά τα οποία θα καταστούν σαφέστερα στη συνέχεια της παρουσίασης.

Παράλληλα, η ερευνητική ανασκόπηση υποδεικνύει ότι η εικόνα σώματος είναι μία έννοια με ποικίλες εκφάνσεις, πτυχές και επιδράσεις στο ανθρώπινο βίωμα (δες Cash, 2012. Cash & Pruzinsky, 2002. Sukhanova & Thomashoff, 2015). Ωστόσο, το πολυδιάστατο των επιδράσεων της έννοιας δεν ήταν ανέκαθεν αναγνωρίσιμο. Αντιθέτως, φαίνεται πώς οι κοινές παραδοχές ως προς τα χαρακτηριστικά της εικόνας σώματος και το πολυεπίπεδο των επιδράσεών της στο ανθρώπινο βίωμα, αναδύθηκε σταδιακά κατά την ερευνητική πορεία της έννοιας. Εν συντομία, θα μπορούσε να ειπωθεί, ότι η περιγραφή της έννοιας ιστορικά, έχει μετατοπιστεί από την «*τρισδιάστατη εικόνα που έχει κάποιος για τον εαυτό του*» (Schilder, 1935)⁵ προς την «*πολυεπίπεδη ψυχολογική εμπειρία ενσώματης ύπαρξης, που επηρεάζει θεμελιωδώς την ποιότητα ζωής του φορέα της*» (Cash & Pruzinsky, 2002, σελ. XV).

1.1. Ιστορική Αναδρομή

Συγκεκριμένα, η εικόνα σώματος είναι μία έννοια με μακρόχρονη ερευνητική πορεία που οι απαρχές της μπορούν να εντοπιστούν στο νευρολογικό επιστημονικό πεδίο του τέλους του 19^{ου} αιώνα και των αρχών του 20^{ου} (Cash & Smolak, 2011). Οι Pruzinsky και Cash (2002), αναφέρουν πως η έννοια αρχικά εξετάζονταν αποκλειστικά ως προς την νευρολογική υπόσταση του βιωμένου σώματος, το λεγόμενο «σχήμα σώματος» (Body schema)⁶ και ειδικότερα υπό την οπτική της νευροπαθολογίας, με περιορισμένη αναφορά σε ψυχολογικούς παράγοντες. Η αλλαγή παραδείγματος προς την διερεύνηση περισσότερων διαστάσεων, προήλθε από ερευνητές του νευρολογικού πεδίου, που υπέδειξαν την σπουδαιότητα των ψυχολογικών και κοινωνικοπολιτισμικών στοιχείων, για την μελέτη και κατανόηση της εικόνας σώματος⁷.

⁵ Όπως αναφέρεται στο Kinsbourne (2002), σελ.22.

⁶ Για μία σύγχρονη οπτική της σύνδεσης της νευρολογικής αναπαράστασης του σώματος με την βιωμένη εμπειρία της εικόνας σώματος δες σχετικά Stamenov (2005).

⁷ Συγκεκριμένα, μνεία γίνεται για τον Schilder, από το χώρο των νευροεπιστημών και το σύγκραμά του *The Image and Appearance of the Human Body*, μέσω του οποίου συνηγόρησε υπέρ της ανάγκης μίας βιοψυχοκοινωνικής προσέγγισης στην εικόνα σώματος. Στο Cash και Smolak (2011), σελ.4 και στο Pruzinsky και Cash (2002),

Αφορμής της αναγνώρισης της σπουδαιότητας των ψυχολογικών και κοινωνικοπολιτισμικών στοιχείων για την μελέτη της έννοιας, η εικόνα σώματος βαθμηδόν διερευνήθηκε και από λοιπά μεθοδολογικά και θεωρητικά πεδία. Αρχικά, υπό την προεξέχουσα ψυχοδυναμική προσέγγιση και την χρήση προβολικών κυρίως τεστ⁸, ενώ σταδιακά δόθηκε έμφαση στην συνθετική μελέτη της έννοιας, επιστρατεύοντας τις γνώσεις και από λοιπά επιστημονικά πεδία⁹, για μία πιο πολυεπίπεδη προσέγγιση της έννοιας. Από τη δεκαετία του 1990 και έπειτα, οι γνωστικό-συμπεριφοριστικές και φεμινιστικές προσεγγίσεις φαίνεται πως ήταν οι προεξέχουσες για την μελέτη της έννοιας παρότι οι διεπιστημονικές προσεγγίσεις ήταν επίσης παρούσες¹⁰.

Στον 21^ο αιώνα, φαίνεται πώς η πολυπαραγοντική διερεύνηση και διεπιστημονική προσέγγιση, κρίνεται η καταλληλότερη, για την σφαιρική κατανόηση της εικόνας σώματος (π.χ. Cash & Pruzinsky, 2002. Daniels et al., 2018. Grogan, 2008. De Preester & Knockaert, 2005-a. Sukhanova & Thomashoff, 2015). Επιπλέον, η πιο πρόσφατη ερευνητική τάση που αναδύεται, είναι η εστίαση όχι μόνο στους παράγοντες που οδηγούν σε μία αρνητική εικόνα σώματος, αλλά και στους παράγοντες που επιτρέπουν την διατήρηση ή διαμόρφωση μίας θετικής εικόνας σώματος (π.χ. Daniels et al., 2018. Grogan, 2008). Η τάση αυτή, συνηγορεί στην σπουδαιότητα της μετατόπισης της έρευνας, προς μία σφαιρική προσέγγιση, για την κατανόηση της επίδρασής της εικόνας σώματος στην ανθρώπινη εμπειρία ολιστικά.

Η ερευνητική πορεία της μελέτης της εικόνας σώματος λοιπόν, υποδεικνύει αφενός πώς προκύπτει η ποικιλομορφία ως προς την εννοιολόγησή της, καθώς και πώς προκύπτουν οι κοινές παραδοχές ως προς την μελέτη της. Η εικόνα σώματος έχει δεχθεί τροποποιήσεις και εμπλουτισμούς από τον αρχικό ορισμό της και πλέον, έννοιες όπως η ταυτότητα φύλου, τα

σελ.4.

⁸ Οι Pruzisky και Cash (2002), αναφέρουν τον Fisher και το δίτομο έργο του «*Development and Structure of the Body Image*», το οποίο περιλαμβάνει ένα πολύ μεγάλο αριθμό προβολικής μεθόδου ερευνών, το οποίο οι συγγραφείς θεωρούν πώς δεν έχαιρε της αναγνώρισης που του άρμοζε και το προτείνουν ως ένα ιδιαίτερα διορατικό έργο για την κατανόηση της εικόνας σώματος ειδικά σε σχέση με τις διατροφικές διαταραχές (σελ.4).

⁹ Συγκεκριμένη μνεία γίνεται στον Shontz και το σύγγραμμα του 1969, «*Perceptual and Cognitive Aspects of Body Experience*», μέσω του οποίου επέκρινε την ψυχοδυναμική προσέγγιση και την αντίστοιχη μεθοδολογία, ως κάτι που απομακρύνει το «σώμα» από την έννοια της εικόνας σώματος και επιχειρηματολόγησε υπέρ της χρήσης διαφορετικών μεθοδολογιών και την σύνθεση θεωρητικών πεδίων όπως η Gestalt, η θεωρία Πεδίου ή η γνωστική προσέγγιση, ώστε οι γνωστικές και αντιληπτικές διαδικασίες να αναδεικνύονται επίσης (Pruzisky & Cash, 2002, σελ.5).

¹⁰ Στο Pruzisky και Cash (2002), οι συγγραφείς αναφέρουν ενδεικτικά το έργο της Linda Jackson (1992) «*Physical Appearance and Gender: Sociobiological and Sociocultural Perspectives*», καθώς και το έργο των ίδιων του 1990, «*Body Images: Development, Deviance, and Change*» (σελ.6).

γνωστικά σχήματα, η κοινωνική μάθηση, οι κατοπτρικοί νευρώνες, ο τύπος δεσμού αλλά και άλλες αναπτυξιακές διαδικασίες, επιστρατεύονται ερευνητικά καθώς αναγνωρίζεται ότι επιδρούν στον σχηματισμό της εικόνας σώματος και δια φωτίζουν την κατανόηση και ερμηνεία των σχετικών φαινομένων (π.χ. Atkins, 1998. De Preester & Knockaert, 2005-b. Krueger, 2002. Williamson et al., 2002).

Οι άνωθεν συνιστώσες της εικόνας σώματος, σχετικά με το πολυπαραγοντικό, πολυδιάστατο, όχι απαραίτητα συνειδητό και εν δυνάμει μεταβαλλόμενο της εικόνας σώματος, καθιστούν τη μελέτη της έννοιας ένα σύνθετο εγχείρημα, το οποίο ωστόσο φαίνεται πως είναι και το εποικοδομητικότερο. Αφενός επειδή η έννοια είναι πολυδιάστατη και η προσέγγισή της από ένα μόνο επιστημονικό πεδίο την καθιστά μονομερή και τουτέστιν ατελή. Αφετέρου, επειδή η πολύ-παραγοντικότητά της αυτή, καθιστά την πολυεπίπεδη προσέγγιση ως την πιο αρμόζουσα. Κατά αυτόν τον τρόπο, η απόπειρα μελέτης και κατανόησης της έννοιας της εικόνας σώματος, συνηγορεί υπέρ της σπουδαιότητας μίας συνθετικής προσέγγισης τόσο των πεδίων (π.χ. κοινωνικό, ψυχολογικό) όσο και των μεθοδολογιών (π.χ. φαινομενολογία με ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις) (π.χ. Cash & Pruzinsky, 2002. De Preester & Knockaert, 2005-a. Sukhanova & Thomashoff, 2015). Ωστόσο, παρότι η ερευνητική μελέτη της εικόνας σώματος υποδεικνύει την ανάγκη για συνθετική προσέγγιση, αναγνωρίζεται ακόμη μεταξύ κάποιων ερευνητών, η ύπαρξη *«ελλειμάτων εμπειρικής και θεωρητικής ενοποίησης, τόσο εντός των επιστημονικών πεδίων όσο και διεπιστημονικά»* (Pruzinsky & Cash, 2002, σελ.6).

Τοιουτρόπως, λαμβάνοντας υπόψη τις υποδείξεις που αναδύονται από την μέχρι τώρα παρουσίαση της εικόνας σώματος, αναγνωρίζεται η σπουδαιότητα της πολύ-παραγοντικής ερευνητικής προσέγγισης και για τη παρούσα έρευνα. Ένα πολυπαραγοντικό μοντέλο, που έχει υποδειχθεί χρήσιμο για την σφαιρικότερη ερευνητική προσέγγιση και κατανόηση της έννοιας της εικόνας σώματος, είναι το λεγόμενο Βιοψυχοκοινωνικό (Cash & Smolak, 2011. Pruzinsky & Cash, 2002. Wertheim & Paxton, 2012), του οποίου η περιγραφή ακολουθεί.

1.1.2. Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, για τον σχηματισμό και την ανάπτυξη της εικόνας σώματος, οι βιολογικοί παράγοντες, αλληλοεπιδρούν με τις επιρροές από τους κοινωνικούς

παράγοντες και τα ατομικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά¹¹.

Βιολογικοί παράγοντες είναι στοιχεία όπως το φύλο, η ηλικία, η αναπηρία, ο φαινότυπος¹² κ.α. Το φύλο και η ηλικία, φαίνεται πως μπορεί να έχουν επίδραση στην εικόνα σώματος, όχι μόνο ως προς τον βαθμό της δυσαρέσκειας ή ικανοποίησης που βιώνει το άτομο από την εξωτερική του εμφάνιση, αλλά και ως προς την σπουδαιότητα και έμφαση που αποδίδεται σε αυτήν, για την συνολική αυτό-αξιολόγηση του ατόμου (π.χ. Roy & Payette, 2012). Ωστόσο, ακόμη και η συνυφασμένη με το εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο σπουδαιότητα που αποδίδει κάποιος στην εμφάνισή του δεδομένης της ηλικίας ή του φύλου του, δύναται να τροποποιηθεί από τη συν-επίδραση λοιπών βιολογικών παραγόντων. Για παράδειγμα, οι γυναίκες συνήθως τείνουν να εμφανίζονται ερευνητικά πιο επιρρεπείς σε δυσμενείς αυτό-αξιολογήσεις της εξωτερικής τους εμφάνισης και η τάση δυσμενών αυτό-αξιολογήσεων της εμφάνισης για τις γυναίκες αυξάνεται στις νεαρότερες ενήλικες (δες McKinley, 2002). Ωστόσο, την επιρρέπεια του φύλου ή της ηλικίας, δύναται να διαφοροποιήσει ο σεξουαλικός προσανατολισμός του ατόμου, ο οποίος μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει τη σχετική με το φύλο έμφαση που αποδίδεται στην εξωτερική εμφάνιση (π.χ. Blashill, 2010. Krakauer & Rose, 2002) και τοιουτρόπως δύναται να προκύπτουν ερευνητικά παρόμοια αποτελέσματα μεταξύ αντρών και γυναικών¹³.

Επίσης, οι βιολογικοί παράγοντες επιρρέπειας στην εικόνα σώματος, συνεργάζονται και συσχετίζονται με κάποιους ατομικούς παράγοντες. Οι ατομικοί παράγοντες περιλαμβάνουν

¹¹Π.χ. δες σχετικά Wertheim και Paxton (2012), σελ. 189.

¹² Με τον όρο φαινότυπος υποδηλώνεται ό,τι έχει να κάνει με την έκφραση του γονιδιώματος εμφανισιακά, π.χ. ύψος, βάρος, σωματότυπος, χρώμα δέρματος, μαλλιών, ματιών κ.τ.λ.. Δες σχετικά Bulik και Baker (2012).

¹³ Για τις γυναίκες, φαίνεται πως ο σεξουαλικός προσανατολισμός μάλλον δεν διαφοροποιεί τα ποσοστά ικανοποίησης ή δυσαρέσκειάς από την εξωτερική τους εμφάνιση (π.χ. Koff, Lucas, Migliorini, & Grossmith, 2010. Myers, Taub, Morris, & Rothblum, 1998) αν και η θέση αυτή δεν στηρίζεται απόλυτα. Για τις λεσβίες, το ερευνητικό τοπίο είναι πιο συγκεχυμένο από ό,τι για τους ομοφυλόφιλους άντρες, υποδεικνύοντας σε κάποιες περιπτώσεις, ότι οι λεσβίες βιώνουν μικρότερη δυσαρέσκεια από το σώμα από ό,τι οι ετερόφυλες γυναίκες π.χ. Alvy (2013). Αντιθέτως, οι ομοφυλόφιλοι και αμφίφυλοι άντρες (18-35χρ) φαίνεται πως εμφανίζουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος από ό,τι οι ετερόφυλοι άντρες (Gigi et al., 2016) και η δυσαρέσκεια από το σώμα βρέθηκε στατιστικώς ικανή να προβλέψει τα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας (κατάθλιψη, διαταραχές πρόσληψης τροφής, έγνοια αρνητικής ετερο-αξιολόγησης) στους ενήλικες ομοφυλόφιλους (M.O. 31,07, T.A. 12,66 χρόνια) (Blashill, 2010). Παράλληλα οι ομοφυλόφιλοι άντρες, εμφανίζονται ερευνητικά πιο επιρρεπείς στις εικόνες προβολής ιδανικών εμφάνισης, και τα προβαλλόμενα αυτά πρότυπα φαίνεται πως για τους ομοφυλόφιλους και αμφίφυλους άντρες διαμεσολαβούν στη σχέση μεταξύ δυσαρέσκειας με το σώμα και την έναρξη διαταραχών πρόσληψης τροφής (π.χ. Carper et al., 2010. Gigi et al., 2016). Καθώς η παρούσα έρευνα δεν στοχεύει στην ανάδειξη της διαφοροποίησης της επίδρασης του βιολογικού φύλου στην εικόνα σώματος δεδομένης της σεξουαλικής προτίμησης, εν προκειμένω δεν δύναται μία πλήρης παρουσίαση των ερευνητικών δεδομένων. Δες σχετικά Atkins (1998) για μία συλλογική παρουσίαση ποιοτικών και ποσοτικών ερευνών.

ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά όπως είναι ο τρόπος σκέψης ή κάποια στοιχεία προσωπικότητας. Για παράδειγμα, ατομικοί παράγοντες που δύναται να επάγουν μεγαλύτερη έγνοια ή δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος μπορεί να είναι ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως η αγχώδης προδιάθεση, η τελειομανία (Dionne & Davis, 2012) ή η χαμηλή αυτοπεποίθηση (Fawcner, 2012. Wichstrøm & von Soest, 2016), τα οποίοι συνεργούν στην επίδραση των βιολογικών παραγόντων. Αντίστοιχα, ατομικές ποιότητες όπως η αυτό-συμπόνοια, η αποδοχή του εαυτού, η διαλλακτικότητα στο διαφορετικό ή η ενσυνειδητότητα, μπορούν να προάγουν ή να ενισχύσουν μία θετικότερη εικόνα σώματος (Tylka, 2018), αμβλύνοντας τοιουτρόπως την επιρρέπεια των βιολογικών παραγόντων. Επιπλέον, ατομικοί παράγοντες μπορεί να είναι στοιχεία όπως οι τάσεις εσωτερίκευσης κοινωνικών προτύπων εμφάνισης, οι τάσεις σύγκρισης της εμφάνισης με εξιδανικευμένα πρότυπα ή τα σχετικά με την εμφάνιση γνωστικά σχήματα (δες Wertheim & Paxton, 2012). Ακόμη και ατομικά χαρακτηριστικά όπως οι επικοινωνιακές επιλογές δείχνουν να επηρεάζουν την εικόνα σώματος όπως για παράδειγμα, ο βαθμός που ένα άτομο επιλέγει να εμπλέκεται σε συζητήσεις περί εμφάνισης, ο οποίος βαθμός, μπορεί να υποβαθμίσει την εικόνα σώματος ή να την ενισχύσει (δες Martz, Curtin, Bazzini, 2012).

Τέλος, το άτομο ως μέτοχος ενός κοινωνικό-πολιτισμικού πλαισίου, δεν δύναται να μείνει ανεπηρέαστο από αυτό. Οι κοινωνικοί παράγοντες που συμμετέχουν και αλληλοεπιδρούν στην εικόνα σώματος, είναι στοιχεία όπως οι πολιτισμικές και κοινωνικές νόρμες σχετικά με τα πρότυπα/ιδανικά φυσικής εμφάνισης που αναμένονται δεδομένης της ηλικίας, φύλου ή λοιπών παραγόντων, από τους μέτοχους του εκάστοτε πολιτισμικού πλαισίου (π.χ. Hale & Smith, 2012. Kosmidou, Giannitsopoulou, & Moysidou, 2017. Kowner, 2004. Osborn, 2012). Τα σχετικά με την φυσική εμφάνιση στοιχεία από το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο που φαίνεται να επηρεάζουν την εικόνα σώματος, είναι εκείνα που καθορίζουν και υποδεικνύουν τα κοινωνικώς επιθυμητά πρότυπα εμφάνισης, με τα οποία το άτομο επιχειρεί να ταιριάξει σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Τα κοινωνικά αυτά πρότυπα, αλληλοεπιδρούν με το άτομο άμεσα ή έμμεσα, καθώς τείνουν να μεταλαμπαδεύονται μέσω των γονιών, συνομηλίκων, μέσω μαζικής προβολής εικόνων ή ακόμη και των επαγγελματιών στα διάφορα κοινωνικά πλαίσια (δες Grogan, 2008. Sentilles & Callahan, 2012. Smolak, 2002). Η βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση λοιπόν στην μελέτη της εικόνας σώματος, υποδεικνύει την αναγνώριση των βιολογικών, ατομικών και κοινωνικών παραγόντων που δύναται να υφίστανται μία δεδομένη συγκυρία και να αλληλοεπιδρούν στην βιωμένη εμπειρία από την εικόνα σώματος.

Η μέχρι τώρα παρουσίαση της έννοιας, επιχείρησε να διευκρινίσει τις βασικές παραδοχές που συνοδεύουν την έννοια και την μεθοδολογική προσέγγιση που κρίνεται ως εποικοδομητικότερη. Το σημείο αυτό λοιπόν κρίνεται κατάλληλο για να παρουσιαστεί ακολούθως η θεωρητική εννοιολόγηση της εικόνας σώματος. Όπως αναφέρθηκε ήδη, παρότι η εικόνα σώματος εμφανίζει κάποιες κοινές παραδοχές μεταξύ διαφορετικών προσεγγίσεων, η εννοιολόγηση της έννοιας βάσει θεωρίας, επιτρέπει την εποικοδομητικότερη προσέγγισή της ερευνητικά, καθώς μεταξύ των άλλων, τα εκάστοτε ερευνητικά εργαλεία έχουν κατασκευαστεί ώστε να αξιολογούν την εικόνα σώματος όπως αυτή ορίζεται από την εκάστοτε θεωρία. Παράλληλα, η θεωρητική εννοιολόγηση που η παρούσα έρευνα υιοθέτησε, αξιολογήθηκε ως εποικοδομητική, καθώς αποσαφηνίζει περαιτέρω τις κοινές παραδοχές που συνοδεύουν την εικόνα σώματος και επιτρέπει την ερμηνεία και κατανόηση τους, ενώ παράλληλα διαφωτίζει πτυχές σχετικά με την διάπλαση, σχηματοποίηση και εν δυνάμει τροποποίηση της έννοιας για τον φορέα της.

1.2. Εννοιολογικός Ορισμός

Όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο μέρος, ο εννοιολογικός ορισμός διαφοροποιείται βάσει θεωρητικής προσέγγισης. Για παράδειγμα υπό την ψυχοδυναμική προσέγγιση, η εικόνα σώματος, είναι η *«δυναμική» και «συνεχώς εξελισσόμενη νοητική αναπαράσταση του σωματικού εαυτού»*, ο οποίος αποτελείται από ένα σύνολο *«αναπαραστάσεων»* σχετικών με τις σωματικές εμπειρίες (Krueger, 2002, σελ. 30). Υπό την θεώρηση αυτή, *«η εικόνα σώματος»* και *«ο σωματικός εαυτός»*, είναι όροι σχετικοί με *«ιδέες»* όπως είναι ο *«εαυτός»* (Krueger, 2002, σελ.30). Εννοιολόγηση χρήσιμη, καθώς δηλώνει ότι η εικόνα σώματος, είναι μία δυναμική και όχι στατική έννοια που σχετίζεται με την έννοια του εαυτού. Ωστόσο μέσω του ορισμού αυτού, δεν γίνεται σαφές, πώς η εικόνα σώματος σχηματίζεται, πώς μεταβάλλεται, τι είναι αυτό που τη διαφοροποιεί από άτομο σε άτομο αλλά και πώς προκύπτουν τα κοινά στοιχεία μεταξύ των ατόμων.

Ένα θεωρητικό μοντέλο που συνάδει με το πολυδιάστατο, πολυπαραγοντικό, εν δυνάμει μεταβαλλόμενο, όχι απαραίτητα συνειδητό της έννοιας της εικόνας σώματος και διαφωτίζει πτυχές σχετικά με τη διαμόρφωσή της, είναι εκείνο που θεωρητικοποιεί την εικόνα σώματος ως ένα είδος γνωστικού σχήματος. Τα λεγόμενα και *«σχήματα εμφάνισης»* (δες Tiggemann, 2002). Ο πληθυντικός χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει ότι οι γνωστικές αυτές δομές, αντιστοιχούν

περισσότερο σε κόμβους ενός ευρύτερου δικτύου παρά σε μία μεμονωμένη δομή. Τα σχήματα εμφάνισης, είναι γνωστικές δομές, σχετικές με το βιωμένο σώμα, οι οποίες συνίστανται από στοιχεία και δεδομένα που αποκομίζει κάποιος γνωστικά, αισθητηριακά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά, κατά τις εσωτερικές και εξωτερικές ενσώματες εμπειρίες του (Williamson, et al., 2002). Στο σημείο αυτό είναι καλό να διευκρινιστεί ότι με τον όρο σώμα στην έννοια της εικόνας σώματος, δεν εννοείται μόνο ο σωματότυπος κάποιου, αλλά η γενικότερη φυσική εξωτερική του εμφάνιση και ό,τι αυτή περιλαμβάνει (π.χ. δέρμα, μαλλιά, χρώμα ματιών κ.τ.λ.), καθώς και τα εσωτερικά στοιχεία που λαμβάνει από το σώμα του (π.χ. πόνος, πείνα, ικανοποίηση κ.τ.λ.). Ο όρος σώμα λοιπόν στην έννοια της εικόνα σώματος, αναφέρεται σε ό,τι σχετίζεται με την φυσική εξωτερική εμφάνιση καθώς και τις εσωτερικές ή εξωτερικές εμπειρίες που αποκομίζει το άτομο από την ενσώματα ύπαρξή του.

Υπό την οπτική των σχημάτων, στοιχεία και δεδομένα σχετικά με την εμφάνιση θα ενεργοποιήσουν τα σχήματα εμφάνισης. Η *«ενεργοποίηση του σχήματος στον εγκέφαλο, είναι αυτό που θεωρείται ότι οδηγεί στη σωματική εμπειρία»* (Stamenon, 2005, σελ. 32). Καθώς συγκεκριμένα γεγονότα θα ενεργοποιήσουν τα σχετικά σχήματα, η ενεργοποίηση θα καθοδηγήσει τις σχετικές με την εμφάνιση εμπειρίες μέσω των διεργασιών που θα αφυπνιστούν. Συγκεκριμένα, μέσω των γνωστικών σχημάτων εμφάνισης, οργανώνεται και καθορίζεται η επεξεργασία των σχετικών με την εμφάνιση πληροφοριών. Αυτό σημαίνει ότι τα σχήματα περιλαμβάνουν όχι μόνο αποθηκευμένες πληροφορίες ή αλλιώς συνδέσεις προς μνημονικές δομές, αλλά επηρεάζουν και τις αντιληπτικές διαδικασίες (π.χ. προσοχή), καθώς και την ερμηνεία των σχετικών με την εμφάνιση δεδομένων. Κατά αυτόν τον τρόπο, οι γνωστικές αυτές δομές/σχήματα, φαίνεται να λειτουργούν σαν γνωστικές προκαταλήψεις (Williamson et al., 2002. Grogan, 2008. Stamenon, 2005). Δεδομένου του γνωστικού σχήματος δηλαδή, δύναται να καθορίζονται ποια -σχετικά με την εμφάνιση- στοιχεία θα γίνουν αντιληπτά, πώς θα επεξεργαστούν/ερμηνευτούν και πώς θα αποθηκευτούν. Τοιουτρόπως, δεδομένης της εκάστοτε σχηματικής διαδικασίας, θα προκύπτουν και τα ανάλογα παράγωγα (π.χ. σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές) για τον εκάστοτε φορέα.

Συγκεκριμένα, υπό την προσέγγιση της εικόνας σώματος ως γνωστικό σχήμα, μπορεί να θεωρηθεί ότι η εικόνα σώματος συνίσταται από ένα δίκτυο πληροφοριών στο οποίο περιλαμβάνονται διασυνδεδεμένοι σαν κόμβοι, το σύνολο των γνωστικών σχημάτων σώματος ή αλλιώς, το σύνολο των εικόνων σώματος. Υπό αυτή την οπτική, η εικόνα ή οι εικόνες σώματος,

δύναται να λειτουργούν ως ένας τύπος γνωστικής προκατάληψης απέναντι στην αναγνώριση, επεξεργασία και οργάνωση των σχετικών με την εμφάνιση πληροφοριών. Η εκάστοτε εικόνα σώματος, ως γνωστικό σχήμα, αποτελεί μία νοητική κατασκευή, σχηματοποιημένη από συγκεκριμένες σωματικές πληροφορίες, που λειτουργεί σαν μία «νοητική παράκαμψη» κατά την επεξεργασία των σχετικών με την εμφάνιση δεδομένων (Williamson et al., 2002).

Επιπλέον, η θεώρηση των εικόνων σώματος ως γνωστικό σχήμα, υποθέτει ότι οι γνωστικές διαδικασίες, πραγματώνονται χωρίς να γίνονται απαραίτητως αντιληπτές από το άτομο, το πιθανότερο είναι ωστόσο, ότι το παράγωγο της διαδικασίας θα γίνει αντιληπτό ως αληθές (π.χ. Cash, 2002. Williamson et al., 2002). Δηλαδή, ο ενδεχόμενος τρόπος που το σχήμα θα κατευθύνει την προσοχή και επεξεργασία, των σχετικών με το σώμα πληροφοριών, δεν είναι απαραίτητα στον συνειδητό έλεγχο του ατόμου με το συγκεκριμένο δίκτυο σχημάτων, αλλά το πιθανότερο είναι ότι το άτομο θα αποδεχθεί το αποτέλεσμα της διαδικασίας, όπως σκέψη, συναίσθημα, ή συμπεριφορά, ως αντικειμενικό ή λογικό, και όχι ως κάτι μεροληπτικά επαγόμενο. Αντίστοιχα, όπως γίνεται κατανοητό, τα παράγωγα της σχηματικής διαδικασίας προϋποθέτουν την ενεργοποίηση του σχήματος, το οποίο υποδηλώνει ότι η αντίληψη σχετικά με την εμφάνιση δεν είναι πάντα παρούσα (Cash, 2002-b) αλλά αναδύεται δεδομένου των καταστάσεων και των συγκυριών. Ακολούθως, θα παρουσιαστεί το μοντέλο του Thomas Cash για την εικόνα σώματος ως γνωστικό σχήμα που αναμένεται να δια φωτίσει τις σχετικές παραμέτρους διαμόρφωσης και λειτουργίας της εικόνας σώματος.

Το μοντέλο του Thomas Cash για την εικόνα σώματος, έχει αναγνωριστεί ως ένα ιδιαίτερα επιδραστικό μοντέλο στον τρόπο που το πεδίο της ψυχολογίας προσεγγίζει τα τελευταία χρόνια την εικόνα σώματος (Grogan, 2008). Συνάδει με το Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο διερεύνησης και δια φωτίζει/ερμηνεύει ικανοποιητικά τα ζητήματα της διαμόρφωσης, ατομικής διαφοροποίησης, αλλά και ομοιογένειας μεταξύ των ατόμων, που αναδύονται κατά τη μελέτη της εικόνας σώματος. Ο Cash (2002) αναφέρεται στο μοντέλο του, ως ένα «*συνθετικό γνωστικό-συμπεριφοριστικό μοντέλο*» που ενσωματώνει «*ιδέες και ερευνητικά δεδομένα*» που «*τονίζουν τις διαδικασίες κοινωνικής μάθησης και τη γνωστική διαμεσολάβηση συμπεριφορών και συναισθημάτων*» (σελ.38).

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, «*ιστορικοί και αναπτυξιακοί παράγοντες*» αλληλοεπιδρούν με «*συγκυριακούς παράγοντες*»¹⁴. Οι συγκυριακοί παράγοντες αναφέρονται

¹⁴ Η ερευνήτρια ονόμασε «συγκυριακούς» για συντομία τους παράγοντες που ο Cash (2002) αναφέρει ως «εγγύς» ή

αφενός στους «εσωτερικούς διαλόγους» όπως σκέψεις, ερμηνείες κ.τ.λ. και αφετέρου στα «συναισθήματα σχετικά με την εικόνα σώματος» καθώς και τις αντίστοιχες «προσαρμοστικές, αυτό-ρυθμιστικές στρατηγικές και συμπεριφορές»¹⁵ (Cash, 2002, σελ.39) που σχετίζονται με την εκάστοτε εικόνα σώματος. Οι ιστορικοί παράγοντες, σχετίζονται με τα γεγονότα, εμπειρίες και χαρακτηριστικά του ατόμου, τα οποία μέσω διαδικασιών κοινωνικής μάθησης, διαμορφώνουν σταδιακά τα σχήματα εμφάνισης και κατ' επέκταση, τις στάσεις του ατόμου απέναντι στην εμφάνισή του. Καθώς συγκεκριμένα παροντικά γεγονότα θα ενεργοποιήσουν τις «ιστορικά» διαμορφωμένες εικόνες σώματος και στάσεις, η ενεργοποίηση θα καθοδηγήσει τις σχετικές με την εμφάνιση εμπειρίες, μέσω των εσωτερικών διαλόγων, συναισθημάτων και ενεργειών αυτό-ρύθμισης που θα αφυπνιστούν.

Αναλυτικότερα, οι προεξέχοντες από τους ιστορικούς παράγοντες, συνοψίζονται στις εξής τέσσερις κατηγορίες, «πολιτισμική κοινωνικοποίηση», «διαπροσωπικές εμπειρίες», «φυσικά γνώρισμα» και «στοιχεία προσωπικότητας». Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό λοιπόν, οι «αναπτυξιακοί» παράγοντες, «προδιαθέτουν» στην υιοθέτηση συγκεκριμένων «στάσεων ως προς την εικόνα σώματος» (Cash, 2002, σελ.42). Αυτό που ο Cash (2002) συνοψίζει ως «στάσεις», είναι παράγωγα των σχημάτων και σχετίζονται αφενός με την «αξιολόγηση» της εμφάνισης και αφετέρου με την «επένδυση» στην εμφάνιση. Η αξιολόγηση της εμφάνισης, επηρεάζει το κατά πόσο το άτομο νιώθει ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια με την εμφάνισή του και αντιλαμβάνεται την εμφάνισή του, ως κριτήριο αξιολόγησης του εαυτού του γενικότερα. Η επένδυση στην εμφάνιση, σχετίζεται με το κατά πόσο το άτομο επενδύει στην εμφάνισή του γνωστικά, συναισθηματικά

«συντρέχοντες» (σελ.38), υπονοώντας με τον όρο συγκυριακός, όχι μόνο το χρονικό παρόν στην παρουσία αυτών των παραγόντων ή συνδυασμού αυτών των παραγόντων, αλλά και το καταστασιακό παρόν αυτών των παραγόντων.

¹⁵ Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το μοντέλο, οι επαγόμενοι «εσωτερικοί διάλογοι» περιλαμβάνουν συναισθηματικά φορτισμένες αυτόματες σκέψεις, ερμηνείες και συμπεράσματα σχετικά με την φυσική εμφάνιση. Μεταξύ των ατόμων με δυσλειτουργικά σχήματα και στάσεις απέναντι στην εμφάνισή τους, οι γνωστικές διαδικασίες τείνουν να εμφανίζουν γνωστικές διαστρεβλώσεις όπως «υπεργενικεύση ή διχότομη σκέψη», και οι εσωτερικοί διάλογοι τείνουν να είναι «δυσφορικοί, παθολογικοί ή ελλατωματικοί» (δες σχετικά Cash, 2002, σελ. 43). Οι «αυτό-ρυθμιστικές ενέργειες», σχετίζονται με τις ενέργειες που ακολουθεί το άτομο προκειμένου να διαχειριστεί τις προκλητικές ή απειλητικές προς την εμφάνιση εμπειρίες όπως τις σκέψεις ή συναισθήματα που του δημιουργούν αναστάτωση ή δυσφορία. Οι αυτό-ρυθμιστικές ενέργειες δύναται να περιλαμβάνουν «μαθημένες γνωστικές στρατηγικές ή συμπεριφορές» ή «προληπτικές αυτό-ρυθμιστικές συμπεριφορές» (Cash, 2002, σελ. 43). Οι αυτό-ρυθμιστικές ενέργειες αυτές χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες. Μπορούν να σχετίζονται με την «αποφυγή» των απειλητικών προς την εικόνα σώματος καταστάσεων, μπορούν να σχετίζονται με ενέργειες «επιδίωξης» που έχουν να κάνουν με τις προσπάθειες κάλυψης ή διόρθωσης της εμφάνισης ή του χαρακτηριστικού που δημιουργεί αναστάτωση και τέλος οι ενέργειες αυτές μπορεί να σχετίζονται με «λογικο-θετική αποδοχή» που αφορά ενέργειες ή στρατηγικές που εστιάζουν στην «θετική αυτό-φροντίδα και αποδοχή» καθώς και την «λογική αυτό-κουβέντα», δηλαδή το να μιλάει το άτομο στον εαυτό του με αποδοχή (Cash, 2002, σελ. 43)

ή/και συμπεριφορικά, δεδομένου του βαθμού σπουδαιότητας που έχει εναποθέσει σε αυτήν για την αυτό-αξιολόγησή του.

Οι ιστορικοί παράγοντες, είναι παρόντες αναπτυξιακά πριν τους συγκυριακούς, συνεισφέροντας στην διαμόρφωση των γνωστικών σχημάτων. Ωστόσο, όπως θα γίνει εμφανές ακολούθως από την παρουσίασή τους, οι ιστορικοί παράγοντες είναι παρόντες δια βίου. Η διαφοροποίησή μεταξύ των ιστορικών και συγκυριακών παραγόντων ίσως μπορεί να γίνει πιο διακριτή, αν εκτός από τη χρονική διαδοχή μεταξύ της «*πρότερης κοινωνικής μάθησης*» από τις πιο «*άμεσες εμπειρίες εικόνας σώματος και αντιδράσεις*» (Cash, 2002, σελ.39), ληφθεί επίσης υπόψη ότι οι συγκυριακοί παράγοντες, σχετίζονται με εσωτερικές διεργασίες αλλά και συμπεριφορές που ενεργοποιούνται από το ίδιο το άτομο κατά περίσταση και συγκυρία. Βέβαια, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το πώς σκέφτεται, νιώθει ή συμπεριφέρεται το άτομο απέναντι στο σώμα του, έχει συνδιαμορφωθεί παρουσίας των ιστορικών παραγόντων. Δηλαδή, κατά την αναπτυξιακή πορεία του ατόμου, τα επαγόμενα από τους ιστορικούς παράγοντες σχήματα και στάσεις, εναποθέτουν τα γνωστικά θεμέλια που θα προδιαθέτουν τις σχετικές με την εμφάνιση αξιολογήσεις και τον βαθμό επένδυσης του ατόμου στην εμφάνισή του. Καταστασιακά γεγονότα θα ενεργοποιήσουν τα σχήματα αυτά, και τα δεδομένα και στοιχεία των γεγονότων αυτών, θα επεξεργαστούν μέσω σχημάτων. Κατά αυτόν τον τρόπο θα επηρεαστεί το πώς το άτομο θα καταλήξει να σκέφτεται, αισθάνεται και ενεργεί, σε σχέση με την εμφάνισή του. Υπό μία πιο απλοποιημένη οπτική, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι οι ιστορικοί παράγοντες σχηματίζουν τα θεμέλια πάνω στα οποία οι συγκυριακοί παράγοντες στηρίζονται για να διαπλάσουν τις σχετικές με την εικόνα σώματος εμπειρίες.

Ως προς τη λειτουργία του μοντέλου λοιπόν, φαίνεται ότι ένα ερέθισμα σχετικό με την εμφάνιση, το οποίο μπορεί να είναι κάποιο γεγονός ή στοιχείο όπως η παρατήρηση του ειδώλου στον καθρέφτη, η ανατροφοδότηση από ή σύγκριση με, τους οικείους ή με πρότυπα, το ζύγισμα, η άσκηση, η ακόμη και κάποια συγκεκριμένη διάθεση¹⁶, θα ενεργοποιήσει τα σχετικά με την εμφάνιση σχήματα και στάσεις, τα οποία σχήματα και στάσεις, θα επιδράσουν στους διασυνδεδεμένους με τα συγκεκριμένα σχήματα συγκυριακούς παράγοντες, η αφύπνιση των

¹⁶π.χ. δεσ σχετικά, Cash (2002), σελ. 43. Τα γεγονότα ή πληροφορίες που θα ενεργοποιήσουν την εικόνα σώματος είναι ποικίλα και κάποια μεταξύ των άλλων έχουν υποδειχθεί μέσω πειραματικών ερευνών, σχεδιασμένες ώστε να ενεργοποιούν την εικόνα σώματος. Για περισσότερες πληροφορίες, δεσ σχετικά Cash (2012), Cash και Pruzinsky (2002) ή/και λοιπούς συλλογικούς τόμους για την εικόνα σώματος που αναφέρονται στο παρόν σύγγραμμα.

οποίων με τη σειρά τους, θα επιδράσει περαιτέρω στα σχήματα και στάσεις. Η κάπως γραμμική αυτή παρουσίαση της λειτουργίας του μοντέλου, κρίνεται μάλλον λιτή, καθώς η αιτιακή παραδοχή την οποία υποστηρίζει, είναι πολυπλοκότερη. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το μοντέλο, υποστηρίζεται ότι οι σχετικές με την εμφάνιση παρελθοντικές εμπειρίες, που έχουν επηρεαστεί από τους ιστορικούς παράγοντες, «προδιαθέτουν» ή «επηρεάζουν» ξεχωριστά ή/και σε συνεργασία, το πώς κάποιος «σκέφτεται, νιώθει ή συμπεριφέρεται» απέναντι στο σώμα του στο σήμερα, (Cash, 2002, σ.38). Ωστόσο, το παρελθόν με το παρόν, βρίσκεται σε μία συνεχή αλληλεπίδραση, καθώς οι εμπειρίες του σήμερα, δύναται να τροποποιήσουν τα σχήματα και να επηρεάσουν εκ νέου τις εμπειρίες του αύριο, πάνω στη βάση που έχει ήδη συνδιαμορφωθεί από το σήμερα και το χθες. Για αυτό τον λόγο και ο ίδιος ο Cash (2002), στη σχηματική απεικόνιση του μοντέλου του¹⁷, συνδέει τους παράγοντες χωρίς να υποδηλώνει αιτιακές κατευθύνσεις, που θα απλοποιούσαν την αιτιακή σύνδεση των παραγόντων αυτών.

Συγκεκριμένα, ως προς την λειτουργία του μοντέλου και των αλληλοεπιδρώντων παραγόντων, ο Cash (2002) υποστηρίζει αυτό που ο Bandura έχει θεωρητικοποιήσει ως «τριαδική αμοιβαία αιτιοκρατία». Σύμφωνα με την τριαδική αμοιβαία αιτιοκρατία, αφενός οι «προσωπικοί παράγοντες υπό την μορφή γνωστικών, συναισθηματικών και βιολογικών συμβάντων» και αφετέρου «συμπεριφορικά πρότυπα και περιβαλλοντικά γεγονότα, λειτουργούν ως αλληλεπιδραστικοί καθοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν ο ένας τον άλλον αμφίδρομα» (Bandura, 1999, σελ.21). Εν προκειμένω, είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι παρότι γίνεται λόγος περί αμφίδρομης επίδρασης, αυτό δεν υπονοεί ότι η επίδραση είναι ισοδύναμη ή ισορροπημένη μεταξύ των παραγόντων, ή ταυτόχρονη και καθολική. Η επίδραση ποικίλει δεδομένου των δραστηριοτήτων, των ατόμων και των καταστάσεων που εμπλέκονται ανά συγκυρία, τροποποιώντας την παρουσία των παραγόντων και το μέγεθος της επιρροής τους αναλόγως (Bandura, 1999). Έτσι, παρότι θεωρητικά υφίσταται ο διαχωρισμός μεταξύ των ιστορικών και συγκυριακών παραγόντων, φαίνεται πώς οι παράγοντες αυτοί δεν λειτουργούν απαραίτητα ως καθαρές και διακριτές κατηγορίες, με σαφή οριοθέτηση της κατεύθυνσης της επίδρασής τους στην εικόνα σώματος. Ενδεχομένως για αυτό τον λόγο και ο Cash (2002) αντιμετωπίζει το μοντέλο του ως «ευρετικό», το οποίο υπονοεί αφενός πώς ενδεχομένως υπάρχουν στοιχεία που η έρευνα δεν έχει αναδείξει ακόμη και αφετέρου ότι είναι ένα μοντέλο

¹⁷ Δες σχετικά Cash (2002), σ.39.

που λειτουργεί περισσότερο σαν πυξίδα στο ερευνητικό πλαίσιο, παρά σαν ένα απολύτως ερμηνευτικό μοντέλο.

Το συνθετικό γνωστικό-συμπεριφοριστικό μοντέλο του Cash (2002) λοιπόν, αναγνωρίζει την αμφίδρομη σχέση μεταξύ του κοινωνικού περιβάλλοντος, των εσωτερικών διεργασιών και της συμπεριφοράς του ατόμου για τον καθορισμό της εικόνας σώματος (Grogan, 2008) και παρά τις μεθοδολογικές δυσκολίες που εγείρει το μοντέλο αυτό, όπως η απουσία ξεκάθαρων αιτιακών συσχετίσεων, φαίνεται πώς το μοντέλο του Thomas Cash για την εννοιολόγηση της εικόνας σώματός ως σύνολο γνωστικών σχημάτων -ο ίδιος εισήγαγε τον όρο «εικόνες σώματος» για αυτόν τον λόγο-, συλλαμβάνει την πολύ-παραγοντικότητα και αιτιακή πολυπλοκότητα που δείχνει να συνοδεύει την έννοια αυτή.

Τα σχήματα της εικόνας σώματος λοιπόν, φαίνεται να αντιπροσωπεύουν τις θεμελιώδεις πεποιθήσεις ή αντιλήψεις και στάσεις που έχει σχηματίσει το άτομο ως προς την εμφάνισή του. Υπό την οπτική της εικόνας σώματος ως γνωστικό σχήμα, καθίστανται ερμηνεύσιμα τα ερευνητικά αποτελέσματα που υποδεικνύουν ότι η εικόνα σώματος -ως παράγωγο μίας γνωστικά μεροληπτικής επεξεργασίας- δεν σχετίζεται απαραίτητα με την αντικειμενική φυσική εμφάνιση του ατόμου, όσο με την αυτό-αντίληψη του ατόμου σχετικά με την εμφάνισή του (π.χ. Kleck & Strenta, 1980). Καθώς τα σχήματα εμφάνισης φαίνεται να λειτουργούν αντιληπτικά ως διόπτρες μέσω των οποίων ανιχνεύονται και ξεχωρίζουν τα στοιχεία που συνάδουν με το εκάστοτε σχήμα εικόνας σώματος, η σχηματική επεξεργασία των δεδομένων φαίνεται να είναι εν γένει μεροληπτική, εφόσον προέρχεται καταρχάς από μεροληπτική επιλογή δεδομένων. Για παράδειγμα το άτομο που φέρει ένα γνωστικό σχήμα που έχει διαμορφωθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να υποδεικνύει έλλειμα σε κάποια πτυχή της εμφάνισής του, εξαιτίας του συγκεκριμένου σχήματος, θα εντοπίζονται καταρχάς τα στοιχεία που θα συνδέονται ή θα ταιριάζουν με το σχήμα εμφανισιακού ελλείματος (π.χ. Kleck & Strenta, 1980. Labarge, Cash, & Brown, 1998). Κατά αυτόν τον τρόπο, η προσέγγιση ης εικόνας σώματος ως γνωστικό σχήμα επιτρέπει την ερμηνεία των φαινομένων ασυμφωνίας μεταξύ της αντικειμενικής εμφάνισης και της αυτό-αντίληψης της εμφάνισης (π.χ. Ferreira, Fortunato, Marta-Simões, & Trindade, 2016. Major, Hunger, Bunyan, & Miller, 2014), όπως επίσης και της συμφωνίας της αυτό-αντίληψης της εμφάνισης, με την έτερο-αντίληψη¹⁸ της εμφάνισης (π.χ. Kleck & Strenta, 1980. Nezelek, 1999),

¹⁸ Νεολογισμός της ερευνήτριας προκειμένου να δηλώσει εν συντομία, την πεποίθηση που σχηματίζει το άτομο σχετικά με το πώς πιστεύει ότι αντιλαμβάνονται οι άλλοι την εμφάνισή του.

καθώς και στις δύο περιπτώσεις, είναι οι εικόνες σώματος, ως συνιστώσες των ατομικών πεποιθήσεων περί εμφάνισης, που έχουν προεξέχοντα ρόλο στην ερμηνεία των σχετικών με την εμφάνιση πληροφοριών.

Αντίστοιχα, τα ερευνητικά δεδομένα που υποδεικνύουν την συσχέτιση της εικόνας σώματος με την ευρύτερη έννοια του εαυτού (π.χ. Purton, Mond, Cicero, Wagner, Stefano, Rand-Giovannetti, & Latner, 2019. Winter, Malighetti, Cipolletta, Ahmed, Benson, & Röhricht, 2018) ή την συσχέτιση πτυχών όπως η αυτοπεποίθηση για την εμφάνιση με την γενικότερη αυτοπεποίθηση (π.χ. Mendelson, Mendelson, & White, 2001. Wichstrøm & von Soest, 2016) νοηματοδοτούνται υπό την οπτική των γνωστικών σχημάτων, καθώς τα σχετικά με την εμφάνιση σχήματα, συνδέονται ή «πηγάζουν» από το σχετικό με την έννοια του εαυτού σχήμα (Williamson et al., 2002). Δηλαδή τα «συναισθηματικά φορτισμένα συμπεράσματα» ή «πεποιθήσεις» περί εμφάνισης, συνδέονται με τις αντιλήψεις σχετικά με την έννοια του εαυτού (Grogan, 2008). Επιπλέον, μέσω της δεδομένης «σηματικής εικόνας σώματος» που φέρει το άτομο, αντανακλώνται όχι μόνο οι πυρηνικές πεποιθήσεις του σχετικά με την εμφάνισή του, αλλά και ο βαθμός της σπουδαιότητας που διαδραματίζει η εμφάνισή του, ως επιδραστικός παράγοντας στις εμπειρίες ζωής του (Grogan, 2008).

Τοιουτρόπως, υπό την οπτική της σηματικής εικόνας σώματος, γίνονται κατανοητές και οι ατομικές διαφορές, καθώς δεδομένου του ατόμου και των εμπειριών του, διαφοροποιείται η εικόνα σώματος όχι μόνο ως προς τα συμπεράσματα και πεποιθήσεις, αλλά και ως προς τον βαθμό της κεντρικότητας που διαδραματίζει η εμφάνιση για τις εμπειρίες του εκάστοτε φορέα. Φαίνεται ότι η έμφαση που αποδίδει το άτομο στην εξωτερική του εμφάνιση, ως κριτήριο της προσωπικής του αξίας, είναι αποτέλεσμα σηματικής επεξεργασίας εφόσον είναι ανεξάρτητη από την αντικειμενική φυσική του εμφάνιση (π.χ. Cash, Melnyk, & Hrabosky, 2004) και από ό,τι φαίνεται, η μεγαλύτερη έμφαση στην εμφάνιση ως κριτήριο της γενικότερης αυτό-αξιολόγησης, επηρεάζει δυσμενώς την αυτό-αντίληψη του εαυτού, την ψυχοκοινωνική λειτουργία και το ενδεχόμενο υιοθέτησης παθολογικών συμπεριφορών σχετικές με την πρόσληψη τροφής (π.χ. Hrabosky, Masheb, White, & Grilo, 2007).

Επιπλέον, η σηματική εικόνα σώματος δύναται να νοηματοδοτήσει τα δεδομένα που υποδεικνύουν ότι ο αρνητικός σχολιασμός της εμφάνισης ή το πείραγμα για την εμφάνιση μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα δυσαρέσκειας που βιώνει το άτομο από αυτή (π.χ. Bailey & Ricciardelli, 2010). Εφόσον η ενεργοποίηση του σχήματος εξαιτίας της αρνητικής

ανατροφοδότησης δύναται να τροποποιεί τις πρόσφατες πεποιθήσεις/σχήματα περί εμφάνισης, η συχνή ενεργοποίηση του σχήματος δύναται να διαμορφώνει νέες διασυνδέσεις με αρνητικά στοιχεία. Παράλληλα, υπό την οπτική των σχημάτων, ερμηνεύονται τα δεδομένα που υποδεικνύουν ότι η αρνητική ανατροφοδότηση της εμφάνισης στις μικρότερες ηλικίες έχει πιο θεμελιώδεις και κατ'επέκταση πιο μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην εικόνα σώματος (π.χ. Levy & Pilver, 2012). Πέρα από τον βαθμό της σπουδαιότητας της εμφάνισης που διαφοροποιείται λόγω ηλικίας (π.χ. Roy & Payette, 2012), η διαμόρφωση των εικόνων σώματος είναι μία αναπτυξιακή διαδικασία που θέτει τις πυρηνικές πεποιθήσεις εμφάνισης κατά τις πρώτες ενσώματες εμπειρίες του ατόμου.

Αντίστοιχα, οι στάσεις απέναντι στην εμφάνιση¹⁹, τις οποίες το άτομο υιοθετεί αναπτυξιακά, είναι αυτές που συμμετέχουν στην διαφοροποίηση του βαθμού που το άτομο καθίσταται επιρρεπές στις επιδράσεις των κοινωνικοπολιτισμικών προτύπων εμφάνισης (δες Tiggemann, 2002). Τοιουτρόπως, μπορεί να ερμηνευτεί μεταξύ των άλλων το πώς η επίδραση των προτύπων αυτών δεν είναι καθολική για όλους, καθώς το άτομο δεν προκύπτει παθητικός αποδέκτης των προτύπων αυτών. Άλλωστε, σύμφωνα με το μοντέλο του Cash, δεν έχουν όλα τα άτομα σχηματική εικόνα σώματος (Cash, 2002). Τα «σχηματικά» από τα «α-σχηματικά» άτομα διαφοροποιούνται δεδομένου των στάσεων που αναπτύσσουν απέναντι στην εμφάνισή τους, δηλαδή του βαθμού της σπουδαιότητας και έμφασης που αποδίδουν σε αυτήν (Jung & Lennon, 2003).

Τέλος, η θεώρηση της εικόνας σώματος ως γνωστικό σχήμα επιτρέπει τη διεξαγωγή υποθέσεων σχετικά με το πώς σχηματίζονται αναπτυξιακά οι σχετικές με την εμφάνιση γνωστικές δομές και πώς τροποποιούνται. Παρότι δεν είναι ευκρινές ερευνητικά πότε σταματάει η σχηματοποίηση και πότε ξεκινάει η τροποποίηση των σχετικών με την εμφάνιση σχημάτων, και είναι πιθανό οι δύο αυτές διαδικασίες να υφίστανται παράλληλα, το πολυπαραγοντικό μοντέλο του Cash επιτρέπει την κατανόηση των πτυχών της διαμόρφωσης της εικόνας σώματος. Τοιουτρόπως, αναγνωρίζοντας ότι οι αναπτυξιακές ενσώματες εμπειρίες εκτυλίσσονται ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το πλαίσιο, δεδομένης της γνωστικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και φυσικής αναπτυξιακής φάσης του ατόμου (Tiggemann, 2002),

¹⁹ Οι οποίες στάσεις σύμφωνα με το μοντέλο του Cash (2002), συνοψίζονται σε δύο κατηγορίες, αφενός την αυτό-αξιολόγηση της εμφάνισης και αφετέρου την επένδυση στην εμφάνιση.

θα επιχειρηθεί να διευκρινιστούν εν συντομία οι ιστορικοί παράγοντες που σύμφωνα με το εν λόγω μοντέλο, συμμετέχουν στην σχηματοποίηση της εικόνας σώματος.

1.2.1. Ιστορικοί παράγοντες

Οι ιστορικοί παράγοντες που δύναται να επιδράσουν στην σχηματοποίηση της εικόνας σώματος είναι ποικίλοι και δεν έχουν απαραίτητα αναδειχθεί όλοι ερευνητικά. Σύμφωνα με το μοντέλο του Cash, οι προεξέχοντες από τους ιστορικούς παράγοντες, συνοψίζονται στις εξής τέσσερις κατηγορίες, «πολιτισμική κοινωνικοποίηση», «διαπροσωπικές εμπειρίες», «φυσικά γνωρίσματα» και «στοιχεία προσωπικότητας».

Συγκεκριμένα, με τον όρο «πολιτισμική κοινωνικοποίηση», ο Cash (2002) αναφέρεται στα πρότυπα εμφάνισης με τα οποία έρχεται σε επαφή το αναπτυσσόμενο άτομο ως μέτοχος ενός πολιτισμικού πλαισίου. Ερευνητικά δεδομένα έχουν υποδείξει πώς κάποια χαρακτηριστικά όπως η συμμετρία του προσώπου, είναι αποδεκτά ως ελκυστικά χαρακτηριστικά διαπολιτισμικά (δες Swami & Harris, 2012). Ωστόσο, φαίνεται πως η πλειοψηφία των χαρακτηριστικών ελκυστικότητας, ορίζεται πολιτισμικά (π.χ. Anderson-Fye, 2012). Τα πρότυπα αυτά, συχνά ιδεατά, προωθούνται μέσω των πολιτισμικών εργαλείων όπως τα μέσα προβολής εικόνων (Tiggemann, 2002) αλλά και μέσω των ίδιων των μετόχων ενός πολιτισμού (Sentilles & Callahan, 2012. Smolak, 2002). Το αναπτυσσόμενο άτομο, μαθαίνει τα χαρακτηριστικά στα οποία αποδίδει αξία ένας πολιτισμός καθώς μαθαίνει παράλληλα να συνδέει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά εμφάνισης με έννοιες όπως η θηλυκότητα ή η αρρενωπότητα (π.χ. Levine & Smolak, 2002. Thompson, Schaefer, & Menzel, 2012). Κάποια από τα προεξέχοντα πολιτισμικά χαρακτηριστικά ελκυστικότητας μεταβάλλονται υπό την επίδραση των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών, ενώ κάποια είναι διαχρονικά (δες Osborn, 2012. Sentilles & Callahan, 2012).

Αντίστοιχα, οι κοινωνικές επιδράσεις δεν περιορίζονται πλέον στο εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο. Η διαδικτυακή διασυνδεσιμότητα έχει καταστήσει εφικτή την διαπολιτισμική επαφή και επίδραση, διαμορφώνοντας νέες κοινωνικές πραγματικότητες. (Bandura, 1999). Η εσωτερίκευση των πολιτισμικών αξιών περί εμφάνισης, καλλιεργεί τις στάσεις που προδιαθέτουν τις «αντιδράσεις» και «ερμηνείες» των εμπειριών του ατόμου σχετικά με την εμφάνιση (Cash, 2002, σ.40). Φυσικά, η επίδραση των πολιτισμικών προτύπων δεν είναι καθολική και ισόποση προς όλους, καθώς μία σειρά παραγόντων διαφοροποιούν την επίδραση αυτή. Για παράδειγμα, και υπό την οπτική των σχημάτων εμφάνισης, το επίπεδο της έκθεσης στα

μέσα προβολής εικόνων, θα επιδράσει μεν στον βαθμό ενεργοποίησης των σχημάτων εμφάνισης, αλλά διαφορετικά για το κάθε άτομο, δεδομένου των χαρακτηριστικών και στάσεων που σχετίζονται με τα σχετικά με την εμφάνιση σχήματα (δες Fawkner, 2012. Ricciardelli, 2012. Tiggemann, 2002. Wertheim & Paxton, 2012). Τοιούτρόπως, το σχετικό με την εμφάνιση χαρακτηριστικό που θα ενεργοποιήσει το σχήμα, εξαρτάται από τον βαθμό που κάποιος έχει αποδεχθεί το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό ως ελκυστικό ή σημαντικό για την εμφάνισή του.

Παράλληλα, όπως υποστηρίζεται και από τον Vygotsky, η γνωστική ανάπτυξη δεν πραγματώνεται αποκομμένη από το τοποχρονικό πλαίσιο. Σύμφωνα με τον ίδιο, η γνωστική ανάπτυξη είναι αποτέλεσμα των σχεσιακών αλληλεπιδράσεων του παιδιού (Feldman, 2009) και οι σχεσιακές αλληλεπιδράσεις πραγματώνονται με φορείς πολιτισμού. Κατά αυτόν τον τρόπο, η πολιτισμική κοινωνικοποίηση είναι συνδεδεμένη και με τις διαπροσωπικές εμπειρίες του αναπτυσσόμενου ατόμου (δες Smolak, 2012. 2002). Με τον όρο «διαπροσωπικές εμπειρίες» ο Cash (2002), αναφέρεται στις αξιολογήσεις σχετικά με την εμφάνιση, όπως αυτές πραγματώνονται μέσω της διαντίδρασης και επικοινωνίας (λεκτικής ή μη) του αναπτυσσόμενου ατόμου, με μέλη της οικογένειας, φίλους, συνομηλίκους ή ακόμη και αγνώστους. Για παράδειγμα, οι γονείς, δεδομένου του επιπέδου εσωτερίκευσης και αποδοχής των πολιτισμικών ιδανικών εμφάνισης, ενδέχεται μέσω των σχολίων και της ανατροφοδότησης που παρέχουν στα παιδιά τους σχετικά με την εμφάνισή τους, να επηρεάσουν αντίστοιχα και τη διαμόρφωση των σχημάτων εμφάνισης των παιδιών τους (δες Smolak, 2002). Επιπλέον, η εσωτερίκευση των αξιολογήσεων, η οποία δύναται να διαμορφώνει και τα σχήματα εμφάνισης, μπορεί να προέρχεται από άμεση αξιολόγηση, όπως το πείραγμα για την εμφάνιση, ή έμμεση αξιολόγηση, όπως το να λαμβάνει το άτομο λιγότερα θετικά σχόλια για την εμφάνισή του από κάποιο συγγενή του, ή να έχει έναν γονιό ο οποίος δίνει μεγάλη έμφαση στην εμφάνιση ή απασχολείται αγχωδώς με την εμφάνισή του (Cash & Flemming, 2002). Βέβαια, η εσωτερίκευση αυτή δεν είναι παθητική, καθώς όπως αναφέρθηκε ήδη, το στοιχείο που θα αντιληφθεί κάποιος ως αξιολογικό της εμφάνισής του, εξαρτάται από την μεροληπτική καθοδήγηση του σχήματος. Για παράδειγμα, αν το άτομο πιστεύει ότι είναι υπέρβαρο, ανεξαρτήτως του βάρους του, μπορεί να αντιλαμβάνεται και να ερμηνεύει τις πληροφορίες από το περιβάλλον του, που επιβεβαιώνουν την πεποίθησή του ότι είναι υπέρβαρο (Williamson et al., 2002). Παράλληλα, η προσέγγιση της εικόνας σώματος ως γνωστικό σχήμα επιτρέπει την ερμηνεία των δεδομένων που υποδεικνύουν ότι το πείραγμα σχετικά με την εμφάνιση σε νεαρότερες ηλικίες έχει πιο μακροπρόθεσμη

επίδραση στην εικόνα σώματος (Levy & Pilver, 2012. Schwartz & Brownell, 2002) καθώς η ανατροφοδότηση που κάποιος λαμβάνει σε μικρότερη ηλικία σχετικά με την εμφάνισή του, έχει πιο θεμελιώδη επίδραση στη διαμόρφωση των σχημάτων από ό,τι η ενδεχόμενη μετέπειτα ανατροφοδότηση που μπορεί να οδηγήσει στην τροποποίησή τους.

Με τον όρο «φυσικά χαρακτηριστικά» ο Cash (2002), αναφέρεται στα στοιχεία της εμφάνισης που φέρει κάποιος, τα οποία όπως είναι αναμενόμενο, επηρεάζουν την ανατροφοδότηση που λαμβάνει από τους άλλους, αλλά και από τον ίδιο του τον εαυτό και σε προέκταση διαμορφώνουν αντίστοιχα και τα σχήματα για την εικόνα σώματος. Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η έμφαση και σπουδαιότητα που αποδίδεται σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά εμφάνισης, δεδομένου του φύλου ή της ηλικίας, είναι πολιτισμικά κατευθυνόμενη. Αντίστοιχα, καθώς το άτομο αναπτύσσεται σωματικά, οι φυσικές αλλαγές που βιώνει (π.χ. εφηβεία) και τροποποιούν την εμφάνισή του, επιδρούν και αναδιαμορφώνουν περαιτέρω την εικόνα σώματός του (Levine & Smolak, 2002).

Τέλος, με τον όρο «παράγοντες προσωπικότητας» ο Cash (2002), αναφέρεται στους ατομικούς παράγοντες που σχετίζονται με την προσωπικότητα. Παράγοντες όπως η αυτοπεποίθηση, η οποία δύναται να ενισχύσει την διαμόρφωση μίας θετικής εικόνας σώματος και να ανακάμψει πιθανές απειλές προς αυτή (Cash, 2002) ή χαρακτηριστικά όπως η τελειομανία που μπορούν να ωθήσουν το άτομο στο να καλλιεργεί υψηλά ή αυστηρά πρότυπα εμφάνισης (Dionne & Davis, 2012). Ακόμη και η υιοθέτηση σχετικών με το φύλο στάσεων και αξιών, όπως η υποστήριξη πιο παραδοσιακών ρόλων σε μία σχέση εκ μέρους των γυναικών, φαίνεται πως μπορεί να ενισχύσουν μία πιο υποβαθμισμένη εικόνα σώματος (Cash, 2002). Παράλληλα, στους παράγοντες προσωπικότητας περιλαμβάνονται και στοιχεία όπως η αντιληπτική προδιάθεση προς συγκεκριμένα στοιχεία εμφάνισης (π.χ. Park & Harwin, 2010), η ανάγκη κοινωνικής αποδοχής (π.χ. Striegel-Moore et al., 1993), ή ο τύπος προσκόλλησης όπως ο ανασφαλής (π.χ. Barnes & Caltabiano, 2017).

Οι σχετικές με την εμφάνιση εμπειρίες λοιπόν, φαίνεται πως συν-διαμορφώνονται αναπτυξιακά υπό την παρουσία βιολογικών, ατομικών και κοινωνικών παραγόντων κατά μία συνεχή και αμοιβαία αλληλεπίδραση. Οι εμπειρίες αυτές, διαμορφώνουν τα σχήματα και τις στάσεις βάσει των οποίων το άτομο θα επεξεργάζεται τις σχετικές με την εμφάνιση εμπειρίες. Η σχηματική επεξεργασία των σχετικών με την εμφάνιση εμπειριών θα επιταχύνει ή θα στηρίζει τις επιδράσεις του σχήματος, στους εσωτερικούς διαλόγους, τα συναισθήματα και τις

προσαρμοστικές ενέργειες αυτό-ρύθμισης που σχετίζονται με την εικόνα σώματος (Cash, 2002). Αυτό δηλαδή που στο μοντέλο του Cash αναφέρονται ως συγκυριακοί παράγοντες.

Συνοψίζοντας λοιπόν, υπό την άνωθεν εννοιολόγηση προκύπτει ότι η εικόνα σώματος δεν είναι μία στατική έννοια, ή μία έννοια με συγκεκριμένες και σαφώς καθορισμένες συνιστώσες. Αναπτύσσεται και συνδιαμορφώνεται δια βίου, υπό την αλληλεπίδραση του εξωτερικού περιβάλλοντος με τα ατομικά χαρακτηριστικά του εκάστοτε φορέα. Ο τρόπος δηλαδή, που κάποιος αντιλαμβάνεται την εμφάνισή του, φαίνεται πώς δεν μένει ανεπηρέαστος και αμετάβλητος από την ανατροφοδότηση που λαμβάνει ή θεωρεί ότι λαμβάνει, κατά την αλληλεπίδρασή του με το εξωτερικό του περιβάλλον και ό,τι αυτό περιλαμβάνει. Κατά αυτόν τον τρόπο, η επίδραση του περιβάλλοντος δεν είναι καθολική και αντίστοιχη για όλους, καθώς εξαρτάται από τα ατομικά χαρακτηριστικά εκάστοτε φορέα. Τα ποικίλα ατομικά χαρακτηριστικά, τροποποιούν την συνδιαμόρφωση της εικόνας σώματος, δεδομένης της εκάστοτε αλληλεπίδρασης του ατομικού με το αλλότριο.

Επιπλέον, όπως υποδεικνύεται από την εννοιολόγηση της εικόνας σώματος, η πολύ-παραγοντικότητα της έννοιας, δεν ευνοεί τις γραμμικές αιτιακές αποδόσεις, ενώ το πολυδιάστατο της έννοιας, δυσχεραίνει την από-σύνθεση της αλληλεπίδρασης των παραγόντων. Αντ' αυτού, φαίνεται πώς υπάρχει μία «αιτιακή αμοιβαιότητα» μεταξύ των συνθηκών και στοιχείων που διαμορφώνουν, επηρεάζουν ή τροποποιούν την εικόνα σώματος. Τέλος, κάποια από τα παράγωγα της εικόνας σώματος, όπως συμπεριφορές, συναισθήματα, σκέψεις ή ερμηνείες, δεν αναγνωρίζονται απαραίτητα από το άτομο ως σχετικά ή συναφή με την φυσική του εμφάνιση, δημιουργώντας κατά αυτόν τον τρόπο, την εντύπωση του διαχωρισμού των εμπειριών του, από τις επιδράσεις ή επιρροές της εικόνας σώματος.

Η μέχρι τώρα παρουσίαση της έννοιας, επιχειρήσε να αναδείξει πώς προέκυψαν οι κοινές παραδοχές μεταξύ προσεγγίσεων, σχετικά με το πολυπαραγοντικό, πολυδιάστατο, εν δυνάμει μεταβαλλόμενο και όχι απαραίτητα συνειδητό, της εικόνας σώματος. Αντίστοιχα, επιχειρήθηκε να καταστεί βάσιμη η μεθοδολογική οπτική της σύνθεσης και πολύ-παραγοντικότητας που κρίνετε ως η πλέον κατάλληλη για την έρευνα της έννοιας. Επιπλέον επιχειρήθηκε μέσω της εννοιολόγησής της, να διαφωτιστούν οι πιθανοί παράγοντες πίσω από τον σχηματισμό της. Αναγνωρίζεται ωστόσο, ότι δεν έχει καταστεί σαφής η σπουδαιότητα που φέρει η εικόνα σώματος για το ανθρώπινο βίωμα. Ακολούθως, η σχετική ερευνητική ανασκόπηση, παρότι συνοπτική, αναμένεται ότι θα αναδείξει τους λόγους που καθιστούν την εικόνα σώματος καίρια

για το άτομο και σε προέκταση αντικείμενο μελέτης, τα τελευταία εκατό περίπου χρόνια. Παράλληλα, αναμένεται ότι τα παρουσιαζόμενα ερευνητικά δεδομένα, θα συνηγορήσουν περαιτέρω ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά που συνοδεύουν την εικόνα σώματος ως έννοια και διαμορφώνουν την μεθοδολογική προσέγγισή της.

1.3. Σπουδαιότητα Εικόνας Σώματος

Η μέχρι τώρα παρουσίαση της εικόνας σώματος, επιχειρηματολογεί υπέρ αυτού που δείχνει πλέον περισσότερο με παραδοχή, ότι δηλαδή η έννοια της εικόνας σώματος, είναι μία περίπλοκη θεωρητική κατασκευή πολυδιάστατη και διεπιστημονική. Ωστόσο, αυτό που την έχει καταστήσει φαινόμενο μελέτης από τις απαρχές του προηγούμενου αιώνα, συνίσταται στον κομβικό ρόλο που διαδραματίζει η εικόνα σώματος για το ατομικό βίωμα. Καταρχήν, η εικόνα σώματος συνδέεται και συσχετίζεται με την ευρύτερη «εικόνα» που φέρει το άτομο για τον εαυτό του (π.χ. Krueger, 2002. Λεονταρή, 1996. Williamson et al., 2002). Ο Carl Jung στην διάλεξή του στο Tavistock το 1935 όρισε το «εγώ» ή αλλιώς τον εαυτό, ως «ένα περίπλοκο στοιχείο το οποίο συνίσταται πρωταρχικά από μία γενικότερη επίγνωση του σώματος, της ύπαρξης και δευτερεύοντος από τα μνημονικά δεδομένα» (Jung, 1982, σελ.10), προτάσσοντας κατά αυτόν τον τρόπο την βιωμένη αισθητηριακή εμπειρία πριν τη γνωστική επεξεργασία και αναδεικνύοντας τη σπουδαιότητα του σωματικού εαυτού ως θεμελιακό στοιχείο του εαυτού. Αντίστοιχα, σύγχρονοι θεωρητικοί υποστηρίζουν πως οι εμπειρίες από την απαρχή της ανάπτυξης και η γνωστική επεξεργασία αυτών, οδηγούν σταδιακά σε αφαιρέσεις και συμπεράσματα σχετικά με την εικόνα σώματος, που καθορίζουν την ατομική εμπειρία και ταυτότητα συνολικά (π.χ. Krueger, 2002). Φαίνεται λοιπόν πως η διάσταση του σχετικού με την εμφάνιση εαυτού, είναι κομβική για την κατανόηση της ευρύτερης ανθρώπινης εμπειρίας, καθώς όπως έθιξε και ο Fisher (1990), «η ανεξάντλητη λίστα των συμπεριφορών που έχει αποδειχθεί ότι συνδέονται με μετρήσεις στον τομέα της εμπειρίας του σώματος, επισημαίνει την πανταχού παρούσα επίδραση των στάσεων απέναντι στο σώμα» και «η ανθρώπινη ταυτότητα δεν μπορεί να είναι χωρισμένη από την σωματική έδρα της στον κόσμο» (όπως αναφέρεται στο Pruzinsky και Cash, 2002, σελ. 6-7.).

Η ολιστική αυτή προσέγγιση της ατομικής ταυτότητας, φαίνεται να ενισχύεται από την μακρόχρονη ερευνητική πορεία της εικόνας σώματος και το πλήθος των σχετικών ερευνητικών δεδομένων (π.χ. Atkins, 1998. Cash, 2012. Sukhanova & Thomashoff, 2015. κ.α.). Η εικόνα

σώματος είναι πλέον πολλάκις ερευνητικά αποδεδειγμένη, ότι σχετίζεται με την ευρύτερη έννοια του εαυτού ή αλλιώς την προσωπική αίσθηση ταυτότητας. Η εικόνα σώματος δηλαδή, είναι συνδεδεμένη με την γενικότερη ταυτότητα του φορέα της, και όπως αναφέρθηκε ήδη, κατά την παρουσίαση τους εννοιολογικού ορισμού, τα σχετικά με την εμφάνιση σχήματα, συνδέονται ή προκύπτουν από το σχετικό με την έννοια του εαυτού σχήμα (Williamson et al., 2002).

Ένας τρόπος για να καταστεί η σύνδεση αυτή πιο σαφής, είναι μέσω της έννοιας της αυτοαντίληψης²⁰. Όπως αναφέρθηκε ήδη, η εικόνα σώματος ως γνωστικό σχήμα, φαίνεται να αντιπροσωπεύει τις θεμελιώδεις πεποιθήσεις ή αντιλήψεις και στάσεις που έχει σχηματίσει το άτομο ως προς την εμφάνισή του. Η εικόνα σώματος αντιπροσωπεύει δηλαδή, τον τρόπο που το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται τα βιώματα και εμπειρίες από την σωματική πτυχή του εαυτού του. Η λεγόμενη αυτό-αντίληψη. Παράλληλα, η αυτό-αντίληψη είναι ο τρόπος με τον οποίο το άτομο ορίζει και αναγνωρίζει τις όποιες πτυχές της ανθρώπινης υπόστασης και διαντίδρασης, όπως το ποιος είναι, τις δυνατότητές του, τις προσδοκίες του, την αυτό-εκτίμησή του, την αυτό-αξιολόγησή του κ.α. (Λεονταρή, 1996). Υπό αυτή την οπτική λοιπόν, η αντίληψη ή αλλιώς οι πεποιθήσεις που φέρει κάποιος σχετικά με την εξωτερική του εμφάνιση, είναι συνδεδεμένες με την αντίληψη/πεποιθήσεις, που φέρει σχετικά με τον εαυτό του και τοιουτρόπως, με τις εμπειρίες του γενικότερα (Λεονταρή, 1996). Αυτό συνεπάγεται ότι, ο τρόπος που το άτομο βιώνει και αντιλαμβάνεται την σωματική διάσταση του εαυτού του, επηρεάζει όχι μόνο πτυχές που συνάδουν με την εξωτερική του εμφάνιση, όπως οι διαταραχές πρόσληψης τροφής (π.χ. Hrabosky et al., 2009), αλλά και πτυχές οι οποίες φαινομενικά είναι ασύνδετες με την εξωτερική εμφάνιση, όπως είναι η ακαδημαϊκή επίδοση (π.χ. Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn, & Twenge, 1998) ή η έναρξη καπνίσματος (π.χ. Grogan, Hartley, Conner, Fry, & Gough, 2010).

Εν προκειμένω, θα επιχειρηθεί μία ευρύτερη αλλά συνοπτική παρουσίαση κάποιων εκφάνσεων της εικόνας σώματος στην ανθρώπινη εμπειρία. Σκοπός να αναδειχθούν κάποιες παράμετροι που καθιστούν κομβική την έννοια αυτή για το ανθρώπινο βίωμα, καθώς μία πλήρης ερευνητική ανασκόπηση, θα ξεπερνούσε τους σκοπούς της παρούσας εργασίας. Πριν την παρουσίαση των ερευνητικών δεδομένων, είναι καλό να ληφθεί υπόψη ότι η πλειοψηφία των δημοσιευμένων ερευνών προέρχεται από δείγμα που συνίσταται από νεαρούς/ες λευκούς/ες ενήλικες, μεσαίας κοινωνικοοικονομικής κατάστασης (Grogan, 2008) και κυρίως ατομο-κεντρικών πολιτισμικών πλαισίων, όπως ο λεγόμενος δυτικός πολιτισμός. Υπενθυμίζεται, ότι το

²⁰ Για την ψυχοδυναμική οπτική της σύνδεση της εικόνας σώματος και έννοιας εαυτού, δες Krueger (2002)

πολιτισμικό πλαίσιο είναι ενδεικτικό ως προς το πρότυπα, τα ιδανικά ή την έμφαση που αποδίδεται στην φυσική εμφάνιση (δες Anderson-Fye, 2012) και βρίσκεται σε αλληλεπίδραση με τα πρότυπα, ιδανικά και σπουδαιότητα της εμφάνισης, που προάγεται από την εκάστοτε κοινωνική/πολιτισμική ομάδα εντός του ευρύτερου πλαισίου (π.χ. Celio, Zabinski, & Wilfley, 2002. Kowner, 2004).

Ως προς την ηλικιακή φάση των ενηλίκων της πλειοψηφίας των ερευνών, οι Roy και Payette (2012), σε μία σχετική ανασκόπηση, αποφάνθηκαν ότι η εμπειρία από την εικόνα σώματος των νεαρών και μέσων ενηλίκων (δυτικού πολιτισμού) εμφανίζει ομοιότητες με αυτή των ηλικιωμένων, το οποίο επιτρέπει μία σχετική γενίκευση των ερευνητικών αποτελεσμάτων μεταξύ των ηλικιών αυτών. Ωστόσο, για την τρίτη ηλικία υφίστανται και κάποιες ιδιαιτερότητες, όπως μεταξύ των άλλων, ότι η σπουδαιότητα της εικόνας σώματος τείνει να μειώνεται σε σχέση με τη σπουδαιότητα που αποδίδουν σε αυτή οι νεαρότεροι ενήλικες, παρότι εξακολουθεί να συμμετέχει στη βιωμένη εμπειρία των ύστερων ενηλίκων (Roy & Payette, 2012). Επιπλέον, επειδή ο γυναικείος πληθυσμός εμφανίζει στατιστικώς σημαντικά πιο υποβαθμισμένη εικόνα σώματος (δυσαρέσκεια/μικρότερη ικανοποίηση ή εκτίμηση από την εξωτερική εμφάνιση) από ό,τι ο αντρικός πληθυσμός (Λεονταρή, 2010)²¹, πολλές έρευνες εξάγουν τα συμπεράσματά τους βασιζόμενες μόνο σε γυναικείο δείγμα. Παράλληλα ωστόσο, δεδομένου των κοινωνικό-πολιτισμικών συνθηκών του 21^ο αιώνα, εναποτίθεται έμφαση και στις επιπτώσεις της εικόνας σώματος για τον αντρικό πληθυσμό (Cash & Smolak, 2011). Υπό αυτή την οπτική, κάποιες έρευνες λαμβάνουν υπόψη δεδομένα μόνο από αντρικό πληθυσμό (π.χ. Blashill, 2010). Τέλος, όπως αναφέρθηκε ήδη, παρότι η πλειοψηφία των ερευνών διαχωρίζει τον πληθυσμό βάσει βιολογικού φύλου, είναι καλό να ληφθεί υπόψη ότι παράλληλα με το βιολογικό φύλο, ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι ικανός να διαστρεβλώσει τα συνήθη διαφυλικά αποτελέσματα που υποδεικνύουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος για τις γυναίκες²² (π.χ. δες σχετικά Myers, Taub, Morris και Rothblum, 1998)

²¹ Για παράδειγμα δες σχετικά Λεονταρή (2010), σελ. 71. Είναι σημαντικό να υποδειχθεί ωστόσο, ότι η πλειοψηφία των ερευνών που αναφέρονται στο συγκεκριμένο σύγγραμμα -σχετικά με τις διαφυλικές διαφορές-, προέρχονται από τη δεκαετία του 90', κατά την οποία η έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση των μαζικών μέσων προβολής εικόνων, απευθύνονταν κυρίως στον γυναικείο πληθυσμό, όπου μεταξύ των άλλων το υπερβολικά αδύνατο σωματικό πρότυπο ήταν το προεξέχον για τις δυτικές λευκές γυναίκες (Sentilles & Callahan, 2012). Δεδομένου των νέων κοινωνικών συνθηκών, κατά τις οποίες ιδεατά πρότυπα προάγονται μαζικά και για τα δύο φύλα, και έμφαση δίνεται αντίστοιχα και στην αντρική φυσική εμφάνιση (Cash & Smolak, 2011. Osborn, 2012) φαίνεται πως η διαφυλετική επίδραση των κοινωνικών αυτών προτύπων, τροποποιεί κάπως τα ερευνητικά δεδομένα (π.χ. Carper, Negy, & Tantleff-Dunn, 2010. Gigi, Bachner-Melman, & Lev-Ari, 2016. Kowner, 2004).

²² Δες σχετικά υποσημείωση 13.

Αναγνωρίζοντας κατά το Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο ότι οι βιολογικοί παράγοντες, αλληλοεπιδρούν με τους κοινωνικούς και ατομικούς παράγοντες, θεωρείται εποικοδομητικό να υποδεικνύονται οι πληροφορίες σχετικά με τον ερευνητικό πληθυσμό όταν αυτές καθίστανται διαθέσιμες. Υπό αυτή την οπτική, προκειμένου να αποφευχθεί η επανάληψη, το πολιτισμικό πλαίσιο του δείγματος θα δηλώνετε όταν διαφοροποιείται από το δυτικό. Ο όρος διαφυλικά θα υποδηλώνει αποτελέσματα από δείγμα που προέρχεται και από τα δύο φύλα, ενώ ο όρος διαφυλετικά θα χρησιμοποιείται όταν συμμετέχουν στην έρευνα πολιτισμικές ομάδες οι οποίες αναγνωρίζονται ως φυλετική ή εθνοτική κατηγορία σε κάποιες χώρες.

Ακολουθεί η ερευνητική ανασκόπηση που υποδεικνύει τον σημαίνοντα ρόλο που διαδραματίζει η εικόνα σώματος για την ποιότητα ζωής του ατόμου, δεδομένης της επίδρασής της σε διάφορες πτυχές του ανθρώπινου βιώματος.

1.3.1. Εικόνα Σώματος και Διατροφικές διαταραχές

Ξεκινώντας την ερευνητική παρουσίαση από τις διαταραχές πρόσληψης τροφής, σε αυτή τη περίπτωση είναι ενδεικτικό, ότι όταν πρόκειται για τη συμμετοχή της εικόνας σώματος στις διαταραχές πρόσληψης τροφής, φαίνεται πως αυτό που τροποποιείται από τα δημογραφικά στοιχεία (π.χ. φύλο, ηλικία) είναι τα ποσοστά της εμφάνισης των διαταραχών αυτών. Συγκεκριμένα, ειδικά για τις διαταραχές στην πρόσληψη τροφής, η δυσλειτουργική εικόνα σώματος φαίνεται πως έχει προεξέχοντα ρόλο στην παθογένεια των διαταραχών αυτών (Hrabosky, et al, 2009). Παρότι τα ποσοστά εμφάνισης διαταραχών πρόσληψης τροφής είναι μεγαλύτερα για τις γυναίκες (π.χ. δεξ Crowther & Ridolfi, 2012. Delinsky & St. Germain, 2012) σε διαταραχές όπως η νευρική ανορεξία (Delinsky & St. Germain, 2012. Garner, 2002), η νευρική βουλιμία (Crowther & Ridolfi, 2012. Stice, 2002) και η διαταραχή υπερφαγίας ή μη κλινική υπερφαγία/κραιπάλη²³ (Binge eating) (Hrabosky et al., 2007), φαίνεται πως η δυσλειτουργική ή αντιληπτικά διαταραγμένη εικόνα σώματος, είναι αυτή που αποτελεί παράγοντα επικινδυνότητας για την έναρξή τους, ανεξαρτήτως βάρους, φύλου, ηλικίας (Crowther & Ridolfi, 2012. Delinsky & St. Germain, 2012. Garner, 2002. Hrabosky et al., 2007.

²³ Τα επεισόδια υπερφαγίας κατατάσσονται ως διαταραχή «Binge Eating Disorder», όταν το άτομο καταναλώνει σε σύντομο χρονικό διάστημα (<2 ώρες) μεγαλύτερη ποσότητα τροφής από αυτή που θα αναλογούσε στο βάρος του, χωρίς να πεινάει απαραίτητα και χωρίς να μπορεί να ελέγξει τη ποσότητα που καταναλώνει. Ενώ η κατανάλωση αυτή, ακολουθείται από αρνητικά συναισθήματα, το άτομο δεν προβαίνει σε αντισταθμιστικές συμπεριφορές όπως στη Νευρική Βουλιμία (π.χ. τεχνητή αποβολή γαστρικού περιεχομένου) και εμφανίζει τα επεισόδια αυτά για τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, επί τρεις μήνες (APA, 2013).

Stice, 2002. Major et al., 2014) ή πολιτισμικής ομάδας (Crowther & Ridolfi, 2012. Delinsky & St. Germain, 2012. Hrabosky et al., 2007. McClure, 2012). Τοιουτρόπως υποδεικνύεται ότι, για την έναρξη των διαταραχών πρόσληψης τροφής, μία διαταραγμένη ή υποβαθμισμένη εικόνα σώματος αποτελεί μείζων παράγοντα, ανεξαρτήτως χαρακτηριστικών όπως το βάρος, το φύλο, η ηλικία, ή η εθνοτική/πολιτισμική ομάδα.

1.3.2. Εικόνα Σώματος και ψυχοσωματική Ευεξία.

Παράλληλα, η εικόνα σώματος και συγκεκριμένα η υποβαθμισμένη εικόνα σώματος, η οποία ενίοτε εκδηλώνεται ή αξιολογείται ως δυσαρέσκεια ή μειωμένη εκτίμηση προς την εξωτερική εμφάνιση, συνδέεται γενικότερα στους ενήλικες (18-60χρ.), μέσω διάφορων παραγόντων, με καταστάσεις ψυχολογικής δυσφορίας όπως κατάθλιψη (Blashill, 2010. Winter et al., 2018), κοινωνικό άγχος (Cash, Thériault, & Annis, 2004. Regis, Ramos-Cerqueira, Lima, & Torres, 2018), έγνοια για το πώς μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι (Blashill, 2010), σχετικές με το άγχος διαταραχές (Aderka, Gutner, Lazarov, Hermesh, Hofmann, & Marom, 2014), αλλά και με συμπεριφορές που απειλούν την φυσική ευεξία όπως το κάπνισμα (Grogan et al., 2010). Συγκεκριμένα, η Grogan και συν. (2010), βρήκαν πως η υποβαθμισμένη αυτό-αξιολόγηση της εμφάνισης, ήταν στατιστικώς σε θέση να προβλέψει τους καπνίζοντες τόσο για το ανδρικό όσο και για το γυναικείο πληθυσμό (17-34χρ.). Μέσω των ευρημάτων αυτών, υποδηλώνεται ότι η χαμηλή αυτό-αξιολόγηση της εμφάνισης, μπορεί να ενισχύσει την έναρξη του καπνίσματος, ανεξαρτήτως του επιπέδου έγνοιας σχετικά με το ενδεχόμενο να γίνει κάποιος υπέρβαρος, η οποία δεν προέκυψε στατιστικώς ικανή να προβλέψει την έναρξη καπνίσματος. Αντιθέτως, μία θετική εικόνα σώματος στους ενήλικες, όπως η εκτίμηση της εξωτερικής εμφάνισης, σχετίζεται με συμπεριφορές που ευνοούν την φυσική ευεξία, όπως η φυσική δραστηριότητα και οι υγιείς συμπεριφορές διαχείρισης του βάρους (Thomas & Warren-Findlow, 2019), καθώς και γενικότερα, ευνοείται μία καλύτερη ποιότητα ζωής (Brink, Smeets, Hessen, & Woertman, 2016. Tylka, 2018. Winter, 2018).

Παράλληλα, διαφυλική και διαφυλετική φαίνεται να είναι η επίδραση της υποβαθμισμένης εικόνας σώματος για την γενικότερη ευεξία του ατόμου (Purton et al., 2019). Η υποβαθμισμένη εικόνα σώματος ενίοτε μετράτε και ως δυσαρέσκεια από την εξωτερική εμφάνιση. Για τους ενήλικες (18-44χρ.), οι οποίοι έχουν εσωτερικευμένο ένα αξιολογικό σύστημα εαυτού συνδεδεμένο με την εξωτερική εμφάνιση, η δυσαρέσκεια με αυτή, φαίνεται να

έχει αρνητικές επιπτώσεις στην φυσική και ψυχική ποιότητα ζωής τους, διαφυλικά και διαφυλετικά (Purton et al., 2019). Η μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα φαίνεται πώς σχετίζεται διαφυλικά και διαφυλετικά με πιο έντονα καταθλιπτικά συμπτώματα (Sharpe et al., 2018. Winter et al., 2018) τόσο στους νεαρούς ενήλικες²⁴ (Benas & Gibb, 2007) όσο και στους έφηβους (Brausch & Gutierrez, 2009. Chen, Guo, Gong, & Xiao, 2015. Marcotte, Fortin, Potvin, & Papillon, 2002). Ειδικά για τις γυναίκες (18-42χρ.), ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η δυσαρέσκεια από την εξωτερική εμφάνιση είναι ικανή από μόνη της (ανεξαρτήτως λοιπών δημογραφικών παραγόντων) να μειώσει την ποιότητας ζωής τους, μέσω της μείωσης της ψυχοκοινωνικής λειτουργίας τους (Mond, Mitchison, Latner, Hay, Owen, & Rodgers, 2013).

1.3.3. Εικόνα Σώματος και Αυτοπεποίθηση

Η θετική εκτίμηση της εικόνας σώματος ή αλλιώς αυτοπεποίθηση σώματος, φαίνεται να σχετίζεται σταθερά με την ευρύτερη αυτοπεποίθηση που βιώνουν από τον εαυτό τους διαφυλικά τόσο οι τρίτης ηλικίας ενήλικες (60-83χρ.) (π.χ. Ivan & Daba-Buzoianu, 2016) όσο και οι νεαρότεροι ενήλικες²⁵(π.χ. Silberstein, Striegel-Moore, Timko, & Rodin, 1988). Αντίστοιχα, οι Wichstrøm και von Soest (2016) βρήκαν πως υπάρχει μία αμφίδρομη σχέση μεταξύ της ικανοποίησης με το σώμα και της γενικότερης αυτοπεποίθησης για όλες τις ηλικίες. Παρότι η συσχέτιση αυτή προέκυψε πιο ισχυρή για τους έφηβους και νεαρούς ενήλικες, υφίσταται και για τους μεγαλύτερους ενήλικες. Συγκεκριμένα, η σύνδεση μεταξύ σωματικής αυτοπεποίθησης και ευρύτερης αυτοπεποίθησης από τον εαυτό, συναντάται διαφυλικά μεταξύ των εφήβων (Duchesne et al., 2017) και ειδικά για τις γυναίκες, η σχέση αυτή συνεχίζει να υφίσταται καθ'όλη τη διάρκεια της μέσης και ύστερης ενήλικης ζωής τους (Watt & Konnert, 2018). Ειδικότερα για τις ενήλικες γυναίκες (18-62χρ.), φαίνεται πως εξαιτίας της σύνδεσης της σωματικής αυτοπεποίθησης με την ευρύτερη αυτοπεποίθηση του εαυτού, όταν η εικόνα σώματος είναι υποβαθμισμένη, αυξάνεται και η πιθανότητα να αναπτυχθούν διαταραχές πρόσληψης τροφής, (Woodward, McIlwain, & Mond, 2019). Η σύνδεση μεταξύ της σωματικής αυτοπεποίθησης και της ευρύτερης αυτοπεποίθησης συναντάται και μεταξύ των τρίτης ηλικίας αντρών (Ivan & Daba-Buzoianu, 2016) και σε κάποιες περιπτώσεις φαίνεται πώς η συσχέτιση αυτή, δεν διαφοροποιείται απαραίτητα από το φύλο και στους ενήλικες (π.χ. Ivan & Daba-

²⁴ Προπτυχιακοί φοιτητές, Μ.Ο. 19,07, Τ.Α. 1.32 χρόνια

²⁵ Άντρες, Μ.Ο. 19, Τ.Α.0,84. Γυναίκες, Μ.Ο. 18,6, Τ.Α. 0,84.

Buzoianu, 2016. Silberstein et al., 1988).

Η σχετική με την εμφάνιση αυτοπεποίθηση και η ευρύτερη αυτοπεποίθηση από τον εαυτό, φαίνεται πώς σχετίζονται με τα επίπεδα ψυχικής ευεξίας που βιώνει το άτομο διαφυλικά στην ενήλικη ζωή του²⁶ (π.χ. Olenik-Shemesh, Heiman, & Keshet, 2018). Παράλληλα, ακόμη και σε χώρες που χαρακτηρίζονται από πιο συλλογική κοινωνική δομή, η γενικότερη ικανοποίηση από τη ζωή, βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση, ενώ αντιθέτως για τα άτομα που βίωναν έγνοια για το βάρος τους, η ικανοποίησή τους από τη ζωή ήταν μειωμένη (διαφυλικό δείγμα ενηλίκων 16-21χρ., Πακιστάν)(Hassan, Zubair, Riaz, & Tariq, 2012).

Τα άνωθεν ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι γενικότερα τα άτομα που έχουν μειωμένη σωματική αυτοπεποίθηση, ανεξαρτήτως λοιπών παραγόντων, είναι πιθανό να βιώνουν και μειωμένη ευρύτερη αυτοπεποίθησή, με επιπτώσεις εξαιτίας αυτού στην ψυχική ή φυσική ποιότητα ζωής τους. Συγκεκριμένα, μεταξύ αντρών και γυναικών, αυτό που φαίνεται να διαφοροποιεί τα ερευνητικά δεδομένα, είναι τα ποσοστά ικανοποίησης ή δυσαρέσκειας από την εμφάνιση, και όχι η σύνδεση των δύο ειδών αυτοπεποίθησης. Έτσι ανεξαρτήτως του αν οι ενήλικοι άντρες εμφανίζουν συνολικά μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εμφάνισή τους από ό,τι οι γυναίκες (π.χ. Hassan et al., 2012) είτε όχι (π.χ. Ivan & Daba-Buzoianu, 2016. Kowner, 2004. Silberstein et al., 1988), και είτε βρίσκονται σε δυτικές χώρες (π.χ. Silberstein et al., 1988) είτε όχι (Hassan et al., 2012. Kowner, 2004), τα δεδομένα υποδεικνύουν ότι για όσους βιώνουν υποβαθμισμένη αυτοπεποίθηση από την εμφάνισή τους, εξαιτίας της σύνδεσης της με την ευρύτερη αυτοπεποίθηση από τον εαυτό, αυτό θα επιφέρει επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής τους γενικότερα.

1.3.5. Εικόνα Σώματος και Πρότυπα Εμφάνισης

Ο ιδανικός σωματικός εαυτός σχετίζεται κυρίως με κάποιο κοινωνικό πρότυπο εξωτερικής εμφάνισης που έχει εσωτερικεύσει το άτομο. Όπως αναφέρθηκε ήδη, κάποια πρότυπα είναι παγκόσμια και διαχρονικά, όπως η συμμετρία ή η σύνδεση της υγείας με την νεότητα (δες Swami & Harris, 2012). Κατά κύριο λόγο όμως, τα πρότυπα εμφάνισης δεν είναι διαχρονικά ή καθολικώς αποδεκτά (π.χ. Osborn, 2012). Συνήθως διαφοροποιούνται δεδομένης

²⁶ Οι ερευνητές παρέχουν πληροφορίες μόνο για την μέση ηλικία μ.ο.25.67, Τ.Α. 2.63 χρόνια.

της εθνοτικής, πολιτισμικής, κοινωνικής ή επαγγελματικής ομάδας, σε συσχέτιση με τους βιολογικούς παράγοντες όπως η ηλικία ή το φύλο, αν και συνήθως, το πρότυπο που σχετίζεται με την κυρίαρχη κοινωνική/πολιτισμική ομάδα είναι και το προεξέχων (π.χ. το εξιδανικευμένο υπερβολικά αδύνατο σώμα των δυτικών λευκών κοριτσιών/γυναικών) (Betz, Sabik, & Ramsey, 2019. Hale & Smith, 2012. Kosmidou et al., 2017. Kowner, 2004. Osborn, 2012. Ricciardelli & Williams, 2012. Sentilles & Callahan, 2012).

Παρόλα αυτά, φαίνεται πως και σε αυτή τη περίπτωση, δεν είναι το εσωτερικευμένο πρότυπο καθαυτό, όσο η αυτό-αντιλαμβανόμενη διαφοροποίηση του ατόμου από το πρότυπο, που επάγει τη ψυχική δυσφορία. Για παράδειγμα ο Silberstein και συν. (1988), έδειξαν ότι για τους νεαρούς ενήλικες διαφυλικά²⁷, δεν είναι το πρότυπο εμφάνισης καθαυτό που επάγει τη δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος, όσο η αυτό-αντιλαμβανόμενη διαφοροποίηση του ατόμου από το πρότυπο αυτό. Σχέση που ανέκλυψε διαφυλικά και μεταξύ νεαρών ενηλίκων²⁸ σε κολεκτιβιστικά πολιτισμικά πλαίσια (Kowner, 2004). Βέβαια, όπως είναι λογικά επαγόμενο, όσο πιο ακραίο/ουτοπικό το πρότυπο, τόσο πιο δύσκολο να επιτευχθεί η ομοιότητα του ατόμου με αυτό (π.χ. Kowner, 2004). Για παράδειγμα, μεταξύ των ενήλικων γυναικών²⁹ η σύγκριση με εξιδανικευμένα πρότυπα, ανεξαρτήτως του τύπου σώματος που προωθούν (αδύνατο ή με καμπύλες) δύναται να ενισχύσει τη βιωμένη δυσαρέσκεια από το σώμα τους διαφυλετικά (Betz et al., 2019). Φαίνεται πως μεταξύ των γυναικών (18-24χρ.) που η δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος συνδέεται με μεγαλύτερη επικριτικότητα απέναντι στην αδυναμία τους να επιτύχουν την αυτό-αντιλαμβανόμενη ως επιθυμητή εμφάνιση, εμφανίζονται και τα μεγαλύτερα ποσοστά ψυχολογικής δυσφορίας (Ferreira et al., 2016). Η Ferreira και συν. (2016), έδειξαν πως η αυτό-επικριτικότητα των γυναικών του δείγματος, η οποία διαμεσολαβούσε στη σχέση μεταξύ δυσαρέσκειας από το σώμα και ψυχολογικής δυσφορίας, προέκυπτε ανεξάρτητα από το αν οι γυναίκες της έρευνας ήταν κανονικού βάρους ή υπέρβαρες. Απλώς, για τις υπέρβαρες γυναίκες, η διαμεσολάβηση της αυτό-επικριτικότητας ήταν πιο βαρύνουσα για την επαγωγή ψυχολογικής δυσφορίας. Η ψυχολογική δυσφορία έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής του ατόμου και στην άνωθεν έρευνα οι γυναίκες με τη μεγαλύτερη επικριτικότητα απέναντι στην εμφάνισή τους, εμφάνισαν και τα μικρότερα ποσοστά αυτό-αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής γενικότερα.

²⁷ Γυναίκες Μ.Ο. 18,6, Τ.Α. 0,84, άντρες Μ.Ο. 19, Τ.Α. 0,86.

²⁸ Μ.Ο. 20,7, Τ.Α. 2,1 χρόνια

²⁹ Ηλικιακό εύρος 18 έως 77 χρόνια, Μ.Ο. 34,7, τ.α.12.16 χρόνια

Παρομοίως, ο Winter και συν. (2018), βρήκαν πώς σε διαφυλετικό και διαφυλικό πληθυσμό ενηλίκων³⁰ με διαγνωσμένη χρόνια κατάθλιψη, η διαστρεβλωμένη αντίληψη του σώματος, συνδέονταν με μεγαλύτερη ασυμφωνία μεταξύ εαυτού και ιδανικού εαυτού. Η υποβαθμισμένη εικόνα σώματος δηλαδή, φάνηκε να συνεισφέρει επιβαρυντικά στη γενικότερη ιδέα του εαυτού. Συγκεκριμένα, ο Winter και συν. (2018), ανέδειξαν ότι ο φορέας της υποβαθμισμένης εικόνας σώματος, βιώνει παράλληλα και μία απόσταση του εαυτού του από τον ιδανικό εαυτό του, επιβαρύνοντας τοιουτρόπως την ψυχοκοινωνική του λειτουργία. Αντιθέτως, η μικρότερη ασυμφωνία μεταξύ εαυτού και ιδανικού εαυτού βρέθηκε να σχετίζεται με πιο θετική ποιότητα ζωής. Τοιουτρόπως, η ψυχοθεραπεία που στόχευσε στο να μειωθεί η δυσαρέσκεια από το σώμα, στάθηκε ικανή να μειώσει και τα καταθλιπτικά συμπτώματα καθώς και την ασυμφωνία μεταξύ εαυτού και ιδανικού εαυτού, αυξάνοντας την ψυχολογική ποιότητα ζωής των ενηλίκων αυτών (Winter et al., 2018).

Παράλληλα, οι ομοφυλόφιλοι άντρες, εμφανίζονται ερευνητικά πιο επιρρεπείς στις εικόνες προβολής ιδανικών εμφάνισης από τους ετερόφυλους άντρες και τα προβαλλόμενα αυτά πρότυπα φαίνεται πώς για τους ομοφυλόφιλους και αμφίφυλους άντρες, διαμεσολαμβάνουν στη σχέση μεταξύ δυσαρέσκειας με το σώμα και την έναρξη διαταραχών πρόσληψης τροφής (π.χ. Carper, Negy, & Tantleff-Dunn, 2010. Gigi, Bachner-Melman, & Lev-Ari, 2016). Εύρημα που οι ερευνητές υποθέτουν ότι εξηγείται μεταξύ των άλλων και από τα ακραία για το ανδρικό σώμα πρότυπα εμφάνισης που προβάλλονται μεταξύ της κοινότητας αυτής (π.χ. υπερβολικά αδύνατο ή υπερβολικά γυμνασμένο σώμα)(Carper et al., 2010. Gigi et al., 2016).

Ειδικότερα, η τάση σύγκρισης περισσότερο με πρότυπα πιο κοντά στο ιδεατό (ανοδική σύγκριση) και λιγότερο με το «μέσο» άτομο (καθοδική σύγκριση), βρέθηκε πώς μπορεί από μόνη της να προβλέψει το επίπεδο δυσαρέσκειας που βιώνει το άτομο από το σώμα του, καθώς και το επίπεδο διαταραχών πρόσληψης τροφής (γυναίκες, 18-35χρ.) (Bailey & Ricciardelli, 2010). Ακόμη και όταν το ιδανικό ομορφιάς δεν είναι το αντίστοιχο του δυτικού προτύπου, που μπορεί να πιέζει για υπερβολικά αδύνατο σώμα, φαίνεται πώς το ανικανοποίητο που βιώνουν διαφυλικά οι έφηβοι από το σώμα τους, εξαιτίας της ασυμφωνίας υπάρχοντος-επιθυμητού σώματος, είναι αυτό που σχετίζεται με τη δυσαρέσκεια που βιώνουν (Li, Hu, Ma, Wu, & Ma, 2005) και όχι το βάρος τους καθαυτό (Chen et al., 2015).

³⁰M.O. 48.36, T.A. 11.94 χρόνια

Αντιστοίχως, ανεξάρτητη από το βάρος έχει φανεί πώς είναι και η έμφαση που δίνει κάποιος στην εξωτερική του εμφάνιση, ως κριτήριο της προσωπικής του αξίας (διαφυλικό, διαφυλετικό δείγμα 18-29χρ.) (Cash, Melnyk, & Hrabosky, 2004). Έχει προκύψει ερευνητικά ότι εκείνοι που αντιλαμβάνονται τον σωματότυπο και το βάρος τους ως σημαντικό για την γενικότερη αυτό-αξιολόγησή τους, εμφανίζουν μεγαλύτερη κατάθλιψη και μικρότερη αυτοπεποίθηση εαυτού, καθώς και μεγαλύτερες ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές σχετικές με την πρόσληψη τροφής όπως η παροδική υπερβολική κατανάλωση τροφής -το λεγόμενο Binge-eating (Hrabosky et al., 2007). Η αξία που βρέθηκε να αποδίδουν οι συμμετέχοντες στον σωματότυπό τους για την γενικότερη αυτό-αξιολόγησή τους, ήταν ανεξάρτητη από τον δείκτη μάζας σώματός τους (Hrabosky et al., 2007). Δηλαδή ανεξαρτήτως με το αν συμμετέχοντες θεωρούνταν αντικειμενικά αδύνατοι ή όχι, ήταν η σπουδαιότητα που απέδιδαν στην εμφάνιση του σώματός τους, που επέφερε την σχετική ψυχοπαθολογία.

Τα άνωθεν ερευνητικά δεδομένα, αναδεικνύουν ότι η εικόνα σώματος δεν σχετίζεται απαραίτητα με την εμφάνισή καθαυτή, όσο με τον τρόπο που το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται ή βιώνει την εμφάνισή του. Επιπλέον, υποδεικνύουν τις επιδράσεις της εικόνας σώματος για το άτομο και τον τρόπο που βιώνει γενικότερα τον εαυτό του, οι οποίες καθορίζονται από ατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Συνοπτικά, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι τα άνωθεν ερευνητικά δεδομένα, ανέδειξαν πώς ο τρόπος που το άτομο σκέφτεται, αισθάνεται ή στέκεται απέναντι στην φυσική του εμφάνιση, επηρεάζουν την ψυχοσυναισθηματική λειτουργικότητά του και ποιότητα ζωής του. Καθώς ωστόσο, το ανθρώπινο σώμα μεταξύ των άλλων έχει και μία κοινωνική παρουσία, η εικόνα σώματος, ή αλλιώς η αυτό-αντίληψη του ατόμου για την εμφάνισή του, συμμετέχει και επηρεάζεται και από την κοινωνική διάδραση.

1.3.5. Εικόνα Σώματος και Κοινωνικές/Διαπροσωπικές σχέσεις

Καθώς το άτομο διαδρά καθημερινά σε διαπροσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, οι διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις φαίνεται πως επηρεάζονται από, και επιδρούν προς, την εικόνα σώματος πολυποίκιλα. Η εικόνα σώματος επιδρά διαφυλικά στους ενήλικες, στις καθημερινές κοινωνικές συναναστροφές τους (Nezlek, 1999), στις οικείες ερωτικές σχέσεις (Brown, Stukas, & Evans, 2013. Cash, Theriault, & Milkewicz, 1998³¹) καθώς και τις σεξουαλικές σχέσεις (Brink

³¹ Όπως αναφέρεται στους Cash και Flemming, 2002, σελ. 283.

et al., 2016. Wiederman, 2002), με τα ερευνητικά δεδομένα να υποδεικνύουν ότι μία υποβαθμισμένη εικόνα σώματος δύναται να τις επηρεάζει δυσμενώς. Επιπλέον, η εικόνα σώματος, δύναται να διαστρεβλώσει ακόμη και το πώς πιστεύει ή νιώθει το άτομο ότι αντιμετωπίζεται από τους άλλους κατά τη διαπροσωπική διάδραση, χωρίς να αναγνωρίζεται απαραίτητα συνειδητά από το άτομο, η μεροληπτική επίδραση της εικόνας σώματος. Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί πειραματικά, ότι η πεποίθηση περί ελκυστικότητας που φέρει το άτομο, δύναται να διαστρεβλώσει την ερμηνεία της στάσης του άλλου κατά τη διαπροσωπική διάδραση. Δηλαδή, ενδέχεται η στάση του άλλου να ερμηνευθεί σύμφωνα με την αυτό-αντίληψη του ατόμου περί της ελκυστικότητάς του, ανεξαρτήτως του αν η στάση του ερμηνευόμενου, δεν είναι αντίστοιχη των πεποιθήσεων περί ελκυστικότητας του ερμηνεύοντα (Kleck & Strenta, 1980)³².

Επιπλέον, η εικόνα σώματος, επηρεάζει την κοινωνικοποίηση καθώς η στάση που φέρει το άτομο προς το σώμα του, επηρεάζει την άνεση και αυτοπεποίθηση που νιώθει κατά τη κοινωνική συναναστροφή (Cash & Flemming, 2002). Ειδικότερα, οι νεαροί ενήλικες που έχουν θετικές πεποιθήσεις σχετικά με την ελκυστικότητά τους και την έτερο-αντίληψη³³ της ελκυστικότητάς τους, βιώνουν τις καθημερινές κοινωνικές συναναστροφές τους ως πιο οικείες διαφυλικά (Nezlek, 1999). Συγκεκριμένα για τις γυναίκες, η θετική πεποίθηση ετερό-αντίληψης της ελκυστικότητάς τους, έχει βρεθεί να σχετίζεται κατά την κοινωνική διάδραση, με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αίσθηση ικανότητας επίδρασης στους άλλους. Αντιθέτως, για τους άντρες αυτή η σχέση δεν βρέθηκε να υφίσταται (Nezlek, 1999). Επιπρόσθετα, η υποβαθμισμένη εικόνα σώματος και η μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνιση στις ενήλικες γυναίκες (18-49χρ.), βρέθηκε να συνδέεται με μεγαλύτερο κοινωνικό άγχος και μικρότερη αυτοπεποίθηση κοινωνικής διάδρασης (Cash & Labarge, 1996), ενώ παράλληλα, η δυσαρέσκεια από το σώμα (γυναίκες, 18-50χρ.) βρέθηκε να σχετίζεται με μεγαλύτερη έγνοια για την έτερο-αντίληψη της αξιολόγησης του κοινωνικού τους εαυτού γενικότερα (όχι μόνο τη φυσική τους

³² Σε πείραμα των Kleck και Strenta, (1980), οι συμμετέχοντες οδηγήθηκαν πειραματικά στη μείωση της αυτό-αντίληψης της ελκυστικότητάς τους. Τοποθετήθηκε σε αυτούς μία τεχνική ουλή στο πρόσωπο, η οποία όμως αφαιρέθηκε πριν τη πειραματική συνθήκη εν αγνοία τους. Κατά τη πειραματική συνθήκη τους ζητήθηκε να συνομιλήσουν με ένα άγνωστο για αυτούς άτομο, το οποίο ήταν ο ερευνητικός βοηθός. Εκ των υστέρων τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν την διαντίδρασή τους αυτή. Οι συμμετέχοντες που οδηγήθηκαν να πιστεύουν ότι έχουν ουλή στο πρόσωπο, έκριναν ότι η στάση του συνομιλητή τους ανταποκρίνονταν στην πεποίθησή τους αυτή (π.χ. λιγότερη βλεμματική επαφή). Οι εξωτερικοί παρατηρητές δεν βρήκαν διαφορά στη στάση του ερευνητικού βοηθού μεταξύ συνθηκών.

³³ Νεολογισμός της ερευνήτριας προκειμένου να δηλώσει εν συντομία, την πεποίθηση που σχηματίζει το άτομο σχετικά με το πώς πιστεύει ότι τον αντιλαμβάνονται οι άλλοι, εν προκειμένω ελκυστικό ή μη ελκυστικό.

εμφάνιση) και το κοινωνικό άγχος (Striegel-Moore, Silberstein, & Rodin, 1993).

Ειδικά για τις γυναίκες με παθολογική κατανάλωση τροφής, η έγνοια έτερο-αντίληψης και το κοινωνικό άγχος, συσχετίζονταν με την δυσαρέσκεια από το σώμα, περισσότερο από ό,τι στον μη-κλινικό πληθυσμό του δείγματος, υποδεικνύοντας μία πιθανή συμμετοχή του κοινωνικού άγχους και της έγνοιας έτερο-αντίληψης του εαυτού, στην ανάπτυξη βουλιμικών τάσεων (Striegel-Moore et al., 1993). Ωστόσο, η σχέση μεταξύ δυσαρέσκειας από το σώμα και ψυχοκοινωνικής δυσλειτουργίας, έχει βρεθεί να υφίσταται ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι διαταραχών πρόσληψης τροφής για τις γυναίκες (Mond et al., 2013), υποδεικνύοντας τις επιβαρυντικές επιδράσεις της υποβαθμισμένης εικόνας σώματος στην κοινωνικοποίηση, ανεξαρτήτως παραμέτρων που δύναται να ενισχύσουν και την ανάπτυξη διαταραχών πρόσληψης τροφής.

Επιπρόσθετα, παρότι η αυτό-αντίληψη της εμφάνισης προκύπτει ερευνητικά ανεξάρτητη από το σωματικό βάρος ή την γενικότερη εμφάνιση στους ενήλικες (Ferreira et al., 2016. Major et al., 2014. Mond et al., 2013. Purton et al., 2019) και τους έφηβους (Chen et al., 2015. Li et al., 2015), όταν το βάρος ή η εξωτερική εμφάνιση καθίσταται κριτήριο αποκλεισμού ή αποδοχής από τους άλλους, αυτό φαίνεται να επιδρά επιβαρυντικά στην εικόνα σώματος και σε προέκταση, στο άτομο γενικότερα. Συγκεκριμένα, για τα ανήλικα παιδιά και τους έφηβους, η εξωτερική εμφάνιση και ειδικά το βάρος, διαδραματίζει σημαίνοντα ρόλο ως κριτήριο κοινωνικού αποκλεισμού και στιγματοποίησής τους, τόσο από τους ομηλικούς τους, όσο και από τους ενήλικες που συναναστρέφονται (Latner & Stunkard, 2003. Puhl & Latner, 2007). Ενδεχομένως για αυτό για τους ανήλικους (8-18χρ.) προκύπτει πώς η σχέση μεταξύ βάρους και ποιότητας ζωής υφίσταται διαφυλικά, με τα υπέρβαρα παιδιά να εμφανίζουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια από την εξωτερική τους εμφάνιση από ό,τι τα κανονικού βάρους παιδιά και μειωμένη ποιότητα ζωής (Gouveia, Frontini, Canavarro, & Moreira, 2014. Greenleaf, Petrie, & Martin, 2017).

Η δυσαρέσκεια ή ικανοποίηση από το σώμα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία φαίνεται πώς επάγει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις για το άτομο. Συγκεκριμένα, σε μία διαχρονική διαφυλετική και διαφυλική έρευνα σε έφηβους (10-18χρ.), προέκυψε ότι η δυσαρέσκεια από το σώμα που βίωναν οι έφηβες σε οποιαδήποτε στιγμή της εφηβείας τους, ήταν σε θέση να προβλέψει από μόνη της την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων έως και 10 χρόνια μετά (Sharpe et al., 2018). Για τα έφηβα αγόρια ωστόσο, προέκυψε πώς μόνο η

δυσαρέσκεια από το σώμα που εμφανίζονταν στην ύστερη εφηβεία, ήταν σε θέση να προβλέψει την μετέπειτα έναρξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων στην ενήλικη ζωή τους (Sharpe et al., 2018). Η διαχρονικότητα της έρευνας αυτής, επιτρέπει την εξαγωγή συμπερασμάτων αιτιότητας, καθώς η δυσαρέσκεια με το σώμα βρέθηκε ικανή να προβλέψει την μετέπειτα ανάπτυξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων στην ενήλικη ζωή των συμμετεχόντων, αλλά όχι το αντίστροφο. Δηλαδή, τα καταθλιπτικά συμπτώματα της εφηβείας δεν ήταν στατιστικώς σε θέση να προβλέψουν τα μετέπειτα επίπεδα δυσαρέσκειας από το σώμα. Τοιουτρόπως υποδηλώνεται ότι το άτομο που νιώθει δυσσαρεστημένο από την εξωτερική του εμφάνιση στην εφηβεία είναι πιθανότερο να βιώσει καταθλιπτικά συμπτώματα μετέπειτα στη ζωή του, ενώ το άτομο που βιώνει καταθλιπτικά συμπτώματα στην εφηβεία, αυτό δεν επηρεάζει το είδος της εκτίμησης που θα αναπτύξει απέναντι στην εξωτερική του εμφάνιση ως ενήλικας.

Αντίστοιχα με τους έφηβους, παρότι το βάρος καθαυτό δεν φαίνεται να σχετίζεται ερευνητικά απαραίτητα με την ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση, φαίνεται πως ο αρνητικός σχολιασμός του βάρους από τους ομηλικούς, δύναται να αυξήσει τα επίπεδα βιωμένης δυσαρέσκειας από την εμφάνιση και για τους νεαρούς ενήλικες³⁴ διαφυλικά και διαφυλετικά (Benas & Brandon, 2007). Ειδικότερα για τις γυναίκες (18-35χρ.), η συχνότητα ανατροφοδότησης με αρνητικά σχόλια για την φυσική εμφάνισή τους, βρέθηκε πως μπορεί από μόνη της να προβλέψει το βιωμένο επίπεδο δυσαρέσκειας από το σώμα, την κινητοποίηση για αδυνάτισμα, και την έναρξη διαταραχών πρόσληψης τροφής (Bailey & Ricciardelli, 2010). Παράλληλα, οι Menzel, Schaefer, Burke, Mayhew, Brannick, και Thompson (2010), σε μία μετά-ανάλυση των σχετικών ερευνών από Ευρώπη και Ασία, βρήκαν πως το πείραγμα για το βάρος και το πείραγμα για την εξωτερική εμφάνιση, σχετίζεται για όλους, με μεγαλύτερη δυσαρέσκεια από την εμφάνιση. Παρότι η επίδραση του πειράγματος στη δυσαρέσκεια από την εμφάνιση είναι πιο ισχυρή για τα παιδιά και τους έφηβους, από ό,τι για τους ενήλικες και πιο έντονη για τις γυναίκες από ό,τι για τους άντρες, προκύπτει ότι η αρνητική επίδραση του πειράγματος στην ικανοποίηση από την εμφάνιση, υφίσταται διαφυλικά και διαπολιτισμικά (Menzel et al., 2010). Επιπλέον, οι Levy και Pilver (2012) σε μία ευρύτερου δείγματος έρευνα μεταξύ ενηλίκων³⁵, βρήκαν πως όσοι από τους ενήλικες αυτούς στιγματοποιήθηκαν ως υπέρβαροι όταν ήταν παιδιά (<13χρ.), παρότι ως ενήλικες δεν ήταν πλέον υπέρβαροι, εμφάνιζαν

³⁴ Μ.Ο. 19.07, Τ.Α. 1.32 χρόνια.

³⁵ Πάνω από 33 χιλιάδες συμμετέχοντες, με Μ.Ο. 49 χρόνια και Τ.Α. 0,19 χρόνια

περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αυτοκτονικές τάσεις και ψυχικές διαταραχές σχετικές με το άγχος ή την κατάθλιψη, εν αντιθέσει με όσους δεν ήταν υπέρβαροι ως παιδιά. Τα αποτελέσματα αυτά προέκυψαν ανεξαρτήτως φύλου ή εθνότητας, και υποδεικνύουν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που βιώνουν τα άτομα που δέχθηκαν αρνητική ανατροφοδότηση για την εμφάνισή τους ως παιδιά, παρότι η εμφάνισή τους όντας ενήλικες, δεν αντιστοιχεί στην πρότερη σωματική εικόνα τους.

Όπως προκύπτει λοιπόν ερευνητικά, όσοι δέχονται συχνά αρνητική ανατροφοδότηση για την εμφάνισή τους, είναι πιθανότερο να αναπτύξουν δυσαρέσκεια για αυτή και κατά αυτόν τον τρόπο να επηρεαστεί η ψυχοκοινωνική τους ευεξία. Ειδικά αν η αρνητική ανατροφοδότηση συμβαίνει σε μικρότερες ηλικίες, αυτό φαίνεται να έχει μακροπρόθεσμες ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις για το άτομο. Τα στοιχεία αυτά συνηγορούν ότι η εικόνα σώματος δεν σχετίζεται καθαυτή με το αντικειμενικό βάρος ή την αντικειμενική εμφάνιση κάποιου, όσο με την αυτό-αντίληψη της εμφάνισής που φέρει το άτομο, η οποία φαίνεται να επηρεάζεται σημαντικά και από την εξωτερική ανατροφοδότηση που λαμβάνει. Κατά αυτόν τον τρόπο φαίνεται πως η εικόνα σώματος όχι μόνο τροποποιεί την κοινωνική διάδραση του ατόμου αλλά παράλληλα η εικόνα σώματος τροποποιείται διαμέσου αυτής.

Τέλος, για τους ασθενείς που έχει επηρεαστεί ή θα επηρεαστεί η εξωτερική τους εμφάνιση, όπως στα άτομα με επίκτητη αναπηρία (δες Rybarczyk & Behel, 2002) στους καρκινοπαθείς (δες White, 2002) ή στους οροθετικούς ασθενείς (δες Chapman, 2002) φαίνεται πως η εικόνα σώματος δύναται να παίζει ρόλο όχι μόνο στην ψυχολογική προσαρμογή του ασθενή, αλλά και σε πτυχές όπως στην απόφαση περί αγωγής. Ειδικά στις περιπτώσεις που η αγωγή ενδέχεται να κάνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου, η συμμετοχή της εικόνας σώματος στην απόφαση αυτή (White, 2002) υποδεικνύει πως η εικόνα σώματος δεν είναι μία αμελητέα πτυχή του ανθρώπινου βιώματος.

Καταλήγοντας, όπως προκύπτει από τα άνωθεν ερευνητικά δεδομένα, η εικόνα σώματος δύναται να επηρεάσει την ψυχοκοινωνική λειτουργία του ατόμου. Ατομικά χαρακτηριστικά όπως η αυτό-επικριτικότητα, η τάση σύγκρισης με ιδεατά πρότυπα, η απόδοση σπουδαιότητας στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης του εαυτού και κοινωνικά χαρακτηριστικά όπως τα προεξέχοντα πρότυπα εμφάνισης, η αρνητική ανατροφοδότηση και η στιγματοποίηση λόγω εμφάνισης, είναι κάποιοι από τους παράγοντες που φαίνεται να αλληλοεπιδρούν στην αυτό-αντίληψη του ατόμου σχετικά με την ελκυστικότητά του. Φαίνεται λοιπόν πως παράγοντες

διαφορετικοί από την εξωτερική εμφάνιση καθαυτή εμπλέκονται και συμμετέχουν στην διαμόρφωση των στάσεων, αντιλήψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που θα αναπτύξει το άτομο απέναντι στην φυσική του εμφάνιση. Άλλωστε και οι μελετητές της εικόνας σώματος, καταλήγουν ότι η ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια που βιώνει το άτομο από την εικόνα σώματός του, είναι ανεξάρτητη από την αντικειμενική εξωτερική εμφάνιση (π.χ. Cash & Flemming, 2002. Grogan, 2008). Τα άνωθεν ευρήματα υποδεικνύουν δηλαδή, ότι οι φυσικά ελκυστικοί άνθρωποι, δεν είναι απαραίτητα ικανοποιημένοι από την εμφάνισή τους ή αυτοί που είναι ικανοποιημένοι με την εμφάνισή τους, δεν είναι απαραίτητα και οι πιο ελκυστικοί. Αντ' αυτού, η αυτό-αντίληψη του ατόμου σχετικά με την φυσική εμφάνισή του, φαίνεται να έχει τον προεξέχοντα ρόλο και η αντίληψη αυτή όπως προκύπτει, δεν είναι στατική, αλλά εν δυνάμει μεταβαλλόμενη. Η εικόνα σώματος λοιπόν φαίνεται πώς διαμορφώνεται και τροποποιείται τόσο από ατομικά χαρακτηριστικά όσο και από τα χαρακτηριστικά του εγγύτερου ή ευρύτερου κοινωνικού πλαισίου επιβεβαιώνοντας και πρακτικά την προσέγγιση που υποστηρίζει το Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο.

Στο σημείο αυτό, αναμένεται πώς τα παρουσιαζόμενα ερευνητικά δεδομένα έχουν επιχειρηματολογήσει υπέρ της σπουδαιότητας που χαίρει η εικόνα σώματος για το ανθρώπινο βίωμα, καθώς και ως προς το πολυπαραγοντικό, πολυδιάστατο, εν δυνάμει μεταβαλλόμενο και όχι απαραίτητα συνειδητό, της εικόνας σώματος. Καταλήγοντας, μέσω της ιστορικής αναδρομής επιχειρήθηκε να αναδειχθεί πώς προέκυψαν οι κοινές παραδοχές μεταξύ προσεγγίσεων. Αντίστοιχα, επιχειρήθηκε να καταστεί βάσιμη η μεθοδολογική οπτική της σύνθεσης και πολύ-παραγοντικότητας που διακρίνετε ως η πλέον κατάλληλη για την έρευνα της εικόνας σώματος. Τοιουτρόπως, υπό την οπτική του Βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου, η παρούσα έρευνα, παρότι αδυνατεί να μελετήσει την έννοια πολύ-μεθοδικά (η ερευνητική προσέγγιση συνίσταται στην ποσοτικοποίηση αυτό-αναφορών μόνο), επιχειρήσε να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στο πνεύμα της συνθετικής κατανόησης, επιχειρώντας τη διερεύνηση όχι μόνο των πιθανών βιολογικών παραγόντων που ενδέχεται να επηρεάζουν την εικόνα σώματος, αλλά και των πιθανών ατομικών και κοινωνικών παραγόντων, καθώς και την ανάδειξη της μεταξύ τους αλληλεπίδρασης. Στο δεύτερο μέρος που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι παράγοντες που λαμβάνει υπόψη η παρούσα έρευνα, οι ερευνητικές υποθέσεις καθώς και τα αποτελέσματα από τον έλεγχο των υποθέσεων αυτών.

Μέρος II

2. Εικόνα Σώματος-Παράγοντες Επιρρέπειας

Στο πρώτο μέρος επιχειρήθηκε η παρουσίαση μίας ευρύτερης εισαγωγής στην έννοια της εικόνας σώματος καθώς και μία ειδικότερη παρουσίαση της εννοιολόγησής της υπό μία συνθετική γνωστικό-συμπεριφοριστική προσέγγιση. Όπως αναφέρθηκε ήδη, ένας σημαντικός παράγοντας επιρρέπειας στην εικόνα σώματος εκάστοτε ατόμου, είναι τα πολιτισμικά πρότυπα εμφάνισης που προάγει κάθε πολιτισμικό πλαίσιο ως τα κυρίαρχα. Υπό το Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο (δες Wertheim & Paxton, 2012), το κοινωνικό συγκείμενο εντός του οποίου υφίσταται και ενεργεί το άτομο, αναμένεται να αλληλοεπιδρά με τα ατομικά και βιολογικά χαρακτηριστικά και να διαμορφώνει από κοινού τις στάσεις και πεποιθήσεις του ατόμου για την φυσική εμφάνισή του.

Το κοινωνικό συγκείμενο εκάστοτε ατόμου, αποτελείται αφενός από τους εγγύτερους και ευρύτερους κοινωνούς του πολιτισμικού πλαισίου που συναναστρέφεται και αφετέρου τα πολιτισμικά εργαλεία όπως τα μέσα προβολής εικόνων (δες Sentilles & Callahan, 2012). Τα παραδοσιακά μέσα προβολής εικόνων (ΜΠΕ εφεξής) περιλαμβάνουν μία ευρύτερη κατηγορία μέσων όπως ο έντυπος τύπος (περιοδικά, διαφημίσεις), η τηλεόραση (σειρές, διαφημίσεις), οι ταινίες, τα μουσικά βίντεο και γενικότερα ότι χρησιμοποιεί κινούμενη ή στατική εικόνα και απευθύνεται στο ευρύ κοινό (π.χ. δες Grogan, 2008). Ένα σχετικά πιο πρόσφατα εισαγμένο πολιτισμικό εργαλείο στην ανθρώπινη καθημερινότητα αποτελεί το Διαδίκτυο³⁶ και οι διάφορες εφαρμογές που καθίστανται διαθέσιμες μέσω αυτού. Εφαρμογές όπως οι Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης (ΣΚΔ εφεξής), για παράδειγμα Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, Tinder, Grindr, κ.α..

Οι ΣΚΔ περιλαμβάνουν εφαρμογές που προάγουν την κοινωνική διασυνδεσιμότητα και την δυνατότητα συμμετοχής σε μία ψηφιακή κοινότητα (π.χ. Cheung, Chin, & Lee, 2011). Οι χρήστες των ΣΚΔ φαίνεται πως χρησιμοποιούν τις ΣΚΔ αφενός για την κοινωνική τους

³⁶ Το διαδίκτυο με το πρώτο γράμμα πεζό, αναφέρεται στο δίκτυο με το οποίο μέσω τηλεφωνικής γραμμής συνδέεται ένας αριθμός υπολογιστών. Εν αντιθέσει, το Διαδίκτυο με κεφαλαίο, έχει επικρατήσει να αναφέρεται στο παγκόσμιο δίκτυο δικτύων συνδεδεμένων υπολογιστών

διάσταση, αφετέρου, ειδικά οι νεότεροι, ως ένα μέσο αυτό-παρουσίασης του εαυτού (Baker, Ferszt, & Breines, 2019). Ωστόσο, κάποιες από αυτές τις πλατφόρμες, μέσω των εφαρμογών που παρέχουν, δίνουν έμφαση κυρίως στην χρήση εικόνας. Δεδομένου ότι το επίπεδο της έκθεσης στα ΜΠΕ, επιδρά στον βαθμό ενεργοποίησης των σχετικών με την εμφάνιση διαδικασιών (Tiggemann, 2002), εν προκειμένω ενδιαφέρουν οι ΣΚΔ που προάγουν την χρήση φωτογραφιών, καθώς μεταξύ των άλλων, παρέχουν την δυνατότητα άμεσης και συνεχής διασυνδεσιμότητας με σχετικές με την εμφάνιση εικόνες.

Οι οπτικές ΣΚΔ είναι πλατφόρμες και εφαρμογές ιδιαίτερες διαδεδομένες μεταξύ των έφηβων και νεαρών ενηλίκων (π.χ. Marengo, Longobardi, Fabris, & Settanni, 2018. Tsitsika et al., 2014) που ενέχουν ή/και ενισχύουν τη χρήση φωτογραφιών και φαίνεται πως προάγουν μία κουλτούρα με έμφαση στην εμφάνιση (π.χ. Manago, Graham, Greenfield, & Salimkhan, 2008). Από τις πιο διαδεδομένες ΣΚΔ μεταξύ των ενηλίκων, είναι αυτές που προάγουν την ανάρτηση εικόνων όπως το Facebook και τα «υψηλά οπτικά κοινωνικά μέσα» όπως το Instagram, που επιτρέπουν την ανάρτηση αποκλειστικά φωτογραφιών (Pontes, Taylor, & Stavropoulos, 2018).

Η ερευνητική βιβλιογραφία σχετικά με την επίδραση των παραδοσιακών ΜΠΕ στην εικόνα σώματος είναι πλούσια, υποδεικνύοντας αφενός επίδραση στην Εικόνα Σώματος και αφετέρου στήριξη στο Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο (δες Wertheim & Paxton, 2012). Αντιθέτως, η ερευνητική βιβλιογραφία σχετικά με την επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος είναι αναδυόμενη και προέρχεται κατά κύριο λόγο από Δυτικού πολιτισμού χώρες (δες Holland & Tiggemann, 2016). Ωστόσο, παρά τις συγκριτικά λιγότερες έρευνες, σε σχετική αντιστοιχία με τα παραδοσιακά ΜΠΕ φαίνεται πως οι ΣΚΔ επηρεάζουν την εικόνα σώματος με επίσης αρνητικές επιπτώσεις (Holland & Tiggemann, 2016).

Υπό αυτή την οπτική, μέλημα της παρούσας έρευνας, είναι η διερεύνηση της επίδρασης της χρήσης των οπτικών ΣΚΔ στην εικόνα σώματος για ένα δείγμα από τον ελληνικό πληθυσμό. Αναγνωρίζεται αφενός ότι η διαδικτυακή διασυνδεσιμότητα επιτρέπει στις κοινωνικές επιδράσεις να μην περιορίζονται στο εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο (Bandura, 1999). Αφετέρου ότι η διαπολιτισμική επαφή και επίδραση έχει καταστεί εφικτή, διαμορφώνοντας κατά αυτόν τον τρόπο, νέες κοινωνικές πραγματικότητες για τους μετόχους εκάστοτε πολιτισμικού πλαισίου (Bandura, 1999). Παρόλα αυτά, τίθεται το ερώτημα πώς αυτή η νέα κοινωνική πραγματικότητα αλληλοεπιδρά με τους κατοίκους του συγκεκριμένου γεωγραφικού πλαισίου (π.χ. δες Sloan,

2002), καθώς ενδέχεται αφενός οι ιδιαιτερότητες του πλαισίου, καθώς και τα ατομικά χαρακτηριστικά των χρηστών, να διαφοροποιούνται από αυτά των λοιπών χωρών.

Οι έρευνες σχετικά με τις επιδράσεις των παραδοσιακών ΜΠΕ υποδεικνύουν ότι δεδομένων των ατομικών χαρακτηριστικών, οι σχετικές με την φυσική εμφάνιση προβαλλόμενες εικόνες, δύναται να επηρεάσουν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό τις πεποιθήσεις, στάσεις και αντιδράσεις του ατόμου σχετικά με την εμφάνισή του (δες Fawkner, 2012. Grogan, 2012. Ricciardelli, 2012. Wertheim & Paxton, 2012). Αντίστοιχα, και στη παρούσα έρευνα, θα επιχειρηθεί να εξεταστεί η επίδραση των ατομικών παραγόντων της Σχηματικής Επένδυσης στην Εμφάνιση και της Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης ως εν δυνάμει ενισχυτικοί παράγοντες στην επίδραση των ΣΚΔ στην Εικόνα Σώματος. Επιπλέον θα εξεταστεί η Αυτό-συμπόνια ως πιθανός προστατευτικός μηχανισμός απέναντι στις επιδράσεις αυτές. Τέλος, θα ληφθεί επίσης υπόψη ο βιολογικός παράγοντας του φύλου ως πιθανός τροποποιητικός μηχανισμός της σχέσης μεταξύ της επίδρασης των ΣΚΔ στην Εικόνα Σώματος.

2.1 Κοινωνικά Χαρακτηριστικά/Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών σχετικά με την επίδραση των πολιτισμικά κατασκευασμένων προτύπων εμφάνισης στην Εικόνα Σώματος, εξετάζει τα παραδοσιακά ΜΠΕ υποδεικνύοντας πώς οι επιδράσεις σχετίζονται με την εσωτερίκευση εξιδανικευμένων προτύπων εμφάνισης, την αντικειμενοποίηση του σώματος (ειδικά γυναίκες)³⁷, την έναρξη δυσλειτουργικών συμπεριφορών διαχείρισης του βάρους, καθώς και με καταστάσεις συναισθηματικής δυσφορίας (δες Hargreaves & Tiggemann, 2003. Tiggemann, 2002. Ricciardelli, 2012. Wertheim & Paxton, 2012). Η νέα κοινωνική συνθήκη που έχουν εισαγάγει οι ΣΚΔ στην καθημερινότητα των χρηστών, επίσης φαίνεται να επηρεάζει την εικόνα σώματος υποδεικνύοντας ένα παρόμοιο μοτίβο επίδρασης με τα παραδοσιακά ΜΠΕ. Ειδικά ως προς την εσωτερίκευση εξιδανικευμένων προτύπων εμφάνισης, την αντικειμενοποίηση του σώματος, την

³⁷ Η δυτική κουλτούρα για λόγους που σχετίζονται με τον καταναλωτισμό, είθισται να αντιμετωπίζει το σώμα ή/και τμήματα αυτού του ως «αντικείμενο» το οποίο σημαίνει ότι η αξία του σώματος περιορίζεται στην αισθητική του αξία ή την σεξουαλική του χρησιμότητα. Οι απεικονίσεις του σώματος ως αντικείμενο σχετίζονται παραδοσιακά, κατά κύριο λόγο με το γυναικείο σώμα και συνήθως οι γυναίκες που αναπτύσσονται υπό αυτή τη κουλτούρα, εμφανίζουν μεγαλύτερες ή μικρότερες τάσεις εσωτερίκευσης της αντικειμενοποίησης του σώματός τους, π.χ. δες Bell, Cassarly, και Dunbar, (2018). Παρόλα αυτά, πλέον οι τάσεις αντικειμενοποίησης του σώματος εξαιτίας της επίδρασης της κυρίαρχης κουλτούρας φαίνεται πώς επηρεάζει και τους άντρες (Vandenbosch & Eggermont, 2014).

έναρξη δυσλειτουργικών συμπεριφορών διαχείρισης του βάρους και του σώματος, καθώς και με καταστάσεις συναισθηματικής δυσφορίας (Griffiths, Castle, Cunningham, Murray, Bastian, & Barlow, 2018. Griffiths, Brennan, O’Gorman, Goedel, Sheffield, Bastian, & Barlow, 2018. Haferkamp & Krämer, 2011. Holland & Tiggeman, 2016. Sherlock & Wagstaff, 2019. de Vries, Peter, De Graaf, & Nikken, 2016. de Vries, Peter, Nikken, & De Graaf, 2014. Yurdagül, Kircaburun, Emirtekin, Wang, & Griffiths, 2019).

Μεταξύ των ΜΠΕ και των ΣΚΔ ωστόσο, υπάρχουν κάποιες ποιοτικές διαφορές που φαίνεται να συνδράμουν στις επαγόμενες επιπτώσεις στην εικόνα σώματος από τη χρήση ΣΚΔ. Καταρχάς, οι ΣΚΔ είναι διαδραστικές πλατφόρμες. Αυτό σημαίνει πώς ο χρήστης των εφαρμογών αυτών δεν είναι παθητικός δέκτης των σχετικών με την εμφάνιση εικόνων³⁸ (εφεξής απλώς εικόνες), αλλά ενεργός διαχειριστής της δικής του εικόνας καθώς και ενεργός δράστης απέναντι στις εικόνες των άλλων (Fuchs, 2017). Ο συνδρομητής³⁹ δημιουργεί ο ίδιος το δίκτυο των «φίλων» που θα έχουν πρόσβαση στο προφίλ του και επιλέγει το προφίλ των ατόμων που θα «ακολουθεί» (Fuchs, 2017).

Ο κάθε χρήστης λοιπόν, επιλέγει ενεργά ποιον «ακολουθεί» ή «παρακολουθεί». Ωστόσο οι πλατφόρμες αυτές είναι κατασκευασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να παρέχουν περιεχόμενο προσαρμοσμένο στον εκάστοτε συνδρομητή⁴⁰ (Skornik, 2016). Αυτό σημαίνει ότι αν ο χρήστης αναζητήσει μία φορά υλικό σχετικά με τη διαχείριση βάρους, τη γυμναστική ή την γενικότερη φυσική του εμφάνιση, το περιεχόμενο που θα προβάλλεται ακολούθως σε αυτόν, θα είναι αντίστοιχο της αναζήτησής του αυτής (Skornik, 2016). Παράλληλα, υπάρχει η δυνατότητα μαρκαρίσματος (tag) των αναρτημένων εικόνων με το σύμβολο #, το λεγόμενο «hashtag». Η λειτουργία αυτή επιτρέπει την εύκολη εύρεση εικόνων με συγκεκριμένο περιεχόμενο. Αυτό

³⁸ Οι σχετικές με την εμφάνιση εικόνες που είθισται να προάγονται μέσω των ΣΚΔ σχετίζονται με αυτό-πορträιτα - λεγόμενες selfies- του προσώπου, του σώματος ή μέρος αυτού, του χρήστη ατομικά ή με παρέα ή και με φωτογραφίες που έχει τραβήξει κάποιος άλλος, πάλι προσώπου, σώματος ή μέρος αυτού, π.χ. δεξ Jın, Ryu, και Muqadan, (2018). Για τις εικόνες αυτές, μέσω των λειτουργικών δυνατοτήτων των εφαρμογών αυτών, παρέχεται η δυνατότητα να υπόκεινται σε επεξεργασία μέσω φίλτρων που τις τροποποιούν ως προς τα χρώματα, σκιές κ.τ.λ. προκειμένου να τις καταστήσουν πιο ελκυστικές π.χ. δεξ Kleemans, Daalmans, Carbaat, και Anschütz, (2018).

³⁹ Η ερευνήτρια χρησιμοποιεί τη λέξη συνδρομητής εναλλακτικά με την λέξη χρήστης, ελλείψει καταλληλότερης περιγραφής του ατόμου που έχει προφίλ στις ΣΚΔ, παρότι οι υπηρεσίες που παρέχονται από τις ΣΚΔ είναι δωρεάν.

⁴⁰ Μέσω χρήσης αλγορίθμων χρησιμοποιούν δεδομένα από τις αναζητήσεις του χρήστη προκειμένου να του προβάλλουν εξατομικευμένο υλικό. Μέλημα της λειτουργίας αυτής είναι η πρόβλεψη των αγοραστικών κυρίως συμπεριφορών του χρήστη (π.χ. δεξ Skornik, 2016) αλλά ενδέχεται τοιουτρόπως να κατασκευάζονται γενικότερα επιθυμίες και συμπεριφορές.

σημαίνει ότι αν κάποιος αναζητήσει την εικόνα που έχει μαρκαριστεί με μία συγκεκριμένη ετικέτα, για παράδειγμα #fitspiration, #thinspiration ή #iwokeuplikethis, θα έχει πρόσβαση σε κάθε εικόνα που έχει επισημανθεί με αυτή την ετικέτα (π.χ. δεξ Fardouly, Willburger, & Vartarian, 2018. Gorman, 2014. Griffiths et al., 2018-a). Αυτή η λειτουργία μπορεί να τον εκθέσει σε πλήθος φωτογραφιών που απεικονίζουν εξιδανικευμένα πρότυπα (π.χ. Griffiths et al., 2018-a). Αυτό έχει προκύψει ερευνητικά να επηρεάζει περαιτέρω την αυτό-αντίληψη της εμφάνισης, καθώς η συχνότερη έκθεση σε εικόνες που τονίζουν χαρακτηριστικά της εμφάνισης, ειδικά με έναν στερεοτυπικό και εξιδανικευμένο τρόπο στις ΣΚΔ, αυξάνει την δυσαρέσκεια από το σώμα (Robinson, Prichard, Nikolaidis, Drummond, Drummond, & Tiggemann, 2017) ή το πρόσωπο (Tiggemann, Hayden, Brown, & Veldhuis, 2018), το δέρμα και τα μαλλιά (Fardouly, Diedrichs, Vartarian, & Halliwell, 2015), την έγνοια για το σώμα (Fardouly et al., 2018), τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές διαχείρισης του σώματος και του βάρους (Griffiths et al., 2018-b) και ειδικότερα για τον πληθυσμό με διατροφικές διαταραχές, η συχνότερη έκθεση στα εξιδανικευμένα πρότυπα στις ΣΚΔ, φαίνεται πως επιβαρύνει τα συμπτώματα των διαταραχών αυτών (Griffiths et al., 2018-a).

Παράλληλα, και ειδικότερα μεταξύ των νέων (ενηλίκων και ανηλίκων), η κατασκευή του προφίλ των ΣΚΔ φαίνεται πως αποτελεί ένα εργαλείο αυτό-παρουσίασης της ταυτότητας και προσωπικότητάς τους (Baker et al., 2019. Mascheroni, Vincent, & Jimenez, 2015). Αυτό ειδικά για τις ΣΚΔ που η χρήση εικόνων είναι επιλογή ή η προεξέχουσα λειτουργία, φαίνεται πως εγείρει ανησυχίες στους συνδρομητές σχετικά με την εικόνα σώματος, εξαιτίας της έκθεσης της εμφάνισης που αυτή ενέχει (Tiggemann & Slater, 2013). Κατά αυτόν τον τρόπο, οι συνδρομητές των ΣΚΔ που προάγουν τη χρήση φωτογραφιών, αφενός εκτίθενται σε εικόνες με έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση, αφετέρου κάνουν χρήση των πολιτισμικών αυτών εργαλείων αυτό-παρουσίασης, εκθέτοντας τη δική τους εικόνα με έμφαση στην εμφάνιση.

Για την αυτό-έκθεση της εικόνας σε πολλές περιπτώσεις επιχειρείται συμφωνία με τα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς (Baker et al., 2019. Bell, Cassarly, & Dunbar, 2018. Mascheroni et al., 2015) και φαίνεται πως οι συνδρομητές των ΣΚΔ βιώνουν πίεση να εκτίθενται στις ΣΚΔ ως φυσικά ελκυστικοί (Manago et al., 2008. Nadkarni & Hoffman, 2012. Pempek, Yermolayeva, & Calvert, 2009). Ενδεχομένως για αυτό τον λόγο, ο συνδρομητής των ΣΚΔ ως ενεργός κατασκευαστής της εικόνας του, φαίνεται πως μπορεί να αφιερώνει χρόνο και αλληπάλληλες προσπάθειες πριν εκθέσει το πρόσωπο ή το σώμα του στους «φίλους» ή

«ακόλουθους» του (Baker et al., 2019, Chae, 2017) και η δραστηριότητα αυτή, φαίνεται να ενισχύει τις τάσεις σύγκρισης της εμφάνισης με τα προφίλ άλλων (Chae, 2017) αλλά παράλληλα και ειδικά για τις γυναίκες, να ενισχύει την υιοθέτηση της αντίληψης του σώματος ως αντικείμενο (Bell et al., 2018).

Επιπλέον, ο χρήστης ΣΚΔ που προάγουν την χρήση εικόνας (εφεξής απλώς ΣΚΔ)⁴¹, δεν εκτίθεται απλά σε σχετικές με την εμφάνιση φωτογραφίες, ή εκθέτει τη δική του, αλλά γίνεται και αποδέκτης ανατροφοδότησης για την δική του εικόνα, σχολιάζει φωτογραφίες άλλων, ή γίνεται μάρτυρας σχολίων για την εικόνα κάποιου άλλου (Butkowski, Dixon, & Weeks, 2019. Cohen, Newton-John, & Slater, 2017. Mascheroni et al., 2015. Meier & Gray, 2014. Tiggemann & Barbato, 2018). Διαθέτει προς ανάρτηση φωτογραφίες που επιλέγει ο ίδιος (π.χ. post) ή που έχει επιλέξει κάποιος άλλος για αυτόν (π.χ. Tag) (Baker et al., 2019. Mills, Musto, Williams, & Tiggemann, 2018) και κατανοεί ότι η εικόνα του, όπως και των άλλων, μπορεί να εκτεθεί σε μεγαλύτερο κοινό από ό,τι οι υπάρχουσες επαφές του (π.χ. sharing, hashtags) (π.χ. Chae, 2017. Jin, Ryu, & Muqaddan, 2018).

Τα σχετικά με την διαχείριση των εικόνων χαρακτηριστικά και οι σχετικές με τις φωτογραφίες δραστηριότητες, φαίνεται πως είναι αυτές που ενισχύουν την έγνοια σχετικά με την εμφάνιση (Cohen et al., 2017. Kim & Chock, 2015. Kleemans, Daalmans, Carbaat, & Anschütz, 2018. Meier & Gray, 2014) και δύνανται να υποβαθμίσουν την εικόνα σώματος και να αυξήσουν τη δυσαρέσκεια από την εμφάνιση (π.χ. Brown & Tiggemann, 2016. Butkowski et al., 2019). Οι Tiggemann και Barbato (2018), απέδειξαν πειραματικά ότι η έκθεση σε σχετικά με την εμφάνιση σχόλια, κάτω από φωτογραφίες ελκυστικών ατόμων, ήταν σε θέση να αυξήσει τη δυσαρέσκεια από το σώμα για τις γυναίκες (18-30 χρ., ομάδα ελέγχου, ίδιες φωτογραφίες χωρίς σχολιασμό εμφάνισης). Επίσης η προσανατολισμένη προς την εμφάνιση χρήση των ΣΚΔ (ανάρτηση, σχόλια), έχει βρεθεί για τις νεαρές ενήλικες γυναίκες (18-29χρ.) να σχετίζεται με μεγαλύτερη εσωτερικήευση του αδύνατου ιδανικού και την αυτό-επιτήρηση του σώματος, ενώ έκθεση σε προσανατολισμένα στην εμφάνιση προφίλ (αντί για ουδέτερα) επιπλέον και με την παρόρμηση για αδυνάτισμα⁴² (Cohen et al., 2017).

⁴¹ Δεδομένου ότι το ερευνητικό ερώτημα σχετίζεται με την εικόνα σώματος και η έκθεση σε σχετικές εικόνες εμφάνισης και τις συναφείς λειτουργίες (π.χ. ανατροφοδότηση, σχολιασμός, μοίρασμα, μαρκάρισμα) είναι που επάγουν την όποια επίδραση (π.χ. Kim & Chock, 2015), εφεξής όταν θα γίνεται αναφορά στις ΣΚΔ, για την αποφυγή της επανάληψης, θα εννοούνται οι ΣΚΔ που επιτρέπουν την χρήση εικόνων όπως το Facebook ή που αφορούν αποκλειστικά τη χρήση εικόνων και σχετικών με αυτές διαδικασίες όπως το Instagram.

⁴² Η παρόρμηση για αδυνάτισμα είναι μετάφραση αυτού που στην αγγλόφωνη βιβλιογραφία συναντάται ως «drive

Επιπλέον, η αυτό-παρουσίαση μέσω των υψηλά οπτικών κοινωνικών δικτύων, φαίνεται πως επηρεάζεται από το φύλο του συνδρομητή, καθώς έκαστος χρήστης φαίνεται να κατασκευάζει την εικόνα του με βάση την αυτό-αντίληψη του σχετικά με τις κοινωνικές προσδοκίες εμφάνισης (Mascheroni et al., 2015). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε τάσεις σύγκρισης της εμφάνισης (Hendrickse, Arpan, Clayton, & Ridgway, 2017), τάσεις αντικειμενοποίησης του εαυτού και σε μία πίεση προβολής τελειότητας, εύρημα που φαίνεται πιο ισχυρό για τα έφηβα κορίτσια αλλά προκύπτει και για τα έφηβα αγόρια (Mascheroni et al., 2015). Η αυτό-έκθεση της εικόνας του εαυτού στις ΣΚΔ, έχει προκύψει πειραματικά πως δύναται να αυξήσει το άγχος και να μειώσει την αυτοπεποίθηση καθώς και την αυτοαντίληψη της ελκυστικότητας (Mills et al., 2018).

Παράλληλα, η ανατροφοδότηση που λαμβάνουν οι συνδρομητές για την γενικότερη εμφάνισή τους μέσω του σχολιασμού της εικόνας τους από τους άλλους, επίσης δύναται να λειτουργήσει σαν ένα είδος αυτό-ελέγχου ή αυτό-επιτήρησης της εμφάνισης (Butkowski et al., 2019). Αντίστοιχα, η αυτό-ανάρτηση των εικόνων, φαίνεται πως οδηγεί σε μεγαλύτερες διαδικασίες αυτό-επιτήρησης της εμφάνισης (Butkowski et al., 2019), και η αυτό-επιτήρηση του σώματος και γενικότερα της φυσικής εμφάνισης, έχει συνδεθεί πολλάκις με δυσλειτουργικές συμπεριφορές ελέγχου του βάρους, συναισθηματική δυσφορία, μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα αλλά και χαμηλή αυτοεκτίμηση (δες Walker & Murray, 2012), ενώ οι μεγαλύτερες τάσεις αυτό-επιτήρησης οδηγούν σταδιακά σε μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα και αρνητικό συναίσθημα (Stefano, Hudson, Whisenhunt, Buchanan, & Latner, 2016).

Η αυτό-έκθεση της εικόνας, δύναται να οδηγήσει σε μείωση της αυτό-αντίληψης της ελκυστικότητας, ακόμη και αν ο χρήστης έχει επεξεργαστεί την εικόνα του πριν την αναρτήσει προκειμένου να την ωραιοποιήσει (ενήλικες γυναίκες, Μ.Ο.: 21,04, Τ.Α.: 3,55) (Mills et al., 2018). Παρότι ο συνδρομητής των ΣΚΔ είναι ενήμερος για τις δυνατότητες χρήσης φίλτρων και επεξεργασίας που παρέχονται μέσω των ΣΚΔ (π.χ. δες Holland & Tiggeman, 2016. Kleemans et al., 2018), φαίνεται πως η ψηφιακή επεξεργασία των φωτογραφιών που εκτίθενται στις ΣΚΔ, δεν αναγνωρίζεται απαραίτητα, εκθέτοντας τους συνδρομητές σε εξιδανικευμένα πρότυπα τα οποία αξιολογούν ως ρεαλιστικά (Kleemans et al., 2018). Αυτό φαίνεται να διαφοροποιεί την επίδραση των ΣΚΔ από τα παραδοσιακά ΜΠΕ, όπου οι γυναίκες φαίνεται να έχουν επίγνωση των μη

for thinness», η οποία αποτελεί υποκλίμακα της μέτρησης των διατροφικών διαταραχών και είναι η πρωταρχική συμπεριφορική ένδειξη που συναντάται μεταξύ των ατόμων με νευρική ανορεξία (Tiggemann & Slater, 2013)

ρεαλιστικών προτύπων που προάγονται από τα παραδοσιακά μέσα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν «βιώνουν μία σύγκρουση ως προς την επιθυμία τους να ομοιάζουν με αυτά» (δες σχετικά Grogan, 2008, σελ.127).

Επιπλέον, στις ΣΚΔ δεν προβάλλονται απαραίτητα μοντέλα ή ηθοποιοί που μπορεί να γίνονται αντιληπτοί κριτικά, αλλά ο «μέσος» άνθρωπος, με τον οποίο ο συνδρομητής μπορεί να νιώσει πιο ανάλογος/σχετικός (π.χ. βιολογικά, κοινωνικά) και να μπει πιο έντονα σε διαδικασία σύγκρισης της εξωτερικής τους εμφάνισης (Fardouly & Vartarian, 2014. Fardouly, Pinkus, & Vartarian, 2017) με μεγαλύτερη αρνητική επίδραση αυτού στην εικόνα σώματος (Carey, Donaghue, & Broderick, 2014). Η τάση σύγκρισης της εμφάνισης με τους άλλους φαίνεται πως είναι μία διαδικασία, την οποία το άτομο είναι πιθανό να μην αντιλαμβάνεται απαραίτητα (Haferkamp & Krämer, 2011). Μετά την έκθεση σε ελκυστικές εικόνες συνδρομητών, η διαδικασία σύγκρισης βάσει εμφάνισης έχει βρεθεί να διαμεσολαβεί στην επαγωγή αρνητικής εικόνας σώματος (Haferkamp & Krämer, 2011), δυσαρέσκειας με το σώμα (Brown & Tiggemann, 2016), παρόρμησης για αδυνάτισμα (Hendrickse et al., 2017), έγνοια για το σώμα (Fardouly & Vartarian, 2014. Fardouly et al, 2018), δυσαρέσκεια με την εμφάνιση του δέρματος, μαλλιών και προσώπου (Fardouly et al, 2015), μικρότερη ικανοποίηση από την εμφάνιση γενικά (Fardouly Pinkus, & Vartarian, 2017), και αύξηση της αρνητικής διάθεσης (Brown & Tiggemann, 2016).

Οι Casale, Gemeli, Calosi, Giangrosso, και Fioravanti, (2019) έδειξαν πειραματικά ότι η έκθεση επί μία βδομάδα σε προσανατολισμένα προς την εμφάνιση πραγματικά προφίλ ελκυστικών ομόφυλων και ομήλικων, είχε επίδραση στην ικανοποίηση από το σώμα των γυναικών συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν γιατί δεν είχαν προ της πειραματικής συνθήκης προφίλ στο Instagram⁴³. Στις γυναίκες (Μ.Ο. 23.22, Τ.Α. 1.73) της πειραματικής συνθήκης, η δυσαρέσκεια από το σώμα και η επένδυση στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης, αυξήθηκαν στατιστικώς σημαντικά μετά από μία εβδομάδα. Αντιθέτως, στους άντρες (Μ.Ο. 23.29, Τ.Α. 1.77) οι ανοδικές τάσεις που σημειώθηκαν στις μετρήσεις της δυσαρέσκειας από την μυϊκή μάζα και της επένδυσης στην εμφάνιση, δεν έφτασαν σε στατιστικώς σημαντική διαφορά από την ομάδα ελέγχου (όχι συνδρομή Instagram)⁴⁴. Αντιθέτως,

⁴³ Το Instagram συγκαταλέγεται στις ΣΚΔ υψηλά οπτικών κοινωνικών μέσων, καθώς σχετίζεται με την ανάρτηση φωτογραφιών και οποιαδήποτε δραστηριότητα σχετικά με αυτές όπως ανατροφοδότηση (π.χ. like), σχολιασμό, μοίρασμα, μαρκάρισμα (tag). Π.χ. δες Marengo και συν. (2018)

⁴⁴ Οι συμμετέχοντες έπρεπε να κάνουν κάθε απόγευμα «like» σε αναρτημένες φωτογραφίες ελκυστικών προφίλ που

η de Vries και συν. (2014), βρήκαν πως η χρήση ΣΚΔ μεταξύ των εφήβων (11-18χρ.) αυξάνει την επένδυση στην εμφάνιση διαφυλικά και η χρήση ΣΚΔ ήταν στατιστικώς σε θέση να προβλέψει την επιθυμία για πλαστική χειρουργική, διαμέσου της επένδυσης στην εμφάνιση. Σε συμφωνία με την de Vries και συν. (2014), οι ερευνήτριες Haferkamp και Krämer (2011) βρήκαν πειραματικά, πως η έκθεση σε προφίλ ελκυστικών ατόμων ήταν σε θέση να μειώσει το θετικό συναίσθημα των συμμετεχόντων και την ικανοποίηση από το σώμα διαφυλικά, σε σχέση με αυτούς που εκτέθηκαν σε προφίλ λιγότερο ελκυστικών ατόμων (M.O. 22,53, T.A. 2,75). Επίσης βρήκαν και για τα δύο φύλα, πως η έκθεση σε προφίλ ελκυστικών ατόμων έχει άμεση επίδραση στην αυτό-αντίληψη της διαφοροποίησής των συμμετεχόντων από το ιδανικό πρότυπο εμφάνισης. Το επίσης ενδιαφέρον στην έρευνα αυτή, είναι ότι στην ποιοτική έρευνα που προηγήθηκε της ποσοτικής, καμία από τις έξι συμμετέχουσες δεν παραδέχθηκε ότι μπαίνει σε διαδικασίες σύγκρισης όταν κοιτάει το προφίλ άλλων γυναικών, ενώ από τους άντρες, μόνο δύο από τους έξι, δήλωσαν πως μπαίνουν σε διαδικασία σύγκρισης, αλλά όσον αφορά την επαγγελματική πορεία των ατόμων και όχι την εμφάνισή τους (M.O. 23, T.A. 1,01) (Haferkamp & Krämer, 2011). Οι λόγοι μη παραδοχής της τάσης σύγκρισης μπορεί να ποικίλουν, αλλά μελετητές του χώρου έχουν υποδείξει ότι *«οι άνθρωποι συχνά αγνοούν το βαθμό στον οποίο οι περιβαλλοντικές συνθήκες επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους και όταν ενημερώνονται για αυτό, αρνούνται τον ρόλο των καταστάσεων αυτών στην αλλαγή της συμπεριφοράς τους»* (Martz et al., 2012. σελ.126).

Παρόλα αυτά, φαίνεται πως οι γυναίκες συνδρομητές των ΣΚΔ μπαίνουν συχνότερα στη διαδικασία να συγκρίνονται με τις ομήλικες επαφές τους από ό,τι οι άντρες (18-25χρ.) (Kim & Chok, 2015) και περισσότερο με προφίλ φίλων και γνωστών παρά με προφίλ διάσημων ή συγγενών (Fardouly & Vartarian, 2014). Η σύγκριση με τις ομόφυλες επαφές, φαίνεται να διαμεσολαβεί στην επίδραση των ΣΚΔ στην έγνοια για την εικόνα σώματος, περισσότερο από ό,τι η σύγκριση με διάσημους συνδρομητές (Fardouly & Vartarian, 2014). Επιπλέον, για τις γυναίκες, η σύγκριση της εμφάνισης που εγείρεται από τις ΣΚΔ, φαίνεται να σχετίζεται με

είχαν επιλέξει οι ερευνητές. Δεδομένου ότι δεν μετρήθηκε ο χρόνος παραμονής των συμμετεχόντων στα προφίλ των ελκυστικών ατόμων και δεν ελέγχθηκε το επίπεδο προσοχής των συμμετεχόντων στις εικόνες αυτές, που φαίνεται να διαδραματίζει ρόλο στην επίδραση των σχετικών με εμφάνιση εικόνων, στην εικόνα σώματος (π.χ. δεξ Brown & Dittmar, 2005), είναι αμφίβολο κατά πόσο τα ευρήματα αυτά δεν οφείλονται σε κάποια διαφυλική διαφορά ως προς το επίπεδο της προσοχής ή σε διαφυλικές διαφορές ως προς την εικόνα σώματος, καθώς μεταξύ των άλλων οι γυναίκες της πειραματικής ομάδας είχαν προ της πειραματικής συνθήκης, μεγαλύτερη βαθμολογία στην επένδυση στην εμφάνιση ως κριτήριο κινητοποίησης από ό,τι οι άντρες και οι συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου.

μικρότερη ικανοποίηση από την εμφάνιση, από ό,τι η σύγκριση που γίνεται δια ζώσης και μεγαλύτερη αρνητική διάθεση από ό,τι η σύγκριση με ομόφυλες σε περιοδικά ή δια ζώσης (Fardouly et al., 2017).

Ερευνητικά, έχει φανεί πως τα «υψηλά οπτικά κοινωνικά δίκτυα», δηλαδή οι ΣΚΔ που παρέχουν και προάγουν εφαρμογές αποκλειστικά σχετικές με εικόνες όπως το Instagram (π.χ. Marengo et al., 2018) και οι φωτογραφικές εφαρμογές του Facebook (π.χ. Kim & Chok, 2015) είναι εκείνα που συνδράμουν στην υποβάθμιση της εικόνας σώματος και όχι οι ΣΚΔ γενικότερα (Casale et al., 2019. Kim & Chok, 2015. Marengo et al., 2018. Meier & Gray, 2014). Δηλαδή οι σχετικές με την εικόνα εμφάνισης εφαρμογές και δραστηριότητες των σελίδων αυτών, είναι που σχετίζονται με αρνητικές επιδράσεις στην εικόνα σώματος (Baker et al., 2019. Butkowski et al., 2019. Hendrickse et al., 2017. Hogue & Mills, 2019. Kim & Chock, 2015. Kleemans et al., 2018). Παράλληλα, η προσβασιμότητα σε αυτές τις εφαρμογές δύναται να είναι άμεση και συχνή μέσω των τεχνολογικών δυνατοτήτων που παρέχουν τα νέα «έξυπνα» τηλέφωνα. Η συχνότερη και μεγαλύτερη έκθεση σε εικόνες ελκυστικών άλλων, φαίνεται πως συμμετέχει στις αρνητικές επιδράσεις των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος διαφυλικά (Griffiths et al., 2018-a. Marengo et al., 2018. Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer, & Primack, 2016). Παράλληλα ωστόσο, πειραματικοί χειρισμοί που πραγματοποιήθηκαν σε αποκλειστικά γυναικείο ενήλικο δείγμα (18-28χρ. συνολικά), βρήκαν πως ακόμη και μία δεκάλεπτη έκθεση (Fardouly et al., 2015) ή πεντάλεπτη έκθεση και φωτογραφική διάδραση με προφίλ ελκυστικών ατόμων (Hogue & Mills, 2019) ή απλή περιήγηση (browsing) μέσω του προφίλ τους (Fardouly et al., 2015), ήταν σε θέση να επιβαρύνει την αυτό-αντίληψη της ελκυστικότητας, αυξάνοντας την αρνητική εικόνα σώματος (Hogue & Mills, 2019) και την αρνητική διάθεση, καθώς και την επιθυμία για διαφορετικά μαλλιά, δέρμα, ή χαρακτηριστικά προσώπου (Fardouly et al., 2015).

Αντίστοιχα, οι πειραματικοί χειρισμοί των Haferkamp και Krämer, (2011), περιλάμβαναν την συνεχόμενη έκθεση σε τέσσερα προφίλ ελκυστικών ατόμων για δύο λεπτά ανά προφίλ. Οι ερευνήτριες λοιπόν, βρήκαν μετά τον πειραματικό χειρισμό, επίδραση στην αύξηση της αρνητικής διάθεσης και την αυτό-αντίληψη της διαφοροποίησης από το ιδανικό, διαφυλικά. Παρά τα περιορισμένα πειραματικά ευρήματα σχετικά με τον ελάχιστο χρόνο για την επίδραση της έκθεσης σε προφίλ άλλων, αν συνδυαστούν με τα ευρήματα σχετικά με την συχνότερη και περισσότερη έκθεση που παρουσιάστηκαν προηγουμένως, επιτρέπουν την εξαγωγή του

συμπεράσματος ότι η έκθεση σε προφίλ ελκυστικών άλλων ή εξιδανικευμένων προτύπων μέσω των ΣΚΔ, έχει αρνητικές επιδράσεις στην εικόνα σώματος των συνδρομητών.

Τέλος, μέσω των ΣΚΔ, η έμφαση στην εικόνα δεν αφορά μόνο τον σωματότυπο όπως ήταν το συνηθέστερο με τα παραδοσιακά ΜΠΕ, αλλά έμφαση προάγεται και σε χαρακτηριστικά του προσώπου δίνοντας το έναυσμα για συγκρίσεις ως προς το δέρμα, τα μαλλιά και τα χαρακτηριστικά του προσώπου (Fardouly et al., 2015. Tiggemann, Hayden, Brown, & Veldhuis, 2018). Γεγονός που φαίνεται να επιδρά επίσης αρνητικά στη διάθεση των συνδρομητών και στην ικανοποίησή τους από την εμφάνισή τους (Fardouly et al., 2015. Haferkamp & Krämer, 2011. Kleemans et al., 2018. Mills et al., 2018. Sherlock & Wagstaff, 2019). Επίσης, μέσω των ΣΚΔ ο χρήστης έρχεται σε επαφή με εικόνες που δίνετε έμφαση στο σώμα, οι οποίες παρότι υποτίθεται ότι απεικονίζουν τον μέσο χρήστη, φαίνεται πως προάγουν κάποια εξιδανικευμένα πρότυπα σωματικής διάπλασης (π.χ. Tiggemann & Zaccardo, 2018). Τα πρότυπα αυτά, ανεξαρτήτως του τύπου σώματος που προάγουν, αδύνατο, γυμνασμένο ή με καμπύλες, θεωρούνται στερεοτυπικά καθώς απεικονίζουν πλειοψηφικά σωματότυπους με συγκεκριμένες διαστάσεις και χαρακτηριστικά, τα οποία δεν προάγουν την ποικιλομορφία, αλλά αντ' αυτού καθιστούν τα πρότυπα αυτά, μονοδιάστατα και εξιδανικευμένα (Betz et al., 2019. Tiggemann & Zaccardo, 2018).

Η Betz και συν. (2019), με πειραματικούς χειρισμούς, απέδειξαν πως για τον γυναικείο πληθυσμό (18-77χρ., Μ.Ο. 34,7 Τ.Α. 12,16) η έκθεση σε οποιοδήποτε από τα πρότυπα αυτά (αδύνατο, γυμνασμένο ή με καμπύλες) δεν διαφοροποιεί την αύξηση στην τάση κοινωνικής σύγκρισης, η οποία τάση σύγκρισης, διαμεσολάβησε στην αύξηση της δυσαρέσκειας από το σώμα για τις συμμετέχουσες. Αντίστοιχα, πειραματικοί χειρισμοί σε γυναικείο δείγμα (18-48χρ., συνολικά) έδειξαν ότι η συχνή έκθεση σε προφίλ που απεικονίζουν αυτά τα εξιδανικευμένα σωματικά πρότυπα, αυξάνει την έγνοια για το σώμα (Fardouly et al., 2018), την δυσαρέσκεια με το σώμα (Robinson et al., 2017. Tiggemann & Zaccardo, 2015. Tiggemann et al., 2018) και τα χαρακτηριστικά του προσώπου (Tiggemann et al., 2018), την αρνητική διάθεση (Tiggemann & Zaccardo, 2015) καθώς και την μείωση της σχετικής με την εμφάνιση αυτό-πεποίθησης (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Σε προέκταση αυτών των ευρημάτων, ο Griffiths και συν. (2018-a) βρήκαν πως για τον πληθυσμό που έχει διαγνωστεί με διατροφικές διαταραχές (18-51χρ.) η συχνότερη χρήση ΣΚΔ με έμφαση στην εικόνα, εκθέτει τους χρήστες σε περισσότερες εικόνες προτύπου (#thinspiration, #fitspiration), και η έκθεση στο αδύνατο πρότυπο, επιβάρυνε

τα συμπτώματα διατροφικών διαταραχών του πληθυσμού αυτού, ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία και την διάρκεια διάγνωσης. Επιπλέον, οι Holland και Tiggemann (2017) βρήκαν πως οι γυναίκες που αναρτούν (post) φωτογραφίες σχετικές με την επίδειξη του σώματός τους, βάσει γυμνασμένου προτύπου (#fitspiration), είχαν μεγαλύτερη βαθμολογία στις κλίμακες μέτρησης της παρόρμησης για αδυνάτισμα, της βουλιμίας και της ψυχαναγκαστικής εκγύμνασης, σε αντίθεση με τις γυναίκες που αναρτούσαν ταξιδιωτικές φωτογραφίες. Υπό αυτή την οπτική, όπως και για τα παραδοσιακά ΜΠΕ έτσι και για τις ΣΚΔ, φαίνεται πως δεν έχει σημασία το πρότυπο που προωθείται, αλλά το ότι προωθούνται πρότυπα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που δεν προάγουν την ποικιλομορφία (Tiggemann & Zaccardo, 2018), με αποτέλεσμα να οδηγούν το κοινό σε εσωτερίκευση προτύπων ομορφιάς, που απομακρύνουν περαιτέρω την αυτό-αντίληψη της ελκυστικότητάς τους από το «δανικό», με τις αρνητικές συνέπειες στην εικόνα σώματος που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

Όπως φαίνεται λοιπόν, οι ΣΚΔ και ειδικά αυτές που επιτρέπουν ή/και προάγουν την χρήση φωτογραφιών, έχουν κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία τις διαφοροποιούν ποιοτικά από τα παραδοσιακά ΜΠΕ (π.χ. δεξ Fuchs, 2017). Συνοψίζοντας, οι πλατφόρμες αυτές είναι διαδραστικές και άμεσα διαθέσιμες. Η χρήση των οπτικών ΣΚΔ, ενέχει την έκθεση της εμφάνισης του χρήστη, την έκθεση σε εικόνες άλλων καθώς και την έκθεση στα εκάστοτε σχόλια περί εμφάνισης (π.χ. Kim & Chok, 2015). Ο συνδρομητής δεν είναι απλώς παθητικός δέκτης εικόνων, αλλά και ενεργός κατασκευαστής της δικής του εικόνας (π.χ. Baker et al., 2019). Δύναται να δέχεται και να παρέχει άμεσα ανατροφοδότηση για τη δική του εικόνα καθώς και των άλλων (π.χ. Hendrickse et al, 2017. Hogue & Mills, 2019). Ο συνδρομητής των ΣΚΔ έχει δυνατότητα άμεσης και συχνής πρόσβασης σε χιλιάδες εικόνες, οι οποίες δεν απεικονίζουν απαραίτητα κάποιο μοντέλο ή ηθοποιό, αλλά τον «μέσο» άνθρωπο, που περιλαμβάνει μεταξύ των άλλων τους ομήλικους και ομόφυλους φίλους και γνωστούς του, με τους οποίους ο συνδρομητής ενδέχεται να ταυτίζεται ευκολότερα και τοιουτρόπως να μπαίνει πιο εύκολα σε διαδικασία σύγκρισης μαζί τους ή/και σε διαδικασίες αυτό-επιτήρησης του σώματός του πιο έντονα (π.χ. Butkowski et al., 2019. Fardouly et al., 2018. 2017).

Τέλος, μέσω των ΣΚΔ επίσης ενισχύεται η έντονη έκθεση συγκεκριμένου τύπου εικόνων (π.χ. αυτό-πορτραίτα, τμήματα σώματος) που τονίζουν χαρακτηριστικά της εμφάνισης με τρόπο που μπορεί να οδηγήσει στην υιοθέτηση μίας στάσης αντικειμενοποίησης του σώματος και την εσωτερίκευση εξιδανικευμένων προτύπων (π.χ. Bell et al., 2018. Holland & Tiggemann, 2017).

Παράλληλα, οι εικόνες αυτές δύναται να επεξεργάζονται ψηφιακά ή/και μέσω των εργαλείων που παρέχουν οι ίδιες οι πλατφόρμες (π.χ. φίλτρα) και πολλές φορές απεικονίζουν ένα στερεοτυπικό και εξιδανικευμένο πρότυπο εμφάνισης (π.χ. Kleemans et al., 2018. Tiggemann & Zaccardo, 2018). Η νέα συνθήκη σχετικά με την εμφάνιση που έχουν εισαγάγει οι ΣΚΔ, όπως η δυνατότητα επεξεργασίας των εικόνων, είναι σχετικά πρόσφατη και το κοινό δεν φαίνεται να έχει αναπτύξει ακόμη κριτική στάση απέναντι στις εικόνες αυτές (π.χ. Haferkamp & Krämer, , 2011. Kleemans et al., 2018), όπως έχει απέναντι στα παραδοσιακά ΜΠΕ (π.χ. δεξ Grogan, 2008).

Αυτά τα χαρακτηριστικά των ΣΚΔ οφείλουν να λαμβάνονται υπόψη κατά τη μελέτη της επίδρασής τους στην εικόνα σώματος (Perloff, 2014), αλλά παράλληλα είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη και τα ατομικά χαρακτηριστικά του συνδρομητή, καθώς αυτά φαίνεται πως διαφοροποιούν την επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος (Yang, 2016. Jin et al., 2018). Φαίνεται πως η επίδραση των ΣΚΔ δεν είναι αντίστοιχη για όλους, καθώς η πλειοψηφία των έρευνών που παρουσιάστηκαν και στο δεύτερο μέρος, υποδεικνύει πως οι ατομικές διαφορές είναι αυτές που διαμεσολαβούν και διαφοροποιούν την επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος. Όπως θα παρουσιαστεί ακολούθως κάποια από αυτά τα ατομικά χαρακτηριστικά δύναται να λειτουργούν προστατευτικά απέναντι στην επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος, ενώ κάποια επιβαρυντικά.

2.2 Ατομικά χαρακτηριστικά.

2.2.1. Σχηματικότητα.

Όπως αναφέρθηκε στο πρώτο μέρος, δεδομένου του ατόμου και των εμπειριών του, η εικόνα σώματος διαφοροποιείται όχι μόνο ως προς τις σχετικές πεποιθήσεις, συναισθήματα και συμπεριφορές, αλλά και ως προς τον βαθμό της κεντρικότητας που διαδραματίζει η φυσική εμφάνιση στις εμπειρίες του εκάστοτε φορέα. Φαίνεται ότι η σπουδαιότητα που αποδίδει το άτομο στην εξωτερική του εμφάνιση, εξελίσσεται αναπτυξιακά και είναι ανεξάρτητη από την αντικειμενική φυσική του εμφάνιση (Cash, 2002. Cash, Melnyk et al., 2004). Παρότι, όλοι δύναται να έχουν κάποιο «σχήμα» σχετικό με την εμφάνιση (Ahadzadeh, Sharif, & Ong, 2017), δεν είναι όλοι «σχηματικοί» απέναντι στην εμφάνιση (Jung & Lennon, 2003).

Σύμφωνα με το μοντέλο του Cash, δεν έχουν όλα τα άτομα «σχηματική» εικόνα σώματος (Cash, 2002). Αυτό που αλλάζει είναι ο βαθμός που η εμφάνιση είναι σημαντική για το άτομο.

Τα «σχηματικά» από τα «α-σχηματικά» άτομα διαφοροποιούνται δεδομένου των στάσεων που αναπτύσσουν απέναντι στην εμφάνισή τους, δηλαδή του επιπέδου της σπουδαιότητας και της κεντρικότητας που διαδραματίζει η εμφάνιση στη ζωή τους, καθώς και του βαθμού που τους απασχολεί και επενδύουν σε αυτή (Jung & Lennon, 2003). Όταν τα άτομα λοιπόν είναι σχηματικά απέναντι στην εμφάνιση, η φυσική τους εμφάνιση είναι σημαντική, κεντρικής σημασίας και πιο σχετική με τον εαυτό, με αποτέλεσμα να επενδύουν σε αυτή γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά και την χρησιμοποιούν ως τρόπο για να αυτό-αξιολογήσουν τον εαυτό τους γενικότερα (Casale et al., 2019. Cash, 2002. Muth & Cash, 1997. Jung & Lennon, 2003).

Η μεγαλύτερη έμφαση στην εμφάνιση ως κριτήριο της γενικότερης αυτό-αξιολόγησης του εαυτού, επηρεάζει δυσμενώς την εικόνα σώματος (Muth & Cash, 1997), την αυτό-αντίληψη του εαυτού, την ψυχοκοινωνική λειτουργία και το ενδεχόμενο υιοθέτησης παθολογικών συμπεριφορών, σχετικών με την πρόσληψη τροφής (π.χ. Hrabosky et al., 2007). Επίσης έχει φανεί ότι για τους έφηβους διαφυλικά, η σπουδαιότητα που διαδραματίζει η εικόνα σώματος, είναι παράγοντας που μπορεί να προβλέψει τις στρατηγικές διαχείρισης του σώματος (π.χ. εκγύμναση) και του βάρους (π.χ. δίαιτα) που μπορεί να ακολουθήσουν (McCabe & Ricciardelli, 2003). Ειδικά στα αγόρια η σπουδαιότητα που διαδραματίζει η εικόνα σώματος επηρεάζει την επιθυμία τους για αύξηση της μυϊκής τους μάζας τους και διαμεσολαβεί στο κατά πόσο οι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες θα επιδράσουν στην ικανοποίησή τους από το υπάρχον σώμα τους (McCabe, Ricciardelli, & Holt, 2010).

Αντίστοιχα, πειραματικές μελέτες υποδεικνύουν ότι δεν είναι όλα τα άτομα το ίδιο επιρρεπή στις επιδράσεις των εικόνων εμφάνισης των ΣΚΔ⁴⁵ αλλά και των ΜΠΕ γενικότερα. Όπως αναφέρθηκε και στο πρώτο μέρος, υπάρχει μία σειρά ατομικών χαρακτηριστικών που καθορίζουν ή τροποποιούν την επίδραση αυτή. Οι Groesz, Levine και Murren, (2002) σε μία μεταανάλυση πειραματικών ερευνών σχετικά με την επίδραση των παραδοσιακών ΜΠΕ στην εικόνα σώματος, καταλήγουν ότι κάποιες από τις έρευνες σχετικά με τις επιδράσεις των κοινωνικοπολιτισμικών προτύπων, υποδεικνύουν την ύπαρξη κάποιου σχήματος μεταξύ των ατόμων που είναι υψηλά κινητοποιημένα και γνωστικά προετοιμασμένα να σκεφτούν για τον

⁴⁵ Υπενθύμιση, όταν θα γίνεται αναφορά στις ΣΚΔ, για την αποφυγή της επανάληψης, θα εννοούνται οι ΣΚΔ που επιτρέπουν την χρήση εικόνων όπως το Facebook ή αφορούν αποκλειστικά τη χρήση εικόνων και τις σχετικές με αυτές διαδικασίες όπως το Instagram.

εαυτό τους σε σχέση με το βάρος, το σχήμα ή/και την ελκυστικότητά τους. Φαίνεται πως οι επιδράσεις των εξιδανικευμένων προτύπων είναι πιο αρνητικές για την εικόνα σώματος των σχηματικών ατόμων (Groesz et al., 2002).

Αντίστοιχα, η Jin και συν.(2018) καταλήγουν, μέσω των αποτελεσμάτων δύο πειραματικών ερευνών, αφενός ότι είναι οι ατομικές διαφορές των συνδρομητών ΣΚΔ που επιτρέπουν την κατανόηση της επίδρασης των εικόνων στη διαμόρφωση των στάσεων απέναντι στη διατροφή⁴⁶ και αφετέρου ότι αυτές οι ατομικές διαφορές είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη για την κατανόηση της επίδρασης των ΣΚΔ. Προκύπτει ερευνητικά, πως οι αρνητικές επιδράσεις των ΣΚΔ στους συνδρομητές τους, διαφοροποιούνται δεδομένου των ατομικών χαρακτηριστικών αυτών, ως προς την δυσαρέσκεια με το σώμα (π.χ. Marengo et al., 2018), την τάση κοινωνικής σύγκρισης (π.χ. Fardouly & Vartarian, 2014), την τάση εσωτερίκευσης των εξιδανικευμένων προτύπων εμφάνισης (π.χ. Fardouly et al, 2018), την αντικειμενοποίηση του σώματος (π.χ. Tiggemann & Barbato, 2018) και την συμπτωματολογία διατροφικών διαταραχών (π.χ. Mabe, Forney, & Keel, 2014). Ερευνητές σχετικά με την εικόνα σώματος, υποστηρίζουν ότι αυτά τα χαρακτηριστικά υπάγονται στην ευρύτερη κατηγορία της σχηματικότητας της εμφάνισης (π.χ. δεξ Brown & Dittmar, 2005. Cash, Melnyk et al., 2004. Tiggemann, 2002).

Παράλληλα όμως, υπάρχουν και κάποια -αν και συγκριτικά πολύ λιγότερα- δεδομένα, που προέρχονται από μία πιο άμεση μέτρηση της σχηματικότητας. Προηγούμενες έρευνες ως προς την επίδραση των παραδοσιακών ΜΠΕ στην εικόνα σώματος έδειξαν ότι για τα ανήλικα κορίτσια είναι η ενεργοποίηση του σχήματος μετά την έκθεση σε εικόνες εξιδανικευμένων προτύπων που θα επάγει τη βίωση δυσαρέσκειας και ότι μόνο για τα κορίτσια που η σχηματικότητα ήταν υψηλή, η επίδραση των προβαλλόμενων προτύπων είχε αρνητικές επιδράσεις (π.χ. δεξ Hargreaves & Tiggeman, 2002). Αντίστοιχα, οι ερευνήτριες Clark και Tiggemann, (2008) βρήκαν πως από τα έφηβα κορίτσια του δείγματος (9-12χρ.), εκείνα που εμφάνισαν υψηλότερες μετρήσεις σχηματικότητας εμφάνισαν ένα χρόνο μετά, μικρότερη αυτοπεποίθηση σώματος⁴⁷. Αντίστοιχα αποτελέσματα, υποδεικνύουν ότι δεδομένου του ΜΠΕ, του επιπέδου της επένδυσης στην εμφάνιση και της τάση σύγκρισης, η έκθεση σε εξιδανικευμένα πρότυπα μπορεί να μειώσει την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος για τα

⁴⁶ Έλεγχαν ναρκισσισμό και τάση κοινωνικής σύγκρισης διαφυλικά σε ενήλικες, Μ.Ο. 33,75, Τ.Α., 10,59.

⁴⁷ Η σχηματικότητα προέβλεψε σε στατιστικώς σημαντικό επίπεδο την μείωση της αυτοπεποίθησης από το σώμα ένα χρόνο μετά.

έφηβα κορίτσια (π.χ. δες Wertheim & Paxton, 2012). Ο Fawcner (2012) επίσης αναφέρει σε έρευνα που πραγματοποίησε σε ενήλικες άντρες, ότι για εκείνους που η εμφάνιση ήταν κεντρικής σημασίας για την αυτό-αξιολόγησή τους και την αυταξία τους (υψηλή σχηματικότητα), η έκθεση σε εξιδανικευμένα πρότυπα μέσω των ΜΠΕ ήταν σε θέση να υποβαθμίσει την εικόνα σώματος και να μειώσει την ικανοποίησή τους από αυτή. Επιπλέον, οι Brown και Dittmar (2005) έδειξαν πειραματικά, σε δείγμα ενήλικων γυναικών (18-31χρ.), ότι είναι η ενεργοποίηση του σχήματος που διαμεσολαβεί πλήρως στην επίδραση της έκθεσης των εξιδανικευμένων προτύπων στο σχετικό με το σώμα άγχος. Ως προς τον χρόνο έκθεσης, οι εν λόγω ερευνήτριες, έδειξαν ότι οι εικόνες προτύπων θα ενεργοποιήσουν το σχήμα εμφάνισης, είτε οι συμμετέχουσες εκτεθούν σε αυτό σύντομα, είτε περισσότερο. Ωστόσο, επίσης προέκυψε ότι η μεγαλύτερη δυνατότητα παρατήρησης (μεγαλύτερος χρόνος έκθεσης) της εκτεθειμένης εικόνας προτύπου, επάγει μεγαλύτερη ενεργοποίηση του σχήματος και τοιουτρόπως μεγαλύτερο άγχος σχετικά με το σώμα (Brown & Dittmar, 2005).

Ως προς τη χρήση ΣΚΔ, τα δεδομένα για την σχηματικότητα είναι επίσης λιγοστά και συνήθως έμμεσα. Ο Butkowski και συν. (2017) έδειξαν πώς οι γυναίκες (18-30χρ.) που επενδύουν στην ανατροφοδότηση των εικόνων τους στις ΣΚΔ, ως μέσο επιβεβαίωσης της εμφάνισής τους, οδηγούνται σε μεγαλύτερη αυτό-επιτήρηση και τοιουτρόπως σε μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα και παρόρμηση για αδυνάτισμα. Ο Ahadzadeh και συν. (2017) βρήκαν πώς η πάνω από μία ώρα την ημέρα διάδραση με υψηλά οπτικές ΣΚΔ (Instagram) για τουλάχιστον έξι μήνες, μπορούσε να μειώσει διαφυλικά (18-26χρ.) την ικανοποίηση από το σώμα, μέσω της ενεργοποίησης του σχήματος εμφάνισης, η οποία ενίσχυσε την αυτό-αντιλαμβανόμενη διαφοροποίηση της εμφάνισης από τους άλλους.

Τέλος, η Casale και συν. (2019) έδειξαν ότι η ανατροφοδότηση (like) κάθε απόγευμα επί μία εβδομάδα σε εικόνες ελκυστικών συνδρομητών (που είχαν επιλέξει οι ερευνητές) σε υψηλά οπτικές ΣΚΔ (Instagram), αύξησε την επένδυση στην εμφάνιση ως μέσο αυτό-αξιολόγησης του εαυτού για τις γυναίκες. Ωστόσο για τους άντρες η αντίστοιχη αύξηση δεν έφτασε σε στατιστικώς σημαντικό επίπεδο. Καθώς η πειραματική ομάδα είχε στατιστικώς σημαντικά μεγαλύτερη βαθμολογία στην επένδυση στην εμφάνιση, πριν τον πειραματικό χειρισμό⁴⁸, οι

⁴⁸ Η μεγαλύτερη βαθμολογία στην επένδυση στην εμφάνιση ως κινητοποιητικό κίνητρο, που επέδειξαν οι γυναίκες της πειραματικής ομάδας, ενδέχεται να είναι ο λόγος που η πειραματική ομάδα δέχθηκε να φτιάξει λογαριασμό Instagram, εν αντιθέσει με τους συμμετέχοντες που δεν δέχθηκαν να φτιάξουν λογαριασμό Instagram και κατά αυτό τον τρόπο κατατάχθηκαν στην ομάδα ελέγχου.

ερευνητές απέδωσαν την αύξηση αυτή, στις προ πειραματικής συνθήκης στάσεις απέναντι στην εμφάνιση (Casale et al., 2019). Δηλαδή, ότι η έκθεση σε ελκυστικές εικόνες τρίτων, θα επηρεάσει περισσότερο εκείνους που εμφανίζουν εκ των προτέρων μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνιση.

Τοιουτρόπως, παρά τα λιγοστά ερευνητικά δεδομένα σχετικά με την συμμετοχή της σχηματικότητας για την επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος, φαίνεται πως οι στάσεις που έχουν υιοθετήσει οι συνδρομητές απέναντι στην φυσική τους εμφάνιση, οφείλουν να λαμβάνονται υπόψη και να ελέγχονται. Καθώς φαίνεται λοιπόν, ενδέχεται η ευαισθησία του ατόμου στα μηνύματα εμφάνισης, είτε ως εικόνα είτε ως ανατροφοδότηση μπορεί να είναι πιο σημαντική από το αντικειμενικά μετρημένο ποσοστό έκθεσης σε αυτά (Cash & Pruzinsky, 2002), καθώς τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των οπτικών ΣΚΔ που αναφέρθηκαν προηγουμένως, αναμένεται να έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα επίδρασης στην εικόνα σώματος, εκείνων που έχουν υιοθετήσει αναπτυξιακά μεγαλύτερη επένδυση στην φυσική εμφάνισή τους.

Υπό αυτή την οπτική, η παρούσα έρευνα λαμβάνει υπόψη ακόμη έναν ατομικό παράγοντα που καθιστά το άτομο ευαίσθητο απέναντι σε μηνύματά εμφάνισης, και ενδέχεται να διαφοροποιεί την επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος των συνδρομητών τους. Την λεγόμενη Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης.

2.2.2. Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης

Η Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει εξωτερικής Εμφάνισης (E-AE εφεξής) (Park, 2007) είναι μία σχετικά πρόσφατη θεωρητική κατασκευή η οποία έχει παραχθεί κατά το πρότυπο της ευρύτερης έννοιας της Ευαισθησίας στην Απόρριψη (EA εφεξής) (Feldman & Downey, 1994). Κατά το πρότυπο της EA λοιπόν, η E-AE είναι μία θεωρητική κατασκευή η οποία ενοποιεί τη διαχρονία και τη συγχρονία των διαπροσωπικών εμπειριών του ατόμου, ως παράγοντα παραμετροποίησης και εξήγησης της αυτό-αντίληψης της ελκυστικότητας και της συμμετοχής αυτής στη διαπροσωπική διάδραση. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη θεωρητική κατασκευή της EA, οι πρώιμες εμπειρίες με τους σημαντικούς άλλους (γονείς/τροφούς) μορφοποιούν ένα γνωστικό «εγχειρίδιο» διάδρασης και διαπροσωπικής υπόστασης (σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές) στο οποίο ανατρέχει το άτομο όταν και ενόσω βρίσκεται σε καταστάσεις που απαιτούν διαπροσωπική διάδραση (Feldman & Downey, 1994). Οι πρότερες σχεσιακές εμπειρίες δηλαδή, διαμορφώνουν μία γνωστικοθυμική βάση, σχετικά με το τι να περιμένει το άτομο από το έτερο μέλος μίας σχέσης και πως να συμπεριφερθεί εντός αυτής (Croft & Zimmer-

Gembeck, 2014. Thomas & Bowker, 2013. Zimmer-Gembeck & Nesdale, 2013). Η βάση αυτή, δεν είναι αμετάβλητη, καθώς τροποποιείται και μετασχηματίζεται από τις εναλλασσόμενες εμπειρίες του ατόμου κατά τις διαπροσωπικές επαφές, σε μία ενεργητική αλληλεπίδραση της παρελθούσας βάσης, με τις νέες πληροφορίες (Croft & Zimmer-Gembeck, 2014. Feldman & Downey, 1994. Zimmer-Gembeck, Nesdale, McGregor, Mastro, Goodwin, & Downey, 2013)

Σε αντιστοιχία, η E-AE εξελίσσεται αναπτυξιακά μέσα από τη διαπροσωπική διάδραση με τους σημαντικούς άλλους όπως οι γονείς και οι ομήλικοι (π.χ. δεξ Densham, Webb, Zimmer-Gembeck, Nesdale, & Downey, 2017. Webb, Zimmer-Gembeck, Waters, Farrell, Nesdale, & Downey, 2017. Zimmer-Gembeck, Webb, Farrell, & Waters, 2017) καθώς επιπλέον και μέσω των κοινωνικοπολιτισμικών προτύπων ομορφιάς όπως αυτά προβάλλονται από τα ΜΠΕ (π.χ. Park, DiRaddo, & Calogero, 2009. Shroff & Thompson, 2006. Webb et al., 2017). Παράλληλα η E-AE δεν είναι στατική, καθώς τροποποιείται περαιτέρω από την διάδραση του ατόμου με το εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο καθώς και την αναπτυξιακή φάση στην οποία βρίσκεται (Zimmer-Gembeck et al., 2017). Οι διαπροσωπικές εμπειρίες δηλαδή, και τα πολιτισμικά πρότυπα εμφάνισης, διαμορφώνουν ένα σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών σχετικά με την εμφάνιση, οι οποίες δύναται να καθιστούν το άτομο ευάλωτο στο να βιώσει απόρριψη, κατά τη διαπροσωπική διάδραση, εξαιτίας πληροφοριών σχετικά με την εμφάνιση (Calogero, Park, Rahemtulla, & Williams 2010. Densham et al., 2017. Park et al., 2009).

Η E-AE υποδηλώνει τον βαθμό που το άτομο νιώθει ασφάλεια με την εμφάνισή του (χαμηλή E-AE) ή απασχολείται με το ενδεχόμενο να απορριφθεί κοινωνικά ή διαπροσωπικά εξαιτίας της εμφάνισής του, ενώ παράλληλα βιώνει έντονη έγνοια ή άγχος για το ενδεχόμενο αυτό (υψηλή E-AE) (Park, 2007. Park et al., 2009). Ειδικά για τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλή E-AE, οι αγχώδεις προσδοκίες απόρριψης, σχετίζονται με την πεποίθηση ότι η εμφάνισή τους θα καθορίσει το κατά πόσο θα γίνουν αποδεκτοί από τους άλλους (Park, DiRaddo, Calogero, 2009). Η E-AE χαρακτηρίζεται αφενός από έγνοια σχετικά με την εμφάνιση και αφετέρου από προσδοκίες ενδεχόμενης διαπροσωπικής απόρριψης βάσει εμφάνισης (Calogero et al., 2010. Park, 2007). Φαίνεται πως το θυμικό μέρος (έγνοια για απόρριψη) αλληλοεπιδρά με το γνωστικό μέρος (προσδοκίες απόρριψης) σε μία δυναμική διαδικασία, ενισχύοντας το ένα το άλλο (Park & Pinkus, 2009). Τοιούτρόπως, τα άτομα με υψηλή E-AE εμφανίζουν μία αντιληπτική μεροληψία στην ερμηνεία των αμφίσημων μηνυμάτων σχετικά με την εμφάνιση, ως ενδείξεις διαπροσωπικής ή κοινωνικής απόρριψης (Park & Harwin, 2010. Park

& Pinkus, 2009). Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από έντονη E-AE, τείνουν να περιμένουν με ανησυχία ότι θα απορριφθούν εξαιτίας της εμφάνισής τους, είναι πιο έτοιμα να αντιληφθούν στο περιβάλλον στοιχεία σχετικά με την εμφάνισή και τείνουν να αντιδρούν πιο υπερβολικά στην απόρριψη της εμφάνισής τους (Park, 2007), πραγματική ή ενδεχόμενη (π.χ. Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009). Ειδικότερα, τα άτομα που βιώνουν μεγαλύτερη έγνοια ότι θα απορριφθούν βάσει εμφάνισης, νιώθουν πιο ευάλωτα σε καταστάσεις που μπορεί να αξιολογηθούν εξαιτίας της εμφάνισής τους (Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009).

Τα άτομα με υψηλή E-AE εξαιτίας της ευαλωτότητας που νιώθουν στις διαπροσωπικές καταστάσεις σχετικά με το ενδεχόμενο να απορριφθούν εξαιτίας της εμφάνισής τους, τείνουν να απομονώνονται κοινωνικά τις ημέρες που νιώθουν πιο ανασφαλή με την εμφάνισής τους (Park & Pinkus, 2009). Τα άτομα με υψηλή E-AE νιώθουν πιο μόνα και απορριπτέα από ό,τι τα άτομα με χαμηλή E-AE, ακόμη και όταν απλώς ανακαλούν αρνητικές πτυχές της εμφάνισής τους, (Park, 2007). Η E-AE φαίνεται λοιπόν να λειτουργεί σαν ένας γνωστικός μηχανισμός, αυτοπροστασίας του ατόμου από ενδεχόμενο διαπροσωπικής ή κοινωνικής απόρριψης βάσει εμφάνισης. Ωστόσο, ο βαθμός και η ένταση του μηχανισμού αυτού, μπορεί να οδηγήσει σε δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές για το άτομο, καθώς αφενός μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά από τη σύναψη σημαντικών σχέσεων (Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009) και αφετέρου μπορεί να υπονομεύσει τις ήδη υπάρχουσες σχέσεις (Park & Pinkus, 2009) προάγοντας περαιτέρω αρνητικά συναισθήματα (Bowker, Thomas, Spencer, & Park, 2013).

Οι τάσεις απομόνωσης από τις διαπροσωπικές σχέσεις που φαίνεται να επιδεικνύουν τα άτομα με υψηλή E-AE, δύναται να επιβαρύνουν περαιτέρω τις αρνητικές επιπτώσεις της E-AE, καθώς οι ασφαλείς και υποστηρικτικές σχέσεις φαίνεται να μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά απέναντι στη δυσφορία που βιώνουν τα άτομα όταν είναι αντιμέτωπα με ένα απειλητικό για την εμφάνισή τους στοιχείο (Park, 2007). Η υψηλή E-AE δηλαδή, φαίνεται να αποτρέπει τα άτομα από την αναζήτηση υποστηρικτικών σχέσεων (υπαρχόντων ή νέων), καθώς για τα άτομα που βιώνουν υψηλή E-AE, η αντιληπτική αυτή μεροληψία δύναται να έχει κοινωνικές επιπτώσεις όπως απομόνωση ή κοινωνική απόσυρση, τόσο από τους στενούς άλλους, όσο και γενικότερα από του άλλους (Park & Pinkus, 2009), τόσο στους ενήλικες (Park, 2007. Park & Pinkus, 2009) όσο και στους έφηβους (Bowker et al., 2013).

Παράλληλα, τα άτομα με υψηλή E-AE βιώνουν εκτός από μεγαλύτερη μοναξιά και απόρριψη (Park et al., 2009), κοινωνικό άγχος (Lavell et al, 2014), φόβο αρνητικής αξιολόγησης

(Bowker et al, 2013) και μεγαλύτερη αρνητική διάθεση μετά από διαπροσωπική διάδραση με αμφίσημα στοιχεία σχετικά με εμφάνιση (Park & Harwin, 2010). Επιπλέον, η ενισχυμένη έγνοια για την εμφάνιση των ατόμων με E-AE, μπορεί να οδηγήσει σε ψυχοπαθολογικές καταστάσεις όπως η Διαταραχή Σωματικής Δυσμορφίας (Calogero et al., 2010. Densham et al., 2017. Kelly, Didie, & Phillips, 2014. Webb, Zimmer-Gembeck, Mastro, Farrell, Waters, & Lavell, 2015) ή οι διαταραχές πρόσληψης τροφής (Park, 2007). Επίσης η E-AE σχετίζεται θετικά με την αύξηση της τάσης κοινωνικής σύγκρισης (Park, 2007), την κοινωνικά καθορισμένη τελειοθηρία και τελειοθηρική αυτό-παρουσίαση (Flett, 2014) και το ενδεχόμενο επιλογής πλαστικής εγχείρησης για κοινωνικούς λόγους (Calogero et al., 2010). Τέλος, η υψηλή E-AE σχετίζεται με χαμηλότερη ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση από την εμφάνιση, υψηλότερη εξαρτώμενη από την εμφάνιση αυταξία (Park, 2007) και μειωμένη αυτό-αντίληψη ελκυστικότητας (Park et al., 2009).

Καταλήγοντας, φαίνεται λοιπόν πως οι διαπροσωπικές εμπειρίες σχετικά με την εμφάνιση, δύναται να ενισχύσουν την έγνοια του ατόμου σχετικά με το ενδεχόμενο η εμφάνισή του να αποτελέσει κριτήριο διαπροσωπικής απόρριψης. Τα ευρήματα των Cash, Theriault, και συν. (2004) υποδεικνύουν ότι τα άτομα που χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη έγνοια για έγκριση και αποδοχή κατά τη κοινωνική διάδραση, βιώνουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα, δυσλειτουργική επένδυση στην εμφάνιση και μεγαλύτερη καταστασιακή δυσφορία από την εικόνα σώματος. Η E-AE φαίνεται πως είναι μία έννοια που δύναται να λειτουργεί επιβαρυντικά στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος κατά τη κοινωνική διάδραση εφόσον η εμφάνιση γίνεται αντιληπτή ως προεξέχων κριτήριο αποδοχής ειδικά για τα άτομα με υψηλή E-AE (Park et al., 2009). Καθώς οι ΣΚΔ ενέχουν την κοινωνική διάδραση με φίλους ή γνωστούς που περιλαμβάνει την εμφάνιση, η E-AE δείχνει πως είναι ένας ατομικός παράγοντας που ενδέχεται να συμμετάσχει στην επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος.

Ωστόσο, από την σχετική ανασκόπηση, δεν φαίνεται να υπάρχουν έρευνες που να συνδέουν την E-AE με τη χρήση ΣΚΔ. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η E-AE ενεργοποιείται όταν η εμφάνιση είναι ορατή στη δια ζώσης διαπροσωπική διάδραση (Park & Pinkus, 2009), υπολείπεται να ελεγχθεί αν η E-AE ενεργοποιείται και όταν η εμφάνιση που συμμετέχει στη διαπροσωπική διάδραση, είναι ψηφιακή. Δεδομένου ότι ειδικά μεταξύ των νεαρών ενηλίκων, οι ΣΚΔ σχετίζονται κυρίως με την αυτό-παρουσίαση του εαυτού και την κοινωνική διασυνδεσιμότητα, η E-AE είναι μία έννοια που καλύπτει αυτές τις δύο πτυχές καθώς

υποστηρίζει ότι, η αυτό-αντίληψη της ελκυστικότητας και η έγνοια για αυτή, είναι που επηρεάζει τη σύναψη και διατήρηση των διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων.

Επιπλέον, οι ΣΚΔ είναι ένας χώρος που οι συνδρομητές διεπιδρούν και επικοινωνούν με τους ομηλικούς τους. Η Ε-ΑΕ φαίνεται να σχετίζεται και να επηρεάζεται από τις στάσεις και συμπεριφορές σχετικά με την εμφάνιση των ομηλικών, οι οποίες δύναται να επιβαρύνουν μακροπρόθεσμα την επαγόμενη δυσαρέσκεια από την εμφάνιση (Webb & Zimmer-Gembeck, 2016). Επιπλέον, η περιπαιχτική ανατροφοδότηση της εμφάνισης από τους ομηλικούς ενισχύει την εγρήγορση και έγνοια για ενδείξεις διαπροσωπικής απόρριψης βάσει εμφάνισης (Lavell et al., 2017. Webb et al., 2015) και όπως παρουσιάστηκε στο σχετικό κεφάλαιο, οι ΣΚΔ είναι ένας χώρος που η εμφάνιση του συνδρομητή υπόκειται σε αξιολογήσεις από τις κοινωνικές επαφές του. Τέλος, στις ΣΚΔ το άτομο εκτίθεται σε εικόνες ελκυστικών άλλων, αλλά και σε εξιδανικευμένα πρότυπα εμφάνισης. Έχει φανεί ότι η αυτό-αντιλαμβανόμενη πίεση από ομηλικούς για ελκυστικότητα και η εσωτερικευση των προτύπων εμφάνισης των ΜΠΕ, δύναται να ενισχύσουν την Ε-ΕΑ σε βάθος χρόνου στους ύστερους έφηβους (Webb et al., 2017) ενώ και για τους νεαρούς ενήλικες (18-33χρ.) φαίνεται πως οι επιδράσεις των ΜΠΕ δύναται να επιβαρύνουν την Ε-ΑΕ (Park et al., 2009). Τέλος, τα άτομα με Ε-ΑΕ έχουν την τάση να συγκρίνουν συχνά την εμφάνισή τους, με αποτέλεσμα να βιώνουν δυσαρέσκεια μετά (Park, 2007). Εφόσον οι ΣΚΔ φαίνεται να ευνοούν και να ενισχύουν τις τάσεις σύγκρισης της εμφάνισης, ειδικά μέσω διαδικασιών μεγαλύτερης ταύτισης με το εκτιθέμενο άτομο, αναμένεται πως η χρήση των εν λόγω κοινωνικών εργαλείων θα συμμετέχει επίσης στην βιωμένη εμπειρία των ατόμων με Ε-ΑΕ. Καθώς το κοινωνικό πλαίσιο λοιπόν φαίνεται να συμμετέχει στη διαμόρφωση της έγνοιας απέναντι στην απόρριψη βάσει εμφάνισης και οι ΣΚΔ έχουν δημιουργήσει μία νέα κοινωνική πραγματικότητα για τους συνδρομητές τους, κρίνεται πως η Ε-ΑΕ είναι μία έννοια που θα ενισχύσει την κατανόηση της επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος των συνδρομητών τους.

Μέχρι το σημείο αυτό, παρουσιάστηκαν δύο ατομικοί παράγοντες που δύναται να επιβαρύνουν την εικόνα σώματος με παρόμοιες ψυχοσυναισθηματικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις όπως η δυσαρέσκεια από την εμφάνιση ή η έναρξη διατροφικών διαταραχών. Η αποκλειστική αναγνώριση των παραγόντων που δύναται να επιβαρύνουν την εικόνα σώματος κρίνεται ωστόσο μονομερής. Ζητούμενο είναι να ανιχνευθούν παράλληλα και οι ατομικοί παράγοντες που δύναται να λειτουργήσουν προστατευτικά απέναντι στις επιδράσεις των ΣΚΔ

στην εικόνα σώματος. Ένας ατομικός παράγοντας που εκτιμάται ως βοηθητικός, κρίνεται η αυτό-συμπόνοια, για τους λόγους που παρουσιάζονται ακολούθως.

2.2.3. Αυτό-Συμπόνοια.

Η «αυτό-συμπόνοια» είναι ένα είδος στάσης και αντιμετώπισης του εαυτού, από τον εαυτό, που επιτρέπει στο άτομο να επιδεικνύει κατανόηση και αποδοχή όταν βιώνει προσωπικές δυσκολίες (Neff, 2003. Neff, Whitaker, & Karl, 2017). Είναι η έννοια της συμπόνοιας, όπως αυτή εκδηλώνεται απέναντι στον εαυτό σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας (Dzwonkowska & Żak-Łykus, 2015. Neff, 2003). Η αυτό-συμπόνοια θεωρείται μία ευρύτερη έννοια που αποτελείται από μία σειρά ξεχωριστών μεταξύ τους στοιχείων, τα οποία φαίνεται να συνεργάζονται υπό μία δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ τους (Dzwonkowska & Żak-Łykus, 2015. Neff et al., 2017). Τα τρία βασικά στοιχεία που περιλαμβάνονται στην έννοια της αυτό-συμπόνοιας, αφορούν καταρχάς την δυνατότητα να είναι το άτομο *«ευγενικό, υποστηρικτικό και με κατανόηση απέναντι στον εαυτό»* του, αντί για *«αυστηρό και επικριτικό»* απέναντι στα προσωπικά του ελλείματα. Αφετέρου, να έχει την δυνατότητα να κατανοεί και να αποδέχεται το ατελές της ανθρώπινης υπόστασης, αντί να αντιμετωπίζει τα προσωπικά του ελλείματα, αποτυχίες και δυσκολίες ως αποκλειστικά ατομικό του χαρακτηριστικό. Τέλος, η αυτό-συμπόνοια περιλαμβάνει την δυνατότητα να μπορεί το άτομο να αναγνωρίζει τη δυσφορία του και να κατανοεί ότι σχετίζεται με τη παρούσα συγκυρία, αντί να προβαίνει σε μία *«υπερταύτιση»* με ένα αφήγημα συνεχών αρνητικών πτυχών του ίδιου ή των εμπειριών του (Neff et al., 2017, σελ. 596). Αυτά τα στοιχεία συνοψίζονται ως *«καλοσύνη προς τον εαυτό», «κοινή πανανθρώπινη εμπειρία»⁴⁹* και *«ενσυνειδητότητα»* (Neff, 2003).

Δεδομένου ότι το άτομο λειτουργεί σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο επιδράσεων, είναι πιθανότερο να βιώσει απόρριψη παρά επιβεβαίωση, ενώ η απογοήτευση είναι φυσική και αναμενόμενη (Bandura, 1989). Το άτομο ωστόσο γίνεται αντιληπτό ως δράστης⁵⁰ μέσα στο πλαίσιο αυτό, εφόσον φέρει πάντα την δυνατότητα αυτό-ρύθμισης (συναισθηματικής, γνωστικής, συμπεριφορικής) (Bandura, 1999). Αντίστοιχα, κατά τη παρουσίαση του μοντέλου της εικόνας σώματος ως γνωστικό σχήμα, έγινε αναφορά στους συγκυριακούς παράγοντες που

⁴⁹ Μετάφραση της ερευνήτριας των «self-kindness» και «common humanity» (Neff, 2003).

⁵⁰ Δες σχετικά με τις πτυχές των πραγματώσεων του ατόμου ως δράντα, Bandura (1999), σ.33.

ενεργοποιούνται από τα σχετικά με την εμφάνιση στοιχεία. Αυτοί, μεταξύ των άλλων περιλαμβάνουν «αυτό-ρυθμιστικές ενέργειες», οι οποίες σχετίζονται με τις ενέργειες που ακολουθεί το άτομο προκειμένου να διαχειριστεί τις προκλητικές ή απειλητικές προς την εμφάνιση εμπειρίες όπως τις σκέψεις ή τα συναισθήματα που του δημιουργούν αναστάτωση ή δυσφορία. Οι αυτό-ρυθμιστικές ενέργειες δύνανται να περιλαμβάνουν «μαθημένες γνωστικές στρατηγικές ή συμπεριφορές» ή «προληπτικές αυτό-ρυθμιστικές συμπεριφορές» (Cash, 2002, σελ. 43). Οι αυτό-ρυθμιστικές ενέργειες αυτές σχετίζονται με την «αποφυγή» των απειλητικών προς την εικόνα σώματος καταστάσεων, με ενέργειες «επιδιόρθωσης» που έχουν να κάνουν με τις προσπάθειες κάλυψης ή διόρθωσης της εμφάνισης ή του χαρακτηριστικού που δημιουργεί αναστάτωση και τέλος, μπορεί να σχετίζονται με τη «λογικο-θετική αποδοχή» που αφορά ενέργειες ή στρατηγικές που εστιάζουν στην «θετική αυτό-φροντίδα και αποδοχή» καθώς και την «λογική αυτό-κουβέντα», δηλαδή το να μιλάει το άτομο στον εαυτό του με αποδοχή (Cash, 2002, σελ. 43).

Υπό αυτή την οπτική, η αυτό-συμπόνοια δείχνει μία εποικοδομητική ικανότητα εφόσον δύνανται να προάγει την αυτό-ρύθμιση (Crosskey & Curry, 2011. Moffit, Neumann, & Williamson, 2018. Neff & Vonk, 2009) ενώ παράλληλα αυξάνει το κίνητρο αυτό-βελτίωσης (Moffit et al., 2018) και βοηθάει στην κινητοποίηση προς την υιοθέτηση νέων συμπεριφορών για την διαχείριση μελλοντικών καταστάσεων που ενέχουν πιθανή δυσκολία για το άτομο (Breines & Chen, 2014). Ερευνητικά έχει φανεί ότι όταν το κίνητρο πίσω από τις σχετικές με την εικόνα σώματος συμπεριφορές, είναι η αυτοβελτίωση και όχι η αυτό-αξιολόγηση, τότε οι σχετικές με την εικόνα σώματος διαδικασίες (π.χ. σύγκριση) δεν αυξάνουν την δυσαρέσκεια με την εμφάνιση (δες σχετικά Grogan, 2008, σελ. 133). Τοιουτρόπως μέσω της αυτό-συμπόνοιας, η έμφαση δεν αποδίδεται στην όποια απογοήτευση θα βιώσει το άτομο από το πλαίσιο, όσο στη δυνατότητα του ατόμου να ανακάμψει από αυτή, που είναι και το ζητούμενο για μία λειτουργική και προσαρμοστική διαβίωση (Bandura, 1989).

Η αυτό-συμπόνοια δεν σχετίζεται με την αυτό-λύπηση, όπως και η συμπόνοια για τους άλλους δεν σχετίζεται με τον οίκτο (δες σχετικά Neff, 2003, σελ.87). Επίσης, είναι ξεχωριστή έννοια από την αυτό-πεποίθηση, παρότι οι δύο έννοιες σχετίζονται τόσο μεταξύ τους, όσο και με θετικές συναισθηματικές εκβάσεις για το άτομο (Neff & Vonk, 2009). Η αυτοσυμπόνοια, εν αντιθέσει με την αυτοπεποίθηση -που ενέχει την διαδικασία της αξιολόγησης των εμπειριών-, επιτρέπει στον εαυτό να μην προβαίνει σε αξιολογικές διαδικασίες συγκρινόμενος με τρίτους ή

ιδανικά (Neff, & Vonk, 2009. Neff, 2003). Παράλληλα, επιτρέπει την αναγνώριση των αρνητικών συναισθημάτων και ενισχύει την πιο λειτουργική διαχείρισή τους διαφυλικά (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007. Webb & Forman, 2013).

Σε κάποιες περιπτώσεις φαίνεται πως η καλλιέργεια της αυτό-συμπόνοιας είναι πιο βοηθητική από την καλλιέργεια της αυτό-πεποίθησης στο να κινητοποιήσει το άτομο προς την αλλαγή των δυσπροσαρμοστικών συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών και στην υιοθέτηση νέων (Crosskey & Curry, 2011. Moffit et al., 2018. Neff & Vonk, 2009). Ειδικότερα, απέναντι στην διαχείριση της αυτό-επικριτικότητας (Gilbert & Procter, 2006. Neff et al., 2007), η οποία έχει βρεθεί μεταξύ των άλλων, να διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ δυσαρέσκειας με το σώμα και μειωμένης ψυχοσυναισθηματικής ευεξίας (Ferreira et al., 2016). Αντίστοιχα, έχει φανεί σε πειραματικούς χειρισμούς, ότι η εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνοια δύναται να λειτουργήσει πιο εποικοδομητικά από την εκπαίδευση στην αυτοπεποίθηση, απέναντι στη διαχείριση των απειλητικών προς την εικόνα σώματος στοιχείων (Moffit et al., 2018. Seekis, Bradley, & Duffy, 2017.) και ειδικότερα για τα άτομα που εμφανίζουν υψηλές τάσεις κοινωνικής σύγκρισης της εμφάνισής τους (Vimalakathan, Kelly, & Trac, 2018).

Η αυτό-συμπόνοια είναι μία ικανότητα η οποία επιτρέπει στο άτομο να επιδεικνύει μεγαλύτερη αποδοχή απέναντι στον εαυτό του και να είναι λιγότερο αυτό-επικριτικός, το οποίο σε προέκταση επιτρέπει στο άτομο να κρίνει τον εαυτό του λιγότερο αυστηρά, όταν παρεκκλίνει από τις κοινωνικές προσδοκίες (Leary et al., 2007). Η μεγαλύτερη αποδοχή και μικρότερη αυτό-επικριτικότητα, φαίνεται πως δύναται να συμμετέχει και στην προαγωγή μίας θετικότερης εικόνας σώματος (Ferreira et al., 2016). Για παράδειγμα, η έκθεση των ενήλικων γυναικών (18-30χρ.) σε περιεχόμενο στις ΣΚΔ που προάγει την αποδοχή και εκτίμηση όλων των τύπων σώματος, έχει βρεθεί πως μπορεί να αυξήσει τη θετική διάθεση, την ικανοποίηση από το σώμα και την εκτίμηση προς το σώμα (Cohen, Fardouly, Newton-Jones, & Slater, 2019). Σε αντιστοιχία, οι Slater, Varsani και Diedrichs (2017), έδειξαν πως η έκθεση σε εικόνες με φράσεις αυτό-συμπόνοιας, αυξάνει για τις νεαρές ενήλικες (18-25χρ.) την ικανοποίηση από το σώμα και την εκτίμηση προς το σώμα. Παράλληλα, η Park (2007) απέδειξε πως οι αρνητικές επιδράσεις, των απειλητικών για την εμφάνιση καταστάσεων, στην διάθεση των συμμετεχόντων, μειώνονταν όταν οι συμμετέχοντες ανακαλούσαν τις δυνατότητές τους (συνθήκη αυτό-επιβεβαίωσης) ή ανακαλούσαν μία ασφαλή και φροντιστική σχέση (συνθήκη ασφαλούς προσκόλλησης). Σε αντιστοιχία, η αυτοσυμπόνοια ενέχει την καλλιέργεια μίας φροντιστικής σχέσης με τον εαυτό

και φαίνεται επίσης να ανακόπτει τις αρνητικές επιδράσεις των απειλητικών για την εμφάνιση καταστάσεων, στη διάθεση (π.χ. Neff et al., 2007). Συγκεκριμένα, η Neff και συν. (2007) βρήκαν πως η αυτό-συμπόνοια δύναται να ανακόψει το άγχος που επάγεται από ένα απειλητικό προς τον εαυτό στοιχείο (διαφυλικά), ενώ η εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνοια δύναται να μειώσει τις νευροφυσιολογικές επιδράσεις του άγχους που επάγεται από κοινωνικές καταστάσεις (Arch, Brown, Dean, Landy, Brown, & Laudenslager, 2014). Η Arc και συν., (2014), έδειξαν ότι η εκπαίδευση στην Α-Σ επίσης βοήθησε τις συμμετέχουσες (Μ.Ο. 19,53, Τ.Α. 1,88) να επιδεικνύουν μεγαλύτερη αυτό-συμπόνοια παρουσίας κοινωνικά αγχογόνων στοιχείων. Αντίστοιχα, οι Stapleton, Crighton, Carter και Pidgeon (2017), βρήκαν πως στις ενήλικες γυναίκες (18-75χρ.), η αυτό-συμπόνοια μπορεί να μειώσει τις στρατηγικές αποφυγής των κοινωνικών επαφών ή της διαπροσωπικής διάδρασης, που επάγονται εξαιτίας της δυσαρέσκειας με την εμφάνιση.

Παράλληλα, η αυτό-συμπόνοια επιτρέπει τον αναστοχασμό των ενδεχόμενων ελλειμμάτων ή αδυναμιών του ατόμου, υπό ένα πρίσμα αποδοχής και κατανόησης, που ανακόπτει τις αρνητικές συναισθηματικές, γνωστικές ή συμπεριφορικές επιδράσεις της αυτό-επικριτικότητας όπως την αποφυγή διαχείρισης αυτών (Hughes & Cullone, 2011. Raque-Bogdan, Piontkowski, Hui, Ziemer, & Garriott, 2016. Leary et al., 2007. Stapleton et al., 2017). Η επιλογή δυσλειτουργικών στρατηγικών διαχείρισης όπως η αποφυγή, δύναται να επιβαρύνει τις επιπτώσεις της έγνοιας για το σώμα στα συμπτώματα διατροφικών διαταραχών (π.χ. Hughes & Cullone, 2011), ενώ η αυτοσυμπόνοια επιτρέπει την συναισθηματική διαχείριση με τρόπους που μειώνουν τα συμπτώματα των διατροφικών διαταραχών (Webb & Forman, 2013). Επιπλέον, η αυτό-συμπόνοια, αυξάνει την ικανότητα των ατόμων να είναι «αυτό-καθησυχαστικοί» και «αυτό-καταπραϊντικοί» (Gilbert & Procter, 2006) και δύναται παράλληλα, να μειώνει την τάση σύγκρισης του εαυτού με τους άλλους (Neff & Vonk, 2009. Vimalakathan et al., 2018).

Υπάρχουν δεδομένα που υποδεικνύουν ότι το υποστηρικτικό περιβάλλον (γονείς, σχολείο) λειτουργεί προστατευτικά για τα έφηβα κορίτσια, απέναντι στις επιδράσεις των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος (Burnette, Kwitowski, & Mazzeo, 2017). Αντίστοιχα, η αυτό-συμπόνοια φαίνεται να εξελίσσεται αναπτυξιακά και να διαμορφώνεται μέσω των πρώτων εμπειριών του ατόμου με τους σημαντικούς άλλους (π.χ. Raque-Bogdan et al., 2016) καθώς και τις μετέπειτα διαπροσωπικές σχέσεις, υποδεικνύοντας ότι οι ασφαλείς και υποστηρικτικές σχέσεις την ενισχύουν (Hermanto & Zuroff, 2016), ενώ οι ανασφαλείς την εμποδίζουν (Raque-Bogdan et al.,

2016). Ειδικά για τα άτομα που δεν φαίνεται να απολαμβάνουν υποστηρικτικές σχέσεις, η εκπαίδευση στην αυτοσυμπόνοια δύναται να ενισχύσει όχι μόνο την αυτό-συμπόνοια προς τον εαυτό αλλά και την αυτό-αντιλαμβανόμενη στήριξη που λαμβάνουν από τους σημαντικούς άλλους, ενώ τα άτομα με χαμηλή αυτό-συμπόνοια τείνουν να εμφανίζουν τα αντίθετα αποτελέσματα (Dzwonkowska & Zak-Lykus, 2015. Hermanto & Zuroff, 2016. Toplu-Demirtas, Kemer, Pope, & Moe, 2018). Τα άτομα με υψηλή αυτό-συμπόνοια φαίνεται να αντιλαμβάνονται καλύτερα την κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν από την οικογένεια τους και τους σημαντικούς άλλους (Toplu-Demirtas et al., 2018). Παράλληλα, τα άτομα με υψηλή αυτοσυμπόνοια, δείχνουν να είναι σε θέση τόσο να αναζητούν στήριξη από τους άλλους, όσο και να παρέχουν στήριξη στους άλλους, εν αντιθέσει με τα άτομα με χαμηλή αυτό συμπόνοια που τείνουν να παρέχουν στήριξη, αλλά να μην αναζητούν (Hermanto & Zuroff, 2016). Η μη αναζήτηση υποστηρικτικών σχέσεων φαίνεται να μειώνει τα επίπεδα αυτό-συμπόνοιας (Hermanto & Zuroff, 2016). Τέλος, τα άτομα με υψηλή αυτό-συμπόνοια, φαίνεται να διαχειρίζονται πιο λειτουργικά για τα ίδια, τις κοινωνικές ή διαπροσωπικές διεπιδράσεις, καθώς επιδεικνύουν λιγότερες υποτακτικές τάσεις απέναντι στους άλλους, τείνουν να εκφράζουν πιο θετικές αξιολογήσεις για τους άλλους και γενικά νιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (δες Dzwonkowska & Zak-Lykus, 2015). Ωστόσο, για εκείνους που δεν ευνοούνται από υποστηρικτικές σχέσεις η αυτό-συμπόνοια δύναται να αντισταθμίσει την έλλειψη αυτή. Η αυτό-συμπόνοια μπορεί να νοηματοδοτηθεί υπό το πρίσμα της δημιουργίας μίας «*διορθωτικής σχεσιακής εμπειρίας*» με τον εαυτό, προάγοντας κατά αυτόν τον τρόπο την φροντιστική και υποστηρικτική στάση, από τον εαυτό προς τον εαυτό (Jordan, 1991, όπως αναφέρεται στη Neff, 2003, σελ. 90).

Υπό αυτή την οπτική, η αυτό-συμπόνοια, φαντάζει μία εποικοδομητική τεχνική διαχείρισης των ενδεχόμενων αρνητικών επιπτώσεων των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος, τόσο σαν ικανότητα αυτό-διαχείρισης όσο και σαν ικανότητα αναζήτησης στήριξης από τους άλλους. Καθώς η αυτό-συμπόνοια προάγει διαφυκικά την στήριξη και αποδοχή προς τον εαυτό, αλλά και την λειτουργικότερη γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική διαχείριση του εαυτού όταν σε δυσφορία (Dzwonkowska & Zak-Lykus, 2015. Stapleton et al., 2017. Webb & Forman, 2013) φαίνεται πως είναι μία έννοια που μπορεί να χρησιμοποιηθεί προστατευτικά απέναντι στις αρνητικές επιδράσεις των E-AE, Σχηματικής Επένδυσης στην εμφάνιση και ΣΚΔ στην εικόνα σώματος.

Συγκεκριμένα, η αυτοσυμπόνοια είναι μία ικανότητα στην οποία κάποιος μπορεί να εκπαιδευτεί σε συμβουλευτικό πλαίσιο (π.χ. D'Silva & Kample, 2014. Gilbert & Procter, 2006. Neff & Germer, 2013) ή και εκτός πλαισίου (π.χ. Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2015. Rodgers et al., 2018. Slater, Varsani, & Diedrichs, 2017), σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα (π.χ. Arch, Brown, Dean, Landy, Brown, & Laudenslager, 2014), ή και με μία παρέμβαση μόνο (π.χ. Moffit et al., 2018. Seekis, Bradley, & Duffy, 2017). Για παράδειγμα η Arch και συν. (2014), βρήκαν πως ακόμη και μία σύντομη εκπαίδευση στην αυτοσυμπόνοια (45λεπτά σύνολο) δύναται να αυξήσει τα επίπεδα αυτό-συμπόνοιας, σε σημείο αυτό-προστατευτικό απέναντι στο άγχος, και ειδικά για εκείνες που εμφάνιζαν τη μικρότερη βαθμολογία στην αυτοσυμπόνοια, να εμφανίζουν και την μεγαλύτερη αύξηση στα επίπεδα αυτό-συμπόνοιας μετά την εκπαίδευση. Αντίστοιχα, ο Seekis και συν. (2017), απέδειξαν πως ακόμη και μία σύντομη γραπτή εργασία που προάγει την αυτό-συμπόνοια, δύναται να μειώσει την επίδραση των απειλητικών για την εμφάνιση στοιχείων και τοιουτρόπως να αυξηθεί η εκτίμηση της εικόνας σώματος.

Η εκπαίδευση στην αυτοσυμπόνοια, η οποία φαίνεται να διατηρεί τις θετικές της επιδράσεις στο άτομο ακόμη και 3 μήνες μετά τη παρέμβαση (π.χ. Albertson, et al, 2015. Rodgers et al., 2018), ενδιαφέρει εν προκειμένω, καθώς φαίνεται να μπορεί να λειτουργήσει τόσο προστατευτικά απέναντι στις επιδράσεις των κοινωνικοπολιτισμικών προτύπων εμφάνισης των ΜΠΕ (Albertson et al, 2015. Reilly, Rochlen & Awad, 2014. Tylka, Russel, & Neal, 2015) όσο και απέναντι σε πολλές από τις καταστάσεις που συνδέονται με μία υποβαθμισμένη ή διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος. Καταστάσεις όπως η δυσαρέσκεια με το σώμα (Albertson et al, 2015. D'Silva & Kample, 2014. Thøgersen, Dodos, Chatzisarantis, & Ntoumanis, 2017), η μειωμένη εκτίμηση του σώματος (Seekis et al., 2017. Raque-Bogdan et al., 2016), η επαγόμενη από την αδυναμία ομοιότητας με τα πρότυπα εμφάνισης ντροπή (Albertson et al, 2015. Gilbert & Procter, 2006), η αυτό-αντίληψη της εμφάνισης ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης του εαυτού (Albertson et al, 2015. Gilbert & Procter, 2006), η σχετική με την εμφάνιση τελειοθηρία (δες Crosskey & Curry, 2011) ή οι διατροφικές διαταραχές (Breines, Toole, Tu, & Chen, 2014. Kelly & Stephen, 2016. Stutts & Blomquist, 2018. Tylka et al., 2015).

Όπως φαίνεται λοιπόν από την ερευνητική ανασκόπηση που προηγήθηκε, η αυτό-συμπόνοια προκύπτει μία σημαντική παράμετρος διερεύνησης και για τη παρούσα έρευνα. Παρότι από τη σχετική αναζήτηση, δεν προέκυψαν έρευνες που να συσχετίζουν άμεσα την αυτό-

συμπόνοια με την σχηματικότητα της εμφάνισης, την E-AE ή τις ΣΚΔ⁵¹, παρόλα αυτά κάποια από τα χαρακτηριστικά που συνδέονται με αυτούς τους παράγοντες, έχουν σχετιστεί ερευνητικά με την αυτό-συμπόνοια. Συγκεκριμένα, η Reilly και συν.(2014) βρήκαν πώς τα υψηλότερα επίπεδα αυτό-συμπόνοιας στους ενήλικες άντρες σχετίζονται με μικρότερη επιθυμία συμμόρφωσης με τα ανδρικά πρότυπα εμφάνισης και μικρότερο συναίσθημα ντροπής από την μη εμφανισιακή ομοιότητα με αυτά. Αντίστοιχα, η Tylka και συν. (2015) βρήκαν πως στις ενήλικες γυναίκες (18-40χρ.), η αυτό-συμπόνοια μειώνει την εσωτερίκευση του αδύνατου προτύπου και την αυτό-αντιλαμβανόμενη πίεση από τα ΜΠΕ για αδυνάτισμα⁵². Εύρημα που υποδεικνύει ότι η αυτο-συμπόνοια δύναται να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στην επίδραση των ΣΚΔ, εφόσον, όπως παρουσιάστηκε στο σχετικό κεφάλαιο, η εσωτερίκευση των εξιδανικευμένων προτύπων δύναται να επηρεάσει δυσμενώς την εικόνα σώματος των χρηστών ΣΚΔ.

Επιπλέον, η Albertson και συν. (2015) έδειξαν ότι η εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνοια δύναται να μειώσει την αντίληψη της εμφάνισης ως κριτήριο προσωπικής αυταξίας στις ενήλικες γυναίκες (18-60χρ.) καθώς και τη δυσαρέσκεια από το σώμα. Η υψηλή επένδυση στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης της προσωπικής αξίας είναι μία εκ των δύο στάσεων που χαρακτηρίζουν τα άτομα με σχηματική επένδυση στην εμφάνιση (Cash, 2002). Αντίστοιχα, οι D'Silva και Kamble (2014) απέδειξαν ότι η εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνοια δύναται να μειώσει την καταστασιακή δυσαρέσκεια από το σώμα στους νεαρούς ενήλικες (17-21χρ.) διαφυλικά, και η χρήση των ΣΚΔ, είναι μία κατάσταση που μπορεί να επάγει δυσαρέσκεια από το σώμα όπως καλύφθηκε στο σχετικό κεφάλαιο. Οι Kelly, Miller και Stephen (2016), βρήκαν πως τις ημέρες που οι συμμετέχουσες (Μ.Ο. 19,7, Τ.Α. 1,93) ένιωθαν μικρότερη αυτό-συμπόνοια, η συχνή διεπίδραση με άτομα προσανατολισμένα στη εμφάνιση, ενίσχυε την έγνοια για την εικόνα σώματος, ενώ τις ημέρες που ένιωθαν μεγαλύτερη αυτοσυμπόνοια, η αυτό-αντίληψη της εμφάνισής τους, ήταν πιο προστατευμένη από τις επιδράσεις των άλλων. Εφόσον ο

⁵¹ Συγκεκριμένα για τις ΣΚΔ, προέκυψε μια έρευνα του Modica (2019) ο οποίος βρήκε ότι η υψηλότερη αυτό-συμπόνοια σχετίζονταν αρνητικά με την αυτό-επιτήρηση του σώματος και θετικά με την εκτίμηση του σώματος, αλλά η αυτοσυμπόνοια δεν τροποποίησε τη σχέση μεταξύ αυτών και τη χρήση του Facebook (γυναίκες, 20-72χρ., Μ.Ο. 35,91). Εύρημα το οποίο ενδέχεται να οφείλεται είτε στην αδυναμία της αυτό-συμπόνοιας να λειτουργήσει τροποποιητικά, είτε στο ηλικιακό εύρος των συμμετεχόντων γυναικών, που μπορεί να επηρέασε τη δύναμη των επιδράσεων καθώς οι μεσήλικες και μεγαλύτερες γυναίκες τείνουν να προβαίνουν λιγότερο σε αυτό-επιτήρηση του σώματός τους από ό,τι οι νεαρότερες γυναίκες, δεσ σχετικά McKinley (2002).

⁵² Δυστυχώς ωστόσο, η επίδραση της αυτό-συμπόνοιας δεν στάθηκε ικανή να αναχαιτίσει την αυτό-αντιλαμβανόμενη πίεση από τους σημαντικούς άλλους (γονείς, φίλους, σύντροφο) για αδυνάτισμα.

χρήστης των ΣΚΔ δύναται να ανήκει σε μία ψηφιακή κοινότητα προσανατολισμένη στην εμφάνιση, η αυτό-συμπόνοια φαίνεται να δύναται να εξομαλύνει τις επιπτώσεις από τις ΣΚΔ στην εικόνα σώματος του συνδρομητή.

Επιπλέον, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ΣΚΔ όπως η έκθεση, ο σχολιασμός, ή η ανατροφοδότηση της εμφάνισης (ή ενδεχομένως και η απουσία θετικής ανατροφοδότησης), δύναται γίνουν αντιληπτά ως απειλητικά για την εμφάνιση στοιχεία, ειδικά για τα άτομα με υψηλή Ευαισθησία Απόρριψης βάσει Εμφάνισης (E-AE). Η αυτοσυμπόνοια φάνηκε να είναι σε θέση να μειώνει τη δυσφορία από τα απειλητικά για την εμφάνιση στοιχεία (π.χ. Moffit et al., 2018) και την αυτό-επικριτικότητα για την παρέκκλιση από τις κοινωνικές προσδοκίες (π.χ. Leary et al., 2007). Για τα άτομα με υψηλή E-AE λοιπόν, η αυτό-συμπόνοια φαντάζει μία εποικοδομητική ικανότητα αφενός για την συναισθηματική διαχείριση του ενδεχόμενου άγχους από την απειλή της εμφάνισης (π.χ. Neff et al., 2007), που δύναται να επάγουν και οι ΣΚΔ, αφετέρου απέναντι στις τάσεις διαπροσωπικής και κοινωνικής απομόνωσης που χαρακτηρίζει τα άτομα με υψηλή E-AE ως στρατηγική αυτό-προστασίας, από το ενδεχόμενο σχετικής με την εμφάνιση απόρριψη (π.χ. Stapleton et al., 2017).

Τέλος, η αποφυγή σύγκρισης με ιδανικά ή τρίτους (Neff & Vonk, 2009), η εξομάλυνση των επιπτώσεων από την εσωτερίκευση προτύπων εμφάνισης (Reilly et al., 2014. Tylka et al., 2015), ή των επιπτώσεων της κοινωνικής σύγκρισης (Vimalakathan et al., 2018) ή της αυτό-επικριτικότητας (Leary et al., 2007), καθώς και η λειτουργικότερη συναισθηματική, γνωστική και συμπεριφορική διαχείριση (Arch et al., 2014. Hughes & Gullone, 2011. Stapleton et al, 2017. Vimalakathan et al., 2018) που προάγεται μέσω της αύξησης της αυτό-συμπόνοιας, φαίνεται να καθιστά την αυτό-συμπόνοια ως έναν βοηθητικό παράγοντα για τις ενδεχόμενες επιδράσεις στην εικόνα σώματος από την σχηματική επένδυση στην εμφάνιση, την E-AE και τη χρήση ΣΚΔ.

2.3. Βιολογικοί Παράγοντες/Φύλο.

Όπως προκύπτει από την σχετική με την εικόνα σώματος ερευνητική ανασκόπηση, το βιολογικό φύλο, φαίνεται να επηρεάζει τα ποσοστά ικανοποίησης ή δυσαρέσκειας από την εικόνα σώματος. Η διαφοροποίηση αυτή, στις δυτικές κοινωνίες τουλάχιστον, φαίνεται να σχετίζεται με τον διαφορετικό τρόπο που κοινωνικοποιούνται οι άντρες από τις γυναίκες, υπό την επίδραση των έμφυλων προσδοκιών, προτύπων ή στερεοτύπων, μέσω των σημαντικών άλλων ή/και του ευρύτερου πλαισίου (π.χ. δεξ Kearney-Cooke, 2002. Ricciardelli & Williams,

2012. Sentilles & Callahan, 2012. Schwartz, Phares, Tantleff-Dunn, & Thompson, 1999. Tiggemann & Rothblum, 1997). Αυτό που φαίνεται να διαφοροποιείται κοινωνικά ως προς το φύλο, είναι ο βαθμός που τα άτομα μαθαίνουν να αποδίδουν αξία και σπουδαιότητα στην εμφάνισή τους. Δεδομένου του φύλου λοιπόν, η «διαπαιδαγώγηση» που λαμβάνει το άτομο, άμεση ή έμμεση, τροποποιεί την στάση που αναπτύσσει το άτομο απέναντι στην φυσική του εμφάνιση και στην κεντρικότητα που διαδραματίζει η εμφάνιση για τη ζωή του (Cash, 2002).

Στις δυτικές κοινωνίες, από τις οποίες προέρχεται και η συντριπτική πλειοψηφία των έρευνών που παρουσιάστηκαν και στη παρούσα εργασία, οι γυναίκες τείνουν να εμφανίζουν μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνιση και μικρότερη ικανοποίηση από την εμφάνισή τους σε σχέση με τους άντρες (π.χ. Argyrides & Kkeli, 2013-b. Cash, Melnyk et al., 2004. Cash, Morrow, Perry, & Hrabosky, 2004.). Επίσης στις δυτικές κοινωνίες οι γυναίκες φαίνεται να βιώνουν μεγαλύτερη προκατάληψη σχετικά με την εμφάνιση, από ό,τι οι άντρες (και φαίνεται να στερεοτυπούν περισσότερο οι ίδιες παρά οι άντρες απέναντι στις γυναίκες), αλλά ο βαθμός της προκατάληψης εξαρτάται από το πολιτισμικό πλαίσιο ακόμη και μεταξύ των χωρών που συγκαταλέγονται στον δυτικό πολιτισμό (π.χ. ΗΠΑ περισσότερο από Αυστραλία) (Tiggemann & Rothblum, 1997).

Παράλληλα, η τάση που παρατηρείται στις δυτικές κοινωνίες, νοσηματοδότησης υπό μία δυαδικότητα που διαχωρίζει το σώμα από το πνεύμα, φαίνεται να σχετίζει τις «*γυναίκες με το σώμα*», ενώ τους «*άντρες με το πνεύμα*», καθώς επίσης το γυναικείο σώμα τείνει να μην ορίζεται αυτόνομα, αλλά «*σε αντιδιαστολή από το αντρικό*»⁵³ (δες McKinley, 2002, σελ. 55). Κατά αυτόν τον τρόπο, τα άτομα που αναπτύσσονται στις δυτικές κοινωνίες, μαθαίνουν δεδομένου του φύλου τους, να δίνουν έμφαση είτε στην ελκυστικότητα της φυσικής τους εμφάνισης, είτε στα επιτεύγματα που υποδεικνύουν την πνευματική αξία του ατόμου. Φυσικά, η τάση αυτή δεν είναι απόλυτη ή ξεκάθαρα πολιτική, καθώς ο βαθμός της σπουδαιότητας, είναι συνάρτηση μίας σειράς αλληλοεπιδρώντων παραγόντων (π.χ. δες Cash, 2002).

Οι σχετικές με την εμφάνιση κοινωνικές τάσεις ωστόσο, δεν είναι αμετάβλητες (Sentilles & Callahan, 2012). Μέχρι και πρόσφατα, για λόγους που είχαν να κάνουν με την παραδοσιακή δομή της οικογένειας (γυναίκα: κυοφορία, άντρας: προμήθεια πόρων), οι γυναίκες κρίνονταν ελκυστικές από τους άντρες υπό όρους νεότητας και φυσικής εμφάνισης, ενώ οι άντρες υπό

⁵³ Αυτό οδηγεί σε περαιτέρω στερεοτυπικές αντιλήψεις σχετικά με την εμφάνιση του γυναικείου σώματος, όπως ότι το γυναικείο σώμα «πρέπει» να είναι μικρότερο από το αντρικό, π.χ. δες σχετικά McKinley (2002).

όρους δυνατότητας παροχής πόρων (δες Osborn, 2012). Ωστόσο, οι νέες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες που παρέχουν την δυνατότητα οικονομικής επάρκειας για τις γυναίκες, επάγει μία αλλαγή παραδείγματος στη Δύση, προς την επιλογή συντρόφου βάσει φυσικών χαρακτηριστικών και για τις γυναίκες (δες Osborn, 2012). Γεγονός το οποίο ενδέχεται μελλοντικά να τροποποιήσει περαιτέρω τον βαθμό επένδυσης στην εμφάνιση και για τους ετερόφυλους άντρες.

Επιπλέον, η έντονα καταναλωτική κουλτούρα που προάγεται στις δυτικές κοινωνίες, συμμετέχει στην περιρρέουσα ατμόσφαιρα σχετικά με την εμφάνιση, καθώς κατασκευάζονται ανάγκες σχετικά με την εμφάνιση που εξυπηρετούν καταναλωτικούς σκοπούς (αψεγάδιαστο δέρμα, διατήρηση νεανικότητας, αδύνατου σώματος κ.α.) (δες Sentilles & Callahan, 2012). Παρότι η γυναίκα τείνει να είναι ο βασικός στόχος των καταναλωτικών αυτών στρατηγικών, τις τελευταίες δεκαετίες, έμφαση στην εμφάνιση προάγεται και για τους άντρες (π.χ. Osborn, 2012, Griffiths et al., 2018-b). Σύμφωνα με τους Pope, Phillips και Olivardia (2000) «η σωματική δυσαρέσκεια μεταξύ των ανδρών έχει σχεδόν τριπλασιαστεί κατά τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, από 15% το 1972 σε 43% το 1997» (όπως αναφέρεται στην Park και συν., 2009, σελ.116). Ειδικότερα, μεταξύ των μη-ετερόφυλων αντρών, που η σπουδαιότητα της εμφάνισης είναι μεγαλύτερη από ό,τι για τους ετερόφυλους άντρες (δες Mann, 1998), φαίνεται πως οι επιδράσεις των κυρίαρχων προτύπων εμφάνισης έχουν αντίστοιχες επιπτώσεις στην εικόνα σώματος, όπως αυτές που προκύπτει ερευνητικά να βιώνουν και οι γυναίκες (δες Griffiths et al., 2018-b)

Παρότι λοιπόν διαφαίνεται κοινωνικά μία τροποποίηση της έμφασης στην εμφάνιση εκ μέρους των αντρών, η μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνιση και έγνοια για την εμφάνιση που επιδεικνύουν οι γυναίκες ερευνητικά (π.χ. Argyrides & Kkeli, 2013-b. Cash, Melnyk et al., 2004), υποδηλώνει ότι μάλλον κοινωνικά υφίσταται ακόμη διαφυλική μεροληψία ως προς την εμφάνιση. Παρόλα αυτά, οι νέες τάσεις υποδεικνύουν ότι το αντρικό φύλο δεν θα πρέπει να αμελείται από τα δεδομένα, και ειδικά όταν ερευνώνται οι σχετικές με την εικόνα σώματος επιπτώσεις των ΣΚΔ, που προκύπτουν συχνά διαφυλικές (π.χ. Haferkamp & Krämer, 2011. Kim & Chock, 2015. Sidani et al., 2016).

Η μελέτη των συλλογικών τόμων για την εικόνα σώματος (π.χ. Grogan, 2008. Cash, 2012. Cash & Pruzinsky, 2002) υποδεικνύει την διαφυλική επίδραση των παραδοσιακών μέσων προβολής εικόνων στην εικόνα σώματος (δες Grogan, 2008. Tiggemann, 2002). Τα δεδομένα επισημαίνουν ότι η έκθεση σε εξιδανικευμένα πρότυπα, δύναται να υποβαθμίσει την εικόνα σώματος ή την ικανοποίηση από αυτή, τόσο για τις ενήλικες (δες Grogan, 2012) ή έφηβες

γυναίκες (δες Wertheim & Paxton, 2012), όσο και για τους ενήλικες (δες Fawcner, 2012) ή έφηβους άντρες (δες Ricciardelli, 2012). Παρότι τα ποσοστά υποδεικνύουν μεγαλύτερη επίδραση των μέσων προβολής εικόνων (ΜΠΕ) στην εικόνα σώματος των γυναικών, η επίδραση προκύπτει σημαντική και για τους άντρες (π.χ. δες Grogan, 2008, κ.5). Αυτό που φαίνεται να διαφοροποιείται δεδομένου του φύλου, είναι το μέγεθος της επίδρασης των ΜΠΕ στην εικόνα σώματος εξαιτίας της διαφυλικής διαφοράς στην σπουδαιότητα της εμφάνισης, που συνδέεται περισσότερο με το γυναικείο φύλο. Συγκεκριμένα ο βαθμός της σπουδαιότητας ή της κεντρικότητας που διαδραματίζει η εμφάνιση για το άτομο είναι αυτό που φαίνεται να επηρεάζει τον βαθμό της επίδρασης των παραδοσιακών μέσων προβολής εικόνων στην εικόνα σώματος τόσο μεταξύ των δύο φύλων (Grogan, 2008) όσο και μεταξύ των αντρών (δες Fawcner, 2012. Ricciardelli, 2012) ή των γυναικών (δες Grogan, 2012. Wertheim & Paxton, 2012).

Η νέα κοινωνική πραγματικότητα που έχουν εισαγάγει οι ΣΚΔ, φαίνεται πως προάγει έμφαση στην εμφάνιση διαφυλικά, εξαιτίας των ιδιαίτερων δυνατοτήτων που παρέχουν οι πλατφόρμες αυτές σχετικά με τη χρήση φωτογραφιών. Παράλληλα όμως, οι ΣΚΔ είναι ένα εργαλείο στα χέρια των χρηστών, των οποίων τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά θα καθορίσουν πώς θα αξιοποιηθεί αυτό το εργαλείο και τοιουτρόπως τι επίδραση θα έχει στην εικόνα σώματός τους (Jin et al, 2018. Yang, 2016.). Η δυνατότητα αυτό-παρουσίασης και κατασκευής της ταυτότητας μέσω της εικόνας, φαίνεται πως επιφέρει στον χρήστη των ΣΚΔ έγνοια και σε κάποιες περιπτώσεις πίεση, να προβάλλει μία ελκυστική εικόνα, αλλά και συμμόρφωση της εικόνας του προς συγκεκριμένα πρότυπα εμφάνισης αναπαράγοντας πολλές φορές τα έμφυλα στερεότυπα της κυρίαρχης κουλτούρας (π.χ. Baker et al., 2019. Manago et al., 2008). Κατά αυτόν τον τρόπο, στις πλατφόρμες αυτές τείνουν να αναπαράγονται κάποια έμφυλα εξιδανικευμένα πρότυπα σχετικά με την εμφάνιση, ενώ παράλληλα η πίεση για την παρουσίαση μίας φυσικά ελκυστικής εικόνας υφίσταται διαφυλικά (π.χ. Manago et al., 2008). Η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών σχετικά με την επίδραση των ΣΚΔ προέρχεται από τον γυναικείο πληθυσμό. Ακόμη και ο Griffiths και συν.(2018-a) που έδειξαν ότι το φύλο δεν διαφοροποίησε την επίδραση των προβαλλόμενων προτύπων από τις ΣΚΔ στην επιδείνωση των διατροφικών συμπτωμάτων, το δείγμα τους αποτελείται από 93 τοις εκατό γυναίκες. Παρόλα αυτά οι Holland και Tiggerman (2016) σε σχετική ανασκόπηση 20 ερευνών καταλήγουν ότι το φύλο δεν φαίνεται να λειτουργεί διαφοροποιητικά στην επίδραση των ΣΚΔ ως προς την έγνοια για την εικόνα σώματος ή τις διατροφικές διαταραχές. Λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη ότι η αναπτυξιακή φάση καθορίζει και

την σπουδαιότητα ή έμφαση που διαδραματίζει η φυσική εμφάνιση για το άτομο, φαίνεται πως για τις επιδράσεις των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος, είναι η σπουδαιότητα της εμφάνισης που έχει μεγαλύτερο ρόλο από ό,τι το φύλο καθαυτό. Δηλαδή φαίνεται πως οι ΣΚΔ σχετίζονται με επιδράσεις και στα δύο φύλα, που διαφοροποιούνται βάσει της ατομικής τάσης έμφασης στην εμφάνιση. Ενδεχομένως για αυτό η έλλειψη διαφυλικών διαφορών είναι λιγότερο συχνή στους έφηβους⁵⁴, εφόσον για τους έφηβους, η εμφάνιση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο διαφυλικά.

Σύμφωνα με τον Cash (2002) «η συναισθηματική σημασία των πληροφοριών που σχετίζονται με το σώμα ποικίλλει» δεδομένου του «φύλου, αναπτυξιακής φάσης, σεξουαλικού προσανατολισμού και πολιτισμικού πλαισίου» και είναι η συναισθηματική αυτή σπουδαιότητα της εμφάνισης, που δύναται να εξηγήσει τις διαφορές που παρατηρούνται στην «σχέση μεταξύ της συχνότητας της ενεργοποίησης του σχήματος σώματος και της εμφάνισης διαταραχών σχετικών με την εικόνα σώματος» (σελ. 51). Ενδεχομένως για αυτό τα κορίτσια εμφανίζονται πιο ευαίσθητα στην επίδραση των μηνυμάτων σχετικά με την εμφάνιση που προέρχονται είτε από τους γονείς είτε από τους ομηλικούς, σε σχέση με τα αγόρια (Smolak, 2002. Smolak, Levine, & Schermer, 1999) και ίσως για αυτό η έκθεση σε εικόνες εξιδανικευμένων προτύπων εμφάνισης επηρεάζει την ικανοποίηση από το σώμα διαφυλικά, αλλά το φαινόμενο αυτό εμφανίζεται πιο έντονο για τις γυναίκες (vs άντρες) (δες Tiggemann, 2002). Φαίνεται λοιπόν, ότι οι γυναίκες προβαίνουν περισσότερο σε συμπεριφορές αυτο-επιτήρησης της εμφάνισής τους (δες Walker & Murray, 2012), ή συγκρίνουν συχνότερα την εμφάνισή τους (Kim & Chok, 2015) από ό,τι οι άντρες, γιατί φαίνεται πως «έμαθαν» ότι είναι σημαντικότερο για την κοινωνική «επιβίωσή» τους, να ελέγχουν κατά πόσο ανταποκρίνονται στα έμφυλα πρότυπα εμφάνισης.

Ωστόσο, όπως καλύφθηκε στο σχετικό με την σχηματικότητα κεφάλαιο, ακόμη και μεταξύ των γυναικών οι επιδράσεις των εξιδανικευμένων προτύπων δεν είναι καθολικές. Φαίνεται πως εκείνες που επενδύουν περισσότερο στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης, είναι εκείνες που καθίστανται πιο ευάλωτες στο να εμφανίσουν αρνητική εικόνα σώματος εξαιτίας των εικόνων αυτών (vs γυναίκες που δεν επενδύουν τόσο, πιο προστατευμένες στις επιδράσεις των ΜΠΕ) (δες Tiggemann, 2002). Άλλωστε οι Cash, Melnyk, και συν. (2004) βρήκαν ότι παρότι οι γυναίκες εμφάνισαν μεγαλύτερα ποσοστά επένδυσης στην εμφάνιση τους

⁵⁴ Για παράδειγμα οι επιδράσεις των ΣΚΔ στην δυσαρέσκεια από το σώμα (de Vries et al., 2016), την επένδυση στην εμφάνιση και την επιθυμία για πλαστική εγχείρηση (de Vries et al., 2014) δεν τροποποιήθηκαν από το φύλο στους έφηβους (11-18χρ. συνολικά).

ως κριτήριο αυταξίας και μεγαλύτερη επένδυση στην εμφάνιση ως κινητοποίηση (μεγαλύτερη σχηματική επένδυση συνολικά) από ό,τι οι άντρες, για τα άτομα που ήταν υψηλά στην σχηματική επένδυση, το φύλο δεν διαφοροποίησε τη μεγαλύτερη αυτό-αντιλαμβανόμενη διαφοροποίηση από το ιδανικό, τη μεγαλύτερη εσωτερίκευση των εξιδανικευμένων προτύπων, και τη μεγαλύτερη καταστασιακή σχετική με την εικόνα σώματος δυσφορία (Cash, Melnyk et al., 2004).

Αντίστοιχα, τα ερευνητικά δεδομένα που υποδεικνύουν ότι οι νεαρές γυναίκες (ενήλικες ή έφηβες) εμφανίζουν μεγαλύτερα επίπεδα E-AE από ότι οι νεαροί άντρες (ενήλικοι ή έφηβοι) (Bowker et al., 2013. Densham et al., 2017. Park et al., 2009. Webb et al., 2017. Webb, Zimmer-Gembeck, & Donovan, 2014) είναι περισσότερα από αυτά που υποδεικνύουν ότι δεν υπάρχει διαφυλική διαφορά (ενήλικες, 18-35χρ,) (Park, 2007). Ωστόσο, οι επιπτώσεις για τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλή E-AE, δεν φαίνεται να διαφοροποιούνται βάσει φύλου (π.χ. Calogero et al., 2010. Lavell et al, 2014. Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009. Webb et al, 2015) είτε πρόκειται για τις κοινωνικές επιπτώσεις⁵⁵ (Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009), τις ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις⁵⁶ (Bowker et al, 2013. Lavell et al., 2014. Park et al., 2009. Park & Harwin, 2010.) είτε πρόκειται για τις σχετικές με την εικόνα σώματος επιπτώσεις⁵⁷ (Calogero et al., 2010. Densham et al., 2017. Park, 2007. Webb et al, 2014. 2015).

Ωστόσο, παρότι κάποιες από τις διαπροσωπικές επιδράσεις στην E-AE δύναται να διαφοροποιούνται βάσει φύλου⁵⁸ (π.χ. Park et al., 2009. Zimmer-Gembeck et al., 2017), φαίνεται πως η εσωτερίκευση των εξιδανικευμένων προτύπων και η αυτό-αντιλαμβανόμενη πίεση από τα ΜΠΕ για ελκυστικότητα δύναται να αυξήσει την E-AE διαφυλικά⁵⁹ (Park et al., 2009). Παράλληλα, ειδικότερα για τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα E-AE,

⁵⁵ Αποφυγή κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων (Park & Pinkus, 2009), μεγαλύτερη αρνητική διάθεση μετά από μεροληπτική επεξεργασία αμφίσημου στοιχείου εμφάνισης σε διαπροσωπικό πλαίσιο (Park & Harwin, 2010).

⁵⁶ Μεγαλύτερο αίσθημα μοναξιάς και απόρριψης (Park, DiRaddo, & Calogero, 2009), κοινωνικό άγχος (Lavell, et al, 2014), φόβο αρνητικής αξιολόγησης (Bowker, et al, 2013) και μεγαλύτερη αρνητική διάθεση μετά από διαπροσωπική διάδραση με αμφίσημα στοιχεία σχετικά με εμφάνιση (Park & Harwin, 2010)

⁵⁷ Δυσαρέσκεια με το σώμα (Webb, Zimmer-Gembeck, & Donovan, 2014), Διαταραχή Σωματικής Δυσμορφίας (Calogero et al., 2010. Densham et al., 2017. Webb et al, 2015), ενδεχόμενο επιλογής πλαστικής εγχείρησης για κοινωνικούς λόγους (Calogero et al., 2010) ή οι διαταραχές πρόσληψης τροφής (Park, 2007)

⁵⁸ Για παράδειγμα για τις ενήλικες γυναίκες η μεγαλύτερη αυτό-αντίληψη αποδοχής από τους ομηλικούς βάσει εμφάνισης ενισχύει τα επίπεδα E-AE, εύρημα που δεν εμφανίστηκε για τους άντρες, Η διαφυλική αυτή διαφορά επίσης δεν ίσχυε για αυτούς που δεν αυτό-αντιλαμβάνονταν ότι η αποδοχή από του άλλους εξαρτάται από την εμφάνιση (Park et al., 2009)

⁵⁹ η εσωτερίκευση των εξιδανικευμένων προτύπων και η αυτό-αντιλαμβανόμενη πίεση από τα ΜΠΕ για ελκυστικότητα διαμεσολαβούσε για το 3% της διακύμανσης της E-AE, διαφυλικά (Park et al., 2009).

προκύπτει ερευνητικά, ότι εμφανίζουν ανεξαρτήτως φύλου, μεγαλύτερη τάση κοινωνικής σύγκρισης (Park, 2007), μεγαλύτερη τάση εσωτερίκευσης εξιδανικευμένων προτύπων εμφάνισης (Park et al., 2009. Webb et al., 2017), χαμηλότερη ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση από την εμφάνιση, υψηλότερη εξαρτώμενη από την εμφάνιση αυταξία (Park, 2007), μειωμένη αυτό-αντίληψη ελκυστικότητας (Park et al., 2009) και τείνουν να αντιδρούν το ίδιο σε καταστάσεις που αντιλαμβάνονται ως απειλητικές για την εμφάνισή τους, επιλέγοντας την αποφυγή των κοινωνικών ή διαπροσωπικών συναναστροφών ακόμη και με κοντινούς άλλους (νεαροί ενήλικες, 18-24χρ. συνολικά) (Park & Pinkus, 2009). Δεδομένα που φαίνεται να καθιστούν τα άτομα με υψηλή E-AE, επιρρεπή στις επιδράσεις των ΣΚΔ διαφυλικά όχι μόνο εξαιτίας της γνωστικοθυμικής πτυχής της E-AE αλλά και εξαιτίας της κοινωνικής και διαπροσωπικής πτυχής της E-AE.

Τέλος, όπως παρουσιάστηκε στο σχετικό με την αυτό-συμπόνοια κεφάλαιο, η αυτό-συμπόνοια σχετίζεται με την αναζήτηση υποστηρικτικών σχέσεων όταν σε δυσφορία (Hermano & Zuroff, 2016) και οι υποστηρικτικές σχέσεις δύναται να λειτουργήσουν προστατευτικά απέναντι στην επαγόμενη από την εμφάνιση απογοήτευση (Park, 2007). Κατά αυτόν τον τρόπο, παρότι οι γυναίκες συνήθως προκύπτουν ερευνητικά με μικρότερη αυτό-συμπόνοια από ό,τι οι άντρες (Neff & Vonk, 2009. Rodgers et al., 2017), και η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών σχετικά με την αυτό-συμπόνοια λαμβάνει υπόψη αποκλειστικά γυναικείο πληθυσμό, φαίνεται ότι για εκείνους που χαρακτηρίζονται από υψηλή ή χαμηλή αυτό-συμπόνοια οι επιπτώσεις είναι αντίστοιχες. Συγκεκριμένα, η αυτό-συμπόνοια σχετίζεται διαφυλικά με την υποκειμενική αντίληψη ευζωίας (Allen, Goldwasser, & Leary, 2012. Neff & Germer, 2013) την συναισθηματική ανοχή και αποδοχή, η οποία ενισχύει την εποικοδομητική διαχείριση των δυσλειτουργικών διατροφικών συμπτωμάτων (Webb & Forman, 2013), τη συναισθηματική και γνωστική διαχείριση των απειλητικών για την αυτό-αντίληψη κοινωνικών καταστάσεων (Neff et al., 2007. Leary et al., 2007), την αυτό-αντίληψη κοινωνικής στήριξης (Toplu-Demirtas et al., 2018) καθώς και την αναζήτηση υποστηρικτικών σχέσεων (Hermano & Zuroff, 2016). Παράλληλα, η εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνοια βοηθάει διαφυλικά τους νεαρούς ενήλικες να βιώσουν μικρότερη δυσφορία από την εικόνα σώματος (D'Silva & Kamble, 2014), μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση εμφάνισης (Rodgers et al., 2018) και μεγαλύτερη ψυχολογική ευεξία (Neff & Germer, 2013. Neff et al., 2007).

Από τα παραπάνω προκύπτει λοιπόν, πως το φύλο διαφοροποιεί τα ποσοστά που προκύπτουν ως προς τα ατομικά χαρακτηριστικά της σχηματικής επένδυσης στην εμφάνιση, της E-AE και της αυτό-συμπόνοιας, αλλά για εκείνους που χαρακτηρίζονται από υψηλή σχηματικότητα και E-AE, και μικρότερη αυτό-συμπόνοια, το φύλο δεν τροποποιεί τις επιδράσεις αυτών των χαρακτηριστικών στην εικόνα σώματος. Αυτό που φαίνεται να αλλάζει, είναι αυτό που φαίνεται να τροποποιείται και από το φύλο, η σπουδαιότητα και κεντρικότητα δηλαδή, που διαδραματίζει η εμφάνιση για το άτομο. Αντίστοιχα, το επίπεδο της αυτό-συμπόνοιας διαφοροποιεί τον τρόπο που το άτομο διαχειρίζεται τις σχετικές με την εμφάνιση επιπτώσεις και κατά πόσο τίθεται ευάλωτο απέναντι στις σχετικές με την εμφάνιση απειλές, ανεξαρτήτως φύλου.

3. Ερευνητικές Υποθέσεις

Από όσο γνωρίζει η ερευνήτρια, ο έλεγχος της επίδρασης των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος είναι καινοτόμος για τον ελληνικό πληθυσμό. Η συντριπτική πλειοψηφία των δεδομένων που παρουσιάστηκαν στη παρούσα εργασία, προέρχεται από χώρες δυτικού πολιτισμού και υποδεικνύουν επίδραση των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος (Holland & Tiggemann, 2016). Αναγνωρίζεται ωστόσο ότι η διαδικτυακή διασυνδεσιμότητα έχει καταστήσει εφικτή την διαπολιτισμική επαφή (Bandura, 1999). Αναμένεται λοιπόν τα πρότυπα εμφάνισης που προάγονται στις δυτικές χώρες να διαμορφώνουν νέες κοινωνικές πραγματικότητες σε αλληλεπίδραση με τα στοιχεία του παρόντος πολιτισμικού πλαισίου (π.χ. Bandura, 1999) καθώς και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εκάστοτε συνδρομητή (Jin et al., 2018). Η ιδιαιτερότητα για τον ελληνικό πληθυσμό σχετίζεται με τις καιρικές συνθήκες. Όπως υπέδειξε η Sloan (2002), οι γυναίκες που κατοικούν σε περιοχές με πολλές μέρες ζεστό καιρό επενδύουν περισσότερο στην φυσική τους εμφάνιση και παρουσιάζουν μεγαλύτερη έγνοια σχετικά με την εμφάνιση.

Παράλληλα, επιλέχθηκε να εξεταστούν νεαροί ενήλικες που χαρακτηρίζονται από την ιδιότητα του φοιτητή για τους λόγους που αναλύονται ακολούθως. Καταρχάς, το ηλικιακό εύρος περιορίστηκε σε 18 έως 25 έτη, επειδή οι νεαροί ενήλικες αυτής της φάσης βιώνουν μία περίοδο η οποία σχετίζεται με μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης συμπτωμάτων διατροφικών διαταραχών εξαιτίας της σχετικής με την εικόνα σώματος «εξερεύνησης» της ταυτότητάς τους (Keel, Baxter, Heatherton, & Joiner, 2007). Δεύτερον, η πλειοψηφία των φοιτητών χρησιμοποιεί το Facebook για την άμεση επικοινωνία και επαφή με τους φίλους τους (Cheung et al, 2011) καθώς επιπλέον η εν λόγω πλατφόρμα δημιουργεί ένα κοινωνικό χώρο μέσω του οποίου οι φοιτητές κατασκευάζουν και διατηρούν το κοινωνικό τους δίκτυο⁶⁰ (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007. Vanden Abeele et al., 2018). Οι νεαροί ενήλικες χρησιμοποιούν τις ΣΚΔ ειδικά κατά την εισαγωγή τους σε πανεπιστημιακά πλαίσια, προκειμένου να αυξήσουν την κοινωνική τους δικτύωση, ειδικότερα αληθές για εκείνους που βιώνουν μικρότερη αυτό-πεποίθηση, που ενδεχομένως να παρεμβαίνει στην κοινωνική διάδραση (Steinfield, Ellison, & Lampe, 2008).

⁶⁰ Συγκεκριμένα το «κοινωνικό τους κεφάλαιο»/social capital, πηγή πληροφόρησης, κοινωνικής σύνδεσης και κοινωνικής οργάνωσης με προεκτάσεις όχι μόνο διαπροσωπικές αλλά και επαγγελματικές κ.α.. δεξ Ellison, Steinfield, και Lampe (2007)

Τέλος, μέσω του προφίλ στις ΣΚΔ τα άτομα προβάλλουν πληροφορίες σχετικές με τον εαυτό/ταυτότητα αλλά και την εξωτερική τους εμφάνιση. Ειδικότερα μεταξύ των νεαρών (ενηλίκων και ανηλίκων), η κατασκευή του προφίλ των ΣΚΔ φαίνεται πως αποτελεί ένα εργαλείο αυτό-παρουσίασης της ταυτότητας μέσω εικόνων (Baker et al., 2019. Mascheroni et al., 2015). Τοιουτρόπως, οι χρήστες των ΣΚΔ εκπληρώνουν όχι μόνο την ανάγκη του ανήκειν (Baumeister & Leary, 1995) ή διευρύνουν τις κοινωνικές τους διασυνδέσεις, αλλά εκπληρώνουν και ανάγκες αυτό-παρουσίασης, και είναι ενεργοί κατασκευαστές της ταυτότητας που προβάλλουν (Baker et al., 2019. Cheung et al., 2019. Manago et al., 2008. Nadkarni & Hoffman, 2012. Pemppek et al., 2009). Για την αυτό-έκθεση της εικόνας σε πολλές περιπτώσεις επιχειρείται συμφωνία με τα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς (Baker et al., 2019. Bell et al., 2018. Mascheroni et al., 2015) και φαίνεται πως οι συνδρομητές των ΣΚΔ βιώνουν πίεση να εκτίθενται στις ΣΚΔ ως φυσικά ελκυστικοί (Manago et al., 2008. Nadkarni & Hoffman, 2012. Pemppek et al., 2009). Αναμένεται λοιπόν ότι και για τον νεαρό ενήλικο φοιτητικό πληθυσμό της Ελλάδας, η χρήση των ΣΚΔ θα εξυπηρετεί τις κοινωνικές και προσωπικές ανάγκες που εμφανίζουν και οι νεαροί ενήλικες των άνωθεν ερευνών.

Σε προηγούμενη σχετική έρευνα, που αποτελούνταν από νεαρούς φοιτητές στον ελλαδικό χώρο, το 48 τοις εκατό των συμμετεχόντων⁶¹ δήλωσε πως χρησιμοποιεί συχνότερα το Διαδίκτυο για τις ΣΚΔ (Φιλιππάκη & Γιοβαζολιάς, 2015). Δεδομένου ότι για την εικόνα σώματος δεν ενδιαφέρουν οι ΣΚΔ γενικά, αλλά οι οπτικές ΣΚΔ (Cohen et al., 2017. Kim & Chock, 2015. Kleemans et al., 2018. Meier & Gray, 2014), εν προκειμένω θα εξεταστούν δύο από τις ΣΚΔ που ελέγχονται συχνότερα ερευνητικά καθώς προκύπτουν και οι συχνότερα χρησιμοποιούμενες (Holland & Tiggemann, 2016). Λαμβάνοντας υπόψη ότι η συχνότερη και μεγαλύτερη έκθεση σε εικόνες ελκυστικών άλλων, φαίνεται να συμμετέχει στις αρνητικές επιδράσεις των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος διαφυλικά (Brown & Dittmar, 2005. Griffiths et al., 2018-a. Marengo et al., 2018. Sidani et al., 2016), αναμένεται ότι:

Υ1: Η μεγαλύτερη διάδραση με τις Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης θα σχετίζεται με λιγότερη Ικανοποίηση από την Εικόνα Σώματος και μεγαλύτερη Σχηματική Επένδυση στην Εμφάνιση.

⁶¹ N239, 108 άντρες (45,2%) και 131 γυναίκες (54,8%). Ηλικιακό εύρος 18 έως 25 έτη, Μ.Ο ηλικίας 20.95 χρόνια (Μ.Ο. = 21,27 για τους άντρες, Μ.Ο.= 20,69 για τις γυναίκες).

Παρότι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ΣΚΔ και το χρονικό επίπεδο χρήσης τους αναμένεται ότι θα επιδρά στην εικόνα σώματος, παράλληλα όμως αναγνωρίζεται ότι η επίδραση αυτή, είναι επίσης εξαρτώμενη από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του συνδρομητή (π.χ. Jin et al., 2018). Όπως αναφέρθηκε ήδη στο κεφάλαιο για τη σχηματικότητα και το φύλο, η σπουδαιότητα και κεντρικότητα που διαδραματίζει η εμφάνιση για τη ζωή του ατόμου είναι που διαμορφώνει τις επιπτώσεις του μέσου στην εικόνα σώματος. Η επίδραση των προβαλλόμενων προτύπων, φαίνεται πως επιβαρύνει εκείνους που έχουν υψηλότερη σχηματικότητα εμφάνισης, και ειδικά μεγαλύτερες τάσεις επένδυσης στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης (Brown & Dittmar, 2005. Cash, Melnyk et al., 2004. Hargreaves & Tiggemann, 2002. Jung & Lennon, 2003. Tiggemann, 2002). Υπό αυτή την οπτική αναμένεται ότι,

Υ2: Η αρνητική επίδραση των Σελίδων Κοινωνικής Δικτύωσης στην Εικόνα Σώματος θα ενισχύεται από την μεγαλύτερη Επένδυση στην Εμφάνιση ως Κριτήριο Αυτό-Αξιολόγησης του εαυτού.

Επιπλέον, οι ΣΚΔ φέρουν χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την ενεργοποίησή της E-AE σε εξω-ψηφιακά περιβάλλοντα, όπως η ανατροφοδότηση της εξωτερικής εμφάνισης από ομηλικούς (π.χ. Webb et al., 2015), η έκθεση στοιχείων της εξωτερικής εμφάνισης (Park & Harwin, 2010), η εσωτερίκευση ιδανικών ομορφιάς (Park et al., 2009) και η κοινωνική σύγκριση (Park, 2007). Υπό αυτό το πρίσμα η παρούσα έρευνα αναμένει πως η χρήση των ΣΚΔ θα επιδρά στην εικόνα του σωματικού εαυτού μέσω της ενεργοποίησης του μηχανισμού της EA-E. Δεδομένης της αυτό-έκθεσης της εμφάνισης και του διαπροσωπικού περιβάλλοντος που ενέχουν οι ΣΚΔ, αναμένεται ότι αυτές θα επηρεάζουν την εικόνα σώματος των ατόμων με E-AE περισσότερο. Υπό αυτή την οπτική, αναμένεται ότι

Υ3: Η Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης θα ενισχύει τις αρνητικές επιδράσεις των Σελίδων Κοινωνικής Δικτύωσης στην Εικόνα Σώματος.

Επιπλέον, όπως παρουσιάστηκε στο σχετικό κεφάλαιο, η αυτό-συμπόνοια δείχνει μία ικανότητα που δύναται να εξομαλύνει τις επιπτώσεις στην εικόνα σώματος που έχουν συνδεθεί

με την σχηματικότητα και την E-AE (π.χ. Ferreira et al., 2016. Leary et al., 2007. Moffit et al., 2018. Seekis et al., 2017. Stapleton et al., 2017. Vimalakathan et al., 2018). Μέλημα της παρούσας έρευνας είναι να ελεγχθεί η αυτό-συμπόνοια ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στην σχηματική επένδυση στην εμφάνιση και την EA-E, καθώς φαίνεται πως υψηλότερη αυτό-συμπόνοια σχετίζεται με μικρότερη έγνοια για το σώμα και μικρότερη εσωτερίκευση ιδανικών ομορφιάς (Tylka et al., 2015), ενώ η εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνοια μπορεί να μειώσει την δυσαρέσκεια για το σώμα και να αυξήσει την θετική εκτίμηση για αυτό, το οποίο ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την υιοθέτηση λειτουργικών συμπεριφορών διαχείρισης (Raque-Bogdan et al., 2016). Υπό αυτό το πρίσμα θα διερευνηθεί κατά πόσον η αυτοσυμπόνοια δύναται να λειτουργήσει προστατευτικά στις επιδράσεις της σχηματικής επένδυσης και της E-AE στην εικόνα σώματος. Υπό αυτή την οπτική, αναμένεται ότι,

Υ4: Η Αυτό-Συμπόνοια θα λειτουργεί ανασταλτικά ως προς τις επιδράσεις της Σχηματικής Επένδυσης στην Εμφάνιση ως κριτήριο Αυτό-Αξιολόγησης του Εαυτού ή της Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης στην Εικόνα Σώματος εκείνων που χρησιμοποιούν Σελίδες Κοινωνική Δικτύωσης. Για τα άτομα που θα έχουν χαμηλή αυτό-συμπόνοια, αναμένεται να αυξάνονται οι ενισχυτικές τάσεις της Σχηματικής Επένδυσης στην Εμφάνιση ως κριτήριο Αυτό-Αξιολόγησης του Εαυτού και της Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης στις επιδράσεις των Σελίδων Κοινωνικής Δικτύωσης στην Εικόνα Σώματος.

Τέλος, το φύλο επίσης προκύπτει διαφοροποιητικός παράγοντας ως προς το επίπεδο δυσαρέσκειας από την εικόνα σώματος, της σχηματικής επένδυσης στην εμφάνιση, την E-AE και την αυτό-συμπόνοια. Ωστόσο, οι επιδράσεις του φύλου φαίνεται να εξομαλύνονται όταν πρόκειται για τις επιπτώσεις στην εικόνα σώματος εκείνων που εμφανίζουν μεγαλύτερη σχηματική επένδυση στην εμφάνιση, μεγαλύτερη E-AE και μικρότερη αυτό-συμπόνοια (κ.2.3.) Υπό αυτή την οπτική, αναμένεται ότι

Υ5: οι γυναίκες του δείγματος θα εμφανίσουν μικρότερη Ικανοποίηση από την Εικόνα Σώματος, μεγαλύτερη Σχηματική Επένδυση στην Εμφάνιση, μεγαλύτερη Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης και μικρότερη Αυτό-Συμπόνοια.

Υ6: Για εκείνους που χρησιμοποιούν περισσότερο τις Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης, τα ατομικά χαρακτηριστικά της Σχηματικής Επένδυσης στην Εμφάνιση ως κριτήριο Αυτό-Αξιολόγησης του Εαυτού, η Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης και η Αυτό-Συμπόνοια, αναμένεται να έχουν μεγαλύτερη επίδραση στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος από ό,τι το φύλο.

4. Μεθοδολογία

4.1. Συμμετέχοντες

Για την τρέχουσα έρευνα, συλλέχθηκαν στοιχεία από 432 άτομα. Από το αρχικό δείγμα, 62 άτομα εξαιρέθηκαν λόγω ηλικίας (>25). Στην τελική επεξεργασία συμπεριλήφθηκαν συνολικά τα δεδομένα 370 ατόμων, εκ των οποίων οι 243 (65,9%) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο ηλεκτρονικά και οι 127 (34,1%) έντυπα. Το δείγμα περιλαμβάνει 58 άντρες (15,7%), 308 γυναίκες (83,2%), τρία άτομα που δήλωσαν ως φύλο Άλλο (non-binary) (0,8%) και 1 άτομο που δεν δήλωσε τίποτα (0,3%). Λόγω του μικρού αριθμού non-binary ατόμων, οι συμμετέχοντες δεν μπορούσαν να συμπεριληφθούν στις αναλύσεις φύλου ως τρίτη ομάδα. Το ηλικιακό εύρος των συμμετεχόντων κυμαίνεται από τα 18 έως τα 25 έτη, με Μ.Ο ηλικίας τα 21,22 χρόνια και Τ.Α.=1,8 χρόνια, (άνδρες: Μ.Ο. = 21,17, Τ.Α.=2,14, γυναίκες: Μ.Ο.= 21,23, Τ.Α.=1,73, άλλο: Μ.Ο.= 21,67, Τ.Α.=0,58).

Όλοι οι συμμετέχοντες, είναι προπτυχιακοί (95,1%) ή μεταπτυχιακοί σπουδαστές (4,3%) ιδρυμάτων που εδράζονται στην Ελλάδα. Ο κύριος όγκος συμμετοχών, προέρχεται από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (36,7%: α. Γεωγραφίας 7,6%, β. Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής 12,7%, γ. Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας 12,7%, δ. Πληροφορικής και Τηλεματικής 5,9%), Τμήματα Ψυχολογίας (26%: α. Πάντειον Πανεπιστήμιο 16,5%, β. Πανεπιστήμιο Κρήτης 9,5%), Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής Προσχολικής Ηλικίας-ΕΚΠΑ (14,1%) και Τμήμα Μεσογειακών Σπουδών (5,7%). Το υπόλοιπο δείγμα (17,5%) προέρχεται από λοιπά ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Τα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια αναρτήθηκαν στο προφίλ Facebook του συλλόγου φοιτητών του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου και του Τμήματος Μεσογειακών Σπουδών, καθώς και σε ιδιωτικές σελίδες στο Facebook. Το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο παρέμεινε διαθέσιμο διαδικτυακά για συμπλήρωση για 30 ημέρες (Ιούνιος, 2019). Τα έντυπα ερωτηματολόγια διαμοιράστηκαν στις αίθουσες διδασκαλίας δύο διδασκόντων (Πάντειον και ΤΕΑΠΗ) που δέχθηκαν να παραχωρήσουν μέρος της διδακτικής τους ώρας, για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας.

4.2. Ερευνητικά Εργαλεία:

4.2.1. Ερωτηματολόγιο Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης.

Το ερωτηματολόγιο αυτό, αποτελεί μετάφραση της Appearance based Rejection Sensitivity Scale (A-RS)⁶² το οποίο κατασκευάστηκε για την μέτρηση της έννοιας της Ευαισθησίας στην Απόρριψη με βάση την εξωτερική Εμφάνιση (Park, 2007). Η κλίμακα αυτή κατασκευάστηκε στο πρότυπο του Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ) των Downey και Feldman (1996), που αξιολογεί την τάση που εμφανίζεται μεταξύ κάποιων, να αντιλαμβάνονται με μεγαλύτερη ευκολία στοιχεία απόρριψης στο κοινωνικό τους περιβάλλον, καθώς βρίσκονται σε μεγαλύτερη εγρήγορση στο να τα αναζητούν, με αποτέλεσμα να αντιδρούν συναισθηματικά ή και συμπεριφορικά υπερβολικά απέναντι σε αυτά. Η κλίμακα A-RS περιλαμβάνει 15 υποθετικά σενάρια, κάθε ένα από τα οποία, ζητά από τους συμμετέχοντες να κρίνουν αφενός την ανησυχία απόρριψης και αφετέρου την προσδοκία απόρριψης από τους άλλους, εξαιτίας της εξωτερικής τους εμφάνισης. Οι απαντήσεις δίνονται σε κλίμακα που κυμαίνεται από 1-*καθόλου ανήσυχος* έως 6-*πολύ ανήσυχος*, για την ανησυχία απόρριψης και αντιστοίχως, 1-*καθόλου πιθανό* έως 6-*πολύ πιθανό* για την προσδοκία απόρριψης.

Για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας, η κλίμακα μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά με την μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης λαμβάνοντας υπόψη τις οδηγίες των Σταλικά, Τριλίβα και Ρούσση (2012). Η κλίμακα μεταφράστηκε αρχικά στα ελληνικά από 4 δίγλωσσους ομιλητές. Η ερευνήτρια συνέθεσε μία κοινή μετάφραση και η ελληνική μετάφραση επαναμεταφράστηκε στα αγγλικά από επαγγελματία μεταφραστή. Η τελική μετάφραση χορηγήθηκε πιλοτικά σε 6 μεταπτυχιακούς ψυχολόγους και έναν διαιτολόγο, των οποίων τα σχόλια λήφθηκαν υπόψη για τη τελική μορφή, χωρίς όμως σημαντικές αλλαγές στη τελική κλίμακα⁶³. Η κλίμακα στη παρούσα έρευνα, επέδειξε υψηλή αξιοπιστία⁶⁴ της τάξεως Cronbach's $\alpha=0,939$ (Πίνακας 1, σελ.89) σε συμφωνία με τα ερευνητικά δεδομένα της δημιουργού, όπου η κλίμακα εμφανίζεται αξιόπιστη όπως προκύπτει μέσω του δείκτη εσωτερικής συνοχής ($\alpha = 0,90$) και του δείκτη επαναληπτικών μετρήσεων ($r_s = 0,69, p < .001$) (Park, 2007, σελ. 495).

62 Η αγγλική εκδοχή του ερωτηματολογίου αυτού, είναι διαθέσιμη μέσω του διαδικτυακού τόπου του Πανεπιστημίου Columbia, στην ιστοσελίδα <http://www.midss.org/content/appearance-based-rejection-sensitivity-appearance-rs-scale-long-and-short-form>

63 Παράρτημα, υπόδειγμα ερωτηματολογίου, τμήμα: Α.

64 Για τον υπολογισμό του δείκτη εσωτερικής συνοχής το σύστημα απέρριψε τα στοιχεία από 3 συμμετέχοντες.

Η βαθμολογία της Ευαισθησίας στην Απόρριψη της Εμφάνισης (E-AE) προκύπτει από τον μέσο όρο του αθροίσματος του γινομένου των απαντήσεων του ατόμου, στην ανησυχία απόρριψης και στην προσδοκία απόρριψης, για έκαστο σενάριο. Μεγαλύτερη βαθμολογία στην κλίμακα (μέγιστο άθροισμα:540, μέγιστος μέσος όρος: 36) υποδηλώνει μεγαλύτερη Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης.

4.2.2. Κλίμακα Αυτό-Συμπόνιας.

Η κλίμακα αυτό-αναφοράς της Αυτό-Συμπόνιας (Α-Σ), αποτελεί μετάφραση της Self-Compassion Scale (Neff, 2003), όπως προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τους Karakasidou, Pezirkianidis, Galanakis και Stalikas (2017). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 26 ερωτήσεις (13 αρνητικής χροιάς και 13 θετικής) των οποίων η απάντηση κυμαίνεται από 1-*σχεδόν ποτέ*, έως 5-*σχεδόν πάντα*⁶⁵. Οι 26 ερωτήσεις της κλίμακας ομαδοποιούνται σε έξι υποκλίμακες που συνιστούν συνολικά την έννοια της αυτό-συμπόνιας⁶⁶ (Neff et al., 2017). Το σύνολο της κλίμακας υποδεικνύει το επίπεδο της ικανότητας επίδειξης αυτό-συμπόνιας που φέρει κάποιος, μέσω της ποσοτικοποίησης των σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που εκδηλώνει το άτομο προς τον εαυτό του, όταν σε δυσφορία λόγω καταστάσεων (Neff, 2016). Η κλίμακα της Αυτό-συμπόνιας (Α-Σ) φαίνεται να εμφανίζει την απαραίτητη εγκυρότητα (εξωτερική και δομική) (Costa, Marôco, Pinto, Ferreira, & Castilho, 2016) και υψηλή αξιοπιστία μέτρησης $\alpha=0,86$ (Karakasidou et al., 2017)⁶⁷. Αντίστοιχα, η παρούσα έρευνα επιβεβαίωσε την αξιοπιστία μέσω του δείκτη εσωτερικής συνοχής Cronbach's $\alpha.= 0,90$ ⁶⁸ (Πίνακας 1, σελ. 89). Η βαθμολογία προκύπτει από τον μέσο όρο του αθροίσματος των εκάστοτε αριθμητικών επιλογών ανά ερώτηση, μετά την αντιστροφή των στοιχείων αρνητικής χροιάς. Μεγαλύτερη βαθμολογία στην κλίμακα Α-Σ, υποδηλώνει μεγαλύτερη αυτοσυμπόνια (μέγιστο άθροισμα:130, μέγιστος μέσος όρος:5).

⁶⁵ Παράρτημα, υπόδειγμα ερωτηματολογίου, τμήμα: Β.

⁶⁶ Για τη συγκεκριμένη έρευνα ενδιαφέρει συνολικά η έννοια της αυτό-συμπόνιας. Για περισσότερες πληροφορίες για τις εννοιολογικές περιγραφές των υποκλιμάκων, δες σχετικά Neff (2016) και Neff και συν. (2017).

⁶⁷ Δες Karakasidou και συν. (2017) σ.3, για λοιπές έρευνες που βρήκαν Cronbach's α δείκτες: $\alpha = 0,87$ ή $\alpha = 0,92$.

⁶⁸ N(363), το σύστημα απέρριψε τα στοιχεία από 7 συμμετέχοντες για τον υπολογισμό της αξιοπιστίας Cronbach's α .

4.2.3. Ερωτηματολόγιο Σχημάτων Εμφάνισης-Αναθεωρημένη έκδοση.

Το ερωτηματολόγιο Σχημάτων Εμφάνισης/ Appearance Schema Inventory-Revised (Cash, Melnyk et al., 2004) αποτελεί μετάφραση της αναθεωρημένης μορφής του Appearance Schema Inventory (Cash & Labarge, 1996), όπως αυτό προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τους Argyrides και Kkeli (2013-a). Το ερωτηματολόγιο Σχημάτων Εμφάνισης (ΣΕ) αποτελείται από 20 ερωτήσεις των οποίων η απάντηση κυμαίνεται από το 1-*διαφωνώ απόλυτα* έως το 5-*συμφωνώ απόλυτα*. Σύμφωνα με τον Cash, Melnyk, και συν. (2004), το σύνολο της κλίμακας, εκτιμάει «*δυσλειτουργικά σχήματα επένδυσης*» στην εξωτερική εμφάνιση, το οποίο μπορεί να αποδοθεί συνοπτικά ως το επίπεδο της σπουδαιότητας και έμφασης που αποδίδει κάποιος στην εξωτερική του εμφάνιση, εξαιτίας του τρόπου που επεξεργάζεται «*αυτό-αξιολογικές*» και «*συναισθηματικά φορτισμένες*» σχετικές πληροφορίες από το κοινωνικό του περιβάλλον και τοιουτρόπως εκδηλώνει αντίστοιχες συμπεριφορές (σ.306). Οι 20 ερωτήσεις της κλίμακας ομαδοποιούνται σε δύο υποκλίμακες:

A. Την υποκλίμακα της Εμφάνισης ως Κριτήριο (προεξέχων χαρακτηριστικό) Αυτό-Αξιολόγησης του Εαυτού/ Self-Evaluative Saliense, η οποία περιλαμβάνει 12 ερωτήσεις και αποτιμά τον βαθμό που κάποιος θεωρεί ότι η προσωπική του αξία καθορίζεται από την εξωτερική εμφάνιση. Μεγαλύτερη βαθμολογία στην υποκλίμακα Αυτό-Αξιολόγησης Εαυτού (ΣΕ_ΑΕ) υποδηλώνει μεγαλύτερη έμφαση στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης (δυσλειτουργικό σχήμα) (μέγιστο άθροισμα: 60, μέγιστος μέσος όρος: 5).

B. Την υποκλίμακα της Εμφάνισης ως Κριτήριο (προεξέχων χαρακτηριστικό) Κινητοποίησης /Motivational Saliense, η οποία περιλαμβάνει οκτώ ερωτήσεις και αποτιμά το επίπεδο της ενασχόλησης κάποιου με συμπεριφορές περιποίησης της εξωτερικής του εμφάνισης. Μεγαλύτερη βαθμολογία στην υποκλίμακα Κινητοποίησης (ΣΕ_Κ) υποδηλώνει μεγαλύτερη εμπλοκή με σχετικές συμπεριφορές (μέγιστο άθροισμα: 40, μέγιστος μέσος όρος: 5).

Η υποκλίμακα της εμφάνισης ως κριτήριο Αυτό-αξιολόγησης Εαυτού (ΣΕ_ΑΕ) σχετίζεται περισσότερο με την δυσλειτουργική επένδυση στην εμφάνιση από ό,τι η δεύτερη υποκλίμακα της εμφάνισης ως Κινητοποιητικό κριτήριο (ΣΕ_Κ) που υποδεικνύει την επένδυση σε συμπεριφορές περιποίησης (Cash, Melnyk et al, 2004). Η αναθεωρημένη κλίμακα φαίνεται να εμφανίζει την απαραίτητη εγκυρότητα (συγκλίνουσα και δομική) στο σύνολό της αλλά και ως προς τις υποκλίμακές της (Argyrides & Kkeli, 2013-a. Cash, Melnyk et al., 2004). Επίσης, φαίνεται να εμφανίζει υψηλή αξιοπιστία μέτρησης συνολικά, αλλά και ως προς τις υποκλίμακές

της. Συγκεκριμένα οι Argyrides και Kkeli (2013-a) εντόπισαν τον συντελεστή αξιοπιστίας στο $\alpha=0,93$ για το σύνολο της κλίμακας, $\alpha=0,89$ για την ΣΕ_ΑΕ και $\alpha=0,87$ για την ΣΕ_Κ. Η παρούσα έρευνα επίσης, επιβεβαίωσε την αξιοπιστία μετρήσεων μέσω του δείκτη εσωτερικής συνοχής, τόσο στο σύνολό της ΣΕ $\alpha=0,88^{69}$, όσο και ως προς τις υποκλίμακες της ΣΕ_ΑΕ $\alpha=0,86$ και ΣΕ_Κ $\alpha=0,81$ (Πίνακας 1, σελ.89). Η βαθμολογία της συνολικής κλίμακας και των υποκλιμάκων, προκύπτει από τον μέσο όρο του αθροίσματος των εκάστοτε αριθμητικών επιλογών ανά ερώτηση, μετά την αντιστροφή των στοιχείων αρνητικής χροιάς. Για τη παρούσα έρευνα θα χρησιμοποιηθούν οι υποκλίμακες του εν λόγω ερωτηματολογίου. Μεγαλύτερη βαθμολογία στην κλίμακα αυτή, υποδηλώνει μεγαλύτερα επίπεδα ψυχολογικής επένδυσης στην εμφάνιση (πιο δυσλειτουργικά σχήματα επένδυσης στην εξωτερική εμφάνιση) (μέγιστο άθροισμα: 100, μέγιστος μέσος όρος: 5).

4.2.4. Ερωτηματολόγιο Πολυδιάστατης Σχέσης Σώματος-Εαυτού/Κλίμακα Εμφάνισης

Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελεί την συντομευμένη κλίμακα του Multidimensional Body-Self Questionnaire του Cash και των συνεργατών του, όπως αναφέρεται στους Brown, Cash και Mikulka, (1990, σελ.136). Η συντομευμένη εκδοχή, η λεγόμενη Multidimensional Body-Self Questionnaire-Appearance Scale την οποία η ερευνήτρια απέδωσε ως Πολυδιάστατη Σχέση Σώματος-Εαυτού-Κλίμακα Εμφάνισης (ΠΣΣΕ), περιλαμβάνει 34 ερωτήσεις, οι οποίες σχηματίζουν πέντε υποκλίμακες⁷⁰ και αξιολογεί τις στάσεις του ατόμου απέναντι στις πτυχές της θεωρητικής έννοιας «εικόνα σώματος» που σχετίζονται με την εξωτερική εμφάνιση γενικότερα και όχι μόνο το σώμα καθαυτό (Cash, Morrow et al., 2004). Για τη παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μετάφραση της συντομευμένης κλίμακας, όπως αυτή προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τους Argyrides και Kkeli (2013-b).

Συγκεκριμένα οι πέντε υποκλίμακες είναι:

A. Η κλίμακα Αξιολόγησης της Εμφάνισης (Appearance Evaluation Scale) (ΠΣΣΕ_ΙΕ), η οποία εκτιμάται μέσω επτά ερωτήσεων, σε κλίμακα από 1-*διαφωνώ απόλυτα* έως 5-*συμφωνώ*

⁶⁹ N(366), το σύστημα απέρριψε τα στοιχεία από 4 συμμετέχοντες για τον υπολογισμό της αξιοπιστίας Cronbach's alpha.

⁷⁰ Αντί για 69 ερωτήσεις, 10 υποκλίμακες και επιπλέον αξιολόγηση των σχετικών με υγεία/φυσική κατάσταση πτυχών της εικόνας σώματος της διευρυμένης κλίμακας. Δες σχετικά Cash, Morrow, και συν. (2004).

απόλυτα και σχετίζεται με την ποσοτικοποίηση του βαθμού της υποκειμενικής «αρεσκείας, ικανοποίησης», και «αίσθησης επίτευξης» (Brown, Cash, & Mikulka, 1990, σελ.153) που μπορεί να βιώνει κάποιος από το σύνολο της εμφάνισης και ελκυστικότητάς του (Cash, Morrow et al., 2004). Μεγαλύτερη βαθμολογία, υποδηλώνει πιο ευνοϊκή στάση απέναντι στην εμφάνιση συνολικά δηλαδή μεγαλύτερη Ικανοποίηση από Εμφάνιση (μέγιστο άθροισμα: 35, μέγιστος μέσος όρος: 5).

Β. Η κλίμακα Επένδυσης στην Εμφάνιση (Appearance Orientation Scale) (ΠΣΣΕ_ΕΕ), η οποία εκτιμάται μέσω 12 ερωτήσεων σε κλίμακα από 1-*διαφωνώ απόλυτα* έως 5-*συμφωνώ απόλυτα*. Σχετίζεται με την εκτίμηση του επιπέδου της γνωστικής και συμπεριφορικής επένδυσης κάποιου ως προς την εξωτερική του εμφάνιση, τόσο ως προς την εστίαση και σπουδαιότητα που προσδίδει στην εξωτερική του εμφάνιση, όσο και ως προς την εμπλοκή του με σχετικές συμπεριφορές (Cash, Morrow et al., 2004). Μεγαλύτερη βαθμολογία υποδηλώνει μεγαλύτερη επένδυση στην ατομική εμφάνιση (έμφαση στην εμφάνιση γνωστικά και εμπλοκή με σχετικές συμπεριφορές) (μέγιστο άθροισμα 60:, μέγιστος μέσος όρος: 5).

Γ. Η Κλίμακα Έγνοιας Υπέρβαρου (Overweight Preoccupation Scale)(ΠΣΣΕ_ΕΥ). Εκτιμάει μέσω 4 ερωτήσεων, τον βαθμό που κάποιος αγχώνεται σχετικά με το ενδεχόμενο να παχύνει, είναι σε επαγρύπνηση για τα κιλά του ή για το ενδεχόμενο δίαιτας και επιδεικνύει συμπεριφορές περιορισμού πρόσληψης της τροφής. Τρεις εκ των ερωτήσεων βαθμολογούνται με κλίμακα 1-*διαφωνώ απόλυτα* έως 5-*συμφωνώ απόλυτα* και μία με 1-*ποτέ* έως 5-*πολύ συχνά*. Μεγαλύτερη βαθμολογία υποδηλώνει μεγαλύτερο σχετικό άγχος (μέγιστο άθροισμα: 40, μέγιστος μέσος όρος: 5).

Δ. Η κλίμακα Ικανοποίησης με Μέρη του Σώματος (Body-areas Satisfaction) (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ) η οποία αποτιμά με εννιά ερωτήσεις το επίπεδο της ικανοποίησης που βιώνει κάποιος από την εμφάνιση συγκεκριμένων εξωτερικών χαρακτηριστικών του (π.χ. μαλλιά, δέρμα, μηροί κ.α.). Η κλίμακα κυμαίνεται από 1-*πολύ δυσαρεστημένος/η* έως 5-*πολύ ικανοποιημένος/η*, υποδηλώνοντας με τη μεγαλύτερη βαθμολογία μεγαλύτερη ικανοποίηση με στοιχεία της εξωτερικής του εμφάνισης (μέγιστο άθροισμα: 45, μέγιστος μέσος όρος: 5).

Ε. Η κλίμακα Αυτό-κατηγοριοποίησης Βάρους (Self-classified Weight) (ΠΣΣΕ_ΑΒ) εκτιμά την αυτοαντίληψη και αξιολόγηση κάποιου ως προς την κατηγορία του βάρους του, με δύο ερωτήσεις κλίμακας 1- *Πολύ Αδύνατος/η* έως 5-*Πολύ Υπέρβαρος/η*.

Η συντομευμένη κλίμακα ΠΣΣΕ φαίνεται να εμφανίζει την απαραίτητη εγκυρότητα στο

σύνολό της, αλλά και ως προς τις υποκλίμακές της (Argyrides & Kkeli, 2013-b). Επίσης, φαίνεται να εμφανίζει υψηλή και πολύ υψηλή αξιοπιστία μέτρησης ως προς τις υποκλίμακές της, ΠΣΣΕ_ΙΕ $\alpha=0,82$, ΠΣΣΕ_ΕΕ $\alpha=0,81$, ΠΣΣΕ_ΙΜΣ $\alpha=0,86$, ΠΣΣΕ_ΕΥ $\alpha=0,76$ και ΠΣΣΕ_ΑΒ $\alpha=0,81$ (Argyrides & Kkeli, 2013b). Η παρούσα έρευνα επίσης επιβεβαίωσε την υψηλή αξιοπιστία μετρήσεων μέσω του δείκτη εσωτερικής συνοχής, τόσο στο σύνολό της $\alpha= 0,79^{71}$, όσο και ως προς τις υποκλίμακες της (δες Πίνακας 1, σελ.89). Για τη παρούσα έρευνα θα χρησιμοποιηθούν οι υποκλίμακες του εν λόγω ερωτηματολογίου.

Η βαθμολογία της συνολικής κλίμακας (Μέγιστο άθροισμα: 170, μέγιστος μέσος όρος: 5) και υποκλιμάκων (Μέγιστος μέσος όρος: 5), προκύπτει από τον μέσο όρο του αθροίσματος των εκάστοτε αριθμητικών επιλογών ανά ερώτηση, μετά την αντιστροφή των στοιχείων αρνητικής χροιάς.

4.2.5. Ποσοτικοποίηση χρήσης ΣΚΔ.

Για την ποσοτικοποίηση της χρονικής διάδρασης με τα ΣΚΔ, η ερευνήτρια ακολούθησε δύο μεθόδους. Καταρχάς, μέσω δύο ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών για κάθε ηλεκτρονική πλατφόρμα (Facebook και Instagram). Μία για την συχνότητα επαφής με την εφαρμογή ανά ημέρα και μία για τη χρονική διάρκεια παραμονής στην εφαρμογή ανά ημέρα. Η ερώτηση για την συχνότητα διάδρασης, ήταν σε κλίμακα 1-*καθόλου* έως 7-*κάθε δύο λεπτά*. Η ερώτηση για την διάρκεια διάδρασης, ήταν σε κλίμακα 1-*πέντε λεπτά* ή λιγότερο έως 9-*10 ώρες ή περισσότερο*. Οι ερωτήσεις αυτές μεταφράστηκαν κατά το ερευνητικό πρότυπο της Fardouly και συνεργατών της, οι οποίοι σε δύο περιπτώσεις (Fardouly & Vartanian, 2014. Fardouly et al., 2018) για να ποσοτικοποιήσουν την χρήση των ΣΚΔ, αρχικά ρώτησαν την συχνότητα και τον χρόνο διάδρασης με τα ΣΚΔ ανά εφαρμογή, με τις αντίστοιχες ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών. Ακολούθως, επειδή αυτοί οι δύο δείκτες της συχνότητας και της διάρκειας, βρέθηκαν να συσχετίζονται στατιστικώς σημαντικά (συχνότητα-διάρκεια Facebook: $r = 0,57, p < 0,001$, συχνότητα-διάρκεια Instagram: $r = 0,64, p < 0,001$) μετέτρεψαν τις βαθμολογίες κάθε ερώτησης σε τυπικές τιμές από τις οποίες υπολόγισαν τον μέσο όρο της διάδρασης με εκάστη εφαρμογή ($Z_{\text{συχνότητα}} + Z_{\text{διάρκεια}}/2$). Αντίστοιχα, στη παρούσα έρευνα προέκυψε πως οι δείκτες της συχνότητας και της διάρκειας διάδρασης σχετίζονται στατιστικώς σημαντικά για κάθε εφαρμογή

⁷¹ N(363), το σύστημα απέρριψε τα στοιχεία από 7 συμμετέχοντες για τον υπολογισμό της αξιοπιστίας.

(Facebook: υψηλή συσχέτιση συχνότητας-διάρκειας, $r=0,71$, $p<0,001$. Instagram: μέτρια συσχέτιση συχνότητας-διάρκειας, $r= 0,62$, $p<0,001$). Για τη στατιστική επεξεργασία, υπολογίστηκε ο μέσος όρος των τυπικών τιμών της διάρκειας και της συχνότητας διάδρασης. Για τη συγκεκριμένη έρευνα, σε κάθε μία από τις ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, προστέθηκε η επιλογή «δεν έχω...» Facebook ή Instagram αντίστοιχα.

Επιπρόσθετα, για την ποσοτικοποίηση της χρονικής ενασχόλησης με τις ΣΚΔ γενικότερα και όχι μόνο σε επίπεδο ημέρας, χρησιμοποιήθηκαν τρεις προτάσεις από το Diagnostic Test for Internet Addiction της Young (1998), που αξιολογούν την χρονική υπερ-ενασχόληση με το διαδίκτυο⁷². Το ερωτηματολόγιο συνολικά αποτελείται από 20 ερωτήσεις που έχουν σκοπό να ανιχνεύσουν την αυτό-αντίληψη του επιπέδου της δυσλειτουργικής χρήσης του Διαδικτύου στην οποία επιδίδεται το άτομο (μοτίβο χρήσης, σκέψεις σχετικά με τη χρήση, αρνητικές επιπτώσεις) (Young, 1998). Μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τους Siomos, Floros, Mouzas και Angelopoulos (2009), οι οποίοι υποστήριζαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του μέσω ελέγχου της εγκυρότητας κατασκευής, την αξιοπιστία στον χρόνο και την εσωτερική συνοχή. Ο Siomos και συν. (2009) στη μεταφρασμένη κλίμακα, αποδίδουν ως μεταφραστικό αντίστοιχο της «on-line» κατάστασης, το «σύνδεση στον υπολογιστή»⁷³. Για την παρούσα έρευνα, η χρήση του όρου σύνδεση στον υπολογιστή αντικαταστάθηκε με «σύνδεση στα [...]» και το όνομα της εκάστοτε ΣΚΔ. Η αντικατάσταση δεν φάνηκε να επηρέασε την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου, καθώς ο δείκτης εσωτερικής συνοχής ανέκυψε μέτριος προς υψηλός (Cronbach's $\alpha=0,69$) (Πίνακας 1, σελ.89). Οι απαντήσεις δίνονται σε κλίμακα από το 1-καθόλου έως το 5-πάντα. Μία επιπλέον επιλογή προστέθηκε στο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, 6-δεν έχω προφίλ σε Facebook ή Instagram, ενώ στο έντυπο, δόθηκε η οδηγία να μην συμπληρωθεί από όσους δεν είχαν προφίλ σε καμία από τις δύο ΣΚΔ.

Οι τρεις αυτές ερωτήσεις σύμφωνα με τους Siomos και συν. (2009) αποτελούν τον τέταρτο παράγοντα της κλίμακας και σύμφωνα με τους ερευνητές η υπερ-ενασχόληση είναι υπεύθυνη για το 5,01% της διακύμανσης του εθισμού στο Διαδίκτυο. Εν προκειμένω, οι

⁷² Η αγγλική εκδοχή του ερωτηματολογίου αυτού, είναι διαθέσιμη μέσω του διαδικτυακού τόπου Net Addiction, στην ιστοσελίδα <http://netaddiction.com/internet-addiction-test/>

⁷³ «1.Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση με τον Υπολογιστή, περισσότερο από ό,τι αρχικά σκοπεύατε; 2. Πόσο συχνά παραμελείτε την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον Υπολογιστή; 5. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με τον Υπολογιστή;» στο Siomos και συν. (2009).

ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκαν ως ένδειξη της αυτό-αντίληψης της υπερ-ενασχόλησης του ατόμου με τα ΣΚΔ γενικότερα, όχι μόνο σε επίπεδο ημέρας (ΥΕ_ΣΚΔ). Σύμφωνα με την Young (1998), η βαθμολογία προκύπτει από το άθροισμα των αριθμητικών επιλογών. Μεγαλύτερο άθροισμα, υποδεικνύει πιο δυσλειτουργική ενασχόληση με το διαδίκτυο. Εν προκειμένω, μεγαλύτερη βαθμολογία, υποδεικνύει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια ενασχόλησης με τα ΣΚΔ (ελάχιστο άθροισμα: 3, μέγιστο άθροισμα: 15).

4.3. Διαδικασία

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε από τους φοιτητές ανώνυμα, εθελοντικά, άνευ αντιτίμου (χρηματικού ή άλλου είδους). Τα έντυπα ερωτηματολόγια, συμπληρώθηκαν παρουσία της ερευνήτριας, εντός των αιθουσών διδασκαλίας και η συμπλήρωση διήρκεσε 20 με 30 λεπτά. Μοναδικό κριτήριο συμμετοχής στην έρευνα τέθηκε, η επιθυμία των φοιτητών να συμμετάσχουν, εφόσον η ιδιότητά τους ως φοιτητές πανεπιστημιακών ιδρυμάτων, εξασφάλιζε την προαπαιτούμενη γνώση της ελληνικής. Για την παρούσα έρευνα, εκτός από τα τέσσερα ερωτηματολόγια που παρουσιάστηκαν άνωθεν, δόθηκαν και ερωτήσεις δημογραφικών στοιχείων σχετικά με την ηλικία, σχολή, έτος σπουδών, και προτίμησης μεταξύ τριών Εφαρμογών Κοινωνικής Δικτύωσης (δες Παράρτημα, σελ. 161). Οι δημογραφικές ερωτήσεις και τα τέσσερα ερωτηματολόγια, μοιράστηκαν συνημμένα, συνιστώντας τοιούτοτρόπως μία κοινή χορήγηση. Για λόγους που σχετίζονται με τη συλλογή των ηλεκτρονικών δεδομένων, όλα τα ερωτηματολόγια είχαν την ίδια δομή ως προς τη σειρά των κλιμάκων. Επιπλέον, κατά τη χορήγηση των έντυπων ερωτηματολογίων, υπήρχε η δυνατότητα διευκρίνισης εκ μέρους της ερευνήτριας ότι το ζητούμενο είναι η διάρκεια και συχνότητα χρήσης του προφίλ της εφαρμογής του Facebook και όχι της εφαρμογής του Messenger. Διαφοροποίηση που δεν διευκρινίζεται στα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια. Τέλος, εξαιτίας της κατ' ιδίαν ηλεκτρονικής συμπλήρωσης, δεν υπήρχε η δυνατότητα στάθμισης των συνθηκών για την πλειοψηφία των συμμετεχόντων. Αντιθέτως, για τα έντυπα, κάθε χορήγηση έλαβε χώρα, στις πανεπιστημιακές αίθουσες που παρακολουθούσαν οι συμμετέχοντες τις σχετικές με τις σπουδές τους διαλέξεις.

Πίνακας 1

Μέσοι όροι (Μ.Ο.), τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α) δείκτης εσωτερικής συνοχής (*alpha*) και διαφορές φύλου (κριτήριο *t*) των ποσοτικών μεταβλητών (N370).

Μεταβλητές N370	alpha	Μ.Ο		Τ.Α		Κριτήριο <i>t</i>	Μέγεθος επίδρασης
		Γυναίκες N308	Άντρες N58	Γυναίκες N308	Άντρες N58		Hedges' <i>g</i>
E-AE	.939	9.51	8.21	4.868	4.243	t(364)=1.908, ns	
A-Σ	.900	2.90	3.12	.617	.578	t(364)= -2.578, p= .01	.27
ΣΕ	.884	3.39	3.09	.599	.600	t(364)= 3.555, p< .001	.51
ΣΕ_AE	.859	3.29	2.98	.689	.683	t(364)= 3.191, p=.002	.46
ΣΕ_K	.807	3.53	3.24	.664	.739	t(364)= 3.015, p=.003	.43
ΠΣΣΕ	.788	3.34	3.14	.354	.412	t(364)= 3.015, p<.001	.55
ΠΣΣΕ_IE	.879	3.49	3.38	.775	.735	t(364)= .926, ns	
ΠΣΣΕ_EE	.850	3.48	3.13	.612	.673	t(364)= 3.906, p<.001	.56
ΠΣΣΕ_ΙΜΣ	.785	3.48	3.49	.604	.621	t(364)= -.087, ns	
ΠΣΣΕ_EΥ	.777	2.59	2.17	1.031	.868	t(364)= 2.985, p=.003	.43
ΠΣΣΕ_AB	.88	2.88	2.76	.803	.751	U (308, 58)=8193.00, ns	
Facebook	.762						
Διάρκεια		3.38	3.28	2.129	1.652	t(364)= -.431, ns	
Συχνότητα		2.81	3.07	1.315	1.183	t(364)= 1.39, ns	
Instagram	.736						
Διάρκεια		4.27	2.83	2.303	2.288	t(364)= -4.37, p<.001	.63
Συχνότητα		3.41	2.59	1.826	1.743	t(364)= -3.286, p=.001	.49
ΥΕ_ΣΚΔ	.694	7.59	6.02	2.548	2.794	t(364)= -4.25, p<.001	.70

Σημ.: Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εξωτερικής Εμφάνισης (E-AE), Αυτό-Συμπόνια (A-Σ), Σχήματα Εμφάνισης (ΣΕ), ΣΕ-Αυτοαξιολόγηση Εαυτού βάσει εξ. εμφάνισης (ΣΕ_AE), ΣΕ-Κινητοποίησης (ΣΕ_K), Πολυδιάστατη Σχέση Σώματος Εαυτού (ΠΣΣΕ), ΠΣΣΕ-Ικανοποίηση από Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_IE), ΠΣΣΕ-Επένδυση στην Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_EE), ΠΣΣΕ- Εγνοια Υπέρβαρου (ΠΣΣΕ_EΥ), ΠΣΣΕ-Ικανοποίηση με Μέρη Σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ), ΠΣΣΕ-Αυτό-κατηγοριοποίηση Βάρους (ΠΣΣΕ_AB), Υπερ-Ενασχόληση με ΣΚΔ(ΥΕ_ΣΚΔ)

5. Αποτελέσματα

5.1. Στατιστική Ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το SPSS Statistics 22 και το πρόγραμμα Process του Hayes (2013). Για την στατιστική ανάλυση των ποσοτικών μεταβλητών, χρησιμοποιήθηκαν στατιστικά κριτήρια για παραμετρικά δείγματα⁷⁴, κατόπιν ελέγχου αυτών για εμφάνιση κανονικής κατανομής μέσω της χρήσης Ιστογράμματος και το εύρος των τιμών της κύρτωσης και ασυμμετρίας (-2 έως 2), όπως υποδεικνύουν οι Ρούσσος και Τσαούσης (2011) για $N > 300$ (σελ.149). Οι έκτοπες τιμές παρότι προσαρμόστηκαν στο εύρος των ± 3 T.A. από τον μέσο όρο, εξακολούθησαν να παραμένουν έκτοπες, αλλά διατηρήθηκαν καθώς σύμφωνα με τις υποδείξεις του Pallant, (2003), ο M.O. των μεταβλητών δεν διέφερε από την ρυθμισμένη μέση τιμή, επομένως δεν έγιναν περαιτέρω προσαρμογές.

Από τους 370 συμμετέχοντες, μόλις το 3% δεν είχε προφίλ σε καμία ΣΚΔ από τις Facebook, Instagram, ή Dating Apps, ενώ από τα άτομα με προφίλ σε ΣΚΔ, το 5,7% δεν είχε Facebook και το 15,4% δεν είχε Instagram. Το 30,5% δήλωσε ότι χρησιμοποιεί πιο συχνά το Facebook και το 67,6% πιο συχνά Instagram ενώ το 0,5% πιο συχνά dating apps. Ο Πίνακας 1 (σελ.89) εμφανίζει τις διαφυλικές διαφορές των M.O. από όλο το δείγμα (N370). Από τις μετέπειτα αναλύσεις εξαιρέθηκαν 11 άτομα που δεν είχαν κανένα προφίλ στις ΣΚΔ (N359) καθώς δεδομένου του κύριου ερευνητικού ερωτήματος και εξαιτίας του μικρού αριθμού μη-συνδρομητών, δεν κατέστη δυνατό να αποτελέσουν στατιστικώς συγκρίσιμη ομάδα. Από τα άτομα που δήλωσαν συχνότερη χρήση Dating Apps, εκείνο το άτομο που είχε επίσης προφίλ στις λοιπές ΣΚΔ, ομαδοποιήθηκε με τα άτομα με συχνότερη χρήση Instagram, καθώς αυτές οι δύο πλατφόρμες, ανήκουν στις υψηλά οπτικές ΣΚΔ (Olivera-La Rosa, Arango-Tobón, & Ingram, 2019). Από τους εναπομείναντες συμμετέχοντες το 15,6% ήταν άντρες (56) και το 83,3% γυναίκες (299). Το 1,1 των non-binary ατόμων εξαιτίας του μικρού αριθμού που δεν καθιστούσε στατιστικώς ομάδα, εξαιρέθηκε μόνο από τις αναλύσεις φύλου, αλλά συμπεριλήφθηκε στις λοιπές αναλύσεις. Από τους 359 εναπομείναντες, οι 236 συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια

⁷⁴ Εκτός από τις περιπτώσεις που οι συμμετέχοντες μίας ομάδας δεν πληρούν τις προϋποθέσεις για παραμετρικές αναλύσεις. Επιπλέον, η κλίμακα της αυτό-κατηγοριοποίησης του βάρους, ήταν η μόνη ποσοτική μεταβλητή που δεν εμφάνισε κανονική κατανομή, για αυτό τον λόγο χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικά κριτήρια για τον έλεγχο της διαφοράς των M.O. μεταξύ αντρών και γυναικών και εξαιρέθηκε από λοιπές αναλύσεις, καθώς δεν κρίνεται σημαντική παράμετρος για το κύριο ερευνητικό ερώτημα.

ηλεκτρονικά (65,7%) και οι 123 χειρόγραφα (34,3%).

5.1.1. Διαφορές Μέσων Όρων.

Από τον έλεγχο της διαφοράς των Μ.Ο. των ποσοτικών μεταβλητών μεταξύ αντρών και γυναικών (N370) (Πίνακας1), προέκυψε πώς οι άντρες σε σχέση με τις γυναίκες εμφάνισαν συνολικά μεγαλύτερη Αυτό-Συμπόνοια (Α-Σ), μικρότερη Σχηματικότητα Εμφάνισης (ως κριτήριο αυτό-Αξιολόγησης Εαυτού (ΣΕ_ΑΕ) και Κινητοποίησης (ΣΕ_Κ), μικρότερη επένδυση στην Εμφάνιση γενικά (ΠΣΣΕ_ΕΕ), και μικρότερη έγνοια σχετικά με το ενδεχόμενο να παχύνουν (ΠΣΣΕ_ΕΥ). Δεν προέκυψαν διαφορές φύλου ως προς την Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης (Ε-ΑΕ), την Ικανοποίηση από την Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΙΕ), την Ικανοποίηση από Μέρη του Σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ) ή την αυτό-κατηγοριοποίηση του βάρους (ΠΣΣΕ_ΑΒ). Η επίδραση του φύλου εν προκειμένω προέκυψε σχετικά μέτρια για όλες τις σημαντικές διαφορές, εκτός από την αυτό-συμπόνοια που προέκυψε μικρή⁷⁵. Η Υ5 λοιπόν επιβεβαιώνεται εν μέρει ως προς την μεγαλύτερη Α-Σ για τους άντρες και μεγαλύτερη σχηματική επένδυση στην εμφάνιση για τις γυναίκες (ΣΕ), Έγνοια Υπέρβαρου (ΠΣΣΕ_ΕΥ) και επένδυση στην εμφάνιση γνωστικά και συμπεριφορικά (ΠΣΣΕ_ΕΕ), αλλά απορρίπτεται υπό την οπτική της έλλειψης διαφυλικών διαφορών ως προς την ΠΣΣΕ_ΙΕ, ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, και Ε-ΑΕ.

Δεδομένου του ερευνητικού ερωτήματος, διερευνήθηκαν επιπλέον ενδεχόμενες διαφορές στις βαθμολογίες των ποσοτικών μεταβλητών, μόνο για όσους ήταν συνδρομητές ΣΚΔ. Από τον έλεγχο προέκυψε ότι από εκείνους που έχουν προφίλ στις ΣΚΔ (N359), εκείνοι που συμπλήρωσαν τα χειρόγραφα ερωτηματολόγια, εμφάνισαν σημαντικά μεγαλύτερη Α-Σ ($t(357)=2,7, p=0,007, g=0,30$), ΠΣΣΕ_ΙΕ ($t(357)=2,82, p=0,005, g=0,29$) και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ($t(356)=3,52, p<0,001, g=0,36$) από ό,τι εκείνοι που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια ηλεκτρονικά. Παρότι το μέγεθος της επίδρασης της συνθήκης συμπλήρωσης θεωρείται σχετικά μικρό, παρόλα αυτά υφίσταται. Επιπλέον, μεταξύ των ατόμων του δείγματος που έχουν προφίλ στις ΣΚΔ, δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική διαφορά στους χρόνους διάδρασης με τις ΣΚΔ, είτε ως προς την διάρκεια είτε ως προς την συχνότητα. Μόνο η αυτό-αναφορά υπερενασχόλησης με τις ΣΚΔ προέκυψε σημαντικά μεγαλύτερη για εκείνους που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια χειρόγραφα ($t(357)=-2.74, p=0,007$). Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι η αυτό

⁷⁵ Για την μέτρηση του μεγέθους της επίδρασης χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Hedges' g, καθώς είναι καταλληλότερος από τον δείκτη Cohens' d, όταν οι συγκρινόμενες ομάδες έχουν μεγάλη διαφορά μεγέθους (Ellis, 2009)

αναφορά της διάρκειας διάδρασης με το Instagram, η οποία οριακά δεν έφτασε τα επίπεδα στατιστικής σημαντικότητας, υποδεικνύει ότι τα άτομα που συμπλήρωσαν χειρόγραφα τα ερωτηματολόγια θεωρούν κατά μέσο όρο ότι περνάνε περισσότερη ώρα στο Instagram σε σχέση με εκείνους που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια ηλεκτρονικά ($t(357)=-1,94, p=0,053$). Φαίνεται λοιπόν πως οι διαφορές στους μέσους όρους της αυτό-συμπόνοιας και ικανοποίησης από την εικόνα σώματος που παρατηρήθηκαν μεταξύ των συνθηκών συμπλήρωσης, είναι περισσότερο αποτέλεσμα της συνθήκης συμπλήρωσης, παρά κάποιας διαφοράς στους χρόνους διάδρασης με τις ΣΚΔ μεταξύ των συμμετεχόντων στις δύο συνθήκες.

Από τον έλεγχο της επίδρασης της συνθήκης συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων στους Μ.Ο. των αντρών (N56) δεν προέκυψε καμία στατιστικώς σημαντική διαφορά (έλεγχος μέσω μη-παραμετρικών κριτηρίων, Mann-Whitney, N10 χειρόγραφα, N46 ηλεκτρονικά). Ωστόσο, ελέγχοντας την επίδραση της συνθήκης συμπλήρωσης στους Μ.Ο. μόνο των γυναικών, επαναλήφθηκαν τα ευρήματα από το διαφυλικό έλεγχο, καθώς εκείνες που συμπλήρωσαν χειρόγραφα τα ερωτηματολόγια, εμφάνισαν σημαντικά μεγαλύτερη Α-Σ ($t(297)=2,54, p=0,012, g=0,51$), μεγαλύτερη ΠΣΣΕ_ΙΕ ($t(297)=2,23, p=0,026, g=0,25$) και μεγαλύτερη ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ($t(297)=3,13, p=0,002, g=0,35$). Εν προκειμένω, το μέγεθος της επίδρασης της συνθήκης συμπλήρωσης για τις γυναίκες προκύπτει μέτριο για την αυτό-συμπόνοια και σχετικά μικρό για την ικανοποίηση από την εμφάνιση ή τα μέρη του σώματος.

Ωστόσο, από τη σύγκριση μεταξύ αντρών και γυναικών που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια ηλεκτρονικά, επαναλήφθηκαν ουσιαστικά οι διαφορές στους μέσους όρους των μεταβλητών που προέκυψαν και για όλο το δείγμα (όπως Πίνακας 1, σελ.89). Οι διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών που συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά τα ερωτηματολόγια, είναι αντίστοιχες των διαφορών μεταξύ των μέσων όρων του συνόλου των συμμετεχόντων, εφόσον οι άντρες εμφάνισαν μεγαλύτερη Α-Σ ($t(232)= 2,45, p=0,015, g=0,40$), μικρότερη σχηματική επένδυση εμφάνισης, (ΣΕ_ΑΕ: $t(232)=-2,65, p=0,009, g=0,44$, ΣΕ_Κ: $t(232)=-3,15, p=0,002, g=0,52$), μικρότερη ΠΣΣΕ_ΕΕ ($t(232)=-3,5, p=0,001, g=0,58$) και μικρότερη ΠΣΣΕ_ΕΥ ($t(232)=-2,95, p=0,004, g=0,48$), από ό,τι οι γυναίκες. Το μέγεθος της επίδρασης του φύλου θεωρείται σχετικά μέτριο.

Η συνθήκη συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων λοιπόν φαίνεται να σχετίζεται και για τα δύο φύλα, με τα επίπεδα της αυτό-συμπόνοιας (>χειρόγραφα), της ικανοποίησης από την εμφάνιση (>χειρόγραφα) και της ικανοποίησης από μέρη του σώματος (>χειρόγραφα).

Δεδομένου ότι τα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια διαμοιράστηκαν μέσω σελίδων στο Facebook, η διαφοροποίηση των Μ.Ο. εξαιτίας της ηλεκτρονικής χορήγησης, υποδεικνύουν την αρνητική επίδραση των ΣΚΔ στην Α-Σ και ικανοποίηση από την εικόνα σώματος. Παρότι δεν μετρήθηκε η διάρκεια παραμονής στο Facebook πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, η διαφορά που παρατηρείται στους Μ.Ο. για τις δύο συνθήκες συμπλήρωσης, αναγνωρίζεται ως ένδειξη υπέρ της Υ1, εφόσον, η ηλεκτρονική συμπλήρωση, η οποία περιλάμβανε την είσοδο σε προφίλ του Facebook, σχετίζεται με μείωση της ικανοποίησης από την εμφάνιση γενικά και ειδικά, καθώς και μείωση της Α-Σ-το οποίο δεν είχε προβλεφθεί. Πάραυτα, περαιτέρω αναλύσεις θα υποδείξουν αν επιβεβαιώνεται η Υ1.

Τέλος, το φύλο φαίνεται να σχετίζεται με τα επίπεδα αυτό-συμπόνοιας, (>για άντρες), την σχηματική επένδυση στην εμφάνιση (>γυναίκες), την επένδυση στην εμφάνιση γνωστικά και συμπεριφορικά (>γυναίκες) και την έγνοια για το ενδεχόμενο να παχύνουν (>γυναίκες). Δεν προέκυψαν διαφυλικές διαφορές στην Ε-ΑΕ, ΠΣΣΕ_ΙΕ ή ΠΣΣΕ_ΙΜΣ και για τις δύο συνθήκες συμπλήρωσης σε συμφωνία με τα ευρήματα από όλο το δείγμα.

Πίνακας 2
Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, συνδρομητών ΣΚΔ (N359)

	N359		Άντρες N56		Γυναίκες N299	
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.
ΥΕ_ΣΚΔ	7,54	2,36	6,23	2,59	7,82	2,21
Ε-ΑΕ	9,4	4,83	8,39	4,21	9,51	4,87
Α-Σ	2,93	,62	3,11	,58	2,90	,19
ΣΕ_ΑΕ	3,25	,70	3,00	,69	3,29	,92
ΣΕ_Κ	3,5	,68	3,27	,74	3,55	,66
ΠΣΣΕ_ΕΕ	3,44	,63	3,16	,67	3,50	,60
ΠΣΣΕ_ΙΕ	3,46	,78	3,39	,74	3,48	,78
ΠΣΣΕ_ΙΜΣ*	3,47	,62	3,50	,63	3,47	,61
ΠΣΣΕ_ΕΥ	2,55	1,03	2,18	,88	2,61	1,04

*N358

Σημ: *Εναισθησία στην Απόρριψη βάσει Εξωτερικής Εμφάνισης (Ε-ΑΕ), Αυτό-Συμπόνοια (Α-Σ), Σχήματα Εμφάνισης-Αυτοαξιολόγηση Εαυτού βάσει εξ. Εμφάνισης (ΣΕ_ΑΕ), ΣΕ-Κινητοποίησης (ΣΕ_Κ), Πολυδιάστατη Σχέση Σώματος Εαυτού-Ικανοποίηση από Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΙΕ), ΠΣΣΕ-Επένδυση στην Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΕΕ), ΠΣΣΕ- Έγνοια Υπέρβαρου (ΠΣΣΕ_ΕΥ), ΠΣΣΕ-Ικανοποίηση με Μέρη Σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ), Υπερ-Ενασχόληση με ΣΚΔ(ΥΕ_ΣΚΔ).*

Επίσης, για εκείνους που έχουν προφίλ στις ΣΚΔ, εκείνοι που είχαν μεγαλύτερο επίπεδο σχηματικής επένδυσης στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης ($\Sigma E_AE \geq 4$), είχαν σημαντικά μικρότερη ΠΣΣΕ_ΙΕ ($t(357) = -6,19, p < 0,001, g = 0,88$), μικρότερη ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ($t(356) = -5,71, p < 0,001, g = 0,97$), και μεγαλύτερη ΠΣΣΕ_ΕΥ ($t(357) = 7,66, p < 0,001, g = 1,09$) από ό,τι τα άτομα που είχαν μικρότερο επίπεδο $\Sigma E_AE (< 4)$ με το μέγεθος επίδρασης της σχηματικότητας να προκύπτει αρκετά ισχυρό. Το εύρημα αυτό παρέχει ενδείξεις για την Υ2 - παρότι δεν συναγάγετε ότι επιβεβαιώνεται- εφόσον φαίνεται πως η μεγαλύτερη σχηματική επένδυση στην εμφάνιση, για αυτούς που έχουν προφίλ, μειώνει την ικανοποίηση από την εμφάνιση και αυξάνει την έγνοια σχετικά με το βάρος.

Επιπλέον, εξετάστηκε η διαφορά στους Μ.Ο. μεταξύ εκείνων που δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν συχνότερα Facebook και εκείνων που δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν συχνότερα Instagram. Ωστόσο, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι συγκρινόμενες ομάδες δεν είναι ακριβώς ανεξάρτητες, εφόσον η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων έχει προφίλ και στις δύο ΣΚΔ. Από την διερεύνηση προέκυψε ότι τα άτομα που δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν πιο συχνά Instagram, εμφάνισαν μεγαλύτερη ΣE_K , ΠΣΣΕ_ΕΕ, ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ με το μέγεθος επίδρασης του είδους της ΣΚΔ να προκύπτει από μικρό έως σχετικά μέτριο (Πίνακας 3).

Πίνακας 3
Συndrome Facebook, Instagram, Διαφορές Μ.Ο. (κριτήριο t), N359

	Facebook N107		Instagram N205		Κριτήριο t	Μέγεθος επίδρασης Hedges'g
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.		
ΣE_AE	3,28	,670	3,25	,720	$t(355) = .44, ns$	
ΣE_K	3,28	,701	3,59	,653	$t(355) = -4.03, p < .001$.47
ΠΣΣΕ_ΕΕ	3,27	,617	3,51	,620	$t(355) = -3.30, p = .001$.38
ΠΣΣΕ_ΙΕ	3,23	,856	3,55	,724	$t(355) = -3.65, p < .001$.42
ΠΣΣΕ_ΙΜΣ	3,31	,676	3,53	,582	$t(355) = -3.12, p = .002$.36
ΠΣΣΕ_ΕΥ	2,47	,973	2,58	1,05	$t(355) = -.92, ns$	

Σημ.: Σχήματα Εμφάνισης-Αυτοαξιολόγηση Εαυτού βάσει εξ. Εμφάνισης (ΣE_AE), ΣE -Κινητοποίησης (ΣE_K), Πολυδιάστατη Σχέση Σώματος Εαυτού-Ικανοποίηση από Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΙΕ), ΠΣΣΕ-Επένδυση στην Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΕΕ), ΠΣΣΕ- Έγνοια Υπέρβαρου (ΠΣΣΕ_ΕΥ), ΠΣΣΕ-Ικανοποίηση με Μέρη Σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ).

Τέλος, εξετάστηκε η διαφορά στους Μ.Ο. εκείνων που χρησιμοποιούν περισσότερη ώρα Facebook ή Instagram από ό,τι λιγότερη. Η διαφοροποίηση έγινε σύμφωνα με τις οδηγίες των

Marengo και συν.(2018), μεταξύ εκείνων που χρησιμοποιούν Facebook ή Instagram, δύο ώρες ή περισσότερο ανά ημέρα (συχνοί χρήστες) και εκείνων που χρησιμοποιούν Facebook ή Instagram λιγότερο από δύο ώρες την ημέρα (μέτριοι χρήστες). Από την διερεύνηση προέκυψε ότι αυτοί που χρησιμοποιούν Facebook ≥ 2 ώρες/ημέρα (N115), έχουν μικρότερη ΠΣΣΕ_ΙΕ ($t(357)=-2,71, p=0,007, g=0,31$), μικρότερη ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ($t(356)=-2,41, p=0,016, g=0,27$), και μικρότερη Α-Σ ($t(357)=-2,71, p=0,007, g=0,23$) από ό,τι εκείνοι που το χρησιμοποιούν λιγότερο από δύο ώρες/ημέρα (N243). Επίσης προέκυψε ότι για εκείνους που χρησιμοποιούν το Facebook ≥ 4 ώρες/ημέρα (N47), η E-AE τους είναι σημαντικά υψηλότερη από αυτούς που το χρησιμοποιούν λιγότερο από 4 ώρες/ημέρα (N312) ($t(357)=-2,34, p=0,023, g=0,43$), υποδεικνύοντας μία θετική συσχέτιση μεταξύ του χρόνου διάδρασης στο Facebook και την αύξηση της E-AE. Στο επίπεδο διάρκειας ≥ 4 ώρες/ημέρα, καμία άλλη μεταβλητή δεν εμφάνισε στατιστικώς σημαντική διαφορά.

Για εκείνους που χρησιμοποιούν Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα (N187) προέκυψε πως έχουν μεγαλύτερη ΠΣΣΕ_ΕΕ ($t(357)=3,85, p<0,001, d=0,41$), μεγαλύτερη ΠΣΣΕ_ΕΥ ($t(357)=2,19, p=0,03, d=0,23$), μεγαλύτερη ΣΕ_K ($t(357)=4,28, p<0,001, d=0,45$) και μεγαλύτερη ΣΕ_ΑΕ ($t(357)=2,82, p=0,005, d=0,15$) από ό,τι τα άτομα που το χρησιμοποιούν λιγότερο από δύο ώρες/ημέρα (N171). Δεν εμφανίστηκαν οι διαφορές στην Α-Σ και Ικανοποίηση από εικόνα σώματος που εμφανίστηκαν για Facebook.

Η Υ1 λοιπόν επιβεβαιώθηκε με διαφορετικό τρόπο για την κάθε ΣΚΔ, καθώς προέκυψε ότι η ικανοποίηση από την εμφάνιση και τα μέρη του σώματος είναι σημαντικά μικρότερη για εκείνους που απασχολούνται δύο ή περισσότερες ώρες στο Facebook, ενώ η σχηματική επένδυση στην εμφάνιση (ως κινητοποιητικό κριτήριο και ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης εαυτού), η έγνοια για το ενδεχόμενο να παχύνουν και η επένδυση στην εμφάνιση γνωστικά και συμπεριφορικά είναι μεγαλύτερη για εκείνους που χρησιμοποιούν Instagram δύο ή περισσότερες ώρες την ημέρα. Φαίνεται λοιπόν πώς δεδομένης της ΣΚΔ, οι πτυχές της εικόνας σώματος επηρεάζονται με διαφορετικό τρόπο.

5.1.2. Συσχετίσεις

Εφόσον οι προϋποθέσεις για την χρήση του συντελεστή συσχέτισης Pearson r , υφίσταντο (πλαστική κλίμακα ίσων διαστημάτων, εξαρτημένα δείγματα, ευθύγραμμη σχέση μεταξύ των μεταβλητών), πραγματοποιήθηκε έλεγχος των συσχετίσεων των ποσοτικών μεταβλητών. Από

τον έλεγχο των συσχετίσεων των ποσοτικών μεταβλητών (Πίνακας 4) προέκυψε ότι

A. Η E-AE συσχετίζεται αρνητικά με την αυτό-συμπόνοια ($r(357) = -0,421, p < 0,001$), την ικανοποίηση από την εμφάνιση ($r(357) = -0,493, p < 0,001$) και την ικανοποίηση από μέρη του σώματος ($r(357) = -0,499, p < 0,001$)

B. η ΣΕ_ΑΕ συσχετίζεται αρνητικά με την αυτό-συμπόνοια ($r(357) = -0,463, p < 0,001$), την ικανοποίηση από την εμφάνιση ($r(357) = -0,410, p < 0,001$) και την ικανοποίηση από μέρη του σώματος ($r(357) = -0,394, p < 0,001$).

Γ. Η αυτό-συμπόνοια συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την εμφάνιση ($r(357) = 0,469, p < 0,001$) και την ικανοποίηση από μέρη του σώματος ($r(357) = 0,441, p < 0,001$).

Δ. Η Έγνοια Υπέρβαρου συσχετίζεται θετικά με την E-AE ($r(357) = 0,420, p < 0,001$), την ΣΕ_ΑΕ ($r(357) = 0,452, p < 0,001$) και αρνητικά με την αυτό-συμπόνοια ($r(357) = -0,187, p < 0,001$)

Επίσης αξίζει να σημειωθεί ότι η E-AE βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με την ΣΕ_ΑΕ ($r(357) = 0,561, p < 0,001$) καθώς είναι η πρώτη φορά που αυτές οι μεταβλητές εξετάζονται μαζί.

Επιπλέον, για τον έλεγχο των παρεμβαλλόμενων μεταβλητών, πραγματοποιήθηκε έλεγχος του Συντελεστή Μερικής Συσχέτισης για τις άνωθεν βασικές συσχετίσεις. Από τον έλεγχο προέκυψε πρωτογενής μερική συσχέτιση για την αυτό-συμπόνοια σε στατιστικά σημαντικό επίπεδο $p < 0,001$. Συγκεκριμένα, όταν έγινε έλεγχος της παρεμβολής (control) της επίδρασης της αυτό-συμπόνοιας μειώθηκε η συσχέτιση μεταξύ

A. E-AE και Ικανοποίηση από Εμφάνιση, σε $r(355) = -0,369$

E-AE και Ικανοποίηση από Μέρη του Σώματος, σε $r(355) = -0,386$,

E-AE και Έγνοια Υπέρβαρου, σε $r(355) = 0,383$

B. ΣΕ_ΑΕ και Ικανοποίηση από Εμφάνιση, σε $r(355) = -0,246$ και

ΣΕ-ΑΕ και Ικανοποίηση από Μέρη του Σώματος σε $r(355) = -0,239$,

ΣΕ-ΑΕ και Έγνοια Υπέρβαρου, σε $r(355) = 0,420$

Όταν έγινε έλεγχος για την παρεμβολή του φύλου στις συσχετίσεις, υπήρξε μία μικρή διαφοροποίηση όπου η συσχέτιση μεταξύ ΣΕ_ΑΕ και Ικανοποίηση από Μέρη του Σώματος μειώθηκε ελάχιστα ($r(355) = -0,390$) και η συσχέτιση μεταξύ E-AE ($r(355) = 0,405$) και ΣΕ_ΑΕ ($r(355) = 0,405$) με την Έγνοια Υπέρβαρου, επίσης μειώθηκε ελάχιστα. Η παρεμβολή της αυτό-συμπόνοιας στις συσχετίσεις υποδεικνύει ότι ο παράγοντας αυτός μπορεί να διαφοροποιεί την σχέση μεταξύ E-AE ή ΣΕ_ΑΕ με την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος περισσότερο από το

φύλο. Η μικρή σχετικά διαφοροποίηση μετά τον έλεγχο της Α-Σ στις συσχετίσεις των Ε-ΑΕ ή ΣΕ_ΑΕ με την Έγνοια Υπέρβαρου, υποδεικνύει ότι η αυτό-συμπόνοια δεν έχει την ίδια διαφοροποιητική δυνατότητα όπως στις περιπτώσεις που εξετάζεται η Ικανοποίηση από Εμφάνιση ή η Ικανοποίηση από Μέρη του Σώματος. Εφόσον διερευνάται η δυνατότητα της Αυτό-συμπόνοιας να αλλάζει αυτές τις σχέσεις, η Έγνοια Υπέρβαρου, δεν θα εξεταστεί ακολούθως⁷⁶.

Πίνακας 4.

Δείκτης συσχέτισης *Pearson-r*, των ποσοτικών μεταβλητών (N359).

Μεταβλητές	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.ΥΕ_ΣΚΔ	1	.185***	ns	.248***	.170***	.269***	ns	ns	.113*
2. Ε-ΑΕ		1	-.421***	.561***	.271***	.395***	-.493***	-.499***	.420***
3.Α-Σ			1	-.463***	ns	-.140**	.469***	.441***	-.187***
4.ΣΕ_ΑΕ				1	.518***	.598***	-.410***	-.394***	.452***
5.ΣΕ_Κ					1	.819***	ns	ns	.381***
6.ΠΣΣΕ_ΕΕ						1	-.112*	ns	.428***
7.ΠΣΣΕ_ΙΕ							1	.828***	-.330***
8.ΠΣΣΕ_ΙΜΣ								1	-.357***
9.ΠΣΣΕ_ΕΥ									1

*** η συσχέτιση είναι σημαντική σε επίπεδο 0.001 (αμφίπλευρος έλεγχος, 2-tailed).

* η συσχέτιση είναι σημαντική σε επίπεδο 0.05 (αμφίπλευρος έλεγχος, 2-tailed)

n.s., μη στατιστικώς σημαντική διαφορά.

Σημ.: Εναισθησία στην Απόρριψη βάσει Εξωτερικής Εμφάνισης (Ε-ΑΕ), Αυτό-Συμπόνοια (Α-Σ), Σχήματα Εμφάνισης -Αυτοαξιολόγηση Εαυτού βάσει εξ. εμφάνισης (ΣΕ_ΑΕ), ΣΕ-Κινητοποίησης (ΣΕ_Κ), Πολυδιάστατη Σχέση Σώματος Εαυτού -Ικανοποίηση από Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΙΕ), ΠΣΣΕ-Επένδυση στην Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΕΕ), ΠΣΣΕ- Έγνοια Υπέρβαρου (ΠΣΣΕ_ΕΥ), ΠΣΣΕ-Ικανοποίηση με Μέρη Σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ).

⁷⁶ Σε επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων από τη μερική συσχέτιση, προέκυψε ότι από την ανάλυση παλινδρόμησης της Έγνοιας Υπέρβαρου, η ΣΕ-ΑΕ μπορούσε να προβλέψει το 20,3 τοις εκατό της διακύμανσης του επιπέδου της ΠΣΣΕ_ΕΥ ($R^2=0,203$) ενώ μαζί με την Ε-ΑΕ το 24,3 τοις εκατό ($R^2=0,243$) αλλά η αυτό-συμπόνοια δεν συμμετείχε στην πρόβλεψη αυτή.

5.1.3. Μοντέλα Πρόβλεψης

Για τη δυνατότητα των E-AE, ΣΕ_ΑΕ και Α-Σ, να επηρεάζουν τα επίπεδα των ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης καθώς για την διευκρίνιση της λειτουργίας των παραγόντων E-AE, ΣΕ_ΑΕ και Α-Σ στα επίπεδα της Ικανοποίησης από την Εμφάνιση και της Ικανοποίησης από τα Μέρη του Σώματος, πρέπει καταρχήν η διακύμανση της βαθμολογίας των E-AE, ΣΕ_ΑΕ και Α-Σ να μπορεί να προβλέψει τη διακύμανση της βαθμολογίας των ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ αντίστοιχα (Frazier, Barron, & Tix, 2004).

Αρχικά λοιπόν, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις παλινδρόμησης για όλο το δείγμα ανεξαρτήτως διάρκειας παραμονής σε κάποια από τις δύο ΣΚΔ που εξετάζονται εν προκειμένω. Κατά την ανάλυση παλινδρόμησης δεν παραλήφθηκε από το προβλεπτικό μοντέλο κάποιος από τους παράγοντες που μετρήθηκαν στην παρούσα έρευνα, ώστε να μην αγνοηθεί κάποια σημαντική επίδραση. Κατά αυτόν τον τρόπο, διεξήχθη ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (μέθοδος εισαγωγής Forward) όπου στο μοντέλο εισήχθησαν ως προβλεπτικοί παράγοντες της βαθμολογίας της Ικανοποίησης από Εμφάνιση και Ικανοποίησης από Μέρη Σώματος, οι E-AE, ΣΕ_ΑΕ, Α-Σ, Φύλο, Ηλικία, ΥΕ_ΣΚΔ, Facebook και Instagram⁷⁷.

Από την ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε πώς σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p < 0,001$, η E-AE μπορεί να προβλέψει από μόνη της το 24,3 τοις εκατό της διακύμανσης της βαθμολογίας από την Ικανοποίηση από Εμφάνιση ($R^2 = 0,243$), ενώ ο συνδυασμός των E-AE, ΣΕ_ΑΕ, Α-Σ και Φύλου το 34,3 τοις εκατό της βαθμολογίας της Ικανοποίησης από Εμφάνιση ($R^2 = 0,343$). Ο τυποποιημένος συντελεστής παλινδρόμησης beta της E-AE ($\beta = -0,317$) ήταν ο μεγαλύτερος από τους 4 παράγοντες του μοντέλου (Α-Σ: $\beta = 0,299$, ΣΕ_ΑΕ: $\beta = -0,113$, φύλο: $\beta = 0,102$) υποδεικνύοντας ότι η E-AE είναι πιο ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας της διακύμανσης της βαθμολογίας της Ικανοποίησης από την Εμφάνιση. Το μοντέλο φαίνεται να έχει καλή προσαρμογή όπως υποδεικνύει μεταξύ των άλλων και το μικρό τυπικό σφάλμα εκτίμησης (Πίνακας 5) (π.χ. δες Ρούσσοι & Τσαούσης, 2011, σελ. 259).

⁷⁷ Σε αυτή τη περίπτωση χρησιμοποιήθηκε ο Μ.Ο. των τυπικών τιμών της διάρκειας και συχνότητας διάδρασης σε εκάστοτε ΣΚΔ κατά το πρότυπο των Fardouly και Vartanian (2014), όπως αναφέρεται στο 4.2.5. του κεφαλαίου 4., της παρούσης έρευνας.

Πίνακας 5

Μοντέλο Πρόβλεψης Ικανοποίησης από Εμφάνιση

Μοντέλο	Συντελεστής προσδιορισμού		τυποποιημένος συντελεστής παλινδρόμησης	Τυπικό σφάλμα εκτίμησης
	b	R ²	beta	
1	.492	.243	-.317***	.68
2	.571	.327	.299***	.643
3	.579	.335	.102*	.639
4	.585	.343	-.113*	.636

1. Προβλεπτική: (κριτήριο), Ευαισθησία -Απόρριψης βάσει Εμφάνισης

2. Προβλεπτικές: (κριτήριο), E-AE, Αυτό-συμπόνοια

3. Προβλεπτικές: (κριτήριο), E-AE, Αυτό-συμπόνοια, Φύλο

4. Προβλεπτικές: (κριτήριο), E-AE, Αυτό-συμπόνοια, Φύλο, Σχήματα Εμφάνισης -Αυτοαξιολόγηση Εαυτού βάσει Εμφάνισης

Επίσης από την ανάλυση παλινδρόμησης της Ικανοποίησης με Μέρη του Σώματος προέκυψε ότι η E-AE μπορεί από μόνη της να προβλέψει το 24,9 τοις εκατό της βαθμολογίας της Ικανοποίησης από τα Μέρη του Σώματος ($R^2= 0,249$), ενώ μαζί με την αυτοσυμπόνοια και την τυπική τιμή της διάρκειας και συχνότητας διάδρασης με το Instagram, το 32,2 τοις εκατό ($R^2= 0,322$) (Πίνακας 6). Και σε αυτό το μοντέλο ο τυποποιημένος συντελεστής παλινδρόμησης της E-AE ($\beta= -0,389$) ήταν ο μεγαλύτερος των τριών (A-Σ: $\beta=0,276$, Instagram: $\beta=0,086$) υποδεικνύοντας την E-AE ως ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα της διακύμανσης της βαθμολογίας της Ικανοποίησης με Μέρη του Σώματος.

Πίνακας 6

Μοντέλο Πρόβλεψης Ικανοποίησης με Μέρη Σώματος

Μοντέλο	Συντελεστής προσδιορισμού		τυποποιημένος συντελεστής παλινδρόμησης	Τυπικό σφάλμα εκτίμησης
	b	R ²	beta	
1	.499	.249	-.389***	.538
2	.560	.314	.276***	.150
3	.567	.322	.086*	.513

1. Προβλεπτικές: (κριτήριο), Ευαισθησία -Απόρριψης βάσει Εμφάνισης

2. Προβλεπτικές: (κριτήριο), E-AE, Αυτό-συμπόνοια

3. Προβλεπτικές: (κριτήριο), E-AE, Αυτό-συμπόνοια, Instagram

Από τις αρχικές αναλύσεις παλινδρόμησης λοιπόν, προέκυψε ότι η E-AE, ΣΕ_ΑΕ και Α-Σ, μπορούν να λειτουργούν σαν προβλεπτικές μεταβλητές για την εικόνα σώματος. Δεδομένου

του κύριου ερευνητικού ερωτήματος ωστόσο, ενδιαφέρει αν η επίδραση αυτή διαφοροποιείται από το επίπεδο της διάρκειας της διάδρασης με τις ΣΚΔ. Για αυτόν τον σκοπό, ο πληθυσμός διαμορφώθηκε με βάση τον χρόνο παραμονής στις ΣΚΔ σύμφωνα με τις οδηγίες των Marengo και συν.(2018), μεταξύ εκείνων που χρησιμοποιούν Facebook ή Instagram, δύο ώρες ή περισσότερο ανά ημέρα (συχνοί χρήστες) και εκείνων που χρησιμοποιούν Facebook ή Instagram λιγότερο από δύο ώρες την ημέρα (μέτριοι χρήστες).

Από την ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε ότι για τα άτομα που χρησιμοποιούν δύο ή περισσότερες ώρες ανά ημέρα Facebook ή Instagram, η E-AE μαζί με την A-Σ προβλέπει μεγαλύτερο ποσοστό του επιπέδου Ικανοποίησης από την Εμφάνιση, από ό,τι για εκείνους που το χρησιμοποιούν λιγότερο από δύο ώρες (Πίνακας 7). Η A-Σ στην περίπτωση των Facebook \geq 2ώρες/ημέρα, προβλέπει μεγαλύτερο ποσοστό της βαθμολογίας της ΠΣΣΕ_ΙΕ. Ωστόσο, και για τις δύο περιπτώσεις διάρκειας διάδρασης, η E-AE προκύπτει σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας, με μεγαλύτερη ισχύ στην περίπτωση εκείνων που χρησιμοποιούν Facebook < 2ω/ημέρα (Πίνακας 7). Επειδή ωστόσο αυτό το εύρημα δεν συμφωνούσε με τις τιμές της E-AE από την ανάλυση παλινδρόμησης για όλο το δείγμα, και ενδέχεται η ομαδοποίηση του πληθυσμού να τροποποίησε περαιτέρω την κατανομή των μεταβλητών, η ανάλυση παλινδρόμησης επαναλήφθηκε σε δείγμα που αφαιρέθηκαν οι πολυπαραγοντικές έκτοπες τιμές (N328) (Tabachnick & Fidel, 2007), οι οποίες δύναται να επηρέασαν το αποτέλεσμα της ευθύγραμμης παλινδρόμησης (δες σχετικά Ρούσσοι & Τσαούσης, 2011, σελ.242).

Μετά την αφαίρεση των έκτοπων τιμών, η E-AE προέκυψε σημαντικότερος και ισχυρότερος παράγοντας πρόβλεψης της διακύμανσης της βαθμολογίας ΠΣΣΕ_ΙΕ από ό,τι η A-Σ. Συγκεκριμένα Facebook \geq 2ώρες/ημέρα, E-AE: $R^2= 0,207$, $\beta= -,321$, $p<0,001$, E-AE & A-Σ: $R^2= 0,284$, $\beta=,307$, $p<0,001$ και Facebook <2ώρες/ημέρα, E-AE: $R^2= 0,200$, $\beta= -,364$, $p<0,001$, E-AE & A-Σ: $R^2= 0,258$, $\beta=,256$, $p<0,001$. Αντίστοιχα, με τα αποτελέσματα από N359, η E-AE προκύπτει σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας με μεγαλύτερη ισχύ πρόβλεψης από τη A-Σ, και στην περίπτωση εκείνων που χρησιμοποιούν το Facebook < 2ω/ημέρα. Αποτέλεσμα που ενδέχεται να οφείλεται στην μικρότερη ισχύ της επίδρασης της A-Σ που εμφανίζεται στα άτομα με Facebook < 2ω/ημέρα (A-Σ: $\beta=,256$, $p<0,001$ αντί για Facebook \geq 2ώρες/ημέρα A-Σ: $\beta=,307$, $p<0,001$).

Επίσης για τα άτομα που χρησιμοποιούν Facebook \geq 2ώρες/ημέρα, η E-AE προβλέπει μεγαλύτερο ποσοστό του επιπέδου Ικανοποίησης από Μέρη του Σώματος, από ό,τι για εκείνους

που το χρησιμοποιούν λιγότερο από δύο ώρες, και σε αυτή τη περίπτωση η E-AE ευθύνεται για μεγαλύτερο ποσοστό διακύμανσης του επιπέδου της ΠΣΣΕ_ΙΜΣ από ό,τι η A-Σ (πίνακας 7).

Η δυνατότητα της E-AE και A-Σ στην πρόβλεψη της διακύμανσης του επιπέδου της Ικανοποίησης με Μέρη του Σώματος για εκείνους που χρησιμοποιούν Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα, προέκυψε μικρότερη σε σχέση με εκείνους που το χρησιμοποιούν λιγότερο από δύο ώρες. Συγκεκριμένα, για τα άτομα που χρησιμοποιούν Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα, η E-AE ερμηνεύει από μόνη της το 22,8 τοις εκατό του επιπέδου ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ($R^2=0,228$) και το 30,2 τοις εκατό σε συνδυασμό με την αυτό-συμπόνοια. Αντιθέτως για Instagram < 2 ώρες/ημέρα, η E-AE ερμηνεύει από μόνη της το 27,4 τοις εκατό ($R^2=0,274$) του επιπέδου ΠΣΣΕ_ΙΜΣ και το 32,7 τοις εκατό ($R^2=0,327$) μαζί με την αυτό-συμπόνοια. Και στις δύο περιπτώσεις όμως η E-AE προκύπτει πιο ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας της βαθμολογίας ΠΣΣΕ_ΙΜΣ από ό,τι η A-Σ (Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα EAE: $\beta=-0,329$, $p<0,001$ & Instagram < 2 ώρες/ημέρα $\beta=-0,436$, $p<0,001$ έναντι Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα, A-Σ: $\beta=0,319$, $p<0,001$ & Instagram < 2 ώρες/ημέρα, $\beta=0,246$, $p<0,001$).

Εφόσον, δεν έχουν καταγραφεί πληροφορίες σχετικά με το είδος της διάδρασης, δεν είναι γνωστό αν το εύρημα αυτό προκύπτει εξαιτίας ποιοτικών διαφορών στο είδος της διάδρασης με το Instagram, πέρα από την διάρκεια. Παρόλα αυτά, ενδέχεται το αποτέλεσμα αυτό να εξηγείται από τον υψηλό τυποποιημένο συντελεστή παλινδρόμησης που εμφανίζει η A-Σ στην περίπτωση του Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα ($\beta=0,319$, $p<0,001$ αντί για Instagram < 2 ώρες/ημέρα $\beta=0,246$, $p<0,001$) και κατά αυτόν τον τρόπο η επίδραση της E-AE να είναι πιο ισορροπημένη από ό,τι στην περίπτωση της χρήσης του Instagram < 2 ώρες/ημέρα (E-AE $\beta=-0,436$, $p<0,001$ αντί για Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα $\beta=-0,329$). Ωστόσο, για επιβεβαίωση της αξιοπιστίας του μοντέλου, επαναλήφθηκε η ανάλυση παλινδρόμησης, εφόσον αφαιρέθηκαν από το δείγμα οι έκτοπες τιμές (N328)⁷⁸. Σε αυτή τη περίπτωση το μοντέλο πρόβλεψης κινήθηκε σε αντιστοιχία με τα υπόλοιπα και σε συμφωνία με την Y3. Όταν N(328), Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα: E-AE & A-Σ, $R^2=0,272$ αντί για Instagram < 2 ώρες/ημέρα: E-AE & A-Σ, $R^2=0,230$.

Όλα τα μοντέλα που παρουσιάζονται στον Πίνακα 7 είχαν καλή προσαρμογή εφόσον πληρούσαν τις απαραίτητες προϋποθέσεις⁷⁹

⁷⁸ Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως οι έκτοπες τιμές δύναται να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της ευθύγραμμης παλινδρόμησης, δεξ σχετικά Ρούσσοι και Τσαούσης (2011), σελ.242.

⁷⁹ Ρούσσοι και Τσαούσης (2011), σελ. 275.

α. της συσχέτισης μεταξύ προβλεπτικής μεταβλητής (E-AE, A-Σ)-μεταβλητής κριτηρίου (ΠΣΣΕ_ΙΕ & ΠΣΣΕ_ΙΜΣ),

β. της απουσίας φαινομένου πολυσυγραμμικότητας

γ. της κανονικής κατανομής των τυποποιημένων υπολοίπων και

δ. της ισότητας των διακυμάνσεων (κριτήριο ομοσκεδαστικότητας πληρείται).

Πίνακας 7.

Μοντέλα Πρόβλεψης Α. Ικανοποίηση από Εμφάνιση & Β. Ικανοποίηση από Μέρη Σώματος

	E-AE			A-Σ			ΣΕ_AE			Φύλο		
	R ²	R ² Change	Beta	R ²	R ² Change	Beta	R ²	R ² Change	Beta	R ²	R ² Change	Beta
A.FB≥2ω/ημ.	.364	.089	-.342***	.274		.357***						
A.FB<2ω/ημ.	.222		-.360***	.297	.075	.296***						
A.Insta≥2ω/ημ.	.267		-.287***	.363	.097	.301***	.378	.015	-.158*			
A.Insta<2ω/ημ.	.225		-.382***	.297	.073	.304***				.319	.021	.147*
B.FB≥2ω/ημ.	.267		-.392***	.316	.049	.254**						
B.FB<2ω/ημ.	.231		-.373***	.302	.071	.287***						
B.Insta≥2ω/ημ.	.228		-.329***	.308	.080	.319***						
B.Insta<2ω/ημ.	.274		-.436***	.327	.053	.246***						

***, Επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p < .001$

** , Επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p < .01$

* , Επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p < .05$

Σημ.: Εναισθησία -Απόρριψης βάσει Εμφάνισης (E-AE), Αυτό-Συμπόνοια (A-Σ), Σχήματα Εμφάνισης - Αυτοαξιολόγηση Εαυτού βάσει εμφάνισης (ΣΕ-AE).

Υπό αυτή την οπτική φαίνεται πως στην πλειοψηφία τους τα μοντέλα πρόβλεψης επιβεβαιώνουν την Υ3. Η Υ2 επιβεβαιώθηκε μόνο κατά την εξέταση της επίδρασης του Instagram στην ΠΣΣΕ_ΙΕ, αλλά δεν επιβεβαιώθηκε για την ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ή για τις επιδράσεις του Facebook στις ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ. Ωστόσο, προέκυψε πως σε στατιστικώς σημαντικό επίπεδο η ΣΕ_AE μπορεί να προβλέψει το 6,2 τοις εκατό της διακύμανσης της Υπερ Ενασχόλησης με τις ΣΚΔ ($R^2=0,062$, $\beta=0,248$, $p<0,001$), η E-AE το 3,4 τοις εκατό ($R^2=0,034$, $\beta=0,248$, $p<0,001$) και η Επένδυση στην Εμφάνιση ως κριτήριο Κινητοποίησης το 2,9 τοις εκατό ($R^2=0,029$, $\beta=0,170$, $p=0,001$). Καθώς και τα τρία μοντέλα είχαν καλή προσαρμογή, υποδεικνύεται μία μεγαλύτερη τάση εκείνων που επενδύουν στην εμφάνισή τους ως κριτήριο για την αυτό-αξιολόγησή τους, να απασχολούνται στις ΣΚΔ για περισσότερο χρόνο.

Επίσης επιβεβαιώθηκε η Υ6, καθώς το φύλο προέκυψε διαφοροποιητικός παράγοντας της βαθμολογίας ΠΣΣΕ_ΙΕ μόνο για εκείνους που χρησιμοποιούν Instagram λιγότερο από δύο ώρες, αλλά όχι περισσότερο και όπως φάνηκε τα ατομικά χαρακτηριστικά του επιπέδου συγκεκριμένα της Ε-ΑΕ και της Α-Σ είναι πιο ισχυροί προβλεπτικοί παράγοντες της διακύμανσης της βαθμολογίας των ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, ειδικότερα για εκείνους που απασχολούνται δύο οι περισσότερες ώρες στις ΣΚΔ.

5.1.4. Διαμεσολάβηση

Τέλος, προκειμένου να ελεγχθεί η λειτουργία της Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης (Ε-ΑΕ), της Σχηματικής Επένδυσης στην Εμφάνιση ως κριτήριο Αυτό-Αξιολόγησης του Εαυτού (ΣΕ_ΑΕ) και της Αυτό-Συμπόνοιας (Α-Σ) στην εικόνα σώματος επιχειρήθηκε να εξεταστούν αυτές οι μεταβλητές μέσω του προγράμματος Process του Hayes (2013) για το SPSS (v2.13.1). Προκειμένου να ελεγχθεί η πιθανή διαμεσολαβητική λειτουργία της Ε-ΑΕ ή ΣΕ_ΑΕ πρέπει καταρχάς να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των ΣΚΔ και των παραμέτρων της εικόνας σώματος που εξετάζονται εν προκειμένω⁸⁰. Καθώς από την ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε πως οι έκτοπες τιμές τροποποιούν τα αποτελέσματα, όλες οι αναλύσεις μέσω Process, πραγματοποιήθηκαν σε δείγμα που οι έκτοπες τιμές των ποσοτικών μεταβλητών αφαιρέθηκαν σε αντίστοιχη διαδικασία όπως με τον επανέλεγχο της ανάλυσης παλινδρόμησης (έλεγχος μέσω θηκογράμματος). Για Ν328 λοιπόν, από τον έλεγχο των συσχετίσεων προέκυψε ότι μόνο η Διάρκεια Διάδρασης με το Facebook (FBδδ) εμφάνισε συσχέτιση με την ΠΣΣΕ_ΙΕ ($r(326)=-0,121, p=0,028$) και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ($r(325)=-0,119, p=0,031$), αλλά δεν προέκυψε καμία σημαντική συσχέτιση με τη Διάρκεια Διάδρασης με το Instagram. Επίσης ο Μ.Ο. των τυπικών τιμών της Διάρκειας και Συχνότητας διάδρασης με το Facebook (FBδσ.) εμφάνισε συσχέτιση με ΠΣΣΕ_ΙΕ ($r(326)=-0,116, p=0,036$). Ωστόσο, εξαιτίας της μικρής συσχέτισης που εμφάνισε η FBδσ. προτιμήθηκε η FBδδ για το μοντέλο διαμεσολάβησης. Το αποτέλεσμα από την ανάλυση παλινδρόμησης του Ν358, όπου προέκυψε μία μικρή προβλεπτική δυνατότητα του Μ.Ο. της διάρκειας και συχνότητας διάδρασης με το Instagram για το επίπεδο της ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, δεν

⁸⁰ Σύμφωνα με τις υποδείξεις του Hayes (2018), σελ.80 οι νέες τάσεις στην ανάλυση διακύμανσης, υποδεικνύουν ότι δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της προβλεπτικής μεταβλητής και της μεταβλητής κριτηρίου για τον έλεγχο διαμεσολάβησης. Παρόλα αυτά θα ακολουθηθεί η στατιστικώς παγιωμένη υπόδειξη που υποδεικνύει ότι χρειάζεται να υπάρχει συσχέτιση, καθώς η ερευνητρια δεν δύναται να διερευνήσει τους ισχυρισμούς αυτούς και τοιουτρόπως ακολουθήθηκε η πεπατημένη, ως πιο «ασφαλής» πρακτική.

επαναλήφθηκε για N328. Στον Πίνακα 8 αναφέρονται οι Μ.Ο. και Τ.Α. των ποσοτικών μεταβλητών του δείγματος N328.

Πίνακας 8.

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις μεταβλητών, N328

	Μ.Ο.	Τ.Α.
E-AE	9.001	4.42
A-Σ	2.984	.60
ΣΕ_AE	3.223	.66
ΠΣΣΕ_IE	3.554	.65
ΠΣΣΕ_ΙΜΣ	3.548	.52
Fbδδ (διάρκεια)	3.451	1.98
FBδσ (διάρκεια +συχνότητα)	0	.93

Σημ.: Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εξωτερικής Εμφάνισης (**E-AE**), Αυτό-Συμπόνια (**A-Σ**), Σχήματα Εμφάνισης -Αυτοαξιολόγηση Εαυτού βάσει εμφάνισης (**ΣΕ_AE**), Πολυδιάστατη Σχέση Σώματος Εαυτού -Ικανοποίηση από Εμφάνιση (**ΠΣΣΕ_IE**), ΠΣΣΕ-Ικανοποίηση με Μέρη Σώματος (**ΠΣΣΕ_ΙΜΣ**), Διάρκεια διάδρασης Facebook (**Fbδδ**), Μ.Ο. διάρκειας και συχνότητας διάδρασης Facebook (**FBδσ**).

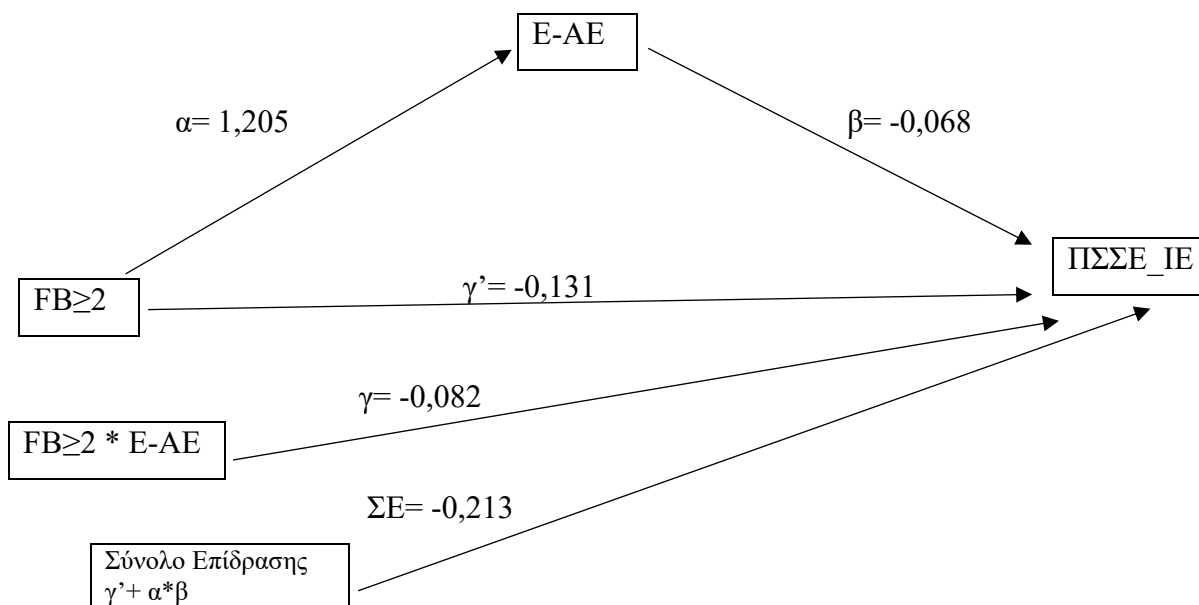
Για την εξέταση του ενδεχόμενου διαμεσολάβησης χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο 4 του Process. Η ανάλυση βασίστηκε σε 5000 bootstrap δείγματα, για 95% διαστήματα εμπιστοσύνης. Ο παράγοντας της διάρκειας διάδρασης στο Facebook τροποποιήθηκε σύμφωνα με τις υποδείξεις του Hayes (2018) ώστε να ομαδοποιεί τους συμμετέχοντες σε Facebook<2ώρες/ ημέρα (κωδικοποίηση 0) και Facebook≥2ώρες/ ημέρα (κωδικοποίηση 1).

Για N328 λοιπόν, για την εξέταση της διαμεσολάβησης της E-AE στην επίδραση της διάρκειας διάδρασης του Facebook στην ΠΣΣΕ_IE, προέκυψε ότι για εκείνους που χρησιμοποιούν Facebook≥2ώρες/ ημέρα, η E-AE τους θα είναι μεγαλύτερη κατά 1,205 μονάδες ($\beta=1,205, t=2,28, p=0,023, CI[0.17, 2.24]$). Κάθε φορά που ο Μ.Ο. E-AE κάποιου ανεβαίνει κατά μία μονάδα, ανεξαρτήτως επιπέδου διάρκειας Facebook, η ΠΣΣΕ_IE του θα μειώνεται κατά 0,068 μονάδες ($\beta=-0,068, t=-9,41, p<0,001, CI[-0.082, -0.054]$). Για εκείνους που χρησιμοποιούν το Facebook≥2ώρες/ ημέρα, η ΠΣΣΕ_IE θα μειώνεται 0,131 μονάδες ανεξαρτήτως επιπέδου E-AE ($\beta=-0,131, t=-1,93, p=0,05, CI[-0.27, 0.003]$). Παρότι στην άμεση επίδραση του Facebook στην ΠΣΣΕ_IE δεν μπορούμε να απορρίψουμε τη μηδενική υπόθεση καθώς το μηδέν διαμεσολαβεί μεταξύ των διαστημάτων εμπιστοσύνης, η συνολική επίδραση του μοντέλου (άμεση επίδραση FB + έμμεση επίδραση FB*E-AE στην ΠΣΣΕ_IE) μας επιτρέπει να

απορρίψουμε τη μηδενική υπόθεση εφόσον $\beta = -0,213$, $t = -2,79$, $p = 0,006$, $CI[-0.36, -0.63]$. Επιπλέον, η έμμεση επίδραση του Facebook στην ΠΣΣΕ_ΙΕ μέσω της E-AE ορίζεται σε $\beta = -0.082$, $BootCI[-0.163, -0.01]$ και το τυποποιημένο μέγεθος επίδρασης σε $k^2 = 0,065$. Επίσης, ο Hayes (2018) προτείνει ως πιο ασφαλή τρόπο αξιολόγησης της στατιστικής σημαντικότητας τα διαστήματα εμπιστοσύνης που προκύπτουν κατά την αναγωγή του δείγματος σε 5000 δείγματα⁸¹. Υπό αυτή την οπτική, η έμμεση επίδραση του Facebook στην ΠΣΣΕ_ΙΕ μέσω της διαμεσολάβησης της E-AE επιβεβαιώνεται, εφόσον $\beta = -0,082$, $BootCI[-0,163, -0,01]$ το οποίο επιτρέπει και τη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε όλο τον πληθυσμό. Για εκείνους δηλαδή που χρησιμοποιούν Facebook ≥ 2 ώρες/ ημέρα, καθώς θα αυξάνεται η E-AE, τους θα μειώνεται η ΠΣΣΕ_ΙΕ τους.

Σχήμα 1.

Μοντέλο διαμεσολάβησης E-AE στην σχέση $FB \geq 2$ ώρες/ημέρα με ΠΣΣΕ_ΙΕ



Σημ.: Ευαισθησία Απόρριψης βάσει Εμφάνισης (**E-AE**), διάρκεια διάδρασης με Facebook ≥ 2 ώρες/ημέρα (**FB ≥ 2**), Ικανοποίηση από Εμφάνιση (**ΠΣΣΕ_ΙΕ**)

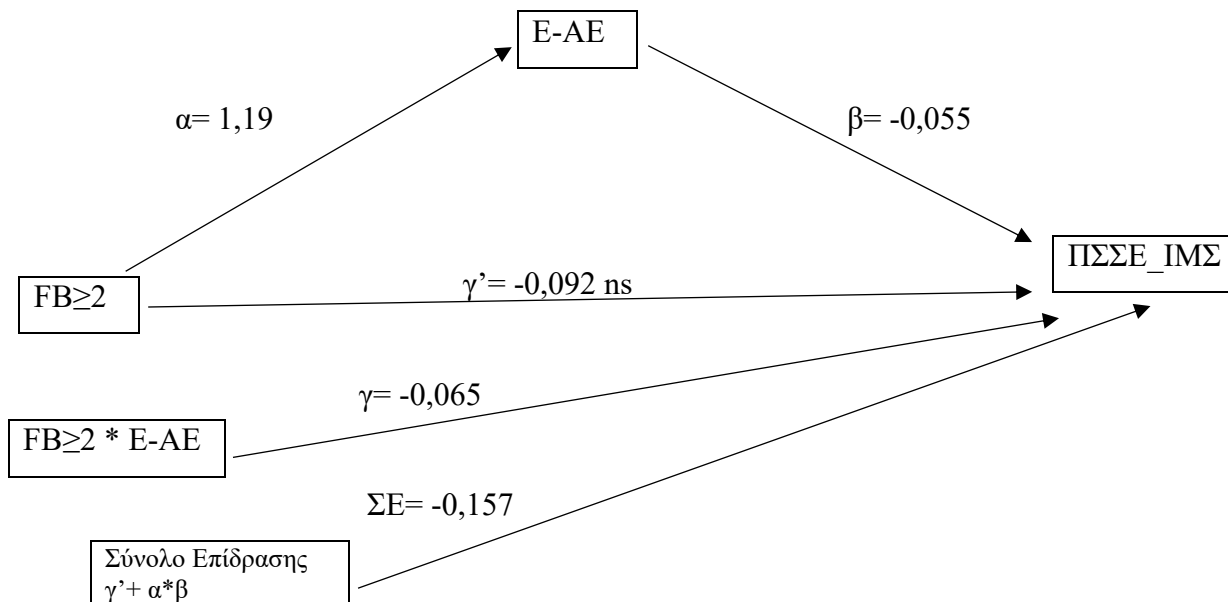
Αντίστοιχα, για την εξέταση της διαμεσολάβησης της E-AE στην επίδραση της διάρκειας διάδρασης του Facebook στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, προέκυψε ότι για εκείνους που χρησιμοποιούν

⁸¹ Δες σχετικά Hayes (2018), σελ.100-101.

Facebook ≥ 2 ώρες/ ημέρα, η E-AE τους θα είναι μεγαλύτερη κατά 1,19 μονάδες ($\beta=1,19, t=2.25, p=0,025, CI[0.15, 2.23]$). Κάθε φορά που ο μέσος όρος E-AE κάποιου ανεβαίνει κατά μία μονάδα, ανεξαρτήτως επιπέδου διάρκειας Facebook, η ΠΣΣΕ_ΙΜΣ του θα μειώνεται κατά 0,055 μονάδες ($\beta=-0,055, t=-9,51, p<0,001, CI[-0.066, -0.043]$). Η άμεση επίδραση του Facebook στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ προέκυψε μη σημαντική ($\beta= -0,092, t=-1,69, p=0,09, CI[-0.198, 0.015]$), παρόλα αυτά η συνολική επίδραση μέσω της E-AE προέκυψε σημαντική σε επίπεδο $\beta=-0,157$ ($t=-2,566, p=.011, CI[-0.277,-0.037]$) και το τυποποιημένο μέγεθος επίδρασης προέκυψε $k^2 = 0,064$. Αντίστοιχα, η έμμεση επίδραση του Facebook στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ μέσω της διαμεσολάβησης της E-AE επιβεβαιώνεται και κατά την αναγωγή του δείγματος στα 5000 δείγματα εφόσον $\beta=-0,065$, (BootCI[-0,132, -0,054]) το οποίο επιτρέπει και τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Φαίνεται λοιπόν πως για εκείνους που χρησιμοποιούν Facebook ≥ 2 ώρες/ ημέρα η ΠΣΣΕ_ΙΜΣ τους θα μειώνεται εξαιτίας της αύξησης της E-AE.

Σχήμα 2.

Μοντέλο διαμεσολάβησης E-AE στην σχέση FB ≥ 2 ώρες/ημέρα με ΠΣΣΕ_ΙΜΣ



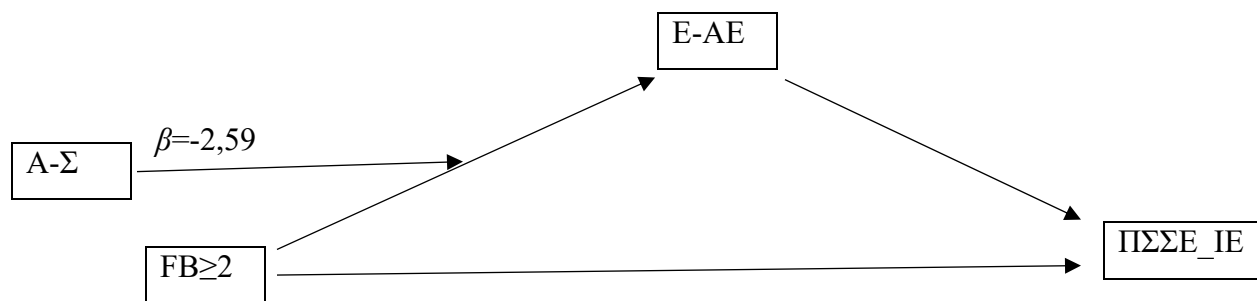
Σημ.: Ευαισθησία Απόρριψης βάσει Εμφάνισης (E-AE), διάρκεια διάδρασης με Facebook ≥ 2 ώρες/ημέρα (FB ≥ 2), Ικανοποίηση από Μέρη Σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ)

Η διαμεσολάβηση της ΣΕ_ΑΕ στην σχέση μεταξύ FBδδ και ΠΣΣΕ_ΙΕ δεν μπόρεσε να επιβεβαιωθεί καθώς το μοντέλο έμμεσης επίδρασης προέκυψε στατιστικώς μη σημαντικό ($\beta=-0,045$, BootCI[-0.105, 0.005]). Αντίστοιχα δεν προέκυψε διαμεσολάβηση της ΣΕ_ΑΕ για την ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, ($\beta=-0,034$, BootCI[-0.08, 0.01]). Η Υ4 λοιπόν δεν φαίνεται να επιβεβαιώνεται για τη σχηματική επένδυση στην εμφάνιση.

Προκειμένου να ελεγχθεί η λειτουργία της Α-Σ στην επίδραση του FBδδ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ μέσω της Ε-ΑΕ, χρησιμοποιήθηκε αρχικά το μοντέλο 58 του Hays (2013), ώστε να διερευνηθεί κατά πόσον αυτή η σχέση τροποποιείται από εκείνους που έχουν μεγαλύτερη ή μικρότερη Α-Σ. Από την ανάλυση προέκυψε ότι η Α-Σ μειώνει την επίδραση του FBδδ στην Ε-ΑΕ ($\beta=-2,588$, $t=-5.415$, $p<0,001$, CI[-3.533, -1.65]), ενώ αν κάποιος δεν έχει Ε-ΑΕ η λειτουργία της Α-Σ έχει θετική επίδραση στην ΠΣΣΕ_ΙΕ ($\beta=0,291$, $t= 2,626$, $p=0,009$, CI[0.07,0.51]). Αν κάποιος έχει Α-Σ μία Τ.Α. λιγότερη από τον Μ.Ο., τότε η επίδραση του FBδδ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ μέσω της Ε-ΑΕ θα είναι αρνητική ($\beta=-0,067$, CI[-0.158, -0.001]). Δεν προέκυψε ωστόσο στατιστικώς σημαντική η αλληλεπίδραση της Ε-ΑΕ με την Α-Σ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ ($p=0,961$, CI[-0.022, 0.021]). Επίσης, δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική σχέση για την μέτρια και υψηλή Α-Σ. Προκύπτει λοιπόν ότι η Α-Σ δύναται να μειώσει τις επιδράσεις του Facebook στην Ε-ΑΕ και κατά αυτόν τον τρόπο να μειωθούν και οι αρνητικές επιδράσεις της Ε-ΑΕ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ, αλλά φαίνεται πως η Ε-ΑΕ λειτουργεί ανεξάρτητα από την Α-Σ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ.

Σχήμα 3

Μοντέλο τροποποίησης της Ε-ΑΕ από την Α-Σ στη διαμεσολάβηση της Ε-ΑΕ στην επίδραση του $FB \geq 2$ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ.

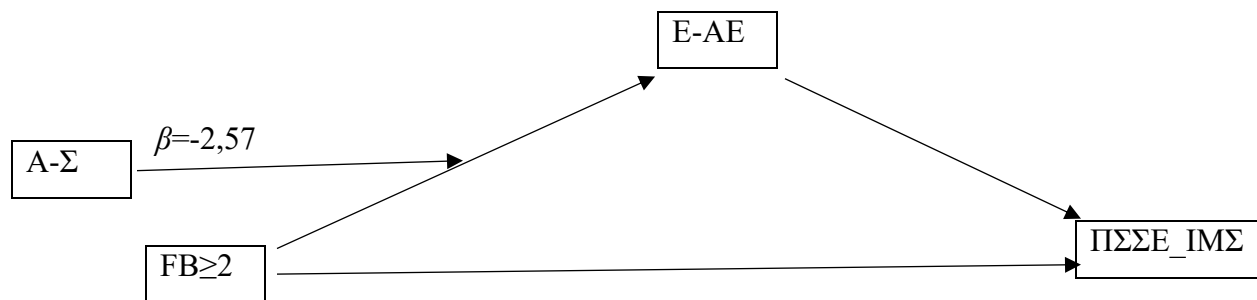


Σημ.: Αυτοσυμπόνια (Α-Σ), Ευαισθησία Απόρριψης βάσει Εμφάνισης (Ε-ΑΕ), διάρκεια διάδρασης με Facebook ≥ 2 ώρες/ημέρα (FB ≥ 2), Ικανοποίηση από Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ)

Αντίστοιχα, από τον έλεγχο της δυνατότητας της τροποποίησης της επίδρασης του FBδδ στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ μέσω της E-AE, προέκυψε ότι, η A-Σ μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά στην επίδραση του FBδδ στην E-AE ($\beta = -2,572$, $t = -5,351$, $p < 0,001$, CI[-3.52,-1.63]), ενώ αν κάποιος δεν έχει E-AE, η A-Σ μπορεί να λειτουργήσει θετικά στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ($\beta = 0,244$, $t = 2,69$, $p = 0,0075$, CI[0.07, 0.42]). Δεν προέκυψε ωστόσο στατιστικώς σημαντική η αλληλεπίδραση της E-AE με την A-Σ στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ ($p = 0,323$, CI[-0.026, 0.009]). Επίσης δεν προέκυψε στατιστικώς σημαντική σχέση για τα επίπεδα της A-Σ στο μοντέλο διαμεσολάβησης. Προκύπτει λοιπόν ότι η A-Σ δύναται να μειώσει τις επιδράσεις του Facebook στην E-AE, αλλά λειτουργεί ανεξάρτητα από την E-AE στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ.

Σχήμα 4

Μοντέλο τροποποίησης της E-AE από την A-Σ στη διαμεσολάβηση της E-AE στην επίδραση του $FB \geq 2$ στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ.



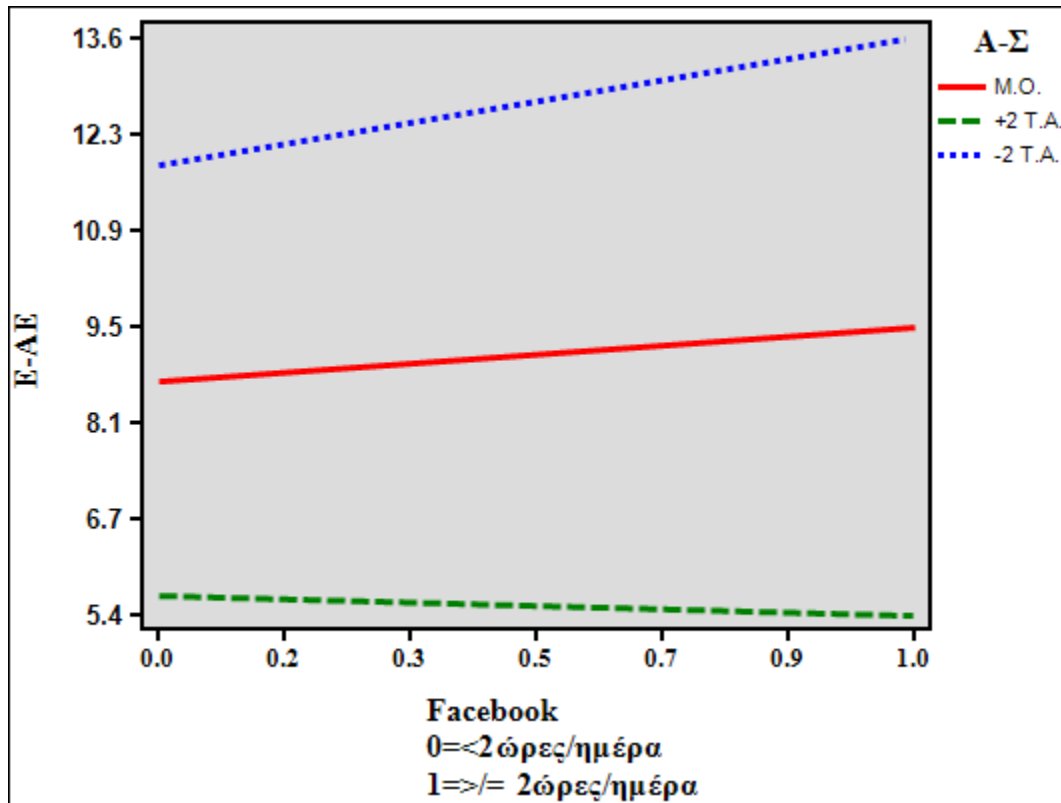
Σημ.: Αυτοσυμπόνοια (A-Σ), Ευαισθησία Απόρριψης βάσει Εμφάνισης (E-AE), διάρκεια διάδρασης με Facebook ≥ 2 ώρες/ημέρα (FB ≥ 2), Ικανοποίηση από Μέρη του Σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ)

Στη συνέχεια εξετάστηκε η δυνατότητα της A-Σ να τροποποιεί την επίδραση του χρόνου διάρκειας διάδρασης με το Facebook στην αύξηση της E-AE. Για αυτόν το σκοπό χρησιμοποιήθηκαν τα γραφήματα αλληλεπίδρασης μέσω του προγράμματος Interaction του Soper⁸² για επίπεδο A-Σ ± 2 T.A. (Εικόνα 1). Από το γράφημα υποδεικνύεται ότι όσο μεγαλύτερη είναι η αυτό-συμπόνοια κάποιου τόσο λιγότερο αυξάνεται η E-AE του εξαιτίας της αρνητικής επίδρασης της μεγαλύτερης διάρκειας διάδρασης με το Facebook, ενώ όσο μικρότερη είναι η αυτοσυμπόνοια του, τόσο θα αυξάνεται η αρνητική επίδραση της διάρκειας διάδρασης με το Facebook στην E-AE του, αυξάνοντάς την.

⁸² Λειτουργικό που παρέχεται δωρεάν στη σελίδα <https://www.danielsoper.com/Interaction/>

Εικόνα 1

Μοντέλο Τροποποίησης της επίδρασης της διάρκειας διάδρασης με Facebook στην Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης (E-AE) από την Αυτό-Συμπόνοια (A-Σ) όταν αυτή διαφοροποιείται κατά \pm δύο τυπικές αποκλίσεις (T.A.) από τον μέσο όρο (M.O.).



Επιπλέον, για επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων από το μοντέλο 58, διερευνήθηκε η δυνατότητα τροποποίησης της επίδρασης της E-AE στην ΠΣΣΕ_ΙΕ από την A-Σ, με το μοντέλο 1 του Process. Η A-Σ διχοτομήθηκε και μετατράπηκε σε κατηγορική, όπου τα άτομα με λιγότερη A-Σ ($\mu.o < 3$) πήραν την κωδικοποίηση 0 και τα άτομα με μεγαλύτερη A-Σ (M.O. ≥ 3) την κωδικοποίηση 1. Από την ανάλυση επιβεβαιώθηκαν τα ευρήματα του μοντέλου 58, καθώς η αλληλεπίδραση μεταξύ των E-AE και A-Σ δεν συνείσφερε σε στατιστικώς σημαντικό επίπεδο στην διακύμανση της ΠΣΣΕ_ΙΕ ($p=0,7445$, CI[-0.023, 0.033]) και η E-AE μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην ΠΣΣΕ_ΙΕ είτε για εκείνους που έχουν λιγότερη A-Σ ($\beta=-0,060$, $t=-6,3399$, $p<0,001$, CI[-0.0790, -0.0416]) είτε για εκείνους που έχουν περισσότερη A-Σ ($\beta=-0,056$, $t=-5.0183$, $p<0,001$, CI[-0.077, -0.034]). Από τον τυποποιημένο συντελεστή συσχέτισης beta, φαίνεται πώς η E-AE έχει ισχυρότερη επίδραση στην ΠΣΣΕ_ΙΕ για εκείνους που η A-Σ

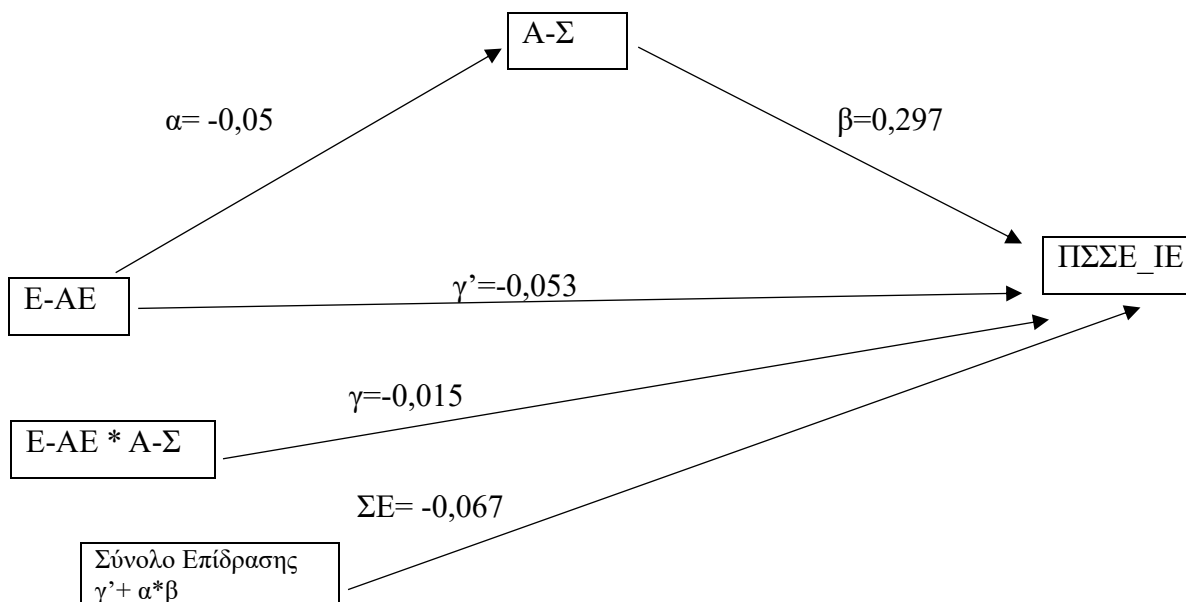
είναι χαμηλότερη από ό,τι υψηλότερη, ωστόσο αυτές οι δύο μεταβλητές προκύπτουν ανεξάρτητες μεταξύ τους στην επίδραση στην ΠΣΣΕ_ΙΕ. Το άτομο δηλαδή που χαρακτηρίζεται από υψηλή Α-Σ, δύναται να χαρακτηρίζεται και από υψηλή Ε-ΑΕ καθώς η μία δεν αποκλείει αμοιβαία την άλλη.

Υπό αυτά τα ευρήματα λοιπόν, η Α-Σ πρόκυψε πώς δεν μπορεί να απαντήσει στο ερώτημα πότε ή για ποιον ισχύει η επίδραση του Facebook μέσω της Ε-ΑΕ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ. Ωστόσο, εφόσον από τον έλεγχο της συσχέτισης προέκυψε ότι η Α-Σ συσχετίζεται σημαντικά με την Ε-ΑΕ ($r(326) = -0,371, p < 0,001$) και η Α-Σ δύναται να μειώσει τις αρνητικές επιδράσεις του Facebook στην Ε-ΑΕ, διερευνήθηκε η λειτουργία της Α-Σ ως διαμεσολαβητικής μεταβλητής στη σχέση Ε-ΑΕ και ΠΣΣΕ_ΙΕ, διερευνώντας κατά αυτόν τον τρόπο, πώς ή γιατί η Ε-ΑΕ μπορεί να επηρεάζει την ΠΣΣΕ_ΙΕ.

Από την ανάλυση (Μοντέλο 4, Process, 5000 Bootstrap δείγματα) προέκυψε ότι όταν ανεβαίνει η Ε-ΑΕ κάποιου, εκτιμάται να μειώνεται η Α-Σ του ($\beta = -0,05, t = -7,22, p < 0,001, CI[-0,064, -0,037]$), ενώ για τα άτομα με το ίδιο επίπεδο Ε-ΑΕ, όταν αυξάνεται η Α-Σ τους, αναμένεται να αυξάνεται και η ΠΣΣΕ_ΙΕ τους ($\beta = 0,297, t = 5,411, p < 0,001, CI[0,189, 0,405]$). Για τα άτομα που αυξάνεται η Ε-ΑΕ τους, αλλά η Α-Σ παραμένει σταθερή, η ΠΣΣΕ_ΙΕ τους θα μειώνεται ($\beta = -0,053, t = -7,03, p < 0,001, CI[-0,067, -0,038]$). Η Ε-ΑΕ λοιπόν μπορεί να έχει άμεση αρνητική επίδραση στην ΠΣΣΕ_ΙΕ, αλλά και έμμεση επίδραση μέσω της Α-Σ, όπου αναμένεται ότι αν αυξάνεται η Ε-ΑΕ κάποιου δύναται να μειώνεται η Α-Σ του, και τοιουτρόπως θα μειώνεται η ΠΣΣΕ_ΙΕ του ($\beta = -0,015, BootCI[-0,022, -0,008]$). Η συνολική επίδραση του μοντέλου ($\gamma' + \alpha * \beta$) προκύπτει στατιστικώς σημαντική ($\beta = -0,067, t = -9,34, p < 0,001, CI[-0,067, -0,038]$), το οποίο σημαίνει ότι αν αυξάνεται η Ε-ΑΕ, θα μειώνεται η ΠΣΣΕ_ΙΕ, εξαιτίας αφενός της άμεσης επίδρασης της Ε-ΑΕ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ και αφετέρου της έμμεσης επίδρασης της Ε-ΑΕ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ μέσω της μείωσης της Α-Σ. Το τυποποιημένο μέγεθος επίδρασης προέκυψε $k^2 = 0,11$. Κοινώς, φαίνεται πώς η Ε-ΑΕ μπορεί να μειώσει την Α-Σ, αλλά όσο αυξάνεται η Α-Σ, η αρνητική επίδραση της Ε-ΑΕ δύναται να μειώνεται και τοιουτρόπως κρίνεται πως η Α-Σ μπορεί να ανακόψει την επίδραση της Ε-ΑΕ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ (Σχήμα 5). Υπό αυτά τα ευρήματα η Υ4 επιβεβαιώνεται ως προς την δυνατότητα της Α-Σ να λειτουργήσει ανασταλτικά στην επίδραση της Ε-ΑΕ στην ΠΣΣΕ_ΙΕ.

Σχήμα 5

Μοντέλο διαμεσολάβησης A-Σ στην σχέση της E-AE με ΠΣΣΕ_ΙΕ

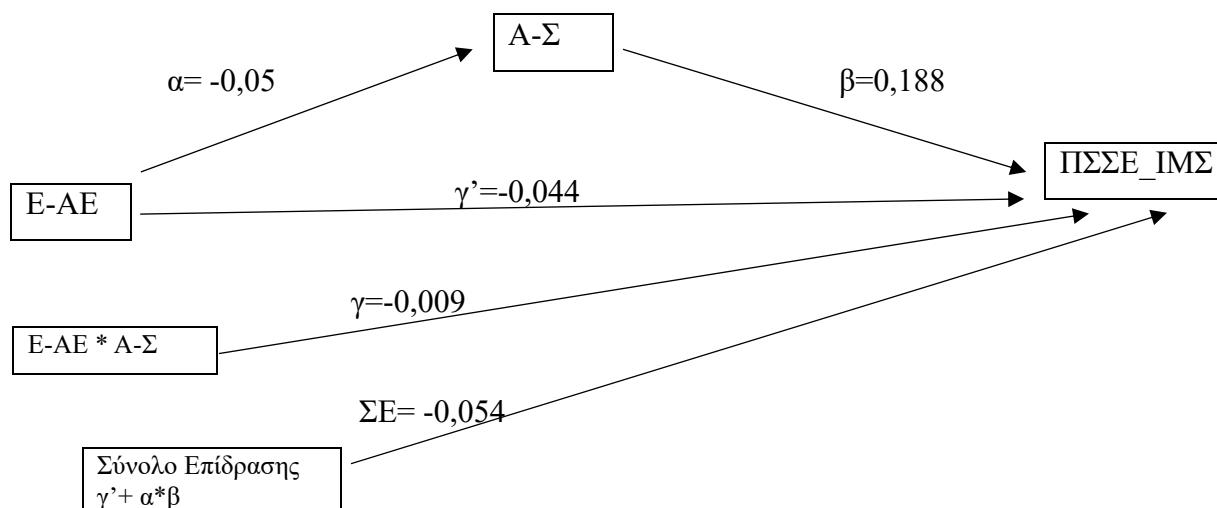


Σημ.: Αυτοσυμπόνια (A-Σ), Ευαισθησία Απόρριψης βάσει Εμφάνισης (E-AE), Ικανοποίηση από Εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΙΕ)

Αντίστοιχα αποτελέσματα προέκυψαν από τον έλεγχο της λειτουργίας της A-Σ στην σχέση της E-AE με ΠΣΣΕ_ΙΜΣ. Από τον έλεγχο της διαμεσολάβησης της A-Σ (Μοντέλο 4 Process, 5000 Bootstrap δείγματα), προέκυψε ότι αν αυξάνεται η E-AE κάποιου δύναται να μειώνεται η A-Σ του ($\beta = -0,05$, $t = -7,161$, $p < 0,001$, CI[-0.064, -0.036]). Ενώ για τα άτομα με το ίδιο επίπεδο E-AE, όταν αυξάνεται η A-Σ τους, αναμένεται να αυξάνεται και η ΠΣΣΕ_ΙΜΣ τους ($\beta = 0,188$, $t = 4,231$, $p < 0,001$, CI[0.101, 0.276]). Όσο αυξάνεται η E-AE και η A-Σ παραμένει σταθερή, η ΠΣΣΕ_ΙΜΣ θα μειώνεται ($\beta = -0,044$, $t = -7,402$, $p < 0,001$, CI[-0.056, -0.033]). Για τα άτομα που αυξάνεται η E-AE τους, αλλά η A-Σ παραμένει σταθερή, η ΠΣΣΕ_ΙΜΣ τους θα μειώνεται ($\beta = -0,053$, $t = -7,027$, $p < 0,001$, CI[-0.067, -0.038]). Η E-AE λοιπόν μπορεί να έχει άμεση αρνητική επίδραση στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, αλλά και έμμεση επίδραση μέσω της A-Σ, όπου αναμένεται ότι αν αυξάνεται η E-AE κάποιου δύναται να μειώνεται η A-Σ του, και τοιουτρόπως θα μειώνεται η ΠΣΣΕ_ΙΜΣ του ($\beta = -0,009$, BootCI[-0.015, -0.005]). Η συνολική επίδραση του μοντέλου ($\gamma' + \alpha * \beta$) προκύπτει στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο $\beta = -0,054$, $t = -9,404$, $p < 0,001$, CI[-0.065, -0.043], το οποίο σημαίνει ότι αν αυξάνεται η E-AE, θα μειώνεται η ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, εξαιτίας αφενός της άμεσης επίδρασης της E-AE στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ και αφετέρου της έμμεσης

επίδρασης της E-AE στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ μέσω της μείωσης της Α-Σ. Το τυποποιημένο μέγεθος επίδρασης προέκυψε $k^2 = 0,085$.

Σχήμα 6
Μοντέλο διαμεσολάβησης Α-Σ στην σχέση E-AE με ΜΠΠΣ_ΙΜΣ



Σημ.: Αυτοσυμπόνια (Α-Σ), Ευαισθησία Απόρριψης βάσει Εμφάνισης (E-AE), Ικανοποίηση από Μέρη Σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ)

Φαίνεται λοιπόν, πώς η E-AE μπορεί να μειώσει την επίδραση της Α-Σ, αλλά επίσης φαίνεται ότι όσο αυξάνεται η Α-Σ, η αρνητική επίδραση της E-AE στην ικανοποίηση από τα μέρη σώματος θα μειώνεται και τοιουτρόπως κρίνεται πως η καλλιέργεια της Α-Σ δύναται να λειτουργήσει ανασταλτικά απέναντι στην επίδραση της E-AE στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ (Σχήμα 6). Υπό αυτά τα δεδομένα, η Υ4 επιβεβαιώνεται και ως προς την δυνατότητα της Α-Σ να αναστείλει την επίδραση της E-AE στην ΠΣΣΕ_ΙΜΣ.

5.2. Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα επιχείρησε να διερευνήσει τους παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος είτε θετικά είτε αρνητικά. Κύριο μέλημα ήταν η διερεύνηση της νέας πολιτισμικής πραγματικότητας που έχουν εισαγάγει οι Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης (ΣΚΔ) στην καθημερινότητα των συνδρομητών τους, καθώς και τα ατομικά χαρακτηριστικά του επιπέδου που κάποιος αποδίδει έμφαση στην εμφάνισή του ως κριτήριο για την γενικότερη αυτό-αξιολόγησή του, τον βαθμό που η εμφάνισή του τον καθιστά ευαίσθητο στο να νιώθει διαπροσωπική απόρριψη εξαιτίας αυτής και τη δυνατότητα να δείχνει υποστηρικτικότητα και καλοσύνη προς τον εαυτό του απέναντι σε ενδεχόμενα αυτό-αντιλαμβανόμενα ελλείματα ως προς την εμφάνιση. Παρότι ο κύριος προσανατολισμός ήταν προς τους ατομικούς παράγοντες της Επένδυσης της Εμφάνισης ως κριτήριο Αυτό-Αξιολόγησης (ΣΕ_ΑΕ) (Cash, Melnyk et al., 2004), της Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εξωτερικής Εμφάνισης (E-AE) (Park, 2007) και της Αυτό-Συμπόνοιας (Α-Σ)(Neff, 2003), η επίδραση παραγόντων όπως το είδος της κοινωνικής διαδικτυακής πλατφόρμας και το φύλο ελέγχθηκαν επίσης για την πιθανή συμμετοχή τους στην προαγωγή μίας θετικής ή υποβαθμισμένης εικόνας σώματος.

Καταρχάς, σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες, η παρούσα έρευνα υπέδειξε ότι η ενασχόληση με το Facebook επηρεάζει αρνητικά την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος (δες Fardouly & Vartanian, 2016) και γενικότερα, ότι η ενασχόληση με τις οπτικές ΣΚΔ δύναται να επηρεάσει αρνητικά την εικόνα σώματος των νεαρών ενηλίκων (δες Holland & Tiggemann, 2016). Από τη σχετική ερευνητική επισκόπηση, προκύπτει ότι η παρούσα έρευνα αποτελεί την πρώτη ένδειξη ότι τα σχετικά με τις ΣΚΔ ερευνητικά δεδομένα των δυτικών κοινωνιών, δύναται να ισχύουν και για το παρόν κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο. Ωστόσο, ένα καινοτόμο εύρημα που ανέδειξε η παρούσα έρευνα είναι ο ρόλος της E-AE στα ψηφιακά περιβάλλοντα. Καταρχάς, είναι η πρώτη φορά που υποδεικνύεται ότι η E-AE δύναται να ενεργοποιείται και σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Ακολούθως, προέκυψε ότι η διάρκεια παραμονής στο Facebook, επιδρά στο επίπεδο της E-AE, αυξάνοντας τα επίπεδα ευαισθησίας που βιώνει κάποιος, μπροστά στο ενδεχόμενο να απορριφθεί διαπροσωπικά ή κοινωνικά εξαιτίας της εμφάνισής του. Ειδικά για τα άτομα που χρησιμοποιούν το Facebook τέσσερις ή περισσότερες ώρες την ημέρα, η E-AE τους προέκυψε σημαντικά υψηλότερη από αυτούς που το χρησιμοποιούν λιγότερο από τέσσερις ώρες την ημέρα. Επίσης, η E-AE προέκυψε ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας του επιπέδου της

ικανοποίησης που βιώνει κάποιος από την εικόνα σώματός του (ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ) με μεγαλύτερη δύναμη επίδρασης της E-AE στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, για εκείνους που χρησιμοποιούν τις ΣΚΔ δύο ή περισσότερες ώρες την ημέρα από ό,τι λιγότερο.

Συγκεκριμένα για το Facebook, φάνηκε πως η συνολική διάρκεια χρήσης του Facebook, επιδρά αρνητικά στην ικανοποίηση από την εμφάνιση, επειδή η ενασχόληση με το Facebook ενισχύει τα επίπεδα που κάποιος νιώθει ευάλωτος να απορριφθεί εξαιτίας της εμφάνισής του (E-AE). Η E-AE, προέκυψε δηλαδή ότι λειτουργεί διαμεσολαβητικά στην αρνητική επίδραση του Facebook προς την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος. Η μεγαλύτερη διάρκεια διάδρασης με το Facebook, φαίνεται πως οδηγεί σε αύξηση της ευαλωτότητας κάποιου στην ερμηνεία στοιχείων σχετικά με την εμφάνισή του ως απορριπτικά (E-AE) και κατά αυτόν τον τρόπο, μειώνεται η ικανοποίηση που νιώθει από την εμφάνισή του. Παρότι η E-AE, προέκυψε ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας και για τα επίπεδα της ικανοποίησης από την εμφάνιση εκείνων που χρησιμοποιούν Instagram (ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ), ο ρόλος της E-AE σε αυτή τη σχέση δεν μπόρεσε να επιβεβαιωθεί, για λόγους που σχετίζονται μάλλον περισσότερο με μεθοδολογικά ζητήματα παρά θεωρητικά, τα οποία θα αναλυθούν ακολούθως στο κεφάλαιο των περιορισμών.

Ένα επίσης καινοτόμο εύρημα της παρούσας έρευνας, ήταν η εξέταση της αυτό-συμπόνοιας (A-Σ) και η δυνατότητά της να μειώσει τις αρνητικές επιδράσεις της E-AE στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, λειτουργώντας διαμεσολαβητικά μεταξύ της E-AE και της ΠΣΣΕ_ΙΕ & ΠΣΣΕ_ΙΜΣ. Σε συμφωνία με προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα, η A-Σ βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από την εμφάνιση και τα μέρη του σώματος (π.χ. Kelly & Stephen, 2016). Επίσης, προέκυψε ότι η αυτό-συμπόνοια δύναται να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στις αρνητικές επιδράσεις της συνολικής διάρκειας διάδρασης με το Facebook στην Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης, υποδεικνύοντας ότι όσο μεγαλύτερη A-Σ έχει το άτομο, τόσο λιγότερο είναι πιθανό να αυξηθεί η E-AE του, εξαιτίας της ενισχυτικής επίδρασης της διάρκειας διάδρασης με το Facebook.

Συγκεκριμένα, η αυτό-συμπόνοια σε προηγούμενες έρευνες δεδομένου του ερευνητικού ερωτήματος, εξετάζεται είτε ως τροποποιητική μεταβλητή (π.χ. Stutts & Blomquist, 2018) είτε ως διαμεσολαβητική (Toplu-Demirtas et al., 2018). Εν προκειμένω, η A-Σ εξετάστηκε αρχικά ως προς τη δυνατότητά της να τροποποιεί το μοντέλο επίδρασης του Facebook στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος διαμέσου της E-AE (Μοντέλο 58). Από την ανάλυση προέκυψε ότι η A-Σ δύναται να μειώσει την ενισχυτική επίδραση του Facebook στην E-AE, αλλά δεν

συμμετείχε σε κάποια άλλη σχέση στο μοντέλο. Καθώς όμως η εξέταση της διαμεσολαβητικής επίδρασης της E-AE στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, υπέδειξε ότι είναι η αύξηση της E-AE εξαιτίας της διάδρασης με το Facebook που μειώνει την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, η δυνατότητα της A-Σ να μειώνει την ενισχυτική επίδραση του Facebook στην E-AE, κρίνεται ουσιώδης. Για εκείνους που έχουν προφίλ στο Facebook λοιπόν, η καλλιέργεια της ικανότητας A-Σ θα επιτρέπει την προαγωγή της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος, εφόσον αναμένεται ότι η αύξηση της αυτό-συμπόνοιας, δεν θα επιτρέπει στο Facebook να ενισχύει το επίπεδο της E-AE τους, και η μειωμένη E-AE σχετίζεται με μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εμφάνιση (π.χ. Park, 2007. Park et al., 2009).

Από το έλεγχο της τροποποίησης του μοντέλου διαμεσολάβησης, προέκυψε επίσης ότι η A-Σ και οι E-AE δεν είναι αμοιβαία αποκλειόμενες έννοιες. Δηλαδή κάποιος μπορεί να έχει υψηλή ή χαμηλή αυτό-συμπόνοια ανεξάρτητα του επιπέδου της E-AE του. Εφόσον η E-AE είναι η πρώτη φορά που εξετάζεται μαζί με την A-Σ, το εύρημα αυτό δύναται να ερμηνευθεί έμμεσα, μέσω πτυχών που έχουν σχετιστεί με την E-AE και A-Σ.

Συγκεκριμένα, η A-Σ (π.χ. Raque-Bogdan et al., 2016) και η E-AE (π.χ. Densham et al., 2017. Webb et al., 2017) είναι δύο έννοιες που φαίνεται ότι σχηματίζονται αναπτυξιακά μέσω των διαπροσωπικών εμπειριών με τους σημαντικούς άλλους. Υπό αυτό το πρίσμα, η σχέση με τους γονείς για παράδειγμα, ενδέχεται να οδηγήσει στην ανάπτυξη μίας υψηλής E-AE, ενώ η σχέση με κάποιον τρίτο σημαντικό άλλο ή άλλους, ενδέχεται να ενισχύσει την καλλιέργεια της ικανότητας επίδειξης αυτό-συμπόνοιας. Επιπλέον, σε προηγούμενες έρευνες έχει βρεθεί ότι οι τάσεις σύγκρισης της εμφάνισης λειτουργούν ανεξάρτητα από την αυτό-συμπόνοια (Thøgersen-Ntoumani et al., 2017. Vimalakathan et al., 2018). Κάποιος δηλαδή μπορεί να εμφανίζει υψηλές τάσεις σύγκρισης και υψηλή αυτοσυμπόνοια (π.χ. Vimalakathan et al., 2018). Η μία έννοια δηλαδή δεν αποκλείει την άλλη αμοιβαία. Επίσης η A-Σ μπορεί να είναι υψηλή, ανεξαρτήτως του επιπέδου αυτό-επιτήρησης της εμφάνισης που επιδεικνύει το άτομο (Wollast, Riemer, Bernard, Leys, Kotsou, & Klein, 2019).

Η έγνοια για την εμφάνιση -που ενέχει τις συμπεριφορές αυτό-επιτήρησης της εμφάνισης (Walker & Murray, 2012)- και οι τάσεις σύγκρισης της εμφάνισης, είναι κάτι που χαρακτηρίζει τα άτομα με E-AE, και συγκεκριμένα, τα άτομα με μεγαλύτερη E-AE, που εμφανίζουν μεγαλύτερη έγνοια για την εμφάνισή τους και προβαίνουν σε περισσότερες συγκρίσεις της εμφάνισής τους με τους άλλους (π.χ. Park, 2007. Park et al., 2009). Αντίστοιχα, τα άτομα με

υψηλή E-AE εμφανίζουν οξυμένους φόβους αρνητικής αξιολόγησης από τους άλλους (Webb et al., 2017). Για αυτό φαίνεται ότι έχουν και την τάση να απομονώνονται κοινωνικά όταν νιώθουν ευάλωτοι ως προς την εμφάνισή τους (π.χ. Park & Pinkus, 2009). Αποφεύγουν δηλαδή το ενδεχόμενο να νιώσουν απόρριψη, καθώς για τα άτομα με υψηλή E-AE, η εμφάνιση φαίνεται να είναι σημαντική ως κριτήριο αποδοχής τους από τους άλλους (Park et al., 2009). Από την άλλη, η αυτό-συμπόνια φαίνεται να είναι σε θέση να μειώνει τη δυσφορία από τα απειλητικά για την εμφάνιση στοιχεία (π.χ. Moffit et al., 2018) ή την δυσφορία από την αυτό-επικριτικότητα για την παρέκκλιση από τις αυτό-αντιλαμβανόμενες κοινωνικές προσδοκίες (π.χ. Leary et al., 2007).

Καθώς η A-Σ, είναι μια έννοια που σχετίζεται με την δυνατότητα του ατόμου να είναι «αυτό-καθησυχαστικό» και «αυτό-καταπραϋντικό» (Gilbert & Procter, 2006), η ικανότητα αυτή δύναται να επιστρατεύεται όταν το άτομο γίνεται αυτό-επικριτικό, προκειμένου να διαχειριστεί τις συναισθηματικές επιπτώσεις που επιφέρει η επικριτικότητά του (Leary et al., 2007). Η A-Σ δηλαδή, δεν σταματάει άμεσα κάποιον από το να είναι αυτό-επικριτικός, ή από το να βιώνει δυσφορία, αλλά τον βοηθάει να διαχειριστεί τις ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις της επικριτικότητάς του ή της βιωμένης δυσφορίας του. Αντίστοιχα λοιπόν, η A-Σ δύναται να μην σταματάει άμεσα κάποιον από το να χαρακτηρίζεται από υψηλή E-AE, αλλά ενδεχομένως να του επιτρέπει να ισορροπήσει τις ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις από την E-AE. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, φαίνεται ότι καθίστανται ερμηνεύσιμα και έγκυρα τα δεδομένα και της παρούσας έρευνας, που υποδεικνύουν ότι οι δύο έννοιες συσχετίζονται αρνητικά, αλλά παράλληλα δύναται να λειτουργούν και ανεξάρτητα στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος.

Τοιουτρόπως, παρότι η A-Σ προέκυψε ότι δεν είναι η κατάλληλη μεταβλητή για να απαντήσει στο ερώτημα για ποιον ισχύει το μοντέλο διαμεσολάβησης της E-AE στην σχέση μεταξύ του Facebook και την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος συνολικά, πάραυτα η A-Σ προέκυψε ικανή να υποδείξει ότι για τα άτομα που έχουν χαμηλή A-Σ, οι αρνητικές επιδράσεις του Facebook στην E-AE είναι μεγαλύτερες από ό,τι για τα άτομα που έχουν υψηλότερη A-Σ. Ενώ για εκείνους που έχουν μεγαλύτερη A-Σ από ό,τι μικρότερη, η A-Σ δύναται να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στην δυνατότητα του Facebook να αυξήσει το επίπεδο της E-AE τους. Επιπλέον η A-Σ δύναται να διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ E-AE και ικανοποίησης από την εικόνα σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΕ & ΠΣΣΕ_ΙΜΣ). Βάσει του ευρήματος αυτού, κρίνεται πως οι αρνητικές επιδράσεις της E-AE στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος μπορούν να μειώνονται μέσω της A-Σ. Από την ανάλυση διαμεσολάβησης προέκυψε δηλαδή ότι η E-AE

μπορεί να έχει άμεση αρνητική επίδραση στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, αλλά και έμμεση επίδραση μέσω της Α-Σ, καθώς φαίνεται πως αν αυξάνεται η Ε-ΑΕ κάποιου θα μειώνεται η Α-Σ του, και τοιουτρόπως θα μειώνεται και η ικανοποίηση από την εικόνα σώματός του. Ενώ για το ίδιο επίπεδο Ε-ΑΕ, αν αυξάνεται η Α-Σ, αυξάνεται και το επίπεδο ικανοποίησης από την εικόνα σώματος. Φάνηκε λοιπόν πως η Ε-ΑΕ μπορεί να μειώσει την Α-Σ, αλλά όσο αυξάνεται η Α-Σ, η αρνητική επίδραση της Ε-ΑΕ στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, δύναται να μειώνεται και τοιουτρόπως κρίνεται πως η Α-Σ δύναται να λειτουργήσει αντισταθμιστικά απέναντι στην αρνητική επίδραση της Ε-ΑΕ στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος.

Επιπλέον, σε συμφωνία με προηγούμενες εξω-ψηφιακές έρευνες που υποδείκνυαν μεγαλύτερη επίδραση της προβαλλόμενης εικόνας, στην εικόνα σώματος εκείνων που επενδύουν περισσότερο στην εμφάνισή τους ως κριτήριο για την αυταξία τους (π.χ. Casale et al., 2019. Fawcner, 2012), η επένδυση στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης του εαυτού (ΣΕ_ΑΕ), προέκυψε ικανή να προβλέψει το επίπεδο της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος σε συνδυασμό με τον μέσο όρο διάρκειας και συχνότητας χρήσης του Instagram. Ωστόσο, δεν προέκυψε εν προκειμένω η λειτουργία της σχηματικής επένδυσης στην εμφάνιση ως κριτήριο αυταξίας, ως διαμεσολαβητικός παράγοντας μεταξύ των ΣΚΔ και της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος, όπως έχει προκύψει κατά το παρελθόν από τον έλεγχο εξω-ψηφιακών κοινωνικοπολιτισμικών παραγόντων (π.χ. McCabe et al., 2010). Η αδυναμία επιβεβαίωσης της λειτουργίας της ΣΕ_ΑΕ, ενδέχεται είτε να οφείλεται στα μεθοδολογικά προβλήματα που φέρει η έρευνα (τα οποία θα αναλυθούν ακολούθως στο κεφάλαιο των περιορισμών), είτε στο ότι η έρευνα είναι συγχρονική και ενδέχεται οι αλλαγές που προκύπτουν από τη χρήση ΣΚΔ στην εικόνα σώματος δια μέσου της σχηματικής επένδυσης να χρειάζονται διαχρονική έρευνα προκειμένου να καταστούν συγκρίσιμες στατιστικά (π.χ. Ahadzadeh et al., 2017. Casale et al., 2019).

Από την στατιστική ανάλυση των διαφυλικών διαφορών στους μέσους όρους επιβεβαιώνονται οι έρευνες που υποδεικνύουν μεγαλύτερη αυτό-συμπόνοια (Α-Σ) για τους άντρες (Neff & Vonk, 2009. Rodgers et al., 2017) και μεγαλύτερη σχηματική επένδυση για τις γυναίκες (ΣΕ) (Cash, Melnyk et al., 2004), Έγνοια Υπέρβαρου (ΠΣΣΕ_ΕΥ) (Argyrides & Kkeli, 2013-b) και επένδυση στην εμφάνιση γνωστικά και συμπεριφορικά (ΠΣΣΕ_ΕΕ) (Argyrides & Kkeli, 2013-b). Ωστόσο, δεν προέκυψαν διαφυλικές διαφορές ως προς την Ευαισθησία στην

Απόρριψη βάσει Εμφάνισης (E-AE) το οποίο δύναται να προκύψει ερευνητικά (Park, 2007), ή διαφυλικές διαφορές ως προς την ικανοποίηση γενικά από την εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΙΕ) και την ικανοποίηση από στοιχεία της εμφάνισης (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ). Η δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος δύναται να προκύψει ερευνητικά ισότιμη μεταξύ των δύο φύλων (π.χ. McCabe et al., 2010), ωστόσο, αυτός δεν φαίνεται να είναι ο κανόνας για τους ενήλικες. Υπό αυτή την οπτική, αυτό το εύρημα θα μπορούσε να σχετίζεται με τις επιδράσεις των εξιδανικευμένων προτύπων που προάγονται ενίοτε μέσω των ΣΚΔ, καθώς η έκθεση σε αυτά φαίνεται να επηρεάζει την ικανοποίηση από την εμφάνιση διαφυλικά (π.χ. Haferkamp & Kramer, 2011. Kim & Chok, 2015. Tiggemann, 2002.). Καθώς το 97 τοις εκατό των ατόμων του δείγματος είχε λογαριασμό σε κάποια ΣΚΔ, ενδέχεται εν προκειμένω, η έλλειψη διαφυλικής διαφοράς, να είναι αποτέλεσμα των διαφυλικών επιδράσεων των ΣΚΔ στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος (Haferkamp & Krämer, , 2011. Kim & Chock, 2015. de Vries et al., 2016). Μία άλλη πιθανή εξήγηση είναι ότι η έλλειψη διαφοροποίησης στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος μεταξύ αντρών και γυναικών, μπορεί να σχετίζεται με το ότι δεν προέκυψε διαφυλική διαφορά ως προς την E-AE. Εφόσον η E-AE δύναται να επηρεάζει την αυτό-αντίληψη της ελκυστικότητας διαφυλικά (Park et al., 2009) και εν προκειμένω η E-AE προέκυψε να μπορεί να προβλέψει σημαντικά τα επίπεδα της ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ, ενδέχεται, τα επίπεδα της δηλωμένης ικανοποίησης που προέκυψαν, να σχετίζονται με κάποια διαφυλικά κοινή προδιάθεση ως προς την αυτό-αντίληψη της ελκυστικότητας ή όπως έδειξε η παρούσα έρευνα, ενδέχεται να είναι αποτέλεσμα της διαφυλικής αυξητικής επίδρασης του Facebook στην E-AE, η οποία με τη σειρά της δύναται να μειώσει την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος.

Επίσης, προέκυψαν σχετικές με τη συνθήκη συμπλήρωσης διαφορές στα επίπεδα των παραγόντων που εξετάστηκαν. Τα άτομα που συμπλήρωσαν χειρόγραφα τα ερωτηματολόγια, εμφάνισαν διαφυλικά σημαντικά μεγαλύτερη Αυτό-Συμπόνοια, ικανοποίηση γενικά από την εμφάνιση (ΠΣΣΕ_ΙΕ) και ειδικά από συγκεκριμένα μέρη της εμφάνισης (ΠΣΣΕ_ΙΜΣ). Παρότι το μέγεθος της επίδρασης της συνθήκης συμπλήρωσης θεωρείται σχετικά μικρό, παρόλα αυτά υφίσταται. Ωστόσο, το εύρημα αυτό φαίνεται να προκύπτει κυρίως από τις διαφορές που παρουσιάστηκαν μεταξύ των γυναικών στην συνθήκη συμπλήρωσης. Εν προκειμένω, το μέγεθος της επίδρασης της συνθήκης συμπλήρωσης για τις γυναίκες προκύπτει μέτριο για την αυτό-συμπόνοια και σχετικά μικρό για την ικανοποίηση από την εμφάνιση ή τα μέρη του σώματος. Μία πιθανή εξήγηση για τις διαφορές μεταξύ συνθηκών συμπλήρωσης, ως προς την

ικανοποίηση από την εικόνα σώματος ενδέχεται να είναι οι επιδράσεις των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος όπως προκύπτει ερευνητικά (Holland & Tiggemann, 2016) - οι οποίες και από τα δεδομένα αυτής της έρευνας προκύπτουν διαφυλικές-, όπως η δυνατότητα της E-AE να επηρεάζει αρνητικά την εικόνα σώματος, ειδικότερα σε αναλογία με τον χρόνο διάδρασης με το Facebook, το οποίο δύναται να αυξήσει τα επίπεδά της E-AE και τοιουτρόπως να μειώσει περαιτέρω την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος.

Παράλληλα, έχει αποδειχθεί πειραματικά ότι ακόμη και μία σύντομη έκθεση σε εικόνες ελκυστικών άλλων δύναται να ενεργοποιήσουν το σχήμα της εικόνας σώματος (Brown & Dittmar, 2005). Η διαφορά στους μέσους όρους της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος εξαιτίας των διαφορετικών συνθηκών συμπλήρωσης θα μπορούσαν να υποδεικνύουν την ενεργοποίηση του σχήματος εμφάνισης. Η απουσία ωστόσο δεδομένων σχετικά με την πρότερη της συμπλήρωσης δραστηριότητας στο Facebook, δεν επιτρέπει την επιβεβαίωση της υπόθεσης αυτής, παρότι φαίνεται να συνηγορεί με αυτή.

Σχετικά με τις διαφορές στα επίπεδα της αυτό-συμπόνοιας μεταξύ δια ζώσης και διαδικτυακά χορηγούμενων ερωτηματολογίων, οι πιθανές ερμηνείες είναι δύο. Παρότι η ερευνήτρια ήταν παρούσα προκειμένου να διασφαλιστεί η ατομικότητα της συμπλήρωσης, αυτό το εύρημα μπορεί να οφείλεται στο ότι η χειρόγραφη συμπλήρωση ενδέχεται να επέτρεψε στους παρευρισκόμενους να παράσχουν υποστηρικτική ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον για την εμφάνισή τους και αυτό να αύξησε την αυτοσυμπόνοια τους (π.χ. Hermanto & Zuroff, 2016). Επιπλέον, η σύνδεση με το προφίλ του Facebook (μέσω του οποίου διαμοιράστηκαν τα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια) ενδέχεται να επηρεάζει το επίπεδο της αυτό-συμπόνοιας, καθώς όπως προέκυψε από τις αναλύσεις της παρούσας έρευνας, όσοι χρησιμοποιούν το Facebook δύο ή περισσότερες ώρες την ημέρα, εμφανίζουν μικρότερη αυτό-συμπόνοια από εκείνους που το χρησιμοποιούν λιγότερο από δύο ώρες. Ωστόσο, εφόσον δεν ελέγχθηκε η Α-Σ των ατόμων ή η διάρκεια παραμονής τους στο Facebook πριν συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια, το ενδεχόμενο αυτό δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί απουσίας και πρότερων ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την επίδραση των ΣΚΔ στην αυτό-συμπόνοια.

Επίσης σε συμφωνία με την ερευνητική βιβλιογραφία (π.χ. Cash, Melnyk et al., 2004. Jung & Lennon, 2003. Hargreaves & Tiggemann, 2002. Tiggemann et al., 2018), εκείνοι που είχαν μεγαλύτερο επίπεδο επένδυσης στην εμφάνιση ως κριτήριο αυτό-αξιολόγησης του εαυτού (ΣΕ_ΑΕ), βίωναν σημαντικά μικρότερη ικανοποίηση από την εικόνα σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΕ και

ΠΣΣΕ_ΙΜΣ) και μεγαλύτερη έγνοια σχετικά με το βάρος τους (ΠΣΣΕ_ΕΥ) από ό,τι τα άτομα που είχαν μικρότερο επίπεδο ΣΕ_ΑΕ, με το μέγεθος της επίδρασης της σχηματικότητας να προκύπτει αρκετά ισχυρό. Επίσης η σχηματική επένδυση στην εμφάνιση (ΣΕ_ΑΕ) προέκυψε ότι μπορεί να προβλέψει το επίπεδο της διάρκειας διάδρασης με τις ΣΚΔ, καθώς φάνηκε να είναι υπεύθυνη για το 6,2 τοις εκατό του επιπέδου της αυτό-αντιλαμβανόμενης υπερ ενασχόλησης με τις ΣΚΔ. Το εύρημα αυτό συνάδει με προηγούμενα δεδομένα που υποδεικνύουν ότι η εικόνα σώματος επηρεάζει το χρονικό επίπεδο που κάποιος θα απασχολείται στο Διαδίκτυο (π.χ. Koronczi et al., 2013) Φαίνεται λοιπόν πώς τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλή σχηματική επένδυση στην εμφάνιση (ΣΕ_ΑΕ), απασχολούνται με τις ΣΚΔ περισσότερη ώρα, καθιστώντας τα ενδεχομένως πιο επιρρεπή στις συνυφασμένες με τη διάρκεια διάδρασης επιδράσεις των ΣΚΔ, όπως υποδεικνύουν οι σχετικές έρευνες (δες κ.2.1) αλλά και τα ερευνητικά δεδομένα της παρούσας εργασίας.

Επιπλέον, σε συμφωνία με προηγούμενα ευρήματα (π.χ. Marengo et al., 2018. Meir & Gray, 2014), προέκυψε ότι μεταξύ των συνδρομητών, το είδος της ΣΚΔ, σε συνδυασμό με τον χρόνο διάδρασης, επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο τις διαφορετικές πτυχές της εικόνας σώματός τους. Από την διερεύνηση προέκυψε ότι αυτοί που χρησιμοποιούν Facebook δύο ή περισσότερες ώρες ανά ημέρα (≥ 2 ώρες/ημέρα), εμφανίζουν μικρότερη ικανοποίηση από την εικόνα σώματος (ΠΣΣΕ_ΙΕ και ΠΣΣΕ_ΙΜΣ) από ό,τι τα άτομα που το χρησιμοποιούν λιγότερο από δύο ώρες/ημέρα. Ενώ για όσους χρησιμοποιούν το Instagram ≥ 2 ώρες/ημέρα προέκυψε πως έχουν μεγαλύτερα επίπεδα επένδυσης στην εμφάνιση γνωστικά και συμπεριφορικά (ΠΣΣΕ_ΕΕ), μεγαλύτερη έγνοια σχετικά με το βάρος τους (ΠΣΣΕ_ΕΥ) και μεγαλύτερη σχηματική επένδυση στην εμφάνιση (ΣΕ_Κ και ΣΕ_ΑΕ), σε σχέση με τα άτομα που το χρησιμοποιούν λιγότερο από δύο ώρες/ημέρα. Καθώς η παρούσα έρευνα είναι συγχρονική, τα αποτελέσματα αυτά, ενδέχεται να είναι αποτέλεσμα είτε των ποιοτικών διαφορών μεταξύ των ΣΚΔ, είτε των ατομικών διαφορών μεταξύ των συνδρομητών. Ενδέχεται δηλαδή, τα άτομα που εμφανίζουν μεγαλύτερη σχηματική επένδυση στην εμφάνιση, ή έγνοια για το ενδεχόμενο να παχύνουν, να προτιμούν να απασχολούνται με το Instagram αντί για το Facebook. Από την άλλη όπως υποδεικνύει και η ερευνητική βιβλιογραφία, οι διαφορές αυτές ενδέχεται να είναι αποτέλεσμα του συνδυασμού των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των δύο εξεταζόμενων σελίδων (π.χ. Marengo et al., 2018. Meir & Gray, 2014), με τις ατομικές διαφορές των χρηστών (π.χ. Jin et al., 2018) και του χρόνου που απασχολούνται με αυτές (π.χ. Sidani et al., 2016).

Συγκεκριμένα, η μεγαλύτερη έγνοια για την εικόνα σώματος μεταξύ εκείνων που χρησιμοποιούν Instagram, αλλά όχι μεταξύ εκείνων που χρησιμοποιούν Facebook, είναι κάτι που έχει επαναληφθεί ερευνητικά (π.χ. Marengo et al., 2018). Ωστόσο, εφόσον η προκείμενη έρευνα είναι συγχρονική, δεν μπορεί για παράδειγμα να επιβεβαιωθεί αν η αυξημένη σχηματική επένδυση των συχνών χρηστών Instagram, είναι αποτέλεσμα της επίδρασης του Instagram (Casale et al., 2019) ή αν τα άτομα με μεγαλύτερη σχηματική επένδυση στην εμφάνιση (ΣΕ_ΑΕ) τείνουν να απασχολούνται περισσότερο στο Instagram (π.χ. Butkowski et al., 2019). Αντίστοιχα, όπως προέκυψε από τα παρόντα δεδομένα, η μεγαλύτερη έγνοια υπέρβαρου των συχνών χρηστών Instagram, μπορεί να σχετίζεται είτε με την αυξημένη σχηματικότητα που εμφάνισαν οι χρήστες Instagram, ή να είναι αποτέλεσμα της επίδρασης των ποιοτικών διαφορών των δύο σελίδων, όπως των διαφορετικών προτύπων που προάγονται μέσω αυτών (π.χ. Fardouly et al., 2018).

Ωστόσο, από τις παρούσες αναλύσεις φάνηκε πως η μεγαλύτερη διάρκεια χρήσης ΣΚΔ, επιδρά αρνητικά στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, με την E-ΑΕ να μπορεί να προβλέψει το μεγαλύτερο ποσοστό δυσαρέσκειας από ό,τι οι άλλες μεταβλητές. Το οποίο σημαίνει ότι για τα άτομα που χρησιμοποιούν ΣΚΔ, και χαρακτηρίζονται από E-ΑΕ, δύναται να μειώνεται η ικανοποίηση από την εμφάνισή τους αναλογικά με τον χρόνο διάδρασης με αυτό. Οι διαφορές λοιπόν μεταξύ των ατόμων που χρησιμοποιούν τις ΣΚΔ λιγότερο από δύο ώρες την ημέρα και των ατόμων που τα χρησιμοποιούν δύο ή περισσότερες ώρες την ημέρα, στο επίπεδο της επένδυσης στην εμφάνιση ή την έγνοια για το βάρος, ενδέχεται να οφείλονται είτε στις ποιοτικές διαφορές μεταξύ των δύο ΣΚΔ που εξετάστηκαν εν προκειμένω, είτε στις ατομικές διαφορές μεταξύ των χρηστών εκάστοτε ΣΚΔ, είτε στο συνδυασμό των δύο. Ενδεχόμενο που συμφωνεί περισσότερο με τα δεδομένα που υποδεικνύουν ότι οι ατομικές διαφορές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για το πώς τα χαρακτηριστικά του μέσου θα επιδράσουν στις πτυχές της εικόνας σώματος (π.χ. Fardouly et al., 2015. Groesz et al., 2002. Jin et al., 2018. Kleemans et al., 2018. Yurdagül et al., 2019).

Τέλος, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν τα δεδομένα προηγούμενων ερευνών που υποδεικνύουν ότι το φύλο διαφοροποιεί μεν τα ποσοστά εμφάνισης των μεταβλητών που εξετάστηκαν εν προκειμένω, αλλά οι επιδράσεις των ΣΚΔ στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος είναι διαφυλικές (δες σχετικά κεφάλαιο 2.3.), ειδικά για τα άτομα που χρησιμοποιούν τις ΣΚΔ δύο ή περισσότερες ώρες την ημέρα, εμφανίζουν υψηλή ευαισθησία

στην απόρριψη βάσει εμφάνισης και υψηλή σχηματική επένδυση στην εμφάνιση ή μειωμένη αυτό-συμπόνοια.

5.2.1. Περιορισμοί.

Η παρούσα έρευνα φέρει κάποιους μεθοδολογικούς περιορισμούς. Καταρχάς, ως προς τον πληθυσμό της έρευνας, το ελάχιστο μέγεθος του δείγματος δεν υπολογίστηκε εκ των προτέρων (π.χ. Costa et al., 2016), με πιθανό αποτέλεσμα οι υπό-ομαδοποιήσεις του ερευνητικού πληθυσμού να αποδυνάμωσαν την στατιστική δυνατότητα ελέγχου (π.χ. δεξ Modica, 2019) του πιθανού ρόλου των E-AE και ΣΕ_ΑΕ στην σχέση της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος με τις ΣΚΔ. Επιπλέον, η ανισορροπία στην αναλογία των αντρών προς τις γυναίκες του δείγματος (περίπου ένας άντρας προς πεντέμισι γυναίκες) ενδέχεται να καθιστά τα παρόντα ευρήματα, πιο ενδεικτικά για τον γυναικείο πληθυσμό. Επίσης ο αριθμός των ατόμων που δεν είχε προφίλ, δεν κατέστη στατιστικώς συγκρίσιμη ομάδα.

Ως προς την συλλογή των δεδομένων, η σειρά κατάταξης των ερωτηματολογίων που χορηγήθηκαν δεν τροποποιήθηκε, το οποίο ενισχύει την ύπαρξη ενδεχόμενου συστηματικού λάθους, οφειλόμενο στη δομή της χορήγησης. Επίσης, τα ερωτηματολόγια εξαιτίας των διαφορετικών συνθηκών της συμπλήρωσης, ενδέχεται να έχουν υποστεί αστάθμητες επιδράσεις ως προς τις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Για παράδειγμα τα χειρόγραφα, ενδέχεται να έχουν υποστεί επιδράσεις από την παρουσία φίλων (π.χ. Hermanto & Zuroff, 2016 ή Kelly et al., 2016), ενώ και για τις δύο συνθήκες δεν μετρήθηκε το χρονικό διάστημα που οι συμμετέχοντες έχουν κατασκευάσει προφίλ, (π.χ. de Vries et al., 2016). Για τα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια είναι επίσης άγνωστο το είδος της δραστηριότητας με το οποίο εμπλέκονταν οι συμμετέχοντες διαδικτυακά (π.χ. Baker et al., 2019 ή Haferkamp & Kramer, 2011) ή πόσο χρόνο βρίσκονταν στο προφίλ τους (π.χ. Brown & Dittmar, 2005), πριν συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια, καθώς οι παράμετροι του είδους και χρόνου διάδρασης, δύναται να επιδρούν στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος διαφυλικά.

Επίσης, παρότι η αυτό-αναφορά του επιπέδου διάρκειας διάδρασης με τις ΣΚΔ ακολούθησε προηγούμενα ερευνητικά πρότυπα, προέκυψε προβληματική. Η ποσοτικοποίηση των ΣΚΔ μέσω αυτό αναφοράς του χρόνου και συχνότητας διάδρασης που επιχειρήθηκε από τη παρούσα έρευνα, ήταν σύμφωνη με προηγούμενα ερευνητικά πρότυπα (π.χ. Fardouly & Vartarian, 2015). Ωστόσο, οι υποδείξεις αυτές δεν αποδείχθηκαν χρήσιμες για τη παρούσα

έρευνα, όσο οι υποδείξεις των Marengo και συν. (2018). Μόνο ο Μ.Ο. των τυπικών τιμών της διάρκειας και συχνότητας χρήσης του Instagram προέκυψε δόκιμος ερευνητικά, για την περίπτωση που εξετάστηκε ως προβλεπτική μεταβλητή στην ικανοποίηση από την εμφάνιση εκείνων που χρησιμοποιούν Instagram δύο ή περισσότερες ώρες, αλλά σε καμία άλλη σχέση. Παρότι δεν αναμένονταν να προκύψουν τα ίδια επίπεδα επιδράσεων των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος όπως όταν αυτές εξετάζονται πειραματικά, παρόλα αυτά προβληματίζει η έλλειψη συσχέτισης που εμφάνισαν οι μέσοι όροι των τυπικών τιμών της διάρκειας και συχνότητας διάδρασης των ΣΚΔ με την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος (για την περίπτωση του Facebook ήταν υπαρκτή αλλά μικρή). Από την άλλη ωστόσο, η έλλειψη συσχέτισης μπορεί να οφείλεται στο μέγεθος του δείγματος όπως αναφέρθηκε προηγουμένως.

Επιπλέον, η έρευνα είναι συγχρονική, το οποίο όπως αναφέρθηκε ήδη στο κεφάλαιο της συζήτησης δεν επέτρεψε την επιβεβαίωση κάποιων αποτελεσμάτων. Παράλληλα, εφόσον είναι η πρώτη φορά που η ευαισθησία στην απόρριψη βάσει εμφάνισης εξετάζεται ως προς τις ΣΚΔ, είναι άγνωστο κατά πόσο η σχέση μεταξύ των δύο είναι αιτιακή ή αμφίδρομη. Αφενός δηλαδή μπορεί οι ΣΚΔ να επιδρούν στην Ε-ΑΕ, αλλά παράλληλα, δεδομένου του επιπέδου Ε-ΑΕ του ατόμου, αυτό να επιλέγει να εκτίθεται σε συγκεκριμένο περιεχόμενο ή πλατφόρμα. Επίσης η παρούσα έρευνα, απουσίας ποιοτικών δεδομένων, δεν δύναται να υποδείξει τα στοιχεία εκείνα των ΣΚΔ που δύναται να ενεργοποιούν την Ε-ΑΕ ή να την ενισχύουν. Μελλοντικά κρίνεται επικοδομητική μία σχετική διερεύνηση, καθώς εξω-ψηφιακές έρευνες έχουν υποδείξει ότι είναι η μεροληπτική επεξεργασία των αμφίσημων στοιχείων σχετικά με την εμφάνιση που επάγει μεγαλύτερη αρνητική διάθεση (Park & Harwin, 2010). Εξαιτίας των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των ΣΚΔ που εξετάστηκαν εν προκειμένω, ενδέχεται ακόμη και η απουσία στοιχείων σχετικά με την εμφάνιση -π.χ. απουσία ανατροφοδότησης εικόνας με like-, να ερμηνεύεται από τα άτομα με Ε-ΑΕ ως στοιχείο διαπροσωπικής απόρριψης βάσει εμφάνισης.

Τέλος, από όσο γνωρίζει η ερευνήτρια, η συγκεκριμένη έρευνα για τον ελληνικό πληθυσμό είναι καινοτόμος. Για αυτόν τον λόγο κρίθηκε σκόπιμο να ληφθούν υπόψη καταρχάς οι βιολογικοί παράγοντες του φύλου για το συγκεκριμένο ηλικιακό φάσμα και οι ατομικοί παράγοντες της Σχηματικής Επένδυσης στην Εμφάνιση, της Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης και της Αυτό-Συμπόνοιας, καθώς ενδιέφερε να διερευνηθεί πρωτίστως αν υπάρχει επίδραση των ΣΚΔ στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος για ένα δείγμα του ελληνικού πληθυσμού. Μελλοντικά, κρίνεται επικοδομητικό ερευνητικά να διερευνηθούν λοιποί

δημογραφικοί παράγοντες σχετικοί με κοινωνικοπολιτισμικές ομάδες, σε διαφορετικές αναπτυξιακές φάσεις. Μία σχετική διερεύνηση θα επέτρεπε να ληφθεί για παράδειγμα υπόψη η ενδεχόμενη επίδραση της εθνότητας ή του σεξουαλικού προσανατολισμού, είτε ως σημείο διαφοροποίησης από την πλειοψηφία του πληθυσμού εμφανισιακά, είτε ως προς τις στάσεις που προάγονται μέσω της εκάστοτε πολιτισμικής ομάδας απέναντι στην εμφάνιση, καθώς και πώς η επίδραση των ΣΚΔ στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος τροποποιείται από την αναπτυξιακή φάση εκάστοτε υπο-ομάδας του ευρύτερου πληθυσμού.

5.2.2. Προεκτάσεις/Εφαρμογή.

Η δυνατότητα των Σελίδων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΣΚΔ) να επηρεάζουν την εικόνα σώματος των χρηστών αρνητικά, προκύπτει αδιαμφισβήτητη μέχρι στιγμής ερευνητικά (δες κ.2.1.). Η παρούσα έρευνα παρέχει ενδείξεις ότι τα δεδομένα από τις σχετικές μελέτες των δυτικών κοινωνιών, δύναται να ισχύουν και για τους νεαρούς ενήλικες του ελλαδικού χώρου. Επιπλέον, παρέχει δεδομένα που υποδεικνύουν ότι η Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης (E-AE), διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο επίπεδο της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος των νεαρών ενηλίκων του παρόντος γεωγραφικού πλαισίου. Οι ερευνητές της έννοιας υποστηρίζουν ότι παρότι δύναται να αναμένονται κοινά μοτίβα μεταξύ των ατόμων με E-AE, δεν προϋποτίθεται ότι η σχέση της E-AE με την εικόνα σώματος θα ισχύει απαραίτητα σε όλες τις δυτικές κοινωνίες⁸³ (δες σχετικά Calogero et al., 2010).

Τα παρόντα δεδομένα επιπλέον, υπέδειξαν την Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης ως έναν νέο παράγοντα μέσω του οποίου δύναται να επηρεάζεται αρνητικά η εικόνα σώματος των χρηστών των ΣΚΔ. Η σχετική με την έννοια ερευνητική επισκόπηση υποδεικνύει ότι η παρούσα έρευνα αποτελεί την πρώτη ένδειξη ότι ο προληπτικός αυτός αντιληπτικός μηχανισμός, ενεργοποιείται όχι μόνο κατά τη διαζώσης διαπροσωπική διάδραση (π.χ. Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009), αλλά και από στοιχεία που σχετίζονται με κάποια ψηφιακή διαπροσωπική κατάσταση. Η παρούσα έρευνα υπέδειξε ότι η χρονική διάρκεια διάδρασης με τις

⁸³ Υπενθυμίζεται ότι η E-AE είναι ένα είδος αντιληπτικού και ερμηνευτικού μηχανισμού των στοιχείων σχετικά με την εμφάνιση, ως ενδείξεις διαπροσωπικής ή κοινωνικής απόρριψης (Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009). Σχετίζεται δηλαδή περισσότερο με την εμφάνιση ως στοιχείο αποδοχής ή απόρριψης από τους άλλους, παρά την αυτό-αντίληψη της ελκυστικότητας καθαυτής, παρότι είναι εύλογο να αναμένεται ότι η αυτό-αντίληψη της αποδοχής ή όχι, της εμφάνισης από τους άλλους, δύναται να επηρεάσει το βιωμένο επίπεδο ικανοποίησης από την εμφάνιση, όπως υποδεικνύει και η μειωμένη αυτό-αντίληψη ελκυστικότητας που βιώνουν τα άτομα με υψηλή E-AE (Park, 2007. Park et al., 2009).

ΣΚΔ, δύναται να ενισχύσει το επίπεδο της E-AE. Όταν ο συνδρομητής χρησιμοποιεί τις ΣΚΔ συνολικά δύο ώρες την ημέρα ή περισσότερο ενισχύεται η E-AE του με αποτέλεσμα να μειώνεται η ικανοποίησή του από την εικόνα σώματος. Υπολείπεται ωστόσο η διαλεύκανση των πιθανών στοιχείων που εκάστοτε συνδρομητής δύναται να αντιλαμβάνεται ως στοιχεία διαπροσωπικής απόρριψης βάσει εμφάνισης στα ψηφιακά περιβάλλοντα. Η περαιτέρω συλλογή δεδομένων θα επιτρέψει την σφαιρικότερη κατανόηση των ψηφιακών στοιχείων που οδηγούν στην ενεργοποίηση της E-AE καθώς και των στοιχείων που συνδράμουν επιπλέον στην διαμόρφωση της.

Η παρούσα έρευνα επιπλέον, ενίσχυσε τα δεδομένα που υποδεικνύουν ότι η καλλιέργεια μίας στάσης συμπόνοιας προς τον εαυτό, δύναται να αντισταθμίζει τις αρνητικές επιπτώσεις των ατομικών και κοινωνικών παραγόντων στην εικόνα σώματος (δες κ.2.2.3.). Συνοψίζοντας, σε ερευνητικό επίπεδο η παρούσα έρευνα ανέδειξε την Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης ως έναν νέο παράγοντα διερεύνησης για την βιωμένη εμπειρία των χρηστών των ΣΚΔ, αλλά παράλληλα, υπέδειξε και την δυνατότητα της αυτό-συμπόνοιας να μειώνει τις αρνητικές επιδράσεις της Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης στην Ικανοποίηση από την Εικόνα Σώματος και ως πιθανό προστατευτικό παράγοντα απέναντι στις ενισχυτικές επιδράσεις του Facebook στο επίπεδο της Ευαισθησίας στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης.

Τέλος, μέσω της παρούσης διερεύνησης, αναδεικνύονται στοιχεία που κρίνονται εποικοδομητικό να λαμβάνονται υπόψη σε μετέπειτα σχετικές με την εικόνα σώματος έρευνες. Καταρχάς, τα παρόντα ερευνητικά αποτελέσματα ενισχύουν περαιτέρω την μεθοδολογική διερεύνηση για την εικόνα σώματος βάσει του Βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου, καθώς υποστηρίζουν την συμμετοχή και αλληλεπίδραση των κοινωνικών, ατομικών και βιολογικών παραγόντων στις σχετικές επιδράσεις. Αντίστοιχα, υποδεικνύουν την σπουδαιότητα της διερεύνησης όχι μόνο των επιβαρυντικών παραγόντων για την Εικόνα Σώματος, αλλά και των παραγόντων που δύναται να ενισχύσουν την Εικόνα Σώματος. Παράλληλα, υποδεικνύονται τα πιθανά μεθοδολογικά ελλείματα και δυσκολίες που προκύπτουν από την διερεύνηση της επίδρασης των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος μέσω ποσοτικοποίησης αυτό-αναφορών, ενώ παράλληλα αφήνει αναπάντητα ερωτήματα όπως το εάν το επίπεδο εκπαίδευσης επηρεάζει τα αποτελέσματα αυτά (π.χ. Reilly et al., 2014), αλλά και πώς τα δεδομένα αυτά διαφοροποιούνται από παράγοντες όπως η ηλικία (π.χ. Roy & Payette, 2012), το επάγγελμα (π.χ. Kosmidou et al., 2017), ο σεξουαλικός προσανατολισμός (π.χ. Griffiths et al., 2018-b), η εθνότητα (π.χ. McClure,

2012), ή από λοιπούς δημογραφικούς παράγοντες, σχετικούς με κοινωνικοπολιτισμικές ομάδες για το συγκεκριμένο γεωγραφικό και κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο.

Τα δεδομένα από την παρούσα έρευνα ωστόσο, εκτιμάται ότι μπορούν να έχουν συγκεκριμένα εφαρμογή σε συμβουλευτικό και κλινικό πλαίσιο, ειδικότερα όταν η παρέμβαση αφορά νεαρούς ενήλικες. Όπως παρουσιάστηκε στο πρώτο μέρος, η εικόνα σώματος είναι μία έννοια που επηρεάζει την ευζωία των ατόμων πολυποίκιλα, καθώς συμμετέχει, διαμορφώνει και τροποποιεί την κοινωνική, διαπροσωπική, ψυχολογική και συναισθηματική εξέλιξη του ατόμου. Μία υποβαθμισμένη εικόνα σώματος σχετίζεται με μία σειρά από διαταραχές σχετικές με την πρόσληψη τροφής καθώς και με καταστάσεις σχετικές με ψυχοσυναισθηματική δυσφορία ή/και την υιοθέτηση δυσλειτουργικών συμπεριφορών (δες σχετικά κ.1.3). Οι παράγοντες των ΣΚΔ και της E-AE που εξετάστηκαν εν προκειμένω, επίσης έχουν συνδεθεί ερευνητικά με την δυνατότητά τους να μειώνουν περαιτέρω την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος καθώς επίσης και με δυσλειτουργικές διατροφικές, ψυχοσυναισθηματικές και συμπεριφορικές καταστάσεις (δες κ.2.1 & κ.2.2.2). Αντιθέτως, η αυτό-συμπόνοια όπως εξετάστηκε εν προκειμένω και όπως υποδεικνύει η πρότερη ερευνητική βιβλιογραφία, δύναται να λειτουργήσει υπέρ της προαγωγής μίας θετικής εικόνας σώματος (δες κ.2.2.3.), εφόσον προάγει μία στάση αποδοχής, κατανόησης και στήριξης του εαυτού απέναντι στα ενδεχόμενα ή υπαρκτά, προσωπικά ελλείματα.

Ειδικότερα, όταν η παρέμβαση αφορά νεαρούς ενήλικες, των οποίων η αναπτυξιακή φάση τους καθιστά πιο ευάλωτους στην ανάπτυξη συμπτωμάτων διατροφικών διαταραχών, αφενός εξαιτίας της σχετικής με την εικόνα σώματος «εξερεύνησης» της ταυτότητάς τους (Keel et al., 2007), αφετέρου εξαιτίας της σπουδαιότητας που διαδραματίζουν οι ΣΚΔ για αυτούς, όχι μόνο ως εργαλείο αυτό-παρουσίασης του εαυτού (π.χ. Baker et al., 2019. Mascheroni et al., 2015) αλλά και για τη διαπροσωπική και κοινωνική διασύνδεση τους (π.χ. Cheung et al, 2011. Ellison et al., 2007. Vanden Abeele et al., 2018), η αναγνώριση της αλληλεπίδρασης των κοινωνικών και ατομικών παραγόντων κρίνεται ουσιώδης για την εποικοδομητικότερη διαχείριση των σχετικών με την εικόνα σώματος ζητημάτων σε θεραπευτικό πλαίσιο.

Δεδομένου ότι οι ΣΚΔ έχουν εισαγάγει μία νέα κοινωνική πραγματικότητα συνυφασμένη με την εξυπηρέτηση προσωπικών και κοινωνικών αναγκών, το ζητούμενο μίας σχετικής παρέμβασης κρίνεται εποικοδομητικότερο να σχετίζεται με την αναγνώριση της επενέργειάς των ΣΚΔ στο ατομικό βίωμα και την εκμάθηση της λειτουργικής διαχείρισης των όποιων

επιδράσεων επιφέρει η χρήση αυτή. Η διαχείριση των ΣΚΔ με ένα λειτουργικό για το άτομο τρόπο, αναμένεται να έχει οφέλη, κυρίως για τους λόγους που αναφέρονται ακολούθως συνοπτικά. Καθώς η ανάγκη του ατόμου να δημιουργεί και να διατηρεί διαπροσωπικές σχέσεις, αποτελεί ένα θεμελιώδες και βασικό κίνητρο της ανθρώπινης ύπαρξης (Baumeister & Leary, 1995), η έλλειψη αναζήτησης οικείων και υποστηρικτικών σχέσεων έχει μία σειρά από γνωστικές και ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις για το άτομο (π.χ. Baumeister & Leary, 1995. Buelow, Okdie, Brunell, & Trost, 2015). Η λειτουργική χρήση των ΣΚΔ φαίνεται να ενέχει οφέλη για το άτομο, όπως η κοινωνικοποίηση, η οποία είναι μία διαδικασία που μπορεί να πραγματοποιηθεί εξίσου δια ζώσης και διαδικτυακά, παρέχοντας τα ίδια πλεονεκτήματα για το άτομο (π.χ. Amichai-Hamburger et al., 2013. Kuss & Griffiths, 2011. Oh, Ozkaya, & LaRose, 2014). Ειδικότερα αληθές για τους νεαρούς ενήλικες οι οποίοι κατά την εισαγωγή τους σε πανεπιστημιακά πλαίσια χρησιμοποιούν τις ΣΚΔ, προκειμένου να αυξήσουν την κοινωνική τους δικτύωση (π.χ. Steinfield et al., 2008) και η κοινωνική δικτύωση μέσω ΣΚΔ προτιμάται ιδιαίτερος από τα άτομα που χαρακτηρίζονται από μικρότερη αυτό-πεποίθηση κοινωνικής διάδρασης (Steinfield et al., 2008).

Αντίστοιχα, ειδικά για τα άτομα με E-AE, η μέριμνα για την εκμάθηση της λειτουργικής διαχείρισης των δια-ζώσης και διαδικτυακών καταστάσεων που επιτρέπουν την κοινωνική και διαπροσωπική διασύνδεση, κρίνεται κομβική για την προαγωγή της ψυχικής τους ευεξίας. Για τα άτομα που χαρακτηρίζονται από E-AE και δη υψηλή, επειδή η εμφάνιση είναι σημαντική για αυτά, ως κριτήριο αποδοχής τους από τους άλλους (Park et al., 2009), η διαπροσωπική επαφή τους χαρακτηρίζεται από οξυμένους φόβους αρνητικής αξιολόγησης (Webb et al., 2017), με αποτέλεσμα να απομονώνονται κοινωνικά όταν νιώθουν ευάλωτοι ως προς την εμφάνισή τους (π.χ. Park & Pinkus, 2009). Όπως γίνεται αντιληπτό, ο αμυντικός αυτός μηχανισμός (π.χ. Densham et al., 2017. Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009) είναι πιθανό να παρεμβαίνει κατά την κοινωνική διάδραση, αναστέλλοντας την δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων και -σε προέκταση- την εκπλήρωση της θεμελιώδης ανάγκης του ανήκειν (Baumeister & Leary, 1995). Ο βαθμός και η ένταση του μηχανισμού αυτού, μπορεί να οδηγήσει σε δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές για το άτομο, καθώς αφενός μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά από τη σύναψη σημαντικών σχέσεων (Park & Harwin, 2010. Park & Pinkus, 2009) και αφετέρου μπορεί να υπονομεύσει τις ήδη υπάρχουσες σχέσεις (Park & Pinkus, 2009) προάγοντας περαιτέρω αρνητικά συναισθήματα (Bowker et al., 2013). Τοιουτρόπως, δύναται να ενισχέται η μοναξιά

που φαίνεται να βιώνουν τα άτομα με υψηλή E-AE (Park, 2007)

Υπό τα άνωθεν δεδομένα, φαίνεται πως η απομάκρυνση των ατόμων που χαρακτηρίζονται από E-AE, από ένα εργαλείο κοινωνικής διασύνδεσης, δύναται να ενισχύσει περαιτέρω την απομόνωσή τους, προάγοντας τις σχετικές αρνητικές συνέπειες, και για αυτόν τον λόγο δεν κρίνεται εποικοδομητική ως στρατηγική. Ειδικά εφόσον η αδυναμία διαμόρφωσης διαπροσωπικών σχέσεων, φαίνεται να επιδρά αρνητικά στην ικανότητα αυτό-ρύθμισης της συμπεριφοράς (Baumeister, DeWall, Ciarocco, & Twenge, 2005. Farley & Kim-Spoon, 2014) το οποίο δύναται να επιδρά περαιτέρω στην αδυναμία σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων (Farley & Kim-Spoon, 2014. Khoshkam, Bahrami, Ahmadi, Fatehizade, & Etemadi, 2012).

Αντιθέτως, οι υποστηρικτικές σχέσεις φαίνεται να μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά απέναντι στη δυσφορία που βιώνουν τα άτομα που χαρακτηρίζονται από E-AE, όταν είναι αντιμέτωπα με ένα απειλητικό για την εμφάνισή τους στοιχείο (Park, 2007). Ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι το άτομο δύναται να χρησιμοποιεί τη διασυνδεσιμότητα αντισταθμιστικά προς την ελλιπή έξω-διαδικτυακή συναισθηματική στήριξη. Δύναται δηλαδή, να χρησιμοποιεί τη διασυνδεσιμότητα ως έναν τρόπο διαχείρισης της συναισθηματικής φόρτισης που του δημιουργούν κάποια γεγονότα ζωής (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009. Chiu, 2014. Lepp, Barkley, & Karpinski., 2014. Oh et al., 2014. Tang, Yu, Du, Ma, Zhang, & Wang, 2014). Επιπλέον, όπως αναφέρθηκε στο σχετικό κεφάλαιο, η E-AE δεν είναι στατική αλλά τροποποιείται περαιτέρω από τις κοινωνικές επιδράσεις (π.χ. Zimmer-Gembeck et al., 2017) και τις σχετικές με την εμφάνιση διαπροσωπικές εμπειρίες του ατόμου (π.χ. δεσ Densham et al., 2017. Webb et al., 2017). Μέσω της καλλιέργειας της αυτό-συμπόνοιας λοιπόν, το άτομο που χαρακτηρίζεται από E-AE, δύναται να αντισταθμίσει την ενισχυτική επίδραση των ΣΚΔ στο επίπεδο της ευαισθησίας του στην διαπροσωπική απόρριψη βάσει εμφάνισης. Μέσω της αυτό-συμπόνοιας δηλαδή, φαίνεται πως το άτομο δύναται να διαχειριστεί καλύτερα τις αρνητικές επιπτώσεις στην εικόνα σώματος από την αλληλεπίδραση της E-AE με τις ΣΚΔ, με τρόπο που οι ΣΚΔ να ενισχύουν τα οφέλη της κοινωνικής διασυνδεσιμότητας για το άτομο, αλλά όχι τις αρνητικές επιπτώσεις των ΣΚΔ στην Εικόνα Σώματος

Υπό αυτή την οπτική και με βάση τα δεδομένα που παρουσιάστηκαν αναλυτικά στο σχετικό με την αυτό-συμπόνοια κεφάλαιο (δες κ.2.2.3.), η καλλιέργεια της αυτό-συμπόνοιας σε συμβουλευτικό πλαίσιο δείχνει μία εποικοδομητική τεχνική απέναντι στις επιδράσεις των ατομικών και κοινωνικών παραγόντων στην εικόνα σώματος καθώς φαίνεται να μπορεί να

λειτουργήσει τόσο προστατευτικά απέναντι στις επιδράσεις των κοινωνικοπολιτισμικών προτύπων εμφάνισης (Albertson et al, 2015. Reilly et al, 2014. Tylka et al, 2015) όσο και απέναντι σε πολλές από τις καταστάσεις που συνδέονται με μία υποβαθμισμένη ή διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος (π.χ. Albertson et al, 2015. Seekis et al., 2017. Breines et al., 2014), αλλά και απέναντι στις αρνητικές επιπτώσεις από την E-AE (π.χ. Arch et al., 2014. Dzwonkowska & Zak-Lykus, 2015. Gilbert & Procter, 2006. Hermanto & Zuroff, 2016. Leary et al., 2007).

Ενδεικτικά αναφέρεται πως τα άτομα με υψηλή αυτό-συμπόνοια, φαίνεται να διαχειρίζονται πιο λειτουργικά για τα ίδια, τις κοινωνικές ή διαπροσωπικές τους σχέσεις, (Dzwonkowska & Zak-Lykus, 2015), κρίνουν τον εαυτό τους λιγότερο αυστηρά όταν παρεκκλίνουν από τις κοινωνικές προσδοκίες (Leary et al., 2007), αναγνωρίζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα και τα διαχειρίζονται πιο λειτουργικά (Leary et al., 2007. Webb & Forman, 2013), καθώς επίσης διαχειρίζονται καλύτερα την δυσφορία που επάγει η αυτό-επικριτικότητα (Gilbert & Procter, 2006. Neff et al., 2007). Επιπλέον, η εκπαίδευση στην αυτό-συμπόνοια δύναται να μειώσει τις νευροφυσιολογικές επιδράσεις του άγχους που επάγεται από κοινωνικές καταστάσεις (Arch et al., 2014) και επίσης μπορεί να μειώσει τις στρατηγικές αποφυγής των κοινωνικών επαφών ή διαπροσωπικής διάδρασης, που επάγονται εξαιτίας της δυσαρέσκειας με την εμφάνιση (Stapleton et al., 2017). Η επιλογή δυσλειτουργικών στρατηγικών διαχείρισης όπως η αποφυγή διαχείρισης, δύναται να επιβαρύνει τις επιπτώσεις της έγνοιας για το σώμα στα συμπτώματα διατροφικών διαταραχών (π.χ. Hughes & Cullone, 2011), ενώ η αυτοσυμπόνοια επιτρέπει την συναισθηματική διαχείριση με τρόπους που μειώνουν τα συμπτώματα των διατροφικών διαταραχών (Webb & Forman, 2013)

Επίσης, ειδικά για εκείνους που δεν ευνοούνται από υποστηρικτικές σχέσεις, η αυτό-συμπόνοια δύναται να λειτουργήσει ως μία «διορθωτική σχεσιακή εμπειρία»⁸⁴ με τον εαυτό, καθώς προάγει την φροντιστική και υποστηρικτική στάση από τον εαυτό προς τον εαυτό. Η καλλιέργεια αυτό-συμπόνοιας αναμένεται να ενισχύσει την λειτουργική γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική αυτό-ρύθμιση (π.χ. Crosskey & Curry, 2011. Moffit et al., 2018. Neff & Vonk, 2009), ενώ παράλληλα δύναται να αυξήσει το κίνητρο αυτό-βελτίωσης (Moffit et al., 2018) και την κινητοποίηση προς την υιοθέτηση νέων συμπεριφορών για την διαχείριση μελλοντικών καταστάσεων που ενέχουν πιθανή δυσκολία για το άτομο (Breines &

⁸⁴ Jordan, 1991, όπως αναφέρεται στη Neff, 2003, σελ. 90

Chen, 2014), όπως την αναζήτηση συναισθηματικής στήριξης από τους άλλους (Hermanto & Zuroff, 2016).

Συγκεκριμένα, η αυτοσυμπόνια είναι μία ικανότητα στην οποία κάποιος μπορεί να εκπαιδευτεί σε συμβουλευτικό πλαίσιο (π.χ. D'Silva & Kample, 2014. Gilbert & Procter, 2006. Neff & Germer, 2013) ή και εκτός πλαισίου (π.χ. Albertson et al, 2015. Rodgers et al., 2018. Slater et al, 2017), σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα (π.χ. Arch, et al, 2014), ή και με μία παρέμβαση μόνο (π.χ. Moffit et al., 2018. Seekis et al, 2017). Παράλληλα, σε κάποιες περιπτώσεις φαίνεται πως η καλλιέργεια της αυτό-συμπόνιας είναι πιο βοηθητική από την καλλιέργεια της αυτό-πεποίθησης στο να κινητοποιήσει το άτομο προς την αλλαγή των δυσπροσαρμοστικών συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών και στην υιοθέτηση νέων (π.χ. Crosskey & Curry, 2011. Gilbert & Procter, 2006. Moffit et al., 2018. Neff & Vonk, 2009. Neff et al., 2007). Η σχετική ευκολία με την οποία δύναται η προαγωγή και καλλιέργεια της αυτό-συμπόνιας, ευνοεί και την ένταξή της στον σχεδιασμό σχετικών με την εικόνα σώματος προγραμμάτων πρόληψης.

Φυσικά η αυτό-συμπόνια δεν αποτελεί πανάκεια (π.χ. δεσ Tylka et al., 2015) και η άνωθεν παρουσίαση δεν στοχεύει στο να υποστηρίξει τον περιορισμό της όποιας παρέμβασης στην καλλιέργεια της αυτό-συμπόνιας. Αντ' αυτού υποστηρίζεται ότι εφόσον η αυτό-συμπόνια προκύπτει ερευνητικά ότι δύναται να αντισταθμίζει τις αρνητικές επιπτώσεις από τους ατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες στην εικόνα σώματος, η μέριμνα για την καλλιέργεια της ικανότητας αυτής σε θεραπευτικό, ψυχοεκπαιδευτικό ή οποιοδήποτε σχετικό πλαίσιο, μπορεί να λειτουργήσει θετικά για την προαγωγή της ευζωίας του ατόμου.

5.3. Κατακλείδα

Η διαδικτυακή τεχνολογία είναι ένα εργαλείο, το οποίο ως αντικείμενο, δεν επιδέχεται ηθικούς χαρακτηρισμούς. Ωστόσο, όπως κάθε εργαλείο, δεδομένης της χρήσης του, δύναται να επάγει καταστάσεις ανεξαρτήτως αντίκτυπου. Η πολυσχιδής αυτή τεχνολογία, ως εργαλείο καθημερινής χρησιμότητας, αναπόφευκτα τροποποιεί και μετασχηματίζει τη φύση της ανθρώπινης εμπειρίας, ενώ το μέγεθος και ο τρόπος της επενέργειας στο ατομικό βίωμα, είναι αναδύομενος ακόμη ερευνητικά. Ωστόσο, δεδομένου ότι οι Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης έχουν εισαγάγει μία νέα κοινωνική πραγματικότητα συνυφασμένη με την εξυπηρέτηση μίας σειράς αναγκών, όπως η επαγγελματική, κοινωνική ή/και προσωπική δικτύωση και παρουσία,

ειδικά μεταξύ των νεαρών ενηλίκων, τις καθιστούν ένα πολιτισμικό εργαλείο του οποίου η λειτουργική χρήση δύναται να ενέχει οφέλη για το άτομο. Η αναγνώριση από τους συνδρομητές των ενδεχόμενων επιδράσεων των σελίδων αυτών, καθώς και η εκμάθηση της λειτουργικής διαχείρισης των όποιων αρνητικών επιπτώσεων, φαίνεται να ενισχύει την λειτουργική προσαρμογή στη νέα κοινωνική πραγματικότητα.

Η αναγνώριση της επενέργειας των νέων κοινωνικών συνθηκών για το ατομικό βίωμα κρίνεται ουσιώδης όχι μόνο για το κοινό, αλλά και για τους επαγγελματίες του χώρου ψυχικής υγείας, καθώς η αναγνώριση της επίδρασης των ΣΚΔ στην εικόνα σώματος και η λειτουργική διαχείριση των επιπτώσεων από τις επιδράσεις αυτές στο ατομικό βίωμα, κρίνεται εποικοδομητική παράμετρος παρέμβασης για την προαγωγή της ευζωίας. Η παρούσα έρευνα, αφενός ανέδειξε την Ευαισθησία στην Απόρριψη βάσει Εμφάνισης, ως έναν ενισχυτικό παράγοντα στην υποβάθμιση της Εικόνας Σώματος εξαιτίας της επίδρασης της νέας κοινωνικής συνθήκης διαδικτυακής διασύνδεσης και αφετέρου υπέδειξε την αυτό-συμπόνοια ως έναν προστατευτικό παράγοντα του επιπέδου της E-AE από την επίδραση αυτή, καθώς και ως έναν παράγοντα που δύναται να μειώσει την αρνητική επίδραση της E-AE στην Εικόνα Σώματος. Τέλος, η παρούσα έρευνα ανέδειξε την σπουδαιότητα διερεύνησης του ατομικού βιώματος λαμβάνοντας υπόψη όχι μόνο τα ατομικά χαρακτηριστικά του ατόμου που δύναται να έχουν αρνητικές επιδράσεις για το άτομο, αλλά και τα ατομικά εκείνα χαρακτηριστικά που δύναται να λειτουργήσουν υπέρ της προαγωγής μίας θετικής εικόνας σώματος, καθώς και το κοινωνικό συγκείμενο εντός του οποίου υφίσταται το άτομο. Το πλέγμα αυτό των παραγόντων, οι οποίοι αλλήλο-ενισχύονται ή αλλήλο-αναστέλλονται, χρειάζεται όσο το δυνατόν να αναγνωρίζεται και να λαμβάνεται υπόψη, τόσο κατά την έρευνα, όσο και κατά τον σχεδιασμό της θεραπευτικής παρέμβασης ή πρόληψης, καθώς αν είναι κάτι γενικότερο που προκύπτει από την παρούσα έρευνα είναι πως ο/η άνθρωπος δεν υφίσταται πρωτίστως ατομικά και ανεπηρέαστα από το περιβάλλον, αλλά καταρχήν κοινωνικά και αλλήλο-εξαρτώμενος από αυτό.

Βιβλιογραφία

- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., & Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive–compulsive disorder, and panic disorder. *Body Image, 11*(1), 51–56. Doi: 10.1016/j.bodyim.2013.09.002
- Ahadzadeh, A. S., Pahlevan Sharif, S., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior, 68*, 8–16. Doi: 10.1016/j.chb.2016.11.011
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness, 6*(3), 444–454. Doi: 10.1007/s12671-014-0277-3
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and Well-being among Older Adults. *Self and identity: the journal of the International Society for Self and Identity, 11*(4), 428–453. Doi:10.1080/15298868.2011.595082
- Alvy, L. M. (2013). Do lesbian women have a better body image? Comparisons with heterosexual women and model of lesbian-specific factors. *Body Image, 10*(4), 524–534. Doi: 10.1016/j.bodyim.2013.06.002
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th Edition). Arlington, VA, USA: American Psychiatric Association. Doi: 10.1176/appi.books.9780890425596
- Amichai-Hamburger, Y., Kingsbury, M., & Schneider, B. H. (2013). Friendship: An old concept with a new meaning?. *Computers In Human Behavior, 29*(1), 33–39. Doi: 10.1016/j.chb.2012.05.025
- Anderson-Fye, E.P. (2012). Anthropological perspectives on physical appearance and body image. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.15-22)*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Atkins, D. (Ed.). (1998). *Looking queer: Body image and identity in lesbian, bisexual, gay, and transgender communities*. New York, London: The Haworth Press.
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L.

- (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49–58. Doi: 10.1016/j.psyneuen.2013.12.018
- Argyrides, M., & Kkeli, N. (2013-a). Appearance Schemas Inventory—Revised: Psychometric properties of the Greek version in a female sample. *North American Journal of Psychology*, 15(3), 577–588. Retrieved from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2014-14660-013&site=ehost-live>.
- Argyrides, M., & Kkeli, N. (2013-b). Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales: Psychometric Properties of the Greek Version. *Psychological Reports*, 113(3), 885–897. Doi: 10.2466/03.07.PR0.113x29z6.
- Bailey, S. D., & Ricciardelli, L. A. (2010). Social comparisons, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating Behaviors*, 11(2), 107–112. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2009.12.001
- Baker, N., Ferszt, G., & Breines, J. G. (2019). A Qualitative Study Exploring Female College Students' Instagram Use and Body Image. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 22(4), 277–282. Doi: 10.1089/cyber.2018.0420
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1). Doi: 10.1111/1467-839X.00024
- Bandura A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*. 44(9):1175-1184. Doi:10.1037/0003-066X.44.9.1175.
- Barnes, M. A., & Caltabiano, M. L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders*, 22(1), 177–184. Doi:10.1007/s40519-016-0280-x
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. Doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumeister, R., DeWall, C., Ciarocco, N., & Twenge, J. (2005). Social Exclusion Impairs Self-Regulation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 88(4), 589-604. Doi:10.1037/0022-3514.88.4.589

- Bell, B. T., Cassarly, J. A., & Dunbar, L. (2018). Selfie-objectification: Self-objectification and positive feedback ('likes') are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media. *Body Image, 26*, 83–89. Doi: 10.1016/j.bodyim.2018.06.005
- Benas, J. S., & Gibb, B. E. (2007). Peer victimization and depressive symptoms: The role of body dissatisfaction and self-esteem. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 21*(2), 107–116. Doi:10.1891/088983907780851559
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers In Human Behavior, 25*(5), 1182-1187. Doi:10.1016/j.chb.2009.03.001
- Betz, D. E., Sabik, N. J., & Ramsey, L. R. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Body Image, 29*, 100–109. Doi: 10.1016/j.bodyim.2019.03.004
- Blashill, A. J. (2010). Elements of male body image: Prediction of depression, eating pathology and social sensitivity among gay men. *Body Image, 7*(4), 310–316. Doi: 10.1016/j.bodyim.2010.07.006
- Bowker, J. C., Thomas, K. K., Spencer, S. V., & Park, L. E. (2013). Examining Appearance-Based Rejection Sensitivity During Early Adolescence. *Journal of Research on Adolescence (Wiley-Blackwell), 23*(2), 375–388. Doi: 10.1111/jora.12003
- Brausch, A. M., & Gutierrez, P. M. (2009). The role of body image and disordered eating as risk factors for depression and suicidal ideation in adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 39*(1), 58–71. Doi:10.1521/suli.2009.39.1.58
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133–1143. Doi: 10.1177/0146167212445599
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self & Identity, 13*(4), 432-448. Doi:10.1080/15298868.2013.838992
- Brink, F., Smeets, M. A. M., Hessen, D. J., & Woertman, L. (2016). Positive body image and sexual functioning in Dutch female university students: The role of adult romantic attachment. *Archives of Sexual Behavior, 45*(5), 1217–1226. Doi:10.1007/s10508-015-0511-7

- 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 & Clinical Psychology, 24*(8), 1088–1113. Retrieved from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=19678856&site=ehost-live>
- Brown, J. N., Stukas, A. A., & Evans, L. (2013). Appearance feedback in intimate relationships: The role of self-verification and self-enhancement. *Body Image, 10*(1), 131–134. Doi: 10.1016/j.bodyim.2012.09.002
- Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikulka, P. J. (1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment, 55*(1–2), 135–144. Doi: 10.1207/s15327752jpa5501&2_13
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on instagram: Effect on women’s mood and body image. *Body Image, 19*, 37–43. Doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.007
- Buelow, M., Okdie, B., Brunell, A., & Trost, Z. (2015). Stuck in a moment and you cannot get out of it: The lingering effects of ostracism on cognition and satisfaction of basic needs. *Personality And Individual Differences, 76*, 39-43. Doi:10.1016/j.paid.2014.11.051
- Bulik, C. M., & Baker, J. H. (2012). Genetics and human appearance. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.453-459)*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). 'I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:’ a qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image, 23*, 114–125. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.09.001
- Butkowski, C. P., Dixon, T. L., & Weeks, K. (2019). Body surveillance on Instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women’s body image concerns. *Sex Roles: A Journal of Research*. Doi: 10.1007/s11199-018-0993-6
- McCabe, M.P. (2012). Body image development – boy children. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.207-211)*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *Journal of Social Psychology, 143*(1), 5–26. Doi: 10.1080/00224540309598428
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Holt, K. (2010). Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviors, 11*(3), 156–163. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2010.01.005
- Calogero, R. M., Park, L. E., Rahemtulla, Z. R., & Williams, K. C. D. (2010). Predicting excessive body image concerns among British university students: The unique role of appearance-based rejection sensitivity. *Body Image, 7*, 78-81. Doi: 10.1016/j.bodyim.2009.09.005
- Carey, R., Donaghue, N., & Broderick, P. (2013). Peer Culture and Body Image Concern Among Australian Adolescent Girls: A Hierarchical Linear Modelling Analysis. *Sex Roles, 69*(5–6), 250–263. Doi: 10.1007/s11199-013-0305-0
- Carper, T. L. M., Negy, C., & Tantleff-Dunn, S. (2010). Relations among media influence, body image, eating concerns, and sexual orientation in men: A preliminary investigation. *Body Image, 7*(4), 301–309. Doi: 10.1016/j.bodyim.2010.07.002
- Casale, S., Gemelli, G., Calosi, C., Giangrasso, B., & Fioravanti, G. (2019). Multiple exposure to appearance-focused real accounts on instagram: Effects on body image among both genders. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Doi: 10.1007/s12144-019-00229-6
- Cash, T. F. (Ed.) (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance, Vol 1*. (T. F. Cash, Ed.). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- 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/London: The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2002-b). Beyond traits: Assessing body image states. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp. 163-170). New York/London: The Guilford 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/London: The Guilford Press.

- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 20(1), 37–50. Doi: 10.1007/BF02229242.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York/London: The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention.*, 2nd ed. (pp. 3–11). New York, NY: Guilford Press.
- 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(3), 305–316. Doi: 10.1002/eat.10264.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Perry, A. A., & Hrabosky, J. I. (2004). How Has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 72(6), 1081–1089. Doi:10.1037/0022-006X.72.6.1081
- Cash, T. F., Thériault, J., & Annis, N. M. (2004). Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy, and Social Anxiety. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23(1), 89–103. Doi: 10.1521/jscp.23.1.89.26987
- Celio, A. A., Zabinski, M. F., & Wilfley, D.E. (2002). African American body images. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.243-242). New York/London: The Guilford Press.
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370–376. Doi: 10.1016/j.chb.2016.10.007.
- Chapman, E. (2002). Body image issues among individuals with HIV and AIDS. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.395-404). New York/London: The Guilford Press
- Chen, G., Guo, G., Gong, J., & Xiao, S. (2015). The association between body dissatisfaction and depression: An examination of the moderating effects of gender, age, and weight status in a sample of Chinese adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 25(2), 245–260. Doi:10.1017/jgc.2015.6

- Cheung, C. M. K., Chiu, P.-Y., & Lee, M. K. O. (2011). Online social networks: Why do students use Facebook? *Computers in Human Behavior*, 27(4), 1337–1343. Doi: 10.1016/j.chb.2010.07.028
- Chiu, S. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers In Human Behavior*, 34, 49-57. Doi:10.1016/j.chb.2014.01.024
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2008). Sociocultural and individual psychological predictors of body image in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 44(4), 1124–1134. Doi: 10.1037/0012-1649.44.4.1124
- McClure, S.M. (2012). Body image among African Americans. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.89-94). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women’s mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546–1564. Doi: 10.1177/1461444819826530.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183–187. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.10.002.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto, G. J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale. Testing the Factorial Validity and Factorial Invariance of the Measure among Borderline Personality Disorder, Anxiety Disorder, Eating Disorder and General Populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460–468. Doi: 10.1002/cpp.1974
- Croft, C. D., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Friendship conflict, conflict responses, and instability: Unique links to anxious and angry forms of rejection sensitivity. *Journal Of Early Adolescence*, 34(8), 1094-1119. Doi:10.1177/0272431613518972
- Crosskey, L., & Curry, J. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303. Doi: 10.1037/a0025754.
- Crowther, H. H., & Ridolfi, D. (2012). Bulimia nervosa and binge eating disorder. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.293-299). San

Diego, CA: Elsevier Academic Press.

- Daniels, E. A., Gillen, M. M., & Markey, C.H. (Eds.). (2018). *Body positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice*. Cambridge: Cambridge University Press
- Delinsky, S.S., & St. Germain, S.A. (2012). Anorexia nervosa. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.8-14)*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Densham, K., Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Nesdale, D., & Downey, G. (2017). Early adolescents' body dysmorphic symptoms as compensatory responses to parental appearance messages and appearance-based rejection sensitivity. *Body Image, 23*, 162–170. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.09.005
- Dionne, M.M. & Davis, C. (2012). Body image and personality. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.135-140)*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology, 70*(6), 1327-1343. DOI:10.1037//0022-3514.70.6.1327
- Dzwonkowska, I., & Żak-Łykus, A. (2015). Self-compassion and social functioning of people - research review. *Polish Psychological Bulletin, 46*(1), 82–87. Doi: 10.1515/ppb-2015-0009
- Duchesne, A.-P., Dion, J., Lalande, D., Bégin, C., Émond, C., Lalande, G., & McDuff, P. (2017). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator?. *Journal of Health Psychology, 22*(12), 1563–1569. Doi: 10.1177/1359105316631196
- Ellis, P.D. (2009), "Thresholds for interpreting effect sizes," website: https://www.polyu.edu.hk/mm/effectsizafaqs/thresholds_for_interpreting_effect_sizes2.html, accessed on 24/06/2019.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168. Doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research

- and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. Doi: 10.1016/j.copsyc.2015.09.005
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. Doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. Doi: 10.1016/j.bodyim.2016.11.002
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395. Doi: 10.1177/1461444817694499
- Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433-440. Retrieved from: www.scopus.com
- Fawcner, H.J. (2012). Body image development – adult men. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.194-200). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Feldman, S. R., (2009). *Εξελικτική ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη*. Τόμος 1ος, Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), Ζ. Αντωνοπούλου (Μτφ). Αθήνα: Gutenberg.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(01), 231-247. Doi:10.1017/s0954579400005976
- Ferreira, C., Fortunato, P., Marta-Simões, J., & Trindade, I. A. (2016). Understanding the role of self-judgment in the association between body dissatisfaction and quality of life on normal-weight and overweight Portuguese women. *The Spanish Journal of Psychology*, 19. Doi: 10.1017/sjp.2016.15
- Frazier, A.P., Barron, K.E. & Tix, A.P. (2004). Testing moderator and mediator effects in

- counselling psychology. *Journal of Counselling Psychology*, 51(1), 115-134. Doi: 10.1037/0022-0167.51.1.115
- Fredrickson, B. L., Roberts, T.-A., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 269-284. Doi:10.1037/0022-3514.75.1.269
- Flett, G. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 77(1), 67-85. Doi: 10.1521/psyc.2014.77.1.67
- Fuchs, C. (2017). *Social media: A critical introduction* (2nd ed.). London: SAGE Publications Ltd.
- Garner, D.M. (2002). Body image and anorexia nervosa. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.295-303). New York/London: The Guilford Press.
- Gigi, I., Bachner-Melman, R., & Lev-Ari, L. (2016). The association between sexual orientation, susceptibility to social messages and disordered eating in men. *Appetite*, 99, 25–33. Doi: 10.1016/j.appet.2015.12.027
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. Doi: 10.1002/cpp.507
- Gorman, A. (12 May 2014). "I woke up like this" is the biggest beauty myth of all. *Elle*. Retrieved from: <https://www.elle.com/beauty/makeup-skin-care/tips/a12718/wokeuplikethis-biggest-beauty-myth/>
- Gouveia, M., Frontini, R., Canavarro, M., & Moreira, H. (2014). Quality of life and psychological functioning in pediatric obesity: the role of body image dissatisfaction between girls and boys of different ages. *Quality of Life Research*, 23(9), 2629–2638. Doi: 10.1007/s11136-014-0711-y
- Greenleaf, C., Petrie, T. A., & Martin, S. B. (2017). Exploring weight-related teasing and depression among overweight and obese adolescents. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 67(3), 147–153. Doi:

10.1016/j.erap.2017.01.004

- Griffiths, S., Castle, D., Cunningham, M., Murray, S. B., Bastian, B., & Barlow, F. K. (2018-a). How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body Image, 27*, 187–195. Doi: 10.1016/j.bodyim.2018.10.002
- Griffiths, S., Brennan, L., O’Gorman, B., Goedel, W. C., Sheffield, J., Bastian, B., & Barlow, F. K. (2018-b). Experiences of weightism among sexual minority men: Relationships with Body Mass Index, body dissatisfaction, and psychological quality of life. *Social Science & Medicine, 214*, 35–40. Doi: 10.1016/j.socscimed.2018.08.018
- 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), 1–16. Doi: 10.1002/eat.10005
- Grogan, S. (2012). Body image development – adult women. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.201-206)*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Grogan, S., Hartley, L., Conner, M., Fry, G., & Gough, B. (2010). Appearance concerns and smoking in young men and women: Going beyond weight control. *Drugs: Education, Prevention & Policy, 17*(3), 261–269. Doi: 10.3109/09687630802422019
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social-Networking Sites. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 14*(5), 309–314. Doi: 10.1089/cyber.2010.0120
- Hale, B. D., & Smith, D. (2012). Bodybuilding. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.66-73)*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Hargreaves, D., & Tiggemann, M. (2003). The Effect of “Thin Ideal” Television Commercials on Body Dissatisfaction and Schema Activation During Early Adolescence. *Journal of Youth & Adolescence, 32*(5), 367. Doi: 10.1023/A:1024974015581
- Hassan, B., Zubair, S., Riaz, M. N., & Tariq, S. (2012). Body Image and Generalized Contentment among Students. *Pakistan Journal of Psychology, 43*(1), 101–120.

Retrieved from:

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=85505407&site=ehost->

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach*. (2nd Edition). New York: The Guildford Press.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guildford Press.

Hermanto, N., & Zuroff, D. C. (2016). The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. *Journal of Social Psychology, 156*(5), 523–535. Doi: 10.1080/00224545.2015.1135779

Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior, 74*, 92–100. Doi: 10.1016/j.chb.2017.04.027

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. Doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders, 50*(1), 76–79. Doi: 10.1002/eat.22559

Hrabosky, J. I., Cash, T. F., Veale, D., Neziroglu, F., Soll, E. A., Garner, D. M., ... Phillips, K. A. (2009). Multidimensional body image comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls: A multisite study. *Body Image, 6*(3), 155–163. Doi: 10.1016/j.bodyim.2009.03.001

Hrabosky, J. I., Masheb, R. M., White, M. A., & Grilo, C. M. (2007). Overvaluation of Shape and Weight in Binge Eating Disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 75*(1), 175–10. Doi: 10.1037/0022-006X.75.1.175

Hughes, E. K., & Gullone, E. (2011). Emotion regulation moderates relationships between body image concerns and psychological symptomatology. *Body Image, 8*(3), 224–231. Doi: 10.1016/j.bodyim.2011.04.001

Ivan, L., & Daba-Buzoianu, C. (2016). Ageing and body image: Relation between self-esteem

- and body self-esteem at older adults. *Interstudies*, (19), 148–160. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=117676449&site=ehost-live>
- Jackson, L.A. (2002). Physical attractiveness: A sociocultural perspective. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.13-21). New York/London: The Guilford Press.
- Jin, S. V., Ryu, E., & Muqaddam, A. (2018). Dieting 2.0!: Moderating effects of Instagrammers' body image and Instafame on other Instagrammers' dieting intention. *Computers in Human Behavior*, 87, 224–237. Doi: 10.1016/j.chb.2018.06.001
- Jung, C. G. (1982). *Analytical psychology: Its theory and practice. The Tavistock lectures*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Jung, J., & Lennon, S. J. (2003). Body image, appearance self-schema, and media images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27–51. Doi: 10.1177/1077727X03255900
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M. & Stalikas, A. (2017). Validity, Reliability and Factorial Structure of the Self Compassion Scale in the Greek Population. *Journal of Psychology & Psychotherapy*. 7(4). Doi:10.4172/2161-0487.1000313.
- Kearney-Cooke, A. (2002). Familial influences on body image development. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.99-107). New York/London: The Guilford Press.
- Keel, P. K., Heatherton, T. F., Baxter, M. G., Joiner Jr., T. E., & Joiner, T. E., Jr. (2007). A 20-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(2), 422–432. Doi: 10.1037/0021-843X.116.2.422
- Kelly, A. C., & Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image*, 17, 152–160. Doi: 10.1016/j.bodyim.2016.03.006
- Kelly, A. C., Miller, K. E., & Stephen, E. (2016). The benefits of being self-compassionate on days when interactions with body-focused others are frequent. *Body Image*, 19, 195–203. Doi: 10.1016/j.bodyim.2016.10.005
- Kelly, M., Didie, E., & Phillips, K. (2014). Personal and appearance-based rejection sensitivity in

- body dysmorphic disorder. *Body Image*, 11(3), 260-265. Doi: 10.1016/j.bodyim.2014.03.004
- Khoshkam, S., Bahrami, F., Ahmadi, S., Fatehizade, M., & Etemadi, O. (2012). Attachment style and rejection sensitivity: The mediating effect of self-esteem and worry among Iranian college students. *Europe'S Journal Of Psychology*, 8(3), 363-374. Doi:10.5964/ejop.v8i3.463
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331–339. Doi: 10.1016/j.chb.2015.01.009
- McKinley, N. A. (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.55-64). New York/London: The Guilford Press.
- Kinsbourne, M. (2002). The brain and body awareness. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.22-29). New York/London: The Guilford Press.
- Kleck, R. E., & Strenta, A. (1980). Perceptions of the impact of negatively valued physical characteristics on social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 861-873. Doi:10.1037/0022-3514.39.5.861
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. Doi: 10.1080/15213269.2016.1257392
- Koff, E., Lucas, M., Migliorini, R., & Grossmith, S. (2010). Women and body dissatisfaction: Does sexual orientation make a difference? *Body Image*, 7(3), 255–258. Doi: 10.1016/j.bodyim.2010.03.001
- Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., ... Demetrovics, Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 39(4), 259–265. Doi: 10.3109/00952990.2013.803111
- 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(1), 23–33. Doi: 10.1080/14647893.2016.1223027

- Kowner, R. (2004). When Ideals are Too “Far Off”: Physical Self-Ideal Discrepancy and Body Dissatisfaction in Japan. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 333–361. Doi:10.3200/MONO.130.4.333-364
- Krakauer, I. D., & Rose, S. M. (2002). The impact of group membership on lesbians’ physical appearance. *Journal of Lesbian Studies*, 6(1), 31–43. Doi: 10.1300/J155v06n01_04
- Krueger, D. W. (2002). 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/London: The Guilford Press.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. Doi:10.3390/ijerph8093528
- Labarge, A. S., Cash, T. F., & Brown, T. A. (1998). Use of a modified Stroop task to examine appearance-schematic information processing in college women. *Cognitive Therapy and Research*, 22(2), 179–190. Doi: 10.1023/A:1018732423464
- Latner, J. D., & Stunkard, A. J. (2003). Getting worse: The stigmatization of obese children. *Obesity Research*, 11, 452–456. Doi:10.1038/oby.2003.61.
- Lavell, C., Zimmer-Gembeck, M. J., Farrell, L., & Webb, H. J. (2014). Victimization, social anxiety, and body dysmorphic concerns: Appearance-based rejection sensitivity as a mediator. *Body Image*, 11, 391–395. Doi: 10.1016/j.bodyim.2014.06.008le
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. Doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers In Human Behavior*, 31,343-350. Doi:10.1016/j.chb.2013.10.049
- Λεονταρή, Α. (1996). *Αυτοαντίληψη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Λεονταρή, Α. (2010). Αυτοαντιλήψεις, αυτοεκτίμηση και φύλο: σημαντικές παράμετροι για την συμβουλευτική νεαρών γυναικών. Στο Β. Δεληγιάννη-Κουϊμτζή, Χ. Αθανασιαδου, & Α. Στογιανίδου (επιμ.ς), *Συμβουλευτική με την οπτική του φύλου*, (σελ. 65-85). Αθήνα:

- 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.497-508). New York/London: The Guilford Press.
- Levy, B. R., & Pilver, C. E. (2012). Residual stigma: Psychological distress among the formerly overweight. *Social Science & Medicine*, 75(2), 297–299. Doi: 10.1016/j.socscimed.2012.03.007
- Li, Y., Hu, X., Ma, W., Wu, J., & Ma, G. (2005). Body image perceptions among Chinese children and adolescents. *Body Image*, 2, 91–103. Doi: 10.1016/j.bodyim.2005.04.001
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516–523. Doi: /10.1002/eat.22254.
- Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P., & Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 74–80. Doi: 10.1016/j.jesp.2013.11.009
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446–458. Doi: 10.1016/j.appdev.2008.07.001
- Mann, W.J. (1998). Laws of desire: Has our imagery become overridealized? In D. Atkins (Ed.), *Looking queer: Body image and identity in lesbian, bisexual, gay, and transgender communities*, (pp.345-353). New York, London: The Haworth Press.
- 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 & Behavioral Disorders*, 10(1), 29. Doi:10.1177/106342660201000104
- 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. Doi: 10.1016/j.chb.2018.01.003
- Martz, D. M., Curtin, L., & Bazzini, D. (2012). Body image and “fat talk”. In T. Cash, F. (Ed.),

Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.120-127). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

- Mascheroni, G., Vincent, J., & Jimenez, E. (2015). "Girls are addicted to likes so they post semi-naked selfies": Peer mediation, normativity and the construction of identity online. *Cyberpsychology, 9*(1), article 5. Doi: 10.5817/CP2015-1-5.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(4), 199–206. Doi: 10.1089/cyber.2013.0305
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment, 76*(1), 90–106. Retrieved from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=4758229&site=ehost-live>
- Menzel, J. E., Schaefer, L. M., Burke, N. L., Mayhew, L. L., Brannick, M. T., & Thompson, J. K. (2010). Appearance-related teasing, body dissatisfaction, and disordered eating: A meta-analysis. *Body Image, 7*(4), 261–270. Doi: 10.1016/j.bodyim.2010.05.004
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image, 27*, 86–92. Doi: 10.1016/j.bodyim.2018.08.007
- Modica, C. (2019). Facebook, body esteem, and body surveillance in adult women: The moderating role of self-compassion and appearance-contingent self-worth. *Body Image, 29*, 17–30. Doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.002
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image, 27*, 67–76. Doi: 10.1016/j.bodyim.2018.08.008
- Mond, J., Mitchison, D., Latner, J., Hay, P., Owen, C., & Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Public Health, 13*(1), 1–11. Doi: 10.1186/1471-2458-13-920
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make. *Journal of Applied Social Psychology, 27*(16), 1438–1452. Doi: 10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x

- Myers, A., Taub, J., Morris, J.F., & Rothblum, E. D. (1998). Beauty mandates and the appearance obsession: Are lesbians any better off?. In D. Atkins (Ed.), *Looking queer: Body image and identity in lesbian, bisexual, gay, and transgender communities*, (pp.17-26). New York, London: The Haworth Press.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. Doi: 10.1016/j.paid.2011.11.007
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. Doi: 10.1007/s12671-015-0479-3.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self & Identity*, 2(2), 85. Doi: 10.1080/15298860309032.
- Neff, K.D., & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28–44. Doi: 10.1002/jclp.21923.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50. Doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. Doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Four Distinct Populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596–607. Doi: 10.1080/00223891.2016.1269334.
- Nezlek, J. B. (1999). Body image and day-to-day social interaction. *Journal of Personality*, 67(5), 793–817. Doi: 10.1111/1467-6494.00073
- Oh, H. J., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers In Human Behavior*, 30, 69-78. Doi:10.1016/j.chb.2013.07.053
- Olenik-Shemesh, D., Heiman, T., & Keshet, N. S. (2018). The role of career aspiration, self-

- esteem, body esteem, and gender in predicting sense of well-being among emerging adults. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 179(6), 343–356. Doi: 10.1080/00221325.2018.1526163
- Olivera-La Rosa, A., Arango-Tobón, O. E., & Ingram, G. P. D. (2019). Swiping right: face perception in the age of Tinder. *Heliyon*, 5(12), 1-8. Doi:10.1016/j.heliyon.2019.e02949
- Osborn, D. R. (2012). Measurement and stability of physical attractiveness judgments. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.505-511). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Pallant, J. (2003). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS for windows (version 10 and 11)*. Maidenhead, Philadelphia: Open University Press.
- Park, L. E. (2013). Appearance-based Rejection Sensitivity (Appearance-RS) Scale (Long and Short Form). Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from: <http://www.midss.org/content/appearance-based-rejection-sensitivity-appearance-rs-scale-long-and-short-form>
- Park, L. E. (2007). Appearance-based Rejection Sensitivity: Implications for Mental and Physical Health, Affect, And Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 490–504. Doi: 10.1177/0146167206296301.
- Park, L., DiRaddo, A., & Calogero, R. (2009). Sociocultural influence and appearance-based rejection sensitivity among college students. *Psychology Of Women Quarterly*, 33(1), 108-119. Doi:10.1111/j.1471-6402.2008.01478.x
- Park, L. E., & Harwin, M. J. (2010). Visible versus non-visible rejection: Consequences of appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 128–132. Doi: 10.1016/j.jrp.2009.10.001
- Park, L. E., & Pinkus, R. T. (2009). Interpersonal effects of Appearance-based Rejection Sensitivity. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 602–612. Doi: 10.1016/j.jrp.2009.02.003
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238. Doi: 10.1016/j.appdev.2008.12.010
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 71(11–12), 363–377. Doi: 10.1007/s11199-014-0384-6

- De Preester, H. & Knockaert, V. (Eds.). (2005-a). *Body image and body schema: Interdisciplinary perspectives on the body*. Amsterdam /Philadelphia: John Benjamins B.V.
- De Preester, H. & Knockaert, V. (2005-b). Introduction. In H. De Preester, & V. Knockaert, (Eds.), *Body image and body schema: Interdisciplinary perspectives on the body* (pp.1-18). Amsterdam /Philadelphia: John Benjamins B.V.
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond ‘Facebook addiction’: The role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking addiction. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 240-247. Doi: 10.1089/cyber.2017.0609
- 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/London: The Guilford Press.
- Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation’s children. *Psychological Bulletin*, 133, 557–580. Doi:10.1037/0033-2909.133.4.557.
- Purton, T., Mond, J., Cicero, D., Wagner, A., Stefano, E., Rand-Giovannetti, D., & Latner, J. (2019). Body dissatisfaction, internalized weight bias and quality of life in young men and women. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*. Doi: 10.1007/s11136-019-02140-w
- Raque-Bogdan, T. L., Piontkowski, S., Hui, K., Ziemer, K. S., & Garriott, P. O. (2016). Self-compassion as a mediator between attachment anxiety and body appreciation: An exploratory model. *Body Image*, 19, 28-36. Doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.001
- Regis, J. M. O., Ramos-Cerqueira, A. T. A., Lima, M. C. P., & Torres, A. R. (2018). Social anxiety symptoms and body image dissatisfaction in medical students: Prevalence and correlates. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(2), 65–73. Doi: 10.1590/0047-2085000000187
- Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2014). Men’s self-compassion and self-esteem: The moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, 15(1), 22–28. Doi: 10.1037/a0031028
- Ricciardelli, L.A. (2012). Body image development - adolescent boys. In T. Cash, F. (Ed.),

- Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.180-186). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.*
- Ricciardelli, L. A., & Williams, R.J. (2012). Beauty over the centuries – male. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp.50-57). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.*
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., & Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image, 22*, 65–71. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.06.001
- Rodgers, R. F., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E., ... Franko, D. L. (2018). BodiMojo: Efficacy of a mobile-based intervention in improving body image and self-compassion among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(7), 1363–1372. Doi: 10.1007/s10964-017-0804-3
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., ... Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image, 22*, 148–155. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.07.003
- Ρούσσοϋ, Α. Π., & Τσαούσης, Γ. (2011). *Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS*. Αθήνα: Τόπος.
- Roy, M., & Payette, H. (2012). The body image construct among Western seniors: A systematic review of the literature. *Archives of Gerontology & Geriatrics, 55*(3), 505–521. Doi: 10.1016/j.archger.2012.04.007
- Rybarczyk, B.D. & Behel, J.M. (2002). Rehabilitation medicine and body image. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.387-394). New York/London: The Guilford Press.
- Schwartz, M.B., & Brownell, K.D. (2002). Obesity and body image. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.200-209). New York/London: The Guilford Press.
- Schwartz, D. J., Phares, V., Tantleff-Dunn, S., & Thompson, J. K. (1999). Body image, psychological functioning, and parental feedback regarding physical appearance. *International Journal of Eating Disorders, 25*, 339–343. Doi: 10.1002/(SICI)1098
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. (2017). The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing tasks in reducing body image concerns. *Body Image, 23*, 206–213. Doi:

10.1016/j.bodyim.2017.09.003

- Sentilles, R.M., & Callahan, K. (2012). Beauty over the centuries – female. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance, (Vol 1, pp. 43-49)*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Sharpe, H., Patalay, P., Choo, T.-H., Wall, M., Mason, S. M., Goldschmidt, A. B., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Bidirectional associations between body dissatisfaction and depressive symptoms from adolescence through early adulthood. *Development and Psychopathology, 30*(4), 1447–1458. Doi: 10.1017/S0954579417001663
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture, 8*(4), 482–490. Doi: 10.1037/ppm0000182
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). Peer influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology, 11*(4), 533–551. Doi: 10.1177/1359105306065015
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics, 116*(9), 1465–1472. Doi: 10.1016/j.jand.2016.03.021
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles, 19*(3-4), 219–232. Doi:10.1007/bf00290156
- D’Silva, C. H. H., & Kamble, S. V. (2014). Compassion-focused therapy-based intervention for treating body dysphoria amongst college students in Goa. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 5*(1), 79–82. Retrieved from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=97600619&site=ehost-live>
- Siomos, K. E., Floros, G. D., Mouzas, O. D., & Angelopoulos, N. V. (2009). Validation of computer addiction of adolescents’ scale. *Psychiatrike, 20*(3), 222-232. Retrieved from:
<http://psych.gr/documents/psychiatry/20.3-GR-2009.pdf>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion instagram images on women’s body image, self-compassion, and mood. *Body Image, 22*, 87–96. Doi: 10.1016/j.bodyim.2017.06.004

- Sloan, D. M. (2002). Does warm weather climate affect eating disorder pathology? *International Journal of Eating Disorders*, 32, 240–244. Doi: 10.1002/eat.10077
- Smolak, L. (2012). Body image development – girl children. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.212-218). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.65-73). New York/London: The Guilford Press.
- Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1999). Parental input and weight concerns among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders*, 25(3), 263–271. Doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199904)25:3<263::AID-EAT3>3.0.CO;2-V
- Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ. & Ρούσση, Π. (2012). *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Πεδίο
- Skornik, A. (11 May 2016). How Internet algorithms affect our Internet experience-A level. *Communication and New Media*. Retrieved from: <https://medium.com/communication-new-media/how-computer-algorithms-affect-our-internet-experience-a-level-f2702d69b995>
- Stamenov, M. I. (2005). Body schema, body image, and mirror neurons. In H. De Preester, & V. Knockaert, (Eds.), *Body image and body schema: Interdisciplinary perspectives on the body* (pp. 21-43). Amsterdam /Philadelphia: John Benjamins B.V.
- Stapleton, P., Crighton, G. J., Carter, B., & Pidgeon, A. (2017). Self-esteem and body image in females: The mediating role of self-compassion and appearance contingent self-worth. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 238–257. Doi: 10.1037/hum0000059
- Stefano, E. C., Hudson, D. L., Whisenhunt, B. L., Buchanan, E. M., & Latner, J. D. (2016). Examination of body checking, body image dissatisfaction, and negative affect using ecological momentary assessment. *Eating Behaviors*, 22, 51–54. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.03.026
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental*

Psychology, 29(6), 434–445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>

- Stice, E. (2002). Body image and bulimia nervosa. In T. F. Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.304-311). New York/London: The Guilford Press.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1993). The social self in bulimia nervosa: Public self-consciousness, social anxiety, and perceived fraudulence. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 297-303. Doi:10.1037/0021-843X.102.2.297
- Stutts, L. A., & Blomquist, K. K. (2018). The moderating role of self - compassion on weight and shape concerns and eating pathology: A longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 879 – 889. Doi: 10.1002/eat.22880
- Sukhanova, E., & Thomashoff, H.O. (Eds.). (2015). *Body image and identity in contemporary societies: Psychoanalytic, social, cultural and aesthetic perspectives*. New York: Routledge.
- Swami, V., & Harris, A.S. (2012). Evolutionary perspectives on physical appearance. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.404-411). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th Edition). USA: Pearson.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744-747. Doi: 10.1016/j.addbeh.2013.12.010
- Thøgersen, N. C., Dodos, L., Chatzisarantis, N., & Ntoumanis, N. (2017). A diary study of self - compassion, upward social comparisons, and body image - related outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 242 – 258. Doi: 10.1111/aphw.12089
- Thomas, E. V., & Warren-Findlow, J. (2019). Body image, self-esteem, and behavioral risk for chronic disease among college students: Additional evidence for integrated prevention. *Journal of American College Health*. Doi: 10.1080/07448481.2019.1590370
- Thomas, K., & Bowker, J. (2013). Rejection Sensitivity and Adjustment during Adolescence: Do Friendship Self-Silencing and Parent Support Matter?. *Journal Of Child And Family Studies*, 24(3), 608-616. Doi: 10.1007/s10826-013-9871-6

- Thompson, J.K., Schaefer, L.M., & Menzel, J.E. (2012). Internalization of thin-ideal and muscular-ideal. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.499-504). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.91-98). New York/London: The Guilford Press.
- Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). “You look great!”: The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women’s body image. *Body Image*, 27, 61–66. Doi: 10.1016/j.bodyim.2018.08.009
- Tiggemann, M., & Rothblum, E. D. (1997). Gender Differences in Internal Beliefs about Weight and Negative Attitudes Towards Self and Others. *Psychology of Women Quarterly*, 21(4), 581. Doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00132.x
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. Doi: 10.1002/eat.22141
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). ‘Strong is the new skinny’: A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003–1011. Doi: 10.1177/1359105316639436
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15, 61–67. Doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. Doi: 10.1016/j.bodyim.2018.07.002
- Toplu-Demirtaş, E., Kemer, G., Pope, A. L., & Moe, J. L. (2018). Self-Compassion Matters: The Relationships Between Perceived Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being Among LGB Individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 372–382. Doi: 10.1037/cou0000261
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., ... Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141–147. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2013.11.010

- 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: Cambridge University Press.
- Tylka, T. L., Russell, H. L., & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 1723-26. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.12.009
- Φιλιππάκη, Ε. & Γιοβαζολιάς, Θ. (2015). Ο Ρόλος της Ευαισθησίας στην Απόρριψη στην Παρατεταμένη Ενασχόληση με το Διαδίκτυο και ο Διαμεσολαβητικός ρόλος της Μοναξιάς. Ανακοίνωση στο 4ο Διεθνές Διεπιστημονικό Συνέδριο, «E-LIFE 2015», της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Αθήνα, 6 Νοεμβρίου.
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., Pollmann, M. M. H., Schouten, A. P., Liebrecht, C. C., van der Wijst, P. J., ... Maes, F. A. (2018). Does Facebook Use Predict College Students' Social Capital? A Replication of Ellison, Steinfield, and Lampe's (2007) Study Using the Original and More Recent Measures of Facebook Use and Social Capital. *Communication Studies*, 69(3), 272–282. Doi: 10.1080/10510974.2018.1464937
- Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2014). The three-step process of self-objectification: Potential implications for adolescents' body consciousness during sexual activity. *Body Image*, 11(1), 77–80. Doi: 10.1016/j.bodyim.2013.10.005
- Vimalakanthan, K., Kelly, A. C., & Trac, S. (2018). From competition to compassion: A caregiving approach to intervening with appearance comparisons. *Body Image*, 25, 148–162. Doi: 10.1016/j.bodyim.2018.03.003
- de Vries, D. A., Peter, J., Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211–224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
- de Vries, D., Peter, J., Nikken, P., & De Graaf, H. (2014). The effect of social network site use on appearance investment and desire for cosmetic surgery among adolescent boys and girls. *Sex Roles*, 71, 283–295. Doi: 10.1007/s11199-014-0412-6.
- Walker, D. C., & Murray, A. D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing, and avoiding. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.166-172). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

- Watt, A. D., & Konnert, C. A. (2018). Body satisfaction and self-esteem among middle-aged and older women: The mediating roles of social and temporal comparisons and self-objectification. *Aging & Mental Health*. Doi:10.1080/13607863.2018.1544222
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). A longitudinal study of appearance-based rejection sensitivity and the peer appearance culture. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *43*, 91–100. Doi: 10.1016/j.appdev.2016.01.004
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., & Donovan, C. L. (2014). The appearance culture between friends and adolescent appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Adolescence*, *37*(4), 347–358. Doi: 10.1016/j.adolescence.2014.02.008
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Mastro, S., Farrell, L., Waters, A., & Lavell, C. (2015). Young adolescents' body dysmorphic symptoms: Associations with same-and cross-sex peer teasing via appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*, 1161–1173. Doi: 10.1007/s10802-014-9971-9
- Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Waters, A., Farrell, L., Nesdale, D., & Downey, G. (2017). “Pretty Pressure” from peers, parents, and the media: A longitudinal study of appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, Doi: 10.1111/jora.12310
- Webb, J. B., & Forman, M. J. (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive–affective self-regulatory pathways. *Eating Behaviors*, *14*(2), 224–228. Doi: 10.1016/j.eatbeh.2012.12.005
- Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2012). Body image development – adolescent girls. In T. Cash, F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, (Vol 1, pp.194-200). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- 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. Doi:10.1016/j.adolescence.2015.12.003
- Wiederman, M. W. (2002). Body image and sexual functioning. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.287-294). New York/London: The Guilford Press.
- Winter, D., Malighetti, C., Cipolletta, S., Ahmed, S., Benson, B., & Röhrich, F. (2018). Construing and body dissatisfaction in chronic depression: A study of body

- psychotherapy. *Psychiatry Research*, 270, 845–851. Doi:10.1016/j.psychres.2018.10.061
- Winter, V. R. (2018). Moving beyond body dissatisfaction and risky sexual behavior: A critical review of positive body image and sexual health scholarship. In E. A., Daniels, M. M., Gillen, & C. H. Markey, (Eds.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice*, (pp. 92-110). Cambridge: Cambridge University Press.
- Williams, J. M., & Currie, C. (2000). Self-Esteem and physical development in early adolescence: pubertal timing and body image. *Journal of Early Adolescence*, 20(2), 129. Doi:10.1177/0272431600020002002.
- Williamson, D. A., Stewart, T. M., White, M. A., & York-Crowe E. (2002). An information-processing perspective on body image. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.47-54). New York/London: The Guilford Press.
- White, C. A. (2002). Body images in oncology. In T. F., Cash & T. Pruzinsky, (Eds.), *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, (pp.379-386). New York/London: The Guilford Press.
- Wollast, R., Riemer, A. R., Bernard, P., Leys, C., Kotsou, I., & Klein, O. (2019). How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(5), 464 - 472. Doi: 10.1111/sjop.12553
- Woodward, K., Mc Ilwain, D., & Mond, J. (2019). Feelings about the self and body in eating disturbances: The role of internalized shame, self-esteem, externalized self-perceptions, and body shame. *Self & Identity*, 18(2), 159–182. Doi: 10.1080/15298868.2017.1403373
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(12), 703–708. Doi: 10.1089/cyber.2016.0201
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. Retrieved From: <http://chabad4israel.org/tznius4israel/newdisorder.pdf>
- Yurdagül, C., Kircaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P., & Griffiths, M. D. (2019). Psychopathological consequences related to problematic instagram use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction and moderating role of gender. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Doi: 10.1007/s11469-019-00071-8

Zimmer-Gembeck, M., & Nesdale, D. (2013). Anxious and angry rejection sensitivity, social withdrawal, and retribution in high and low ambiguous situations. *J Pers*, *81*(1), 29-38. Doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00792.x

Zimmer-Gembeck, M., Nesdale, D., McGregor, L., Mastro, S., Goodwin, B., & Downey, G. (2013). Comparing reports of peer rejection: Associations with rejection sensitivity, victimization, aggression, and friendship. *Journal Of Adolescence*, *36*(6), 1237-1246. Doi: 10.1016/j.adolescence.2013.10.002

Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L., & Waters, A. (2017). Girls' and boys' trajectories of appearance anxiety from age 10 to 15 years are associated with earlier maturation and appearance-related teasing. *Development and Psychopathology*, Doi: 10.1017/S0954579417000657

Παράρτημα

Α. Υπόδειγμα Ερωτηματολογίου



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Υπεύθυνος Έρευνας:

Άκης Γιοβαζολιάς, Αναπληρ. Καθηγητής

Ψυχολογίας

(giovazot@uoc.gr)

Ερευνήτρια:

Ευσταθία-Τ. Φιλιππάκη

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια Συμβ/κής Ψυχολογίας

(efstathia.filippaki@gmail.com)

Αγαπητέ/ή φοιτητή/τρια,

Το ερωτηματολόγιο που έχετε μπροστά σας αποτελεί μέρος έρευνας σχετικά με την **Εξωτερική Εμφάνιση**. Θα θέλαμε να σας παρακαλέσουμε να συμπληρώσετε όλες τις ερωτήσεις ώστε να αποκτήσουμε μια καλή εικόνα του τι συμβαίνει με το συγκεκριμένο ζήτημα.

Να θυμάστε ότι:

- Όλες οι απαντήσεις είναι ανώνυμες, δεν χρειάζεται να γράψετε πουθενά το όνομά σας.
- **Κανείς δεν θα μπορεί να καταλάβει ποιες απαντήσεις έχετε δώσει εσείς προσωπικά!**
- Αν κάποια στιγμή θελήσετε, **μπορείτε να διακόψετε την συμπλήρωση** του ερωτηματολογίου χωρίς να χρειάζεται να εξηγήσετε τους λόγους για αυτό!

→ **Αν όμως αποφασίσετε να το συμπληρώσετε, είναι σημαντικό να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις.**

Παρακαλώ συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο **μέχρι** τη σελίδα που γράφει **Τέλος**

(αλλαγή σελίδας)

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όπου έχει τελίτσες, παρακαλώ γράψτε την απάντηση που λείπει και όπου έχει α,β,γ,δ, βάλτε ένα κύκλο γύρω από το γράμμα που τις ταιριάζει.

1) Τμήμα: Επίπεδο σπουδών:..... Έτος φοίτησης:

2) Φύλο: α) Άντρας β) Γυναίκα γ) Άλλο (non-binary)

3) Ηλικία:.....

4) Ποια από τις παρακάτω εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιείτε περισσότερο:

(βάλτε αύξοντα αριθμό ξεκινώντας από το 1 για το πιο πολύ)

..... Facebook,

..... Instagram

..... Dating apps (Tinder, Grindr, Bumble κ.α.)

5) Μία τυπική ημέρα πόσο συχνά ελέγχετε το Facebook (ακόμη και αν είστε συνδεδεμένοι όλη μέρα);

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1= καθόλου | 5= κάθε 30 λεπτά |
| 2= μία φορά την ημέρα | 6= κάθε 10 λεπτά |
| 3= κάθε λίγες ώρες | 7= κάθε 2 λεπτά |
| 4= κάθε ώρα | 8= δεν έχω Facebook |

6) Συνολικά, πόσο χρόνο αφιερώνετε στο Facebook μία τυπική ημέρα;

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1= 5 λεπτά ή λιγότερο, | 6= 4 ώρες, |
| 2= 15 λεπτά, | 7= 6 ώρες, |
| 3= 30 λεπτά, | 8= 8 ώρες, |
| 4= 1 ώρα, | 9=10 ώρες ή περισσότερο |
| 5= 2 ώρες, | 10= δεν έχω Facebook |

7) Μία τυπική ημέρα πόσο συχνά ελέγχετε το Instagram (ακόμη και αν είστε συνδεδεμένοι όλη μέρα);

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1= καθόλου | 5= κάθε 30 λεπτά |
| 2= μία φορά την ημέρα | 6= κάθε 10 λεπτά |
| 3= κάθε λίγες ώρες | 7= κάθε 2 λεπτά |
| 4= κάθε ώρα | 8 = Δεν έχω Instagram |

8) Συνολικά, πόσο χρόνο αφιερώνετε στο Instagram μία τυπική ημέρα;

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1= 5 λεπτά ή λιγότερο, | 6= 4 ώρες, |
| 2= 15 λεπτά, | 7= 6 ώρες, |
| 3= 30 λεπτά, | 8=8 ώρες, |
| 4= 1 ώρα, | 9=10 ώρες ή περισσότερο |
| 5= 2 ώρες, | 10= Δεν έχω Instagram |

(αλλαγή σελίδας)

9) Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση με το Facebook ή το Instagram, περισσότερο από ό,τι αρχικά σκοπεύατε; (αν δεν έχετε λογαριασμό σε καμία από τις δύο εφαρμογές, αφήστε ερωτήσεις 9,10, 11 κενές)

1 = καθόλου, 2 = σπάνια, 3 = περιστασιακά, 4 = συχνά, 5 = πάντα

10) Πόσο συχνά παραμελείτε την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το Facebook ή το Instagram;

1 = καθόλου, 2 = σπάνια, 3 = περιστασιακά, 4 = συχνά, 5 = πάντα

11) Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με τον Facebook ή το Instagram;

1 = καθόλου, 2 = σπάνια, 3 = περιστασιακά, 4 = συχνά, 5 = πάντα

A. Κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις περιγράφει διαφορετικά **σενάρια** στα οποία οι άνθρωποι **μπορεί να βρεθούν**. Σας παρακαλώ **φανταστείτε τον εαυτό σας** σε κάθε σενάριο και **κυκλώστε τον αριθμό** που υποδεικνύει καλύτερα το **πώς μπορεί να νιώθατε**. Οι **απαντήσεις** σας είναι **εντελώς εμπιστευτικές** για αυτό παρακαλώ να είστε **όσο το δυνατό πιο ειλικρινής** στις απαντήσεις σας.

Θα σας ζητηθεί παρακάτω να απαντήσετε σε **ερωτήσεις τύπου**:

- 1) **Πόσο ανήσυχος/η ή προβληματισμένος/η** θα ήσασταν σε **κλίμακα** από **1 = καθόλου** προβληματισμένος-η ή ανήσυχος-η **έως 6 = πολύ** προβληματισμένος-η ή ανήσυχος-η
- 2) **Τι θα περιμένατε** να γίνει σε **έκαστο σενάριο** σε **κλίμακα** από **1 = καθόλου** πιθανό **έως 6 = πολύ** πιθανό

1. Αναχωρείς από το σπίτι για να βγεις πρώτο ραντεβού και παρατηρείς ένα σπυράκι στο πρόσωπό σου.

		1 = καθόλου		6 = πάρα πολύ			
α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι το ραντεβού σου μπορεί να ελκυόταν λιγότερο από εσένα εξαιτίας του πώς έδειχνες εξωτερικά;	1	2	3	4	5	6

		1 = καθόλου πιθανό		6 = πολύ πιθανό			
β.	Θα περίμενα ότι το ραντεβού μου θα με έβρισκε λιγότερο ελκυστικό/ή.	1	2	3	4	5	6

2. Δοκιμάζεις καινούρια ρούχα σε ένα κατάστημα ρούχων και παρατηρείς ότι είσαι λίγα κιλά πάνω από την προηγούμενη εβδομάδα.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι οι άλλοι μπορεί να ελκύνονταν λιγότερο από εσένα εξαιτίας της εξωτερικής σου εμφάνισης;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι οι άλλοι θα με έβρισκαν λιγότερο ελκυστικό/ή.	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

3. Είσαι σε ένα πάρτι και είσαι ο/η πιο κοντός/ή από όλους εκεί.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι οι άλλοι δεν θα ελκύνονταν από εσένα εξαιτίας της εξωτερικής σου εμφάνισης;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι οι άλλοι δεν θα ελκύνονταν από εμένα εξαιτίας της εξωτερικής μου εμφάνισης;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

(αλλαγή σελίδας)

4. Ανεβάζεις μία φωτογραφία σου σε διαδικτυακή εφαρμογή γνωρισμάτων.

		1 = καθόλου		6 = πάρα πολύ			
α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν μήπως οι άλλοι δεν επικοινωνούσαν μαζί σου εξαιτίας του πώς φαινόσουν; (πόσο ελκυστική ή όχι, έδειχνε η εξωτερική σου εμφάνιση)	1	2	3	4	5	6

1= καθόλου πιθανό 6=πολύ πιθανό

β.	Θα περίμενα ότι δεν θα επικοινωνήσουν μαζί μου εξαιτίας του πώς φαινόμουν εξωτερικά.	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

5. Το καινούριο σου αγόρι/κορίτσι σου αγόρασε για τα γενέθλιά σου μία συνδρομή σε γυμναστήριο.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι σου πήρε αυτό το δώρο εξαιτίας του πώς έδειχνε το σώμα σου;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι ο/η σύντροφός μου, μου έκανε αυτό το δώρο εξαιτίας του πώς φαινόταν το σώμα μου.	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

6. Κατά τη διάρκεια ενός γεύματος σε εστιατόριο, παρατηρείς ότι το ραντεβού σου κοιτάει ένα ελκυστικό άτομο που βρίσκεται στην άλλη άκρη του χώρου.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι το ραντεβού σου θα ενδιαφερόταν λιγότερο για εσένα εξαιτίας του πώς έδειχνες εξωτερικά;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι το ραντεβού μου θα ενδιαφερόταν λιγότερο για εμένα εξαιτίας του πώς έδειχνα εξωτερικά.	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

7. Περιμένεις στην ουρά για να μπει σε ένα κλαμπ και σε άλλους πιο πίσω στην ουρά από εσένα, τους επιτρέπεται να περάσουν πρώτοι.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι μπορεί να μην σου επιτρέψουν να μπει εξαιτίας της εξωτερικής σου εμφάνισης;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι δεν θα μου επιτρέψουν να μπω εξαιτίας της εξωτερικής μου εμφάνισης.	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

8. Γνώρισες κάποιον σε μία καφετέρια και του έδωσες το τηλέφωνό σου. Πέρασαν τρεις μέρες και δεν έχει επικοινωνήσει ακόμη.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι δεν σε κάλεσε εξαιτίας της εξωτερικής σου εμφάνισης;	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα να μην με καλέσει εξαιτίας της εξωτερικής μου εμφάνισης.	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

9. Το επί τρεις μήνες αγόρι σου/κορίτσι σου σκέφτεται να σε χωρίσει.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι μπορεί να διέκοπτε τη σχέση σας εξαιτίας του πώς έδειχνες εξωτερικά;	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι το αγόρι/κορίτσι μου μπορεί να με χώριζε εξαιτίας του πώς έδειχνα εξωτερικά.	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

(αλλαγή σελίδας)

10. Είσαι σε ένα κλάμπ και όλοι σου οι φίλοι/ες χορεύουν με κάποιον/α εκτός από εσένα.

1= καθόλου προβληματισμένος-η/ανήσυχος-η 6= πάρα πολύ προβληματισμένος-η/ανήσυχος-η

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι κανείς δεν ήθελε να χορέψει μαζί σου εξαιτίας του πώς έδειχνες εξωτερικά;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

1= καθόλου πιθανό 6=πολύ πιθανό

β.	Θα περίμενα ότι κανείς δεν θα ήθελε να χορέψει μαζί μου εξαιτίας του πώς έδειχνα εξωτερικά.	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

11. Σου κανονίζουν τυφλό ραντεβού. Το ραντεβού πάει καλά και σου αρέσει το άτομο, αλλά αυτός/αυτή δεν έχει επικοινωνήσει για αρκετές μέρες.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι αυτός/αυτή δεν επικοινωνήσει εξαιτίας του πώς έδειχνες εξωτερικά;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι το ραντεβού μου δεν θα με καλούσε εξαιτίας της εξωτερικής μου εμφάνισης.	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

12. Κάνεις μαθήματα χορού που περιλαμβάνουν το να χορεύεις με παρτενέρ. Όταν ο δάσκαλος χορού λέει σε όλους να βρουν παρτενέρ, κανείς δεν διαλέγει εσένα.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι δεν σε επέλεξαν εξαιτίας του πώς έδειχνες εμφανισιακά;	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα να μην με διαλέξει κανείς για χορό εξαιτίας του πώς έδειχνα εμφανισιακά.	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

13. Ο/η σύντροφός σου κάνει ένα σχόλιο για το βάρος σου.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι ο/η σύντροφός σου μπορεί να ελκύεται λιγότερο από εσένα εξαιτίας του πώς έδειχνες εξωτερικά;	1	2	3	4	5	6
----	--	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι ο/η σύντροφός μου θα ελκυσόταν λιγότερο από εμένα εξαιτίας του πώς έδειχνα εξωτερικά.	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

14. Τα μαλλιά σου δείχνουν αραιά τελευταία.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι οι άλλοι μπορεί να ελκύνονταν λιγότερο από εσένα εξαιτίας της εξωτερικής σου εμφάνισης;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι οι άλλοι θα με έβρισκαν λιγότερο ελκυστικό/ή.	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

15. Κοιτάς τον εαυτό σου στον καθρέφτη και συνειδητοποιείς ότι η κοιλιά σου έχει μεγαλώσει.

α.	Πόσο προβληματισμένος/η ή ανήσυχος/η θα ήσουν ότι οι άλλοι μπορεί να ελκύνονταν λιγότερο από εσένα εξαιτίας της εξωτερικής σου εμφάνισης;	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

β.	Θα περίμενα ότι οι άλλοι θα με έβρισκαν λιγότερο ελκυστικό/ή.	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---

(αλλαγή σελίδας)

B. Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και σημειώστε στα δεξιά της κάθε πρότασης τον αριθμό που αντιστοιχεί στο πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με τον τρόπο που περιγράφουν οι παρακάτω προτάσεις από 1 έως 5, όπου:

1	2	3	4	5
Σχεδόν Ποτέ	Μερικές Φορές	Ενδιάμεσα/μέτρια	Συχνά	Σχεδόν Πάντα

1	Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου.	1	2	3	4	5
2	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά.	1	2	3	4	5
3	Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το	1	2	3	4	5

	περνούν όλοι.					
4	Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο.	1	2	3	4	5
5	Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά.	1	2	3	4	5
6	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας.	1	2	3	4	5
7	Όταν είμαι μελαγχολικός/η και απογοητευμένος/η, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που αισθάνονται όπως κι εγώ.	1	2	3	4	5
8	Όταν περνά δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
9	Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
10	Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας.	1	2	3	4	5
11	Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.	1	2	3	4	5
12	Όταν περνά δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη.	1	2	3	4	5
13	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχημένοι από εμένα.	1	2	3	4	5
14	Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα.	1	2	3	4	5
15	Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.	1	2	3	4	5
16	Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δεν συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
17	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές.	1	2	3	4	5
18	Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση.	1	2	3	4	5
19	Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνά δοκιμασίες.	1	2	3	4	5
20	Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
21	Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι.	1	2	3	4	5
22	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.	1	2	3	4	5
23	Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.	1	2	3	4	5

(αλλαγή σελίδας)

24	Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις.	1	2	3	4	5
25	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου.	1	2	3	4	5
26	Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δεν συμπαθώ.	1	2	3	4	5

Γ. Οι παρακάτω προτάσεις είναι **πεποιθήσεις** που οι άνθρωποι μπορεί να έχουν ή μπορεί να μην έχουν σχετικά με τη **σωματική τους εμφάνιση** και την **επιρροή της στη ζωή τους**. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Απλά **προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς σχετικά με τις προσωπικές σας πεποιθήσεις**.

Αποφασίστε σχετικά με το **βαθμό** στον οποίο **εσείς προσωπικά συμφωνείτε ή διαφωνείτε** με κάθε δήλωση και βάλτε έναν αριθμό **από το 1 έως το 5** όπου:

1	2	3	4	5
Διαφωνώ	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ

Απόλυτα		Ούτε Διαφωνώ			Απόλυτα	
1	Ξοδεύω λίγο χρόνο στη σωματική μου εμφάνιση.	1	2	3	4	5
2	Όταν βλέπω εμφανίσιμους ανθρώπους, αναρωτιέμαι πώς συγκρίνεται η δική μου εμφάνιση με αυτούς.	1	2	3	4	5
3	Προσπαθώ να είμαι όσο πιο σωματικά ελκυστικός/η όσο μπορώ να είμαι.	1	2	3	4	5
4	Ποτέ δεν έχω δώσει μεγάλη έμφαση στο πώς φαίνομαι.	1	2	3	4	5
5	Σπάνια συγκρίνω την εμφάνισή μου με εκείνη των άλλων ανθρώπων που βλέπω.	1	2	3	4	5
6	Συχνά ελέγχω την εμφάνισή μου στον καθρέφτη για να σιγουρευτώ πως φαίνομαι καλά.	1	2	3	4	5
7	Όταν κάτι με κάνει να νιώθω θετικά ή αρνητικά για την εμφάνισή μου, έχω την τάση να εμμένω και να το σκέφτομαι συνεχώς	1	2	3	4	5
8	Αν μου αρέσει το πώς φαίνομαι σε μια δεδομένη ημέρα, είναι εύκολο να αισθάνομαι ευτυχής και για άλλα πράγματα.	1	2	3	4	5
9	Δεν θα με ενοχλούσε καθόλου αν κάποιος είχε μια αρνητική αντίδραση για την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
10	Όταν πρόκειται για την εμφάνισή μου, έχω υψηλές απαιτήσεις.	1	2	3	4	5
11	Η σωματική μου εμφάνιση είχε μικρή επίδραση στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
12	Το να ντύνομαι καλά δεν αποτελεί προτεραιότητα για μένα.	1	2	3	4	5
13	Όταν συναντώ ανθρώπους για πρώτη φορά, αναρωτιέμαι τι σκέφτονται για την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
14	Στην καθημερινή μου ζωή, πολλά πράγματα συμβαίνουν που με κάνουν να σκεφτώ την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
15	Αν δεν μου αρέσει το πώς φαίνομαι σε μια δεδομένη μέρα, είναι δύσκολο να αισθάνομαι ευτυχής για άλλα πράγματα.	1	2	3	4	5
16	Φαντάζομαι πώς θα ήταν η ζωή μου αν ήμουν πιο ελκυστικός/η απ' ότι είμαι τώρα.	1	2	3	4	5
17	Πριν βγω έξω, βεβαιώνομαι ότι η εμφάνισή μου είναι τόσο καλή όσο μπορεί να είναι.	1	2	3	4	5

(αλλαγή σελίδας)

18	Η εμφάνιση μου είναι πολύ σημαντικό μέρος του ποιος/α είμαι.	1	2	3	4	5
19	Με τον έλεγχο της εμφάνισής μου, μπορώ να ελέγχω πολλά από τα κοινωνικά και συναισθηματικά γεγονότα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
20	Η εμφάνισή μου ευθύνεται για πολλά πράγματα που μου συνέβησαν στη ζωή μου.	1	2	3	4	5

Δ. Οι παρακάτω προτάσεις σχετίζονται με το πώς οι άνθρωποι μπορεί να σκέφτονται, να αισθάνονται, ή να συμπεριφέρονται. Σου ζητείται να υποδείξεις σε ποιο βαθμό η κάθε πρόταση ισχύει για εσάς. Παρακαλώ σημείωσε τον αριθμό που αντιστοιχεί περισσότερο σε εσάς από 1 έως 5, όπου:

1	2	3	4	5
Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα

1	Πριν βγω έξω σε δημόσιο χώρο, πάντα προσέχω την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
2	Προσέχω να αγοράζω ρούχα που με κάνουν να φαίνομαι στα καλύτερά μου.	1	2	3	4	5
3	Το σώμα μου είναι σεξουαλικά ελκυστικό.	1	2	3	4	5
4	Συνεχώς ανησυχώ αν είμαι ή αν θα γίνω χοντρός/ή.	1	2	3	4	5
5	Μου αρέσει η εμφάνιση μου όπως είναι.	1	2	3	4	5
6	Ελέγχω την εμφάνιση μου στον καθρέφτη όποτε μπορώ.	1	2	3	4	5
7	Πριν βγω έξω, συνήθως ξοδεύω πολύ χρόνο για να ετοιμαστώ.	1	2	3	4	5
8	Είμαι πολύ προσεκτικός/ή ακόμα και για μικρές αλλαγές στο βάρος μου.	1	2	3	4	5
9	Οι περισσότεροι άνθρωποι με θεωρούν εμφανίσιμο/η.	1	2	3	4	5
10	Είναι σημαντικό να δείχνω πάντα καλά εμφανισιακά.	1	2	3	4	5
11	Χρησιμοποιώ πολύ λίγα προϊόντα περιποίησης και ομορφιάς.	1	2	3	4	5
12	Μου αρέσει η εμφάνιση μου όταν δεν φοράω ρούχα.	1	2	3	4	5
13	Νιώθω άβολα όταν η εμφάνιση και περιποίησή μου δεν είναι σωστή.	1	2	3	4	5
14	Φορώ συνήθως οτιδήποτε με βολεύει χωρίς να νοιάζομαι για την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
15	Μου αρέσει ο τρόπος που φαίνονται τα ρούχα πάνω μου.	1	2	3	4	5
16	Δεν με ενδιαφέρει πως σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι για την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
17	Προσέχω με ιδιαίτερη φροντίδα την περιποίηση των μαλλιών μου.	1	2	3	4	5
18	Δεν μου αρέσει η σωματική μου διάπλαση.	1	2	3	4	5
19	Η εξωτερική μου εμφάνιση δεν είναι ελκυστική.	1	2	3	4	5
20	Δεν σκέφτομαι ποτέ την εμφάνισή μου.	1	2	3	4	5
21	Πάντα προσπαθώ να βελτιώνω την εξωτερική μου εμφάνιση.	1	2	3	4	5
22	Είμαι σε δίαιτα για να χάσω βάρος.	1	2	3	4	5

(αλλαγή σελίδας)

Για τα υπόλοιπα ερωτήματα, χρησιμοποιείτε την κλίμακα που δίνεται για κάθε ερώτημα, και γράψετε την απάντησή σας στο χώρο δίπλα από κάθε πρόταση.

_____ 23. Έχω προσπαθήσει να χάσω βάρος με νηστεία ή με εξαντλητικές δίαιτες.

1. Ποτέ
2. Σπάνια
3. Κάποτε
4. Συχνά
5. Πολύ Συχνά

_____ 24. Νομίζω ότι είμαι:

1. Πολύ Αδύνατος/η
2. Κάπως Αδύνατος/η
3. Κανονικού Βάρους
4. Κάπως Υπέρβαρος/η

5. Πολύ Υπέρβαρος/η

_____ 25. Κοιτάζοντας με, οι περισσότεροι άνθρωποι θα σκέφτονται ότι είμαι:

1. Πολύ Αδύνατος/η
2. Κάπως Αδύνατος/η
3. Κανονικού Βάρους
4. Κάπως Υπέρβαρος/η
5. Πολύ Υπέρβαρος/η

26-34: Χρησιμοποίησε την πιο κάτω κλίμακα **1 έως 5** για να δείξετε **πόσο δυσαρεστημένος/η ή ικανοποιημένος/η** είστε με κάθε ένα από τα ακόλουθα μέρη του σώματός σας:

1	2	3	4	5
Πολύ δυσαρεστημένος/η	Δυσαρεστημένος/η	Ούτε Δυσαρεστημένος/η Ούτε Ικανοποιημένος/η	Ικανοποιημένος/η	Πολύ ικανοποιημένος

_____ 26. Πρόσωπο (χαρακτηριστικά, χρώμα δέρματος)

_____ 27. Μαλλιά (χρώμα, πάχος, υφή)

_____ 28. Κάτω μέρος (γλουτοί, γοφοί, μηροί, πόδια)

_____ 29. Μέση (μέση, στομάχι)

_____ 30. Πάνω μέρος (στήθος, ώμοι, χέρια)

_____ 31. Μυϊκός τόνος/μάζα

_____ 32. Βάρος

_____ 33. Ύψος

_____ 34. Συνολική εμφάνιση

**Παρακαλώ βεβαιωθείτε πως έχετε απαντήσει όλες τις ερωτήσεις.
Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σας.**

Τέλος.