



**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**  
**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Διπλωματική εργασία**

Διερεύνηση των σχέσεων των μητρικών συμπεριφορών με την αντίληψη της εικόνας του σώματος έφηβων κοριτσιών 13-15 ετών

Γιαννακοπούλου Κωνσταντίνα

Επιβλέπων καθηγητής:

Τάνταρος Σπυρίδων

Συν-επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Γερακοπούλου Χρυσή Κλεοπάτρα

Αθήνα, Αύγουστος 2021

## **Περίληψη**

Η σύνδεση της αντίληψης της εικόνας του σώματος της έφηβης με τις μητρικές συμπεριφορές έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης σε πολλές χώρες του δυτικού κόσμου και όχι μόνο. Στην κατεύθυνση αυτή έχει μελετηθεί ο μητρικός δεσμός και η συσχέτισή του με την αυτοαναπαράσταση του ατόμου καθόλη τη διάρκεια της ζωής του. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ποιοτική διερεύνηση της σχέσης αντίληψης εικόνας σώματος κοριτσιών πρώιμης εφηβείας με μητρικές συμπεριφορές. Στη μελέτη συμμετείχαν είκοσι έφηβες 13 έως 15 ετών. Για τη διερεύνηση των αντιλήψεων των συμμετεχουσών σχεδιάστηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαφάνηκε ότι τα έφηβα κορίτσια κατά την έναρξη της εφηβείας βίωναν έντονη ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους, επιθυμία για συμμόρφωση με το λεπτό σώμα, ενώ πιο σπάνια βίωναν σωματική δυσαρέσκεια και ντροπή. Ένιωθαν πιο άνετα με σημεία που θεωρούσαν λεπτότερα και μικρότερα στο σώμα τους, ενώ όλα τα κορίτσια επέδειξαν εσωτερίκευση του λεπτού σώματος η οποία όμως φάνηκε ότι μετριάστηκε από την ποιότητα της σχέσης με τη μητέρα. Οι αξιολογητικές κρίσεις του περιβάλλοντος για το σώμα τους ήταν σημαντικές για τις έφηβες, γεγονός μετριάστηκε από την ποιότητα της μητρικής σχέσης. Θερμή σχέση με τη μητέρα έκανε την έφηβη να αισθάνεται αποδοχή για το σώμα της και συνδέθηκε αρνητικά με ανάγκη για κοινωνική αποδοχή του σώματός της. Οι έφηβες ταυτίζονταν με τις μητέρες τους όσον αφορά τον βαθμό επένδυσης στην εμφάνισή τους στις περιπτώσεις που οι τελευταίες είχαν αποδεχτεί τον σωματικό εαυτό τους. Δεν προέκυψαν ευρήματα που να υποστηρίζουν ότι οι μητέρες του δείγματος ασκούσαν ευθεία πίεση στις κόρες τους για λεπτότητα παρά μόνο στην περίπτωση που η μητέρα ένιωθε ντροπή για το δικό της σώμα. Τέλος, φάνηκε ότι συνήθειες της μητέρας για υγιεινό υγιεινό τρόπο ζωής δε συνδέθηκαν με την αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης.

## **Λέξεις κλειδιά**

Αντίληψη εικόνας σώματος- πρώιμη εφηβεία- μητρικές συμπεριφορές- σωματική ικανοποίηση- σωματική δυσαρέσκεια- εσωτερίκευση λεπτού σώματος

## **Abstract**

The correlation between the perception of the adolescent's girl self image and the maternal behaviour has been a case study mostly in the Western countries. Towards this direction many studies have focused on the maternal bond and its correlation to the individual's self perception throughout their entire life. The main goal of this study was the qualitative investigation of the relation between the perception of the image body that the adolescent girls have and the maternal behaviour. The sample of this study consisted of twenty adolescent girls aged 13-15 years old, who participated in semi structured interviews, especially designed to investigate their self perception. Further to evaluating the outcome of these interviews it was found out that the girls especially at their early adolescence experienced intense concern about their body image, they felt the desire to adopt a slender body and more rarely they felt body dissatisfaction and body shame. Moreover they felt more comfortable with the parts of their body that they considered thinner and smaller, while all girls showed internalization of a slender body which was, however, moderated by the quality of the maternal relationship. Judgements for their body image by third parties have also seriously affected the adolescent girls, but eventually this effect was mitigated once more by the quality of the maternal relationship. Close relationship with the mother made the adolescent girl feel accepted for her body and at the same time minimized the need for social acceptance of her body. Adolescent girls identified with their mothers in regards to how much they invested in their image, only in cases that the latter have well accepted their body image. No indication was found to support that mothers exert direct pressure for thinness except when the mother was feeling ashamed of her own body. Finally, it is understood that the mothers' habits for a healthy way of life were not significantly correlated with the adolescent girls' perception of their body image.

## **Keywords**

Body image perception- early adolescence-maternal behaviors- body satisfaction- body dissatisfaction-internalization of thin body

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ABSTRACT.....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
1. ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ.....	8
1.1. Αντιληπτή εικόνα του σώματος.....	10
1.2 Εικόνα του σώματος και αυτοεκτίμηση.....	10
2. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ.....	13
2.1 Η έννοια του σώματος στην εφηβεία.....	13
2.2 Η έφηβη βιώνει τον σωματικό εαυτό της.....	14
3. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.....	17
3.1. Κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες.....	17
3.1.1 Η κουλτούρα του αδύνατου σώματος.....	17
3.2 Ο ρόλος των μέσων- αίσθηση αντικειμενοποίησης της έφηβης.....	19
3.3 Ο ρόλος της οικογένειας και των συνομιλήκων.....	21
3.4 Μητρικές σχέσεις και ο ρόλος τους στη αντίληψη του σώματος.....	24
3.4.1 Μητρικός δεσμός και αυτοαναπαράσταση του ατόμου.....	24
3.4.2 Μητρικός δεσμός και αντίληψη σώματος έφηβης.....	25
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	29
4.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα.....	29
4.2 Ερευνητικό σχέδιο.....	29
4.3 Σχεδιασμός ερευνητικού εργαλείου.....	30

4.4 Διαδικασία .....	31
4.4.1 Κριτήρια επιλογής συμμετεχουσών .....	31
4.4.2 Προσέγγιση συμμετεχουσών.....	31
4.4.3 Έντυπο συναίνεσης.....	31
4.4.4 Καταγραφή δεδομένων.....	31
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	32
5.1 Αντίληψη της έφηβης για το σώμα της.....	32
5.2 Παράγοντες που συμβάλλουν στην αντίληψη της έφηβης για το σώμα της.....	33
5. 3 Μητρικές συμπεριφορές.....	36
5.3.1 Ποιότητα σχέσης με τη μητέρα και αντίληψη σωματικού εαυτού έφηβης.....	37
5.3.2 Σωματικός εαυτός μητέρας- αντίληψη της έφηβης για το σώμα της.....	39
6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	43
6.1.1 Αντίληψη της έφηβης για το σώμα της .....	43
6.1.2 Παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αντίληψης της έφηβης για το σώμα της ..	43
6.1.3 Ποιότητα της σχέσης με τη μητέρα- αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης .....	44
6.1.4 Μητρικές συμπεριφορές σε σχέση με το σώμα- αντίληψη της έφηβης για το σώμα της .....	45
6.1 Περιορισμοί.....	47
6.2 Προτάσεις.....	46
7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	48
8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	58
Δήλωση γνησιότητας συγγραφέα.....	66

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ανθρώπινο σώμα, καθώς και η αντίληψη του ατόμου για το σώμα του αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία της ταυτότητάς του και σημαντικούς παράγοντες για τον αυτοπροσδιορισμό και την αυτοεκτίμησή του. Πλήθος ερευνών έχει συνδέσει την αντίληψη της εικόνας του σώματος με την ψυχική ευημερία του ατόμου, ενώ προβλήματα με την εικόνα του έχουν συνδεθεί με σωματική δυσaráεσκεια, ψυχικές επιπτώσεις και διατροφικά προβλήματα. Η αντίληψη της εικόνας του σώματος αποτελεί δυναμική διαδικασία η οποία διαμορφώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης του παιδιού σε αλληλεπίδραση με τους φροντιστές του και έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση του ατόμου σε όλη τη διάρκεια της ζωής (Ο' Dea, 2012). Ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδο για την ολοκληρωμένη αντίληψη της εικόνας του σώματος αποτελεί η εφηβεία, όπου λόγω των σωματικών, γνωστικών και συναισθηματικών αλλαγών που συντελούνται, το άτομο γίνεται ιδιαίτερα ευάλωτο σε κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές και εσωτερίκευση προτύπων σώματος, ομορφιάς και ελκυστικότητας.

Μέσα από τη βιβλιογραφία αναδεικνύεται ότι η περίοδος της εφηβείας τείνει να αντιμετωπίζεται πιο θετικά από τους έφηβους και λιγότερο θετικά από τις έφηβες, αφού οι αλλαγές στο σώμα τους κάνουν τις τελευταίες να ανησυχούν ιδιαίτερα για την εικόνα τους και να βιώνουν σωματική δυσaráεσκεια (McCabe & Ricciardelli, 2006· Phares, Steinberg & Thompson, 2004), καθιστώντας τις ευάλωτες στην υιοθέτηση μιας κατακερματισμένης εικόνας του εαυτού τους ως αντικείμενο σε δημόσια προβολή. Συστηματικά εμπειρικές μελέτες αποκαλύπτουν ότι η σωματική δυσaráεσκεια στο γυναικείο φύλο βρίσκεται σε πολύ υψηλά ποσοστά, ενώ φαίνεται ότι εμφανίζεται σε όλο και μικρότερες ηλικίες. Ωστόσο, η ένταση της σωματικής δυσaráεσκειας ποικίλλει ανάμεσα στις έφηβες, με ορισμένες έφηβες να βιώνουν σωματική δυσaráεσκεια και ντροπή (Gam, Singh, Manar, Kar, & Gupta, 2020) για το σώμα τους ενώ άλλες να το αποδέχονται και να σχηματίζουν θετική αντίληψη γι' αυτό (Frisen & Holmqvist, 2010· Pope, Corona, & Belgrace, 2014). Κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες, δημογραφικά στοιχεία, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, αντιλήψεις και στάσεις σχετικά με τον σωματικό εαυτό αποτελούν παράγοντες που φαίνεται ότι συμβάλλουν στην αντίληψη που σχηματίζει η έφηβη για το σώμα της.

Ανάμεσα σε άλλους σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες κατά της σωματικής δυσaráεσκειας ιδιαίτερα σημαντικός φαίνεται ότι είναι ο ρόλος της οικογένειας και ιδιαίτερα των μητρικών σχέσεων, στάσεων και συμπεριφορών (Patton, Beaujean, & Benedict, 2014). Είναι πιθανό ότι ο βαθμός αποδοχής καθώς και το θερμό κλίμα ανάμεσα στη μητέρα και την κόρη αποτελούν

παράγοντες που συσχετίζονται με την ολοκληρωμένη αντίληψη του σώματός της (Li & Mustillo, 2020). Στα πλαίσια της παρούσας μελέτης θα δοθεί έμφαση και θα επιχειρηθεί περαιτέρω διερεύνηση στη συσχέτιση των μητρικών συμπεριφορών με την αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης. Από την έως τώρα εμπειρική και ποιοτική βιβλιογραφία φαίνεται ότι στάσεις και συμπεριφορές της μητέρας σχετίζονται με την αντίληψη της έφηβης για το σώμα της, ωστόσο δε διασαφηνίζεται ο τρόπος που οι μητρικές συμπεριφορές μπορούν να συμβάλλουν σε σωματική ικανοποίηση ή σε σωματική δυσαρέσκεια της έφηβης αλλά και το πώς αυτές καθορίζουν τον βαθμό επένδυσης στην εικόνα του σώματος.

Θα γίνει αναφορά σε πολύπλευρους ορισμούς μητρικών συμπεριφορών, σε μεθοδολογικά ζητήματα, στα κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια της έφηβης, αλλά και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς της. Στη συνέχεια θα γίνει παρουσίαση της μεθοδολογικής προσέγγισης της παρούσας μελέτης. Τα ευρήματα της μελέτης θα περιγραφούν και θα συζητηθούν με την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία. Τέλος θα γίνει αναφορά στους περιορισμούς της μελέτης και θα παρουσιαστούν οι προτάσεις για το μέλλον και τα συμπεράσματα της έρευνας.

## 1. ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ

### 1.1. Αντιληπτή εικόνα του σώματος

Το ανθρώπινο σώμα αποτελεί τη βιολογική υλική οντότητα του ανθρώπου. Είναι το μέσο που επιτρέπει στον άνθρωπο να αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του, δίνεται με φυσικές διαδικασίες ενώ η αντίληψη που σχηματίζει ο άνθρωπος για το σώμα του ελέγχεται από κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες (Μακρυνιώτη, 2004). Οι εμπειρίες που βιώνονται με αυτό και μέσα από αυτό καθορίζουν την ψυχολογική ανάπτυξη, την ταυτότητα καθώς και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Πρόκειται για διαδικασία δυναμική αφού το σώμα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου και μέχρι τον θάνατό του, είναι μεταβλητό. Υπόκειται σε διαρκείς αλλαγές όπως γήρανση, τραυματισμούς, θεραπείες, αύξηση ή μείωση του όγκου του αλλά και παρεμβάσεις κοσμητικής χειρουργικής με στόχο την αλλαγή της εικόνας του (Grogan, 2012). Φαίνεται ότι ο άνθρωπος βιώνει το σώμα του μέσα από την εικόνα του σωματικού του εαυτού.

Η εικόνα του σωματικού εαυτού περιλαμβάνει αντιλήψεις, σκέψεις και συναισθήματα ενός ατόμου για το σώμα του (Grogan, 2012) και ορίζεται από τη δυνατότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται το πραγματικό μέγεθος και σχήμα του (Cash, 2012). Αποτελεί πολύπλευρο κατασκεύασμα, κεντρικό στοιχείο της ιδέας του ατόμου για τον εαυτό του, κρίσιμο για την ψυχική του υγεία και ευημερία (Tatangelo, McCabe, & Ricciardelli, 2015). Οι θεωρήσεις του ατόμου για το σώμα του μπορούν να συνοψιστούν σε δύο κεντρικές και αλληλοεξαρτώμενες προσεγγίσεις. Την αντικειμενική, που αναφέρεται στα φυσικά χαρακτηριστικά των ατόμων, αυτά που είναι ορατά στους άλλους και την υποκειμενική, η οποία περιλαμβάνει τις προσωπικές αξιολογήσεις του ατόμου για τον σωματικό εαυτό του. Η υποκειμενική θεώρηση εμπεριέχει αντιλήψεις του ατόμου σχετικά με το τι συνιστά ιδανική εικόνα του σώματος (Grogan, 2012) και διαμορφώνεται μέσα από την αντανάκλαση στάσεων και αλληλεπιδράσεων με το περιβάλλον.

Η υποκειμενική θεώρηση του σώματος έχει να κάνει με το πώς νιώθει το άτομο μέσα στο σώμα του, κυρίως με την εξωτερική του εμφάνιση και εμπεριέχει κατά τον Cash (2012) δύο επιμέρους έννοιες: α. την αυτοαξιολόγηση του σώματος του ατόμου, την ικανοποίηση δηλαδή ή την δυσαρέσκεια που νιώθει γι' αυτό και β. την επένδυση του ατόμου σχετικά με το σώμα του, το πόσο σημαντική δηλαδή θεωρεί την εικόνα του σωματικού εαυτού του για την αυταξία του συνολικά. Η στάση που αναπτύσσει το άτομο για το σώμα του διαμεσολαβείται από παράγοντες ιστορικούς, γνωστικούς και κοινωνικούς και εξετάζεται μέσα από διαφορετικές οπτικές. Μια πιο εξελιγμένη προσέγγιση της εικόνας του σώματος που υπερβαίνει την αξιολόγηση, αποτελεί η επένδυση στην



εικόνα του σώματος, η οποία αναφέρεται στην ψυχολογική σημασία που δίνουν τα άτομα στην εμφάνισή τους (Cash, 2012). Το άτομο, με βάση τις κοινωνικές του εμπειρίες δημιουργεί σχήματα τα οποία καθοδηγούν τον τρόπο που επεξεργάζεται τις πληροφορίες σχετικά με το ίδιο. Τα σχήματα αυτά αντανακλούν «συναισθήματα, υποθέσεις και πεποιθήσεις σχετικά με τη σημασία και την επίδραση της εμφάνισης του ατόμου στη ζωή» (Cash, 2012, σ. 338).

Τα σχήματα που δημιουργεί το άτομο μέσω της κοινωνικής του εμπειρίας συνίστανται σε δύο διαφορετικές μορφές επένδυσης. Η πρώτη αφορά στη σημασία που έχει για την αυτοεκτίμηση του ατόμου η εμφάνισή του και περιγράφεται από τον ρόλο που επιτελεί η εμφάνιση σε μια δεδομένη χρονική στιγμή για την ευημερία του. Αν μια μέρα, δηλαδή, δεν του αρέσει η εμφάνισή του είναι αδύνατο να νιώθει ευτυχισμένο. Η δεύτερη αφορά στη σημασία που έχει για το άτομο να διατηρεί μια ελκυστική εμφάνιση και περιγράφεται από τη διάθεση του ατόμου να καταβάλλει προσπάθεια να γίνει όσο πιο ελκυστικό γίνεται ή από την έλλειψη ενδιαφέροντος να ξοδέψει χρόνο και χρήματα για να βελτιώσει την εμφάνισή του (Cash, 2012). Η έρευνα έδειξε ότι όταν η εικόνα του σώματος κρίνεται από το άτομο σημαντική για την αυτοεκτίμηση και την αυταξία του, το άτομο γίνεται πιο ευάλωτο σε απειλές που αφορούν την εικόνα του σωματικού εαυτού του και ενδεχομένως βιώνει σωματική δυσαρέσκεια (Ip & Jarry, 2008). Δεδομένης μάλιστα της απόκλισης του ρεαλιστικού σώματος από τα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς, η επένδυση στη σημασία της εμφάνισης συντελεί στη δημιουργία χάσματος ανάμεσα στο ρεαλιστικό σώμα και το πολιτισμικό πρότυπο, η οποία τελικά αποξενώνει τα άτομα από το ίδιο τους το σώμα (Λεονταρή, 2011).

Καθιερωμένα ιστορικά πρότυπα, προηγούμενη μάθηση, εμπειρίες και συμβάντα σχετικά με την εικόνα του σώματος αποθηκεύονται και αθροιστικά διαμορφώνουν την εικόνα του ατόμου για το σώμα του, τις στάσεις και τις συμπεριφορές του προς αυτό. Περιβαλλοντικοί παράγοντες και εσωτερικές αντιλήψεις του ατόμου αλληλεπιδρούν και ενδέχεται τότε να αναπτύξει είτε θετική εικόνα για το σώμα του, βιώνοντας ικανοποίηση, είτε αρνητική βιώνοντας σωματική δυσαρέσκεια ενώ είναι ακόμη πιθανό η εικόνα που θα σχηματίσει να διαφέρει πολύ από την πραγματική του εικόνα. Τέλος, φαίνεται ότι η εικόνα που σχηματίζει το άτομο για το σώμα του συνδέεται στενά με τη συνολική αυτοεκτίμησή του. Παρακάτω επιχειρείται να αναλυθεί μέσα από τη θεωρητική και εμπειρική βιβλιογραφία πώς η εικόνα του σώματος συσχετίζεται με την αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση του ατόμου.

## 1.2 Εικόνα του σώματος και αυτοεκτίμηση

Η εικόνα του σώματος αποτελεί κεντρικό στοιχείο της ταυτότητας του ατόμου (Bourdieu, 1984) και η ικανοποίηση που λαμβάνει το άτομο από το σώμα του συνιστά σημαντικό παράγοντα για την καλλιέργεια της αυτοεκτίμησής του (van den Berg et al., 2010). Γίνεται έτσι αντιληπτός ο ρόλος της εικόνας του σώματος για τη συνολική αυτοεκτίμηση αλλά και την ψυχική υγεία του ατόμου. Η εικόνα του σώματος και η αυτοεκτίμηση αποτελούν ζητήματα που απασχολούν μακροχρόνια τους ανθρώπους, ενώ κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας τα άτομα φαίνεται ότι συνδέουν τις έννοιες αυτές περισσότερο από κάθε άλλη περίοδο της ζωής τους. Όπως αναλύθηκε παραπάνω, ως εικόνα σώματος εννοείται η αντίληψη που έχει το άτομο για το σώμα του καθώς και τα συναισθήματα που συνοδεύουν την αντίληψη αυτή, ενώ ως αυτοεκτίμηση εννοείται η θετική αξιολόγηση των ατόμων για την αξία τους. Φαίνεται ότι η αυτοεκτίμηση αποτελεί σημαντικό δείκτη ψυχικής υγείας για τα άτομα, ενώ η υψηλή αυτοεκτίμηση κατά την παιδική ηλικία συνδέεται με ψυχική ευημερία μακροπρόθεσμα. Η διαμόρφωσή της αποτελεί δυναμική διαδικασία που εξελίσσεται σε όλα τα στάδια ανάπτυξης του παιδιού, ενώ διαμεσολαβείται από τις νέες πληροφορίες και τις εμπειρίες που αυτό βιώνει σε κάθε στάδιο (Lightfoot, Cole, & Cole, 2014). Αφού, λοιπόν, η εικόνα του σώματος εκπροσωπεί τόσο μεγάλο πεδίο της αυτοαντίληψης δεν προκαλεί έκπληξη ότι αυτοεκτίμηση και η σωματική δυσανεμία συνδέονται στενά (van den Berg et al., 2010).

Η αξιολόγηση του μεγέθους, του βάρους και του σχήματος του σώματος καθορίζουν τον τρόπο που το σώμα προβάλλεται αποτελώντας στην ουσία τη σωματική εικόνα του ατόμου. Ανησυχίες για την εικόνα του σώματος έχουν συνδεθεί με τον τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται και αξιολογεί τον εαυτό του συνολικά (O' Dea, 2012). Όπως τεκμηριώνεται από επαρκείς εμπειρικές μελέτες, άνθρωποι με κακή εικόνα σώματος είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε δίαιτες, να αντιμετωπίσουν διατροφικές διαταραχές αλλά και σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα (Allen, Byrne, Blair, & Davis, 2006). Η υψηλή αυτοεκτίμηση από την άλλη μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά ενάντια σε γεγονότα που μπορεί να βλάψουν την εικόνα του σώματος αφού συμβάλλει σε μεγαλύτερη αποδοχή του (Pope et al., 2014). Φαίνεται ότι οι δύο αυτές έννοιες συνδέονται χωρίς όμως να είναι σαφής η πορεία που τις συνδέει. Με άλλα λόγια δεν είναι βέβαιο αν η υψηλή αυτοεκτίμηση συμβάλλει σε μεγαλύτερη αποδοχή του σωματικού εαυτού ή αν η αποδοχή του σωματικού εαυτού συμβάλλει σε υψηλότερη αυτοεκτίμηση. Ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδος για την αυτοεκτίμηση του ατόμου φαίνεται ότι είναι η εφηβική ηλικία, αφού κατά την περίοδο αυτή το

νεαρό άτομο αυτονομείται σταδιακά από το στενό οικογενειακό περιβάλλον και δέχεται επιρροές από κοινωνικο-πολιτισμικούς παράγοντες. Δεδομένου ότι το ζήτημα της εικόνας του σώματος και της σύνδεσής της με την αυτοεκτίμηση διαμεσολαβείται από κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες, ο συσχετισμός της εικόνας του σώματος και της αυτοεκτίμησης πρέπει να συνεκτιμάται με τις υποκοουλτούρες του ατόμου και τον βαθμό επένδυσης που αποδίδουν αυτές στην εικόνα του σώματος.

Η αυξανόμενη έρευνα στις δυτικές κοινωνίες αλλά και το ενδιαφέρον των ερευνητών για τον συσχετισμό αυτοεκτίμησης και εικόνας σώματος υποδεικνύουν ότι η τελευταία αποτελεί βασική ανησυχία ανάμεσα σε νεαρά άτομα, παιδιά και εφήβους, των κοινωνιών αυτών. Φαίνεται μάλιστα ότι η εικόνα του σώματος του εφήβου αποτελεί το πιο κρίσιμο στοιχείο σχετικά με το πώς νιώθει το νεαρό άτομο για τον εαυτό του (Knafo, 2016· van den Berg et al., 2010). Εμπειρική έρευνα σε παιδιά υποστήριξε ότι οι ανησυχίες για το βάρος συνδέθηκαν με φτώχη συνολική αυτοεκτίμηση, υψηλότερα επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας και κατάθλιψη (Allen et al., 2006). Νεότερες έρευνες συνδέουν την υψηλότερη αυτοεκτίμηση με χαμηλότερη σωματική δυσαρέσκεια, συσχετισμός που ωστόσο διαμεσολαβείται ισχυρά από το φύλο, με τις γυναίκες να εμφανίζουν σταθερά υψηλότερα ποσοστά σωματικής δυσαρέσκειας (Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe, Ricciardelli, & 2010). Επιπλέον φαίνεται ότι η ισχυρή σύνδεση σωματικής δυσαρέσκειας και αυτοεκτίμησης στις γυναίκες διαμεσολαβείται από την ηλικία αφού τα υψηλότερα ποσοστά σωματικής δυσαρέσκειας παρατηρούνται κυρίως σε γυναίκες κάτω των 31 ετών (O' Dea, 2012). Ενδεχομένως αυτό συμβαίνει γιατί από την περίοδο της εφηβικής ηλικίας κι έπειτα οι γυναίκες δέχονται ισχυρές κοινωνικές πιέσεις να συμμορφωθούν με τα λεπτά ιδανικά σώματος, όπως αυτά προβάλλονται από τα ΜΜΕ. Ωστόσο, φαίνεται ότι με το πέρασμα του χρόνου η γυναίκα επενδύει σε άλλα πεδία της συνολικής της αξίας, ανεξάρτητα από την εμφάνιση, βιώνοντας μεγαλύτερη ικανοποίηση του εαυτού της επηρεάζοντας θετικά και την αντίληψη της εικόνας του σώματος της.

Παρότι οι έρευνες δείχνουν ότι και τα δύο φύλα αντιμετωπίζουν ανησυχίες σχετικά με την εικόνα του σώματός τους (Jones, 2004· van den Berg et al., 2010), φαίνεται σταθερά ότι οι γυναίκες εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά σωματικής δυσαρέσκειας, ανησυχία για την εικόνα τους και τις αξιολογητικές κρίσεις των άλλων γι' αυτήν (Ching, Wu, & Chen, 2020), με επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και ευημερία τους (Burwell & Shirk, 2006). Φαίνεται μάλιστα ότι η εφηβεία, καθώς αποτελεί περίοδο που επιφέρει σημαντικές αλλαγές στο σώμα των εφήβων, καθιστά την εικόνα τους ιδιαίτερα ευάλωτη επηρεάζοντας την αυτοεκτίμησή τους, σε μια περίοδο που η ταυτότητά τους είναι

υπο διαμόρφωση. Παρακάτω επιχειρείται να περιγραφούν αλλαγές που συντελούνται την περίοδο αυτή, με σκοπό να εκτιμηθεί ο ρόλος τους στην αντίληψη που διαμορφώνουν τα έφηβα άτομα για το σώμα τους, ενώ στη συνέχεια εντοπίζονται, πιο συγκεκριμένα, πώς οι αλλαγές αυτές συντελούν στην διαμόρφωση της αντίληψης της έφηβης για το σώμα της.

## **2. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ**

### **2.1 Αντίληψη του σώματος στην εφηβεία**

Η εφηβεία αλλά και τα πρώτα νεανικά χρόνια αποτελούν ιδιαίτερα ευαίσθητη περίοδο για τη διαμόρφωση της αυτοεικόνας του ατόμου. Πρόκειται για στάδιο που συντελούνται σημαντικές αναπτυξιακές αλλαγές ενώ η ταυτότητα του ατόμου τίθεται υπό αμφισβήτηση από το ίδιο. Είναι γνωστό ακόμη ότι καθ' όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης του παιδιού το σώμα του παίζει εξέχοντα ρόλο. Τα φυσικά χαρακτηριστικά του, το κοινωνικό περιβάλλον και τα μηνύματα που λαμβάνει μέσα από αυτό είναι σημαντικά για τον τρόπο που σκέφτεται και αισθάνεται για το σώμα του. Μέσα από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον σχηματίζει διανοητικές αναπαραστάσεις οι οποίες είναι καθοριστικές για την αυτοεικόνα, την ταυτότητα, την ψυχική υγεία και την κοινωνική του λειτουργικότητα (Knafo, 2016). Ιδιαίτερα κατά την εφηβεία οι ραγδαίες σωματικές, συναισθηματικές και γνωστικές αλλαγές που πραγματοποιούνται επηρεάζουν σημαντικά τη σωματική εικόνα του εφήβου. Φαίνεται ότι την περίοδο αυτή, οι αντιλήψεις των εφήβων για την εμφάνισή τους είναι ιδιαίτερα κρίσιμες για την ποιότητα των σχέσεων τους (Whitehead & Hoover, 2000) και καταλυτικές για την αυτοεκτίμησή τους (van den Berg et al., 2010).

Την περίοδο αυτή οι έφηβοι συχνά νιώθουν ντροπή αλλά και δυσαρέσκεια για το μέγεθος και το σχήμα του σώματός τους (Gam et al., 2020), διαμορφώνουν αρνητική αυτοαξιολόγηση (van den Berg et al., 2010), νιώθουν ανασφάλεια για την εμφάνισή τους και αντιμετωπίζουν προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους (Davison & McCabe, 2006· Gam et al., 2020). Εμπειρικές μελέτες δείχνουν ότι την περίοδο της εφηβείας η αντίληψη της εικόνας του σώματος συνδέεται με τη συνολική αυτοεκτίμηση (Allen et al., 2006) καθιστώντας τα νεαρά άτομα ευάλωτα στις αλλαγές που συντελούνται. Φαίνεται ακόμα ότι οι έφηβοι τείνουν να κρίνουν ως σημαντικές γι' αυτούς και την αυτοεκτίμησή τους τις αξιολογητικές κρίσεις των συνομηλίκων και του κοινωνικού περιβάλλοντός τους (Davison & McCabe, 2006), με τα έφηβα κορίτσια να εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά ανησυχίας για το σώμα τους (van den Berg et al., 2010).

Ενδεχομένως τα παραπάνω προβλήματα συνδέονται με την προσπάθεια των εφήβων να ελέγξουν τις αλλαγές που συντελούνται στο σώμα τους. Ο τρόπος που αντιδρούν σε αυτές τις αλλαγές καθώς και οι συμπεριφορές που καλλιεργούν σε σχέση με το σώμα τους αντανακλούν τον τρόπο που σκέφτονται και αισθάνονται για τον σωματικό εαυτό τους σε αυτή την αναπτυξιακή φάση. Καθοριστική φαίνεται ότι είναι η συμβολή των γνωστικών αλλαγών που συντελούνται κατά την περίοδο αυτή, αφού φαίνεται ότι καθορίζουν τον τρόπο που οι έφηβοι σκέφτονται και

αισθάνονται για το σώμα τους. Σύμφωνα με τη θεωρία του εγωκεντρισμού του εφήβου (Elkind, 1967), εξαιτίας ακριβώς της φυσιολογικής αυτής μεταμόρφωσης που συντελείται, οι έφηβοι εκδηλώνουν την τάση να ασχολούνται σημαντικά με τον εαυτό τους. Φαίνεται ότι σε αυτό το στάδιο ενώ κατανοούν πώς σκέφτονται οι άλλοι, αποτυγχάνουν να κατανοήσουν την κατεύθυνση των σκέψεών τους βιώνοντας σύγχυση. Υποθέτουν ότι αυτό που απασχολεί τους ίδιους σε σχέση με το σώμα τους αποτελεί μείζον θέμα και για τους άλλους. Θεωρούν ότι αξιολογούνται και κρίνονται με κάθε ευκαιρία και σε κάθε κοινωνική περίπτωση. Όταν, δηλαδή, οι ίδιοι επικρίνουν ή θαυμάζουν τον εαυτό τους, θεωρούν ότι και οι άλλοι κάνουν το ίδιο, με άλλα λόγια θεωρούν ότι αυτό που τους απασχολεί στο σώμα τους, απασχολεί και τους άλλους. Υπό αυτή τη θεώρηση μπορεί να ερμηνευθεί και η προσπάθεια κυρίως των έφηβων κοριτσιών να κρύβουν σημεία στο σώμα τους που ενδεχομένως αλλάζουν κατά την είσοδο στην εφηβεία, σαν αντίδραση της συνεχούς αίσθησης ότι κρίνονται. Κατά την ίδια περίοδο, οι έφηβοι κατακτούν την αίσθηση του εαυτού τους, ποιοι είναι σε σχέση με τον εαυτό και το περιβάλλον τους. Σχηματίζουν πεποιθήσεις και αντιλήψεις σε αλληλεπίδραση με τον πολιτισμό και την κοινότητά τους και μέσα από τη διαδικασία αυτή αναζητούν πιθανούς μελλοντικούς ρόλους (Lighfoot et al., 2014). Σημαντικότερο έργο κατά τον Erikson (Cote & Levine, 1987) την περίοδο αυτή, είναι η ανάπτυξη της ταυτότητας των εφήβων που θα τους επιτρέψει να διαμορφώσουν ασφαλή εικόνα του εαυτού τους.

Δεδομένου, λοιπόν, ότι οι έφηβοι διανύουν μια περίοδο που η εικόνα τους αλλάζει, ενδέχεται να βιώσουν έντονο άγχος και ανησυχία για το σώμα τους, το οποίο φαίνεται να ανησυχεί ιδιαίτερα τα έφηβα κορίτσια. Παρακάτω επιχειρείται να περιγραφεί πώς κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας το γυναικείο φύλο βιώνει τις αλλαγές που συντελούνται στην εικόνα του σώματος και πώς η έφηβη διαμορφώνει αντίληψη του σωματικού εαυτού της μέσα από τα χαρακτηριστικά της ηλικίας αλλά και του κοινωνικού φύλου της.

## **2.2 Η έφηβη βιώνει τον σωματικό εαυτό της**

Η περίοδος της εφηβείας αποτελεί για τα κορίτσια μια περίοδο αλλαγών οι οποίες γίνονται ιδιαίτερα εμφανείς στο σώμα τους. Μία από τις αλλαγές, με σημαντικές επιπτώσεις στην αυτοεικόνα τους αποτελεί η αύξηση του βάρους και η αλλαγή στο σχήμα του σώματός τους. Κατά την είσοδο στην εφηβεία, που συχνά ξεκινά από την ηλικία των δέκα ετών, αλλάζει δραματικά η εικόνα του σώματος του κοριτσιού με τη ραγδαία αλλαγή στο ύψος και στο βάρος να σηματοδοτεί την έναρξη της ήβης (Lightfoot et al., 2014). Οι ορμόνες δίνουν σήμα για ανάπτυξη σε όλο το σώμα της, στο οποίο είναι πλέον ορατά τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου της. Θεωρητικά

αποτελεί περίοδο όπου η έφηβη είναι βιολογικά ώριμη και ικανή για αναπαραγωγή. Το λίπος, που εμφανίζεται κοντά στην πρώτη περίοδο δημιουργεί σε αυτήν ποικίλα συναισθήματα. Υπολογίζεται ότι από την αρχή της εφηβείας και μέχρι την ολοκλήρωσή της η έφηβη θα προσθέσει κατά μέσο όρο έντεκα κιλά λίπος στο σώμα της (Lightfoot, et al., 2014). Επομένως, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι τα κορίτσια φαίνεται σταθερά να ανησυχούν για την αύξηση του βάρους τους την περίοδο αυτή (Ching et al., 2020· Kostanski & Gullone, 1998· Stice & Shaw, 2002), ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι κορίτσια με μεγαλύτερο σώμα συνήθως δηλώνουν σωματική δυσαρέσκεια, γενική δυσφορία αλλά και εμπλοκή σε πρακτικές απώλειας βάρους (Wertheim & Paxton, 2012).

Από την έναρξη της εφηβείας η σωματική δυσαρέσκεια τείνει να αποτελεί βασικό στοιχείο του σωματικού εαυτού της νεαρής γυναίκας. Προκύπτει από την επιθυμία το σώμα της να γίνει αποδεκτό στο κοινωνικό περιβάλλον (Wertheim & Paxton, 2012) αλλά και από τη συγκρίση του σώματός της με τα λεπτότερα πολιτισμικά πρότυπα ή με λεπτότερους ομότιμους (Davison & McCabe, 2006). Η βιβλιογραφία αποκαλύπτει ότι η σωματική δυσαρέσκεια αποτελεί πρόβλημα και για τα δύο φύλα, ωστόσο η είσοδος στην εφηβεία φαίνεται ότι είναι περίοδος όπου τα κορίτσια αντιμετωπίζουν το πρόβλημα σε μεγαλύτερη έκταση και ένταση με ποσοστό πάνω από 70% των κοριτσιών να δηλώνουν ότι επιθυμούν λεπτότερο σώμα και σημαντικό ποσοστό να έχει ήδη από την προεφηβεία λάβει μέτρα για έλεγχο και απώλεια βάρους (Muth & Cash, 1997· Wertheim & Paxton, 2012· Tatangelo et al., 2015). Η συστηματική αυτή επιδίωξη για πιο αδύνατο σώμα οδηγεί σε σωματική δυσαρέσκεια (Mousa & Mashal, 2011), χαμηλή αυτοεκτίμηση (van den Berg, 2010) ενώ αποτελεί και παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών (Gardner, Sorter, & Friedman, 1997) και συμπτωμάτων κατάθλιψης (Stice & Shaw 2002). Ταυτόχρονα η συστηματική προτίμηση των έφηβων κοριτσιών για πιο λεπτό σώμα υποδηλώνει πόσο σημαντική είναι η σωματική εικόνα τους για την ευημερία τους. Φαίνεται μάλιστα ότι τα έφηβα και νεαρά κορίτσια θεωρούν ότι το αδύνατο σώμα θα τις κάνει πιο χαρούμενες, υγιέστερες και πιο ελκυστικές (Wertheim & Paxton, 2012). Μέσα από εμπειρικές μελέτες φαίνεται ότι η ικανοποίηση που λαμβάνουν τα κορίτσια από την εικόνα του σώματός τους βρίσκεται σε άμεση σχέση με κοινωνικούς παράγοντες οι οποίοι είναι καθοριστικοί για την εικόνα του σωματικού εαυτού τους (Kelly, Wall, Eisenberg, Story, & Neumark-Sztainer, 2005).

Έτσι φαίνεται ότι υπάρχει ένα αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον για τους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες και τη σημασία τους στην αντίληψη της εικόνας του σώματος, καθώς φαίνεται ότι ουσιαστικά διαμορφώνουν τα πρότυπα σώματος κάθε εποχής, κοινωνίας αλλά

και φύλου. Οι παράγοντες αυτοί διαφέρουν και καθορίζονται από την ιδιαίτερη κουλτούρα και φιλοσοφία της κάθε κοινωνίας. Στη παρούσα μελέτη δίνεται έμφαση στις δυτικές κοινωνίες και στον τρόπο με τον οποίο αυτές καθορίζουν τη δημιουργία σωματικών προτύπων κυριότερα δε αυτά που αφορούν γυναίκες κατά της διάρκεια της εφηβείας.



### **3 ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

#### **3.1. Κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες**

Οι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες αφορούν στην έννοια της φυσικής εμφάνισης και του σώματος του ατόμου αλλά και στις σχετικές με αυτό εμπειρίες σε αλληλεπίδραση με το κοινωνικό περιβάλλον του, από την παιδική και εφηβική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση. Σύμφωνα με τον Cash (2012) η εικόνα του σώματος διαμορφώνεται από την αλληλεπίδραση των παραπάνω παραγόντων και του ατόμου μέσω της μάθησης. Οι μαθησιακές εμπειρίες εμφανίζονται στα πλαίσια γνωστικής, κοινωνικής, συναισθηματικής και σωματικής ανάπτυξης των ατόμων μέσα από την παρατήρηση, την εξοικείωση και την γνωστική μάθηση. Οι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση του σωματικού εαυτού συνοψίζονται σε αυτούς που αφορούν στην επένδυση στην οποία αποδίδει η κοινωνία στην εικόνα του σώματος, στην εμφάνιση του ατόμου, στις διαπροσωπικές σχέσεις του, στα φυσικά χαρακτηριστικά του αλλά στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του.

Στις δυτικές κοινωνίες πιστεύεται ότι, οι κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές, τα μέσα ενημέρωσης καθώς και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φίλοι και οικογένεια δημιουργούν υποκουλτούρες οι οποίες μεταφέρουν σταθερά και ισχυρά μηνύματα σχετικά με το μέγεθος, το σχήμα του σώματος καθώς και την ελκυστικότητά του (Rodgers, 2012). Το τριμερές αυτό μοντέλο έχει αποτελέσει αντικείμενο ερευνών (McCabe & Ricciardelli, 2003· Tiggeman, 2006), ωστόσο λίγα στοιχεία υπάρχουν για τον κάθε παράγοντα επιρροής χωριστά. Το πλήθος των εμπειρικών ερευνών έχει καταστήσει σαφές ότι το κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον της έφηβης έχει πολλαπλές επιδράσεις, καθώς διαμορφώνει την επένδυση της έφηβης στην εμφάνιση και τον σωματικό εαυτό της, το πόσο ικανοποιημένη νιώθει η ίδια με την εικόνα του σώματός της, τον βαθμό που νιώθει αποδεκτή και ελκυστική. Έτσι, κρίνεται σκόπιμο στη συνέχεια να εκτιμηθούν οι κυριότεροι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες και ο ρόλος τους στη αντίληψη που σχηματίζει η έφηβη για το σώμα της.

##### **3.1.1 Η κουλτούρα του αδύνατου σώματος**

Οι κουλτούρες μεταφέρουν στα άτομα πληροφορίες για το νόημα της ανθρώπινης εμφάνισης και τα ιδανικά ομορφιάς και σώματος ανάλογα με το φύλο. Οι ανεπτυγμένες κοινωνίες, με την εκτεταμένη χρήση των μέσων μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης μεταφέρουν πολιτισμικά πρότυπα, ενισχύοντας κανονιστικές έννοιες σχετικά με το τι είναι ή δεν είναι αποδεκτό

για την εμφάνιση. Η έκθεση στα πρότυπα αυτά φαίνεται ότι έχει πολλαπλές επιδράσεις στο άτομο με σημαντικότερη τη σωματική δυσαρέσκεια, ενώ αποτελεί και έναν από τους βασικότερους λόγους που ένα σημαντικό ποσοστό γυναικών, αλλά και ανδρών, αναπτύσσουν αρνητικά συναισθήματα για το σώμα τους (Tatangelo et al., 2015). Η διαμόρφωση αρνητικής εικόνας για το σώμα περιλαμβάνει εσωτερίκευση πολιτισμικών προτύπων ομορφιάς και κοινωνική πίεση για συμμόρφωση με αυτά (Thompson & Stice, 2001).

Στις δυτικές κοινωνίες και όχι μόνο, η τηλεόραση, το διαδίκτυο, τα περιοδικά καθώς και η βιομηχανία της μόδας κάνουν σαφές ότι η ομορφιά αποτελεί βασική διάσταση του κοινωνικού φύλου της γυναίκας (Collins, 1991), έννοια που περιλαμβάνει τους πιθανούς ρόλους της γυναίκας στο κοινωνικό της περιβάλλον, ενώ η εικόνα του σώματός της αποτελεί κεντρική διάσταση της θηλυκότητάς της (Thompson & Stice, 2001). Η αυταξία (Tiggemann & Lacey, 2009) και η αυτοεκτίμησή της καθορίζονται από την εξωτερική της εμφάνιση (Ricciardelli & McCabe, 2001), ενώ η ταυτότητά της φαίνεται να συνδέεται με την αίσθηση του εαυτού της ως ελκυστικό άτομο μέσα από το σώμα της (Orbach, 2005). Από την ένταση και την έκταση που δίνεται στα φυσικά σωματικά χαρακτηριστικά της γυναίκας φαίνεται ότι παραμελούνται άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και της πορείας της ως ατόμου, όπως η επαγγελματική της πορεία ή τα επιστημονικά της επιτεύγματα. Στη δημιουργία αυτού του θηλυκού προτύπου καθοριστικός είναι ο ρόλος του περιβάλλοντος καθώς και η υποκουλτούρα κάθε κοινωνίας, η οποία διαμορφώνει προσδοκίες από το κάθε φύλο, συνδέοντας τη θηλυκότητα με συγκεκριμένες συμπεριφορές (Cash, 2012). Εκείνο πάντως που φαίνεται να χαρακτηρίζει το γυναικείο σώμα σταθερά μέσα στην ιστορία του, είναι η διαρκής ενθάρρυνση για αλλαγές στο σχήμα και το μέγεθός του, ώστε να εναρμονίζεται με τις κοινωνικές επιταγές της κάθε εποχής και κοινωνίας (Λεονταρή, 2011).

Μια προσεκτικότερη ματιά στα πρότυπα του ιδανικού γυναικείου σώματος, κυρίως στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, αναδεικνύει μια όλο αυξανόμενη έμφαση στο λεπτό σώμα συνοδευόμενη από μεγαλύτερη σωματική δυσαρέσκεια σε όλο νεαρότερες ηλικίες. Το λεπτό σώμα συμβολίζεται ως σύγχρονο ιδανικό και παρουσιάζεται σαν μέσο για να ξεπεραστούν εμπόδια τάξης και ηλικίας (Orbach, 2005), ενώ το γυμνασμένο σώμα θεοποιείται και συνδέεται με έννοιες όπως κοινωνική αποδοχή και επιτυχία (Shuriquie, 1999· Stice & Bearman, 2001). Απ' την άλλη φαίνεται ότι το να είναι μια γυναίκα υπέρβαρη μπορεί να υπονομεύσει την αυταξία, την αυτοπεποίθησή και τη συνολική αυτοεκτίμησή της (Nichter & Nichter, 1991). Κατά τη φεμινιστική θεώρηση της Bordo (1993), «η ενασχόληση με τη λεπτότητα είναι δυνατό να λειτουργήσει ως ισχυρή κανονιστική

στρατηγική του αιώνα μας δημιουργώντας υπάκουα σώματα ευαίσθητα σε οποιαδήποτε απόκλιση από τα κοινωνικά πρότυπα της εποχής» (σ. 468). Κατά τη Smith (1990), οι γυναίκες επιτελούν πιο ενεργό ρόλο στην ερμηνεία πολιτισμικών μηνυμάτων αφού μαθαίνουν και εξοικειώνονται από νεαρή ηλικία με συγκεκριμένες πολιτισμικές πρακτικές ώστε να φαίνονται ελκυστικές. Η προσέγγιση της Orbach (2005) υποστηρίζει ότι κάθε γυναίκα φέροντας τη βιωματική γνώση των προτύπων και των πολιτιστικών πρακτικών της κοινωνίας που ζει εμπλέκεται σε έναν διαρκή αγώνα να συμφιλιώσει το σώμα της ως ιδιοκτησία και ως αντικείμενο έτσι όπως το βλέπουν οι άλλοι. Επομένως η εικόνα που διαμορφώνουν οι γυναίκες για τον εαυτό τους καθορίζεται από πολιτιστικούς παράγοντες έξω από αυτήν, γι' αυτό και καθίσταται ιδιαίτερα προβληματική η ανάπτυξη σταθερής εικόνας του σώματός τους.

Ο διαρκής αυτός αγώνας για λεπτότερο σώμα και η προσπάθεια των γυναικών να συμμορφωθούν με ένα κοινωνικά κατασκευασμένο προϊόν φαίνεται να αποτελεί άρνηση της γυναικείας θηλυκότητας και του σχήματος του γυναικείου σώματος (Orbach, 2005), αφού το σώμα δεν αντιμετωπίζεται σαν βιολογικό δεδομένο αλλά σαν υλικό που οφείλει να διορθωθεί ώστε να ενταχθεί στα πρότυπα ομορφιάς (Bordo, 2003). Ως εκ τούτου τα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς του γυναικείου σώματος δημιουργούν ανησυχίες στα έφηβα κορίτσια αφού νιώθουν ότι η φυσιολογική ανάπτυξή τους τις απομακρύνει από τα πρότυπα αυτά. Φορείς των προτύπων ομορφιάς κάθε κοινωνίας και εποχής φαίνεται ότι είναι η οικογένεια, οι φίλοι αλλά και τα ΜΜΕ. Παρακάτω γίνεται προσπάθεια να περιγραφούν, μέσα από την εμπειρική βιβλιογραφία, οι τρεις αυτοί βασικοί παράγοντες αλλά και ο τρόπος που συσχετίζονται με την αντίληψη που διαμορφώνει η έφηβη για το σώμα της.

### **3.2 Ο ρόλος των μέσων- αίσθηση αντικειμενοποίησης της έφηβης**

Η δημιουργία αρνητικής αντίληψης της έφηβης για το σώμα της πιστεύεται ότι είναι ένα ζήτημα πολυπαραγοντικό με την οικογένεια, τους φίλους και τα μέσα να δημιουργούν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο η έφηβη αντιμετωπίζει σοβαρές δυσκολίες με την εικόνα της. Ανάμεσα στα έφηβα κορίτσια βασικός παράγοντας που συμβάλλει στην αρνητική αντίληψη για το σώμα τους είναι η εσωτερίκευση των προβαλλόμενων από τα ΜΜΕ λεπτών σωμάτων. Με τον όρο εσωτερίκευση προτύπων σώματος εννοείται η ενσωμάτωση στάσεων και πεποιθήσεων τρίτων σχετικά με το σώμα (Thompson, et al., 2012). Φαίνεται ότι τα κορίτσια που ήδη από την παιδική ηλικία εκτίθενται καθημερινά σε εικόνες λεπτών προτύπων εσωτερικεύουν τις εικόνες αυτές, τις υιοθετούν ως προσωπικές αντιλήψεις και συγκρίνονται με αυτές δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για σωματική

δυσανεπάρκεια (Bell & Dittmar, 2011· Stormer & Thompson, 1996). Καθοριστική είναι η διάρκεια και ο βαθμός έκθεσης στα πρότυπα αυτά (Slater & Tiggemann, 2014) παράγοντες που τα καθιστούν ισχυρή κοινωνικοπολιτισμική επιρροή ανάμεσα σε έφηβα κορίτσια.

Ως αποτέλεσμα της εσωτερίκευσης και της πίεσης για συμμόρφωση στο σώμα-πρότυπο, δημιουργείται στις έφηβες η αίσθηση ότι συνεχώς αξιολογούνται για το σώμα τους και ότι αντιμετωπίζονται σαν αντικείμενα, λαμβάνοντας οι ίδιες κατακερματισμένες αξιολογήσεις του σώματός τους (Calogero, 2012). Με άλλα λόγια οι γυναίκες αισθάνονται ότι εξισώνονται με τα σώματά τους. Νιώθουν ντροπή, ανησυχία, αισθήματα ταπείνωσης, χαμηλή αυτοεκτίμηση. Είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις τους, να επιχειρήσουν να αποφύγουν ευχάριστες σωματικές ή γνωστικές δραστηριότητες για να μην εκθέσουν την εικόνα τους –παρότι η συμμετοχή τους σε αυτές θα είχε θετικά αποτελέσματα στη συνολική αυτοεκτίμηση και αυταξία τους (Impett, Henson, Breines, Schooler, & Tolman, 2011· Slater & Tiggemann, 2011)- και τέλος να βιώσουν συμπτώματα κατάθλιψης (Impett et al., 2011). Οι επιπτώσεις αυτές φαίνεται να είναι πιο ισχυρές κυρίως σε νεαρά κορίτσια (Ching et al., 2020) και έφηβες (Slater & Tiggemann, 2002) κατά την είσοδο στην εφηβεία (Impett et al., 2011).

Συνέπεια της αντικειμενοποίησης για τις έφηβες είναι η υιοθέτηση αξιολογήσεων τρίτων για το σώμα τους, ώστε να τις θεωρούν πιο σημαντικές από τη δική τους αντίληψη (Bartky, 1990) φαινόμενο που οδηγεί σε αυτοεπιτήρηση του σωματικού εαυτού τους. Η διαρκής αυτοεπιτήρηση της έφηβης την κάνει να νιώθει ντροπή και ανασφάλεια για το σώμα της (Impett et al., 2011) ενώ δεν είναι ξεκάθαρο αν η αυτοεπιτήρηση επιτείνει την ανησυχία για την εικόνα του σώματος ή αν διαμεσολαβείται και από άλλους παράγοντες. Άλλες έρευνες υποστηρίζουν τη συσχέτιση μεταξύ αντίληψης σωματικής εικόνας και αυτοεπιτήρησης (Butkowski, Dixon, & Weeks, 2019· Impett et al., 2011), προτείνοντας ότι η αυτοεπιτήρηση προέβλεψε συμπτώματα κατάθλιψης (Grabe, Hyde, & Lindberg, 2007· Milan & Perez, 2021), ενώ άλλες έρευνες εμφανίζουν μόνο μέτρια συσχέτιση η οποία διαμεσολαβείται και από άλλους παράγοντες (Frederic et al., 2007). Ωστόσο η εμπειρική βιβλιογραφία που απευθύνεται σε έφηβα κορίτσια είναι πολύ περιορισμένη. Αξίζει ωστόσο συμπερασματικά να σημειωθεί ότι δεν πλήττονται στον ίδιο βαθμό όλες οι έφηβες και νεαρές γυναίκες από την αντικειμενοποίηση και την αυτοεπιτήρηση ούτε απαραίτητα η επιτήρηση του εαυτού συνοδεύεται μόνο από αρνητικά αποτελέσματα. Δεν αποκλείεται υγιή άτομα με υψηλή ικανοποίηση από το σώμα τους να αυτοεπιτηρούνται σε μια προσπάθεια να ελέγξουν προς προβάλλεται η εικόνα τους στο περιβάλλον τους (Frederic et al., 2007).

Είναι επομένως απαραίτητο να συνεκτιμηθούν και άλλοι παράγοντες που συσχετίζονται με τις πολύπλευρες διαστάσεις της σωματικής δυσαρέσκειας και των επιπτώσεών της ανάμεσα στον γυναικείο εφηβικό πληθυσμό. Πέρα, λοιπόν, από την επίδραση του ευρύτερου περιβάλλοντος φαίνεται ότι σημαντική είναι επίδραση των σημαντικών άλλων, φίλων και συνομιλήκων καθώς και της οικογένειας (Mousa & Mashal, 2010), παράγοντες που θα αναλυθούν στη συνέχεια.

### **3.3 Ο ρόλος της οικογένειας και των συνομιλήκων**

Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού επιτελούν οι γονείς, τα αδέρφια, ακόμα και οι μακρινοί συγγενείς (Rodgers, 2012). Σύμφωνα με τις θεωρίες προσωπικότητας, η αίσθηση του εαυτού και της αυτοεκτίμησης ενός παιδιού αναπτύσσεται μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τους σημαντικούς άλλους, κρίνοντας καθοριστικούς για την εικόνα του τους γονείς του (Faibairn, 1952). Η οικογένεια, που αποτελεί το πρώτο πλαίσιο της έφηβης, φαίνεται ότι λειτουργεί σαν φορέας ιστορικών και κοινωνικοπολιτισμικών προτύπων ομορφιάς (Wertheim & Paxton, 2012). Σιωπηρά μηνύματα, βλέμματα, φαινομενικά αθώα σχόλια μεταφέρουν μηνύματα για το φύλο, τα πρότυπα ομορφιάς σώματος και ελκυστικότητας (Rodgers, 2012), ενώ το κλίμα της οικογένειας άλλοτε συνδέεται θετική εικόνα σώματος της έφηβης κι άλλοτε να συνδέεται με ανησυχία και σωματική δυσαρέσκεια. Ο ρόλος της οικογένειας στην αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης μπορεί να ερευνηθεί μέσα από διαφορετικές θεωρήσεις.

Σύμφωνα με την κοινωνικοπολιτισμική θεώρηση και με δεδομένη την όλο και μεγαλύτερη σωματική δυσαρέσκεια ανάμεσα σε έφηβα κορίτσια, φαίνεται ότι η οικογένεια ασκεί πιέσεις στην έφηβη προκειμένου να συμμορφωθεί στο ιδανικό του λεπτού σώματος, οδηγώντας την τελικά σε ανησυχία για την εικόνα του σώματός της. Δύο είναι οι βασικοί μηχανισμοί μέσα από τους οποίους επιτελείται η διαδικασία αυτή. Μέσω της ενεργής επιρροής (active influence) που επιδρά άμεσα (Wertheim & Paxton, 2012) και μέσα από τη μίμηση συμπεριφορών (modeling). Σύμφωνα με τη θεωρία της ενεργούς επιρροής, απόψεις, αξίες, στάσεις, προσδοκίες των γονέων αλλά και των αδερφών επικοινωνούνται απευθείας στην έφηβη με την μορφή κριτικής, σχολίων ή πειραγμάτων (Rodgers, 2012). Σχόλια για το βάρος, τις διατροφικές συνήθειες, τις ενδυματολογικές επιλογές σχολιάζονται είτε θετικά είτε αρνητικά. Μπορεί τα σχόλια να είναι ρητά, δημιουργώντας στην έφηβη την αίσθηση ότι οι προσδοκίες του γονέα δεν ικανοποιούνται, μπορεί όμως να λειτουργούν και έμμεσα. Έτσι, φαίνεται ότι ακόμα και θετικά σχόλια μπορεί να επιτείνουν την επιθυμία της έφηβης για λεπτότητα, όταν για παράδειγμα την επιβραβεύουν γιατί έχασε βάρος, εννοώντας ότι το σώμα της δεν ήταν αρκετά καλό πριν.

Γονική πίεση για αλλαγή της εμφάνισης της έφηβης διδάσκει σε αυτήν ότι το σώμα της δεν είναι αποδεκτό στους πιο σημαντικούς ανθρώπους της ζωής της, με μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική της υγεία (Taylor, et al. 2006). Δεν είναι ξεκάθαρο γιατί οι γονείς σχολιάζουν την εμφάνιση των παιδιών τους. Είναι πιθανό ότι τα πρότυπα των δυτικών κοινωνιών έχουν εσωτερικευτεί και από τους ίδιους τους γονείς οι οποίοι ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να τα πλησιάσουν όσο είναι δυνατόν (Rodgers, 2012). Οι γονείς ωστόσο δεν κάνουν μόνο αρνητικά σχόλια για την εμφάνιση και το σώμα των παιδιών τους. Η έρευνα δείχνει ότι οι νέοι που λαμβάνουν θετικά μηνύματα για το σώμα τους και βιώνουν κλίμα αποδοχής το οποίο δεν εστιάζει υπερβολικά στην εμφάνισή, μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία ευνοϊκότερης εικόνας και αυτοαποδοχής (Cash, 2012).

Ο τρόπος όμως που συμβάλλει η οικογένεια στη διαμόρφωση στάσεων και αντιλήψεων της έφηβης για το σώμα της μπορεί να είναι και έμμεσος (Calogero, 2012). Μέσα από τις θεωρίες κοινωνικής μάθησης, η θεωρία της μίμησης (modeling) προτείνει ότι η έφηβη εξοικειώνεται και αναπαράγει συμπεριφορές των γονέων ή άλλων σημαντικών ανθρώπων του περιβάλλοντός της, θεωρώντας τες κατάλληλες σε σχέση με το σώμα της. Τέτοιες συμπεριφορές καθορίζουν τον βαθμό επένδυσης της οικογένειας στην εμφάνιση, ενώ σχηματοποιούν το κατάλληλο, το αποδεκτό και επιθυμητό σώμα. Έτσι, οι γονείς μπορούν είτε να εντείνουν την επένδυση στο σώμα, αυξάντας την ανησυχία της έφηβης για την εικόνα του σώματός της, είτε να αποφεύγουν να εστιάζουν σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος της έφηβης και να υποστηρίζουν την αυτοεκτίμηση της κόρης τους εμπλέκοντάς την σε τομείς ανεξάρτητους από την εξωτερική της εμφάνιση. Εμπειρική έρευνα έδειξε ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας η εμπλοκή κοριτσιών σε τομείς -όχι παραδοσιακούς με το κοινωνικό της φύλο- όπως αυτοί των θετικών επιστημών, αύξησαν τη συνολική αυτοεκτίμηση και αυταξία τους μακροπρόθεσμα (Kerr & Kuypius, 2010). Σημαντικές ακόμη φαίνεται πως είναι και οι πρακτικές κάθε οικογένειας αφού κορίτσια με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι πιο πιθανό να αναφέρουν γονείς που ενθαρρύνουν την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση έναντι της δίαιτας και λιγότερο πιθανό να αναφέρουν ανησυχίες και συμπεριφορές που σχετίζονται με το βάρος (Kelly et al., 2005).

Ένα άλλο ζήτημα που αναδεικνύεται όσον αφορά τον ρόλο της οικογένειας στην εικόνα που διαμορφώνει η έφηβη για το σώμα της, είναι το κλίμα της οικογένειας. Έρευνες υποστηρίζουν ότι η γονική πρακτική συνδέεται στενά με τη συναισθηματική προσαρμογή των εφήβων (Simons & Conger, 2007) και τη θετική εικόνα του σώματος τους (Kelly et al., 2005). Νεαροί ενήλικες που

αναφέρουν ασθενείς συναισθηματικούς δεσμούς με τους γονείς τους έχουν αναπτύξει αρνητική αυτοεικόνα που οδηγεί σε δυσαρέσκεια για το σώμα τους (Perry, Silvera, Neilands, Rosenvinge & Hanssen, 2008) ενώ αντίθετα άτομα που ανέφεραν άριστο γονικό δεσμό ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από το σώμα τους και θεωρούσαν τον εαυτό τους υγιή (Slaton, 2000). Οι Cheng και Mallinckrodt (2009) βρήκαν ακόμη ότι αναμνήσεις θερμού υποστηρικτικού κλίματος από το γονικό περιβάλλον συνδέθηκαν με ασθενέστερη εσωτερίκευση λεπτού σώματος ως ιδανικού και μετρίασαν την επίδραση των μέσων ενημέρωσης στις έφηβες.

Παράλληλα με την οικογένεια, σημαντική επιρροή ασκούν οι φίλοι και συνομήλικοι των έφηβων κοριτσιών, μιας και σε αυτή την αναπτυξιακή φάση οι έφηβοι περνούν σημαντικό χρόνο της ζωής τους με τους φίλους τους. Μπορεί να λειτουργήσουν είτε σαν προστατευτικοί παράγοντες είτε να επιτείνουν το άγχος της έφηβης για το σώμα της. Δεδομένου ότι το βάρος και ο έλεγχός του φαίνεται να αποτελούν κεντρικό θέμα συζήτησης ανάμεσα στις εφηβικές παρέες των κοριτσιών, οι συμπεριφορές των ομοτίμων προβλέπουν σε μεγάλο βαθμό τις συμπεριφορές και τις στάσεις του νεαρού κοριτσιού (Wertheim & Paxton, 2012). Έτσι, αν οι ομότιμοι της έφηβης ανησυχούν ιδιαίτερα για το βάρος τους είναι πολύ πιθανό και η ίδια η έφηβη να αναπτύξει παρόμοιες συμπεριφορές, ενώ αν φροντίζουν να είναι υγιείς και να γυμνάζονται φαίνεται ότι επηρεάζουν θετικά την αυτοεκτίμησή της (Kelly et al., 2005).

Από την εμπειρική βιβλιογραφία, λοιπόν, προκύπτει ότι το στενότερο κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον της έφηβης ασκεί σημαντική επιρροή στη διαμόρφωση των στάσεων και των αντιλήψεών της σχετικά με το σώμα. Φαίνεται, μάλιστα, ότι η σχέση με τη μητέρα που κατά τη διάρκεια της εφηβείας αποτελεί σημείο αναφοράς και ταυτοποίησης για ρόλους φύλου (Sartor & Youniss, 2002) ενώ ταυτόχρονα αποτελεί τον βασικό φροντιστή της έφηβης, είναι ιδιαίτερα σημαντική και καθοριστική στο πεδίο αυτό. Στη συνέχεια θα επιχειρηθεί βιβλιογραφική επισκόπηση σχετικά με τις μητρικές σχέσεις και συμπεριφορές αλλά και το πώς αυτές συνδέονται με την αντίληψη που σχηματίζει η έφηβη για το σώμα της.

### 3.4 Μητρικές σχέσεις

#### 3.4.1 Μητρικός δεσμός και αυτοαναπαράσταση του ατόμου

Όπως εκτενώς έχει αναλυθεί στη βιβλιογραφία οι αναπαραστάσεις που σχηματίζει το άτομο για το σώμα του στα διάφορα στάδια της ζωής του αποτελούν την εικόνα που σχηματίζει γι' αυτό, η οποία έχει βαθιά επίδραση στην ψυχική υγεία και τις κοινωνικές πτυχές της ζωής του. Ψυχαναλυτικοί θεωρητικοί υποστηρίζουν ότι οι εικόνες αυτές σχηματίζονται κατά τη βρεφική και νηπιακή ηλικία σε αλληλεπίδραση με τους φροντιστές του παιδιού και αποτελούν θεμέλιο του ατόμου για την αυτοέννοια και τον αυτοπροσδιορισμό του. Σύμφωνα με τον Winnicott η μητέρα αποτελεί για το βρέφος τον πρώτο καθρέφτη (Saragnano & Seulin, 2015), έτσι όταν η έφηβη βλέπει τον εαυτό της στον καθρέφτη, ουσιαστικά βλέπει αυτό που ένιωθε κοιτώντας το πρόσωπο τη μητέρα της, την αναπαράσταση δηλαδή του εαυτού της. Η ανταπόκριση της μητέρας δίνει τη δυνατότητα στο βρέφος να εξερευνήσει τον εαυτό του, ο οποίος διαμεσολαβείται από τα μάτια της. Εμπειρικές έρευνες δείχνουν ότι οι εμπειρίες αυτές που αποκτά το άτομο κατά τη βρεφική ηλικία μεταφέρονται στον εγκέφαλό του και καθορίζουν τις σχέσεις του με τους άλλους (Brown & Wright, 2001).

Ο Bowlby, στην θεωρία προσκόλλησης, περιγράφει πώς η διαθεσιμότητα, η ανταπόκριση και η αποδοχή της μητέρας αποτελεί το θεμέλιο για την αυτοαναπαράσταση του παιδιού ως αποδεκτό από το περιβάλλον του. Για τον Bowlby, η αυτοαναπαράσταση κάθε ατόμου διαμορφώνεται με βάση το πόσο αποδεκτό νιώθει στα μάτια της μητέρας του και συνεπώς περιλαμβάνει την οπτική του εαυτού του ως αντικειμένου, όπως δηλαδή το βλέπει η μητέρα του (Buhl-Nielsen, 2006). Φαίνεται ακόμα ότι στοιχεία της ταυτότητας του εφήβου δημιουργούνται μέσα από την αλληλεπίδραση με τους φροντιστές του (Brown & Wright, 2001), ενώ η ποιότητα του μητρικού δεσμού αποτελεί προστατευτικό παράγοντα σε επόμενες αναπτυξιακές περιόδους (Kobak et al., 1993). Ένας αξιοσημείωτος αριθμός μελετών συνδέει έφηβες που αντιμετωπίζουν προβλήματα με την εικόνα του σώματος τους και διατροφικές διαταραχές με τη σύνδεση τους με τον βασικό φροντιστή τους (Prescott & LePoire, 2002) και γυναίκες που έχουν αναπτύξει ασφαλή δεσμό με τη μητέρα τους, με θετική εικόνα της αναπαράστασής τους στον καθρέφτη (Knafo, 2016). Ωστόσο είναι πιθανό ότι ο μητρικός δεσμός δεν εξαρτάται μόνο από τον ίδιο τον φροντιστή αλλά και από την ιδιοσυγκρασία του βρέφους (Buhl-Nielsen, 2006).



### 3.4.2 Μητρικός δεσμός και αντίληψη σώματος έφηβης

Ο μητρικός δεσμός φαίνεται να αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη διαμόρφωση της αναπαράστασης του εαυτού αλλά και του σωματικού εαυτού της έφηβης, ο οποίος όμως πρέπει να μελετηθεί παράλληλα με τους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες του περιβάλλοντος της έφηβης. Επιχειρείται αυτή η ξεχωριστή θεώρηση του ρόλου της μητέρας, δεδομένου ότι αυτή συνήθως αποτελεί τον πρωταρχικό φροντιστή του παιδιού, ενώ οι επιπτώσεις της σχέσης της με το παιδί φαίνεται ότι εξετάζονται μακροπρόθεσμα. Σε καμία περίπτωση δεν υποτιμάται ο ρόλος του πατέρα, των αδερφών, των συνομιλήκων και των μέσων, όπου όπως ήδη αναλύθηκε θεωρούνται ιδιαίτερα καταλυτικοί για τη σωματική αναπαράσταση της έφηβης. Ωστόσο φαίνεται ότι ο ρόλος της μητέρας, χωρίς να διευκρινίζονται από την εμπειρική βιβλιογραφία οι ακριβείς μηχανισμοί, είναι καθοριστικός για την αυτοαντίληψη της έφηβης (Wertheim & Paxton, 2012).

Σύμφωνα με τη θεωρία την κοινωνικής μάθησης ήδη από την παιδική ηλικία το κορίτσι παρατηρεί τη μητέρα του και εξοικειώνεται με συμπεριφορές ως προς το φύλο της (Lightfoot et al., 2014). Αργότερα κατά την εφηβική ηλικία μέσω της μίμησης/ταύτισης με τη μητέρα διαμορφώνει αντιλήψεις, στάσεις και συμπεριφορές για το σώμα της (Rodgers, 2012). Οι συναλλαγές μεταξύ μητέρας και κόρης είναι ιδιαίτερα εμφανείς αλλά και σύνθετες κατά τη διάρκεια της εφηβείας, περίοδο που το σώμα της έφηβης φανερά αλλάζει. Η μητέρα αναπόφευκτα μεταδίδει μηνύματα σχετικά με το κοινωνικό φύλο της κόρης της, γίνεται επομένως φορέας των πολιτισμικών προτύπων της κοινωνίας της και την εισάγει στον κοινωνικό κόσμο. Η ίδια η μητέρα αυτοπροσδιορίζεται και επαναπροσδιορίζεται μέσα από αυτή τη διαδικασία (Orbach, 2005). Σύμφωνα με τους McCabe και Ricciardelli (2003), η ανατροφοδότηση της μητέρας επηρεάζει καθοριστικά την αντίληψη και τις στάσεις που διαμορφώνει το κορίτσι για το σώμα του.

Εμπειρική βιβλιογραφία δείχνει ότι οι συμπεριφορές της μητέρας ως προς το σώμα καθώς και οι διατροφικές συνήθειές της, όταν είναι διακριτές από την έφηβη, διαμεσολαβούν την εικόνα που εκείνη σχηματίζει για το σώμα της (Keery, Eisenberg, Boutelle, Neumark-Sztainer, & Story, 2006· Wertheim & Paxton, 2012). Πιο συγκεκριμένα μητέρες που δηλώνουν δυσaréσκεια για το σώμα τους και εμπλέκονται σε τεχνικές απώλειας βάρους φαίνεται ότι αποτελούν πρότυπα ταύτισης (identification) και μίμησης (modeling) για έφηβες οι οποίες χρησιμοποιούν ακραίες μεθόδους απώλειας βάρους (Benedict, Wertheim, & Love, 1998). Καθοριστικός παράγοντας, είναι η ηλικία των κοριτσιών, αφού η σύνδεση των μητρικών συμπεριφορών με την αντίληψη της εικόνας του σώματος της έφηβης δεν είναι ισχυρή στην πρώιμη εφηβεία, γεγονός που ενδεχομένως δείχνει

ότι τα κορίτσια διακρίνουν και μιμούνται μητρικές συμπεριφορές αργότερα (Byely, Archibald, Graber & Brooks-Gunn, 2000). Παρατηρείται ακόμη ότι ενώ συμπεριφορές αυτοεπιτήρησης του σώματος της μητέρας δε συσχετίζονται με την αυτοεπιτήρηση της έφηβης, η ντροπή της μητέρας για το σώμα της συσχετίζεται με αυτοεπιτήρηση της έφηβης στο δικό της σώμα (Katz-Wise, Budge, Lindberg, & Hyde, 2012), καθώς όπως προαναφέρθηκε το έφηβο κορίτσι επηρεάζεται κυρίως από τις πιο διακριτές συμπεριφορές της μητέρας. Σε αντίθεση με τη θεωρία της μίμησης, άλλο σώμα ερευνών υποστηρίζει ότι οι συμπεριφορές των εφήβων λειτουργούν ανεξάρτητα από τις συμπεριφορές των γονέων σε μια προσπάθεια αυτονομίας τους και εξατομίκευσής τους (Grotevant & Cooper, 1985), έτσι φαίνεται ότι οι έφηβες δεν μιμούνται πάντα μητρικές συμπεριφορές σε σχέση με το σώμα αλλά συχνά αναπτύσσουν διαφορετικές στάσεις και αντιλήψεις γι' αυτό (Katz-Wise et al., 2012).

Εξετάζοντας παρακάτω τις άμεσες διαδικασίες που οι μητρικές συμπεριφορές συνδέονται με την αντίληψη της έφηβης για το σώμα της, εντοπίζεται μεγάλο σώμα ερευνών που υποστηρίζει ότι οι μητέρες είναι δυνατό να λειτουργούν ως φορείς κοινωνικοπολιτισμικών επιρροών ασκώντας ευθεία πίεση στις κόρες τους. Έτσι διαπιστώνεται ότι συχνά οι μητέρες πιέζουν τις κόρες τους για συμμόρφωση με το λεπτό σώμα ακόμα κι όταν το βάρος τους είναι κανονικό (Byely et al. 2000), γεγονός που συμβάλλει στη σωματική τους δυσαρέσκεια (Anschutz, Kanter, Vanstrien, Vermulst, & Engels, 2009· Stice, 2002) και συνδέεται με διατροφικές διαταραχές της έφηβης (Pike & Rodin, 1991). Η ενθάρρυνση της μητέρα προς την κόρη για δίαιτα μπορεί να γίνει αντιληπτή ως κριτική και τότε συνδέεται με σωματική δυσαρέσκεια και επιθυμία της κόρης για λεπτότητα, ωστόσο αν η ενθάρρυνση αυτή γίνει στα πλαίσια μια γενικότερης συζήτησης για το βάρος και της μητέρας και της κόρης φαίνεται ότι συμβάλλει στη συναισθηματική σύνδεση των δύο και μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα της έφηβης (Hillard, Gondoli, Corning, & Morrissey, 2016). Επιπλέον αναδεικνύεται ότι όταν τα κορίτσια θεωρούν ότι οι μητέρες τους ακολουθούν υγιεινή διατροφή και προσπαθούν να γυμνάζονται αντί να εμπλέκονται σε δίαιτες, αναπτύσσουν υψηλή σωματική ικανοποίηση (Kelly, Eisenberg, & Neumark, 2005) αποκαλύπτοντας τον σύνθετο και καταλυτικό ρόλο των μητρικών συμπεριφορών στην αντίληψη που σχηματίζει η έφηβη για το σώμα της.

Άλλη μια σημαντική παράμετρος των μητρικών συμπεριφορών, που φαίνεται ότι σχετίζεται με την αντίληψη της έφηβης για το σώμα της, είναι η γονική λειτουργικότητα και ο γονικός δεσμός. Μέσα από τις έρευνες αναδεικνύεται ότι φτωχή οικογενειακή λειτουργικότητα κάνει την έφηβη να αισθάνεται ότι δεν αξίζει προσοχής και φροντίδας και να αναπτύσσει ανησυχίες

για το σώμα της. Εμπειρικές έρευνες διαπιστώνουν ότι η ποιότητα σχέσης της έφηβης με τη μητέρα της συνδέεται με την αυτοεκτίμηση και τη σωματική εκτίμησή της κόρης (Patton, Beaujean, & Benedict, 2014) ακόμα και όταν συνυπολογίζονται παράγοντες όπως η μίμηση (Katz-Wise et al., 2012). Δηλαδή, παρότι το κορίτσι υπάρχει πιθανότητα να παρατηρεί στη μητέρα συμπεριφορές αυτοεπιτήρησης, ανησυχίας ή ντροπής για το σώμα της, η ποιότητα της σχέσης μητέρας κόρης φαίνεται ότι λειτουργεί προστατευτικά για την αντίληψη της εικόνας του σώματος της έφηβης. Φαίνεται μάλιστα ότι οι γυναίκες αναπτύσσουν αντίσταση στην εσωτερίκευση λεπτών ιδανικών όταν έχουν αναμνήσεις από θερμές, υποστηρικτικές, συναισθηματικές και γεμάτες αποδοχή γονικές συμπεριφορές (Cheng & Mallinckrodt, 2009). Η έρευνα των Avalos και Tylka (2006) διαπίστωσε ότι γυναίκες που βίωσαν μεγαλύτερη αποδοχή από το άτομο που δήλωσαν ότι τους ασκούσε τη μεγαλύτερη επιρροή ένιωθαν αποδεκτές, ενώ η αίσθησή τους ότι το σώμα τους είναι αποδεκτό από το άτομο αυτό συνέβαλλε στο να εστιάζουν λιγότερο στην εικόνα του σώματός τους και περισσότερο στη λειτουργικότητά του, υιοθετώντας πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές. Φαίνεται ότι η αποδοχή μειώνει την ανησυχία για το σώμα και ο εστιασμός στρέφεται στη λειτουργικότητα του σώματος αντί της εμφάνισης.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι σύμφωνα με την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τις μητρικές συμπεριφορές και τη συμβολή τους στην αντίληψη της έφηβης για το σώμα της, εκείνο που φαίνεται να αποτελεί καθοριστικό παράγοντα είναι το πώς η ίδια η έφηβη αντιλαμβάνεται τις μητρικές συμπεριφορές παρά το γονικό στιλ ή το κλίμα της σχέσης όπως περιγράφεται από τον ίδιο τον γονέα (Keery et al., 2006). Έτσι αναδεικνύεται ότι πιο θετική σχέση με τη μητέρα, όπως γίνεται αντιληπτή από την κόρη, συνδέεται με λιγότερη ντροπή για το σώμα της και υψηλότερη σωματική αυτοεκτίμηση (Katz-Wise et al., 2012· Smith et al., 2016). Φαίνεται ότι η αποδοχή που αισθάνεται η κόρη από τη μητέρα της λειτουργεί θετικά στη συνολική αυτοεκτίμησή της συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της αντίληψης του σωματικού εαυτού της (Usmiani & Daniluk, 1997).

Γίνεται κατανοητό ότι οι μητρικές στάσεις και συμπεριφορές είναι σημαντικές για την αντίληψη που διαμορφώνει η έφηβη για το σώμα της, φαίνεται όμως ότι δεν επιδρούν άμεσα και εξαρτώνται από μια σειρά άλλων παραγόντων όπως η ηλικία της κόρης, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της, το γενικότερο κλίμα της οικογένειας και το γονικό στιλ της μητέρας, όπως τα αντιλαμβάνεται η ίδια η έφηβη. Στο σημείο αυτό εγείρεται το ζήτημα του κοινωνικού πλαισίου που αναπτύσσεται ανάμεσα στη μητέρα και την έφηβη κόρη το οποίο συσχετίζεται με την αντίληψή της

τελευταίας για το σώμα της. Δεν είναι σαφές πότε η έφηβη κόρη μιμείται συμπεριφορές της μητέρας και πότε τείνει να εξατομικεύεται από αυτήν. Δεν υπάρχουν ακόμα αρκετές πληροφορίες για την ηλικία κατά την οποία η μητρική σχέση είναι ιδιαίτερα καταλυτική ως προς τη διαμόρφωση της αντίληψης της κόρης για το σώμα της αλλά και το ποιες κυρίως είναι οι συμπεριφορές της μητέρας που συνδέονται με αυτήν. Επιπλέον δεν είναι σαφής η πορεία που οι μητρικές συμπεριφορές σε σχέση με το σώμα συμβάλλουν στην αντίληψη της έφηβης για το σώμα τους αφού η εμπειρική βιβλιογραφία παρουσιάζει άλλοτε μέτρια κι άλλοτε ισχυρή συσχέτιση υποδεικνύοντας ότι υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που φαίνεται να διαμεσολαβούν τη σχέσεις αυτές.

## **4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

### **4.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα**

Η παρούσα εργασία κύριο στόχο είχε να μελετήσει τη σχέση των μητρικών συμπεριφορών με την αντίληψη των έφηβων κοριτσιών για το σώμα τους κατά την είσοδο στην εφηβεία.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που διατυπώθηκαν ήταν τα ακόλουθα:

- α. Ποια η αντίληψη της έφηβης για το σώμα της;
- β. Ποιοι οι παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αντίληψης αυτής;
- γ. Πώς η ποιότητα της σχέσης της έφηβης με τη μητέρα της, όπως γίνεται αντιληπτή από την έφηβη, συνδέεται με την αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης;
- δ. Πώς συνδέονται οι μητρικές συμπεριφορές που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος με την αντίληψη της έφηβης για το δικό της σώμα;

### **4.2 Ερευνητικό σχέδιο**

Για τις ανάγκες της διπλωματικής εργασίας πραγματοποιήθηκε ποιοτική έρευνα με τη τεχνική της ημι-δομημένης συνεντεύξης.

Στόχος ήταν να μελετηθεί η αντίληψη των έφηβων κοριτσιών για τον σωματικό εαυτό τους, ώστε ο εστιασμός να γίνει στο νόημα, στον τρόπο δηλαδή που τα κορίτσια βιώνουν το σώμα τους κατά τη διάρκεια της εφηβείας και σε σχέση με τις μητρικές συμπεριφορές και όχι στη συμπεριφορά αυτή καθαυτή, για την οποία υπάρχει εκτενής εμπειρική βιβλιογραφία. Σύμφωνα με τη θεωρία του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού, η οποία θεωρείται μια από τις πιο δημοφιλείς προσεγγίσεις στις κοινωνικές επιστήμες, τα φαινόμενα μελετώνται όχι μεμονωμένα αλλά ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των ατόμων (Gergen, 1985). Η παρούσα ποιοτική μελέτη μέσα από την κονστρουκτιβιστική θεώρηση επέτρεψε την απόκτηση πολλαπλών προοπτικών της συσχέτισης των μητρικών συμπεριφορών με την αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης. Έγινε προσπάθεια να μελετηθεί ο κοινωνικός κόσμος των συμμετεχουσών στην έρευνα (Ίσαρη & Πουρκός, 2015), ώστε να μελετηθεί η αντίληψη της εικόνας του σώματος της έφηβης μέσα στο πλαίσιο των μητρικών συμπεριφορών και σχέσεων.

#### 4.3 Σχεδιασμός ερευνητικού εργαλείου

Μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων επιχειρήθηκε η εις βάθος ανάλυση της εμπειρίας των υποκειμένων με στόχο την άντληση πληροφοριών ώστε να αναδειχθούν ποιες μητρικές στάσεις και συμπεριφορές συμβάλλουν στην αντίληψη που σχηματίζει η έφηβη για το σώμα της. Παράλληλα οι ημιδο-μημένες προσωπικές συνεντεύξεις και το περιορισμένο δείγμα επέτρεψαν στην ερευνήτρια να εστιάσει στην κατανόηση της μοναδικότητας της εμπειρίας της κάθε συμμετέχουσας μέσα από τα προσωπικά της βιώματα, καθώς και στην πολυπλοκότητα του υπό μελέτη φαινομένου. Το φαινόμενο της αντίληψης του σωματικού εαυτού της έφηβης μελετήθηκε σε σχέση με την κοινωνική ζωή της και συγκεκριμένα με το πλαίσιο των μητρικών συμπεριφορών.

Οι έφηβες, μέσα από ανοιχτές ερωτήσεις κλήθηκαν με τις αφηγήσεις τους να περιγράψουν την αντίληψη για τον σωματικό εαυτό τους, το πώς αντιλαμβάνονται τις συμπεριφορές της μητέρας τους ως προς το σώμα, καθώς και το πώς αντιλαμβάνονται την ποιότητα της σχέσης τους με τη μητέρα τους. Σε κάθε περίπτωση στόχος ήταν να αποτυπωθεί η πολυπλοκότητα των μητρικών σχέσεων αλλά και οι ιδιαίτερες όψεις της προσωπικότητας κάθε συμμετέχουσας.

Σχεδιάστηκαν οι βασικοί άξονες συνέντευξης και οι επιμέρους θεματικές μιας προσωπικής συνέντευξης (one-to-one interview), ώστε να εξαχθούν πληροφορίες σχετικά με την αντίληψη που σχηματίζουν οι έφηβες για το σώμα τους και τη σχέση τους με μητρικές συμπεριφορές. Δεδομένων των έκτακτων συνθηκών της πανδημίας COVID-19 η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε μέσω της πλατφόρμας webex.

Οι παρακάτω άξονες συνέντευξης και οι επιμέρους θεματικές σχεδιάστηκαν ώστε να αναταποκρίνονται στα ερευνητικά ερωτήματα και βοηθούν τα άτομα να απαντήσουν αυθόρμητα συμβάλλοντας στην αξιοπιστία της έρευνας.

1. Ποιότητα της σχέσης με τη μητέρα
  - Θερμή σχέση
  - Βαθμός αποδοχής
  - Ενδιαφέρον για την καθημερινότητα
2. Αντίληψη της έφηβης για το σώμα της
  - Αποδοχή θετικών και αρνητικών σημείων του σώματός της, ικανοποίηση από την εικόνα του
  - Ανησυχία για την εικόνα του σώματός της και σωματική δυσαρέσκεια.
3. Σωματικός εαυτός έφηβης και μητρικές σχέσεις

- Αντίληψη της έφηβης για αποδοχή του σώματός της από τη μητέρα της
- Αντίληψη της έφηβης για τη στάση της μητέρας της προς το δικό της σώμα
- Αντίληψη της έφηβης ότι η μητέρα προτείνει για εκείνη έναν υγιεινό τρόπο διατροφής και σωματική άσκηση

#### **4.4 Διαδικασία**

##### **4.4.1 Κριτήρια επιλογής συμμετεχουσών**

Επιλέχθηκαν έφηβα κορίτσια ηλικίας 13 έως 15 ετών. Επιλέχθηκε η ηλικιακή αυτή περίοδος αφού για τη νεαρή έφηβη η ηλικία των 13 ετών σηματοδοτεί την έξοδο από την παιδική ηλικία και την είσοδο στην εφηβεία. Το διάστημα αυτό αποτελεί ιδιαίτερα ευαίσθητη περίοδο για την αυτοεικόνα του ατόμου το οποίο καλείται να διαχειριστεί τη μετάβαση και τις αλλαγές που επιφέρει η έναρξη της εφηβείας σε όλα τα επίπεδα.

##### **4.4.2 Προσέγγιση συμμετεχουσών**

Από το σύνολο του πληθυσμού αρχικά επιλέχθηκαν άτομα που φαινομενικά διέθεταν τα χαρακτηριστικά και την κοινωνική δικτύωση ώστε να οδηγήσουν στον εντοπισμό και άλλων μελών του πληθυσμού. Έτσι, με τη στρατηγική της δειγματοληψίας χιονοστιβάδας εντοπίστηκαν είκοσι κορίτσια πρώιμης εφηβείας 13-15 ετών. Από τις είκοσι συμμετέχουσες οχτώ ήταν 13 ετών, έξι 14 ετών και έξι 15 ετών. Και οι είκοσι συμμετέχουσες ζουν στην ευρύτερη περιφέρεια του Ν. Αττικής και είναι μαθήτριες σε δημόσια γυμνάσια και λύκεια.

##### **4.4.3 Έντυπο συναίνεσης**

Συντάχθηκε έντυπο συναίνεσης το οποίο επιβεβαίωσαν οι γονείς των συμμετεχουσών ηλεκτρονικά (βλ. Παράρτημα).

##### **4.4.4 Καταγραφή δεδομένων**

Η καταγραφή των δεδομένων έγινε με εφαρμογή εγγραφής φωνής μέσω κινητού τηλεφώνου (voice recorder). Τη διαδικασία της συνέντευξης ακολούθησε η μετεγγραφή των δεδομένων σε γραπτό κείμενο, όπου αποδόθηκαν με ακρίβεια τα λόγια του συνεντευκτή και του πληροφορητή. Ενδεικτική συνέντευξη βρίσκεται στο παράρτημα.

## 5 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 5.1 Αντίληψη της έφηβης για το σώμα της

Όπως διαφάνηκε από τις συνεντεύξεις, τα περισσότερα, όχι όλα, έφηβα κορίτσια ένιωθαν ανησυχία για την εικόνα, το σχήμα ή το μέγεθος του σώματός τους, αφού άλλοτε το περιέγραφαν ως λεπτότερο από ό,τι θα ήθελαν κι άλλοτε μεγαλύτερο σε μέγεθος από ότι θεωρούσαν ιδανικό για τις ίδιες. Επιπρόσθετα οι περισσότερες συμμετέχουσες εκδήλωσαν την επιθυμία να αλλάξουν το μέγεθος του σώματος τους προσθέτοντας ή χάνοντας βάρος, ή να αλλάξουν το σχήμα του με προγράμματα γυμναστικής.

Σ13: *...η αλήθεια είναι ότι ο σωματότυπός μου δεν μου πολυάρεσε...είμαι σχετικά πάρα πολύ λεπτή. Θέλω να πάρω κιλά, γι' αυτό ήθελα να αλλάξω.*

Σ6: *Νιώθω πετσί και κόκαλο που δεν παχαίνει ποτέ... Εντάξει νιώθω πολύ παράξενα γιατί έχω πολύ παράξενο σώμα.*

Σ7: *Δηλαδή εντάξει σίγουρα θέλω να αλλάξω κάποια πράγματα στον εαυτό μου... να λεπτύνω λίγο.*

Σ8: *Θα μου άρεσε το σώμα μου να ήταν μεσαίο. Ούτε μεγάλο ούτε μικρό.*

Σ9: *Το σώμα μου ας πούμε δεν μου αρέσει πολύ, οπότε προσπαθώ να το αλλάξω λίγο...τα κιλά μου. Εμένα προσωπικά δεν μου αρέσει.*

Σ19: *Εκείνο που δε μου αρέσει είναι τα μπούτια μου. Δεν τα θεωρώ καλοσχηματισμένα, τα θεωρώ χοντρά.*

Κάποιες από τις συνεντευξιαζόμενες εξέφρασαν έντονη σωματική δυσαρέσκεια και ντροπή για το σώμα τους. Διαφάνηκε ακόμα ότι αντιμετώπιζαν προβλήματα στις επαφές με ομοτίμους τους αλλά και στη συμμετοχή τους σε καθημερινές δραστηριότητες εξαιτίας της ανησυχίας που βίωναν σχετικά με την εικόνα του σώματός τους.

Σ15: *...άμα βγω με το σώμα που έχω αυτή τη στιγμή θα ρεζιλευτώ σε όλη την παραλία και σε όλους τους γνωστούς μου γιατί έχω πάρει πάρα πολλά κιλά... πριν κάποιες μέρες ήταν που είχα πάρει βάρος και απλά δεν*



*μπορούσα να βγω από το σπίτι γιατί έλεγα θα με κοροιδέψει ο κόσμος με το πώς είμαι εκείνη τη στιγμή γι' αυτό φώναζα τις φίλες μου στο σπίτι.*

Σ1: *Κάθε φορά που κοιτάω τον εαυτό μου στον καθρέφτη βασίζομαι στα αρνητικά και δεν έχω σκεφτεί ποτέ κάτι θετικό.*

Σ12: *Δε μου αρέσει το σώμα μου. Αίγες φορές μου φαίνεται ότι είμαι όμορφη ή ότι έχω καλό σώμα.*

## **5.2 Παράγοντες που συμβάλλουν στην αντίληψη της έφηβης για το σώμα της**

Όπως αναδύθηκε μέσα από τις συνεντεύξεις, οι έφηβες έδιναν ιδιαίτερη βαρύτητα στις αντιλήψεις του κοινωνικού περιβάλλοντος σχετικά με το ιδανικό σώμα αλλά και στις αξιολογητικές κρίσεις που λάμβαναν σχετικά με το δικό τους σώμα. Κυρίως οι συμμετέχουσες που βρίσκονταν στην αρχή της εφηβείας φάνηκε ότι ανησυχούσαν για τις αλλαγές που έβλεπαν στο σώμα τους, ενώ κάποιες συμμετέχουσες δήλωσαν ότι συγκρίνονταν με ομότιμές τους σχηματίζοντας αρνητική εικόνα για το δικό τους σώμα.

Σ1: *Στο δημοτικό μου έλεγαν όλοι ότι ήμουν χοντρή ενώ δεν ήμουν αλλά εγώ είχα πειστεί ότι ήμουν. Μου το έλεγαν τόσο πολύ που είχε... που... χωρίς να θέλω να το πιστέψω ήταν δεδομένο και είχα συμφιλιωθεί με την ιδέα ότι ήμουν χοντρή ενώ δεν ήμουν.*

Σ4: *Με ενδιαφέρει πώς θα με δουν οι άλλοι... Βασικά έτσι ικανοποιώ και τον εαυτό μου περισσότερο.*

Σ20: *Δε θέλω να φαίνομαι χοντρή, όχι χοντρή, πιο πολλά κιλά γιατί οι άλλοι θα με κοροϊδεύανε.*

Σ15: *Υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που μου έχουν πει ότι έχω παχύνει και ενώ το ξέρω όταν μου το λένε και οι άλλοι νιώθω και πιο άσχημα.*

Σ20: *Συγκρίνομαι με φίλες μου... Δύσκολα νιώθω ότι εγώ είμαι πιο όμορφη.*

Ακόμα όμως και στις περιπτώσεις που οι έφηβες φαινόταν ότι είχαν αποδεχτεί το σώμα τους και τις ιδιαιτερότητές του, φάνηκε ότι οι κρίσεις του περιβάλλοντός τους ήταν καθοριστικές για την αντίληψη του σωματικού εαυτού τους. Συχνά οι συνεντευξιζόμενες είχαν την τάση να ταυτίζουν τις αξιολογητικές κρίσεις τρίτων με την δική τους αντίληψη για το σώμα τους.

- Σ4: *Μ' αρέσει ο τρόπος που ντύνομαι, βασικά έχω ένα δικό μου στιλ... Επειδή είμαι ψηλή, πολύ μου λένε για τα πόδια μου ότι είναι ωραία που είναι λεπτά, έτσι όπως φαίνονται κι εμένα μου αρέσουν να πω την αλήθεια. Δεν ξέρω... δεν το είχα σκεφτεί πριν μου το πουν αλλά επειδή και οι υπόλοιποι μου το τονίζουν μπορεί να έχουν κι ένα μικρό προβάδισμα. Με ενδιαφέρει πώς θα με δουν οι άλλοι...*
- Σ5: *Γενικώς νιώθω πολύ καλά με την εμφάνισή μου... Έχω γενικώς δυνατά, καλοσχηματισμένα να το πω (αμνηχανία, γέλια) πόδια και ... Κυρίως μου το λένε οι άλλοι. Δεν το σκέφτομαι εγώ τόσο, γενικώς το έχουν πει πολλοί ότι από τα πιο δυνατά σημεία στο σώμα μου είναι τα πόδια μου.*

Μία μόνο περίπτωση εντοπίστηκε όπου η έφηβη τόνισε χαρακτηριστικά ότι δε λάμβανε υπόψιν της τις κρίσεις των άλλων για την ίδια, αφού ακριβώς οι κρίσεις αυτές είχαν αποτελέσει το βασικό πρόβλημά της τα προηγούμενα χρόνια. Μάλιστα επεσήμανε ότι η αντίληψη των άλλων για το σώμα της της δημιουργούσε άγχος και τη δυσκόλευε μέχρι που δέχτηκε ψυχολογική υποστήριξη και άρχισε να έχει άλλη οπτική του εαυτού της. Η προσωπική αφήγηση της έφηβης ουσιαστικά υποστήριξε τη σημασία που απέδιδαν οι έφηβες στις αξιολογητικές κρίσεις τρίτων και εδεχομένως υποδήλωσε πόσο σημαντική μπορεί να είναι η κατάλληλη υποστήριξή τους στη λύση σχετικών με την εικόνα τους προβλημάτων.

- Σ16: *Πριν λίγα χρόνια θα μπορούσα να πω πως είμαι χάλια και ότι δεν ένιωθα ωραία αλλά μετά από πάρα πολύ συζήτηση με τον εαυτό μου εξοικειώθηκα αρκετά με τον εαυτό μου και με τα πάντα και είμαι αυτό που είμαι και δεν θα ακούσω κανένα αν θα πει κάτι ή θα χαρακτηρίσει κάτι πάνω μου. Γιατί εγώ παλιά το είχα αυτό το πράγμα και με δυσκόλευε πάρα πολύ, ενώ τώρα πια το έχω σταματήσει και όχι μόνο έχω αποβάλλει το άγχος που είχα για τη γνώμη των άλλων αλλά έγινα καλύτερος άνθρωπος ως προς εμένα. Δηλαδή αγαπάω το σώμα μου έτσι όπως είναι και δεν λέω τι είναι αυτό και τέτοια πράγματα και γενικότερα είμαι ένα αρκετά εξοικειωμένο κορίτσι με το σώμα μου.*

Ακόμη οι συμμετέχουσες εξέφρασαν ανησυχία για την απόκλιση του σώματός τους από το λεπτό σώμα και έντονη επιθυμία για λεπτότητα σώματος. Υπήρξαν ακόμη και περιπτώσεις νεαρών

γυναικών που δήλωσαν ότι αυτοεπιτηρούνταν για να ελέγχουν πώς προβάλλεται η εικόνα τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις παρατηρήθηκε εξιδανίκευση του λεπτού σώματος.

- Σ1: *Ήθελα να είχα φλατ κοιλιά, καθόλου λίπος στα μπούτια και στα χέρια. Αυτό είναι για μένα το ιδανικό σώμα.*
- Σ7: *Δηλαδή εντάξει σίγουρα θέλω να αλλάζω κάποια πράγματα στον εαυτό μου...να λεπτύνω λίγο...*
- Σ8: *Δε νιώθω καλά γι' αυτό έχω ξαναρχίσει κιόλας τη δίαιτα. Δηλαδή θέλω να είμαι πιο... αδύνατη γενικά. Να φύγουν τα πάχη. Η κοιλιά λίγο. Φουσκώνει λίγο παραπάνω...τα χέρια μου... δεν ξέρω...μου αρέσουν που είναι λεπτά και όμορφα και όπως φαίνονται όταν ντύνομαι.*
- Σ17: *Είμαι αδύνατη γενικά αλλά στην κοιλιά μου κάνει κάτι σαν κοιλίτσα και δεν είναι τελείως επίπεδο και με ενοχλεί.*
- Σ12: *Πολλές φορές όταν είμαι έξω ρουφάω την κοιλιά μου... αυτό.*

Διαφάνηκε ακόμη ότι η λεπτότητα του σώματος αποτελούσε βασικό κριτήριο για την ψυχική τους ευημερία και την κοινωνική αποδοχή.

- Σ15: *Και όταν χάνω βάρος ελπίζω να γίνω κι εγώ κάπως έτσι, να φτάσω κι εγώ στο σημείο να έχω τέτοιο σώμα, εμ, και γενικά τότε νιώθω τέλεια. Είμαι πάρα πολύ ευτυχισμένη.*
- Σ1: *... πίστευα ότι δε με έκαναν παρέα γιατί ήμουν χοντρή. Και ήθελα να το αλλάξω γιατί καθώς θα πήγαινα στο γυμνάσιο θα ήθελα να κάνω πιο πολλούς φίλους... και άρχισα να κάνω δίαιτα.*
- Σ20: *Θεωρώ ότι η εμφάνιση είναι πολύ σημαντική γιατί αν δεν είσαι ωραίος-ωραία σε κοροϊδεύουν οι περισσότεροι... Δε θέλω να φαίνομαι χοντρή, όχι χοντρή, πιο πολλά κιλά γιατί οι άλλοι θα με κοροϊδεύανε.*

Ωστόσο φάνηκε ότι η εσωτερίκευση του λεπτού σώματος, σε κορίτσια που βρίσκονταν στην ανώτερη ηλικία του δείγματος της παρούσας έρευνας, ήταν λιγότερο σημαντική, καθώς πιθανόν βίωναν μεγαλύτερη αποδοχή του εαυτού τους και έτειναν να εστιάζουν κυρίως στην προσωπικότητα έναντι στην εμφάνιση.

- Σ19: *Επηρεάζομαι αρκετά από τα socialmedia που είναι γεμάτα μοντέλα, αλλά δεν είναι ότι κοιτάω κάποια και λέω θέλω να γίνω σαν αυτή, απλά θέλω να βελτιώσω τον εαυτό μου. Κάποιες φορές συγκρίνομαι αλλά μετά καταλαβαίνω ότι δεν ωφελεί γιατί απλά ο καθένας ό,τι κάνει το κάνει για να βελτιώσει τον εαυτό του και δε το κάνει για να μοιάσει σε κάποιον άλλο.*
- Σ17: *Με το σώμα μου δε θα έλεγα ότι είναι τέλειο ούτε ότι μου αρέσει εκατό τοις εκατό. Δε θα άλλαζα κάτι βέβαια μ' αρέσει έτσι όπως είμαι άλλα δε θα έλεγα ότι είναι τέλειο. Δε θα 'θελα να παίζει για τους άλλους σημαντικό ρόλο (η εμφάνισή μου) προτιμώ να με κάνουν παρέα γι' αυτό που είμαι μέσα από το σώμα μου όχι γι' αυτό που είμαι απ' έξω.*

Τέλος, μια μεταβλητή που δεν εξεταζόταν αλλά παρατηρήθηκε ότι συνδέθηκε με την αντίληψη της εικόνας των περισσότερων των έφηβων κοριτσιών, ήταν και οι ιδιαίτερες συνθήκες της πανδημίας που επικρατούσαν κατά την περίοδο της παρούσας έρευνας. Μέσα από τις συνεντεύξεις διαφάνηκε ότι αυτές περιόρισαν την προηγούμενη σωματική άσκηση των κοριτσιών αυξάνοντας τις ανησυχίες τους για απόκλιση από το λεπτό σώμα.

- Σ14: *Θέλω να αδυνατίσω γιατί, όταν ξεκίνησε η καραντίνα μέσα σε δυο μήνες παίζει να πήρα 3 κιλά δηλαδή είχα μια αύξηση πάρα πολύ μεγάλη.*
- Σ16: *Γιατί και λόγω καραντίνας το λέω και δεν ντρέπομαι, έχω πάρει κάποιο βάρος.*
- Σ15: *Με το σώμα μου αυτή τη στιγμή, να το πω, είμαι σε πόλεμο. Γιατί εγώ προσπαθώ να λεπτύνω και κάνω γυμναστική και το μυαλό μου δεν μπορεί να το καταλάβει αυτό για κάποιο λόγο και όταν τρώω κάτι επειδή έχω συνηθίσει, έτρωγα πολύ στην καραντίνα, ε πεινάω συνέχεια.*

### **5. 3 Μητρικές συμπεριφορές**

#### **5.3.1 Ποιότητα σχέσης με τη μητέρα και αντίληψη σωματικού εαυτού έφηβης**

Όσον αφορά την ποιότητα της σχέσης με τη μητέρα και την αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης, αυτό που διαφάνηκε από τις συνεντεύξεις ήταν ότι όταν η έφηβη περιέγραφε πιο θερμό κλίμα στη σχέση με τη μητέρα της ανέφερε μεγαλύτερη αποδοχή του σώματός της, έμφαση στη λειτουργικότητά του και λιγότερη ανησυχία για κοινωνική αποδοχή αυτού. Οι έφηβες που δήλωσαν

ότι ένιωθαν αποδοχή από τις μητέρες τους, ότι με άνεση συζητούσαν όσα τις απασχολούσαν, που εξέφρασαν ότι οι μητέρες τους δεν παρενέβαιναν στις επιλογές τους, εξέφρασαν μικρότερη ανησυχία για τις αξιολογητικές κρίσεις του περιβάλλοντός τους σχετικά με τον σωματικό εαυτό τους. Είναι πιθανό ότι βιώνοντας συνολικά μεγαλύτερη αποδοχή του εαυτού τους από τις μητέρες τους βίωναν και μεγαλύτερη αποδοχή του σωματικού εαυτού τους. Είναι σημαντικό ότι ανάμεσα στις έφηβες που περιέγραψαν θερμή τη σχέση με τη μητέρα τους ακόμα και όταν δήλωσαν ότι έχουν συγκρούσεις και διαφωνίες με τις μητέρες τους δήλωσαν ότι κατανοούν τους λόγους των συγκρούσεων και τις θεωρούν αναμενόμενες. Αναφέρεται ενδεικτικά:

Σ4: *...Νιώθω ότι με υποστηρίζει, ότι με βοηθάει και είναι όπως αυτοαποκαλείται το μαξιλαράκι για κάτι δηλαδή αν έχω στεναχωρηθεί ή νιώθω ότι δεν τα έχω πάει καλά κάπου και έχω αυτή την ένταση μέσα μου τα λέω κατευθείαν στη μαμά μου. Είναι αυτή που θα με βοηθήσει περισσότερο, σαν να μου παίρνει την πίεση που έχω εγώ και αμέσως με ηρεμεί, με βοηθάει.*

Σε ερώτηση προς την ίδια έφηβη για το πώς ένιωθε σε σχέση με την εμφάνισή της απάντησε:

*Μ' αρέσει ο τρόπος που ντύνομαι, βασικά έχω ένα δικό μου στιλ, όπως έχει και κάθε άλλο άτομο...*

Αλλά και στη συνέχεια, συνεντευξιαζόμενες που περιέγραψαν θερμή τη σχέση με τη μητέρα τους, παρότι εξέφρασαν την επιθυμία να λεπτύνουν φάνηκε ότι δεν ενδιαφέρονταν για τις αξιολογητικές κρίσεις του περιβάλλοντός τους σε σχέση με το σώμα τους, ενώ μάλλον βίωναν αποδοχή του σωματικού εαυτού τους. Αναφέρεται ενδεικτικά:

Σ8: *Για μένα είναι τέλεια. Δεν έχω κάποιο θέμα. Τα συζητάμε όλα, δεν κρύβουμε τίποτα η μία από την άλλη. Ακόμα και κάποια προβλήματα που έχω με κάποια παιδιά... δεν της κρύβω τίποτα της τα λέω όλα και θα είναι εκεί και θα με υποστηρίζει και θα μου πει τι θα κάνω.*

*...Δε με ενδιαφέρει καθόλου πώς φαίνομαι στους άλλους. Είμαι αυτή που είμαι και σε μένα αρέσω κι αν στους άλλους δεν αρέσω δε με νοιάζει... αυτό... Τώρα νιώθω καλά με τον εαυτό μου... πέρυσι το καλοκαίρι πίστευα ότι δε θα βάλω μαγιό... τελικά έβαλα. Δεν είχα κανένα πρόβλημα.*

Στις περιπτώσεις που οι έφηβες δεν περιέγραψαν θερμή τη σχέση με τη μητέρα τους, ή έδειξαν ότι δεν κατανοούσαν τους λόγους που η μητέρα τους θύμωνε και φώναζε, δήλωσαν ότι αισθάνονταν πίεση και άγχος ότι θα την απογοήτευαν, εξέφρασαν ανησυχία για αποδοχή του εαυτού τους από τη μητέρα τους, ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους, σωματική δυσαρέσκεια, εμπλοκή σε προγράμματα για την απώλεια βάρους, πιο σπάνια προβλήματα διατροφικών διαταραχών, επιθυμία για συμμόρφωση με πολιτισμικά πρότυπα σώματος, ενώ διαφάνηκε ακόμη ότι θεωρούσαν πολύ σημαντική την εικόνα τους, όπως γινόταν αντιληπτή από το περιβάλλον τους. Αναφέρεται ενδεικτικά:

Σ7: *...εντάζει μιλάμε μία στο τόσο για προσωπικά πράγματα αυτό δεν μου πολυαρέσει, δεν με πολυβολεύει...τσακωνόμαστε, για διαφορετικές απόψεις που έχουμε... ...Ενώ πραγματικά έχω κάνει τεράστια πρόοδο ενώ εκείνη μου λέει ακόμα ότι δεν πρέπει να σε εμπιστεύομαι πια, να σε προσέχω πάλι εγώ, αλλά δεν είναι πιο πολύ ότι με πειράζει, δεν με πειράζει καθόλου αυτό που λέει πραγματικά αν κάτι δεν θέλω να το ακούσω, δεν θα το ακούσω απλώς, αλλά εντάζει είναι λίγο βαρετό απλώς να το ακούω συνεχώς και γενικώς δεν μου αρέσει να ακούω παράλογα πράγματα ή με τον τρόπο που εγώ το έλαβα.*

Σχετικά με την εικόνα του σώματός της ανέφερε:

*... έχω αρχίσει εδώ και δυο μέρες να κάνω αρκετά καλή γυμναστική και γενικώς απλώς θέλω να γίνω σαν μερικά είδωλα που μου αρέσουν εμένα...*

Φάνηκε μάλιστα ότι η σύνδεση της αποδοχής από τη μητέρα και της αντίληψης για τον σωματικό εαυτό ήταν ανεξάρτητη από την απόκλιση από το λεπτό σώμα. Συνεντευξιαζόμενη που δεν περιέγραψε θερμή τη σχέση με τη μητέρα, ενώ δήλωσε ότι δεν αντιμετώπιζε προβλήματα με το βάρος της και ότι ήταν πολύ αδύνατη επέδειξε ιδιαίτερη ανησυχία για την εικόνα της προς τους άλλους.

Σ20: *...θεωρώ ότι η εμφάνιση είναι πολύ σημαντική γιατί αν δεν είσαι ωραίος- ωραία σε κοροϊδεύουν οι περισσότεροι... Δε θέλω να φαίνομαι χοντρή, όχι χοντρή πιο πολλά κιλά γιατί οι άλλοι θα με κοροϊδεύαν...συγκρίνω το σώμα μου, τα μαλλιά και το πρόσωπο. Αν μια*

*φίλη μου είναι γυμνασμένη τότε οκ θέλω κι εγώ, αν έχει ωραία μαλλιά τότε θέλω κι εγώ και αν η φίλη μου είναι πανέμορφη θέλω κι εγώ. Δύσκολα νιώθω ότι εγώ είμαι πιο όμορφη.*

### **5.3.2 Σωματικός εαυτός μητέρας- αντίληψη της έφηβης για το σώμα της**

Οι περισσότερες έφηβες δήλωσαν αβεβαιότητα για το πώς ένιωθαν οι μητέρες τους για το δικό τους σώμα. Συμπεριφορές των μητέρων που δεν ήταν ιδιαίτερα διακριτές δε γίνονταν αντιληπτές από τις έφηβες, οι οποίες δήλωσαν ότι δεν είχαν εικόνα για το πώς ένιωθαν οι μητέρες τους αναφορικά με το σώμα τους. Το ότι οι μητέρες τους δε σχολιάζαν φανερά την προσωπική τους εμφάνιση ή δεν συζητούσαν με τις κόρες τους τις ανησυχίες τους σχετικά με την εικόνα τους, οι έφηβες φάνηκε ότι το αντιλαμβάνονταν σαν απουσία ανησυχίας ή δυσαρέσκειας.

Σ3: *Δεν το ξέρω πώς νιώθει με το σώμα της. Δεν ξέρω, νομίζω καλά γιατί αν δεν ήταν θα έκανε πράγματα για να τα αλλάξει.*

Σ7: *...δεν έχω καταλάβει κάτι το ιδιαίτερο γιατί ουσιαστικά δεν είναι ότι δείχνει κάτι για αυτό...*

Μόνο δύο συνεντευξιαζόμενες δήλωσαν ότι είχαν συζητήσει με τη μητέρα τους για το πώς η τελευταία ένιωθε με το σώμα της και ότι αντιλαμβάνονταν τα συναισθήματά της γι' το αυτό.

Σ19: *Έχω καταλάβει ότι παίζει μεγάλο ρόλο γι' αυτήν και καταλαβαίνω ότι δε νιώθει καλά με το πώς είναι τώρα. Μου το λέει κιόλας ότι προσπαθεί να αδυνατίσει και το βλέπω και ότι κάνει δίαιτα.*

Σ16: *Το έχουμε συζητήσει και μου έχει πει και εκείνη ότι νιώθει πάρα πολύ ωραία που έχει εξοικειωθεί με το σώμα της και ότι δεν έχει κάποιο θέμα και ότι της αρέσει αρκετά.*

Από την άλλη, οι πολύ διακριτές συμπεριφορές δυσαρέσκειας της μητέρας φάνηκε ότι γίνονταν αντιληπτές από την κόρη ενώ συνδέθηκαν και με ανησυχία της ίδιας της έφηβης για το σώμα της. Υπήρξε μάλιστα συμμετέχουσα που δήλωσε ότι της ασκείται ευθεία πίεση από τη μητέρα της για συμμόρφωση με το λεπτό σώμα, κάτι που ωστόσο δεν παρατηρήθηκε συνολικά στις συνεντεύξεις. Ενδεικτικά αναφέρεται:

Σ10: *...Έχει απελπιστεί αυτή τη στιγμή. Θέλει απελπισμένα να χάσει κιλά. Της έκανε μεγάλο κακό η καραντίνα γιατί είχε χάσει 11 κιλά πριν κάποιους μήνες και τα ξαναπήρε τώρα. Το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν είναι ικανοποιημένη. Κοιτάει τον εαυτό της στον καθρέφτη και σουφρώνει τα χείλη της σαν να είναι απελπισμένη, σαν να θέλει να αλλάξει και προσπαθεί όσο γίνεται...*

Στη συνέχεια περιγράφοντας πώς νιώθει με το σώμα της:

*Η κοιλιά μου και οι πλάτες μου, αυτά ... είναι πολύ μεγάλες.*

Ενώ παρακάτω περιέγραψε πώς η μητέρα της την παρακινεί να ελέγξει το βάρος της:

*... έχει γίνει μόνιμη συζήτηση πλέον, ε με παρακινεί και αυτή να ξεκινήσω να προσέχω τη διατροφή μου.*

Σε άλλη περίπτωση, όπου η έφηβη διέκρινε σωματική δυσαρέσκεια στη μητέρα της και εκδήλωσε και η ίδια ανησυχία για την εικόνα του σώματός της, η ανησυχία μετριάστηκε από την ποιότητα του κλίματος της σχέσης με τη μητέρα, το οποίο η έφηβη περ.

Σ8: *Κοιτάζεται στον καθρέφτη, φοράει ρούχα που φορούσε όταν ήταν πιο νέα, είκοσι χρονών και τα συγκρίνει. ...Αααα έχω μεγαλύτερη κοιλιά ή έχουν παχύνει τα μπούτια μου πρέπει να το κοιτάξω. Τις περισσότερες φορές νομίζω ότι δεν αισθάνεται καλά με το σώμα της. Λέει ότι είναι χοντρή, δε μου αρέσει το σώμα μου, τι ρούχα θαβάλω, ενώ είναι μια χαρά.*

Περιγράφοντας πώς νιώθει η έφηβη με το δικό της σώμα:

*Δεν έχω κάποιο θέμα και παρότι έχω κάποια περιττά κιλά δε με ενοχλεί καθόλου η εμφάνισή μου. Έχω παρατηρήσει στο σώμα μου κάποιες λεπτομέρειες που δε μου αρέσουν πάρα πολύ αλλά δε θα στεναχωρηθώ ή θα νιώσω άσχημα με αυτό.*

Στη συνέχεια αναδείχθηκε ότι συχνά οι έφηβες παρατηρούσαν και μιμούνταν μητρικές συμπεριφορές ως προς την επένδυση στην εμφάνιση και τη διατροφή. Οι συμμετέχουσες που εντόπισαν ομοιότητες με τη μητέρα τους, όσον αφορά τη σωματική εικόνα, τον βαθμό επένδυσης στην εμφάνιση ή ακόμη και τον χαρακτήρα, φάνηκε ότι βίωναν μεγαλύτερη αποδοχή του σωματικού εαυτού τους και είχαν μικρότερη ανησυχία για τις αξιολογητικές κρίσεις του



περιβάλλοντός τους σε σχέση με το σώμα τους. Ακόμα όμως και στις περιπτώσεις που οι συνεντευξιαζόμενες δήλωσαν ανησυχία σχετικά με το σώμα τους, δεν επέδειξαν ανησυχία για κοινωνική αποδοχή αυτού. Είναι σημαντικό ωστόσο ότι στις περιπτώσεις των κοριτσιών που δήλωσαν ότι μιμούνταν μητρικές συμπεριφορές δεν υπήρξαν περιπτώσεις έντονης σωματικής δυσαρέσκειας της μητέρας. Ενδεικτικά αναφέρεται:

Σ4: *...έχω πάρει το σωματότυπο από τη μαμά μου και δεν είναι εντελώς ίσια, άρα υπάρχουν φορές που μπορεί να λέω αν παραφάω μπορεί να φανεί άσχημο και δε θα μου άρεσε ... και αυτό... Η μαμά μου ξέρει ότι έχουμε τον ίδιο σωματότυπο και ότι ναι, δεν μου αρέσει πάρα πολύ που έχουμε λίγο κοιλίτσα, αλλά δεν το συζητάμε, δεν έχω τόσο θέμα, δηλαδή εντάξει. Ούτε τη μαμά την ενδιαφέρει ιδιαίτερα για τον εαυτό της.*

Φάνηκε ότι, παρότι η έφηβη εντόπιζε κάποιο «αρνητικό σημείο» στο σώμα της, μάλλον το αποδεχόταν και δεν την προβληματίζοταν ιδιαίτερα.

Αξίζει να αναφερθεί περίπτωση έφηβης που ανέφερε ότι παρατηρούσε πώς ντυνόταν και με ποιο τρόπο φορούσε η μητέρα της τα ρούχα της και μιμούνταν συμπεριφορές της ως προς την επένδυση στην εμφάνιση.

Σ16: *...Να ο τρόπος που φοράει τα ρούχα της και ότι αν κάτι είναι πιο κολλητό δεν την ενοχλεί καθόλου... όταν η μαμά μου φοράει κάποιες φορές λίγο πιο κολλητά ρούχα δεν την νοιάζει καθόλου και εγώ σκέφτομαι πως όταν τύχει να φορέσω κάποια κολλητά ρούχα δεν με πειράζει αν φαίνονται τα μπούτια μου ή πετάει λίγο η κοιλίτσα μου. Λέω θα είσαι ο εαυτός σου και δεν θα σε νοιάζει καθόλου. Πολλές φορές το έχω κάνει αυτό το πράγμα και σκέφτομαι τη μαμά μου που δεν την νοιάζει και εμένα με επηρεάζει αυτό και δεν με νοιάζει ούτε τι φοράω ούτε το στιδήποτε.*

Τέλος όσον αφορά καθημερινές συνήθειες που σχετίζονταν με πιο υγιεινό τρόπο ζωής και διατροφής φαίνεται ότι αυτές γίνονταν διακριτές από τις έφηβες.

Σ12: *...με επηρεάζει, θέλω να γυμναστώ κι εγώ γιατί βλέπω ότι έχει καλό αποτέλεσμα στη μαμά μου και με ενθαρρύνει να γυμναστώ κι εγώ, έχει ωραίο σώμα και κάθε φορά που γυρνάει από τη γυμναστική είναι*

*χαρούμενη. Οπότε κι εμένα μου αρέσει να είμαι χαρούμενη. Και προσπαθώ  
κι εγώ να γυμνάζομαι.*

Ωστόσο δεν παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση με την αντίληψη της εικόνας του σώματος των έφηβων κοριτσιών. Άλλες έφηβες επέδειξαν αποδοχή του σωματικού εαυτού τους και μικρή ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους ενώ άλλες παρότι ακολουθούσαν τις συνήθειες αυτές εξέφρασαν σημαντική ανησυχία για την εικόνα τους.

## **6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σύνδεση της αντίληψης της εικόνας του σώματος έφηβων κοριτσιών, κατά την έναρξη της εφηβείας, με τις μητρικές συμπεριφορές. Τα περισσότερα ευρήματα βρίσκονται σε συνάρτηση με προηγούμενη βιβλιογραφία, προσθέτοντας ωστόσο πληροφορίες αναφορικά με την κοινωνική διαδικασία που επιτελείται ανάμεσα στη μητέρα και την έφηβη κόρη σχετικά με τη διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού εαυτού της τελευταίας. Ωστόσο τα στοιχεία της παρούσας μελέτης περιγράφουν ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο το οποίο δεν είναι απαραίτητα γενικεύσιμο.

### **6.1.1 Αντίληψη της έφηβης για το σώμα της**

Ειδικότερα όσον αφορά το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που εξέταζε την αντίληψη της έφηβης για το σώμα της, σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα και σε συμφωνία με προηγούμενη εμπειρική βιβλιογραφία (Gam et al., 2020), τα έφηβα κορίτσια κατά την έναρξη της εφηβείας βιώνουν έντονη ανησυχία για την εικόνα του σώματός τους, επιθυμία για συμμόρφωση με το λεπτό σώμα, ενώ πιο σπάνια βιώνουν σωματική δυσαρέσκεια και ντροπή. Στις περιπτώσεις που οι έφηβες δήλωσαν ντροπή και σωματική δυσαρέσκεια φάνηκε ότι αντιμετώπιζαν δυσκολίες στις επαφές με ομότιμους καθώς και στη συμμετοχή τους σε καθημερινές δραστηριότητες (Davison & McCabe, 2006· Gam et al., 2020). Σε συνέχεια με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα οι έφηβες φαίνεται ότι ένιωθαν πιο άνετα με τα σημεία στο σώμα τους που θεωρούσαν λεπτότερα και μικρότερα, κάτι το οποίο είναι σύμφωνο με προϋπάρχουσα εμπειρική βιβλιογραφία που θέλει τα κορίτσια με μεγαλύτερο σώμα να βιώνουν σωματική δυσαρέσκεια και γενική δυσφορία (Wertheim & Paxton, 2012). Τέλος αυτό που διαφάνηκε είναι ότι σχεδόν όλα τα κορίτσια του δείγματος και ανεξάρτητα από την ποιότητα της σχέσης με τη μητέρα τους παρουσίασαν εσωτερίκευση του λεπτού σώματος ως προτύπου.

### **6.1.2 Παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αντίληψης της έφηβης για το σώμα της**

Μέσα από την παρούσα μελέτη αναδείχθηκε ότι οι αξιολογητικές κρίσεις του περιβάλλοντος των έφηβων κοριτσιών, όσον αφορά τον σωματικό εαυτό τους, είναι σημαντικές για τη διαμόρφωση της αντίληψης του σωματικού εαυτού τους, ιδιαίτερα κατά την έναρξη της εφηβείας (Davison & McCabe, 2006). Για τον αυτοπροσδιορισμό, την αντίληψη του σωματικού εαυτού και την ικανοποίηση που λάμβαναν από το σώμα τους οι νεαρές έφηβες έκριναν ως πολύ σημαντικές

τις αξιολογητικές κρίσεις του περιβάλλοντός τους. Επιπλέον έγινε αντιληπτό ότι κατά την έναρξη της εφηβείας είναι η πρώτη φορά που οι νεαρές γυναίκες βιώνουν πίεση από το κοινωνικό περιβάλλον για συμμόρφωση με τα πολιτισμικά πρότυπα σώματος.

### **6.1.3 Ποιότητα της σχέσης με τη μητέρα- αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης**

Καταρχήν διαφάνηκε ότι οι μητρικές σχέσεις συνδέονται έμμεσα με την αντίληψη της εικόνας του σώματος της έφηβης αποκαλύπτοντας ένα πολύπλοκο πλαίσιο. Έτσι, παρότι διαφάνηκε ότι οι περισσότερες έφηβες έτειναν να εσωτερικεύουν το λεπτό σώμα ως ιδανικό, είναι πιθανό ότι ο βαθμός εσωτερίκευσης του λεπτού σώματος ως ιδανικού διαμεσολαβήθηκε από την ποιότητα του κλίματος της σχέσης με τη μητέρα κάτι το οποίο υποστηρίζεται και από προηγούμενη βιβλιογραφία που περιγράφει ότι αναμνήσεις θερμού υποστηρικτικού περιβάλλοντος συνδέθηκαν με ασθενέστερη εσωτερίκευση λεπτού σώματος σε έφηβα κορίτσια (Cheng & Mallinckrodt, 2009). Φαίνεται ότι το θερμό κλίμα με τη μητέρα αυξάνει την αποδοχή που αισθάνεται η έφηβη συνολικά αλλά και αναφορικά με το σώμα της και μειώνει τη σύγκριση με τα λεπτότερα σώματα. Τέλος φάνηκε ότι η εσωτερίκευση διαμεσολαβήθηκε από την ηλικία αφού τα μεγαλύτερα κορίτσια του δείγματος παρουσίασαν ασθενέστερη εσωτερίκευση. Ενδεχομένως τα νεαρότερα κορίτσια ερχόμενα για πρώτη φορά σε επαφή με τα λεπτά πολιτισμικά πρότυπα σώματος βιώνουν ένα χάσμα ανάμεσα σε αυτά και το δικό τους ρεαλιστικό σώμα. Τα μεγαλύτερα κορίτσια είναι σε θέση να εκλογικεύσουν τις εικόνες αυτές των σωμάτων και να μειώσουν την επιρροή τους στη διαμόρφωση της δικής τους αντίληψης για το σώμα τους.

Σε συνέχεια με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας προέκυψε ότι στις περιπτώσεις που η έφηβη αντιλαμβανόταν ως πολύ θερμή τη σχέση με τη μητέρα της, που δήλωσε ότι συζητά με άνεση μαζί της, ότι δεν αισθάνεται πίεση, ότι δε νιώθει παρεμβατική τη μητέρα της, ανέφερε μεγαλύτερη αποδοχή του σωματικού εαυτού της ανεξάρτητα από το αν θεωρούσε ότι βρίσκεται κοντά στο επιθυμητό της βάρος. Παρότι η ικανοποίηση που λαμβάνουν τα κορίτσια από το σώμα τους φαίνεται ότι βρίσκεται σε σύνδεση με το περιβάλλον τους (Kelly et al., 2005), σύμφωνα με την παρούσα μελέτη η σύνδεση αυτή δεν ήταν ισχυρή σε περιπτώσεις που η έφηβη αντιλαμβανόταν θερμή τη σχέση με τη μητέρα της και αισθανόταν αποδοχή του εαυτού της από αυτήν. Με άλλα λόγια στις περιπτώσεις που η έφηβη αισθανόταν αποδοχή από τη μητέρα της δεν ένιωθε στον ίδιο βαθμό την ανάγκη να λάβει κοινωνική αποδοχή αναφορικά με το σώμα της. Έτσι ακόμα και στις περιπτώσεις που έφηβες δήλωσαν επιθυμία να λεπτύνουν δεν ταύτιζαν τη λεπτότητα του σώματος με την κοινωνική απόδοχή. Διαφάνηκε ακόμα ότι όταν αισθάνονταν

υποστηρικτικές τις μητέρες τους και μπορούσαν να μιλήσουν με αυτές για τα ζητήματα που τις απασχολούσαν σχετικά με το σώμα τους, οι έφηβες ένιωθαν ότι γίνονται αποδεκτές από τους βασικούς φροντιστές τους και περιέγραφαν ότι σταδιακά μάθαιναν να αποδέχονται τις αλλαγές που επιφέρει η εφηβεία στο σώμα τους αλλά και τις ιδιαιτερότητες του σώματός τους.

Απ' την άλλη, μέσα από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, διαφάνηκε ότι κορίτσια που δεν περιέγραψαν ως θερμό το κλίμα με τη μητέρα τους ή ανέφεραν προβλήματα στη μεταξύ τους σχέση, φάνηκε να ταυτίζουν το λεπτό σώμα με την κοινωνική αποδοχή, θεωρώντας ότι το λεπτότερο σώμα θα τους επιτρέψει να λάβουν θετικές αξιολογήσεις για το σώμα τους και να κάνουν περισσότερους φίλους. Οι έφηβες που δήλωσαν ότι ένιωθαν πίεση από τη μητέρα τους και ανησυχία ότι θα τις απογοητεύσουν, κάτι το οποίο ενδεχομένως βίωναν ως μη αποδοχή του εαυτού τους, δήλωσαν ανησυχία για το σώμα τους, επιθυμία να συμμορφωθούν με τα λεπτά πρότυπα σώματος, ανάγκη για κοινωνική αποδοχή, σωματική δυσαρέσκεια, ντροπή, συχνότερη εμπλοκή σε προγράμματα για την απώλεια βάρους και σε μία περίπτωση διατροφικές διαταραχές. Ακόμα και έφηβες που δήλωσαν ότι δεν αντιμετώπιζαν προβλήματα με το βάρος τους έκριναν ως πολύ σημαντικές τις αξιολογητικές κρίσεις του περιβάλλοντός τους για τον σωματικό εαυτό τους, ενώ ταύτιζαν την αντίληψη του σωματικού εαυτού τους με την κοινωνική αποδοχή αυτού. Στην πραγματικότητα έτειναν να διαμορφώνουν ως αντίληψη του σωματικού εαυτού τους τις κρίσεις του περιβάλλοντός τους γι' αυτό.

#### **6.1.4 Μητρικές συμπεριφορές σε σχέση με το σώμα- αντίληψη της έφηβης για το σώμα της**

Τέλος, όσον αφορά το ερευνητικό ερώτημα που εξετάζε πώς οι σχετικές με το σώμα μητρικές συμπεριφορές συμβάλλουν στην αντίληψη της έφηβης για το δικό της σώμα, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας σύμφωνα και με προϋπάρχουσα βιβλιογραφία, ανέδειξαν ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας η μητέρα θεωρείται στόχος της κόρης για ταύτιση αλλά και ρόλους του φύλου της (Rodgers, 2012). Οι έφηβες φάνηκε ότι ταυτίζονταν με τις μητέρες τους όσον αφορά στον βαθμό επένδυσης στην εμφάνισή τους κάτι που ωστόσο συνδέθηκε με μητέρες που οι έφηβες αντιλαμβάνονταν ότι βίωναν σωματική ικανοποίηση. Στις περιπτώσεις που οι έφηβες δήλωσαν ότι οι μητέρες τους βίωναν σωματική δυσαρέσκεια δε δήλωσαν ταύτιση με αυτές αλλά εξατομίκευση, πιθανόν σαν μια προσπάθεια να αυτονομηθούν συναισθηματικά και να βιώσουν ικανοποίηση από το δικό τους σώμα.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας ποιοτικής μελέτης οι έφηβες αντιλαμβάνονταν συμπεριφορές των μητέρων που ήταν εύκολα διακριτές (έντονη σωματική δυσαρέσκεια και ντροπή),

χωρίς ωστόσο να αποκλείεται, σε συγκεκριμένα πλαίσια, να γίνουν αντιληπτές και λιγότερο διακριτές συμπεριφορές. Οι νεαρότερες έφηβες του δείγματος, δήλωσαν ότι δεν γνώριζαν αν οι μητέρες τους ήταν ευχαριστημένες με το σώμα τους ή προσπαθούσαν να χάσουν βάρος. Σε συμφωνία και με προηγούμενη εμπειρική βιβλιογραφία αναδείχθηκε ότι καθοριστικός παράγοντας για την αντίληψη των μητρικών συμπεριφορών από την έφηβη είναι η ηλικία της τελευταίας που θέλει τις έφηβες να διακρίνουν και να μιμούνται μητρικές συμπεριφορές κυρίως αργότερα στην εφηβεία (Byely et al., 2000).

Πιο συγκεκριμένα, από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας προέκυψε ότι η ντροπή της μητέρας για το σώμα της πιθανόν συνδέεται με ευθεία πίεση προς την κόρη για λεπτότητα και ακολούθως ανησυχία της έφηβης για το δικό της σώμα. Δεν έγινε ξεκάθαρο όμως αν η ανησυχία της κόρης προκύπτει από την μίμηση μητρικών συμπεριφορών ή από την πίεση που της ασκείται για λεπτότητα. Δεν είναι σαφές δηλαδή ποιος μηχανισμός, της μίμησης ή της ενεργούς επιρροής, συνδέεται στενότερα με την ανησυχία της κόρης για την εικόνα της. Ενδεχομένως ο συνδυασμός αυτών κάνει την έφηβη να ανησυχεί για τον σωματικό εαυτό της. Ωστόσο, σε αντίθεση με προηγούμενες μελέτες (Byely et al., 2000) από το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος δεν υποστηρίχθηκε ότι οι μητέρες ασκούσαν πίεση στις κόρες τους για λεπτότητα, αλλά αναδείχθηκε ότι οι μητρικές σχέσεις συνδέονται με την εικόνα του σώματος της έφηβης κυρίως με έμμεσες διαδικασίες (Walters, Chard, & Anderson, 2020). Οι μητέρες, ανεξάρτητα από το αν οι έφηβες δήλωσαν ότι βίωναν ανησυχία σχετικά με το βάρος ή την εικόνα του σώματός τους, φαίνεται ότι λειτουργούσαν ενισχύοντας την αποδοχή του σωματικού εαυτού της έφηβης. Δεν υπήρξαν έφηβες που δήλωσαν ότι οι μητέρες τους σχολίαζαν αρνητικά την εικόνα του σώματός τους, σε αντίθεση με προϋπάρχουσα βιβλιογραφία που υποστηρίζει ότι οι μητέρες γίνονται φορείς κοινωνικο-πολιτισμικών προτύπων και ειδικά κατά την περίοδο της εφηβείας, ασκώντας στις κόρες τους ευθεία πίεση για συμμόρφωση με το λεπτό σώμα (Orbach, 2005). Ενδεχομένως αυτό συμβαίνει γιατί στις δυτικές κοινωνίες –συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας- τα τελευταία χρόνια παρατηρείται από τη βιομηχανία της τηλεόρασης, της μόδας καθώς και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεγαλύτερη αποδοχή στα ρεαλιστικά σώματα, αμφισβήτηση του λεπτού σώματος ως ιδανικού και συμπερίληψη διαφορετικών μεγεθών και σχημάτων σώματος (Lazuka, Wick, Keel, & Harriger, 2020). Η τάση αυτή φαίνεται ότι συνδέεται με τα πρότυπα που επικοινωνεί η μητέρα στην κόρη και μειώνει την πίεση για συμμόρφωση με το λεπτό σώμα.

Τέλος, παρότι αναδείχθηκε ότι οι έφηβες εξοικειώνονταν και μιμούνταν μητρικές συμπεριφορές σχετικές με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση σε αντίθεση με προηγούμενες μελέτες (Kelly et al., 2005) ο μηχανισμός αυτός δε συνδέθηκε σημαντικά με την αντίληψη της εικόνας του σώματος της έφηβης.

## **6.2 Περιορισμοί**

Η παρούσα ευρενητική εργασία πρόσθεσε καινούρια στοιχεία στη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις μητρικές συμπεριφορές και την αντίληψη της έφηβης για το σώμα της κατά τη διάρκεια της πρώιμης εφηβείας, ενώ πρόσθεσε στοιχεία στην ιδιαιτερότητα του φαινομένου αναφορικά με τις αλληλεπιδράσεις που συντελούνται ανάμεσα στην μητέρα και την κόρη της πρώιμης εφηβείας. Ωστόσο, όπως σε κάθε έρευνα και μάλιστα ποιοτική όπως η παρούσα, υπάρχουν περιορισμοί.

Αρχικά η συλλογή του δείγματος δεν ήταν αντιπροσωπευτική του ελληνικού εφηβικού πληθυσμού μιας και όλες οι συμμετέχουσες προέρχονταν από την αστική περιοχή της Αττικής. Η εγκυρότητα της παρούσας μελέτης παραμένει αυστηρά πλασιοθετημένη περιορίζοντας τη μεταβιβασιμότητα των ευρημάτων της στον ευρύτερο πληθυσμό. Σύμφωνα, ωστόσο, με τη Lather (1997) η εγκυρότητα της μελέτης είναι δυνατό να καθοριστεί από τον ίδιο τον αναγνώστη και τον βαθμό που μπορεί να κατανοήσει τα ευρήματα στο δικό του πλαίσιο αναφοράς.

Ο κυριότερος περιορισμός αφορά την αξιοπιστία της έρευνας, τον βαθμό δηλαδή που άλλοι ερευνητές θα μπορούσαν να επαναλάβουν την έρευνα με ίδιες διαδικασίες και κατά πόσον θα οδηγούνταν σε ίδιες συνδέσεις/ φαινόμενα. Η δυσκολία αυτή πηγάζει από το γεγονός ότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε συγκεκριμένο χρονικό και κοινωνικό πλαίσιο με συνέπεια να περιορίζεται η ακριβής επανάληψή της. Λόγω μάλιστα των ιδιαίτερων συνθηκών της πανδημίας COVID-19 οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν σε ένα πολύ ειδικό πλαίσιο, μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας όπου συχνά αντιπετωπίστηκαν προβλήματα στον ήχο και την εικόνα επηρεάζοντας το κλίμα της συνέντευξης και τη ροή του λόγου της πληροφορήτριας. Ωστόσο η ειλικρινής και αναλυτική περιγραφή της ερευνήτριας για τη διαδικασία της έρευνας είναι δυνατό να περιορίσει την έλλειψη αξιοπιστίας της έρευνας.

## **6.3 Προτάσεις**

Η παρούσα μελέτη προτείνει ότι οι αφηγήσεις των εφήβων κοριτσιών για το πώς αντιλαμβάνονται και βιώνουν τις μητρικές συμπεριφορές συμβάλλει στην επέκταση της συζήτησης

σχετικά με τη σύνδεση των μητρικών συμπεριφορών και της αντίληψης του σωματικού εαυτού της έφηβης. Οι αφηγήσεις των κοριτσιών αποτυπώνουν την ασάφεια και την πολυπλοκότητα των μητρικών σχέσεων, φωτίζουν όψεις της προσωπικότητας αλλά και του περιβαλλοντικού πλαισίου των συμμετεχουσών (Bruner, 1986). Σε αυτό το πλαίσιο η παρούσα μελέτη στοχεύει στην ερμηνεία των μητρικών σχέσεων και συμπεριφορών και στον εμπλουτισμό της έως τώρα εμπειρικής βιβλιογραφίας που πηγάζει κυρίως από εμπειρικές μελέτες, δίνοντας την ευκαιρία στον εστιασμό όχι στις καθαυτό συμπεριφορές αλλά στο πώς η έφηβη τις αντιλαμβάνεται (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Ωστόσο τα δεδομένα που προκύπτουν με την πραγματοποίηση της παρούσας μελέτης δημιουργούν ερωτήματα που χρήζουν περαιτέρω έρευνα, όπως η ηλικία όπου αρχίζουν να γίνονται περισσότερο αντιληπτές οι μητρικές συμπεριφορές αλλά και ο ρόλος της υποκουλτούρας της έφηβης, του κοινωνικού πλαισίου στο οποίο ζει. Έτσι προτείνεται ότι θα μπορούσε να σχεδιαστεί διαχρονική μελέτη όπου θα επέτρεπε να συλλεχθούν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συσχέτιση των μητρικών συμπεριφορών και την αντίληψη του σωματικού εαυτού της έφηβης καθόλη τη διάρκεια της εφηβείας. Επιπλέον θα ήταν χρήσιμο να πραγματοποιηθεί έρευνα με τις ίδιες μεταβλητές σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια, ώστε να εξαχθούν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα μηνύματα που λαμβάνουν οι έφηβες από το μητρικό περιβάλλον σε διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας.

Τέλος θα ήταν χρήσιμος ο σχεδιασμός προγραμμάτων παρέμβασης για την βελτίωση της αντίληψης της εικόνας του σώματος έφηβων κοριτσιών πρώιμης εφηβείας όπου θα περιλάμβαναν τόσο ψυχολογική υποστήριξη όσο και υποστήριξη από τις μητέρες τους.



## 7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Allen, K. L., Byrne, S. M., Blair, E. M., & Davis, E. A. (2006). Why do some overweight children experience psychological problems? The role of weight and shape concern. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(4), 239-47. doi: 10.1080/17477160600913552

Anschutz, D. J., Kanters, L. J. A., Van Strien, T., Vermulst, A. A., & Engels, R. C. M. E. (2009). *Maternal behaviors and restrained eating and body dissatisfaction in young children. International Journal of Eating Disorders*, 42(1), 54–61. doi:10.1002/eat.20569

Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486 – 497.

Bartky, S. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. New York: Routledge.

Bell, T.B., & Dittmar, H. (2011). Does media type matter? The role of identification in adolescent girl's Media Consumption and the Impact of Different Thin Ideal Media on Body Image, *Sex Roles*, 65(7-8), 478-490.

Benedikt, R., Wertheim, E.H & Love, A. (1998). Eating Attitude and Weight- Loss attempts in Female adolescents and their mothers. *Journal of Youth and Adolescence*, 27 (1), 43–57 <https://doi.org/10.1023/A:1022876715005>

Bordo, S. (1993). *Unbearable weight. Feminism, Western culture, and the body*. London: University of California Press.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of judgement and taste*. London: Routledge.

Brown, L.S., & Wright, J. (2001). Attachment Theory in Adolescence and its Relevance to Developmental Psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 8(1), 15-32.

Bruner, J. S. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Buhl-Nielsen, B. (2006). Mirrors, body image and self. *International Congress Series*, 1286, Elsevier, 87 – 94

Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2006). Self-processes in adolescent depression: The role of self-worth contingencies. *Journal of Research in Adolescence*, 16(3), 479–490

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*, 81, 385-397.

Byely, L., Archibald, A. B., Graber, J., & Brooks-Gunn, J. (2000). A prospective study of familial and social influences on girls' body image and dieting. *International Journal of Eating Disorders*, 28(2), 155–164. doi:10.1002/1098-108x(200009)28:23.0.co;2-k

Calogero, R., M. (2012). Objectification theory, Self- Objectification, and Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (vol. 2, pp. 574-579). USA: Elsevier Inc.

Cash, T.F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, pp. 334-342). USA: Elsevier Inc

Cash, T.F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1 (1), 1–5.

Cheng, H., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental Bonds, Anxious Attachment, Media Internalization, and Body Image Dissatisfaction: Exploring a Mediation Model. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 365–375

Ching, H.B., Wu, H. X., & Chen, T.T. (2020). Body weight contingent self-worth predicts depression in adolescent girls: The roles of self-esteem instability and interpersonal sexual objectification. *Body Image*, 36(2021), 74-83.

Collins, E. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10(2), 199-208

Cote J., & Levine, C. (1987). The Relationship Between Ego Identity Status and Erikson's Notions of Institutionalized Moratoria, Value Orientation Stage, and Ego Dominance. *Journal of Youth and Adolescence*, 17(1), 81-99

Creswell, W.J. Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας. Αθήνα: Ιων.

- Davison, T., & McCabe, M. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology, 146*(1), 15–30. Melbourne: Elsevier Inc.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development, 38*(4), 1025-1034.
- Fairbairn, W. R. (1952). *Psychoanalytic studies of the personality*. Routledge & Kegan Paul.
- Frederic, D.A., Forbes, G.B., Grigorian, K.E., & Jarcho, J.M. (2007). The UCLA Body Project I: Gender and Ethnic Differences in Self-Objectification and Body Satisfaction Among 2,206 Undergraduates. *Sex Roles, 57*(5), 317-327
- Fredrickson, B.L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of women Quarterly, 21*(2), 173-206
- Frisen, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Elsevier, 7*(3), 205-212.
- Gam, T. R., Singh, K.S, Manar, M., Kar, K., S., & Gupta, A. (2020). Body-shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal of Community medicine and Public health, 7*(4), 1324-1328.
- Gardner, R.M., Sorter, R.G., & Friedman, B.N. (1997). Developmental Changes in Children's Body Images. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*(4), 1019-1036.
- Gergen, K.G. (1985). The Social Constructivist Movement in Modern Psychology. *American Psychologist, 40*(3), 266-275.
- Grabe S., Hyde J.S., & Lindberg S.M. (2007). Body Objectification and Depression in Adolescents: The Role of Gender, Shame, and Rumination. *Psychology of women Quarterly, 31*(2), 164-75.
- Grogan, S. (2012). The Field of Body Image and Human Appearance. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (vol. 1, p.p. xix).
- Grotevant, H., & Cooper, C. (1985). Patterns of Interaction in Family Relationships and the Development of Identity Exploration in Adolescence. *Child Development, 56*(2), 415-428

Hillard, E., Gondoli, D., Corning, A., & Morrissey, R. (2016). In it together: Mother talk of weight concerns moderates negative outcomes of encouragement to lose weight on daughter body dissatisfaction and disordered eating. *Body Image*, 16, 21-27.

Impett, E.A., Henson, J.M., Breines, J.G., Schooler, D., & Tolman, D.L. (2011). Embodiment Feels Better: Girls' Body Objectification and Well-Being Across Adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 46-58.

Ip, K., & Jarry, J.L. (2008). Investment in body image for self-definition results in greater vulnerability to the thin media than does investment in appearance management. *BodyImage*, 5(1), 59–69

Ίσαρη, Φ. & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας*. (ηλεκτρ. βιβλ.) Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.

Jones, C. D. (2012). BodyImage: PeerInfluences. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (vol. 1, p.p. 257-263).

Katz-Wise, S., Budge, L.S, Lindberg, S., & Hyde J. (2012). Individuation or identification? Self-Objectification and the Mother- Adolescent Relationship. *Psychology of women Quarterly*, 37(3), 366-380.

Keery, H., Eisenberg, E.M, Boutelle, K, Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2006). Relationships between maternal and adolescent weight-related behaviors and concerns: the role of perception. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 105-111.

Kelly, A., Wall, M., Eisenberg, M., Story, M., & Neumark-Sztainer. (2005). Adolescent girls with high body satisfaction: who are they and what can they teach us? *Journal of Adolescent Health*, 37(5), 391–396.

Kerr, B., & Kurpius, S.E. (2010). Encouraging talented girls in math and science: effects of a guidance intervention. *High Ability Studies*, 15(1), 85-102.

Knafo, H. (2016). The Development of Body Image in School-Aged Girls: A Review of the Literature from Sociocultural, Social Learning Theory, Psychoanalytic, and Attachment Theory Perspectives. *The New School Psychology Bulletin*, 13(2), 1-16.

Kobak, R.R., Cole, H.E, Ferenz-Gillies R, Fleming W.S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother–teen problem solving: a control theory analysis. *Child Development*, 64, 231–245.

Kostanski, M., &Gullone, E. (1998). Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with self-esteem, Anxiety, and Depression Controlling for Body Mass. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(2), 255-262.

Lather, P. (1997). *Validity as an incitement to discourse: Qualitative research and the crisis of legitimation. Handbook of research on teaching*. V. Richardson.

Lazuka, R.F, Wick, M.R., Keel, P.K., Harriger, J.A. (2020). Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram’s Body Positivity Movement. *Body Image*, 34(2020), 85-93.

Li, M., & Mustillo, S. (2020). Linking mother and offspring depressive symptoms: The mediating role of child appearance contingent self-worth. *Journal of affective disorders*, 273, 113-121.

Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. R. (2014). *Η Ανάπτυξη των παιδιών*, (Μτφ. Μ. Κουλεντιανού, επιμ. Ζ. Μπαμπλέκου). Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

Λεονταρή, Α. (2011). Η σημασία της εικόνας του σώματος για την ψυχική υγεία νεαρών ανδρών και γυναικών: Συμβουλευτικές παρεμβάσεις. *HellenicJournal*, 8, 309-337

Μακρυνιώτη, Δ. (2004). *Τα όρια του σώματος. Διεπιστημονικές προσεγγίσεις*. Εκδόσεις Νήσος, 11-73.

McCabe, M.P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5–26. doi:10.1080/00224540309598428

Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M., & Ricciardelli, L. (2010). Body Image and Self- Esteem Across Age and Gender: A Short- Term Longitudinal Study. *Sex Roles*, 63(9), 672-681.

Milan, S., & Perez, D. S. (2021). Body surveillance as a prospective risk factor for depressive symptoms in low-income adolescent girls from the United States. *Body Image*, 36, 214-217.

Mousa, T.Y., & Mashal, R.H. (2011). Negative Body Image Perception and associated attitudes in Females. In: Greene, S. *Body Image: Perceptions, Interpretations and Attitudes*. Nova Science Publishers, (p.p. 255-261)

Muth, J., & Cash, T. (1997). Body image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438–1452.

Nichter, M., & Nichter, M. (1991). Hype and weight. *Medical Anthropology*, 13, 249-284

O' Dea, J., A. (2012). Body Image and Self-Esteem. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (vol. 1, p.p. 141-147). Sydney: Elsevier Inc.

Orbach, S. (2005). Focusing on the Body: The Corporeal Sense of Self. In *Hunger strike: The anorectic's struggle as a metaphor for our age*, Eds: Routledge.

Patton, S., Beaujean, A., & Benedict, H. (2014). Parental Bonds, Attachment Anxiety, Media Susceptibility, and Body Dissatisfaction: A Mediation Model. *Developmental Psychology*, 50(8), 2124–2133.

Perry, J. A., Silvera, D. H., Neilands, T. B., Rosenvinge, J. H., & Hanssen, T. (2008). A study of the relationship between parental bonding, self-concept and eating disturbances in Norwegian and American college populations. *Eating Behaviors*, 9(1), 13–24.

Phares, V., Steinberg, A.R., & Thompson, J.K. (2004). Gender Differences in Peer and Parental Influences: Body Image Disturbance, Self-Worth, and Psychological Functioning in Preadolescent Children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421–429.

Pope, M., Corona, R., & Belgrave, F. (2014). Nobody's perfect: A qualitative examination of African American maternal caregiver's and their adolescent girls' perceptions of body image. *Body Image*, 11, 307-317.

Prescott, M., & Le Poire, B. (2009). Eating disorders and mother-daughter Communication: A test of inconsistent Nurturing as Control Theory. *Journal of family Communication*, 2(2), 59-78.

Ricciardelli, L.A., & McCabe, M.P. (2001). Self-Esteem and Negative Affect as Moderators of Sociocultural Influences on Body Dissatisfaction, Strategies to Decrease Weight, and Strategies to Increase Muscles Among Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles*, 44, 189-207.

- Rodgers, R. (2012). Body Image: Familial Influences. *In Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (vol. 1, p.p. 219-225). USA: Elsevier Inc.
- Saragnano, G., & Seulin, C. (2015). *Playing and reality*. London: Taylor & Francis Group.
- Sartor, C., & Youniss, J. (2002). The relationship between positive parental involvement and identity achievement during adolescence. *Adolescence*, 37(146), 221-234
- Shuriquie, N. (1999). Eating Disorders: a transcultural perspective. *La revue se santé de la Medditerranee orientale*, 5(2), 354-360.
- Simons, G. L. & Conger, R. D. (2007). Linking Mother–Father Differences in Parenting to a Typology of Family Parenting Styles and Adolescent Outcomes. *Journal of Family Issues*, 28(2), 212-241.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2014). NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. *Journal of Adolescence*, 34(5), 606-620.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal Adolescence*, 34(3), 455-463.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2002). A test of Objectification Theory in adolescent girls. *Sex Roles: A Journal of Research*, 46(9-10), 343–349. <https://doi.org/10.1023/A:1020232714705>
- Slaton, K. D. (2000). *An investigation of the relationship between parental bonding and body image disturbance among male and female college students* (Unpublished dissertation, University of Southern Mississippi). Available from ProQuest Dissertations and Thesis database.(UMI No. 2000. 9988359).
- Smith, D.E. (1990). *Texts, facts, and femininity: Exploring the ralations of ruling*. New York: Routledge.
- Stice E, Bearman SK. (2001). Body image and eating disturbances prospectively predict growth in depressive symptoms in adolescent girls: a growth curve analysis. *Developmental Psychology*, 37(5), 597 – 607

Stice, E., & Shaw, E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985 – 993

Stormer, S. M., Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 19(2), 193-202.

Tatangelo, G.L., McCabe, M.P., & Ricciardelli, L.A. (2015). Body Image. In Wright, J.D. (ed), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, (Vol. 2, pp.735-740), Elsevier, Amsterdam, The Netherlands. doi: 10.1016 / B978-0-08-097086-8.14062-0.

Taylor, B., Bryson, S., Celio Doyle, A., Luce, K., Cunniff D., Abascal, L.,...Wilfley, D. (2015). The Adverse Effect of Negative Comments About Weight and Shape From Family and Siblings on Women at High Risk for Eating Disorders, *Pediatrics*, 118(2), 731-740.

Thompson, J.K., Schaefer, L.M., & Menzel, J.E. (2012). Internalization of Thin-Ideal and Muscular-Ideal. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (vol. 2, p.p. 499-504). USA: Elsevier: Inc

Thompson, J., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183.

Tiggemann, M. (2006). The Role of Media Exposure in Adolescent Girls' Body Dissatisfaction and Drive for Thinness: Prospective Results. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 523-541.

Tiggemann, M., & Lacey, C. (2009). Shopping for clothes: Body satisfaction, appearance investment, and functions of clothing among female shoppers. *Body Image: An International Journal of Research*, 6, 285-291.

Usmiani, S., & Daniluk, J. (1997). Mothers and Their Adolescent Daughters: Relationship Between Self-Esteem, Gender Role Identity, and Body Image. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(1), 45-62.



Van den Berg, P., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The Link Between Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Adolescents: Similarities across Gender, Age, Weight Status, Race/Ethnicity, and Socioeconomic Status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290–296

Walters, K., Chard, C., & Anderson, D. (2020). A qualitative approach to Understanding the Relationship Between Mothers' and Daughters' Body Image and Physical Activity Levels. *Journal of adolescent Research*, 00(0), 1-32.

Wertheim, E.H., & Paxton, S.J. (2012). Body image development- Adolescent girls. In *Encyclopedia of body image and human appearance*. (Vol.1, pp. 141-147). USA: Elsevier Inc

Whitehead, J. R., & Hoover, J. H. (2000). The link between body issues and behavioral problems. *Reclaiming Children and Youth*, 9(3), 130-132

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Έντυπο συναίνεσης

Αγαπητή συμμετέχουσα, η παρούσα μελέτη πραγματοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής», του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου Πατρών. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση των μητρικών συμπεριφορών και στάσεων με την αντίληψη της εικόνας του σώματος έφηβων κοριτσιών 13-15 ετών» και θα πραγματοποιηθεί μέσω συνεντεύξεων. Οι συνεντεύξεις θα είναι **ανώνυμες και τα στοιχεία που θα δοθούν απόρρητα, εμπιστευτικά** και θα χρησιμοποιηθούν **μόνο για τους σκοπούς της έρευνας**. Η διάρκεια της συνέντευξης θα είναι περίπου 30-40 λεπτά και θα διεκπεραιωθεί μέσω της πλατφόρμας webexστον σύνδεσμο [Γιαννακοπούλου\\_Κωνσταντίνα](mailto:Γιαννακοπούλου_Κωνσταντίνα). Καλό θα είναι κατά τη διάρκεια της συνέντευξης η συμμετέχουσα να βρίσκεται μόνη της στον χώρο ώστε να μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα. Μπορείτε να ζητήσετε να ενημερωθείτε για τα αποτελέσματα της έρευνας στο παρακάτω email: [nantiagn1921@gmail.com](mailto:nantiagn1921@gmail.com).

Παρακαλώ αν εγκρίνετε τη συμμετοχή της κόρης σας στην παρούσα έρευνα να επικοινωνήσετε μαζί μου στο παραπάνω mail προκειμένου να ορίσουμε μέρα και ώρα.

Με εκτίμηση

Γιαννακοπούλου Κωνσταντίνα

Εκπαιδευτικός ΠΕ 70, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΕΑΠ

## Ενδεικτική συνέντευξη

Ηλικία: 14, μαθήτρια Γυμνασίου

E: Μίλησε μου για τη σχέση σου με τη μητέρα σου.

Σ7: Είναι πιστεύω μια βασική σχέση που έχει ένα παιδί με μια μητέρα, δηλαδή δεν έχουμε κάτι το τραγικό ιδιαίτερα και ούτε που με πειράζει αυτό, είναι κανονικά δηλαδή δεν έχει κάτι το ξεχωριστό με τον τρόπο είτε τον καλό τρόπο είτε τον κακό. Είναι κανονικό.

E: Θέλω να μου περιγράψεις την κανονικότητά σας, αυτό που θεωρείς κανονικό.

Σ7: Βασικά αυτό που εγώ θεωρώ κανονικό είναι ότι ντάξει μιλάμε μία στο τόσο για προσωπικά πράγματα αυτό δεν μου πολυαρέσει, δεν με πολυβολεύει... εεεεε... εεεε.....εεε... τσακωνόμαστε, για διαφορετικές απόψεις που έχουμε...

E: Όπως;

Σ7: Για να μαζέψουμε ένα κάτι...ένα ρούχο και αυτά, συνηθισμένα κυρίως πράγματα.

E: Άλλα;

Σ7: Εε, να πάω να κάνω μπάνιο, αυτά που κυρίως μας φωνάζουνε, που μερικές φορές τα λένε για το καλό μας, να τσακωθούμε για βαθμούς στο σχολείο και αυτά, για τα μαθήματα, αλλά όχι δηλαδή δεν τσακωνόμαστε και για σημαντικά πράγματα.

E: Μμμ. Τα προσωπικά θέματα που είπες ότι γενικά δεν σε βολεύει να τα συζητάτε ποια μπορεί να είναι;

Σ7: Εννοώ σαν αυτά που γίνονται με μια φίλη μου, που τσακωνόμαστε.

E: Μμμ.

Σ7: Τέτοια πράγματα...

E: Γιατί δεν σε βολεύει να τα συζητάτε;

Σ7: Γενικώς δεν μου αρέσει πάρα πολύ να ακούω, δεν ακούω εύκολα την άποψη του αλλουνού και επειδή εγώ δεν μου πολυαρέσει η άποψη της μητέρας μου, έτσι όπως θα μου πει την άποψή της μπορεί, μάλλον δεν θα μου πολυαρέσει και γενικώς προτιμώ να λύνω μόνη μου τα προβλήματά μου. Αν είναι θα ρωτήσω από την αδερφή μου ή θα συζητήσω με μια φίλη μου κάτι τέτοιο. Αλλά κυρίως δηλαδή στη φίλη μου θα πω ότι νιώθω λίγο παράλογο για τον λόγο που τσακωθήκαμε με τους γονείς μου. Τέτοια πράγματα.

E: Τι σου φαίνεται παράλογο δηλαδή συνήθως σε σχέση με τους γονείς σου;

Σ7: Ότι...μερικές φορές νευριάζουν για κάτι υπερβολικά απλό, γιατί γενικώς μου έχουν πει ότι αρκετές φορές και εγώ φωνάζω, ότι και εγώ συνεχώς θυμώνω, ενώ εγώ αυτό δεν το πολυπιστεύω

τόσο πολύ. Μου έχουν πει ότι και καλά εγώ μπορεί να αρχίσω το θέμα, ότι επειδή δεν κάνω αυτό που θέλουν, αρχίζω και φωνάζω, ότι επειδή δεν κάνω αυτό που θέλουν αρχίζω και φωνάζω και τους κάνω και αυτούς και νευριάζουν πάρα πολύ και όλα αυτά και ότι και καλά είναι που πάνε στη δουλειά και έχουν νεύρα εκεί, θα έρθουν σπίτι και θα τους νευριάσω εγώ παραπάνω τέτοια πράγματα.

E: Τι θέμα; Είπες ότι υπάρχουν θέματα που θυμώνεις. Ποια είναι κυρίως αυτά;

Σ7: Γενικώς απλώς επειδή εγώ θα έχω πάντα την άποψη μου, να λέω γενικώς τι πιστεύω και αυτά, μερικές φορές μπορεί εκείνοι να θεωρήσουν ότι δε θα πρέπει να το πω, αλλά επειδή το λέω να μην τους πολυαρέσει αυτό με τον τρόπο που εγώ το βλέπω πάντα και να μην τους πολυαρέσει και να μου φωνάξουν με τον τρόπο ότι πάλι λέω την άποψη μου για ένα θέμα που δεν πρέπει και καλά να ασχοληθώ εεε, ότι.. τέτοια πράγματα κυρίως.

E: Ποιο μπορεί να είναι αυτό το θέμα που δεν πρέπει να ασχοληθείς κατά την γνώμη τους;

Σ7: Για παράδειγμα, εεε... για ένα γενικό θέμα άποψης, τώρα δεν θυμάμαι κάποιο συγκεκριμένο, για ένα γενικό θέμα ή ένα θέμα όπου απλώς μιλάμε κανονικά μαζί με την αδερφή μου και αυτά και είναι και εκείνοι στη συζήτηση και αυτά, δηλαδή επειδή να πω κάτι που μπορεί να μην τους αρέσει, να μου φωνάξουν. Με τον τρόπο που εγώ τουλάχιστον έτσι το βλέπω.

E: Νιώθεις δηλαδή ότι δεν αποδέχονται την άποψή σου;

Σ7: Τις περισσότερες φορές δε δέχονται την άποψή μου.

E: Ότι δεν...

Σ7: Ναι, τις περισσότερες φορές αυτό καταλαβαίνω ότι και καλά επειδή αυτοί είναι γονείς και ότι και καλά εμείς αυτούς πρέπει να ακούμε και ότι δείχνουν σίγουρα το σωστό, εμείς να μπορούμε να πούμε την άποψή μας, να πούμε κάτι διαφορετικό από αυτό που θέλουνε μάλλον. Και αυτό πιστεύω λίγο ότι τους νευριάζει. Τώρα δεν ξέρω πως είναι οι άλλοι γονείς και αυτά, αλλά μερικές φορές δεν μ' αρέσει αυτό και νιώθω ότι, με τον τρόπο ότι πάρα πολλές φορές και η αδερφή μου και αυτά μου λένε ότι εγώ νευριάζω πάντα και ότι εγώ είμαι αυτή που φταίω εεε... μερικές φορές νιώθω ότι κάνω πάντα κάτι λάθος εγώ και ότι ακόμα και μετά σκέφτομαι και επειδή έχω τρελαθεί δεν μου αρέσει να κλαίω αλλά κλαίω από τα νεύρα μου με τον τρόπο ότι νιώθω ότι πραγματικά δεν με καταλαβαίνουν πάντα σχεδόν και εντάξει, από πάντα γενικώς μου έχουν πει ότι έχω πρόβλημα με τα νεύρα μου, αλλά εγώ δεν το πιστεύω ότι πάντα είναι αυτό και πάντα μου λένε ότι νευριάζω ενώ γενικά είμαι κανονικά ήρεμη, απλά ουσιαστικά αντιλέγω σε αυτό που λένε.

E: Υπάρχουν θέματα που συζητάτε καθημερινά με τη μαμά σου, με τη μητέρα σου;

Σ7: Εεε...συνήθως με ρωτάει αν διάβασα. Της λέω ναι διάβασα δηλαδή όχι και σπάνια αλλά δεν θα μιλάμε κάθε μέρα για ένα συγκεκριμένο θέμα και όλα αυτά. Δεν μιλάμε γενικώς για θέματα. Μιλάμε άντε να πούμε πως είστε τα συνηθισμένα, με τον τρόπο που εγώ θεωρώ ότι μιλάμε εντάξει για το πώς είμαι και αυτά...

E: Πώς είσαι; Τι εννοείς πως είσαι;

Σ7: Για το πώς τα πέρασα αν είναι το πρωί που έμεινα μόνη μου και αυτά, εεε... ότι εεε... δηλαδή δεν μπορώ να θυμηθώ κάτι συγκεκριμένο αλλά για ένα έργο, μπορεί να μιλήσουμε και να είναι για έργο. Μπορεί να μιλήσουμε για την άποψή μας και αυτά αλλά και εκείνη τη στιγμή μπορεί να μου πει ότι νευριάζω.

E: Υπάρχει κάτι που νιώθεις ότι σε πιέζει πολύ σε σχέση με την μητέρα σου;

Σ7: Όχι τόσο πολύ απλώς ότι συνεχώς, μερικές φορές λέει κάποια πράγματα που εμένα δεν μου φαίνονται λογικά, ότι λίγο το μεγαλοποιεί το θέμα και ότι είμαι εγώ πάλι η λάθος.

E: Όπως;

Σ7: Αν πω την άποψη μου για τους βαθμούς για παράδειγμα επειδή για εμένα όλοι οι γονείς θέλουν 10 εγώ είμαι αρκετά καλή μαθήτρια, αλλά στα διαγωνίσματα δεν παίρνω πάντα 10 σχεδόν ποτέ, παίρνω μικρότερους από 10 μπορεί να φωνάζουν και για αυτό και λίγο επειδή επηρεάζονται και από την άποψη του δασκάλου μας και όλα αυτά που εντάζει είναι σημαντικός για παράδειγμα ο βαθμός αλλά αν το πάρουμε από μια μεριά είναι ένας αριθμός και εκείνοι απλώς θέλουν να δούνε έναν αριθμό το 1 και το 0. Αν αυτό δεν το καταφέρω εγώ είμαι ευχαριστημένη με το 9 με το 9,5 γιατί ξέρω ότι προσπάθησα και ότι διάβασα και από εκεί και πέρα δεν γίνεται να ξαναπροσπαθήσω, δεν είναι κάτι εμένα δεν με πολυνοιάζει. Δηλαδή πιο καλά προτιμώ να λέω την άποψη μου, να λέω τέτοια πράγματα. Εεε... απλώς για τους βαθμούς για παράδειγμα πιο πολύ.

E: Ωραία. Θέλω να μου πεις πως νιώθεις με τον εαυτό σου;

Σ7: Εεε.. Τι εννοείτε;

E: Πως νιώθεις με τον εαυτό σου, αν νιώθεις όμορφα...

Σ7: Κανονικά. Δηλαδή εντάζει σίγουρα θέλω να αλλάξω κάποια πράγματα στον εαυτό μου...

E: Όπως;

Σ7: Εεεε... να λεπτύνω λίγο, αυτό είναι λίγο στο χέρι μου εντάζει και αυτά... είναι απλώς ότι θέλω να λεπτύνω και απλά να μην ήταν αναγκαίο να φοράω γυαλιά μικρά πράγματα, αλλά μερικές φορές πιστεύω κάτι διαφορετικό για τον εαυτό μου και δεν θέλω να πιστεύουν οι άλλοι ότι, δεν θέλω να πιστεύουν οι άλλοι κάτι διαφορετικό από αυτό που εγώ πιστεύω για τον εαυτό μου.

E: Πώς έχει καταλάβει δηλαδή, ότι οι άλλοι πιστεύουν κάτι διαφορετικό από αυτό που πιστεύεις εσύ;

Σ7: Από την έκφρασή τους και αυτά. Εγώ θέλω, μάλλον έτσι θέλω να είμαι. Θέλω να είμαι ότι, θέλω να είμαι λίγο σκληρή, με τον τρόπο ότι δεν θέλω οι άλλοι να καταλαβαίνουν ότι με πειράζει κάτι, θέλω να ξέρουν οι άλλοι ότι αν πουν κάτι για εμένα δεν θα με νοιάζει, ενώ αν τους μιλήσω πίσω, ξέρω ότι μπορώ να τους δώσω να καταλάβω ότι δεν είναι... ότι δεν χρειάζεται να λέει κακά λόγια για εμένα. Με τον τρόπο ότι... πιστεύω ότι είμαι και θέλω να είμαι σκληρή σε μερικά πράγματα και

δεν θέλω πάρα πολύ οι άλλοι να με βλέπουν να... δεν μου αρέσει απλά να κλαίω, αλλά γενικώς τις περισσότερες φορές θέλω να εισακούγεται η άποψή μου ακόμα και αν δεν.... Εντάξει με πειράζει λίγο αν δεν γίνει αλλά θα το αποδεχτώ ακόμα και αν μου πάρει λίγη ώρα και θυμώσω. Αλλά οι άλλοι αυτό μπορεί να το δουν αλλιώς και γενικώς επειδή... αν πω κάτι διαφορετικό ή αν κάνω κάτι διαφορετικό, εεε... αν είμαστε έξω για παράδειγμα και πω κάτι διαφορετικό ή κάνω κάτι διαφορετικό οι γονείς μου μετά μπορεί να μου πούνε ότι μας έκανες ρεζίλι τέτοια πράγματα. Και εμένα αυτό δεν μου αρέσει γιατί σκέφτομαι αλλιώς μερικές φορές, βασικά τις περισσότερες φορές σκέφτομαι διαφορετικά από αυτούς και αυτό εντάξει... πιστεύω ότι είμαι καλή...

E: Είπες ότι νιώθεις την έκφραση των άλλων. Ότι καταλαβαίνεις πως σκέφτονται οι άλλοι από την έκφρασή τους κάτι τέτοιο;

Σ7: Ναι κάτι περίπου

E: Μπορείς λίγο να μου το εξηγήσεις αυτό;

Σ7: Κάτι περίπου, μπορώ λίγο να καταλάβω... μπορείτε να το επαναλάβετε;

E: Αν μπορείς λίγο να μου το εξηγήσεις καλύτερα για να το καταλάβω και εγώ, είπες ότι καταλαβαίνεις τι σκέφτονται οι άλλοι για εσένα από την έκφρασή τους;

Σ7: Ναι λίγο από τις κινήσεις και αυτά... αυτό όμως σίγουρα δεν είναι σίγουρο...

E: Όχι με νοιάζει τι εσύ καταλαβαίνεις από την έκφρασή τους.

Σ7: Α, απλώς αν μιλήσουνε με ένα διαφορετικό τρόπο, που ουσιαστικά θα έπρεπε να μου μιλήσουνε αν τους έλεγα κάτι και αυτά και λίγο θα ξινίσει το πρόσωπό τους, αν για παράδειγμα τους διακόψω μου λένε συνεχώς, αν τους διακόψω κατά λάθος, την αδερφή μου κιόλας γενικώς ενώ δεν έχω τελειώσει την άποψη μου αλλά εκείνη ξεκινήσει να μιλάει μου το δείχνει με τον τρόπο ότι εγώ την διέκοψα και ότι εγώ ίσως φταίω για αυτό. Απλώς είναι λίγο δύσκολο να πούμε πως το σκέφτομαι κάτι, γιατί μερικές φορές ούτε εγώ καταλαβαίνω τι σκέφτομαι, απλώς το κάνω ή που το βλέπω με τον τρόπο ότι καταλαβαίνω ακόμα και αν δεν μπορώ να το εξηγήσω στον άλλον.

E: Σε σχέση με το σώμα σου πως αισθάνεσαι;

Σ7: Εντάξει είναι.....θα ήθελα να το κάνω λίγο διαφορετικό..

E: Είπες πριν ότι θα ήθελες να λεπτύνεις. Θέλω να μου πεις λίγο να μου μιλήσεις για αυτό.

Σ7: Μάλλον επειδή έχω ένα θέμα ότι τρώω γενικώς αρκετή σοκολάτα μπορεί να μην είμαι τόσο...

εύσωμη αλλά για παράδειγμα είμαι λίγο κανονική και λίγο παραπάνω, γι'αυτό θα ήθελα λίγο να λεπτύνω με τον τρόπο άλλα δεν μπορώ τόσο πολύ να μειώσω τα γλυκά γιατί δεν τρώω τόσο πολύ φαγητό, πιο πολύ γλυκό τρώω, ουσιαστικά να γυμναστώ γιατί μου αρέσει η γυμναστική και αυτά ακόμα και αν μερικές φορές βαριέμαι να την κάνω, μου αρέσει να γυμνάζομαι και όλα αυτά...

E: Γυμνάζεσαι;

Σ7: Να κουνιέμαι να κάνω συνεχώς κάτι.

E: Γυμνάζεσαι;

Σ7: Ναι, έκανα ρυθμική πριν κλείσουμε και αυτά αρκετές φορές πιο καλά, αλλά είχα σταματήσει για μια περίοδο να κάνω γυμναστική και αυτά γιατί λίγο βαριόμουν. Δεν είναι ότι δεν ήθελα απλώς ε, διάβαζα, καθόμουν ασχολιόμουν με κάτι διαφορετικό. Αλλά τώρα για παράδειγμα έχω αρχίσει εδώ και δυο μέρες να κάνω αρκετά καλή γυμναστική και γενικώς απλώς θέλω να γίνω σαν μερικά είδωλα που μου αρέσουν εμένα...

E: Όπως;

Σ7: Ε, όπως ουσιαστικά να έχω λίγο πιο λεπτά πόδια, λίγο πιο λεπτή, νομίζω απλώς να γίνω λίγο πιο λεπτή από το κανονικό που είμαι. Να χάσω λίγα κιλά και αυτά. Δεν με πολυνοιάζει τόσο για τα κιλά αλλά η εμφάνιση να φαίνεται ωραία ακόμα και αν είναι... μπορεί να είμαι 49 κιλά αλλά μπορεί ακόμα να φαίνομαι 43-42. Δηλαδή δεν με πολυνοιάζουν τα κιλά αλλά να είμαι ωραία.

E: Ωραία όταν λες τι ακριβώς εννοείς. Ποιο είναι το ωραίο δηλαδή για εσένα;

Σ7: Ωραίο σίγουρα είναι να είσαι γυμνασμένη, με τον τρόπο ουσιαστικά να είσαι λεπτός και όλα αυτά, να είσαι λεπτή, γυμνασμένη αυτό.

E: Είπες ότι γυμνάζεσαι, ότι έκανες ρυθμική, οι υπόλοιποι στην οικογένειά σου κάνουν γυμναστική;

Σ7: Ναι, η αδερφή μου κάνει Taekwondo, εντάξει ο μπαμπάς μου πάει για τρέξιμο μερικές φορές και η μαμά μου όσες φορές δεν δούλευε παλιά κυρίως, όταν πήγαινα πιο παλιά ρυθμική το έχει σταματήσει επειδή δούλευε πιο πολύ τώρα, πήγαινε και εκείνη για περπάτημα στο γήπεδο και αυτά τέτοια πράγματα.

E: Πως νομίζεις ότι η μαμά σου σε βλέπει;

Σ7: Σίγουρα η μαμά μου με βλέπει όπως πιστεύω βλέπει ο καθένας το παιδί του, με μια βασική αγάπη προς το παιδί του, επειδή σαν γονιός αγαπός και το παιδί σου τις περισσότερες φορές γιατί εντάξει όχι πάντα, γιατί υπάρχουν και άνθρωποι άλλοι, αλλά με τον τρόπο ότι έχει βασική αγάπη προς τα εμένα, ότι απλώς επειδή είμαι παιδί της με αγαπάει και καλά, ότι γενικώς επειδή με αυτό τον κύριο λόγο τσακωνόμαστε, μπορεί τώρα λίγο όχι καθημερινά αλλά πριν λίγο καιρό κάτι μήνες τσακωνόμασταν αρκετά και ένιωθα ότι εγώ με τον τρόπο τους ότι εγώ βγαίνω η τρελή. Να το πω έτσι, νιώθω ότι δεν με ακούει αλλά εντάξει. Δεν νιώθω ότι έχει ένα ιδιαίτερο συναίσθημα προς τα εμένα και ούτε που με πειράζει αυτό. Δεν θέλω κάτι να αλλάξει, απλώς για παράδειγμα να μην θυμώνει για το παραμικρό ή να πιστεύει ότι.. μερικά άλλα πράγματα από αυτά που είναι ή τουλάχιστον από αυτά που πιστεύω.

E: Όπως; Να μην πιστεύει τι;

Σ7: Όπως να... ότι θυμώνω συνεχώς, ότι λέω παράλογα πράγματα, ότι και καλά ότι εγώ πιστεύω ότι πάρα πολλές φορές δεν με ακούνε και ότι γενικώς μου φωνάζουν αρκετά και ενώ στην αδερφή μου δεν της φωνάζουν τόσο και πολλές φορές μπορεί να χρησιμοποιούν μερικές δικαιολογίες επειδή

είναι μεγαλύτερη η αδερφή μου δεν κάνω το ίδιο ή το χειρότερο απ'όλα είναι όταν με συγκρίνουνε ότι είμαι ίδια με την αδερφή μου, ενώ σίγουρα θέλουν να γίνω ίδια με την αδερφή μου, σίγουρα είμαι τελείως διαφορετική από την αδερφή μου. Είμαι για εμένα πιο σκληρή από την αδερφή μου, η αδερφή μου είναι πιο μαλακή είναι πιο ευαίσθητη, ενώ εγώ δεν είμαι έτσι, ακόμα και στα απλά θέματα δεν είμαι.

E: Σε σχέση με το σώμα σου, πως νομίζεις ότι σε βλέπει;

Σ7: Σίγουρα θα πει την άποψή της, ότι άμα έχω παχύνει θα το πει, εεε... από εκεί και πέρα δεν μου λέει κάτι τόσο πολύ. Μου λέει μερικές φορές στο ξαφνικό πρέπει να σταματήσεις να τρως τόσο πολύ, ότι και καλά για την ηλικία και αυτά ότι δεν πρέπει να τρως τόσο πολλά γλυκά, που έχεις την αλλεργία και όλα αυτά, δεν έχω πιστεύω δηλαδή, έχω πάρα πολλές φίλες, συμμαθήτριες τουλάχιστον, όπου τρώνε συνεχώς, τρώνε κάθε μέρα από ένα γλυκό αλλά το θέμα είναι ότι δεν παχαίνουν μένουν ακόμα λεπτές με το λεπτό το σώμα τους και αυτό, δηλαδή και το θωρώ λίγο παράλογο να λένε ότι... τρώω συνεχώς γλυκό, ενώ δεν τρώω πάντα γλυκό και μερικές φορές πιστεύουν πράγματα που δεν ισχύουν αυτά, ενώ εγώ κάνω κάτι διαφορετικό από αυτό που πιστεύουν και ίσως αυτό. Δηλαδή δεν βλέπει κάτι τελείως διαφορετικό και συγκεκριμένο για το σώμα μου και αυτά. Πιο πολύ για την αλλεργία μου και αυτά ενδιαφέρεται, ότι να μου φύγει η αλλεργία και όλα αυτά και ότι δεν προσέχω το σώμα μου...

E: Ότι δεν προσέχει σε σχέση με τι;

Σ7: Ότι δεν προσέχω... ότι δεν πίνω κάθε φορά τα φάρμακά μου ή δεν βάζω την αλοιφή στα σπυράκια που έχω και αυτά τέτοια πράγματα. Ενώ πραγματικά έχω κάνει τεράστια πρόοδο ενώ εκείνη μου λέει ακόμα ότι δεν πρέπει να σε εμπιστεύομαι πια, να σε προσέχω πάλι εγώ, αλλά δεν είναι πιο πολύ ότι με πειράζει, δεν με πειράζει καθόλου αυτό που λέει πραγματικά αν κάτι δεν θέλω να το ακούσω, δεν θα το ακούσω απλώς, αλλά εντάξει είναι λίγο βαρετό απλώς να το ακούω συνεχώς και γενικώς δεν μου αρέσει να ακούω παράλογα πράγματα ή με τον τρόπο που εγώ το έλαβα.

E: Πως σε ενθαρρύνει η μαμά σου να φροντίζεις το σώμα σου; Πέρα από τα φάρμακα της αλλεργίας.

Σ7: Ε, δεν με έχει ενθαρρύνει ποτέ, όχι δεν το λέω για κακό, δεν μου έχει πει κάτι το ιδιαίτερο, δεν μου έχει γενικά κάτι ουσιαστικά να με ενθαρρύνει και αυτά, εεε... αν θυμάμαι καλά νομίζω μου είχε πει ότι όταν μεγαλώσω δεν θα τα έχω όλα αυτά δεν θα είσαι σαν και εμένα...

E: Τι εννοείς;

Σ7: ... τέτοια μου έχει πει.

E: Όταν λες, δεν το κατάλαβα λίγο εξήγησέ μου είπες σου είπε η μαμά δεν θα είσαι σαν και εμένα

Σ7: Επειδή έχουμε την ίδια αλλεργία και αυτά, να έχει όλο εδώ κάτι σπυράκια,

E: Ναι



Σ7: Μου λέει ότι και καλά δεν θα είσαι αναγκασμένη να βάζει κορτιζόνη, δεν θα είσαι αναγκασμένη να κάνει όλα αυτά αν το κάνεις τώρα. Δηλαδή αν είναι αυτό θα μου έχει πει, δεν θα μου έχει πει κάτι άλλο.

E: Πως έχει καταλάβει ότι νιώθει η μητέρα σου με το σώμα το δικό της;

Σ7: Ότι σίγουρα θέλει να λεπτύνει, ε, προσωπικά όχι δεν έχω καταλάβει κάτι το ιδιαίτερο γιατί ουσιαστικά δεν είναι ότι δείχνει κάτι για αυτό, πιο πολύ λέει ότι να είναι λεπτή, ότι θέλει να γυμναστεί να λεπτύνει, να είναι λεπτή κανονικά και όχι όπως είναι τώρα. Με τα ρούχα όχι δεν είναι πάρα πολύ εύσωμη και αυτά αλλά ουσιαστικά θέλει να λεπτύνει, να ψηλώσει λίγο, να ήταν λίγο πιο ψηλή ή τουλάχιστον εγώ αυτά πιστεύω. Δεν ξέρω πραγματικά πως θα ήθελε να είναι, τι σκέφτεται για εκείνη;

E: Κάνετε πράγματα μαζί σε σχέση με αυτό, με τη γυμναστική, με τη διατροφή, να έχετε κάποιες κοινές συνήθειες;

Σ7: Μμμμ, νομίζω όχι δεν έχουμε κάποια ιδιαίτερη κοινή συνήθεια, όχι.

E: Έχεις αντιληφθεί ποτέ η μητέρα σου να κάνει σχόλια για εσένα, για την εμφάνισή σου;

Σ7: Ναι.

E: Για πες.

Σ7: Πιο πολύ για το χαρακτήρα μου και αυτά έχω αντιληφθεί μερικά πράγματα τώρα δεν θυμάμαι ακριβώς, μου έρχονται κενά, αλλά απλώς καταλαβαίνω ότι σίγουρα κάτι θα της έχει πει, ότι έχει συζητήσει με κάποιον και ότι έχει κάτι διαφορετικό από αυτό που ισχύει. Γιατί ουσιαστικά εντάζει με αυτόν τον τρόπο το βλέπει αλλά δεν ισχύει πιστεύω...

E: Ωραία. Δεν έχω κάτι άλλο να σε ρωτήσω. Σε ευχαριστώ πάρα πάρα πολύ για το χρόνο σου.

Σ7: Και εγώ ευχαριστώ.

Υπεύθυνη δήλωση συγγραφέα

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές μου και μόνον.