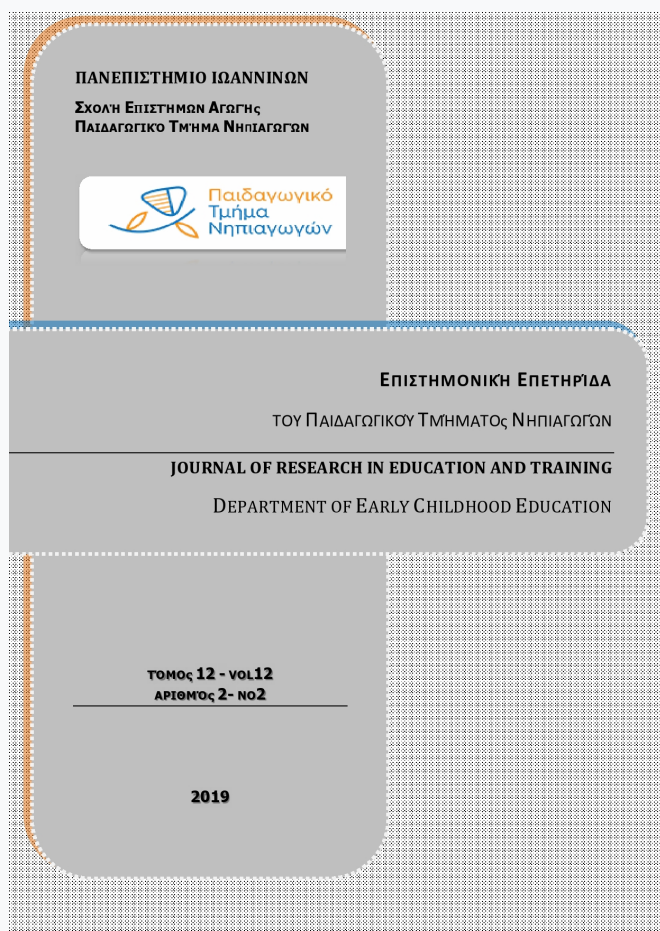


# Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Τόμ. 12, Αρ. 2 (2019)



Η επίδραση της έκθεσης σε εικόνες προτύπων  
ελκυστικών ανθρώπων στην εικόνα σώματος των  
μεσηλίκων

Στεργιανή Παράσχου, Δέσποινα Μωραΐτου

doi: [10.12681/jret.19474](https://doi.org/10.12681/jret.19474)

Copyright © 2019, Στεργιανή Παράσχου, Δέσποινα Μωραΐτου



Άδεια χρήσης [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## Βιβλιογραφική αναφορά:

Παράσχου Σ., & Μωραΐτου Δ. (2019). Η επίδραση της έκθεσης σε εικόνες προτύπων ελκυστικών ανθρώπων στην εικόνα σώματος των μεσηλίκων. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, 12(2), 1-25. <https://doi.org/10.12681/jret.19474>

## Η επίδραση της έκθεσης σε εικόνες προτύπων ελκυστικών ανθρώπων στην εικόνα σώματος των μεσηλίκων

Στεργιανή Παράσχου<sup>1,2</sup> & Δέσποινα Μωραΐτου<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Εργαστήριο Ψυχολογίας, Τομέας Πειραματικής & Γνωστικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας,  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>Εργαστήριο Μελέτης Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (EMNN), Κέντρο Διεπιστημονικής  
Έρευνας και Καινοτομίας (ΚΕΔΕΚ - ΑΠΘ), Balkan Center, Κτίρια Α & Β,  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

### Περίληψη

Στόχος της μελέτης ήταν να εξετάσει πώς τα άτομα της Μέσης Ηλικίας αντιλαμβάνονται την Εικόνα Σώματός τους. Το δείγμα αποτελούνταν από 20 άτομα και των δύο φύλων, ισοκατανεμημένα σε δύο ομάδες, πειραματική και ελέγχου. Η πειραματική εκτέθηκε σε εικονικά ερεθίσματα που απεικόνιζαν ελκυστικούς κατά τα ιδανικά πρότυπα της εποχής ανθρώπους, τους οποίους παρουσιάζουν τα Μ.Μ.Ε. Η ομάδα ελέγχου εκτέθηκε σε ελκυστικούς -αλλά όχι σύμφωνα με τα ιδανικά πρότυπα της εποχής- ανθρώπους της «καθημερινής ζωής». Σε όλους τους συμμετέχοντες χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια πριν και μετά την έκθεσή τους στις εικόνες, τα οποία μετρούσαν την αυτοεκτίμηση και την τρέχουσα συνολική εικόνα για το σώμα τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι μεσήλικες επηρεάζονται αρνητικά ως προς την ικανοποίηση από την εικόνα σώματός τους, μετά την έκθεσή τους σε εικόνες ελκυστικών ατόμων, ανεξαρτήτως αν το περιεχόμενό τους συμφωνεί με τα ιδανικά πρότυπα της εποχής ή όχι. Ωστόσο, η αυτοεκτίμηση επηρεάστηκε αρνητικά μόνο για τα άτομα που εκτέθηκαν σε εικόνες που προβάλλουν τα ιδανικά πρότυπα της εποχής. Αντιθέτως, στην περίπτωση της έκθεσης σε εικόνες «καθημερινών» ελκυστικών ατόμων, η αυτοεκτίμηση ανέβηκε.

**Λέξεις-κλειδιά:** Αυτοεκτίμηση, Εικόνα σώματος, Ελκυστικότητα, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, Μέση ηλικία.

## **The effect of exposure to pictures of ideal attractive people on mass media, on body image in middle-aged adults**

**Στεργιανή Παράσχου<sup>1,2</sup> & Δέσποινα Μωραΐτου<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup>*Εργαστήριο Ψυχολογίας, Τομέας Πειραματικής & Γνωστικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

<sup>2</sup>*Εργαστήριο Μελέτης Νευροεμφυλιστικών Νοσημάτων (EMNN), Κέντρο Διεπιστημονικής Έρευνας και Καινοτομίας (ΚΕΔΕΚ - ΑΠΘ), Balkan Center, Κτίρια Α & Β, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

### **Abstract**

The aim of the study was to examine how middle-aged adults perceive their Body Image. The sample consisted of 20 individuals, men and women, equally distributed into an experimental and a control group. The experimental group was exposed to virtual stimuli depicting pictures of attractive people, according to today's ideal attractiveness standards of media, while the control group was exposed to pictures of attractive people of "everyday life". Self-report questionnaires related to self-esteem and current total body image satisfaction were administered before and after participants' exposure. The results showed that middle-aged adults were negatively affected in terms of body image satisfaction, after exposure to pictures of attractive people regardless of whether they display ideal standards or not. However, self-esteem was negatively affected only on those, who were exposed to images of the media that display ideal standards. In case of pictures of attractive people of "everyday life", self-esteem was raised.

**Key-words:** Self-esteem, Body image, Attractiveness, Mass media, Middle-aged adults.

## Εισαγωγή

Όπως είναι γνωστό, ένα μεγάλο μέρος του Δυτικού Κόσμου και κυρίως τα νεότερα σε ηλικία άτομα, ταυτίζονται με τα ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας της εποχής, τα οποία διαδίδονται μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης. Ειδικότερα στην Ελλάδα, τις τελευταίες δεκαετίες έχει αντικατασταθεί το μεσογειακό γυναικείο σώμα, ως ιδανικό, από το πολύ αδύνατο και γυμνασμένο σώμα. Για τους άνδρες, ως ιδανικό έχει οριστεί το πλούσιο σε μύες κορμί και, ιδανικά, ο σωματότυπος σχήματος V (εξαιρετικά ογκώδες σώμα σε πλάτη και στήθος, λεπτό προς τους μηρούς) (Boerpple, Ata, Rum, & Thompson, 2016. Carrotte, Prichard, & Lim, 2017). Βέβαια, οι γυναίκες, συγκριτικά με τους άνδρες, φαίνεται να είναι περισσότερο ευάλωτες στη διαμόρφωση αρνητικής εικόνας σώματος (Tiggemann, 2004), χωρίς όμως το ζήτημα να αφήνει τον ανδρικό πληθυσμό ανεπηρέαστο, όπως προκύπτει από έναν περιορισμένο αλλά σημαντικό αριθμό ερευνών των τελευταίων ετών (Blond, 2008. McCabe & Ricciardelli, 2003. Nuttall, 2015. Yazdani, Hosseini, Amini, Sobhani, Sharif, & Khazraei, 2018).

Όλοι οι άνθρωποι έχουν μια εικόνα του εαυτού τους, στην οποία συμπεριλαμβάνεται και η «εικόνα σώματος». Η «εικόνα σώματος» είναι μία πολυδιάστατη έννοια που αναφέρεται τόσο στην υποκειμενική αντίληψη κάθε ατόμου για το σώμα του, όσο και στη συμπεριφορά του προς αυτό και ιδιαίτερα, προς τη φυσική του εμφάνιση (Cash & Pruzinsky, 2002). Σύμφωνα με τον Thompson (1990), η εικόνα σώματος αποτελεί μία σύνθετη έννοια που απαρτίζεται από τρεις διαστάσεις. Η σωματική εμφάνιση που συνδέεται με την εικόνα σώματος περιλαμβάνει τρία συστατικά μέρη: Πρώτον, το συνεχές, που αφορά το κατά πόσο είναι ακριβής ο τρόπος που εκτιμάμε το σώμα μας. Δεύτερον, το υποκειμενικό στοιχείο, το οποίο συνδέεται κυρίως με συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές σε σχέση με το σώμα μας, και τέλος, το συμπεριφορικό συστατικό, που παραπέμπει σε κατ' εξακολούθηση συμπλεγματική συμπεριφορά και σε τάση να αποφεύγουμε καταστάσεις κατά τις οποίες θα αισθανόμασταν άβολα με το σώμα μας (Fahami, Amini-Abchuyeh, & Aghaei, 2018. Grabe, Ward, & Hyde, 2008. Thompson & Van den Berg, 2002). Τέτοια συμπεριφορά μπορεί να είναι η υπερβολική ενασχόληση με το σώμα και την εξωτερική εμφάνιση, μέσω εξαντλητικής δίαιτας, υπερβολικής γυμναστικής, ακόμη και λήψης διατροφικών

συμπληρωμάτων (χάπια αδυνατίσματος, πρωτεΐνες κτλ.), τις περισσότερες φορές με αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία (Grabe et al., 2008).

Σύμφωνα, λοιπόν, με τη διεθνή βιβλιογραφία, θα λέγαμε πως η ικανοποίηση από την εικόνα σώματος φαίνεται να επηρεάζεται από παράγοντες υποκειμενικούς, όπως η αντίληψη που έχει το άτομο για την εμφάνιση και τον εαυτό του, όπως επίσης από τα σωματικά χαρακτηριστικά και τις ικανότητές του. Επιπλέον, είναι γνωστό ότι επηρεάζεται και από παράγοντες κοινωνικο-περιβαλλοντικούς (π.χ., επιρροή των ΜΜΕ, φίλων και συγγενών). Όλα αυτά τελικά οδηγούν στη διαμόρφωση πεποιθήσεων, συναισθημάτων και στάσεων σε σχέση με τη γενικότερη έννοια του εαυτού.

Η αυτοαντίληψη, ως ένας υποκειμενικός παράγοντας, αποτελεί τη γνωστική πλευρά της έννοιας του εαυτού και αντιπροσωπεύει την πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του. Η γνωστική θεώρηση του εαυτού μας συνοδεύεται από συναισθηματική φόρτιση. Η αυτοεκτίμηση δηλώνει τη θυμική πλευρά του εαυτού και αναφέρεται στη «σφαιρική άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως άτομο» (Monteil, 1993). Ο Rosenberg (1965) υπογράμμισε ότι η αυτοεκτίμηση αφορά «τη θετική ή αρνητική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του». Οι Klaczynski, Goold και Mudry (2004) και οι McCabe και Ricciardelli (2003) βρήκαν ότι η θετική εικόνα σώματος συνδέεται με υψηλότερη αυτοεκτίμηση αλλά η υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να θεωρηθεί και ως ένας προστατευτικός παράγοντας σε σχέση με ψυχολογικά ζητήματα, όπως η δυσαρέσκεια από την εικόνα σώματος. Γενικότερα, φαίνεται πως η εικόνα σώματος συνιστά ισχυρή διάσταση της αυτοεκτίμησης, ειδικότερα των γυναικών μικρότερων ηλικιών. Και σε μεγαλύτερες, ωστόσο, ηλικίες, όπως η μέση ηλικία, η αυτοεκτίμηση των ανδρών αλλά κυρίως των γυναικών παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση με τη δυσαρέσκεια για την εξωτερική εμφάνιση (Neymotin & Nemzer, 2014. Webster & Tiggemann, 2003).

Η γήρανση αποτελεί σημαντικό διάστημα της ζωής ενός ατόμου και αφορά, ανάμεσα σε άλλα, και την εξωτερική εμφάνιση και λειτουργικότητά του. Κατά τη διάρκεια της μέσης ηλικίας και στη συνέχεια, το ανθρώπινο σώμα τείνει να χάνει μέρος της μυϊκής του μάζας και να κερδίζει λίπος, χάνοντας έτσι και τη λειτουργικότητά του. Για τις γυναίκες κρίσιμο σημείο είναι η περίοδος της εμμηνόπαυσης, όταν το σώμα αυξάνει

σε λίπος, το δέρμα χάνει την ελαστικότητά του και ελαττώνεται σε μεγάλο βαθμό η αντιλαμβανόμενη σεξουαλικότητα. Αλλά και στους άνδρες συμβαίνουν φθίνουσες αλλαγές στο σώμα, τα μαλλιά, το δέρμα. Έτσι, αυξάνεται το χάσμα μεταξύ του πραγματικού και του ιδανικού, κατά τα πρότυπα της εποχής, και για τα δύο φύλα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος (Neves, Guerreiro, Carvalho, Serrão, Sarmento, & Freitas, 2018. Tiggemann, 2004), σε πολλές περιπτώσεις. Σε αυτό έρχεται να προστεθεί και ο σύγχρονος τρόπος ζωής, συμπεριλαμβανομένου του ρόλου των Μ.Μ.Ε., καθώς υπάρχει μεγάλη πίεση από κοινωνικο-πολιτισμικούς παράγοντες προς το ιδανικό της νεότητας, της ομορφιάς και της ενεργητικότητας (Jankowsky, Diedrichs, Williamson, Christopher, & Harcourt, 2014), επηρεάζοντας, έτσι την ικανοποίηση από την εικόνα σώματος, όσο αυτό γερνά.

Η πίεση αυτή οδηγεί όλο και περισσότερους ανθρώπους που βιώνουν ή θα βιώσουν το γήρας, σε μεγαλύτερη ενασχόληση (συναισθηματική, γνωστική, συμπεριφορική) με την εξωτερική εμφάνιση και την υγεία τους (Cash, 2002). Σύμφωνα με έρευνες, οι οποίες έχουν μελετήσει την εικόνα σώματος σε άτομα μέσης ηλικίας, οι γυναίκες είναι εκείνες που συνεχίζουν να παρουσιάζουν μεγαλύτερη ενασχόληση με την εξωτερική τους εμφάνιση αλλά και δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματός τους (Jankowsky et al., 2014). Ωστόσο, και οι άνδρες της ίδιας χρονολογικής ηλικίας παρουσιάζουν σημαντική ενασχόληση με την εμφάνισή τους, ακόμη και δυσαρέσκεια πολλές φορές (Bullington, 2006. Jankowski et al. 2014. Tiggemann, Martins, & Kirkbride, 2007). Παρ' όλα αυτά, τα ευρήματα συνολικά παρουσιάζονται αντιφατικά τόσο σε ποιοτικές όσο και σε ποσοτικές μελέτες, καθώς υπάρχουν και έρευνες που δεν επιβεβαιώνουν τη δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες της μέσης ηλικίας (Jankowsky et al., 2014. McKinley, 2006b. Siegel, 2010. Tiggemann et al., 2007).

Τα Μ.Μ.Ε. θεωρούνται ως ο κύριος παράγοντας διαμόρφωσης των κοινωνικών προτύπων σώματος και αυτό, διότι τόσο η οικογένεια όσο και το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον είναι δέκτες αλλά και πομποί των κοινωνικών προτύπων, άμεσα επηρεαζόμενοι από τα Μ.Μ.Ε. (Chatard, Bocage-Barthelemy, Selimbegovic, & Guimond, 2017. Lewallen & Behm-Morawitz, 2016). Για παράδειγμα, πολλές μελέτες έχουν αναφερθεί στη σχέση μεταξύ της προβολής του γυναικείου και

ανδρικού σώματος στα Μ.Μ.Ε (τηλεόραση, περιοδικά κ.λπ.) και της δυσαρέσκειας σώματος που νιώθει το άτομο (Arbour & Ginis, 2005. Blond, 2008. Fuller-Tyszkiewicz, et al., 2019. Halliwell & Dittmar, 2004. Hargreaves & Tiggemann, 2004. Myers & Crowther, 2009. Tiggemann, Polivy, & Hargreaves, 2009). Κάποιες αναφέρουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια σε άτομα που έχουν εσωτερικεύσει σε μεγαλύτερο βαθμό τα ιδανικά πρότυπα της εποχής (Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac, & Posavac, 2004). Ωστόσο, οι περισσότερες έχουν ενδιαφερθεί για τις νεότερες ηλικίες, οι οποίες φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο, σε σύγκριση με τη μέση και τρίτη ηλικία. Αυτός είναι ίσως και ο κύριος λόγος που τα ευρήματα των ερευνών για τη μέση ηλικία είναι αντιφατικά και δεν μπορούν να γενικευθούν (Bedford & Johnson, 2006. Lewallen & Behm-Morawitz, 2016. Pruis & Janowsky, 2010. Wadsworth & Johnson, 2008), αν και τείνουν να υποστηρίζουν μια τάση δυσαρέσκειας με την εξωτερική εμφάνιση και στις μεγαλύτερες ηλικίες, η οποία πολλές φορές προκύπτει από την έκθεση στα Μ.Μ.Ε.

Τα ερευνητικά δεδομένα διατυπώνονται κι ερμηνεύονται υπό την ομπρέλα δύο βασικών θεωριών για την εικόνα σώματος και την αναφερόμενη δυσαρέσκεια ή ικανοποίηση σε σχέση με αυτή. Όσον αφορά τη διαδικασία της Κοινωνικής Σύγκρισης, ο Festinger (1954) πρώτος έκανε λόγο ότι οι άνθρωποι συγκρίνουν τους εαυτούς τους με άλλους ανθρώπους ως απόρροια της εξερεύνησης του εαυτού τους, καθώς οι άνθρωποι έχουν μια φυσική τάση να αυτο-αξιολογούνται. Οι συγκρίσεις μπορεί να είναι: (α) προς τα «επάνω», δηλαδή η σύγκριση του εαυτού με κάποιον ως προς κάτι ανώτερο από ένα δικό του σημείο αναφοράς, και (β) προς τα «κάτω», δηλαδή συγκρίσεις με κάποιον ως προς κάτι κατώτερο από ένα δικό του σημείο αναφοράς. Έρευνες αναφέρουν πως η σύγκριση «προς τα κάτω», ίσως οδηγεί σε μεγαλύτερη αποδοχή του εαυτού, λειτουργώντας ως ένας προστατευτικός μηχανισμός (Myers & Crowther, 2009).

Μια ακόμη σημαντική θεωρία είναι εκείνη της Αυτο-Αντικειμενοποίησης, η οποία αφορά κυρίως την έκθεση σε Μ.Μ.Ε (Fredrickson & Roberts, 1997). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η συχνή αναπαραγωγή του σώματος στα Μέσα ως ένα αντικείμενο - μέσο για την πώληση και κατάκτηση αγαθών, δημιουργεί τη σταθερή πεποίθηση στους αποδέκτες ότι αυτό αποτελεί το κοινωνικά επιθυμητό που θα φέρει όλα τα επίσης επιθυμητά. Η εδραίωση και αποδοχή, επομένως, της παραπάνω άποψης ή

αλλιώς, η εσωτερίκευση των ιδανικών προτύπων, δημιουργεί την τάση της αυτο-αντικειμενοποίησης (εαυτός και σώμα ως αντικείμενο - μέσο για την αποδοχή και την κατάκτηση αγαθών) καθώς και ψυχολογική πίεση για ταύτιση με τα ιδανικά πρότυπα που επιβάλλει η κοινωνία και τα Μέσα. Αυτά, με τη σειρά τους, οδηγούν σε μεγαλύτερο βαθμό επένδυσης στην εξωτερική εμφάνιση και δυσαρέσκεια με αυτή. Η θεωρία της Αυτο-Αντικειμενοποίησης αφορά σε μεγαλύτερο βαθμό το γυναικείο σώμα, καθώς είναι αυτό που τις τελευταίες δεκαετίες χρησιμοποιείται και προβάλλεται έντονα σε διαφημίσεις των Μέσων για εμπορικούς λόγους. Βέβαια, τονίζεται πάντα το γεγονός ότι ούτε εσωτερικεύουν και επενδύουν όλοι, ούτε και το κάνουν στον ίδιο βαθμό (Stice, 2002).

### **Στόχος και Υποθέσεις Έρευνας**

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση της εικόνας σώματος κατά τη μέση ηλικία, όπως αυτή διαμορφώνεται μέσα από την έκθεση στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και τις διαφημίσεις προϊόντων. Επίσης, υπήρχε ο στόχος να εξεταστεί εάν το επίπεδο της αυτοεκτίμησης αλλάζει σύμφωνα με την τρέχουσα εικόνα σώματος στη μέση ηλικία.

Οι υποθέσεις της έρευνας διαμορφώθηκαν ως εξής:

- Οι μεσήλικες που εκτίθενται σε εικόνες των Μ.Μ.Ε. που προβάλλουν άτομα, τα οποία πληρούν τα ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας της εποχής, θα αναφέρουν μικρότερη ικανοποίηση / μεγαλύτερη δυσαρέσκεια εικόνας σώματος μετά την έκθεση στις εικόνες αυτές, σε σύγκριση με μεσήλικες που εκτίθενται σε εικόνες ελκυστικών ατόμων της «καθημερινής ζωής». Ωστόσο, και οι δύο ομάδες μεσηλίκων θα αναφέρουν μικρότερη ικανοποίηση / μεγαλύτερη δυσαρέσκεια εικόνας σώματος μετά την έκθεση (Υπόθεση 1) .
- Οι μεσήλικες που εκτίθενται σε εικόνες των Μ.Μ.Ε. που προβάλλουν άτομα, τα οποία πληρούν τα ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας της εποχής, θα αναφέρουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση μετά την έκθεση στις εικόνες αυτές, σε σύγκριση με μεσήλικες που εκτίθενται σε εικόνες ελκυστικών ατόμων της «καθημερινής ζωής» (Υπόθεση 2α). Επιπλέον, η αυτοεκτίμηση του μεσήλικα



θα συνδέεται με την ικανοποίησή του από την εικόνα σώματος, όπως αυτή διαμορφώνεται μετά την έκθεση σε εικόνες που πληρούν τα ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας: τα άτομα που εκτίθενται σε εικόνες που προβάλλουν ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας της εποχής, θα αναφέρουν τόσο χαμηλότερη αυτοεκτίμηση μετά την έκθεσή τους στις εικόνες, όσο μεγαλύτερη θα είναι η δυσαρέσκειά τους από την εικόνα σώματός τους. Δεν αναμένεται κάτι αντίστοιχο για τα άτομα που εκτίθενται σε εικόνες εκλυστικών ανθρώπων της «καθημερινής ζωής» (Υπόθεση 2β).

## **Μέθοδος**

### ***Σχέδιο έρευνας***

Η έρευνα αυτή αποτελεί μια πειραματική, ποσοτική μελέτη. Η πειραματική ομάδα εκτέθηκε σε εικόνες ελκυστικών ατόμων κατά τα ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας της εποχής. Η ομάδα ελέγχου εκτέθηκε σε εικόνες ελκυστικών ατόμων της «καθημερινής ζωής». Πριν και μετά την έκθεση σε εικόνες, χορηγήθηκαν κλίμακες αυτοαναφοράς για τη μέτρηση της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος στο παρόν και της αυτοεκτίμησης.

### ***Συμμετέχοντες***

Το δείγμα αποτελούνταν από 20 άτομα μέσης ηλικίας ( $M = 56.75$  έτη,  $T.A. = 4.05$  έτη). Οι γυναίκες αποτελούσαν το 50% του δείγματος. Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο, το 10% ήταν χαμηλού μορφωτικού επιπέδου (πρωτοβάθμια εκπαίδευση), το 70% μέσου (δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και το 20% υψηλού (τριτοβάθμια εκπαίδευση). Το 80% των συμμετεχόντων κατοικούσε σε πόλη και το 70% συμβίωνε με σύντροφο και άλλα μέλη της οικογένειας. Το 70% εργαζόταν, ενώ το υπόλοιπο 30% είχε συνταξιοδοτηθεί. Ακόμη, ένα 30% αντιμετώπιζε χρόνιο πρόβλημα υγείας (καρδιολογικό ή ορμονικό). Όσον αφορά το Δείκτη Μάζας Σώματος, η πλειονότητα (85%) ήταν άνω των φυσιολογικών ορίων, με ένα 15% να βρίσκεται εντός των φυσιολογικών ορίων (18.5 – 24,9 μονάδες, οι οποίες προκύπτουν από τον υπολογισμό του πηλίκου του βάρους δια του ύψους υψωμένου στο τετράγωνο). Επιπλέον, 2 από τις 10 γυναίκες δεν είχαν εισέλθει σε περίοδο εμμηνόπαυσης. Τέλος, κατά μέσο όρο,

οι ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης για τους συμμετέχοντες ήταν 2 με 4 ημερησίως, οι ώρες στο διαδίκτυο κυμαίνονταν από 1 έως 2 ώρες τη μέρα, και ο αριθμός των περιοδικών ή εφημερίδων που διάβαζαν καθημερινά περιοριζόταν σε 1 την ημέρα.

Οι συμμετέχοντες, άντρες και γυναίκες, κατανεμήθηκαν με τυχαιοποίηση ανά δέκα σε δύο ομάδες, μία πειραματική και μία ελέγχου, με την καθεμία να αποτελείται από 5 άνδρες και 5 γυναίκες. Οι δύο ομάδες ήταν εξισωμένες ως προς το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο και την ηλικία, καθώς οι έλεγχοι ανεξαρτησίας  $\chi^2$  και η ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης που πραγματοποιήθηκαν, έδειξαν ότι δεν διέφεραν στατιστικώς σημαντικά σε καμία από τις τρεις μεταβλητές,  $p > .05$ . Το ίδιο έδειξε και η ανάλυση διακύμανσης με ανεξάρτητη μεταβλητή την ομάδα και εξαρτημένες την ενασχόληση με την τηλεόραση, το διαδίκτυο και τον τύπο,  $p > .05$ .

Επιπλέον, οι δύο ομάδες δεν διέφεραν,  $p > .05$ , ως προς τις διαστάσεις της εικόνας σώματος (με επιμέρους διαστάσεις τις εξής: εξωτερική εμφάνιση, επένδυση στην εξωτερική εμφάνιση, ανησυχία για το βάρος, αυτο-ταξινόμηση σωματικού βάρους, ικανοποίηση με περιοχές του σώματος) και τις κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές στην εξωτερική εμφάνιση (με επιμέρους διαστάσεις τις εξής: Μ.Μ.Ε. ως καλή πηγή Πληροφόρησης, πίεση από τα Μ.Μ.Ε. για την εμφάνιση, εσωτερίκευση του Λεπτού ιδεατού, εσωτερίκευση του Αθλητικού ιδεατού), όπως αυτά μετρήθηκαν αντιστοίχως με τις ακόλουθες κλίμακες αυτο-αναφοράς: το Πολυδιάστατο Ερωτηματολόγιο για την Εικόνα Σώματος (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale / MBSRQ-AS. Cash, 2000. Μετάφραση – Προσαρμογή: Argyrides & Kkelli, 2013) και το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικοπολιτισμικών Επιρροών στην Εξωτερική Εμφάνιση - Τρίτη Έκδοση (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire / SATAQ-3. Heinberg & Thompson, 1995. Μετάφραση – Προσαρμογή: Argyrides, Kkeli, & Kendeou, 2014).

### ***Εργαλεία***

Για τη συλλογή των δεδομένων σχετικά με την τρέχουσα εικόνα σώματος και την αυτοεκτίμηση, χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς: η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale / ROSS. Rosenberg, 1965): Το εργαλείο αυτό είναι ελεύθερο προς χρήση για ερευνητικούς

λόγους. Οι 10 ερωτήσεις αναφέρονται στα συναισθήματα του ατόμου σε σχέση με τον εαυτό του. Όσο θετικότερα νιώθει ο ερωτώμενος απέναντι στα συναισθήματά του για τον εαυτό, τόσο υψηλότερη είναι και η αυτοεκτίμησή του. Οι απαντήσεις δίνονται σε πεντάβαθμη κλίμακα Likert («1 = διαφωνώ απόλυτα» έως «5 = συμφωνώ απόλυτα»). Όσο μεγαλύτερη είναι η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα, τόσο μεγαλύτερη και η αυτοεκτίμηση του ερωτώμενου.

Σχετικά με την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του εν λόγω εργαλείου, υπάρχει πληθώρα ερευνών που τις επιβεβαιώνει, με την αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων να κυμαίνεται μεταξύ .82 και .88. Το εργαλείο έχει αποδειχθεί ότι έχει καλή εφαρμογή και στον ελληνικό πληθυσμό, με δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's  $\alpha = .80$  (Galanou, 2013).

Η Οπτική Αναλογική Κλίμακα - Εκδοχή της Εικόνας Σώματος (Visual Analogue Scale - Body Image Version / VAS - Body Image. Heinberg & Thompson, 1995): Η συγκεκριμένη εκδοχή της κλίμακας VAS μετράει την αναφερόμενη ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια από την συνολική εικόνα σώματος σε τρέχοντα χρόνο. Σε πιλοτική μελέτη των Heinberg και Thompson (1995) αξιολογήθηκε η αξιοπιστία της συνολικής ικανοποίησης ή δυσαρέσκειας με την εξωτερική εμφάνιση κάποιου και τα συναισθήματά του ως προς αυτή, μετρούμενα με την κλίμακα VAS. Κατέληξαν ότι η κλίμακα VAS - Body Image Version αποτελεί αξιόπιστη μέτρηση των μεταβολών στην αντιλαμβανόμενη εικόνα σώματος.

Στην παρούσα μελέτη, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αυτή για την αξιολόγηση μόνον της διάστασης της ικανοποίησης / δυσαρέσκειας από τη συνολική εξωτερική εμφάνιση στο παρόν. Οι απαντήσεις δίνονται σε κλίμακα δέκα σημείων (1 = απόλυτα δυσαρεστημένος – 10 = απόλυτα ικανοποιημένος).

Στην παρούσα έρευνα επίσης χρησιμοποιήθηκαν 80 εικόνες. Οι εικόνες παρουσιάστηκαν υπό τη μορφή βίντεο μέσω του διαδικτυακού τόπου «Youtube». Η χρονική διάρκεια εμφάνισης της καθεμιάς ήταν 15 δευτερόλεπτα και η απόσταση της από τον συμμετέχοντα στα 30 εκατοστά. Από τις εικόνες αυτές 20 απεικόνιζαν το σώμα σε μια ιδανική εξωτερική εμφάνιση κατά τα πρότυπα ομορφιάς της εποχής. Απεικόνιζαν ελκυστικές γυναίκες (άτομα Λευκής φυλής, μεγαλύτερης ή μικρότερης ηλικίας), όπως αυτές παρουσιάζονται στα Μ.Μ.Ε., σε διαφημίσεις εσωρούχων,

αρωμάτων, καλλυντικών κ.λπ. Οι υπόλοιπες 20 εικόνες απεικόνιζαν επίσης ελκυστικές γυναίκες. Ωστόσο, δεν ήταν επικεντρωμένες σε μια ιδανική εξωτερική εικόνα σώματος (άτομα Λευκής φυλής, μεγαλύτερης ή μικρότερης ηλικίας, στον εργασιακό χώρο ή σε ασχολίες του σπιτιού, ντυμένες εξ' ολοκλήρου με ρούχα εργασίας ή απλά «καθημερινά»). Αντιστοίχως, για τους άνδρες, 20 εικόνες ήταν επικεντρωμένες σε μια ελκυστική και ιδανική κατά τα πρότυπα της εποχής εξωτερική εμφάνιση και εικόνα σώματος, όπως αυτή παρουσιάζεται από τα Μ.Μ.Ε. (άνδρες Λευκής φυλής, μεγαλύτεροι και νέοι, σε διαφημιστικά μηνύματα εσωρούχων, αρωμάτων, προϊόντων περιποίησης κ.λπ.). Άλλες 20 έδειχναν ελκυστικές, αλλά μη ιδανικές κατά τα πρότυπα της εποχής, ανδρικές φιγούρες (άτομα Λευκής φυλής, μεγαλύτεροι και νέοι, στον εργασιακό χώρο, ντυμένοι εξ' ολοκλήρου με ρούχα εργασίας ή απλά, «καθημερινά»). Όλες οι εικόνες αντλήθηκαν από το διαδίκτυο (Google) ή από περιοδικά ποικίλης ύλης.

Οι 80 εικόνες επιλέχθηκαν και αποτέλεσαν εργαλεία της μελέτης, έπειτα από πιλοτική έρευνα που διενεργήθηκε σε ευκαιριακό δείγμα 10 φοιτητών. Τα άτομα αυτά εκτέθηκαν στις εικόνες που απεικόνιζαν το αντίστοιχο φύλο με το δικό τους, και καλούνταν να απαντήσουν σε δύο ερωτήσεις για την κάθε εικόνα (1<sup>η</sup> – βαθμός ελκυστικότητας, 2<sup>η</sup> – βαθμός συμφωνίας με τα ιδανικά πρότυπα της εποχής). Δεν χρειάστηκε να απορριφθεί καμία εικόνα, καθώς έπειτα από τον πιλοτικό έλεγχο θεωρήθηκαν κατάλληλες για την έρευνα. Σχετικά με την ελκυστικότητα, θεωρήθηκαν ελκυστικές τόσο εικόνες προσανατολισμένες στην εξωτερική εμφάνιση, όσο και οι εικόνες μη προσανατολισμένες στην εμφάνιση. Ως προς τη συμφωνία με το ιδανικό πρότυπο ελκυστικότητας της εποχής, ο μέσος όρος των προσανατολισμένων στην εξωτερική εμφάνιση εικόνων διέφερε από τον μέσο όρο των μη προσανατολισμένων στην εξωτερική εμφάνιση, με τις δεύτερες να μην θεωρούνται σύμφωνες με τα ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας της εποχής.

### **Διαδικασία**

Σε πρώτη φάση, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν όλοι να συμπληρώσουν ένα φύλλο δημογραφικών στοιχείων, το οποίο συνοδευόταν από τα δύο ερωτηματολόγια για την πολυδιάστατη εικόνα σώματος και τις κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές σε αυτήν, και τα δύο ερωτηματολόγια για την τρέχουσα εικόνα σώματος και την αυτοεκτίμηση. Σε

δεύτερη φάση, στάλθηκε σε κάθε συμμετέχοντα ένα βίντεο με 20 εικόνες (διάρκειας 5', διαφορετικό για πειραματική-ελέγχου αλλά και για άνδρες-γυναίκες εντός των ομάδων), το οποίο συνοδευόταν από τα δύο τελευταία ερωτηματολόγια. Αυτά έπρεπε να συμπληρωθούν για 2<sup>η</sup> φορά, αμέσως μετά την έκθεση στις εικόνες. Επίσης, υπήρχαν ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών που αφορούσαν το βίντεο, με τις οποίες ελεγχόταν ο βαθμός προσοχής των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια προβολής. Οι συμμετέχοντες καλούνταν να ολοκληρώσουν τη δεύτερη φάση της έρευνας μέσα σε 7 με 10 ημέρες μετά την πρώτη φάση (τους δόθηκε ένα σχετικά μεγάλο διάστημα, ώστε να αποφευχθεί κατά το δυνατό η απώλεια συμμετεχόντων, λόγω φόρτου υποχρεώσεων). Οι δύο φάσεις πραγματοποιήθηκαν ηλεκτρονικά για κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά. Οι συμμετέχοντες λάμβαναν εκ των προτέρων την οδηγία να βρίσκονται σε μέρος ήσυχο, χωρίς διασπαστικά ερεθίσματα, να είναι προσεκτικοί και ειλικρινείς με τις απαντήσεις και για οποιαδήποτε απορία, να απευθύνονται άμεσα στην ερευνήτρια. Υπήρχαν οδηγίες πριν από κάθε δοκιμασία ή κλίμακα.

Πριν να ξεκινήσει η έρευνα και να δοθεί η συγκατάθεση των συμμετεχόντων, υπήρχε ενημέρωση για τους σκοπούς της έρευνας και την τήρηση εχεμύθειας σχετικά με τα προσωπικά τους δεδομένα, καθώς και για την ελευθερία να αποχωρήσουν από την έρευνα, οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμήσουν.

### **Αποτελέσματα**

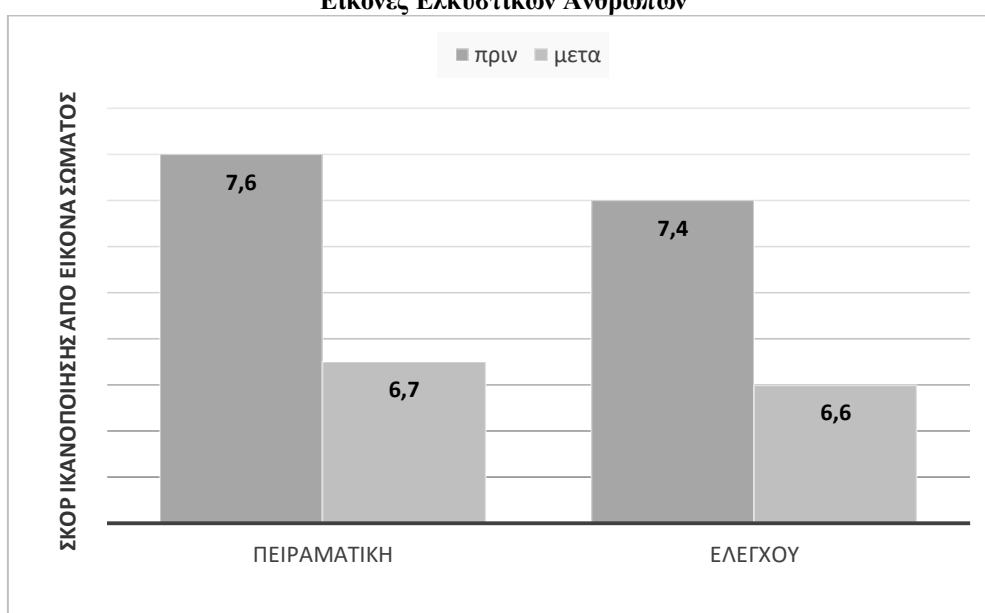
Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS v. 22 (IBM Corp., 2013) και παρακάτω ακολουθούν σε ενότητες, με βάση τον έλεγχο των δύο υποθέσεων της έρευνας.

#### Ικανοποίηση / δυσαρέσκεια με την τρέχουσα εικόνα σώματος: διαφορές ομάδων έκθεσης και φάσεων μέτρησης

Για τον έλεγχο της Υπόθεσης 1, πραγματοποιήθηκε μεικτή ανάλυση διακύμανσης (Mixed-measures ANOVA), με ενδοϋποκειμενική ανεξάρτητη μεταβλητή τον χρόνο μέτρησης (δύο επιπέδων: πριν – μετά την παρέμβαση), και διϋποκειμενική ανεξάρτητη μεταβλητή την ομάδα (πειραματική - ελέγχου). Η εξαρτημένη μεταβλητή και στις δύο περιπτώσεις ήταν το σκορ στην δεκάβαθμη κλίμακα VAS - Body Image.

Από την ανάλυση βρέθηκε στατιστικώς σημαντική διαφορά μόνον ως προς τον ενδοϋποκειμενικό παράγοντα,  $F(1, 20) = 4.60, p < .05, \eta^2 = .20$ , με την τρέχουσα ικανοποίηση από την εικόνα σώματος να μειώνεται σημαντικά και για τις δύο ομάδες, μετά την έκθεσή τους σε εικόνες ελκυστικές, σύμφωνες ή μη με τα πρότυπα ομορφιάς της εποχής. Ωστόσο, η περαιτέρω εφαρμογή ανάλυσης διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ενδοϋποκειμενικός παράγοντας: χρόνος, 2 επίπεδα: πριν – μετά την παρέμβαση) σε κάθε ομάδα, δεν έδειξε στατιστικώς σημαντική διαφορά στην τρέχουσα εικόνα σώματος ούτε της πειραματικής, ούτε της ομάδας ελέγχου,  $p > .05$ . Υπήρχε μόνο μια τάση μείωσης της ικανοποίησης από την εικόνα σώματος: πειραματική ομάδα: πριν την παρέμβαση:  $M = 7.6, T.A. = 1.3$ , μετά την παρέμβαση:  $M = 6.7, T.A. = 1.9$ . Ομάδα ελέγχου: πριν την παρέμβαση:  $M = 7.4, T.A. = 2.1$ , μετά την παρέμβαση:  $M = 6.6, T.A. = 3.1$  (βλ. Σχήμα 1).

**Σχήμα 1. Ικανοποίηση με την Εικόνα Σώματος Πριν και Μετά την Έκθεση σε Εικόνες Ελκυστικών Ανθρώπων**

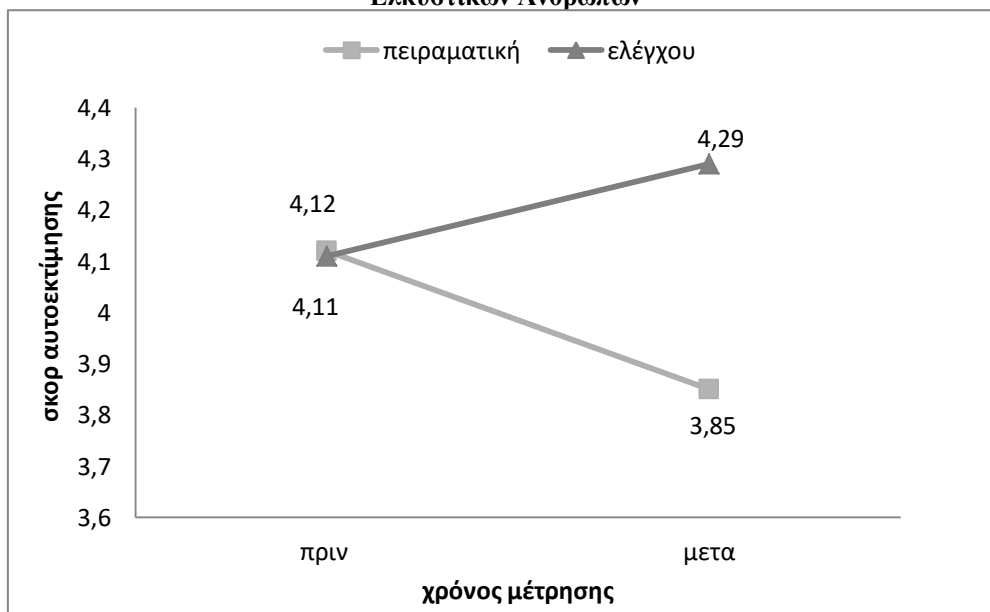


Αλλαγή στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης μετά την έκθεση σε εικόνες ελκυστικών ανθρώπων, και η σχέση της με την ικανοποίηση / δυσαρέσκεια από την τρέχουσα εικόνα σώματος

Για τον έλεγχο της Υπόθεσης 2 εκτελέστηκαν δύο έλεγχοι. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε μεικτή ανάλυση διακύμανσης, με ενδοϋποκειμενική ανεξάρτητη

μεταβλητή τον χρόνο μέτρησης (δύο επιπέδων: πριν – μετά την παρέμβαση), και διυποκειμενική ανεξάρτητη μεταβλητή την ομάδα (πειραματική – ελέγχου). Η εξαρτημένη μεταβλητή και στις δύο περιπτώσεις ήταν το σκορ στην Κλίμακα Αυτοεκτίμησης Rosenberg. Βρέθηκε μόνον στατιστικώς σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου – ομάδας,  $F(1, 20) = 5.85$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .25$ , αλλά όχι σημαντικές κύριες επιδράσεις του χρόνου ή της ομάδας,  $p > .05$ . Η αυτοεκτίμηση για την πειραματική ομάδα έτεινε να μειώνεται μετά την παρέμβαση: πριν:  $M = 4.1$ ,  $T.A. = .5$ , μετά:  $M = 3.9$ ,  $T.A. = .64$ . Αντιθέτως, η αυτοεκτίμηση έτεινε να αυξάνεται για την ομάδα ελέγχου μετά την παρέμβαση: πριν:  $M = 4.1$ ,  $T.A. = .7$ , μετά:  $M = 4.3$ ,  $T.A. = .55$ ) (βλ. Σχήμα 2). Ωστόσο, η περαιτέρω εφαρμογή ανάλυσης διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ενδοϋποκειμενικός παράγοντας: χρόνος, 2 επίπεδα: πριν – μετά την παρέμβαση) σε κάθε ομάδα, δεν έδειξε στατιστικώς σημαντική διαφορά στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης ούτε της πειραματικής, ούτε της ομάδας ελέγχου,  $p > .05$ .

**Σχήμα 2. Επίπεδο Αυτοεκτίμησης Πριν και Μετά την Έκθεση σε Εικόνες Ελκυστικών Ανθρώπων**



Στη συνέχεια, ελέγχθηκε αν υπάρχει σχέση μεταξύ του επιπέδου της αυτοεκτίμησης μετά την παρέμβαση και της τρέχουσας ικανοποίησης / δυσαρέσκειας από την εικόνα σώματος μετά την παρέμβαση στο σύνολο του δείγματος και σε κάθε ομάδα. Πραγματοποιήθηκε υπολογισμός συσχέτισης Pearson που έδειξε πως υπάρχει

στατιστικώς σημαντική, υψηλή και θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών για το σύνολο του δείγματος,  $r = .76, p < .01$ , καθώς και για την ομάδα ελέγχου,  $r = .78, p < .01$ . Ωστόσο, δεν βρέθηκε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών αυτών για την πειραματική ομάδα,  $r = .51, p > .05$ .

## Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της έρευνας οδηγούν σε ορισμένα σημαντικά συμπεράσματα όσον αφορά τη μέση ηλικία, που ελάχιστα έχει διερευνηθεί ως προς τη σχέση της με την εικόνα σώματος. Με βάση τα ευρήματα της μελέτης αυτής, η Υπόθεση 1 επιβεβαιώνεται εν μέρει από την άποψη ότι τα άτομα και των δύο ομάδων που εκτέθηκαν σε ελκυστικές εικόνες, είτε αυτές προβάλλουν ιδανικά πρότυπα της εποχής, είτε όχι, έτειναν να αναφέρουν χαμηλότερη ικανοποίηση με την εικόνα σώματός τους μετά την έκθεση. Στο αποτέλεσμα αυτό ίσως οδηγεί ο παράγοντας της ελκυστικότητας αυτής καθαυτής. Ελκυστικότητα, βέβαια, για τα άτομα τέτοιων ηλικιών μπορεί να σημαίνει και νεότητα, στοιχείο που πληρούσαν οι περισσότερες εικόνες που επιλέχθηκαν για την έρευνα. Επομένως, το γεγονός ότι όλα τα άτομα της έρευνας, και όχι μόνο εκείνα της πειραματικής ομάδας (ιδανικά της εποχής), ανέφεραν χαμηλότερη ικανοποίηση με την εμφάνισή τους μετά τη παρέμβαση, μπορεί να αποδοθεί στην ελκυστικότητα των εικονιζόμενων προσώπων αλλά ίσως και στη νεότητα αυτών. Το γεγονός αυτό εξηγείται σε σχέση, κυρίως, με την ηλικία των συμμετεχόντων, κατά την οποία ήδη έχουν γίνει εμφανή τα σημάδια του χρόνου στην εξωτερική εμφάνιση κι άρα, οποιαδήποτε σύγκριση με εικόνες ατόμων με μη τόσο εμφανή τα σημάδια της ηλικίας, αρκεί για να τροποποιήσει αρνητικά την εικόνα σώματος του μεσήλικα, άντρα ή γυναίκας. Μελέτες υποστηρίζουν, σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης, πως όταν μεσήλικες και γηραιότεροι συγκρίνουν τους εαυτούς τους με άτομα νεότερα σε ηλικία και ελκυστικά («προς τα επάνω» σύγκριση), αισθάνονται λιγότερο ικανοποιημένα με την εμφάνισή τους. Όταν όμως η σύγκριση γίνεται με συνομηλίκους τους και λιγότερο ελκυστικούς από αυτούς («προς τα κάτω» σύγκριση), τότε τα αποτελέσματα είναι θετικά ως προς την ικανοποίηση που αισθάνονται (Bruchmann, 2017. Fardouly & Vartanian, 2015. Frieswijk, Buunk, Steverink, & Slaets, 2004. Peat, Peyerl, & Muehlenkamp, 2008).



Η Υπόθεση 2α της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνεται επίσης μερικώς. Η αυτοεκτίμηση τείνει να μειώνεται στα άτομα της πειραματικής ομάδας, μετά την έκθεσή τους στα ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας, ενώ τείνει να αυξάνεται στην ομάδα ελέγχου. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, οι άνθρωποι, προϋούσης της ηλικίας, στην προσπάθειά τους να αντισταθούν σε πιέσεις της εποχής ή της ζωής και για να καλύψουν το «μειονέκτημα» της γήρανσης του σώματος, επενδύουν στον εαυτό μέσω γνωστικών μηχανισμών (Holland & Tiggemann, 2016. Webster & Tiggemann, 2003), όπως η αυτοεκτίμηση. Οι μεσήλικες της ομάδας που εκτέθηκε σε εικόνες ελκυστικών ανθρώπων της «καθημερινής ζωής», λοιπόν, φαίνεται ότι επιστρατεύουν την αυτοεκτίμησή τους ως αμυντικό μηχανισμό, όταν εκτίθενται σε εικόνες ελκυστικών ανθρώπων, ώστε να διαχειριστούν το έλλειμμα στην τρέχουσα εικόνα σώματός τους, πριν αυτό προλάβει να επιφέρει πλήγματα στην ψυχική τους ισορροπία (Υπόθεση 2β).

Ωστόσο, η αυτοεκτίμηση των μεσήλικων φαίνεται να πλήττεται και η ίδια, μαζί με την τρέχουσα εικόνα σώματος, όταν οι μεσήλικες εκτίθενται σε ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας της εποχής, τα οποία είναι πιθανό να ξεπερνούν κατά πολύ την ελκυστικότητα των ίδιων, διότι έτσι κι αλλιώς δεν αντιπροσωπεύουν τον μέσο όρο ελκυστικότητας των ανθρώπων αλλά το υψηλότερο δυνατό όριο αυτής. Στην περίπτωση αυτή, οι μεσήλικες φαίνεται να «μπαίνουν αυτόματα» σε διαδικασία σύγκρισης «προς τα επάνω» (Fardouly & Rapee, 2019. Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019. Peat et al., 2008. Turner & Lefevre, 2017) και να μην μπορούν εύκολα να χρησιμοποιήσουν γνωστικούς μηχανισμούς για να αντισταθμίσουν την απώλεια στην τρέχουσα εικόνα σώματος (Dumas & Desroches, 2019. Lin & Soby, 2016. Myers & Crowther, 2009. Tiggemann et al., 2009. Webster & Tiggemann, 2003). Αυτό διαφάνηκε άλλωστε, στην παρούσα μελέτη από την έλλειψη σημαντικής σχέσης μεταξύ των διαστάσεων της αυτοεκτίμησης και της τρέχουσας εικόνας σώματος μετά την έκθεση μεσήλικων σε ιδανικά πρότυπα ελκυστικότητας (Υπόθεση 2β).

### **Περιορισμοί της μελέτης**

Ως προς τον τρόπο συλλογής των δεδομένων, όπως αναφέρουν και οι Cash και Pruzinsky (2002), τα ερωτηματολόγια ίσως είναι περιορισμένα εργαλεία και θα ήταν χρήσιμο να χορηγούνται συμπληρωματικά με άλλες μεθόδους συλλογής δεδομένων, όπως η συνέντευξη. Επιπλέον, ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν μικρός και το δείγμα ευκαιριακό. Ακόμη, καθώς η συλλογή των δεδομένων έγινε διαδικτυακά, οι συμμετέχοντες μπορεί παρά της οδηγίες, να βρίσκονταν σε μέρος με διασπαστικά ερεθίσματα.

### **Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα**

Χρήσιμη θα ήταν η διερεύνηση του θέματος της εικόνας σώματος σε σχέση με συμπλεγματικές συμπεριφορές (δίαιτες, γυμναστική κ.λπ.) στη Μέση Ηλικία, που μπορεί να οδηγήσουν και σε διαταραχές (ψυχολογικές, διατροφικές κ.λπ.), όπως χρήσιμη θα ήταν και η ποιοτική διερεύνηση του θέματος. Ευρύτερα διαχρονικά σχέδια έρευνας, τα οποία θα μπορούσαν να μελετήσουν τι συμβαίνει με την εικόνα σώματος κατά τη διά βίου ανάπτυξη και ποιοι ψυχολογικοί μηχανισμοί εμπλέκονται στην ενίσχυση ή μείωσή της θα ήταν επίσης πολύ χρήσιμα και ενδιαφέροντα.

### **Συμπέρασμα**

Σε κάθε περίπτωση, η παρούσα μελέτη, με δείγμα γυναίκες και άνδρες της Μέσης Ηλικίας, έδειξε πως οι εικόνες των Μ.Μ.Ε, προβάλλοντας το «λεπτό» ιδανικό σώμα, σύμφωνα με τα κοινωνικά πρότυπα, δεν ασκούν πίεση μόνο σε έφηβους και νέους ενήλικες. Ασκούν πίεση και σε άτομα της Μέσης Ηλικίας, τόσο ως προς την ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση, όσο και ως προς την αυτοεκτίμηση, η οποία θεωρείται ότι αποτελεί έναν ισχυρό σταθερό γνωστικό μηχανισμό που επιστρατεύουν οι άνθρωποι για να αντισταθούν σε αρνητικές επιρροές που έχουν να κάνουν με τον εαυτό. Επίσης, η μελέτη αυτή έδειξε ότι μεσήλικοι άνδρες και γυναίκες τείνουν να επηρεάζονται εξίσου ως προς τους δύο παραπάνω παράγοντες.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anderson, V. (2000). A will of its own: Experiencing the body in chronic illness. In B. Miedema, J. M. Stoppard, & V. Anderson (Eds.), *Women's bodies, women's lives* (pp. 29–42). Toronto: Sumach Press.
- Arbour, K. P., & Ginis, K. A. M. (2006). Effects of exposure to muscular and hypermuscular media images on young men's muscularity dissatisfaction and body dissatisfaction. *Body Image*, 3, 153–161.
- Argyrides, M., & Kkeli, N. (2013). Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scales: Psychometric Properties of the Greek Version. *Psychological Reports*, 113(3), 885–897.
- Argyrides, M., Kkeli, N., & Kendeou, P. (2014). Validation of the factor structure of the Greek adaptation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-3). *Body Image*, 11, 201–205.
- Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024–1037.
- Baker, L., & Gringart, E. (2009). Body image and self-esteem in older adulthood. *Ageing and Society*, 29(6), 977–995.
- Bedford, J. L., & Johnson, C. S. (2006). Societal influences on body image dissatisfaction in younger and older women, *Journal of Women and Aging*, 18, 41–55.
- Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image* 5(3), 244-250.
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image*, 17, 132–135.

- 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*, 50, 135-144.
- Bruchmann, K. (2017). Compared to what? The importance of control groups in social comparison research. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(2), 91–100.
- Bullington, J. (2006). Body and self: a phenomenological study on the ageing body and identity. *Journal of Medical Ethics: Medical Humanities*, 32, 25–31.
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). “Fitspiration” on Social Media: A content analysis of gendered images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e95.
- Cash, T. F. (2000). *MBSRQ users' manual*. (3rd ed.) Norfolk, VA: Old Dominion University Press.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1081-1089.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Chatard, A., Bocage-Barthelemy, Y., Selimbegovic, L., & Guimond, S. (2017). The woman who wasn't there: Converging evidence that subliminal social comparison affects self-evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 73, 1–13.
- Dumas, A. A., & Desroches, S. (2019). Women's use of social media: what is the evidence about their impact on weight management and body image? *Current Obesity Report*, 7(28), 1-15. doi: 10.1007/s13679-019-0324-4.

- Fahami, F., Amini-Abchuyeh, M., & Aghaei, A. (2018). The Relationship between Psychological Wellbeing and Body Image in Pregnant Women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(3), 167-171.
- Fardouly, J., & Rapee, R.M. (2019). The impact of no-makeup selfies on young women's body image. *Body Image*, 18(28), 128-134. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.01.006
- 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.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Frieswijk, N., Buunk, B. P., Steverink, N., & Slaets, J. P. (2004). The effect of social comparison information on the life satisfaction of frail older persons. *Psychology and Aging*, 19, 183–190.
- Fuller-Tyszkiewicz, M. et al. (2019). Appearance comparison and other appearance-related influences on body dissatisfaction in everyday life. *Body Image*, 9(28), 101-109.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *The Journal of Psychology*, 13(6), 581–596.
- Galanou, C. (2013). *Validation of Rosenberg Self Esteem Scale in Greek Language*. National and Kapodistrian University of Athens.
- Gosselink, C. A., Cox, D. L., McClure, S. J., & De Jong, M. L. (2008). Ravishing or ravaged: women's relationships with women in the context of aging and

- Western beauty culture. *International Journal of Aging and Human Development*, 66, 307–327.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–76.
- Grogan, S. (2006). Body Image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530.
- Halliwel, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects?. *Body Image*, 10, 509–514.
- Halliwel, E., & Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focussed anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 104–122.
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls. *Body Image*, 1, 351–361.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 325–338.
- Hobza, C. L., Walker, K. E., Yakushko, O., & Peugh, J. L. (2007). What about men? Social comparison and the effects of media images on body and self-esteem. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(3), 161–172.
- 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.
- IBM Corp. Released 2013. *IBM SPSS Statistics for Windows*, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.

- Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., Williamson, H., Christopher, G., & Harcourt, D. (2014). Looking age-appropriate while growing old gracefully: A qualitative study of ageing and body image among older adults. *Journal of Health Psychology, 21*(4), 550-561.
- Katz, S., & Marshall, B. (2003). New sex for old: lifestyle, consumerism, and the ethics of aging well. *Journal of Aging Studies, 17*, 3–16.
- Klaczynski, P. A., Goold, K. W., & Mudry, J. J. (2004). Culture, obesity stereotypes, self-esteem, and the “thin ideal”: A social identity perspective. *Journal of Youth Adolescent, 33*(4), 307– 328.
- Koukouli, S., Pattakou-Parasyri, V., & Kalaitzaki, A. E. (2013). Self-Reported Aging Anxiety in Greek Students, Health Care Professionals, and Community Residents: A Comparative Study. *The Gerontologist, 54*(2), 201–210.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2011). *Θέματα Γηροψυχολογίας και Γεροντολογίας*. Αθήνα: Πεδίο.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2012). *Ψυχολογία κινήτρων*. Αθήνα: Πεδίο.
- Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media & Society, 2*(1), 1–9.
- Liechty, T., Ribeiro, N. F., Sveinson, K., & Dahlstrom, L. (2014). "It's About What I Can Do With My Body": Body Image and Embodied Experiences of Aging Among Older Canadian Men. *International Journal of Men's Health, 13*(1), 3-21.
- Lin, L., & Soby, M. (2016). Appearance comparisons styles and eating disordered symptoms in women. *Eating Behaviors, 23*, 7–12. doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.06.006.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research, 56*(6), 675–685.

- McCarthy, J. D., & Hoge, D. R. (1982). Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. *Developmental Psychology*, 18, 372–379.
- Monteil, J. M. (1993b). *Towards a social psychology of cognition*. In Hurtig, M.C., Pichevin, M. F., Piolat, M. (Eds.) Self-concept and social cognition. (pp.209-219) Singapore: Scientific Writings.
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: what difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1438-1452.
- Myers, P. N., & Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communication*, 42, 108–133.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–98.
- Neves, J. S., Guerreiro, V., Carvalho, D., Serrão, R., Sarmento, A., & Freitas, P. (2018). Metabolically Healthy or Metabolically Unhealthy Obese HIV-Infected Patients: Mostly a Matter of Age? *Frontiers in Endocrinology*, 9, 681. doi:10.3389/fendo.2018.00681
- Neymotin, F., & Nemzer, L. R. (2014). Locus of control and obesity. *Frontiers in Endocrinology*, 5, 159.
- Nuttall F. Q. (2015). Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. *Nutrition today*, 50(3), 117-128.
- Olivardia, R., Pope Jr., H. G., Borowiecki III, J. J., & Cohane G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112–120.
- Peat, C. M., Peyerl, M. L., & Muehlenkamp, J. J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: A review. *The Journal of General Psychology*, 135(4), 343–358.



- Pruis, T. A., & Janowsky, S. J. (2010). Assessment of body image in younger and older women, *The Journal of General Psychology*, 137(3), 225-238.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Silbert, E., & Tippet, J. (1965). Self-esteem: Clinical assessment and measurement. *Psychological reports*, 16(3) 1017-1071.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825–848.
- Strahan, E. J. (2003). *Selling thinness: How media images increase importance of weight and beauty as a basis of women's self-esteem and decrease their body satisfaction and eating*. Unpublished doctoral dissertation, University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada.
- Thompson, J. K. (1990). *Body Image Disturbance: Assessment and Treatment*. New York: Pergamon Press.
- Thompson, J. K., Heinberg, L.J., Altabe, M. et al. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 293–304.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.
- Tiggemann, M., Martins, Y., & Kirkbride, A. (2007). Oh to be lean and muscular: Body image ideals in gay and heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(1), 15-24.

- Tiggemann, M., Polivy, J., & Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 73–93.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2004). Thin Ideals in Music Television: A Source of Social Comparison and Body Dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 48–58.
- Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders*, 22(2), 277–284.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257–268.
- Van den Berg, P., Thompson, J.K., Obremski-Brandon, K., et al. (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 1007–1020.
- Wagaman, A. L. (2011). *The Media's Influence on College Females' Body Satisfaction*. Western Carolina University.
- Webster, J., & Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control, *Journal of Genetic Psychology*, 164, 241–252.
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2(1), 74–8.
- Yazdani, N., Hosseini, S. V., Amini, M., Sobhani, Z., Sharif, F., & Khazraei, H. (2018). Relationship between Body Image and Psychological Well-being in Patients with Morbid Obesity. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(2), 175-184.