

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ:  
ΚΟΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ, ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

## **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Εικονικές κοινότητες και σωματικές πρακτικές**

Σωτήρκου Πελαγία

Επιβλέπων καθηγητής: Τζανάκης Εμμανουήλ

Πάτρα, Ιούλιος 2023

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης η συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες

κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



## Εικονικές κοινότητες και σωματικές πρακτικές

Σωτήρκου Πελαγία

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων:

Τζανάκης Εμμανουήλ, ΣΕΠ ΕΑΠ - Αν. Καθηγητής Παν. Κρήτης

Β' Επιβλέπουσα:

Μαρία Κωλέτση, ΣΕΠ ΕΑΠ

**Πάτρα, Ιούλιος 2023**



*Στους γονείς μου*

Σε αυτό το μοναδικό ταξίδι της συγγραφής της διπλωματικής μου εργασίας, θα ήθελα αρχικά να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Τζανάκη Εμμανουήλ, για την πολύτιμη καθοδήγηση και βοήθειά του, στην προσέγγιση και υλοποίηση του συγκεκριμένου ερευνητικού εγχειρήματος. Ένα εξίσου μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς μου και τον αδερφό μου, που με στηρίζουν όλα αυτά τα χρόνια σε κάθε μου βήμα.



## Περίληψη

Οι σύγχρονες κοινωνικές, πολιτισμικές, οικονομικές κ.α. εξελίξεις, καθώς και η συνεχής ανάπτυξη της τεχνολογίας και των νέων μέσων της, συνιστούν την μελέτη του σώματος μέσα από νέες οπτικές και διαθεματικές αναλύσεις, στις οποίες εμπίπτουν πολλές επιστήμες, όπως εκείνες της ιατρικής, της κοινωνιολογίας, της ψυχολογίας, της ανθρωπολογίας κ.α. Το σώμα αποτελεί ένα τόπο εμπειρίας και γνώσης, αλλά και μια σημαντική πηγή ποικίλων «σιωπηλών» αλλά και «ηχηρών» πληροφοριών που ανοίγει πολλαπλά πεδία προς διερεύνηση. Πιο συγκεκριμένα, οι πληροφορίες αυτές, διατυπώνονται μέσα από τις πρακτικές του σώματος, δηλαδή μέσα από τις δράσεις του σώματος σε συγκεκριμένα πλαίσια, σε συνδυασμό με διάφορες επιστημονικές αναλύσεις. Μελετώντας το σώμα αλλά και τις πρακτικές του, είναι δυνατό να αναδειχθούν πολλά νοήματα και αντιλήψεις στο πλαίσιο συγκεκριμένων κοινωνιών και πολιτισμών (Πούρκος, 2017: 139, 140).

Σκοπός της παρούσης διπλωματικής εργασίας, με όνομα: *«Εικονικές κοινότητες και σωματικές πρακτικές»*, είναι να διερευνηθούν αρχικά, οι ποικίλες σωματικές πρακτικές που αναδύονται σε διαδικτυακά-εικονικά περιβάλλοντα και πιο συγκεκριμένα στον εικονικό χώρο του μέσου κοινωνικής δικτύωσης Facebook, όπου προσεγγίζονται και παρατηρούνται δυο εικονικές ομάδες, οι οποίες αποτελούν τις εικονικές κοινότητες και απαρτίζονται από τα μέλη, από τους χρήστες τους. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αποτυπωθεί η νοηματοδότηση των σωματικών πρακτικών από την πλευρά των μελών των εικονικών κοινοτήτων. Προκειμένου να πραγματοποιηθεί όσο το δυνατόν καλύτερα ο σκοπός, χρησιμοποιήθηκαν μεθοδολογικά εργαλεία ποιοτικών ερευνών και πιο συγκεκριμένα εκείνα της ψηφιακής εθνογραφίας και της θεματικής ανάλυσης κειμένου.

Η διπλωματική εργασία, διακρίνεται στο θεωρητικό και στο ερευνητικό μέρος. Αρχικά, στο θεωρητικό μέρος, γίνεται αναφορά στο γενικότερο ρόλο που διαδραματίζει η τεχνολογία, στις αλλαγές που έχει φέρει και στα νέα μέσα που διαθέτει, ενώ παράλληλα προσεγγίζονται οι εικονικές κοινότητες, ως νέες μορφές κοινωνικότητας στο διαδίκτυο, σύμφωνα και με απόψεις ορισμένων θεωρητικών. Στη συνέχεια, η ανάλυση των νέων μέσων τεχνολογίας, γίνεται πιο συγκεκριμένη, με τη θεωρητική προσέγγιση του κυβερνοχώρου και πιο συγκεκριμένα του μέσου κοινωνικής δικτύωσης Facebook, ενώ παράλληλα γίνεται μια απόπειρα σύνδεσης της «παράδοξης» σχέση των εικονικών κοινοτήτων και του σώματος, κάνοντας ταυτόχρονα αναφορά στο ίδιο στο σώμα, αλλά και

στην αναδιαμόρφωση της έννοιας και των δράσεών του στη σύγχρονη εποχή. Επιπλέον, προσεγγίζεται το σώμα σε σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παράλληλα με τη διάσημη τάση “*fitspiration*” που κυριαρχεί σε αυτά, ορίζοντας την συγκεκριμένη τάση και αναλύοντας τον τρόπο που επιδρά σε σχέση με τις σωματικές πρακτικές, στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων, σύμφωνα με συγκεκριμένες έρευνες. Τέλος, αναφέρεται η μεθοδολογία της έρευνας, η οποία στηρίζεται στην ψηφιακή εθνογραφία και στη θεματική ανάλυση, αναφέροντας και ορισμένα ηθικά διλήμματα και προσδοκίες σε σχέση με εκείνες. Στο ερευνητικό μέρος, παρουσιάζονται τα ερωτήματα, αλλά και οι απαντήσεις πάνω στη συγκεκριμένη μελέτη και ανάλογα με το περιεχόμενό τους, κατηγοριοποιούνται. Οι κατηγοριοποιήσεις έχουν να κάνουν με τις σωματικές πρακτικές και τη σύνδεσή τους αρχικά με την συναισθηματική κατάσταση, αλλά και με την διεξαγωγή τους στην εποχή του κορωνοϊού. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι σωματικές πρακτικές και ασκήσεις που ακολουθούν τα μέλη των ομάδων (άνδρες και γυναίκες), ενώ παράλληλα αναδύεται η έμφυλη διάσταση στο λόγο των μελών. Μια ακόμη κατηγοριοποίηση είναι εκείνη της φροντίδας του σώματος από τα μέλη, καθώς και του τρόπου που επιλέγουν συγκεκριμένες σωματικές πρακτικές, επιδιώκοντας τον έλεγχο και την πειθαρχία του σώματός τους. Τέλος, μέσα από τη μελέτη των σωματικών πρακτικών στις εικονικές κοινότητες, προκύπτει το ζήτημα του καταναλωτισμού και του χρήστη «καταναλωτή».

**Λέξεις – Κλειδιά:** Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, Εικονικές κοινότητες, Σωματικές πρακτικές, Τάση “*Fitspiration*”, Φροντίδα σώματος, Έλεγχος και πειθαρχία σώματος

## “Virtual communities and body practices”

Sotirkou Pelagia

### Abstract

The modern social, cultural, economic growth, as well as the continuous development of technology and its new media, suggest studying the body through new perspectives and analyses, which include many sciences, such as those of medicine, sociology, psychology, anthropology, etc. The body is a place of experience and knowledge, but also an important source of various "silent" as well as "vocal" information that leads to multiple fields for investigation. More specifically, this information is formulated through the practices of the body, meaning the actions of the body in specific contexts, combined with various scientific analyses. By studying the body and its practices, it is possible to highlight many meanings and perceptions in the context of specific societies and cultures. (Pourkos, 2017: 139, 140) The purpose of this thesis, named: "*Virtual communities and body practices*", is to initially investigate the various physical practices that emerge in online-virtual environments and more specifically in the virtual space of social media "FaceBook" where two virtual groups are approached and observed, which constitute the virtual communities, where users/members participate. In addition, it is important to capture the meaning of body practices, from its members' point of view. In order to carry out the purpose as decent as possible, qualitative research methodological tools were used, those of digital ethnography and thematic text analysis.

The thesis is divided into the theoretical and the research part. Initially, in the theoretical part, reference is made to the general role played by technology, to the changes it has brought and to the new means available, while at the same time virtual communities are approached, as new forms of sociality on the Internet, according to the opinions of some theorists. Then, the analysis of the new technology media becomes more specific, with the theoretical approach of cyberspace and more specifically of the social media "Facebook", while at the same time an attempt is made to connect the "paradoxical" relationship of virtual communities and the body, making reference at the same time in the body itself, but also in the reshaping of its meaning and actions in the modern era. In addition, the body is

approached in relation to social media, alongside the famous trend "*fitspiration*", which dominates them, defining the specific trend and analyzing the way it affects body practices, in the context of virtual communities, according to specific researches. Finally, the research methodology is mentioned, which is based on digital ethnography and thematic analysis, also mentioning some ethical dilemmas, concerning them. In the research part, the questions are presented, as well as the answers on the specific study and depending on their content, they are categorized. The categories speak about body practices and their connection initially with emotional state, but also with their accomplishment during the coronavirus era. Then, body practices and exercises followed by the members of the groups (men and women) are mentioned, while at the same time gender-based issues emerge in the speech of the members. Another categorization is the one that refers to everyday care of the body by the members, as well as the way they choose specific body practices, trying to control and discipline their bodies. Finally, through the study of body practices in virtual communities, the question of consumerism and the "consumer" user emerges.

**Keywords:** Social Media, Virtual Communities, Body Practices, "*Fitspiration*" Trend, Body Care, Body Control and Discipline



## Περιεχόμενα

Περίληψη.....	3
Abstract.....	5
Εισαγωγή.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
1.1. Νέες τεχνολογίες και ο ρόλος των νέων μέσων.....	14
1.1.1. Κυβερνοχώρος και εικονικές κοινότητες.....	15
1.1.2. Οι εικονικές κοινότητες ως νέες μορφές κοινωνικότητας.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
2.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις περί εικονικών κοινοτήτων.....	19
2.1.1. Το διαδίκτυο ως ιστός προσωπικών σχέσεων στον κυβερνοχώρο.....	19
2.1.2. Ιδεοτυπική κατηγοριοποίηση των εικονικών κοινοτήτων.....	19
2.1.3. Δυναμικές των εικονικών κοινοτήτων.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
3.1. Οι εικονικές κοινότητες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: η περίπτωση του Facebook.....	21
3.1.1. Εικονικές κοινότητες και σώμα.....	23
3.1.2. Σώμα: οριοθετήσεις και επαναπροσδιορισμοί.....	24
3.1.3. Σώμα, εαυτός και ύστερη νεωτερικότητα.....	26
3.1.4. Σώμα και μέσα κοινωνικής δικτύωσης: η τάση “fitspiration”.....	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
4.1. Μεθοδολογία έρευνας.....	32
4.1.1. Η ψηφιακή εθνογραφία.....	32
4.1.2. Τα ηθικά διλήμματα της ψηφιακής εθνογραφίας.....	33
4.1.3. Η θεματική ανάλυση κειμένου.....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
5.1. Συζητώντας για το σώμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	38
5.1.1. Σωματικές πρακτικές και συναισθηματική κατάσταση.....	38
5.1.2. Σωματικές πρακτικές και κορωνοϊός.....	41
5.1.3. Σωματικές πρακτικές και έμφυλη διάσταση στις εικονικές κοινότητες.....	45
5.1.3.α) Η επιλογή σωματικών πρακτικών από άνδρες.....	45

5.1.3.β) Η επιλογή σωματικών πρακτικών από γυναίκες.....	48
5.1.3.γ) Έμφυλοι χαρακτηρισμοί στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων.....	51
5.1.4. Σωματικές πρακτικές και τρόπος ζωής (lifestyle).....	56
5.1.4.α) Η φροντίδα του σώματος ως τρόπος ζωής (lifestyle).....	57
5.1.4.β) Σωματικές ασκήσεις και διατροφή: σωματικές πρακτικές για την επίτευξη ελέγχου πάνω στο σώμα.....	61
5.1.5. Εμπορευματοποίηση και καταναλωτισμός στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων.....	64
5.1.5.α) Ο εαυτός που καταναλώνει: η διαμόρφωση μιας καταναλωτικής κουλτούρας....	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
6.1. Συμπεράσματα-προτάσεις.....	69
Βιβλιογραφία.....	73
Λοιπές πηγές.....	74

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία έχει ως σκοπό την μελέτη δυο εικονικών κοινοτήτων-ομάδων στο διαδίκτυο και πιο συγκεκριμένα στο μέσο κοινωνικής δικτύωσης Facebook. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γενικά, τα τελευταία χρόνια, αποτελούν σημαντικό μέρος της καθημερινότητας των ατόμων. Στο Facebook, παραδείγματος χάριν, τα άτομα-χρήστες έχουν τη δυνατότητα να συνομιλούν με γνωστούς και μη (φίλους-χρήστες), να «ανεβάζουν» φωτογραφίες πολλών ειδών (τοπία, προσωπικές), να δημοσιεύουν ποικίλα θέματα, αλλά και να συγκροτούν ομάδες, τις λεγόμενες εικονικές-διαδικτυακές κοινότητες, οι οποίες θα αναλυθούν διεξοδικότερα στο κύριο μέρος της εργασίας. «Πρωταγωνιστές» στο πλαίσιο των κοινωνικών δικτύων και πιο συγκεκριμένα των εικονικών κοινοτήτων που μελετώνται στην παρούσα διπλωματική εργασία, είναι το σώμα των ατόμων-μελών, (καθώς μέσα από εκείνο τα άτομα εκφράζουν πτυχές του εαυτού τους) και οι σωματικές πρακτικές που επιλέγουν (πχ γυμναστική, διατροφή). Η λεγόμενη «εικόνα σώματος» των χρηστών, παρουσιάζεται, μεταβάλλεται και αναδιαμορφώνεται κατά την προσωπική βούληση του κάθε ένα, αφού υπάρχει η ευελιξία και η δυνατότητα να παρουσιαστεί με ποικίλους τρόπους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μένοντας «πίσω από τις οθόνες». Είναι σημαντικό να μελετηθεί το σώμα και οι πρακτικές του στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων, διότι «αποκαλύπτονται» τα επικοινωνιακά πλαίσια που συγκροτούνται ανάμεσα στα μέλη των ομάδων, οι συνήθειές τους, οι δράσεις τους, οι οποίες όπως θα γίνει πιο κατανοητό παρακάτω, επιτελούν συνήθως αρκετούς σκοπούς πχ απόκτηση «ιδανικού»-αθλητικού σώματος. Οι εικονικές ομάδες που μελετώνται στην συγκεκριμένη εργασία, είναι ιδιωτικές, αποτελούνται από έναν αρκετά μεγάλο αριθμό ατόμων-μελών, εμφανίζοντας ορισμένα χαρακτηριστικά. Τα μέλη των ομάδων αυτών, δημοσιεύουν περιεχόμενα σχετικά με τις σωματικές ασκήσεις που επιλέγουν, τον αθλητισμό, τη γυμναστική, τις διατροφικές συνήθειες που ακολουθούν και μέσα από τις δημοσιεύσεις τους, «έρχονται στην επιφάνεια» ενδιαφέροντα και ποικίλα ζητήματα που θα προσεγγιστούν στη συνέχεια. Τα ονόματα των ομάδων είναι, «Λύνοντας απορίες για τις σωματικές ασκήσεις και τα πλάνα διατροφής» (Ομάδα Α) και «Μιλώντας για το σώμα σε καθημερινή βάση» (Ομάδα Β). Πιο συγκεκριμένα, σε αυτές, μελετάται ο λόγος των χρηστών-μελών, (πχ δημοσιεύσεις, απαντήσεις, σχόλια) σχετικά με τις σωματικές πρακτικές που αναδύονται εκεί. Ο λόγος των μελών, εμπίπτει στη διάσημη τάση του *“fitspiration”*, που παρατηρείται στα μέσα



κοινωνικής δικτύωσης, η οποία αποτελεί έναν τρόπο έμπνευσης και παρακίνησης των μελών να βρίσκονται σε φόρμα, μέσα από διάφορες σωματικές πρακτικές κ.α.

Η μελέτη του λόγου των μελών, στηρίχθηκε στη μέθοδο της ψηφιακής εθνογραφίας και της θεματικής ανάλυσης κειμένου και μέσα από αυτήν προέκυψαν πέντε (5) θεματικές οι οποίες επεξηγούν τα παρακάτω :

1. Σωματικές πρακτικές και συναισθηματική κατάσταση
2. Σωματικές πρακτικές και κορωνοϊός
3. Σωματικές πρακτικές και έμφυλη διάσταση στις εικονικές κοινότητες
  - 3.1. Η επιλογή σωματικών πρακτικών από άνδρες
  - 3.2. Η επιλογή σωματικών πρακτικών από γυναίκες
  - 3.3. Έμφυλοι χαρακτηρισμοί στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων
4. Σωματικές πρακτικές και τρόπος ζωής (lifestyle)
  - 4.1 Η φροντίδα του σώματος ως τρόπος ζωής (lifestyle)
  - 4.2. Σωματικές ασκήσεις και διατροφή: σωματικές πρακτικές για την επίτευξη ελέγχου πάνω στο σώμα
5. Εμπορευματοποίηση και καταναλωτισμός στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων
  - 5.1. Ο εαυτός που καταναλώνει: η διαμόρφωση μιας καταναλωτικής κουλτούρας

Η διπλωματική εργασία διακρίνεται έτσι στο θεωρητικό και στο ερευνητικό μέρος. Το θεωρητικό μέρος αποτελείται από τρία κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο, αναφέρεται γενικότερα ο ρόλος των νέων μέσων τεχνολογίας και οι αλλαγές που έχουν επέλθει μέσω αυτών, στον κοινωνικό βίοκοσμο. Στη συνέχεια γίνεται μια εκτενέστερη αναφορά στον κυβερνοχώρο, ως μέρος της ψηφιακής τεχνολογίας, η οποία διαμορφώνεται συνεχώς στη σύγχρονη εποχή, όπου ολοένα και περισσότερα άτομα συμμετέχουν ενεργά, δημιουργώντας εικονικές κοινότητες. Ταυτόχρονα, γίνεται αναφορά στον ορισμό των εικονικών κοινοτήτων και στα χαρακτηριστικά τους, παρουσιάζοντας παράλληλα απόψεις για εκείνες από τέσσερις θεωρητικούς, τους Howard Rheingold, Bettina Heintz & Christoph Müller, Marc. A. Smith. Οι απόψεις των θεωρητικών, σχετίζονται άμεσα με το ερευνητικό θέμα της εργασίας, καθώς ο κάθε ένας, περιγράφει τη δική του προσέγγιση ως προς τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά των εικονικών κοινοτήτων. Αναφέρουν δηλαδή τη δράση και εξέλιξη των ατόμων-μελών σε ένα ψηφιακό περιβάλλον, ενώ ταυτόχρονα παρουσιάζουν

πληροφορίες σε σχέση με τις δραστηριότητες που αναπτύσσονται εκεί. Επιπλέον, εμφανίζονται ορισμένοι «προβληματισμοί», ως προς τη λειτουργικότητα των εικονικών κοινοτήτων. Στο δεύτερο κεφάλαιο, αναφέρεται το μέσο κοινωνικής δικτύωσης Facebook και τα χαρακτηριστικά του, ενώ παράλληλα γίνεται μια προσπάθεια σύνδεσης των εικονικών κοινοτήτων και του σώματος, εξηγώντας πως μπορεί να επιτευχθεί η «παράδοση» σύνδεση μεταξύ εικονικού και φυσικού. Στη συνέχεια, κρίθηκε απαραίτητη, μια σύντομη αναφορά στις απόψεις για το σώμα που κυριαρχούσαν έως τον 20<sup>ο</sup> αιώνα, καθώς και στις επιρροές που ασκούσαν αυτές στα άτομα, ενώ ύστερα παρουσιάζονται οι μεταβολές και οι επαναπροσδιορισμοί του σώματος, μέσα από τη συνδρομή θεωρητικών, όπου το άτομο δειλά ξεκινά να αποτελεί «δημιουργό» του σώματος και της ταυτότητάς του. Έπειτα, μελετάται το σώμα, στο πλαίσιο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αναφέροντας τη τάση “*fitspiration*”, καθώς και έρευνες σχετικά με εκείνη. Στο τρίτο κεφάλαιο, παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας που ακολουθήθηκε, η οποία είναι η ψηφιακή εθνογραφία, δηλαδή είδος της διαδικτυακής εθνογραφίας με στόχο τη μελέτη και ερμηνεία κοινωνικών συμπεριφορών στον εικονικό χώρο. Αναφέρθηκαν επίσης κάποιοι δισταγμοί των ερευνητών-ανθρωπολόγων ως προς τη χρήση της μεθόδου αυτής, αλλά και οι προσδοκίες από τη συγκεκριμένη μέθοδο. Επιπλέον, αναφέρεται ο τρόπος που προσεγγίστηκαν τα δείγματα, μέσω δηλαδή της θεματικής ανάλυσης, παρουσιάζοντας τα βήματα που ακολουθήθηκαν και τα ερωτήματα που προέκυψαν από τη μελέτη.

Το ερευνητικό μέρος, αποτελείται από πέντε κεφάλαια τα οποία κατηγοριοποιήθηκαν σε μοτίβα-θέματα, τα οποία προέκυψαν από την ανάλυση του περιεχομένου του λόγου των χρηστών. Στο πρώτο κεφάλαιο, αναφέρεται ο λόγος των μελών σχετικά με τις σωματικές πρακτικές και τη σύνδεσή τους με την συναισθηματική τους κατάσταση, πχ θετικές επιδράσεις γυμναστικής στην συναισθηματική κατάσταση των ατόμων. Στο δεύτερο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά στις σωματικές πρακτικές στο διάστημα του κορωνοϊού, όπου οι χρήστες προβληματίζονταν για συγκεκριμένα ζητήματα (πχ πορεία εκγύμνασης, εικόνα σώματος μετά την καραντίνα). Στο τρίτο κεφάλαιο, αναφέρονται οι επιλογές σωματικών πρακτικών και ασκήσεων από άνδρες και γυναίκες μέλη των ομάδων, δίνοντας έμφαση στις αιτίες που επιλέγουν συγκεκριμένες πρακτικές και ασκήσεις (πχ αύξηση δύναμης, καλλίγραμμα σώμα) και στο πως διαμορφώνεται έτσι μέρος της ταυτότητάς τους. Παράλληλα, εντοπίζονται και έμφυλοι χαρακτηρισμοί στο λόγο των χρηστών, δημιουργώντας αντιθετικούς πόλους, ενώ μελετώνται και άλλοι παράγοντες που εντείνουν

τέτοιες καταστάσεις. Η διπολικότητα αυτή, μελετάται κατά βάση μέσα από τη θεωρητική συμβολή της J. Butler (θεωρία επιτελεστικότητας φύλου). Στο τέταρτο κεφάλαιο, αναφέρεται η επιλογή σωματική πρακτικών με σκοπό τη φροντίδα του σώματος, αναλύοντας τη φροντίδα ως τρόπο ζωής ορισμένων μελών. Επίσης δίνεται έμφαση στις σωματικές ασκήσεις και στη διατροφή, ως μέσα επίτευξης του ελέγχου πάνω στο σώμα, μέσα και από τη θεωρία – συμβολή του M. Foucault. Στο πέμπτο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά στην έννοια του καταναλωτισμού, της εμπορευματοποίησης και στον τρόπο που συνδέονται με συγκεκριμένες σωματικές πρακτικές. Τέλος, η εργασία «κλείνει» με ορισμένα συμπεράσματα και προτάσεις επί των θεμάτων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### 1.1. Νέες τεχνολογίες και ο ρόλος των νέων μέσων

Η σημερινή πραγματικότητα, μέσα από την εισαγωγή και κυριαρχία των νέων τεχνολογιών, βρίσκεται σε μια συνεχή διαδικασία μετασχηματισμών. Υπάρχει άρρηκτη σχέση ανάμεσα στην κοινωνία και την τεχνολογία. Η τεχνολογία ασκεί ολοένα και περισσότερο επιρροή στην κοινωνία, στις κοινωνικές δομές και σχέσεις της. Η νέα τεχνολογική επανάσταση, αποτελεί το φαινόμενο ή ακόμα καλύτερα, την έννοια που περιγράφει τους κοινωνικούς μετασχηματισμούς και τις κοινωνικές μεταβολές, ως αποτελέσματα της ταχύρρυθμης εισαγωγής και επέκτασης των συσκευών της νέας τεχνολογίας, όπως οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και οι σύγχρονες τηλεπικοινωνίες, που στηρίζονται στην ψηφιακή τεχνολογία. Πρόκειται για μια διαδικασία διαρκούς ανασυγκρότησης αλλαγών (Δασκαλάκης, 2014: 539, 540). Ιδιαίτερη σημασία, έχει το γεγονός, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά και ο Jurgen Habermas, πως τα «νέα ψηφιακά μέσα», έχουν διεισδύσει στο βίοκοσμο και έτσι παρατηρούνται σημαντικές αλλαγές όσον αφορά την χωροχρονική οργάνωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, ενώ «αποκαλεί» το διαδίκτυο ως την «τρίτη επανάσταση στις τεχνολογίες επικοινωνιών», όπου «καταστρέφονται» παγκοσμίως τα όρια τους.<sup>1 2</sup> Επιπλέον, σύμφωνα με τον βρετανό κοινωνιολόγο Anthony Giddens: «οι αλλαγές αυτές, περιγράφονται με την έννοια της «αποσύνδεσης», δηλαδή της «εκρίζωσης» των κοινωνικών σχέσεων από τοπικά πλαίσια αλληλεπίδρασης και την αναμόρφωση τους σε απροσδιόριστα χωροχρονικά διαστήματα» (στο Γιαννακόπουλος, 2005: 143). Επιπλέον, οι νέες τεχνολογίες και ιδιαίτερα το διαδίκτυο (όπως θα αναλυθεί παρακάτω), προσφέρουν νέες δυναμικές στο φαινόμενο της παγκοσμιοποίησης, (που πρόκειται για την αλληλεξάρτηση των κοινωνιών σε κοινωνικό, οικονομικό, πολιτικό και πολιτισμικό επίπεδο) (Δασκαλάκης, 2014: 556).

---

<sup>1</sup> “Social Media as a New Form of Public Sphere” ,«Ta social media ως νέα μορφή δημόσιας σφαίρας», [https://www.researchgate.net/publication/318536837\\_Social\\_Media\\_as\\_a\\_New\\_Form\\_of\\_Public\\_Sphere](https://www.researchgate.net/publication/318536837_Social_Media_as_a_New_Form_of_Public_Sphere)

<sup>2</sup> “Habermas Online, The great man has spoken of the internet at last” , «Habermas Online» <https://medium.com/whither-news/habermas-online-fe9fc95d9d77>

### 1.1.1. Κυβερνοχώρος και εικονικές κοινότητες

Ο κυβερνοχώρος ή αλλιώς το διαδίκτυο, αναφέρεται στην τεχνολογία των υπολογιστών, προκειμένου να δηλώσει την διασύνδεση διαφορετικών δικτύων και είναι παγκόσμιο. Ο William Gibson στο “Neuromancer” (Gibson, 1984: 51) προσδιορίζει χαρακτηριστικά τον κυβερνοχώρο ως: *«μια συναινετική παραίσθηση, την οποία ζουν καθημερινά εκατομμύρια νόμιμοι χρήστες σε κάθε χώρα»*.<sup>3</sup> Μέσω του διαδικτύου, προσφέρονται ηλεκτρονικές υπηρεσίες, ενώ μέσω των υπηρεσιών αυτών οι χρήστες διαθέτουν τη δυνατότητα δημιουργίας ομάδων, των οποίων τα χαρακτηριστικά πολλές φορές θυμίζουν εκείνα των φυσικών ομάδων-κοινοτήτων. Σε επόμενο κεφάλαιο, θα γίνει εκτενέστερη αναφορά στις κοινότητες εκείνες, για τις οποίες οι επικρατέστερες ονομασίες είναι οι «*εικονικές κοινότητες*» ή οι «*δυνητικές κοινότητες*» (από τον αγγλικό όρο “*virtual communities*”) (Αρσένης, 2010: 19-21, 143). Στην παρούσα διπλωματική εργασία, χρησιμοποιείται ο όρος «*εικονικές κοινότητες*».

Το διαδίκτυο αποτελεί χώρο ενημέρωσης, επικοινωνίας, διασκέδασης κ.ο.κ., παρουσιάζοντας ορισμένα χαρακτηριστικά που διαφοροποιούνται από εκείνα του φυσικού-πραγματικού περιβάλλοντος, όπως παραδείγματος χάριν, η συνεχή λειτουργία, η ταχεία πρόσβαση σε περιεχόμενα και υπηρεσίες, η ύπαρξη εικονικών κοινοτήτων κ.α. (Αρσένης, 2010: 74). Είναι ένας ρευστός και μεταβλητός «χώρος», όπου η ατομική δράση αποστασιοποιείται από τα επιτοπικά πλαίσια αναφοράς, παραδείγματος χάριν, κάποιος που μένει στην Ελλάδα, μπορεί να συνομιλεί με έναν χρήστη που βρίσκεται σε διαφορετική χώρα (Γιαννακόπουλος, 2005: 144).

Όλα ανεξαιρέτως τα χαρακτηριστικά και ιδιότητες του διαδικτύου παρουσιάζουν ιδιαίτερο κοινωνιολογικό ενδιαφέρον προς μελέτη και ανάλυση. Στην συγκεκριμένη διπλωματική εργασία, η εστίαση γίνεται στις «*εικονικές κοινότητες*» του διαδικτύου, εξετάζοντας σε έναν βαθμό την κοινωνική διάστασή τους (Αρσένης, 2010: 87). Στο χώρο των κοινωνικών επιστημών, είναι αναγκαίο να επαναπροσδιοριστούν ορισμένες κοινωνικές έννοιες και σημασίες, υπό το πρίσμα της ψηφιοποίησης. Είναι σημαντικό δηλαδή, να υπάρξουν νέες

---

<sup>3</sup> <https://www.newyorker.com/magazine/2019/12/16/how-william-gibson-keeps-his-science-fiction-real>

μέθοδοι ερευνών πεδίου, μέσα από την περιγραφή των μορφών κοινωνικής συγκρότησης του κυβερνοχώρου (Γιαννακόπουλος, 2005: 155).

### 1.1.2. Οι εικονικές κοινότητες ως νέες μορφές κοινωνικότητας

Εκτός από τις νέες μορφές συγκρότησης και συνοχής που παρατηρούνται στον κοινωνικό βίοκοσμο, παρατηρούνται μεταβολές και στην προσωπική δικτυακή δομή (personal network structure). Σε σχέση με αυτή, η ψυχολόγος Sherry Turkle, αναφέρει πως : *«Η νέα πρακτική να μεταφέρεσαι σε εικονικούς κόσμους, εγείρει σημαντικά ερωτήματα σχετικά με την κοινοτική μας ζωή και τους ίδιους μας τους εαυτούς. (...) Κάθε πρόοδος στην εργαλειακή ικανότητα επέμβασης μιας τεχνολογίας(...) συνυφαίνεται με υποκειμενικά συνεπακόλουθα. Η τεχνολογία μας αλλάζει ως ανθρώπους, και αλλάζει επίσης τις σχέσεις μας και την αυτοεικόνα μας»* (στο Γιαννακόπουλος, 2005: 156-158). Συνεχίζει αναφέροντας πως τα άτομα εξερευνούν, κατασκευάζουν και αναδιαμορφώνουν τις ταυτότητες τους, παρέχοντας έτσι τη δυνατότητα στους χρήστες να εκφράζουν πολλές πτυχές του εαυτού τους.<sup>4</sup>

Οι εικονικές κοινότητες αποτελούν ένα ιδεοτυπικό σχήμα ανάλυσης της κοινωνικής οργάνωσης του κυβερνοχωρικού σύμπαντος και πρόκειται για θεματικά ειδικευμένες ομάδες, που παρουσιάζουν μια σχετικά σταθερή δομή, με νόμους και κανόνες σε ένα ενδοϋπολογιστικά διαμεσολαβημένο περιβάλλον. Στις εικονικές κοινότητες παρατηρείται ένα μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων, όπως η αναζήτηση, η παροχή, ο διαμοιρασμός πληροφοριών, η κοινωνικοποίηση και άλλες αλληλεπιδράσεις.<sup>5</sup> Παρά το γεγονός πως οι ομάδες αλληλεπιδρούν στο διαδίκτυο από τη δεκαετία του 1970, η έννοια της εικονικής κοινότητας είναι σχετικά πρόσφατη.<sup>6</sup> Ο αριθμός των μελών των εικονικών κοινοτήτων

---

<sup>4</sup> “Constructions and reconstructions of self in virtual reality: Playing in the MUDs”, «Κατασκευές και ανακατασκευές του εαυτού στην εικονική πραγματικότητα: Παίζοντας στα MUDs»

[https://sherryturkle.mit.edu/sites/default/files/images/ST\\_Construc%20and%20reconstruc%20of%20self.pdf](https://sherryturkle.mit.edu/sites/default/files/images/ST_Construc%20and%20reconstruc%20of%20self.pdf)

<sup>5</sup> “Information exchange in virtual communities: a typology”, «Ανταλλαγή πληροφοριών σε εικονικές κοινότητες: μια τυπολογία»

<https://informationr.net/ir/5-4/paper82.html>

<sup>6</sup> “Community and Virtual Community” «Κοινότητα και εικονική κοινότητα»

[https://www.researchgate.net/profile/David-Ellis-35/publication/37146887\\_Community\\_and\\_Virtual\\_Community/links/5a0de55e0f7e9b7d4dba5471/Community-and-Virtual-Community.pdf](https://www.researchgate.net/profile/David-Ellis-35/publication/37146887_Community_and_Virtual_Community/links/5a0de55e0f7e9b7d4dba5471/Community-and-Virtual-Community.pdf)

ενδέχεται να μεταβάλλεται, ενώ σε αντίθεση με τις φυσικές –πραγματικές κοινότητες, όπου είναι απαραίτητη η φυσική παρουσία των μελών τους, οι εικονικές μορφές αλληλόδρασης εκδηλώνονται και αναπτύσσονται κατά βάση σε αποστασιοποιημένα χωροχρονικά πλαίσια (Γιαννακόπουλος, 2005: 158). Επιπλέον σύμφωνα με τους R. Bagozzi και U. M. Dholakia, υπάρχει μια ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στις εικονικές και φυσικές κοινότητες, η οποία έγκειται στο ότι η συμμετοχή, επικοινωνία και οι ιδιότητες ενός μέλους των εικονικών κοινοτήτων, αποτελούν μια προσωπική- βουλευτική επιλογή, σε αντίθεση με τις φυσικές, όπου η ταυτότητα, οι ιδιότητες κ.ο.κ. ενός μέλους ενδέχεται να έχουν επιβληθεί ακούσια, παραδείγματος χάριν από το στενό περιβάλλον του ατόμου (οικογένεια, φιλικές επαφές).<sup>7</sup>

Ανάλογα επίσης με το βαθμό συμμετοχικότητας των μελών μιας εικονικής κοινότητας, υπάρχουν κατά κάποιον τρόπο τρεις κατηγορίες οργάνωσης. Ο *πυρήνας* αρχικά, αποτελείται από τα πιο ενεργά μέλη τα οποία λαμβάνουν συμμετοχή αρκετά συχνά στην κοινότητα, συνήθως με ένα ψευδώνυμο, ενώ παράλληλα «υπακούουν» στους κανόνες της κοινότητας και λαμβάνουν μέρος στις δραστηριότητές της. Στη συνέχεια, η *μέση περιφέρεια*, αποτελείται από μέλη με μικρότερη συμμετοχή, τα οποία έχουν αναπτύξει κάποια στοιχειώδη οικειότητα με τους υπόλοιπους χρήστες εκεί. Τέλος, η *περιφέρεια*, αφορά τα νέα μέλη και τους επισκέπτες (που είναι συνήθως νέοι στην κοινότητα, ή την επισκέπτονται χωρίς να εγγράφονται). Υπάρχει κινητικότητα ανάμεσα στις τρεις ομάδες, καθώς η ένταξη και η ενσωμάτωση σε φυσικές αλλά και εικονικές κοινότητες, αποτελούν ιδιαίτερες και αδιάκοπες διαδικασίες. Οι εικονικές κοινότητες επομένως, δίνουν τη δυνατότητα της ανάδυσης κοινωνικών συλλογικοτήτων, η οποία επιτυγχάνεται μέσω υπηρεσιών με σκοπό την έναρξη συζητήσεων, παραδείγματος χάριν μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομίου (e-mails), των chat rooms, των forums, μέσω των υπηρεσιών συνεργασίας και μέσω των δομημένων περιβάλλοντων επικοινωνίας, όπου τα τελευταία προσφέρουν διαφορετικές μορφές επικοινωνίας, σχολιασμού, αναρτήσεων κ.α. Τέτοια περιβάλλοντα είναι οι ιστοσελίδες www (world wide web), τα προσωπικά ιστολόγια (blogs), οι ομάδες (groups) κοινωνικής δικτύωσης (social networks), όπως είναι το Facebook, όπου και γίνεται η

---

<sup>7</sup> “Intentional Social Action in Virtual Communities”, «Σκόπιμη Κοινωνική Δράση σε Εικονικές Κοινότητες»  
[https://www.researchgate.net/publication/227820593\\_Intentional\\_Social\\_Action\\_in\\_Virtual\\_Communities](https://www.researchgate.net/publication/227820593_Intentional_Social_Action_in_Virtual_Communities)



εστίαση παρακάτω (Αρσένης, 2010: 92-94). Τα μέλη φαίνεται να «περνούν» περισσότερο χρόνο σε αυτά τα δίκτυα, προσπαθώντας να αναδείξουν πολιτιστικές πτυχές των ταυτοτήτων τους πέρα από τις ατομικές πτυχές και εμφανίζονται, ενώ παράλληλα επιδιώκουν την συγκρότηση μιας ταυτότητας προσανατολισμένης προς στην «ομάδα». <sup>8</sup> Μέσω του διαδικτύου, δίνεται η ικανότητα διαφοροποίησης και διαχωρισμού ανάμεσα στην πραγματική και εικονική συμπεριφορά, ενώ ταυτόχρονα οι χρήστες στο διαδίκτυο πολλές φορές «παρουσιάζονται», χωρίς να δηλώνουν εξ ολοκλήρου, ή να αποκρύπτουν μέρος ορισμένων στοιχείων τους όπως το φύλο, την ηλικία, τα χαρακτηριστικά του προσώπου ή του σώματός τους. Επιπλέον, αρκετά συχνά, χρησιμοποιούν ψευδώνυμα, αφού η ανωνυμία δίνει τη δυνατότητα της αποστασιοποίησης από την πραγματική τους ταυτότητα, αλλά και ζωή. Κατά αυτόν τον τρόπο, η διαδικτυακή ταυτότητα, είναι και μια ατομική ταυτότητα, η οποία εξαρτάται από τον χαρακτήρα και τις σχέσεις των ατόμων, επηρεάζεται και δημιουργείται ανάλογα τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφερθεί πως οι διαδικτυακές ταυτότητες, αλληλεπιδρώντας με ένα σύνολο ταυτοτήτων, δίνουν μεγάλη έμφαση στην υποχρέωση να σέβονται τα δικαιώματα των υπολοίπων και να αναλαμβάνουν συγκεκριμένους ρόλους στα πλαίσια των εικονικών κοινοτήτων. Καθώς η χρήση του διαδικτύου θεωρείται συχνά ότι έχει μεγαλύτερη ευελιξία ως προς τη λειτουργία του, οι χρήστες συχνά εκτιμούν πως έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν και να αναπτύξουν παραπάνω από μια ταυτότητες. Η «κατάρρευση» μιας εικονικής ταυτότητας, μπορεί να επέλθει σε μια ενδεχόμενη δια ζώσης συνάντηση επικοινωνιακή μεταξύ δυο ή και περισσότερων συνομιλητών (Αρσένης, 2010: 116, 123, 126, 128).

Όταν στις διαδικτυακές σχέσεις στον κυβερνοχώρο, σχηματίζονται συλλογικότητες ή διαπροσωπικού-συναισθηματικού είδους επαφές, θεωρείται πως τέτοια φαινόμενα χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης, μέσα από μια διεπιστημονική προσέγγιση και συνεργασία μεταξύ μιας πολυεπίπεδης ομάδας επιστημόνων, όπως κοινωνιολόγων, ψυχολόγων, ανθρωπολόγων, οικονομολόγων κ.ο.κ. (Γιαννακόπουλος, 2005: 158).

---

<sup>8</sup> "Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships", « Κατασκευή ταυτότητας στο Facebook: Ψηφιακή ενδυνάμωση σε αγκυρωμένες σχέσεις»  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563208000204>



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### 2.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις περί εικονικών κοινοτήτων

#### 2.1.1. Το διαδίκτυο ως ιστός προσωπικών σχέσεων στον κυβερνοχώρο

Ο αμερικανός δημοσιογράφος και δοκιμιογράφος, Howard Rheingold, αναφέρει πως «οι εικονικές κοινότητες αποτελούν κοινωνικές συναθροίσεις που πηγάζουν από το Internet, όταν αρκετοί άνθρωποι συνεχίζουν...τις δημόσιες συζητήσεις για αρκετά μεγάλο διάστημα, με επαρκές ανθρώπινο συναίσθημα, να δημιουργούν ιστούς προσωπικών σχέσεων στον κυβερνοχώρο». <sup>9</sup> Το κυριότερο στοιχείο της προσέγγισης αυτής, είναι η μακρά χρονική συνέχεια των αλληλοδράσεων προκειμένου να αποκτηθεί από την κοινοτική ζωή, ένα κοινό παρελθοντικό βίωμα, ένα δυναμικό παρόν και ένα κοινά εστιασμένο μέλλον, (χωρίς να σημαίνει πως τα άτομα- μέλη των εικονικών κοινοτήτων είναι απαραίτητο να βρίσκονται σε μια μακροπρόθεσμη διαδικασία επικοινωνίας και ανταλλαγής πληροφοριών) και πως το γεγονός αυτό είναι το χαρακτηριστικό εκείνο γνώρισμα που θα τα διαχωρίσει από τα άτομα των πραγματικών κοινοτήτων. Το ψηφιακό περιβάλλον, εμφανίζει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και όπως αναφέρει ο Rheingold: «Στον κυβερνοχώρο μπορούμε να συζητήσουμε και να διαφωνούμε, να συμμετέχουμε σε μαθήματα από απόσταση, να εκτελούμε εμπορικές συναλλαγές, να ανταλλάζουμε γνώση, να μοιραζόμαστε ψυχολογική υποστήριξη, να κάνουμε σχέδια, να αγανακτούμε, να «κουτσομπολεύουμε», να εχθρευόμαστε, να ερωτευόμαστε, να κάνουμε φίλους ή να τους χάνουμε, να παίζουμε παιχνίδια, ακόμη και να δημιουργούμε κάποιας μορφής τέχνη, ή απλά να κάνουμε κάποια ανούσια συζήτηση. Με άλλα λόγια, κάνουμε οτιδήποτε κάνουν οι άνθρωποι όταν βρίσκονται μαζί, αλλά το κάνουμε με λέξεις στις οθόνες των υπολογιστών αφήνοντας πίσω τα σώματά μας» (στο Γιαννακόπουλος, 2005: 159, 160).

#### 2.1.2. Ιδεοτυπική κατηγοριοποίηση των εικονικών κοινοτήτων

Μέσα από την εμπειρική έρευνα «Ο κοινωνικός κόσμος του Διαδικτύου» για την σχέση μεταξύ των βασισμένων σε κείμενο (text – based) υπηρεσιών του Διαδικτύου και της κοινωνικής ενσωμάτωσης, των Bettina Heintz και Christoph Müller, διακρίνονται τρεις ιδεότυποι εικονικών κοινοτήτων, ανάλογα με το βαθμό έντασης των σχέσεων. Αρχικά, οι

---

<sup>9</sup> Rheingold, H. (1993). “The virtual community: Homesteading on the electronic frontier”. Reading, MA: Addison-Wesley. Retrieved January 10, 2003, from <http://m.rheingold.codv/vcmook>

προσωπικές κοινότητες (personal communities), οι οποίες αποτελούν δίκτυα σχέσεων ανάμεσα στο Ego και το Alter, όπου τα Alteri, δεν γνωρίζονται σχεδόν καθόλου μεταξύ τους. Στη συνέχεια, υπάρχουν οι ομαδικές κοινότητες (group communities), όπου τα Alteri γνωρίζονται μεταξύ τους και παρατηρούνται ανάμεσά τους σταθερές επαφές. Τέλος, οι ομάδες (Gruppen), αποτελούν πιο σύνθετα δίκτυα σχέσεων, όπου αυτοπροσδιορίζονται λόγω ύπαρξης μιας κοινής ομαδικής ταυτότητας και κατά αυτόν τον τρόπο διαχωρίζονται από άλλες ταυτότητες, ενώ τα μέλη διακατέχονται από το αίσθημα του συνανήκειν και συμμορφώνονται σύμφωνα με κάποιους κανόνες.

Παρά την ιδεοτυπική κατηγοριοποίηση, τα εμπειρικά δεδομένα των Heintz και Müller αποκαλύπτουν πως εντοπίζεται μια αμοιβαία αλληλεπίδραση ανάμεσα στον εικονικό και πραγματικό κόσμο : *«Αποκλειστικά εικονικές σχέσεις είναι εξίσου σπάνιες όπως οι αποκλειστικά πραγματικές (24% και 26% αντίστοιχα). Πολύ πιο συχνά οι συναντήσεις λαμβάνουν χώρα τόσο offline όσο και online, αυτό σημαίνει ότι συναντώνται και στους δύο κόσμους. (...)»*. Φαίνεται κατά αυτόν τον τρόπο και μέσα από τα εμπειρικά στοιχεία, πως ο κυβερνοχώρος αλληλεπιδρά και διεισδύει στον πραγματικό κόσμο, αλλά και το αντίστροφο, δυναμώνοντας και αυξάνοντας τις διανθρώπινες επαφές ( στο Γιαννακόπουλος, 2005: 161, 162).

### 2.1.3. Δυναμικές των εικονικών κοινοτήτων

Σύμφωνα με τον αμερικανό κοινωνιολόγο, Marc A. Smith, τα άτομα με κοινά ενδιαφέροντα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και δημιουργούν ειδικευμένες κοινότητες που σταδιακά αποκτούν ταυτότητα, που διαφοροποιείται από άλλες, ενώ παράλληλα αναπτύσσεται το αίσθημα της ομαδικότητας και του «συνανήκειν». Τα άτομα δημιουργούν νέες φιλίες, μοιράζονται προβληματισμούς, αναζητούν πληροφορίες, ανταλλάσσουν απόψεις, συνεργάζονται κ.α. και αυτό που διαφέρει από τις πραγματικές κοινότητες, είναι πως τις περισσότερες φορές η ενσωμάτωση νέων ατόμων-μελών, γίνεται με ταχύτερους ρυθμούς. Επιπλέον, αναφέρει πως για να θεωρηθεί μια εικονική κοινότητα «επιτυχημένη», απαραίτητοι είναι οι μηχανισμοί εποπτείας, όπως ο έλεγχος και η διαχείριση της συμπεριφοράς των χρηστών, η οποία ουκ ολίγες φορές έρχεται σε αντίθεση με τα συλλογικά συμφέροντα της ομάδας (Γιαννακόπουλος, 2005: 165, 166). Δεν εκλείπουν και ποικίλες κριτικές, σε σχέση με την «ποιότητα», των εικονικών κοινοτήτων, αφού πολλές φορές, αναφέρεται πως κάτι «λείπει» από εκείνες, ενώ παράλληλα χαρακτηρίζονται ως

«υποκατάστατα»- «κοινότητες» και έτσι δεν θεωρούνται ως πραγματικές. Αντίθετα, υπάρχουν και οι απόψεις όπου υποστηρίζεται πως οι εικονικές κοινότητες υφίστανται, έχοντας τη δυνατότητα να υποστηριχθούν και σε φυσικά περιβάλλοντα, σε διαπροσωπικές συναντήσεις και ενδέχεται να συμβάλλουν στην τοπική συγκρότηση και ανάπτυξη δια ζώσης κοινοτήτων (Kollock P., M. Smith, 1999: 16).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### 3.1. Εικονικές κοινότητες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: η περίπτωση του Facebook

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ανάμεσα στις υπηρεσίες που προσφέρει το διαδίκτυο, βρίσκονται και οι υπηρεσίες της κοινωνικής δικτύωσης, μέσα από τις οποίες ο εκάστοτε εγγεγραμμένος χρήστης, έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει την προσωπική του εικονική κοινότητα, ενώ παράλληλα μέσω αυτών, καθίσταται πιο εύκολη η επαφή μεταξύ των χρηστών του διαδικτύου. Κατά αυτόν τον τρόπο, ομάδες του πληθυσμού ομαδοποιούνται με βάση τα κοινά τους ενδιαφέροντα, τις κοινές γνωριμίες, τα κοινά τους χαρακτηριστικά κ.α. Φαίνεται, πως η εγγραφή και συμμετοχή σε εικονικές κοινότητες είναι περισσότερο απόρροια των προσωπικών επιλογών (παραδείγματος χάριν, του τρόπου ζωής “lifestyle”) των μελών και λιγότερο συγκεκριμένων χαρακτηριστικών τους, όπως είναι το φύλο. Το Facebook, αποτελεί μια από τις πιο γνωστές υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης. Στον εικονικό χώρο του Facebook, ορισμένου είδους εικονικές κοινότητες αποτελούν το αντικείμενο έρευνας και συζήτησης στην συγκεκριμένη εργασία. Το Facebook, δραστηριοποιείται στον τομέα δημιουργίας εργαλείων και εφαρμογών, στον τομέα δημιουργίας εικονικών ταυτοτήτων και στον τομέα της διασκέδασης (Αρσένης, 2010: 42, 243, 254, 255). Σύμφωνα με τη Meta, το τελευταίο τρίμηνο του 2022 προστέθηκαν 16 εκατομμύρια χρήστες στο Facebook, φτάνοντας στο συνολικό αριθμό των δύο δισεκατομμυρίων.<sup>10</sup> Οι εικονικές κοινότητες που δημιουργούνται στα πλαίσια των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης, είναι προσωποκεντρικές.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> <https://www.naftemporiki.gr/techscience/1434397/dyo-dis-energoyis-christes-anakoinose-to-facebook/>

<sup>11</sup> Ο χαρακτηρισμός «προσωποκεντρικές», αναφέρεται στο επίκεντρο του δικτύου βρίσκεται ένα συγκεκριμένο άτομο. Το άτομο έχει εκεί σχέσεις στενές (παραδείγματος χάριν η σχέση με την οικογένεια), πιο χαλαρές (παραδείγματος χάριν η σχέση με άτομα από μια αθλητική δραστηριότητα) και σχέσεις με γνωστούς μέσα από το ίδιο το διαδίκτυο (Αρσένης, 2010: 207).

Στις εικονικές κοινότητες του Facebook, τα μέλη- χρήστες έχουν τη δυνατότητα να «μεταφέρουν», τις ήδη υπάρχουσες κοινωνικές τους επαφές και σχέσεις εκεί, σε συνδυασμό με άγνωστες πολλές φορές επαφές. Διακρίνεται έτσι σε αυτό το σημείο, κάποιου είδους ταύτιση της εικονικής ταυτότητας με την πραγματική, ενώ μετά από ένα διάστημα, αναπτύσσεται μια σύνδεση ανάμεσα στο εικονικό και το πραγματικό, καταλήγοντας κατά κάποιον τρόπο στην «κατάρρευση» της ανωνυμίας και των εικονικών κοινοτήτων γενικότερα, χωρίς να σημαίνει πως επέρχεται η εξίσωση της τελευταίας με τον πραγματικό κόσμο, αφού πολλές φορές ορισμένα άτομα δημιουργούν μια εικονική ταυτότητα με σκοπό να διαφοροποιηθεί από την πραγματική (Αρσένης, 2010: 249,250). Ακόμη, δίνεται η δυνατότητα να υπάρχουν πολλών ειδών ταυτότητες, χωρίς να έρχονται απαραίτητα σε συγκρούσεις μεταξύ τους. Ένα άτομο, ισοδυναμεί ενδεχομένως, με πολλαπλές ταυτότητες. Τα ψευδώνυμα επίσης, αποτελούν ένα μέσο προστασίας της ιδιωτικής ζωής των ατόμων- μελών στο χώρο εκείνο, μια «κάρτα» εισόδου για όσους επιθυμούν να αποκρύψουν προσωπικές πληροφορίες και ιδιότητες. Όπως είναι γνωστό, τα ψευδώνυμα παρατηρούνται και στις φυσικές κοινότητες όπου και συνήθως επιλέγονται από το στενό περιβάλλον ενός ατόμου, δίνοντας βάση σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ή του προσώπειου του ατόμου. Αντίθετα, στις εικονικές κοινότητες, το ψευδώνυμο που θα το αντιπροσωπεύει καλύτερα μέσα σε αυτές, επιλέγεται κατά κύριο λόγο από τον ίδιο το χρήστη (Γιαννακόπουλος, 2005: 204, 207). Σύμφωνα με τους Craig Ross, Emily S. Orr, Mia Sisic, Jaime M.Arseneault, Mary G.Simmering & R. Robert Orr, το Facebook αποτελεί ένα περιβάλλον κοινωνικής δικτύωσης, που μεταφέρει τις δια ζώσης σχέσεις και επαφές στο ψηφιακό περιβάλλον και όχι το αντίστροφο. Οι κοινωνικές σχέσεις δηλαδή στο Facebook, κατασκευάζονται διαπροσωπικά και ύστερα εκείνες μεταφέρονται διαδικτυακά.

12

---

<sup>12</sup> “Personality and motivations associated with Facebook use”, «Προσωπικότητα και κίνητρα που σχετίζονται με τη χρήση του Facebook»  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563208002355>

### 3.1.1. Εικονικές κοινότητες και σώμα

Προηγουμένως, αναφέρθηκε η ανάδυση των νέων δεδομένων και χαρακτηριστικών στη σύγχρονη εποχή των νέων μέσω τεχνολογίας, παράλληλα με την εμφάνιση νέων υβριδικών ταυτοτήτων. Επιπλέον, στο πλαίσιο αυτό της ανάπτυξης, εμφανίζονται νέα δεδομένα σε σχέση με την μελέτη του σώματος το οποίο «συμμετέχει» ενεργά αλλά και παθητικά στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων. Μέσω του ανθρώπινου σώματος, τα άτομα επικοινωνούν, δρουν, εντάσσονται σε κοινωνικές ομάδες και συγκροτούν μια ατομική αλλά και συλλογική ταυτότητα. Η συγκρότηση των εικονικών ταυτοτήτων, αποτελεί μια μορφή τεχνικού αυτο-σχεδιασμού, παρέχοντας κατά αυτόν τον τρόπο τη δυνατότητα της ατομικής διαχείρισης και σχεδιασμού του σώματος στο διαδίκτυο. Η σωματική αναπαράσταση, ενδέχεται να απουσιάζει, ενώ ακόμα, μπορεί να είναι παρούσα, με τη δυνατότητα της διαχείρισής της, δεδομένου πως στο διαδίκτυο απουσιάζει η «άμεση» οπτική επαφή, καθιστώντας πιο εύκολη την απόκρυψη της ταυτότητας των ατόμων και των χαρακτηριστικών της, όπως : το φύλο, το ντύσιμο, η γλώσσα του σώματος κ.ά. Ο τρόπος που οι χρήστες επιλέγουν να διαχειριστούν την εικονική τους ταυτότητα και το εικονικό τους σώμα, (παραδείγματος χάριν, το «ανέβασμα» συγκεκριμένων φωτογραφιών προφίλ με συγκεκριμένες στάσεις σώματος), καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το επικοινωνιακό πλαίσιο που αναπτύσσεται με τους υπόλοιπους χρήστες (Αλεξιάς, 2011: 131-134).

Πιο συγκεκριμένα, οι χρήστες βιώνοντας τον εαυτό τους με έναν συγκεκριμένο τρόπο, «ανακαλύπτουν» κατά κάποιον τρόπο στοιχεία της ταυτότητάς τους ή ακόμη παρουσιάζουν στοιχεία της όπως εκείνοι επιθυμούν και φαντάζονται, στοχεύοντας στην κατασκευή και ανάδειξη ενός «νέου εαυτού», ενός «νέου προσώπου», στις εικονικές σχέσεις που αναπτύσσονται στον κυβερνοχώρο. Σύμφωνα με τον φιλόσοφο, μελετητή μέσω ενημέρωσης L. Pierre, αυτή η κατάσταση, αποτελεί μια νέα περίοδο όπου το άτομο διανύει μια περιπέτεια αυτοδημιουργίας.

Επιπλέον, μέσω των εικονικών κοινοτήτων, μεταδίδονται εκτός από τις εικόνες και οι «σχεδόν παρουσίες», μέσα σε μια συνεχή προσπάθεια να επαναπροσδιοριστούν έννοιες όπως εκείνες του χώρου, των αισθήσεων, της παρουσίας κ.α. «επανεφευρίσκοντας» το ανθρώπινο σώμα (Pierre, 2001: 36,43). Εννοεί δηλαδή, πως αν και δεν υπάρχει περίπτωση αμφισβήτησης στον κυβερνοχώρο πως το «φυσικό» σώμα δεν είναι παρόν, υπάρχει η δυνατότητα αυτοδημιουργίας του, όπου οι χρήστες στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων περιγράφουν το σώμα τους και πως αισθάνονται για αυτό. Έτσι, αναπτύσσεται και το

αίσθημα του «συνανήκειν», αφού οι χρήστες επιθυμούν να βιώσουν την ύπαρξη του σώματος σε έναν κόσμο που δεν έχει υλική υπόσταση. Επιπλέον, σύμφωνα με την T. Taylor, οι εικονικοί κόσμοι διευρύνουν την κατασκευή του εαυτού και του σώματος με δραματικούς τρόπους.<sup>13</sup> Οι χρήστες δεν κατέχουν μόνο ένα σώμα και μια ταυτότητα στο διαδίκτυο, αλλά έχουν τη δυνατότητα να αναδιαμορφώσουν όταν οι ίδιοι επιθυμούν τόσο το σώμα όσο και τη ταυτότητά τους. Ο K. Gergen, αναφέρει την εξίσου ενδιαφέρουσα πρόταση: «κάθε τι που θεωρούμε αληθινό για τον εαυτό μας είναι μια κατασκευή της στιγμής, αληθινό μόνο για μια δεδομένη χρονική φάση και μέσα σε συγκεκριμένες σχέσεις» (Gergen, 1997: 54).

Το ανθρώπινο σώμα μέσα από τις εξελίξεις της τεχνολογίας και του διαδικτύου διαμορφώνεται και εκφράζεται με ένα διαφορετικό τρόπο συνύπαρξης, σε μια νέα βάση της τεχνολογίας με τη φύση, "επιβεβαιώνοντας" τη θέληση του ανθρώπου να εφευρίσκει νέες και ποικίλες μεθόδους ανάπτυξης του σώματος, στον κυβερνοχώρο (Αλεξιάς, 2011: 75). Δημιουργείται κατά αυτόν τον τρόπο, μια «παράδοξη» θα μπορούσε να πει κανείς, σχέση, ανάμεσα στις εικονικές κοινότητες και το σώμα.

### 3.1.2. Σώμα : οριοθετήσεις και επαναπροσδιορισμοί

Αρχικά, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως έως και τον 20<sup>ο</sup> αιώνα, ο καρτεσιανός δυϊσμός (δηλαδή ο διαχωρισμός που γινόταν ανάμεσα στο σώμα και το πνεύμα), διαδραμάτιζε σημαντικό ρόλο στον τρόπο προσέγγισης και σκέψης στη Δύση, σε σχέση με το σώμα και το πνεύμα. Πιο συγκεκριμένα, το σώμα θεωρούνταν πως αντικατοπτρίζει τη «ζωώδη πλευρά» της ανθρώπινης φύσης, που εμποδίζει το άτομο από την πνευματική του ολοκλήρωση και τη λογική σκέψη και για αυτό πρέπει να ελεγχθεί. Καθώς οι επιστημονικές προσεγγίσεις είχαν αυτό το περιεχόμενο, οι προτεσταντικές αντιλήψεις των ατόμων εκείνης της εποχής έβρισκαν σε αυτές, πρόσφορο έδαφος και έτσι προχωρούσαν σε ποικίλες πρακτικές προκειμένου να ελεγχθεί η σεξουαλικότητα των ατόμων, να κυριαρχήσει η λογική σκέψη και η πίστη στα φυσικά δεδομένα. Το δίπολο «σώμα-πνεύμα», ακολούθησαν

---

<sup>13</sup> "Life in Virtual Worlds: Plural Existence, Multi-modalities, and Other Online Research Challenges", «Ζωή σε Εικονικούς Κόσμους: Πληθυντική ύπαρξη, Πολυτροπικότητες και Άλλες Προκλήσεις Διαδικτυακής Έρευνας» <http://iltaylor.com/2009/07/life-in-virtual-worlds-plural-existence-multi-modalities-and-other-online-research-challenges/>



και άλλες αντίστοιχες αντιθέσεις όπως : «άνδρας-γυναίκα», «πολιτισμός-φύση», «λευκός - μαύρος» κ.ο.κ. Ο λευκός, πολιτισμένος, άνδρας ταυτιζόταν έτσι με τη λογική και το πνεύμα, ενώ η γυναίκα (ταυτιζόταν) με το απολίτιστο, με τη φύση και το σώμα (Μακρυνιώτη, 2004: 12,13).

Το σώμα της γυναίκας και οι λειτουργίες του (πχ αναπαραγωγή, θηλασμός), αποτελούσαν κοινωνικές ανάγκες σύμφωνα με τον θρησκευτικό και ιατρικό λόγο της εποχής εκείνης, ο οποίος υποστήριζε πως οι γυναίκες μειονεκτούσαν λόγω ανατομικών διαφορών σε σχέση με τους άνδρες. Η υποτέλεια της γυναίκας δεν αποτελούσε μια φυσική κατάσταση αλλά ένα κοινωνικό δημιούργημα, σύμφωνα με το οποίο ο άνδρας είχε ταυτιστεί με το δημόσιο, τον πολιτισμό, και κατά αυτόν τον τρόπο, ο άνδρας υποτάσσει τη φύση, δηλαδή τη γυναίκα. Η Ortner (ανθρωπολόγος) αναφέρει : *«Το σώμα της γυναίκας φαίνεται να την καταδικάζει να αναπαράγει απλώς τη ζωή. Αντιθέτως ο άνδρας, καθώς στερείται φυσιολογικών δημιουργικών λειτουργιών, αναγκάζεται (ή μπορεί) να εκφράζει τη δημιουργικότητά του με εσωτερικούς τρόπους, τεχνητά, μέσω της τεχνολογίας και των συμβόλων. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργεί σχετικά μόνιμα αιώνια αντικείμενα, ενώ η γυναίκα μόνο φθαρτά-ανθρώπινα όντα»*<sup>14</sup> (στο Αλεξιάς, 2011: 65-67).

Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, αμφισβητήθηκαν τέτοιου είδους αντιλήψεις περί διπολικότητας «σώματος -πνεύματος», από τους : E. Dukheim, F. Nietzsche, N. Elias, M. Merleau-Ponty κι αργότερα από τους: M. Foucault, P. Bourdieu, M. Douglas και από τις φεμινιστικές προσεγγίσεις. Το σώμα, επαναπροσδιορίζεται μέσα από αυτές τις αμφισβητήσεις και εξετάζεται ως συνεχές και μεταβαλλόμενο, ανάλογα το κοινωνικό, ιστορικό, πολιτικό και πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο βρίσκεται και λειτουργεί. Δημιουργείται έτσι, ένα νέο περιεχόμενο, όπου το υποκείμενο διαθέτει τον πρωταρχικό ρόλο στις επιθυμίες του, με το σώμα να αποτελεί μια βιολογική οντότητα, αυτόνομη (Μακρυνιώτη, 2004: 13). Ο MerlauePonty (φιλόσοφος), θεωρούσε πως το σώμα, αποτελεί μια συνθήκη μέσω της οποίας, τα άτομα βιώνουν και αφομοιώνουν συγκεκριμένες εμπειρίες και γνώσεις, μια συνθήκη περισυλλογής πληροφοριών από τον έξω κόσμο, με συγκεκριμένα νοήματα (Μακρυνιώτη, 2004: 18). Δεν αποτελεί μια εύκολη διαδικασία, να διακριθούν επακριβώς τα όρια του σώματος, καθώς ενώ είναι βιολογικά δοσμένο, ταυτόχρονα συγκροτείται σε συσχέτιση με κοινωνικά και πολιτισμικά δεδομένα και πρότυπα. Αν και δημιουργείται ένα

---

<sup>14</sup> Σε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως δεν ισχύουν σε όλες τις κοινωνίες αυτές οι αντιλήψεις, καθώς υπάρχουν και μητριαρχικές κοινωνίες.

«κλίμα» επαναπροσδιορισμού, όπου το κάθε άτομο λαμβάνει περισσότερη ευελιξία σε σχέση με το σώμα και τον τρόπο βίωσής του, ταυτόχρονα, βρίσκεται υπό τον έλεγχο και την εποπτεία των επιστημονικών λόγων, των τεχνολογικών εφαρμογών, των διαφόρων κοινωνικών επιταγών κ.ο.κ, όπως αναλύεται και παρακάτω (Μακρυγιώτη, 2004: 11,54).

### 3.1.3. Σώμα, εαυτός και ύστερη νεωτερικότητα

Η Μ. Douglas (ανθρωπολόγος), ανέφερε χαρακτηριστικά, πως το σώμα έχει τη δυνατότητα να απεικονίζει πολιτισμούς, να αναδεικνύει ποικίλες κοινωνικές πρακτικές, ενώ παράλληλα, επηρεάζεται από τις κοινωνικές και άλλες περιστάσεις που λαμβάνουν χώρα σε συγκεκριμένα πλαίσια και το «υποκινούν» να «δράσει» με συγκεκριμένους τρόπους (Μακρυγιώτη, 2004: 32). Ακολουθώντας παραδείγματος χάριν, στη σύγχρονη εποχή, συγκεκριμένα πρότυπα σε σχέση με τη φροντίδα του σώματος, όπως η κατοχή και διατήρηση ενός υγιούς, νεανικού, σφριγηλού και σεξουαλικά επιθυμητού σώματος, τα άτομα βρίσκονται διαρκώς σε μια κατάσταση επιδίωξης πρακτικών, προκειμένου να πραγματοποιηθεί μια κοινά αποδεκτή «εικόνα εαυτού» προς τον κοινωνικό περίγυρό τους, ενώ την ίδια στιγμή το κάθε σώμα διαφέρει ως προς τον τρόπο έκφρασης και συγκρότησής του.

Οι πρακτικές αυτές, με την αρωγή της τεχνολογίας, της ιατρικής και της βιολογίας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο πως ένα υποκείμενο αντιμετωπίζει το σώμα του και στη σχέση που αναπτύσσεται με αυτό. Το σώμα, αποτελώντας ένα σημαντικό στοιχείο της ταυτότητας του ατόμου και της αίσθησης του εαυτού, βρίσκεται συνεχώς σε μια διαδικασία παρεμβάσεων, όπου σε συνδυασμό με την ύπαρξη και εξέλιξη των επιστημονικών γνώσεων, στόχος είναι να διατηρηθεί για όσο δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα, μια «καλή φυσική κατάσταση» των ατόμων, μέσω ελεγκτικών, ρυθμιστικών και πειθαρχικών παρεμβάσεων, όπως είναι η διαίτα, αυστηρές διατροφικές συνήθειες, οι σωματικές ασκήσεις, ο αθλητισμός κ.α. Πάνω στο σώμα, επέρχονται αλλαγές, αφού το άτομο κατά κάποιον τρόπο «ζωγραφίζει» πάνω σε αυτό, επιδιώκοντας τα μέγιστα και πιο επιθυμητά αποτελέσματα για εκείνο και άρα για τον ίδιο του τον εαυτό. Σημαντική θέση στη συνεχή αυτή επιδίωξη των μετασχηματισμών πάνω στο σώμα και την ταυτότητα των ατόμων, διαδραματίζουν και τα καταναλωτικά πρότυπα που αναδύονται και παρουσιάζονται δημόσια. Γίνεται έτσι, κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο η αναζήτηση της νεότητας, της εικόνας του καλογυμνασμένου σώματος, χωρίς «ψεγάδια», και κάθε είδος ανάγκης των ατόμων για τα



σώματά τους, οδηγείται προς την εμπορευματοποίηση, την μετατροπή δηλαδή της ανάγκης των ατόμων, σε καταναλωτικό αγαθό (Μακρυγιάννη, 2004: 25-29).

Σύμφωνα με τον C. Shilling, : *«το σώμα ως ένα μη ολοκληρωμένο βιολογικό και κοινωνικό φαινόμενο, το οποίο τροποποιείται μέσα σε κάποια πλαίσια, ως αποτέλεσμα της εισαγωγής και συμμετοχής στην κοινωνία»*. Αν και η διαμόρφωση και συγκρότηση ενός συγκεκριμένου σωματότυπου και ορισμένων σωματικών πρακτικών αποτελούν μια «προσωπική» διαδικασία, σύμφωνα με την προσωπική «ιδανική» εικόνα σώματος και ταυτότητας ενός ατόμου, αρκετά συχνά, αν κάποιο άτομο δεν πράττει με βάση προκαθορισμένα και κυρίαρχα πρότυπα, τότε περιθωριοποιείται, ενώ δεν είναι απίθανο να γίνει και αντικείμενο χλευασμού ή κοινωνικού στιγματισμού. Το σώμα κατά αυτόν τον τρόπο, αποτελεί τον «καθρέφτη» της κοινωνικής εικόνας των ατόμων, σε σχέση με την ατομικότητά του αλλά και σε σχέση με την κοινωνία και τις συλλογικότητές της (στο Αλεξιάς, 2011: 54-56).

#### 3.1.4. Σώμα και μέσα κοινωνικής δικτύωσης: η τάση *“fitspiration”*

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, με την έλευση των νέων τεχνολογιών και μέσων, προκύπτουν νέες συνθήκες και δεδομένα σε σχέση με την μελέτη των κοινωνικών σχέσεων, αλλά και σε σχέση με την συγκρότηση της εικόνας του σώματος των ατόμων τόσο σε ένα φυσικό, όσο και σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον. Στην παρούσα διπλωματική εργασία, η εστίαση γίνεται στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων του μέσου κοινωνικής δικτύωσης, Facebook, και στον τρόπο που αναδύονται ποικίλες σωματικές πρακτικές στο «εσωτερικό» δυο υπό μελέτη εικονικών ομάδων-κοινοτήτων του, που θα αναφερθούν σε επόμενο κεφάλαιο. Πιο συγκεκριμένα, μελετάται η γνωστή και διάσημη τάση που κυριαρχεί τα τελευταία χρόνια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (κυρίως σε Facebook, Instagram, TikTok), η οποία ονομάζεται *“fitspiration”*, από το *fitness-inspiration*, (εννοώντας την έμπνευση του να είναι κάποιος σε καλή σωματική κυρίως “φόρμα”) και περιλαμβάνει εικόνες, συμβουλές, στιχάκια, προγράμματα, προκλήσεις φυσικής κατάστασης (με την μορφή πολλές φορές των hashtag (#) *«#fitspiration»* ή *«#fitspo»*) ,σε συνδυασμό με πληροφορίες για ποικίλες σωματικές ασκήσεις και πρακτικές, δίαιτες κ.α., επιδιώκοντας ένα υγιεινό τρόπο διατροφής και καθημερινής διαβίωσης.

Στο κείμενο *« “I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and*

*wellbeing*»<sup>15</sup> επιδιώκεται η ανάδειξη του περιεχομένου του “*fitspiration*”, του πως οι χρήστες των κοινωνικών μέσων αντιδρούν σε αυτό και τι επιρροές και επιπτώσεις είναι δυνατόν να επέλθουν μέσα από την «άσκηση» της συγκεκριμένης τάσης. Επιπλέον, η συγκεκριμένη έρευνα, αποκαλύπτει κατά κάποιον τρόπο, τη θετική συσχέτιση ανάμεσα στη χρήση του Facebook, και την συγκρότηση της εικόνας του σώματος, καθώς και διάφορων σωματικών πρακτικών που αναδύονται. Άλλωστε, είναι γνωστό, πως όχι μόνο ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, είναι πρωταρχικοί ως προς την προβολή συγκεκριμένων εικόνων, προτύπων ομορφιάς κ.ο.κ., όπου αρκετοί χρήστες- ακροατές τη βιώνουν ως μια πραγματικότητα που “επιβάλλεται” να κατακτηθεί, να καταναλωθεί. Επιπλέον, μέσα από την έρευνα, μπορεί να διακριθεί και η «παράδοση» σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στις εικονικές κοινότητες και τα σώματα. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, «συσπειρώνει» τους χρήστες, οι οποίοι αναπτύσσουν σχέσεις μεταξύ τους, εκφράζοντας διάφορες πτυχές της ταυτότητάς τους. Η τάση “*fitspiration*”, στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης, προωθεί μια διαδικτυακή «κουλτούρα» υγείας, σωματικής ευεξίας, διατροφής και εκγύμνασης με σκοπό την απόκτηση του «ιδανικού-τέλειου» σώματος. Η συγκεκριμένη «κουλτούρα» του «ιδανικού», σε μεγάλο ποσοστό, αποτελεί μια «αλήθεια», μια πραγματικότητα που εφόσον προωθείται σε τόσο μεγάλο βαθμό τόσο από εγκεκριμένα πρόσωπα όπως παραδείγματος χάριν, γυμναστές, body- builders, personal trainers, μοντέλα, influencers, αλλά και από απλούς συμμετέχοντες- χρήστες, δεν μπορεί παρά να ισχύει και να επιβάλλεται να πραγματοποιηθεί. Στην συγκεκριμένη έρευνα υπήρξαν 180 συμμετέχοντες, ενώ η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες. Το περιεχόμενο της τάσης, επηρέασε τα πιστεύω και τις συμπεριφορές των συμμετεχόντων σε σχέση με ορισμένα ζητήματα. Σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες, αντιμετώπιζαν τις κοινοποιημένες εικόνες “*fitspiration*”, ως μια ιδανική απεικόνιση της υγείας, φυσικής κατάστασης και διατροφής που ήθελαν να επιδιώξουν και ύστερα προχώρησαν σε συγκρίσεις της σωματικής εικόνας τους με τις προβαλλόμενες εικόνες, προκειμένου να «αξιολογήσουν» την πορεία τους και αν εκείνη

---

<sup>15</sup> «Φιλοδοξώ να φαίνομαι και να νιώθω υγιής όπως μεταφέρουν οι αναρτήσεις»: ενασχόληση με την έμπνευση φυσικής κατάστασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αντιλήψεις για την επιρροή της στην υγεία και την ενημερία», *BMC, Public Health*, 2018  
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5930-7>  
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5930-7>

ήταν «επιτυχημένη», αναδεικνύοντας μια αποφασιστικότητα και πειθαρχία για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.

Ενδιαφέρον, έχει η άποψη ενός συμμετέχοντα, πως αν υπήρχε έλλειψη αφοσίωσης απέναντι στην «ιδανική» εικόνα σώματος αυτό αποτελεί ένδειξη αδυναμίας και αδιαφορίας για την υγεία. Υπήρξαν ορισμένες αντιλήψεις, σε σχέση με την ιδανική εμφάνιση γυναικών, που έρχονται σε αντίθεση με τα πρότυπα περί γυναικείου- θηλυκού, λεπτού σώματος. Παρατηρήθηκε μετατόπιση της εικόνας του ιδανικού σωματότυπου, από το λεπτό, στο πιο δυνατό μέσα από τη χρήση βαρών και το χτίσιμο των μυών και για τις γυναίκες, όπου στόχος είναι να νιώθουν περισσότερο δυνατές. Παράλληλα, ένιωθαν περισσότερο άγχος και πίεση σε περιπτώσεις που τα αποτελέσματα δεν ήταν τα επιδιωκόμενα και δεν ανταποκρίνονταν στις προβλέψεις του *“fitspiration”*.

Οι άνδρες συμμετέχοντες, έδειξαν ενδιαφέρον για τα αποτελέσματα της γυμναστικής πάνω στο σώμα τους σε σχέση με το χτίσιμο των μυών και το μέγεθός τους. Μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων, αναγνώρισε πως κάποιες φορές, η τάση αυτή επηρεάζει αρνητικά την εικόνα των σωμάτων, καθώς θέτει ουτοπικούς στόχους, δεδομένου πως το κάθε σώμα είναι διαφορετικό και ο σχηματισμός και η διατήρησή του επηρεάζονται από ποικίλους παράγοντες (πχ κοινωνικοί, γενετικοί, πολιτισμικοί κ.α.). Μια άλλη κατηγορία συμμετεχόντων, θεωρούσε το *“fitspiration”* ως μια εικονική κοινότητα, όπου οι χρήστες, μοιράζονταν το ενδιαφέρον τους για την υγεία και τη φυσική κατάσταση, αλληλεπιδρώντας και συμμετέχοντας στο «ταξίδι» της υγείας και της φυσικής κατάστασης του άλλου, νιώθοντας πως δεσμεύονται κοινά για τον αγώνα της κατάκτησης των επιδιωκόμενων στόχων. Από αυτό ακριβώς το στοιχείο, διακρίνεται για μια ακόμη φορά το πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων, όπου υπάρχει έντονα η αίσθηση του «συνανήκειν», όπου αναπτύσσονται σχέσεις και μοιράζονται ενδιαφέροντα.

Ορισμένοι συμμετέχοντες, εμπνεύονταν από ιστορίες-πορείες επιτυχίας, τυχόν δυσκολιών και προόδου των «καθημερινών», ανθρώπων που δημοσιεύουν περιεχόμενο *“fitspiration”*, κάνοντας πιο ρεαλιστικές και επιτεύξιμες τις προσωπικές τους πορείες. Περίπου οι μισοί από τους συμμετέχοντες σχολίαζαν συχνά ότι τους άρεσε να μαθαίνουν για την υγεία και τη φυσική κατάσταση μέσω των διαδικτυακών τους κοινοτήτων. Επιπλέον, για κάποιους συμμετέχοντες, ήταν πιο εύκολο να έχουν πρόσβαση σε υγιεινές συνταγές στο σπίτι, ιδέες

για άσκηση και γνώσεις σχετικά με τη φυσική κατάσταση και τη διατροφή, παράλληλα με επερχόμενες εκδηλώσεις γυμναστικής.

Ένα ακόμη πλεονέκτημα ήταν η πρόσβαση σε συμβουλές και ιδέες για διάφορες ασκήσεις γυμναστικής και προπόνησης στο σπίτι, μειώνοντας έτσι τα έξοδα της συνδρομής στα γυμναστήρια. Αν και η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανέφερε θετικά οφέλη από την τάση “*fitspiration*”, παραπέμποντας σε αυξημένη σωματική δραστηριότητα και άρα προσφέροντας σωματικά και ψυχικά οφέλη παρατηρήθηκαν εξίσου επιφυλάξεις ως προς την αξιοπιστία των πηγών και γενικότερα των πληροφοριών που κοινοποιήθηκαν στις κοινότητες. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες, ανέφεραν πως ορισμένες φορές ένιωθαν ανεπαρκείς και αποτυχημένοι, ενώ πολλές φορές παρατηρήθηκαν διατροφικές διαταραχές και συμπεριφορές καταναγκαστικής άσκησης, υψηλής αντοχής με σκληρές διαιτητικές επιλογές. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας, είναι αναγκαία μια πιο εις βάθος έρευνα για τους επιμέρους παράγοντες κινδύνου, και τα χαρακτηριστικά του περιεχομένου που σχετίζονται με αρνητικές αλλά και με θετικές εμπειρίες έμπνευσης. Τέλος, διαδραματίζει ρόλο και η συχνότητα πρόσβασης των ατόμων σε περιεχόμενο “*fitspiration*”, καθώς είναι δυνατό να επηρεάσει τις αντιλήψεις τους σχετικά με την υγεία τους.

Στο κείμενο, “*Fitspiration*” on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images”,<sup>16</sup> μελετήθηκαν, μέσω της ανάλυσης περιεχομένου τα χαρακτηριστικά της τάσης “*fitspiration*” που δημοσιεύεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και κατά πόσο αυτό διαφέρει ανάλογα με το φύλο των υποκειμένων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες «αντικειμενοποιούνται», ο καθένας με διαφορετικό τρόπο. Παραδείγματος χάριν, τα πρόσωπα των ανδρών απεικονίζονταν στις εικονικές κοινότητες πιο συχνά από εκείνα των γυναικών (με τη μορφή εικόνων), ενώ παράλληλα υπήρξαν εικόνες που εστίαζαν στην κοιλιακή χώρα των ανδρών, δίνοντας έμφαση στους μύες. Πιο συγκεκριμένα, πολλές αναρτήσεις αφορούσαν το σώμα των χρηστών, όπως εκείνες των επίπεδων στομαχιών και μυών, συχνά με πόζα και σεξουαλικό τρόπο. Έτσι, γίνεται κατανοητό πως ένα μέρος των ευρημάτων σε σχέση με την συγκεκριμένη τάση, δίνει έμφαση στην εμφάνιση, αποκαλύπτοντας ανησυχίες για την εικόνα του σώματος. Ένα άτομο είναι υγιές και

---

<sup>16</sup> «“*Fitspiration*” στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Μια ανάλυση περιεχομένου των εικόνων με φύλο», *Journal of Medical Internet Research*, 2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5390113/>

ταυτόχρονα όμορφο, εάν ανταποκρίνεται η φυσική του κατάσταση και η εξωτερική του εμφάνιση στα εκάστοτε γυναικεία και ανδρικά κοινωνικά πρότυπα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### 4.1. Μεθοδολογία έρευνας

#### 4.1.1. Η ψηφιακή εθνογραφία

Στην παρούσα διπλωματική εργασία, χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική μεθοδολογία και ειδικά η ψηφιακή εθνογραφία, η οποία αποτελεί μια σύγχρονη εκδοχή της εθνογραφίας<sup>17</sup> (η οποία κατά βάση χρησιμοποιείται στον κλάδο της ανθρωπολογίας). Η ψηφιακή εθνογραφία, αποτελεί ένα είδος διαδικτυακής εθνογραφικής έρευνας, η οποία στοχεύει στην κατανόηση κοινωνικών συμπεριφορών και προτύπων στο ψηφιακό-εικονικό περιβάλλον. Οι ερευνητές, μέσω του συγκεκριμένου εργαλείου, προσπαθούν να κατανοήσουν, να μελετήσουν την επικοινωνία των υποκειμένων στον εικονικό χώρο, η οποία αποτυπώνεται στις ψηφιακές πλατφόρμες, περνώντας αρκετό χρόνο στο διαδίκτυο, συλλέγοντας ποικίλες πληροφορίες σχετικά με τις ατομικές ανάγκες, τις κοινωνικές συμπεριφορές και πρακτικές κ.α.

Η έρευνα, όπως και στην διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής, εξάγεται εξ αποστάσεως, με τη σύνδεση στο διαδίκτυο, χωρίς να είναι υποχρεωτική η δια ζώσης επίσκεψη του ερευνητή, κερδίζοντας έτσι πολλές φορές χρόνο<sup>18</sup>.

Στη συγκεκριμένη διπλωματική εργασία, πραγματοποιήθηκε η παρατήρηση δυο εικονικών κοινοτήτων-ομάδων συζήτησης στο μέσο κοινωνικής δικτύωσης, Facebook, (όπως θα αναλυθεί και παρακάτω), όπου έγινε αρχικά η παρατήρηση και ανάλυση δημοσιεύσεων, σχολίων και απαντήσεων των μελών των δυο εικονικών ομάδων, ακολουθώντας όσο το δυνατόν καλύτερα το «μοτίβο» της ψηφιακής εθνογραφίας, προσπαθώντας να κατανοηθούν οι εικονικές συμπεριφορές και αντιλήψεις των χρηστών σε σχέση με τις σωματικές πρακτικές που επιλέγουν, καθώς και ο τρόπος που επικοινωνούν, αποκτώντας χρήσιμες και ενδιαφέρουσες πληροφορίες σε σχέση με τις διάφορες σωματικές πρακτικές που επιλέγουν τα μέλη (άνδρες και γυναίκες), μέσα από τις οποίες αναδύθηκαν ποικίλα ζητήματα όπως η υγεία και η επιδίωξή της, η φροντίδα του σώματος, η επιλογή σωματικών ασκήσεων τόσο

---

<sup>17</sup> Η εθνογραφία, αποτελεί ένα είδος ποιοτικής μεθοδολογικής έρευνας, η οποία αφορά τη συλλογή, ανάλυση και ερμηνεία μη αριθμητικών δεδομένων και μελετά στάσεις, αξίες και αντιλήψεις των υπό διερεύνηση υποκειμένων, καθώς και το νόημα που δίνουν τα ίδια στις πράξεις και συνήθειές τους. Έτσι, καθίσταται δυνατή, η μελέτη κοινωνικών και πολιτισμικών κοινοτήτων και ατόμων.

<sup>18</sup> <https://www.yoair.com/el/blog/ethnography-a-qualitative-research-method-used-in-anthropology/>

από άνδρες όσο και από γυναίκες, η σύνδεση των σωματικών πρακτικών με έμφυλους χαρακτηρισμούς αλλά και με περαιτέρω έννοιες, όπως εκείνη του καταναλωτισμού κ.ο.κ. Γίνεται έτσι κατανοητό, πως το ενδιαφέρουν της ανθρωπολογίας του κυβερνοπολιτισμού, δηλαδή της πολιτισμικής ανάλυσης και της κριτικής της επαναεπινόησης της φύσης και του πολιτισμού, (υπό το πρίσμα των νέων μέσων και των νέων ψηφιακών τεχνολογιών), της πληροφορίας, της επικοινωνίας και των νέων υποκειμενικών ταυτοτήτων και πρακτικών που αναδύονται, εστιάζει στον τρόπο που χρησιμοποιούνται οι πολιτισμικές πρακτικές και διαμορφώνουν το διαδικτυακό «μη τόπο». Αυτό συμβαίνει καθώς, γίνεται προσπάθεια να οριστεί η τοπικότητα σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο όπου διακρίνεται για την συνεχή και αδιάκοπη ροή των δεδομένων, μέσω ενός δικτύου κόμβων, αποτελώντας έτσι «διευθύνσεις» πλοήγησης, όχι συγκεκριμένους τόπους (Αθανασίου, 2004: 50, 51)

#### **4.1.2. Τα ηθικά διλήμματα της ψηφιακής εθνογραφίας**

Παρά το γεγονός της μαζικοποίησης των ψηφιακών τεχνολογιών, που οδήγησε στην είσοδο της ανθρωπολογίας του διαδικτύου και παρά το γεγονός ότι στην σύγχρονη εποχή υπάρχει μεγάλος αριθμός άτυπων συζητήσεων, υλικό φωτογραφιών, βίντεο κ.α. ταξινομήσεων, που διαχύνονται σε όλα τα περιβάλλοντα(κι έτσι καθίσταται πιο δύσκολο να μελετηθούν τέτοια ζητήματα υπό το πρίσμα αποκλειστικά των παραδοσιακών εθνογραφικών προσεγγίσεων), παρατηρείται δισταγμός αρκετών ερευνητών-ανθρωπολόγων να προσεγγίσουν και να μελετήσουν εικονικές κοινωνικότητες και κοινότητες. Πιο συγκεκριμένα, αρκετοί ανθρωπολόγοι, θεωρούν πως οι χρήστες στον κυβερνοχώρο, δεν εκφράζονται «αυθεντικά» (Παπαηλία & Πετρίδης, 2015: 11, 12).

Επιπλέον, τέτοιου είδους έρευνες δεν έχουν προχωρήσει αρκετά, λόγω του ότι υπάρχει η αντίληψη πως δεν διεξάγεται κάποια έρευνα «κάπου» και «ουσιαστική». Πιο συγκεκριμένα, κυριαρχεί ένας δισταγμός από την πλευρά της ανθρωπολογίας απέναντι στη (δυτική) τεχνολογία, ενώ ταυτόχρονα «προτιμάται», ο αυθεντικός τρόπος διεξαγωγής μιας εθνογραφικής έρευνας που στηρίζεται στην προφορικότητα και την πρόσωπο με πρόσωπο επαφή, με τους πληροφορητές. Επιπλέον, υπάρχει αμφιβολία ως προς το ότι η διάσταση των ψηφιακών τεχνολογιών είναι διεθνική και όχι παραδείγματος χάριν τοπικά προσδιορισμένη (Παπαηλία & Πετρίδης, 2015: 16).



Αναμφίβολα, η «παραδοσιακή», «χειρωνακτική», συλλογή μαρτυριών, πληροφοριών κ.ο.κ., είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, έχοντας αξία. Ωστόσο, θεωρείται αναγκαίο να ληφθεί υπόψη ο αυξανόμενος βαθμός που διαμορφώνεται και εξελίσσεται ο λόγος των υποκειμένων και τα ποικίλα ζητήματα που αναδύονται μέσα από αυτόν (Παπαηλία & Πετρίδης, 2015: 12). Εξάλλου, η ανθρωπολογία, δεν στοχεύει στην επέκταση και εξέλιξη της, ως ενός νέου, ανεξάρτητου πεδίου αλλά επιθυμεί την αναθεώρηση της μεθοδολογίας της εθνογραφίας (Παπαηλία & Πετρίδης, 2015: 11).

Επιπλέον, δεδομένου των νέων μετασχηματισμών πολλαπλών εννοιών στο ψηφιακό χώρο, τα κοινωνικά νοήματα και οι κοινωνικές σχέσεις που αναδύονται δημιουργούν το ενδιαφέρον της περαιτέρω ανάλυσης, μέσα από το πρίσμα της ανθρωπολογίας αλλά και της κοινωνιολογίας. Η ψηφιακή εθνογραφία, δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να ενεργεί τόσο «μπροστά» όσο και «πίσω» από τις οθόνες. Γίνεται έτσι κατανοητό, πως παρά τους φόβους που κυριαρχούν στο χώρο της ψηφιακής εθνογραφίας, με την εμφάνιση νέων τεχνολογιών, υπάρχουν σημαντικά και ενδιαφέροντα ζητήματα που μπορούν να μελετηθούν, καθώς και διάθεση για «διαφορετική» χρήση των εθνογραφικών μεθόδων (Παπαηλία & Πετρίδης, 2015:13, 17).

#### **4.1.3. Η θεματική ανάλυση κειμένου**

Η θεματική ανάλυση, αποτελεί μια τεχνική ανάλυσης δεδομένων στην ποιοτική μέθοδο.<sup>19</sup> Σκοπός της, είναι να αναδυθούν νοήματα, των υπό διερεύνηση δεδομένων, μέσω της οργάνωσης και κατανόησής τους. Ο ερευνητής, καθώς μελετά τα δεδομένα, έχει τη δυνατότητα να εντοπίσει περισσότερα από ένα (νόημα), έχοντας έτσι και την ευχέρεια να εστιάσει σε εκείνα που τον ενδιαφέρουν και παρουσιάζουν συνάφεια με τα υπό εξέταση δεδομένα του, ενώ ταυτόχρονα απαντούν στα ερευνητικά του ερωτήματα (Τσιώλης, 2018: 97, 98). Γίνεται έτσι κατανοητό, πως ο ερευνητής κατέχει έναν αρκετά δημιουργικό ρόλο. Στην παρούσα διπλωματική εργασία, στόχος ήταν η ανάλυση του λόγου δύο εικονικών κοινοτήτων, στο Facebook, των οποίων τα μέλη τους, δημοσίευαν στοιχεία, πληροφορίες, απορίες, προσωπικές μαρτυρίες, φωτογραφίες και βίντεο σχετικά με τις σωματικές πρακτικές που ακολουθούσαν. Στόχος ήταν να προσεγγιστεί ο λόγος και οι απόψεις των

---

<sup>19</sup> <https://datanalysis.net/research-design/qualitative-vs-quantitative-data-analysis/>



μελών των δυο ομάδων στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων, σχετικά με ορισμένες σωματικές πρακτικές. Κατά αυτόν τον τρόπο, μέσα από μια αρχική παρατήρηση των δημοσιεύσεων, των απαντήσεων και γενικότερα του περιεχομένου στις δυο εικονικές κοινότητες, δημιουργήθηκαν ορισμένα ερωτήματα:

- «Τι είδους σωματικές πρακτικές σχετίζονται με το πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων και πως αυτές εξελίσσονται;»
- «Τι νόημα δίνουν στις σωματικές πρακτικές τα μέλη των εικονικών ομάδων, σύμφωνα με τις δημοσιεύσεις και τα σχόλια σε αυτές; Υπάρχει σύνδεση των σωματικών πρακτικών με την συναισθηματική τους κατάσταση;»
- «Πώς συγκροτούνται οι έννοιες της εικόνας του σώματος, της ταυτότητας, της φροντίδας του σώματος και της υγείας στο πλαίσιο των δυο εικονικών κοινοτήτων;»
- «Εάν και πως οι σωματικές πρακτικές διαφοροποιούνται ανάλογα το φύλο και την σωματική κατάσταση του κάθε χρήστη;»
- «Αναδύεται έμφυλη διάσταση στα λεγόμενα των χρηστών όσον αφορά τις σωματικές πρακτικές;»
- «Υπήρξαν επιδράσεις στη διενέργεια σωματικών πρακτικών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19?»
- «Υπάρχουν δευτερεύοντα ζητήματα που προκύπτουν από την μελέτη του λόγου για τις σωματικές πρακτικές στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων;»

Αρχικά, προκειμένου να τηρηθεί η ηθική και η δεοντολογία, λόγω του ότι για να απαντηθούν τα παραπάνω ερωτήματα, δεν χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της συνέντευξης, κρίθηκε αναγκαίο να τηρηθεί η ανωνυμία των χρηστών των δυο εικονικών ομάδων-κοινοτήτων, χρησιμοποιώντας παραφρασμένα και όχι αυτούσια τα λόγια τους. Κατά αυτόν τον τρόπο, η μελέτη εστιάζει στην Ομάδα Α: *«Λύνοντας απορίες για τις σωματικές ασκήσεις και τα πλάνα διατροφής»*, που υπάρχει από το 2018 και στην Ομάδα Β: *«Μιλώντας για το σώμα σε καθημερινή βάση»* οποία δημιουργήθηκε λίγο αργότερα, το 2020. Είναι εξίσου σημαντικό, σε αυτό το σημείο να αναφερθεί πως και τα ονόματα των δυο ομάδων, έχουν παραφραστεί για λόγους τήρησης της δεοντολογίας. Προκειμένου να εντοπιστεί και να αποτυπωθεί η εξέλιξη και η πορεία των δυο αυτών ομάδων ως προς το περιεχόμενο των δημοσιεύσεων και των διαλόγων μεταξύ των χρηστών, θεωρήθηκε αναγκαίο να γίνει η αναζήτηση των δημοσιεύσεων και των διαλόγων από τις αρχές της λειτουργίας τους έως

και το διάστημα της τελικής συλλογής των πληροφοριών. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά την Ομάδα Α, η αναζήτηση ξεκίνησε από τον Ιανουάριο του 2018 ως τα τέλη του 2021 και από τα μέσα του 2022 έως τον Απρίλιο του 2023. Η αναζήτηση στην Ομάδα Β ξεκίνησε από τα τέλη του 2020 έως τις αρχές του 2021 και από τον Σεπτέμβρη του 2022 έως τον Απρίλη του 2023. Είναι σημαντικό να αναφερθεί επίσης, πως η τάση “*fitspiration*”, που αναλύθηκε παραπάνω, είναι διακριτή σε όλα τα παρακάτω διαστήματα των δημοσιεύσεων, άλλοτε με μεγαλύτερη ένταση και επανάληψη κι άλλοτε με πιο διακριτική «χροιά».

Αρχικά, μέσα από μια πρώτη παρατήρηση των δημοσιεύσεων, απαντήσεων κλπ, διαμορφώθηκαν και τα πρωταρχικά επιμέρους ερευνητικά ερωτήματα. Κατόπιν εντοπίστηκαν ύστερα από συστηματική ανάγνωση των δεδομένων, τα βασικά σημεία ενδιαφέροντος, στο πλαίσιο μιας ανοικτής κωδικοποίησης. Ακολούθησε η κατά άξονα κωδικοποίηση των δεδομένων, προκειμένου να ερμηνευθούν και να κατανοηθεί το νόημα «πίσω» από αυτά και η συσχέτιση των κωδικών πρώτου επιπέδου. Στη συνέχεια, ενοποιώντας περαιτέρω κωδικούς, εντοπίστηκαν συγκεκριμένα σημαντικά για τη μελέτη μοτίβα. Οι κωδικοί βασίστηκαν στην ανάλυση του λόγου των χρηστών, ενώ παράλληλα μέσα από την ύπαρξη βιβλιογραφικών οδηγιών, έγινε πιο εύκολη η μετάβαση από την κωδικοποίηση των δεδομένων, στην κατασκευή των θεμάτων και των εννοιών (Τσιώλης, 2018: 101-104).

Τα θέματα, προκύπτουν μέσα από την επεξεργασία και τη σύγκριση των κωδικών (που αντιστοιχούν ανάλογα σε κάποιο θέμα), προσδιορίζοντας το περιεχόμενο των ευρημάτων και αναδεικνύοντας τις ιδιότητές τους. Γίνεται έτσι αντιληπτό, πως ο ερευνητής εντοπίζει και ερμηνεύει νοήματα, ενώ παράλληλα προκειμένου να αναδείξει σε θέματα τα ευρήματα, συνδυαστικά έχει τη δυνατότητα να διασταυρώσει τα δεδομένα και με άλλες έρευνες ή/και θεωρητικές προσεγγίσεις που αναφέρονται στα υπό συζήτηση δεδομένα (Τσιώλης, 2018: 109, 110, 121). Ανάλογη ήταν και η πορεία της συγκεκριμένης μεθοδολογίας, όπου μέσω τέτοιου είδους αναλύσεων, στόχος ήταν να αναδειχθούν και να ερμηνευθούν κάποιες νέες πτυχές του ζητήματος που εξετάστηκε σχετικά με τις σωματικές πρακτικές που αναδύονται στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων του Facebook. Τέλος, ακολουθεί η παρουσίαση των θεμάτων, ξεχωριστά ανάλογα με το περιεχόμενό τους, παραθέτοντας και κάποια αποσπάσματα των σχολίων. (Τσιώλης, 2018: 122). Μέσα από τη χρήση της ειδικής αυτής μεθοδολογίας, προκύπτουν εξίσου κάποια ερωτήματα, τα οποία αφορούν τη σχέση ανάμεσα στην online –offline επιτόπια έρευνα, αλλά και εκείνα που αφορούν τα όρια των ομάδων.

Επιπλέον, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, υπάρχουν ορισμένα ηθικά διλήμματα ανάμεσα στη σχέση των «πραγματικών» - «εικονικών», κοινοτήτων και ταυτοτήτων, αλλά και του ζητήματος “lurking” , που αφορά την ενέργεια της παρατήρησης από την πλευρά ενός ερευνητή, μιας εικονικής κοινότητας, χωρίς να κάνει την παρουσία του αισθητή σε αυτούς που μελετά (Αθανασίου, 2014: 68).

Βρέθηκαν κατά αυτόν τον τρόπο πέντε (5) θεματικές, οι οποίες είναι οι εξής και θα αναλυθούν στο επόμενο κεφάλαιο:

1. Σωματικές πρακτικές και συναισθηματική κατάσταση
2. Σωματικές πρακτικές και κορωνοϊός
3. Σωματικές πρακτικές και έμφυλη διάσταση στις εικονικές κοινότητες
  - 3.1 Η επιλογή σωματικών πρακτικών από άνδρες
  - 3.2 Η επιλογή σωματικών πρακτικών από γυναίκες
  - 3.3 Έμφυλοι χαρακτηρισμοί στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων
4. Σωματικές πρακτικές και τρόπος ζωής (lifestyle)
  - 4.1 Η φροντίδα του σώματος ως τρόπος ζωής (lifestyle)
  - 4.2 Σωματικές ασκήσεις και διατροφή: σωματικές πρακτικές για την επίτευξη ελέγχου πάνω στο σώμα
5. Εμπορευματοποίηση και καταναλωτισμός στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων
  - 5.1 Ο εαυτός που καταναλώνει: η διαμόρφωση μιας καταναλωτικής κουλτούρας

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### 5.1. Συζητώντας για το σώμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών αναζητήσεων όσον αφορά την αποτύπωση των σωματικών πρακτικών στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων και πιο συγκεκριμένα σε εκείνο του μέσου κοινωνικής δικτύωσης Facebook, παρατηρήθηκαν και διαπιστώθηκαν ποικίλες και ενδιαφέρουσες δημοσιεύσεις και συζητήσεις, αλλά και ιδιαίτεροι διάλογοι ανάμεσα στα μέλη των ομάδων.

Παρακάτω παρατίθεται η ανάλυση που βασίστηκε στο εμπειρικό υλικό, στις δημοσιεύσεις, τα σχόλια και τις απαντήσεις των μελών-χρηστών των δυο ομάδων, ακολουθώντας συγκεκριμένη χρονολογική σειρά στα παραθέματα, ξεκινώντας δηλαδή από τις παλαιότερες πληροφορίες, καταλήγοντας στις πιο πρόσφατες και τηρώντας μια συνάφεια ως προς τα ζητήματα που αναλύονται. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, για λόγους τήρησης της ηθικής δεοντολογίας όσον αφορά την ανωνυμία των χρηστών, αλλά και για λόγους συντομίας, οι δημοσιεύσεις, τα σχόλια και οποιαδήποτε είδους πληροφορία, καταγράφηκαν με τη μορφή παραθεμάτων και μικρής έκτασης φράσεων- απαντήσεων, οι οποίες είναι παραφρασμένες, όπου σε περιπτώσεις που δημοσίευσαν ή σχολίασαν άνδρες χρησιμοποιήθηκε το κεφαλαίο γράμμα «Α, Α1, Α2» (Άνδρας, Άνδρας πρώτος, Άνδρας δεύτερος κ.ο.κ.), σε εκείνες που δημοσίευσαν ή σχολίασαν γυναίκες χρησιμοποιήθηκε το κεφαλαίο γράμμα «Γ, Γ1, Γ2» (Γυναίκα, Γυναίκα πρώτη, Γυναίκα δεύτερη κ.ο.κ), ενώ στις περιπτώσεις εκείνες όπου δεν είναι εμφανή τα χαρακτηριστικά των χρηστών, χρησιμοποιήθηκε το ακρωνύμιο «Αγ» (Άγνωστο).

#### 5.1.1. Σωματικές πρακτικές και συναισθηματική κατάσταση

Αρχικά, στην Ομάδα Α, κατά τα πρώτα χρόνια λειτουργίας της και πιο συγκεκριμένα από τον Ιανουάριο του 2018 έως τα τέλη του 2021 παρατηρήθηκαν ενδιαφέρουσες δημοσιεύσεις σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα. Το 2018, οι δημοσιεύσεις αφορούσαν περισσότερο γενικότερες ενημερώσεις όσον αφορά τον αθλητισμό, τη βελτίωση της εικόνας του σώματος καθώς και τη σύνδεσή του με τη συναισθηματική κατάσταση (με τη μορφή φωτογραφίας) παρατηρώντας έτσι να αναπτύσσεται ένα αρχικό επικοινωνιακό πλαίσιο ανάμεσα στα μέλη

της ομάδας αλλά και η αίσθηση του «συνανήκειν» στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων όπως αναφέρθηκε σε παραπάνω κεφάλαια.

Επιπλέον, και στην Ομάδα Β, στο διάστημα καταγραφής από τον Σεπτέμβριο του 2022 έως τον Απρίλη του 2023, αναφέρθηκαν τα οφέλη της γυμναστικής και άλλων σωματικών πρακτικών στην συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Εξάλλου, σύμφωνα με ιατρικές και άλλου είδους έρευνες σε ΗΠΑ, τον Καναδά, την Αυστραλία, την Αγγλία και την Ελλάδα, η συστηματική ενασχόληση με την εξάσκηση του σώματος (με οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο), επηρεάζει τη ψυχολογία και τη συναισθηματική κατάσταση των ατόμων, αφού η βελτίωση της σωματικής υγείας, επηρεάζει θετικά και την κατάσταση της ψυχικής υγείας των ατόμων. Παραδείγματος χάριν, η αερόβια άσκηση βελτιώνει την πνευματική οξυδέρκεια και αυξάνει τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης και της αυτοεικόνας, ενώ μειώνει το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός.<sup>20</sup> Τα άτομα, θέτουν στόχους και επιδιώκουν να τους εκπληρώσουν, ενώ μέσω της άσκησης απελευθερώνονται ενδορφίνες, δρώντας ευεργετικά στον οργανισμό, αυξάνοντας τη διάθεση και μειώνοντας την κατάθλιψη. Σημαντική είναι επίσης και η κοινωνικοποίηση που επιτυγχάνεται μέσω της σωματικής άσκησης, παραδείγματος χάριν σε χώρους γυμναστηρίων ή σε εξωτερικούς χώρους, όπου τα άτομα δραστηριοποιούνται και αναπτύσσουν περαιτέρω διαπροσωπικές σχέσεις.<sup>21</sup>

Ενδεικτική είναι η παρακάτω δημοσίευση, στην οποία θεματοποιείται το ζήτημα της «ψυχικής υγείας» ως μιας διάστασης που συνδέεται με τις σωματικές πρακτικές και ειδικά με τον αθλητισμό.

Ειδικότερα:

---

<sup>20</sup> <https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/10-psychika-ofeli-toy-athlitismoy.html>

<sup>21</sup> <https://voulazygouri.gr/%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%AF%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>

*«Καλημέρα, σας κοινοποιώ παρακάτω μια υπενθύμιση για τον αθλητισμό και την ψυχική υγεία. Είναι σημαντικό να αθλούμαστε, βλέποντας τις θετικές επιδράσεις στο σώμα αλλά και στη ψυχολογία μας». (Δημοσίευση από «Γ»)*

Στο απόσπασμα αυτό εμφανίζεται μια ηθική (*«είναι σημαντικό να αθλούμαστε»*). Ο διαδικτυακός λόγος, σε συνδυασμό με τα σύγχρονα κοινωνικά πρότυπα που επικρατούν, *«καλεί»*, τους χρήστες να υιοθετήσουν μια περισσότερο ενεργητική *«διάθεση»* και στάση όσον αφορά τις δράσεις του σώματός τους. Έτσι, ο αθλητισμός και στις εικονικές κοινότητες αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης κανονιστικότητας, που στοχεύει στην φροντίδα του σώματος με σκοπό την υγεία και πιο συγκεκριμένα εδώ την επίτευξη της ευρύτερης θετικής συναισθηματικής κατάστασης.

Στο ίδιο μοτίβο συνεχίζει και ένας άνδρας- συμμετέχοντας, ο οποίος αναφέρει τα εξής:

*«Επιμένω στο όνειρο- στόχο και γίνονται θαύματα. Αντιμετώπιζα πολλά σωματικά και ψυχικά θέματα, μέχρι τη στιγμή που γράφτηκα σε γυμναστήριο και ξεκίνησα διατροφή....αριστερά στα 150κιλά, χαμογελώντας με γλυκά, δεξιά στα 80κιλά, χαμογελώντας για την καθημερινότητά και τη ζωή μου». (Δημοσίευση από «Α»)*

Η γυμναστική εμφανίζεται εδώ ως μια πρακτική που δεν αφορά μόνο το σώμα αλλά και την συναισθηματική διάθεση των ατόμων, ενώ παράλληλα δεν αποτελεί ένα *«ατομικό»* προνόμιο, αλλά απευθύνεται και στους υπόλοιπους συνομιλητές των εικονικών κοινοτήτων, προκειμένου να κινητοποιηθούν.

Η επιβράβευση από ένα άλλο μέλος της ομάδας, επίσης άνδρα, δίνει έμφαση στο *«αγωνιστικό έθος»*, στην αγωνιστικότητα, όχι έναντι κάποιων αντιπάλων αλλά έναντι μιας δυσάρεστης κατάστασης:

*«Είσαι μάχιμος, μπράβο που δεν το έβαλες κάτω» (Απάντηση από «Α1»)*

Οι εικονικές κοινότητες, ακολουθούν κατά αυτόν τον τρόπο, την παραπάνω λειτουργία και μορφή, όπου μέσω των μικρής εκτάσεως διαλόγων, αποκτούν την ικανότητα να αλληλοϋποστηρίζουν τους εκάστοτε συνομιλητές τους, ενημερώνοντας για τις ποικίλες «ηθικές» που καλούνται να ακολουθήσουν προκειμένου να «κερδίσουν» οφέλη για την συναισθηματική τους κατάσταση.

### **5.1.2. Σωματικές πρακτικές και κορωνοϊός**

Στην Ομάδα Α, κατά το διάστημα 2019 ως τα τέλη του 2021, ενδιαφέρον έχει ο αντίκτυπος της πανδημίας του κορωνοϊού στα μέλη των ομάδων, όπου μέσω των δημοσιεύσεων τους και των σχολίων-απαντήσεων, αποτυπώνεται ο προβληματισμός τους σχετικά με την κατάσταση που βιώνουν. Ανάλογη ήταν και η κατάσταση στην Ομάδα Β, από τα μέσα του 2020 έως τα τέλη του 2021.

Ενδεικτικές είναι οι παρακάτω παρουσιάσεις, όπου το ζήτημα της πανδημίας, φαίνεται πως επηρέασε σε μεγάλο ποσοστό την καθημερινότητα των μελών αλλά και τις γυμναστικές τους συνήθειες.

Ειδικότερα:

*«Αύγουστος το 2019, με 75κιλά, καλές εποχές! Θα είμαστε άραγε το ίδιο το καλοκαίρι ή θα μας προλάβει ο κόβιντ;» (Δημοσίευση από «Α1»)*

*«Επιστροφή σε γυμναστήριο μετά την καραντίνα, χωρίς εργασία, άντε πάλι από την αρχή. Άφησα τον εαυτό μου». (Δημοσίευση από «Α2»)*

*«Φοβάμαι και μόνο στην ιδέα ότι θα κλείσουν οι ναοί (γυμναστήρια) πάλι». (Δημοσίευση από «Α3»)*



Σε αυτά τα αποσπάσματα διακρίνεται ο προβληματισμός των ατόμων για την κατάσταση που βιώνουν εξαιτίας των περιορισμών που έχουν επιβληθεί λόγω της πανδημίας, ενώ ταυτόχρονα στο λόγο τους, διαφαίνεται το άγχος που κυριαρχεί για το αν και πότε θα μπορούν να επισκεφτούν τα γυμναστήρια, τα οποία παρομοιάζουν ως «ναούς», δηλαδή ως έναν «χώρο» με «λατρευτικές» και «μαγικές» ιδιότητες, όπου τα «θέλω» τους σε σχέση με την προπόνηση και εκγύμναση του σώματός τους, εκπληρώνονται. Ταυτόχρονα αναπολούν στιγμές του παρελθόντος, που βίωναν την εκγύμναση του σώματος χωρίς περιορισμούς. Κατά τη διάρκεια της πρώτης αλλά και της δεύτερης καραντίνας στην Ελλάδα, προκειμένου να διαφυλαχθεί ο πληθυσμός και να επιτευχθεί ο περιορισμός του ιού COVID-19, πάρθηκαν ποικίλα περιοριστικά και άλλου είδους μέτρα, με υποχρεωτικό χαρακτήρα. Αρχικά, είχε αποφασισθεί το κλείσιμο των γυμναστηρίων και των λοιπών αθλητικών εγκαταστάσεων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, τα άτομα να πανικοβληθούν και σε σχέση με τη ρουτίνα της γυμναστικής τους και την κατάσταση του σώματός τους, αφού η ενασχόληση με τη γυμναστική καταλάμβανε τεράστιο μέρος της καθημερινότητάς τους. Στράφηκαν έτσι σε εναλλακτικές σωματικές πρακτικές που θα μπορούσαν να επιτευχθούν στη ιδιωτική κατοικία τους. Σε μεταγενέστερη φάση, υπήρξαν ορισμένοι υποχρεωτικοί κωδικοί μετακίνησης και ανάμεσα σε αυτούς ο «κωδικός 6» για την σωματική άσκηση σε εξωτερικό χώρο και σε συγκεκριμένη χιλιομετρική απόσταση από τον τόπο κατοικίας των ατόμων. Η δυνατότητα αυτού του είδους της μετακίνησης, βοήθησε σε μεγάλο βαθμό τον πληθυσμό, μέσα σε μια τόσο δύσκολη περίοδο, λαμβάνοντας υπόψιν ταυτόχρονα τις θετικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης στον οργανισμό, γενικότερα.<sup>22</sup> Η φράση «άφησα τον εαυτό» μου, υποδηλώνει ενδεχομένως το άγχος και την αγωνία για την κατάσταση και την εικόνα του «σώματος» μετά το πέρας της καραντίνας, χωρίς την κατάλληλη εκγύμναση που συνηθιζόταν προτού επέλθει η πανδημία.

Στο ίδιο μοτίβο αγωνίας, συνεχίζουν δύο ακόμη άνδρες-χρήστες, οι οποίοι αναφέρουν τα εξής:

*«Μάλλον θα μας προλάβει...» (Δημοσίευση από «Α4»)*

---

<sup>22</sup> <https://www.ethnos.gr/greece/article/145853/sms13033tiisxyeimetonkodiko6giaathlhshkaimetakinhshapodhmosedhmo>



*«Όποια δουλειά έχουμε κάνει, θα μας τη χαλάσει ο κόβιντ» (Δημοσίευση από «Α5»)*

Διαφαίνεται έτσι το κλίμα «απαισιοδοξίας», σε σχέση με την κατάσταση που θα είναι το σώμα τους μετά την καραντίνα, νιώθοντας πως η έως τώρα γυμναστική τους πορεία, έχει «καταστραφεί». Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφερθεί, πως η κατάσταση αυτή ήταν δύσκολη και λόγω της αίσθησης του «αγνώστου» που επικρατούσε εκείνη την περίοδο σε όλους τους τομείς.

Υπήρχαν όμως και ορισμένες απαντήσεις μελών, με περισσότερη θετική «χροιά», όπως οι εξής:

*«Κράτα γερά, το σώμα θυμάται». (Απάντηση από «Α1»)*

*«Βάλε όργανα στο σπίτι, προνόησε». (Απάντηση από «Α2»)*

*«Εύχομαι γρήγορη επιστροφή στα γυμναστήρια παιδιά...για να δούμε». (Απάντηση από «Α3»)*

*«Υπομονή!» (Απάντηση από «Α4»)*

Γίνεται έτσι αντιληπτό, πως τα μέλη προσπαθούν να αλληλοστηριχθούν, δείχνοντας ενσυναίσθηση για την κατάσταση που βιώνουν αλλά και όσον αφορά τα συναισθήματα που έχουν δημιουργηθεί στους συμμετέχοντες ως προς την πορεία της «επανένταξης» στην κανονικότητα. Η κατάσταση αυτή, οδήγησε κατά κάποιον τρόπο στην «συσπείρωση» των μελών, ώστε να αισθανθούν καλύτερα, αλλά και να βρουν λύσεις ατομικές αλλά και συλλογικές για τον τρόπο εκγύμνασής τους. Προτείνεται επίσης η εκγύμναση στο χώρο του σπιτιού, όπου όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, αποτελούσε μια «προσωρινή» λύση, η οποία παρόλα αυτά συνεχίζει να υφίσταται μέχρι σήμερα.

Επιπλέον, στην Ομάδα Β, στο διάστημα καταγραφής από τον Σεπτέμβριο του 2022 έως τον Απρίλη του 2023, παρατηρήθηκαν δημοσιεύσεις οι οποίες αποκάλυψαν τις ανησυχίες όσον αφορά τη νόσηση από κορωνοϊό σε σχέση με την γυμναστική απόδοση και την ανάγκη να ακούν τα άτομα το σώμα τους, όταν εκείνο δεν μπορεί να ανταπεξέλθει.

Ειδικότερα:

*«Μετά τη νόσηση με κόβιντ, δεν είχα αντοχή για άσκηση για μεγάλο χρονικό διάστημα...ακούμε το σώμα μας πάντα...έχουν λεχθεί και διάφορες παρενέργειες λόγω γρήγορης επιστροφής στη γυμναστική κατόπιν νόσησης». (Δημοσίευση από «Γ»)*

Σε αυτό το σημείο, τονίζεται η ανάγκη να «ακούγονται» οι ανάγκες των σωμάτων των ατόμων, καθώς πολλές φορές υπάρχει η ψυχική θέληση, αλλά η σωματική εκλείπει και αυτό δείχνει πόσο σημαντικό είναι να σέβονται όλοι το σώμα τους. Η γυναίκα-χρήστης, αναφέρει επιπλέον ενδεχόμενες παρενέργειες σε σχέση με την εκγύμναση, κατόπιν νόσησης από κορωνοϊό, αποτυπώνοντας για ακόμη μια φορά το «βάρος» των επιπτώσεων του συγκεκριμένου ιού στην υγεία αλλά και σε ποικίλες πτυχές της κοινωνικής ζωής.

Οι παρακάτω απαντήσεις στη δημοσίευση, έχουν ενδιαφέρον:

*«Ακριβώς, μια από τα ίδια ένιωθα...» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Εγώ δεν σταμάτησα καθόλου και ας νόσησα, μια χαρά είμαι» (Απάντηση από «Α2»)*

*«Έως και ζαλάδα είχα σε προπόνηση μετά από κόβιντ..μας χάλασε» (Απάντηση από «Α3»)*

Οι παραπάνω απαντήσεις, «επιβεβαιώνουν» κατά κάποιον τρόπο πως το κάθε σώμα ανταποκρίνεται διαφορετικά σε κάθε κατάσταση. Ορισμένοι ταυτίζονται με τις «παρενέργειες», ενώ άλλοι δεν παρατήρησαν κάτι αντίστοιχο. Σε κάθε περίπτωση, σύμφωνα με ενδεδειγμένες ιατρικές οδηγίες σε σχέση με το πότε δύναται ένα άτομο να αθληθεί κατόπιν νοσήσεως, είναι απαραίτητη η καρδιολογική εκτίμηση, ιδιαίτερα σε όσους

είχαν συμπτωματική ή σοβαρή νόσο, λαμβάνοντας υπόψιν τις απαραίτητες εξετάσεις, εκτός από το πότε το ίδιο το άτομο αισθανθεί συναισθηματικά ικανό να αθληθεί ξανά <sup>23</sup>.

### 5.1.3. Σωματικές πρακτικές και έμφυλη διάσταση στις εικονικές κοινότητες

Στην Ομάδα Α, από τα μέσα του 2022 έως τον Απρίλη του 2023, και στην Ομάδα Β στο διάστημα από τα μέσα του 2020 έως τα τέλη του 2021, παρατηρήθηκαν οι παρακάτω ενδιαφέρουσες πληροφορίες δεδομένων:

#### 5.1.3.α) Η επιλογή σωματικών πρακτικών από άνδρες

Πιο συγκεκριμένα, σε σχέση με το ανδρικό φύλο, δημοσιεύθηκαν τα προγράμματα που επιλέγουν για να εξασκήσουν το σώμα τους, όπως ασκήσεις γυμναστικής και «σκληρές» προπονήσεις, όπως αναγράφεται.

Ειδικότερα:

*«Για όσους λατρεύουν τις σκληρές full body προπονήσεις. Το πρόγραμμα είναι δίκης μου σύνθεσης, 3ων ημερών. Σκοπός είναι η αύξηση δύναμης και υπερτροφίας, σύμφωνα με την λογική του προγράμματος Golden Six του Arnold, συνδυαστικά με full body trainings όπως strong lifts.. Όποιος θέλει διευκρινίσεις μπορεί να μου στείλει μήνυμα» (Δημοσίευση από «Α1»)*

*«Για όσους αγαπούν τις σκληρές προπονήσεις, προσωπικό πρόγραμμα, με στόχο την αύξηση της δύναμης, με κωπηλατική, τρικέφαλο με τροχαλία...Χ3 φορές» (Δημοσίευση από «Α2»)*

Η απάντηση ενός άνδρα συμμετέχοντα εδώ,

*«Ό,τι πρέπει για μυς, είναι ασφαλές» (Απάντηση από «Α1»),*

---

<sup>23</sup> <https://www.hygeia.gr/askisi-amp-athlisi-meta-apo-loimoxi-me-covid-19/>

είναι ενδιαφέρουσα καθώς κατά κάποιον τρόπο, «επιβεβαιώνει» την πρακτική του συνομιλητή του, τονίζοντας την σημαντικότητα της ασφάλειας για τους μυσ.

*«Περπατάω και κάνω ασκήσεις με το βάρος του σώματος 4 φορές την εβδομάδα...καλή συνέχεια σε όλους» (Δημοσίευση από «Α3»)*

Στη συγκεκριμένη δημοσίευση, απαντά ένας άνδρας-χρήστης:

*«Μπράβο φίλε, αν θέλεις μπορείς να βάλεις στο πρόγραμμα μονόζυγο, καθίσματα αν δεν τα κάνεις» (Απάντηση από «Α1»),*

επιβραβεύοντας έτσι την πρακτική του πρώτου, ενώ παράλληλα προτείνει συμβουλευτικά και άλλα είδη άσκησης.

Ένας ακόμη συμμετέχων απαντά με θαυμασμό:

*«Είσαι πολύ δυνατός!». (Απάντηση από «Α2»),*

γεγονός, που δείχνει πως τα άτομα- μέλη, παρακολουθούν τις πρακτικές των συνομιλητών τους, τις επιδοκιμάζουν και προσδίδουν θετική χροιά στην κατάσταση του σώματος και κατά επέκταση στην εικόνα των υπόλοιπων μελών.

Ένας ακόμη άνδρας-χρήστης εδώ, δημοσιεύει τον τρόπο που προσπαθεί να διαμορφώσει τις διατροφικές του συνήθειες προκειμένου να χάσει κιλά και να αποκτήσει μύες, ζητώντας παράλληλα προτάσεις από τους υπόλοιπους χρήστες:

*«Θα ήθελα βοήθεια από την ομάδα στο πως να χάσω λίπος και να αποκτήσω ταυτόχρονα μύες. Μετρώ ποσότητες φαγητού, θερμίδες και ποσοστά λίπους. Προσπαθώ να πάρω κιλά, αλλά δεν καταφέρνω όπως θέλω. Ξέρει κάποιος τι να ακολουθήσω;» (Δημοσίευση από «Α4»)*

Εδώ, ένας άνδρας- χρήστης απαντά σχολιάζοντας:

«να προσθέτεις πρωτεΐνη σε γεύματα και ασκήσεις που καίνε λίπος με βάρη κλπ»

(Απάντηση από «Α»)

με διάθεση συμβουλευτική αφού πληροφορεί για ενδεχόμενες προτάσεις σε σχέση με ορισμένες διατροφικές επιλογές και τρόπους εκγύμνασης.

Γίνεται κατά αυτόν τον τρόπο αντιληπτό, πως το ανδρικό φύλο επιλέγει να τροποποιήσει το σώμα του, μέσα από συγκεκριμένες πρακτικές όπως είναι οι σωματικές ασκήσεις (που στοχεύουν στην ενδυνάμωση των μυών, στην αύξηση της σωματικής δύναμης μέσω πχ της κωπηλατικής, της τροχαλίας κ.ο.κ.), η χρήση συμπληρωματικών τρόπων μείωσης λίπους ή αύξησης των μυών και η φροντίδα της υγείας του ατόμου. Σύμφωνα με μια έρευνα στις αρχές της δεκαετίας του '90, η οποία συμπεριλαμβάνεται στο βιβλίο, "*Male bodies: health, culture and identity*"<sup>24</sup> (Watson Jonathan) σε σχέση με τις απόψεις ανδρών όσον αφορά τη συγκρότηση του εαυτού τους και την υγεία, υπήρξαν ορισμένες απόψεις ενδιαφέρουσες. Παραδείγματος χάριν, το να είναι κάποιος υγιής συνδεόταν άμεσα με την σωματική άσκηση, με την αιτιολογία του ότι για να επιτευχθούν ορισμένες εργασίες και καθημερινές δραστηριότητες της ημέρας το άτομο έπρεπε να είναι γυμνασμένο και υγιές. Ένα γυμνασμένο σώμα, ήταν αυτόματα και πιο παραγωγικό, άρα διεκπεραίωνε με μεγαλύτερη ευκολία της καθημερινές και επαγγελματικές υποχρεώσεις. Ένα σώμα συνηθισμένο στην εξάσκηση εναρμονίζει ταυτόχρονα το πνεύμα. Επιπλέον, η εκπόνηση σωματικών ασκήσεων σε συνδυασμό με τις σωστές διατροφικές και άλλου είδους συνήθειες, διαμόρφωνε μια αντίληψη περί σωμάτων «υγιών», μη αρρώστων (Watson, 2000: 66-69, 71, 77). Διαμορφώνοντας το σώμα με βάση τα προσωπικά πρότυπα του κάθε ατόμου, διαμορφώνεται και μέρος της ταυτότητάς του. Τα άτομα-μέλη, πολλές φορές τείνουν να μιμούνται επίσης και άλλα άτομα-μέλη των ομάδων, επιλέγοντας παρόμοιες ασκήσεις κατόπιν παρότρυνσης, προκειμένου να αποκτήσουν μια "ανάλογη" εικόνα σώματος (Μακρυγιώτη, 2004:39, 41). Επιπλέον, σύμφωνα με το άρθρο "*A review of body image influences on Men's Fitness Goals and Supplement Use*"<sup>25</sup> τις τελευταίες δεκαετίες, μεγάλο ποσοστό του ανδρικού φύλου επιδιώκει την απόκτηση ενός μυώδους σώματος σε ποσοστό

<sup>24</sup> «Ανδρικά σώματα: υγεία, πολιτισμός και ταυτότητα»

<sup>25</sup> Μια ανασκόπηση των επιρροών της εικόνας του σώματος στους στόχους ανδρικής φυσικής κατάστασης και στη χρήση συμπληρωμάτων», *American Journal of Men's Health*, Δεκέμβριος 2007, σελ : 307-313 <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/1557988306309408>

τέτοιο όπου επηρεάζεται ο τρόπος εκγύμνασής του αλλά και οι διατροφικές του συνήθειες. Επίσης, άτομα που είτε ασχολούνται επαγγελματικά με συγκεκριμένα σπορ (πχ body-building) είτε απλώς εξασκούνται σε συγκεκριμένα σπορ ή ασκήσεις, επιλέγουν συγκεκριμένη διατροφή με συγκεκριμένες θερμίδες, τηρώντας συγκεκριμένα και αυστηρά όρια προκειμένου να αυξήσουν τους μυς τους, τη δύναμή τους και κατά επέκταση να τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους και την εικόνα που έχουν για το σώμα τους. Πολλές φορές, τα άτομα που επιλέγουν τέτοιες πρακτικές, χρησιμοποιούν τρόπους μη «ηθικούς» για το σώμα και τον οργανισμό τους με αποτέλεσμα να επέρχονται επιπτώσεις στην καθημερινότητα και ψυχολογία τους (πχ άγχος, επιθετικότητα).

### 5.1.3.β) Η επιλογή σωματικών πρακτικών από γυναίκες

Σε σχέση με το γυναικείο φύλο, οι δημοσιεύσεις ήταν λιγότερες, συγκριτικά με εκείνες των ανδρών, δεδομένου πως αριθμητικά υπερτερεί το ανδρικό φύλο και στις δυο ομάδες.

Μέσα από τις παρακάτω δημοσιεύσεις, διακρίνονται οι σωματικές πρακτικές που επιλέγουν οι γυναίκες- χρήστες των δυο ομάδων:

Ειδικότερα:

*«Τι να επιλέξω, διάδρομο ή ελλειπτικό; Θέλω σύσφιξη, καύση λίπους στην κοιλιακή χώρα για να είμαι ευχαριστημένη, αλλά δεν μου αρέσει η γυμναστική».* (Δημοσίευση από «Γ1»)

Εδώ διακρίνονται ορισμένες απορίες της συμμετέχουσας, ως προς την επιλογή των σωματικών πρακτικών αλλά και οργάνων γυμναστικής που θα την οδηγήσουν στην απόκτηση του «ιδανικού» για την ίδια σώματος, δίνοντας έμφαση στη σύσφιξη και στην καύση λίπους. Σημαντικό είναι το γεγονός, ότι δεν της αρέσει η διαδικασία της γυμναστικής και έτσι μπορεί να ειπωθεί πως η τελευταία θα αποτελούσε απλώς ένα μέσο για τη βελτίωση της εικόνας του σώματος σχεδόν αποκλειστικά, χωρίς να λαμβάνονται υπόψιν (τουλάχιστον μέσα από την συγκεκριμένη δημοσίευση) λοιπές θετικές επιδράσεις της ενασχόλησης με τη γυμναστική όπως πχ η βελτίωση της ψυχικής διάθεσης.

Οι απαντήσεις:

*«Στατικό ποδήλατο και ασκήσεις προτείνω». (Απάντηση από «Α1»)*

*«Φόρα παπούτσια κι βγες έξω για τρέξιμο». (Απάντηση από «Α2»),*

είναι συμβουλευτικές, ενώ παροτρύνουν τη γυναίκα-χρήστη να «βγει» έξω να αθληθεί.

Αντιθέτως, μια γυναίκα- χρήστης δημοσιεύει:

*«Καλημέρα, γυμνάζομαι συχνά με βάρη και καθώς είμαι ψηλή, δυσκολεύομαι να διαμορφωθώ μυϊκά σε σχέση με άλλες κοπέλες. Αγαπώ το γυμναστήριο και σκέφτομαι να αρχίσω την αερόβια γυμναστική, να αυξήσω αντοχή και να βγάλω με περισσότερη άνεση τις κάμψεις. Τι μου προτείνετε;». (Δημοσίευση από «Γ2»)*

Εδώ, η συμμετέχουσα αναφέρει πως αγαπά το γυμναστήριο, ενώ εμφανίζεται να έχει μεγαλύτερη ευελιξία ως προς την επιλογή σωματικών ασκήσεων και τρόπων εκγύμνασης, αφού επιθυμεί κάποια μυϊκή διαμόρφωση. Παράλληλα ζητά τη βοήθεια των υπόλοιπων συμμετεχόντων.

Οι απαντήσεις που λαμβάνει είναι οι εξής:

*««Η γράμμωση έρχεται και απλά από το περπάτημα, με έντονο ρυθμό..Θέλει και διατροφή σε συνδυασμό με γυμναστική». (Απάντηση από «Α1»)*

*«Θέλω να βρω μια κοπέλα σαν και εσένα» (Απάντηση από «Α2»),*

όπου ένας άνδρας – χρήστης προτείνει τρόπο εκγύμνασης, προσθέτοντας και τη διατροφή σε συνδυασμό με τη γυμναστική, ενώ η απάντηση ενός άλλου χρήστη «κρύβει» ενδεχομένως θαυμασμό για την γυμναστική πορεία και τις επιλογές της γυναίκας.

Μια ακόμη δημοσίευση έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς τίθεται το θέμα της αύξησης της μυϊκής δύναμης για τις γυναίκες, ενός ζητήματος που σε πολλές περιπτώσεις, όπως θα αναλυθεί και παρακάτω, είχε το μονόπλευρο ενδιαφέρον του ανδρικού φύλου:

*«Υπάρχουν πολλά στερεότυπα περί μυϊκότητας και γυναικείου φύλου..πχ ότι γυναίκες με  
μύες είναι σαν άνδρες ή ότι οδηγούνται στην υπερβολή..δεν με νοιάζει τι θα πουν για εμένα»  
(κοινοποίηση με τη μορφή φωτογραφίας) (Δημοσίευση από «Γ3»)*

Οι απαντήσεις, ποικίλουν:

*«Κάνε ότι σε εκφράζει, μπράβο!» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Είσαι γυναίκα όσο οι υπόλοιπες» (Απάντηση από «Α2»)*

*«Δεν μαρέσουν οι μπρατσωμένες, αλλά σεβαστή η επιλογή σου» (Απάντηση από «Α3»)*

*«Μη δίνεις σημασία σε ότι λένε» (Απάντηση από «Α4»)*

Φαίνεται λοιπόν, μέσα από τις απαντήσεις πως ορισμένοι επιδοκιμάζουν την απόφαση της γυναίκας να ακολουθήσει μια «διαφοροποιημένη» από τις συνηθισμένες γυμναστικές συνήθειες που προβάλλονται για το γυναικείο φύλο και την κινητοποιούν να συνεχίσει όπως κρίνει η ίδια, ενώ υπάρχει και η απάντηση που ναι μεν δεν είναι στις προσωπικές επιλογές ενός χρήστη, η μέθοδος αυτή, αλλά σέβεται όπως αναγράφεται, την πορεία της.

Όπως φαίνεται το γυναικείο φύλο στις συγκεκριμένες ομάδες, συνήθως εστιάζει στην εκγύμναση των γλουτών, στην σύσφιξη των κοιλιακών, ενώ η αερόβια άσκηση έχει κατά βάση πρωταρχικό ρόλο, με μικρότερο ποσοστό τη χρήση βαρών. Σε κάποιες περιπτώσεις υπάρχει ακόμη και αγάπη για την εκγύμναση, ενώ σε άλλες τα αποτελέσματα της τροποποίησης του σώματος και η επίτευξη μιας "όμορφης" σωματικής εικόνας διαδραματίζουν μεγαλύτερο ρόλο, από την ίδια την εκγύμναση του σώματος και την υγεία του ατόμου. Το γυναικείο φύλο, ορισμένες φορές επιλέγει να τροποποιήσει το σώμα του με διαφορετικό τρόπο από ότι το ανδρικό, χωρίς να σημαίνει πως αυτό το μοτίβο ακολουθείται από όλες τις γυναίκες. Μάλιστα, σύμφωνα με την έρευνα της S. Tate, μια ομάδα γυναικών ασχολείται με την πρακτική της άρσης βαρών, διαμορφώνοντας έτσι μια "νέα" οπτική για την θηλυκότητα, χωρίς να ακολουθούνται απαραίτητα τα κυρίαρχα πρότυπα εκγύμνασης και ομορφιάς για τις γυναίκες. Αντιθέτως, σύμφωνα με τους L. Mansfield & J. Maguire (1999), μια ομάδα γυναικών, ασχολείται με την πρακτική της αερόβιας γυμναστικής, ακολουθώντας μια πιο κοινωνικά "αποδεκτή" εξάσκηση για το γυναικείο φύλο και σώμα,



όπου η ταυτότητά του διαμορφώνεται με βάση τις αντιλήψεις που κυριαρχούν σε μεγάλο ποσοστό περί θηλυκότητάς. Πολλά είναι τα κοινωνικά πρότυπα που παροτρύνουν δηλαδή τις γυναίκες να συμμορφωθούν σε συγκεκριμένες μορφές άσκησης με στόχο την ενδυναμωθεί και να «τελειοποιηθεί» η εικόνα του σώματός τους και της ταυτότητάς τους (Μακρυγιάννη, 2004: 39, 40). Παραδείγματος χάριν, πολλές φορές το γυναικείο σώμα, ταυτίζεται με το "αδύνατο" σώμα, και σε αυτό το κοινωνικό πρότυπο έχουν διαδραματίσει ρόλο τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης, αλλά και οι κοινωνικές επαφές που αναπτύσσουν τα άτομα μεταξύ τους. Το σώμα δηλαδή ταυτίζεται με το όμορφο και υγιές, στο πλαίσιο μιας καταναλωτικής κουλτούρας όπως θα αναλυθεί σε επόμενο κεφάλαιο (Αλεξιάς, 2011: 136). Άλλωστε, καθώς τα άτομα προσαρμόζονται στα κοινωνικά πρότυπα που επικρατούν, στην «μόδα» δηλαδή που επικρατεί στο εκάστοτε κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, αποκτούν τα μέσα με τα οποία μπορούν να επιβιώσουν αλλά και να συμβιώσουν στην σύγχρονη κοινωνία, που μεταβάλλεται συνεχώς (Μακρυγιάννη, 2004: 43).

#### 5.1.3.γ) Έμφυλοι χαρακτηρισμοί στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων

Ταυτόχρονα, «αποκαλύφθηκαν» έμφυλοι χαρακτηρισμοί και στις δυο εικονικές κοινότητες, αφού όπως διαπιστώνεται παρακάτω, οι απαντήσεις ορισμένων μελών-ανδρών, εμπεριέχουν ειρωνικούς με έμφυλη διάσταση χαρακτηρισμούς, που αφορούν τις απορίες ή και επιλογές των γυναικών- χρηστών σε σχέση με τις σωματικές ασκήσεις, τα όργανα γυμναστικής, αλλά και περιπτώσεις απλών δημοσιεύσεων σε σχέση με τη γυμναστική τους πορεία.

Ειδικότερα:

*«Ο μεταβολισμός μου έχει μείνει στάσιμος. Τι προτείνετε να κάνω; Θα ήθελα να χάσω κιλά πριν πάω γυμναστήριο» (Δημοσίευση από «Γ1»)*

Οι απαντήσεις είναι οι εξής:

*«Γυμναστική στη φύση ή χορό σε νυχτερινά μαγαζιά να χαρεί και κάποιος άνδρας»  
(Απάντηση από «Α»)*

*«Θα μπορούσες να ξεκινήσεις με αερόβιο» (Απάντηση από «Γ»),*

ενώ η απάντηση από μια γυναίκα- χρήστη είναι απλή και κατατοπιστική, προτείνοντας ένα είδος γυμναστικής, η απάντηση από έναν άνδρα- χρήστη εμπεριέχει κατά κάποιον τρόπο «υπονοούμενα» σε σχέση με τις πρακτικές που θα μπορούσε να ακολουθήσει, ενώ η απάντησή του δεν σχετίζεται άμεσα με το υπό ερώτηση θέμα.

Στην παρακάτω δημοσίευση μια γυναίκα-χρήστης, θέλησε να μοιραστεί τη σύνδεση της γυμναστικής (μέσω φωτογραφίας της), με τη συναισθηματική κατάσταση αλλά και την υγεία, ως ένα τρόπο «υπενθύμισης» προς τα υπόλοιπα μέλη για την ενασχόληση με τη γυμναστική και την ένταξή της στην καθημερινότητα των ατόμων.

*«Πάντα καθημερινή γυμναστική, αγάπη για το σώμα, την υγεία και την ψυχολογία»*

(Δημοσίευση από «Γ2»),

Οι απαντήσεις που λαμβάνει:

*«Οκ, κούκλα ότι πεις» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Το βάψιμό σου, δεν ταιριάζει με την μπλούζα σου» (Απάντηση από «Α2»),*

δεν σχετίζονται με την δημοσίευσή της, αφού τίθεται το θέμα της εξωτερικής της εμφάνισης ενώ θα μπορούσε να ειπωθεί πως εμπεριέχουν τάσεις αμφισβήτησης ως προς την άποψη που κοινοποίησε.

Σε μια ακόμη δημοσίευση μια γυναίκα-χρήστης επιθυμεί τη γνώμη και τις προτάσεις των συνομιλητών προκειμένου να βελτιώσει τους γλουτούς και το στήθος της:

*«Πως μπορώ να έχω καλύτερους γλουτούς και στήθος; Είμαι αδύνατη, τι προτείνετε για αύξησή τους;» (Δημοσίευση από «Γ3»)*

Οι απαντήσεις, ξανά, υποδεικνύουν ειρωνική διάθεση και τάση αμφισβήτησης ως προς τις απορίες της συμμετέχουσας, αφού οι χρήστες υπαινίσσονται πως ίσως δεν θα έπρεπε να

ψάχνει πληροφορίες στη συγκεκριμένη ομάδα, αλλά σε διαφορετική, με άλλο περιεχόμενο δηλαδή, ή ακόμη να «ανεβάσει» μια φωτογραφία για να «κρίνουν» σωστότερα, λεγόμενα που δεν σχετίζονται άμεσα με την εξ αρχής ερώτηση:

*«Μάλλον βρίσκεσαι σε λάθος ομάδα» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Βγάλε μας μια φώτο, να σε συμβουλευσουμε καλύτερα» (Απάντηση από «Α2»)*

Ένας άνδρας- χρήστης, δημοσίευσε με τη μορφή φωτογραφίας, ένα όργανο γυμναστικής, το οποίο το τοποθετεί σε συγκεκριμένη «κατηγορία» ατόμων που το χρησιμοποιούν, χρησιμοποιώντας τη φράση *«ροζ και μοβ φορμούλες»*. Η φράση αυτή, δεν αποκαλύπτει με βεβαιότητα σε ποια «κατηγορία» ατόμων θα μπορούσε να απευθύνεται, ενδεχομένως σε κάτι που ο ίδιος ο χρήστης θεωρεί αντίθετο και «μακρινό» ως προς τη δική του νοοτροπία.

*«Ελβετική μπαλίτσα, όργανο γυμναστικής που μάλλον κάνει δουλειά και αφορά άτομα που σε γυμναστήρια φοράνε ροζ και μοβ φορμούλες (Δημοσίευση από «Α»)*

Ενδιαφέρον έχει εδώ η απάντηση από έναν άνδρα- χρήστη, ο οποίος δεν θεωρεί πως η χρήση του οργάνου αυτού θα έπρεπε να υποτιμάται και να απευθύνεται σε συγκεκριμένη «κατηγορία» ατόμων, δίνοντας έμφαση στα οφέλη της χρήσης του οργάνου.

*«Σοβαρά τώρα; Ψάξε να δεις πόσες ασκήσεις με δυσκολία μπορείς να βγάλεις με την μπαλίτσα!» (Απάντηση από «Α»)*

Καθώς στις ομάδες, επικρατούσε σε μεγάλο βαθμό η ειρωνική και η έντονη κριτική ως προς τις επιλογές φροντίδας του σώματος, των ασκήσεων-σωματικών πρακτικών των μελών, κάποιοι δυσανασχετούσαν που επικρατεί τέτοια κατάσταση στην ομάδα. Θεωρούν απαραίτητο να υπάρχει σεβασμός μεταξύ των χρηστών, ενώ αναφέρεται πως αυτό συμβαίνει κυρίως απέναντι στις γυναίκες-χρήστες.

Ειδικότερα:

*«Έκκληση προς τους άνδρες της ομάδας κατά κύριο λόγο(...), συχνά ειρωνεύονται σε σχόλια από άνδρες προς άνδρες αλλά κυρίως προς γυναίκες. Τι πιστεύετε για αυτό;*

*Χρειάζεται σεβασμός στις ομάδες» (Δημοσίευση από «Αγ1»)*

*«Αγαπώ τη γυμναστική για αυτό έγινα μέλος αυτής της ομάδας...αποτελεί ένα κομμάτι του εαυτού μου, αλλά δεν το βλέπω ως μια μάχη για το ποιος θα παρουσιάσει το καλύτερο σώμα ή ποιος ξέρει τα περισσότερα. Δυστυχώς υπάρχουν χρήστες που αποθαρρύνουν τους άλλους εδώ, ο σεβασμός δύσκολα βρίσκεται, καλή συνέχεια» (Δημοσίευση από «Αγ2»)*

Μέσω των απαντήσεων, διαπιστώνεται πως ορισμένοι χρήστες συμφωνούν πως επικρατεί αυτή η κατάσταση, αλλά ταυτόχρονα θεωρούν πως πρέπει να αγνοούνται τα αποθαρρυντικά και προσβλητικά σχόλια και ο κάθε ένας να εμμένει στην προσωπική του πορεία.

*«Μη δίνεις σημασία...» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Η έλλειψη παιδείας είναι χαρακτηριστικό και των δυο φύλων, η εντύπωση αυτή δίνεται επειδή η ομάδα αποτελείται κυρίως από άνδρες» (Απάντηση από «Α2»)*

*«Έχεις δίκιο...καλό θα ήταν να υπάρχει περισσότερη ενθάρρυνση» (Απάντηση από «Α3»)*

*«Δεν χρειάζεται και να δίνουμε αναφορά ή σημασία πάντα τους άλλους...» (Απάντηση από «Α4»)*

Η απάντηση ενός άνδρα-χρήστη, «επιβεβαιώνει» κατά κάποιον τρόπο την κατάσταση που επικρατεί:

*«Μάλλον άποψη γυναίκας...απορρίπτεται» (Απάντηση από «Α5»)*

Σύμφωνα με τις παραπάνω δημοσιεύσεις αλλά και κάποιες απαντήσεις των μελών των ομάδων σε αυτές, γίνεται φανερό πως είτε σε απλές απορίες για σωματικές ασκήσεις, είτε σε απλές δημοσιεύσεις για τον τρόπο ζωής, είτε σε αναφορές για τη χρησιμότητα ορισμένων οργάνων γυμναστικής, εμπεριέχονται έμμεσα και άμεσα έμφυλοι χαρακτηρισμοί με τη μορφή «αστείου», «πλάκας» που παραπέμπουν σε ορισμένα στερεότυπα σε σχέση με ορισμένες συνήθειες πχ «χορός σε νυχτερινά κέντρα να χαρεί κανάς άνδρας», «ελβετική

μπαλίτσα, για όσους φοράνε ροζ φορμούλες» κ.ο.κ., προσπαθώντας να αποδώσουν συγκεκριμένους χαρακτηρισμούς και στα δυο φύλα, δημιουργώντας αντιθέσεις και συνθήκες όπου ο σεβασμός ανάμεσα στα μέλη των ομάδων «αγνοείται». Ακόμη το γεγονός πως υπήρξε σχόλιο, «(..) άποψη γυναίκας, απορρίπτεται», επιβεβαιώνει σε μεγάλο βαθμό την συγκεκριμένη κατάσταση που προκαλεί τη δυσφορία και τις αντιδράσεις ατόμων-μελών των ομάδων. Ορισμένα άτομα επισημαίνουν πως δεν χρειάζεται περαιτέρω ανάλυση τέτοιου είδους διαδικτυακών συμπεριφορών και πως η έλλειψη σεβασμού κυριαρχεί και στα δυο φύλα. Παρατηρείται έτσι, μια διπολικότητα ανάμεσα στους άνδρες χρήστες και τις γυναίκες χρήστες, ως προς την επιλογή ασκήσεων, πλάνων διατροφής ή γυμναστικής πορείας κ.α. Σε αυτή τη «φυσικοποιημένη» διπολικότητα ασκεί κριτική η Butler (φιλόσοφος και θεωρητικός σε ζητήματα φύλου), όπως και στις «ριζωμένες» αντιλήψεις περί ταύτισης σώματος και φύλου και επακολούθως των πρακτικών τους (Αθανασίου, 2010: 218). Ο καρτεσιανός δυϊσμός, όπως αναφέρθηκε στο θεωρητικό μέρος, συνέβαλε σε τέτοιες αντιλήψεις περί διαχωρισμού των δυο φύλων. Η ίδια, εισάγοντας τον όρο της «επιτελεστικότητας» του φύλου, αναδιαμορφώνει κυρίαρχες αντιλήψεις, όπως το ότι οι πρακτικές και οι κινήσεις των σωμάτων εκφράζουν έναν ουσιακό πυρήνα του φύλου. Αντιμετωπίζει το φύλο ως μια ατελή και διαρκή επιτέλεση, όπου το «νόημά» του κάθε φορά, είναι πιο εύκολο να αποτυπωθεί και να κατανοηθεί μέσα από τις συνεχείς λέξεις, πρακτικές, κινήσεις κ.α. των δρώντων υποκειμένων σε συγκεκριμένα χωροχρονικά πλαίσια. Αν ληφθεί υπόψη η «επιτέλεση» του φύλου, τότε οι ταυτότητες των ατόμων, οι πρακτικές τους δεν προϋπάρχουν κι έτσι δεν δημιουργούνται συγκεκριμένες αντιλήψεις και χαρακτηρισμοί για τα φύλα (πχ εάν μια γυναίκα είναι αρκετά θηλυκή ή αν πρέπει να γυμνάζεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο). Εξάλλου, η μια και μοναδική «θηλυκότητα» ή «αρρενωπότητα», δεν υφίσταται. Στη σύγχρονη όμως κοινωνία, παρά την ύπαρξη πλήθους φεμινιστικών και άλλου είδους θεωριών, σχετικά με το φύλο, τη σεξουαλικότητα και τα πρότυπα, σε πολύ μεγάλο βαθμό, αν δεν ακολουθούνται οι κυρίαρχοι και προβλεπόμενοι τρόποι έκφρασης και επιτέλεσης του φύλου, τα άτομα κινδυνεύουν να περιθωριοποιηθούν, να στιγματιστούν και συνάμα να «ακυρωθεί» η ταυτότητά τους (Αθανασίου, 2010: :219,220). Τα άτομα δηλαδή, καθώς δημιουργούν και αναπλάθουν τον εαυτό και σώμα τους, υπακούν σε συγκεκριμένες κοινωνικές επιταγές, που προβάλλουν εικόνες «ιδανικών» σωμάτων (πχ νεανικό και σφριγηλό σώμα) ή έμφυλων σωμάτων, προσδιορίζοντας σημασίες και έννοιες «αρρενωπότητας» και «θηλυκότητας» (Μακρυνιώτη, 2004: 36).

Αντίθετα, ο Bourdieu, υποστηρίζει πως οι διαφορές ανάμεσα στα δυο φύλα, εγγράφονται πάνω στο σώμα (πχ μέσω του τρόπου ντυσίματος, στάσης, κίνησης, ομιλίας κ.α.) (Πούρκος, 2017 : 54)

Επιπλέον, οι αντιθέσεις ανάμεσα στα δυο φύλα, σε σχέση με την εικόνα και τις πρακτικές των σωμάτων τους, εντείνονται μέσα από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο γενικότερα, αφού πολλές φορές για το ανδρικό φύλο προβάλλονται πρότυπα πολλές φορές σκληρών προπονήσεων με βάρη, ενώ για το γυναικείο φύλο, πρότυπα παραδείγματος χάριν καλλίγραμμων σωμάτων που γυμνάζονται με αερόβια γυμναστική. Τα πρότυπα αυτά, βρίσκουν πρόσφορο έδαφος σε απόψεις που υποστηρίζουν πως λόγω διαφορετικών βιολογικών κατασκευών ανάμεσα στα δυο φύλα, το σώμα, οι πρακτικές και οι λειτουργίες του «οφείλουν» να διαμορφώνονται με διαφορετικό τρόπο και στην κοινωνική δράση αλλά και στις κοινωνικές συμπεριφορές (Αλεξιάς, 2011 :70, 83).

#### **5.1.4.Σωματικές πρακτικές και τρόπος ζωής (lifestyle)**

Κατά το διάστημα 2019 ως τα τέλη του 2021, στην Ομάδα Α, άρχισαν να κοινοποιούνται, περιεχόμενα σχετικά με την φυσική κατάσταση των μελών, τις διατροφικές τους συνήθειες, έχοντας κάποιες φορές και απορίες για τις τελευταίες, για την πορεία της εκγύμνασης, κάνοντας ταυτόχρονα συγκρίσεις με την παλαιότερη εικόνα και κατάσταση του σώματός τους, (με τη μορφή φωτογραφιών) και με απαντήσεις που κρύβουν δόσεις αμφιβολίας των αποτελεσμάτων ορισμένες φορές. Από τα μέσα του 2022 έως τον Απρίλη του 2023, παρατηρήθηκαν ολοένα και περισσότερες δημοσιεύσεις που αφορούν την εικόνα του σώματος των χρηστών με συγκρίσεις από το παρελθόν (ξανά με τη μορφή φωτογραφιών). Υπήρξαν εξίσου απορίες σε σχέση με τη διατροφή και την επιλογή τρόπου εκγύμνασης, που θα πρέπει να ακολουθήσει κάποιο μέλος ανάλογα με τα κιλά του. Παράλληλα ήρθαν στο προσκήνιο οι έννοιες της πειθαρχίας και του ελέγχου πάνω στο σώμα, με θετικές αποκρίσεις σε αυτόν τον τρόπο ζωής. Από τις παραπάνω δημοσιεύσεις δεν έλειπαν οι απαντήσεις με διάθεση αμφισβήτησης της μεθόδου της πορείας των χρηστών, σε σχέση με τις σωματικές πρακτικές (πχ διατροφή, σωματικές ασκήσεις) που ακολούθησαν για να έχουν τα επιθυμητά (σύμφωνα με τη δική τους άποψη) αποτελέσματα. Ταυτόχρονα στην Ομάδα Β, στο διάστημα από τα μέσα του 2020 έως τα τέλη του 2021, οι δημοσιεύσεις και τα σχόλια αφορούσαν περισσότερο ζητήματα με πληροφορίες και ενημερώσεις όσον αφορά τις

διατροφικές επιλογές των χρηστών. Επιπλέον στην Ομάδα Β, από τον Σεπτέμβριο του 2022 έως τον Απρίλη του 2023, καταγράφηκαν κάποιες εξίσου σημαντικές δημοσιεύσεις που αφορούσαν την πορεία της εκγύμνασης των μελών της ομάδας, κάνοντας συγκρίσεις με την παλαιότερη εικόνα και κατάσταση του σώματός τους, (με τη μορφή φωτογραφιών), (οι οποίες είχαν στόχο την κινητοποίηση και άλλων μελών να ακολουθήσουν ανάλογη πορεία εφόσον το επιθυμούν) και δίνοντας έμφαση στην επιμονή, στην πειθαρχία και στα οφέλη της γυμναστικής. Πιο συγκεκριμένα, όπως παρατηρείται και παρακάτω:

#### **5.1.4.α) Η φροντίδα του σώματος ως τρόπος ζωής (lifestyle)**

Ως προς τη φροντίδα του σώματος, ως τρόπος ζωής (lifestyle), παρατηρήθηκαν οι παρακάτω δημοσιεύσεις, όπου η φροντίδα του σώματος συνδέεται άμεσα με την άσκηση και τη γυμναστική, αφού τονίζεται η σημασία τους στην καθημερινότητα των μελών αλλά και το ποσοστό που βοηθά στο να «μεταμορφωθεί» μέσω αυτής το σώμα των χρηστών ως προς το καλύτερο για τους ίδιους. Επιπλέον, η ενασχόληση με τη γυμναστική έρχεται σε αντίθεση με την κατάσταση της «τεμπελιάς»<sup>26</sup>, όπως δημοσιεύεται από έναν χρήστη, ο οποίος προσδοκά να τονίσει τη σημασία της εκγύμνασης. Ένα ακόμα μέλος, αναρωτιέται για τον «φυσικό» τρόπο που μπορεί να διαμορφώσει κάποιος το σώμα του, δεδομένου διαφόρων παραγόντων όπως πχ τα έξοδα διατροφής και γυμναστηρίου.

Ειδικότερα:

*«Να είστε όλοι υγιείς, να έχετε χρόνο για γυμναστική το κυριότερο!» (Δημοσίευση από «Α1»)*

Οι απαντήσεις στη δημοσίευση ήταν οι εξής:

*«Μας έλιωσες, σκόνη γίναμε με τέτοιο σώμα» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Φέτες είσαι, μπράβο» (Απάντηση από «Α2»),*

---

<sup>26</sup> «Καλύτερα να γυμνάζεσαι, από το να τεμπελιάζεις» (Απλή δημοσίευση από Α., με τη μορφή φωτογραφίας, χωρίς απαντήσεις από άλλα μέλη)



δείχνουν πως «επιβραβεύουν» και επιδοκιμάζουν την εικόνα τους σώματος του χρήστη, χρησιμοποιώντας και μεταφορές όπως «σκόνη» γίναμε, ή «φέτες» προκειμένου να τονίσουν το πόσο τους αρέσει αυτό που βλέπουν, ενώ κατά κάποιον τρόπο δέχονται πως εκείνος τους «ξεπέρασε» με την πορεία του και τις πρακτικές που ακολούθησε και το αποδέχονται, καθώς το επιδοκιμάζουν.

Παρακάτω, μια γυναίκα-χρήστης, παρουσιάζει την πορεία της προς την κατάκτηση του ονείρου της ενασχόλησης με τον χορό, έχοντας αυτοπεποίθηση και πίστη στον εαυτό της για τον τρόπο ζωής που επέλεξε προκειμένου να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα, παρά τις αμφισβητήσεις που συνάντησε στην πορεία της:

*«Πριν ένα χρόνο, με παραπάνω κιλά, κάποιος είπε πως δεν θα μπορούσα να γίνω ποτέ χορεύτρια. Με χλεύασαν, αλλά σήμερα είμαι εδώ με τη δεξιά φώτο» (Δημοσίευση από «Γ1»)*

Μέσω των απαντήσεων :

*«Και παλαιότερα ήσουν πανέμορφη, άκου τον εαυτό σου!» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Συγχαρητήρια» (Απάντηση από «Α2»),*

γίνεται αντιληπτό πως η γυναίκα, έλαβε υποστήριξη τόσο ως προς την πορεία της όσο και ως προς το γεγονός ότι ένα άτομο είναι «όμορφο», με τον απλούστατο τρόπο, με το να είναι δηλαδή απλώς ο εαυτός του. Είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον, πως οι απαντήσεις αυτές προέρχονται από άνδρες, όπως παρατηρήθηκε, διαπιστώνοντας πως ανεξαρτήτου φύλου επέρχεται η υποστήριξη και η επιδοκίμασία.



Ένα ακόμα μέλος, αναρωτιέται για τον «φυσικό» τρόπο που μπορεί να διαμορφώσει κάποιος το σώμα του, δεδομένου διαφόρων παραγόντων όπως πχ τα έξοδα διατροφής και γυμναστηρίου:

*«Κατέληξα στο ότι για να διαπλάσει κάποιος το σώμα που επιθυμεί με φυσικό τρόπο είναι δυσκολότερο, λόγω οικονομικών (έξοδα για διατροφή και γυμναστήριο), δύσκολο στην εποχή μας, πως αντέχετε;» (Δημοσίευση από «Γ2»)*

Οι απαντήσεις, έχουν ενδιαφέρον:

*«Για αρχή πρέπει να αναρωτηθείς το σώμα που ονειρεύεσαι, οι τίμιες προσπάθειες ανταμοίβονται» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Πρώτα σωστή διατροφή, αν τα πρότυπά σου προέρχονται από το Instagram και θες ίδια εικόνα, συμπεριλαμβάνονται και οι ουσίες» (Δημοσίευση από «Α2»),*

αφού δείχνουν πως τα μέλη προτείνουν στη γυναίκα- συμμετέχουσα να επαναπροσδιορίσει αυτό που επιθυμεί για το ίδιο της το σώμα με βάση τα προσωπικά της «πιστεύω», χωρίς να επηρεάζεται από διάφορα πρότυπα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου πολλές φορές αυτό που παρουσιάζεται εκεί, δεν έχει καμία σχέση με την πραγματικότητα και προκειμένου να αποκτηθεί απαιτούνται και άλλες πρακτικές εκτός της γυμναστικής, όπως οι ουσίες.

Από τις παραπάνω δημοσιεύσεις και απαντήσεις των μελών των ομάδων, αναδεικνύεται ο «ρόλος» του σύγχρονου σώματος και των πρακτικών του, αφού μέσω της φροντίδας και της εξάσκησης του, προάγεται αρχικά η υγεία και ευεξία των ατόμων. Με την έννοια «τρόπος ζωής (lifestyle)», εννοείται η ικανότητα ανάδειξης κοινωνικών νοημάτων, αντιθέσεων, επιθυμιών, συνηθειών κ.α. πάνω στο σώμα. Η έννοια του “lifestyle”, συνδέεται με την έννοια της «μόδας» στο σημείο όπου παραδείγματος χάριν, επιδιώκεται ως τρόπος ζωής να είναι κάποιος υγιής και γυμνασμένος, προκειμένου να μην επέλθουν τα αντίθετα

αποτελέσματα όπως εκείνο τα αρρώστιας ή της χαλάρωσης του σώματος. Όπως υποστηρίζει ο E. Goffman, ο σημερινό ιδεώδες του σώματος, δημιουργείται και συγκροτείται από την μη αποδοχή όλων αυτών που αποτελούν το μη κανονικό, το μη σύνηθες (πχ μη γυμνασμένο σώμα, παχύσαρκο σώμα κ.α.). Όσοι δεν ακολουθούν τα «εγκεκριμένα» πρότυπα, παραδείγματος χάριν σχετικά με την επίτευξη ενός υγιούς και γυμνασμένου σώματος, οδηγούνται στην περιθωριοποίηση. Πρόκειται κατά κάποιον τρόπο για έναν κοινωνικό «εξαναγκασμό» στη συμμόρφωση απέναντι σε συγκεκριμένα κοινωνικά πρότυπα και ιδεώδη είτε για τους άνδρες είτε για τις γυναίκες, ακόμη και αν κάποιος αισθάνεται πως δεν αντιπροσωπεύουν την εικόνα του σώματός του και άρα ούτε την ταυτότητά του. Άλλωστε, σύμφωνα με τον ίδιο, τα άτομα λειτουργούν μέσα σε μια κοινωνία, προσπαθώντας να ακολουθήσουν ένα συγκεκριμένο σύστημα κοινών αξιών, προκειμένου να αποκτήσουν και να καλλιεργήσουν μια «καλή» εικόνα απέναντι στους σημαντικούς άλλους (Πουρκός, 2017 :57, 58). Γίνεται έτσι αντιληπτό για μια ακόμη φορά, πως η εικόνα του σώματος των ατόμων, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη συγκρότηση της ατομικής ταυτότητας (Αλεξιάς, 2011: 250, 253). Χαρακτηριστικό παράδειγμα, αποτελεί η «ανδρική ταυτότητα», η οποία παρουσιάζεται με συγκεκριμένο σωματότυπο (πχ εκείνο του υγιούς, γυμνασμένου με κοιλιακούς,). Έχοντας έτσι το συγκεκριμένο σωματότυπο, επιτυγχάνεται ένα είδος αντίστασης στα γηρατειά, στις αρρώστιες κ.ο.κ., κατασκευάζοντας κατά αυτόν τον τρόπο, ένα σωματοποιημένο ανδρικό τρόπο ζωής (lifestyle) (Αλεξιάς, 2011: 138-140). Επιπλέον η υγεία, αποτελεί κατά κάποιον τρόπο τη «νέα θρησκεία» του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Μέσω της επιδίωξης της φροντίδας του σώματος και της πειθάρχησης του, όπως θα αναλυθεί σε επόμενο κεφάλαιο, το ίδιο το σώμα, είναι «οπλισμένο» κατάλληλα ώστε να μπορεί είτε σε απλές είτε σε πιο δύσκολες καταστάσεις να αντιμετωπίζει περίπλοκες συνθήκες όσον αφορά την υγεία του, ενώ παράλληλα είναι ικανό να «αντιμετωπίσει» το θάνατο, αποκτώντας ένα νέο είδος ουτοπίας της βιοεξουσίας (Πουρκός, 2017 : 70).

Εκτός από τα παραπάνω, το σώμα, σύμφωνα με την φιλόσοφο και ακτιβίστρια S. Sontag αποτελεί ένα μέσο προκειμένου να επιτευχθεί η αυτοβελτίωση και η προσωπική ανάπτυξη των υποκειμένων, όπως αναγράφεται και μέσα από τις δημοσιεύσεις των μελών των ομάδων (Πουρκός, 2017: 77).

#### **5.1.4.β) Σωματικές ασκήσεις και διατροφή: σωματικές πρακτικές για την επίτευξη ελέγχου πάνω στο σώμα**

Ως προς τις σωματικές πρακτικές, με σκοπό την επίτευξη του ελέγχου πάνω στο σώμα των χρηστών, παρατηρούνται τα εξής:

Ένας άνδρας- χρήστης, δημοσιεύει το προσωπικό του «ταξίδι», προς την κατάκτηση του στόχου του, δηλαδή να φτάσει σε συγκεκριμένα κιλά, θέλοντας να κινητοποιήσει μέσα από την πορεία τους και άλλους χρήστες, δίνοντας τους επίσης κουράγιο και έμφαση στην υπομονή που πρέπει να τους διακατέχει για να «κερδίσουν» και εκείνοι.

Ειδικότερα:

*«Ανάμεικτα συναισθήματα χαράς και φόβου, βλέποντας πως ξεκίνησε το ταξίδι με 110κιλά και την τωρινή εικόνα εαυτού, 80κιλά. Θέλω να δώσω δύναμη σε όλους, όσους ακολουθούν παρόμοια πορεία με τη δική μου μη τα παρατάτε, έτσι θα νικήσετε» (Δημοσίευση από «Α1»)*

Τα μέλη, απαντούν εμφανώς ενθουσιασμένα με την πορεία και επιθυμούν περαιτέρω λεπτομέρειες ως προς την επιλογή προγράμματος εκγύμνασης:

*«Διαφορετικό άτομο, μπράβο, πως τα κατάφερες;» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Εμπνευχτικά λόγια, συγχαρητήρια μήπως θα μπορούσες να αναλύσεις λίγο περισσότερο το πρόγραμμά σου;» (Απάντηση από «Α2»)*

Στο ίδιο μοτίβο συνεχίζει ένας ακόμη άνδρας-χρήστης, ζητώντας τη γνώμη των συνομιλιτών:

*«Οι αριστερές φώτο, πριν λίγους μήνες, η δεξιά χθες. Δεν έτρωγα και έχασα κιλά, γυμναστική δεν κάνω πολύ καιρό, τι έχετε να πείτε; » (Δημοσίευση από «Α2»)*

Οι απαντήσεις, δίνουν έμφαση στο ρόλο της διατροφής παράλληλα με την εκγύμναση:

*«Χωρίς διατροφή δεν θα αντέχεις».* (Απάντηση από «Α1»)

Στις παρακάτω δημοσιεύσεις, γίνεται αισθητή η έννοια της πειθαρχίας των μελών, ως προς τη διαχείριση των κιλών τους, του ελέγχου πάνω στο σώμα μέσα από την εκγύμναση, ενώ προτείνεται να μην «ξεφεύγουν» από τον στόχο τους και να μένουν προσηλωμένοι.

Ειδικότερα:

*«80 κιλά προσπαθώντας να φτάσω τα 95, αυτό λέγεται πειθαρχία»* (Δημοσίευση από «Α3»)

*«Ορίστε μια αναμνηστική φωτογραφία...να ονειρεύεστε, χρειάζεται θέληση, έλεγχο και πειθαρχία»* (Δημοσίευση από «Α4»)

*«Επιμονή και υπομονή, αυτά τα δυο χρειάζονται για να πετύχεις»* (Δημοσίευση από «Α5»)

Οι απαντήσεις και στις τρεις δημοσιεύσεις, εμφανίζουν πολλά κοινά σημεία:

*«Όντως φιλαράκι αυτό είναι πειθαρχία»* (Απάντηση από «Α1»)

*«Είσαι λέοντας, μην ακούς κανέναν και προχώρα»* (Απάντηση από «Α2»)

*«Μπράβο φίλε συνέχισε έτσι»* (Απάντηση από «Α3»)

*«Συνεχίζουμε, πάντα αμείλικτοι, καλό βράδυ».* (Απάντηση από «Α4»),

επιβραβεύοντας τις εκάστοτε πορείες, εμμένοντας στη σημαντικότητα της πειθαρχίας, ενώ η έννοια της «συνέχειας», εμφανίζεται συχνά, προσπαθώντας να κινητοποιήσει περαιτέρω την πορεία των χρηστών, ενδεχομένως θέλοντας να τους παροτρύνει να μην εφησυχάσουν.

Παρατηρώντας τις παραπάνω δημοσιεύσεις και απαντήσεις των χρηστών των δυο ομάδων, διακρίνονται ποικίλα και ενδιαφέροντα ζητήματα όσον αφορά την πορεία της εκγύμνασης του σώματος ορισμένων χρηστών, κάνοντας συγκρίσεις της παλαιότερης με την τωρινή κατάσταση. Επιπλέον, γίνεται αντιληπτή η σημασία που διαδραματίζουν η επιμονή και η πειθαρχία σε σωματικές ασκήσεις αλλά και διατροφικές συνήθειες και δίαιτες προκειμένου να ασκηθεί έλεγχος πάνω στο σώμα και άρα στον ίδιο τον εαυτό των χρηστών. Αν και σε παλαιότερες χρονολογίες και σύμφωνα με τον χριστιανισμό οι σωματικές ασκήσεις και η δίαιτα αποτελούσαν μέσα προκειμένου τα άτομα να «περιορίσουν» την απόλαυση, στην μετανεωτερικότητα, οι ίδιες έννοιες προσδίδουν ευχαρίστηση στο εκάστοτε άτομο που τις επιλέγει ως πρακτικές, δημιουργώντας το προσδοκώμενο για εκείνο σώμα και άρα εαυτό. Τέτοιες πρακτικές ωστόσο, συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με την γνωστή έκφραση “ *no pain, no gain* ”, εννοώντας πως χωρίς τον πόνο και την στέρηση δεν μπορεί να επέλθει κάποιο αποτέλεσμα, παρατηρώντας έτσι κατά κάποιον τρόπο μια «άτυπη» συνέχεια της μεσαιωνικής άποψης στη σύγχρονη εποχή, όπου τότε ακολουθώντας τους κανόνες σήμαινε ταυτόχρονα στέρηση, επιδιώκοντας μέσω των προηγούμενων την ευχαρίστηση. Παρόλα αυτά, στη σύγχρονη εποχή, έχοντας επέλθει αλλαγές και έχοντας αποκτήσει το άτομο περισσότερες ελευθερίες στον τρόπο που μπορεί να ορίσει το σώμα και την ταυτότητά του, επιλέγεται (μέσω συγκεκριμένων πρακτικών όπως η σωματική άσκηση, η υγιεινή διατροφή, η δίαιτα κ.α.) η διαμόρφωση του σώματος κατά βούληση του ίδιου του υποκειμένου, επανασυγκροτώντας την ταυτότητά του και θέτοντας προσωπικούς στόχους που θα το οδηγήσουν σε θετικά συναισθήματα σε σχέση με την αυτοεικόνα του (Μακρυνιώτη, 2004: 36).

Ο Μ. Foucault, έχει διαδραματίσει σημαντικό ρόλο μέσα από τις μελέτες του, σε ζητήματα σχετικά με τις σωματικές πρακτικές, τη φυσική αγωγή και τις τεχνολογίες της εξουσίας στη νεωτερική και μετανεωτερική εποχή. Σύμφωνα με εκείνον, η εξουσία πάνω στη ζωή, από τον 17<sup>ο</sup> αιώνα κι ύστερα, επήλθε μέσα από την ανάπτυξη δυο πόλων, αυτόν που σχετίζεται με την πειθάρχηση του σώματος (δηλαδή το σώμα, ως μηχανή) και εκείνον που ρυθμίζει τον πληθυσμό (δηλαδή το σώμα, ως είδος με ρυθμίσεις που αφορούν τον πολλαπλασιασμό του πληθυσμού πχ γεννήσεις) (Ζαϊμάκης, 2015: 119, 120) . Για τον Foucault δηλαδή, το σώμα αποτελεί τον τρόπο που στέκεται κάποιος, τις κινήσεις και πρακτικές που ακολουθεί ενώ παράλληλα βρίσκεται υπό την συνεχή επιτήρηση της εκάστοτε κοινωνίας και των

θεσμών της. Έτσι, μέσω του σώματος, δημιουργείται και συγκροτείται το άτομο. Αναφέρει πως ο έλεγχος και η επιτήρηση του σώματος-μηχανής επιτυγχάνεται μέσα από την εκγύμνασή του, την μεγιστοποίηση των ικανοτήτων και οφελών του και γενικότερα μέσα από την εύρεση και χρήση μηχανισμών και πρακτικών, που το οδηγούν στην «υπακοή». Τέτοιοι μηχανισμοί και τέτοιες πρακτικές περιλαμβάνουν τη δίαιτα, την επιλογή συγκεκριμένων διατροφικών συνηθειών, την σωματική άσκηση, την επιλογή ενασχόλησης με ορισμένα σπορ ή είδη γυμναστικής, ακόμη και τον συνδυασμό των προηγούμενων, τα οποία παρακινούν το άτομο στην ενεργητική αξιοποίηση του σώματός του, μεταβάλλοντας τον τρόπο ζωής τους (πχ μεταβολή από μια πιο καθιστική σε μια πιο ενεργητική ζωή), συνδυαστικά με ιατρικές συμβουλές και τεχνολογίες (πχ πλαστικές επεμβάσεις). Στόχος δηλαδή είναι η πειθάρχηση του σώματος, προσπαθώντας να προσεγγιστεί μια κατάσταση «τελειότητας» του σώματος, μέσα από συνεχείς αναδιαμορφώσεις του, διακρίνοντας ταυτόχρονα το «τέλειο», «αποδεκτό», «υγιές» και «γυμνασμένο» σώμα από το «αδύναμό», «μη υγιές», «αγύμναστο», «μη κανονικό» σώμα (Ζαϊμάκης, 2015: 120) (Πούρκος, 2017: 45-48, 71). Ο σύγχρονος άνθρωπος, προσπαθεί να ελέγξει συνεχώς το σώμα του, στο βωμό της «τελειότητας» και όπως επισημάνθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, πολλές από τις προαναφερθέντες πρακτικές στις οποίες προβαίνει το άτομο για να αποκτήσει το «ιδανικό» σώμα, παράγουν κοινωνικές διακρίσεις, ανισότητες, έμφυλους χαρακτηρισμούς και έμφυλες ταυτότητες, αποκλείοντας οτιδήποτε διαφέρει από τα προκαθορισμένα σωματικά και άλλου είδους κοινωνικά πρότυπα (Ζαϊμάκης, 2015: 120). Αν ένα σώμα, είτε είναι γυναικείο, είτε είναι ανδρικό, δεν ελέγχεται, θεωρείται «μη υγιές και αγύμναστο», και έτσι αυτή η κατάσταση εκλαμβάνεται ως έλλειψη αυτοελέγχου και ως ένδειξη αδυναμίας από πλευράς των ατόμων (Πούρκος, 2017: 74). Γίνεται έτσι αντιληπτό, πως αν και στη σύγχρονη εποχή το άτομο έχει περισσότερες ελευθερίες να δημιουργήσει τον εαυτό του, είναι ταυτόχρονα «εγκλωβισμένο», στο να «υπακούει» κυρίαρχα κοινωνικά πρότυπα και νοήματα, καταλήγοντας έτσι σε μια οξύμωρη κατάσταση (Πούρκος, 2017: 69).

#### **5.1.5. Εμπορευματοποίηση και καταναλωτισμός στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων**

Στην Ομάδα Α, από τα μέσα του 2022 έως τον Απρίλη του 2023, παρατηρήθηκαν κοινοποιήσεις σχετικά με την πώληση γυμναστικών οργάνων και την απόκτηση συμπληρωμάτων και πρωτεϊνών.

Στην Ομάδα Β, Στο διάστημα 2021-2023, παρατηρήθηκε εξίσου πλούσιο περιεχόμενο δημοσιεύσεων, (με τη μορφή φωτογραφιών), σχετικά με σεμινάρια διαφόρων θεματικών σε σχέση με την εξάσκηση του σώματος και την υγεία, που απευθύνονταν σε ειδικούς της Φυσικής Αγωγής, personal trainers, ιατρούς, φυσιοθεραπευτές. Τέλος, μεγάλο μέρος των δημοσιεύσεων αφορούσε τη διοργάνωση εκδηλώσεων «πιλάτες» και «γιόγκα», με τη μορφή φωτογραφιών- δημοσιεύσεων. Δεν είναι εμφανές ωστόσο, τουλάχιστον στις δημοσιεύσεις, αν υπήρξε ανταπόδοση από τους χρήστες, καθώς δεν παρατηρήθηκαν σχόλια, παρά μόνο μια μορφή αντίδρασης (Like), σε ορισμένες περιπτώσεις στις συγκεκριμένες δημοσιεύσεις. Πιο συγκεκριμένα:

#### **5.1.5.α) Ο εαυτός που καταναλώνει: η διαμόρφωση μιας καταναλωτικής κουλτούρας**

Ως προς τη διαμόρφωση μιας καταναλωτικής κουλτούρας στο πλαίσιο των εικονικών κοινοτήτων παρατηρούνται οι εξής δημοσιεύσεις που αφορούν πωλήσεις οργάνων γυμναστικής σε «καλές» και προσιτές τιμές.

Ειδικότερα:

*«Καλησπέρα ομάδα.. πωλείται πάγκος και το μηχάνημα για κοιλιακούς σε καλή τιμή.*

*Οποιος ενδιαφέρεται στέλνει μήνυμα» (Δημοσίευση από «Α1»)*

*«Πώληση γυμναστικών οργάνων (πάγκου, αλτήρων σε καλή τιμή συζητήσιμη» (Δημοσίευση από «Α2»)*

*«Πώληση καινούριου γυμναστικού οργάνου, σε καλή τιμή, όσοι ενδιαφέρονται να στείλουν μήνυμα» (Δημοσίευση από «Α3»)*

Οι απαντήσεις:

*«Ενδιαφέρομαι» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Μην το πουλάς αυτό το εργαλείο, πούλα καμία ντουλάπα» (Απάντηση από «Α2»),*

με τον τελευταίο άνδρα- χρήστη να προτρέπει να μην προχωρήσει μια πώληση, καθώς θεωρεί ορισμένα όργανα σημαντικά για την καθημερινή εκγύμναση του κατόχου τους.

Επιπλέον, υπήρχαν δημοσιεύσεις σχετικά με εκπαιδευτικούς κωδικούς που αφορούσαν την αγορά πρωτεϊνών:

*«Γνωρίζετε τι ισχύει για εκπαιδευτικό κωδικό σε συγκεκριμένο σάιτ πρωτεϊνών; Δεν ενεργοποιείται σωστά» (Δημοσίευση από «Α1»)*

Οι χρήστες απαντούν:

*«Είναι κοροϊδία μην το εμπιστεύεσαι» (Απάντηση από «Α1»)*

*«Με τον παρακάτω κωδικό έχεις και άλλη έκπτωση» (Απάντηση από «Α2»),*

Κάνοντας αντιληπτό πως ορισμένοι χρήστες προβαίνουν στην αγορά προϊόντων και πρωτεϊνών, χρησιμοποιώντας κωδικούς που θα βοηθήσουν στην πιο οικονομική αγορά τους, ενώ άλλοι θεωρούν πως ο συγκεκριμένος τρόπος προώθησης των προϊόντων (μέσω κωδικών), δεν αποτελεί έγκυρη μέθοδο.

Από τις παραπάνω δημοσιεύσεις σχετικά με την πώληση οργάνων γυμναστικής, τις πρακτικές σχετικά με αγορές των οργάνων και πρωτεϊνών και την επιλογή «διάσημων» τρόπων εκγύμνασης του σώματος, που βοηθούν στη διαμόρφωση του «επιθυμητού» σώματος, γίνεται αντιληπτό πως αυτή η διαμόρφωση βρίσκεται σε «αλληλεπίδραση» και επικοινωνία με την έννοια του καταναλωτισμού και της εμπορευματοποίησης. Οι επιθυμίες δηλαδή που θέτει ένα άτομο για την εικόνα του σώματός του, προέρχονται από τις δομές της σύγχρονης καταναλωτικής κοινωνίας, αφού το ίδιο το σώμα αποτελεί ένα πλαίσιο «διακόσμησης» (Πούρκος, 2017: 65). Πιο συγκεκριμένα, η διαμόρφωση και η συγκρότηση του σώματος, κινείται παράλληλα με τα κοινωνικά πρότυπα, το ίδιο το άτομο αποκτά κοινωνικό προσδιορισμό μέσω του ίδιου του σώματος. Η καταναλωτική κουλτούρα,



συνδέεται με ποικίλες έννοιες, όπως εκείνη της καλλιέργειας και εξάσκησης του σώματος. Το σώμα δηλαδή, έρχεται σε επαφή με την συγκεκριμένη κουλτούρα, ενώ παρατηρείται πως πολλές είναι οι φορές όπου οι ανάγκες, επιθυμίες και ικανοποιήσεις του, «εκμεταλλεύονται», προκειμένου να επιτευχθούν οι καταναλωτικές ανάγκες, αφού στις δυτικές κοινωνίες, οι έννοιες του ατόμου και του σώματος ταυτίζονται σε μεγάλο βαθμό, επηρεάζοντας την προσωπικότητα των ατόμων και τον τρόπο που πιστεύουν πως προβάλλονται στον κοινωνικό τους περίγυρο. Το σώμα, όντας πρωταγωνιστής, «διαμορφώνει» την αγοραία λογική των δυτικών κοινωνιών, δεδομένου πως όσο περισσότερη ζήτηση και κατανάλωση θα έχει ένα αντικείμενο (πχ όργανα γυμναστικής), μια ενέργεια (πχ διατροφή, λήψη πρωτεϊνών, εκγύμναση), τόσο μεγαλύτερη αξία θα αποκτούν τα άτομα που κατέχουν τα προαναφερθέντα (Αλεξιάς, 2011: 53, 56, 242) . Επιπλέον, τα άτομα προσπαθούν συνεχώς να αποκτήσουν τέτοιου είδους καταναλωτικά αγαθά, προκειμένου να αποκτήσουν κοινωνικό κύρος και αναγνώριση, παρατηρώντας πως σε ολόένα και μεγαλύτερο ποσοστό, η ανάγκη της απόκτησης του «νέου» θεωρείται επιτακτική ανάγκη.<sup>27</sup> Σαφώς, στη συνθήκη αυτή, έχουν διαδραματίσει ρόλο και τα πρότυπα που προβάλλονται στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Μάλιστα, σύμφωνα με αποτελέσματα της έρευνας “*Age, Body Size, Body Image and Fit Preferences of Male Consumers*”<sup>28</sup>, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, προβάλλουν «ιδανικά» πρότυπα ανδρικών σωμάτων, (πχ ανδρικά σώματα με κοιλιακούς 6-pack). Οι άνδρες προσπαθώντας να φτάσουν διαρκώς τα συγκεκριμένα πρότυπα περί «αρρενωπότητας», έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργείται η αίσθηση του ανικανοποίητου, προβαίνοντας συνεχώς σε πράξεις καταναλωτισμού προκειμένου να επιτευχθεί το ουτοπικό «τέλειο» σωματότυπο. Το ίδιο συμβαίνει και με το γυναικείο φύλο, αλλάζοντας τον τρόπο που βιώνεται η συγκεκριμένη κατάσταση αλλά και τα πρότυπα που προβάλλονται (πχ «ιδανικό»-λεπτό σώμα). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα και για τα δυο φύλα να οδηγούνται σε ένα κοινωνικό- σωματικό άγχος, όπου σκέπτονται

---

<sup>27</sup> <https://socialpolicy.gr/2017/11/%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%89%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%8D.html>

<sup>28</sup> «Ηλικία, μέγεθος σώματος, εικόνα σώματος και προτιμήσεις φυσικής κατάστασης των ανδρών καταναλωτών», Clothing and Textiles Research Journal, 2013

διαρκώς πως αντιμετωπίζεται η εικόνα του σώματός τους από τον κοινωνικό περίγυρο, μέσα σε ένα συνεχές πλαίσιο αυτοκριτικής.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### Συμπεράσματα- προτάσεις

Η παρούσα διπλωματική εργασία, με τίτλο «Εικονικές κοινότητες και σωματικές πρακτικές», διαπραγματεύεται το ζήτημα των σωματικών πρακτικών που αναδύονται σε δυο εικονικές κοινότητες-ομάδες, του μέσου κοινωνικής δικτύωσης Facebook. Στο θεωρητικό μέρος, έγινε αναφορά στους μεθοδολογικούς τρόπους που επιλέχθηκαν, προκειμένου να αναλυθεί ο λόγος των μελών των δυο κοινοτήτων και πιο συγκεκριμένα στη ψηφιακή εθνογραφία και στην θεματική ανάλυση κειμένου, καθώς και σε ορισμένα διλήμματα και προβληματισμούς ως προς τη χρήση αυτών. Η χρήση της ψηφιακής εθνογραφίας, όσο διερευνάται, αποκτά μεγαλύτερη σημασία, γεγονός που θα «γεννά» και περισσότερους προβληματισμούς. Σκοπός της δεν είναι να αμφισβητήσει τις «παραδοσιακές» εθνογραφικές μεθόδους, αλλά να «συμβάλλει» μέσα από τη δική της οπτική στα εκάστοτε υπό διερεύνηση ζητήματα.

Μέσω του λόγου των μελών των δυο αυτών εικονικών κοινοτήτων, ο οποίος όπως αναφέρθηκε στο κυρίως μέρος συνδέεται και με τη διάσημη τάση “*fitspiration*” στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έγινε προσπάθεια ανάδειξης διάφορων ειδών σωματικής πρακτικής και πως αυτά συγκροτούνται στο πλαίσιο των ομάδων, καθώς και το νόημα, τις αντιλήψεις, τις αξίες κ.α. που προσδίδουν εκεί τα μέλη. Μέσα από την ανάλυση, προέκυψαν ποικίλα και ενδιαφέροντα ζητήματα. Αρχικά, σχετικά με τις σωματικές πρακτικές και τη συναισθηματική κατάσταση, παραδείγματος χάριν αναφέρθηκε στο ερευνητικό μέρος, πως υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην ενασχόληση με τη γυμναστική και τη βελτίωση της συναισθηματικής διάθεσης των μελών. Όπως φάνηκε και μέσα από τις δημοσιεύσεις των μελών, η ενασχόληση με τη γυμναστική είναι πρακτική που επιδιώκεται και κατά κάποιο τρόπο «επιβάλλεται» αφού επιφέρει θετικά αποτελέσματα στη συναισθηματική κατάσταση. Στη συνέχεια αναφέρθηκε το ζήτημα της ενασχόλησης με σωματικές πρακτικές στο διάστημα της πανδημίας Covid-19, όπου όπως αποτυπώθηκε, τα μέλη των ομάδων θεωρούσαν αρκετά σημαντική την εικόνα του σώματός τους και την ενασχόληση με τη γυμναστική και εμφανίζονταν ιδιαίτερα προβληματισμένοι με τις ρυθμίσεις και τους περιορισμούς στην εποχή της καραντίνας. Επιπλέον, αγωνιούσαν για το πότε θα επέστρεφαν στις καθημερινές «γυμναστικές» τους συνήθειες (πχ σε γυμναστήρια), ενώ υπήρξε άγχος και φόβος για την απόδοση τους κατόπιν νοσήσεως από τον κορωνοϊό. Ιδιαίτερες ήταν εξίσου οι πληροφορίες, σχετικά με την επιλογή σωματικών πρακτικών από

τους άνδρες και τις γυναίκες, συνειδητοποιώντας πως κάθε φύλο δίνει διαφορετική αξία στην εξάσκηση του σώματος και από διαφορετικές οπτικές, με τους άνδρες να εστιάζουν περισσότερο στην αύξηση της σωματικής δύναμης και την απόκτηση μυών, ενώ οι γυναίκες επιθυμούσαν μεν την επίτευξη ενός γυμνασμένου, αλλά καλλίγραμμου δε και πολλές φορές αδύνατου σώματος. Ταυτόχρονα, παρατηρήθηκαν πολλά ζητήματα σχετικά με τους έμφυλους χαρακτηρισμούς εντός του λόγου των μελών, που θα μπορούσε ενδεχομένως να προχωρήσει σε περαιτέρω διερεύνηση μελλοντικά. Στη διπλωματική εργασία, παρατηρείται μια διπολικότητα ανάμεσα στους άνδρες χρήστες και τις γυναίκες χρήστες, ως προς την επιλογή ασκήσεων, πλάνων διατροφής ή γυμναστικής πορείας. Η διπολικότητα αυτή, είναι δύσκολο αν και όχι ανέφικτο, να μειωθεί, αρχικά, συνειδητοποιώντας γιατί υφίσταται εξαρχής. Παραδείγματος χάριν στο θεωρητικό μέρος, έγινε σύντομη αναφορά στην «προέλευση» αυτής της αντίθεσης και κατά αυτόν τον τρόπο, έγινε μια προσπάθεια να καταστεί κατανοητό το πλαίσιο που εμφανίζεται, στοχεύοντας παράλληλα στον προβληματισμό και κινητοποίηση του πως ενδεχομένως θα μπορούσε να αναδιαμορφωθεί στη σύγχρονη κοινωνία.

Η φροντίδα του σώματος μέσα από τις σωματικές ασκήσεις και τη διατροφή, καθώς και η επίτευξη της πειθαρχίας του, με σκοπό την απόκτηση ενός «υγιούς», «δυνατού» σώματος, που δεν σταματά, αλλά «συνεχίζει» επιβάλλοντας τον έλεγχο πάνω του, ήταν από τα πιο πολυσύνθετα θέματα, συνειδητοποιώντας παράλληλα πως οι θεωρητικές προσεγγίσεις έχουν αφιερωθεί σε αυτά σε μεγάλο βαθμό, συμπεριλαμβάνοντας φυσικά και τη συμβολή του Foucault. Γίνεται έτσι κατανοητό, πως ενώ το άτομο στη σύγχρονη εποχή και κοινωνία έχει αποκτήσει περισσότερη ευελιξία ως προς την έκφραση της ταυτότητάς του, αλλά και ως προς τη διαμόρφωση της εικόνας του σώματός του, ταυτόχρονα προσπαθεί να ακολουθήσει και να «συμμορφωθεί» με τα εκάστοτε κυρίαρχα κοινωνικά κ.α. πρότυπα περί «τελειότητας» του σώματος.

Το ζήτημα της εμπορευματοποίησης και του καταναλωτισμού που συνδέεται επίσης με ορισμένες σωματικές πρακτικές και ενέργειες (πχ πώληση γυμναστικών οργάνων) συναντάται σε ένα ακόμη πλαίσιο, αποδεικνύοντας το γεγονός πως έχει «ριζωθεί», στην καθημερινότητα των ατόμων και πως δύσκολα μπορεί να μεταβληθεί μια τέτοια κατάσταση. Τα άτομα-μέλη, είναι πρόθυμα να προχωρήσουν σε ευρηματικές λύσεις και οικονομικές ευκαιρίες για να αποκτήσουν αυτό που επιθυμούν σε σχέση με την εικόνα του σώματός τους.

Σημαντικές αποδείχθηκαν οι θεωρητικές προσεγγίσεις σε σχέση με την ολοένα και αυξανόμενη διείσδυση της τεχνολογίας και των νέων μέσων της στη ζωή των ατόμων, αναδεικνύοντας τον τρόπο που η έννοια του εικονικού αλληλεπιδρά με εκείνη του φυσικού περιβάλλοντος και πως το σώμα, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο μέσα σε αυτό. Η συγκεκριμένη αναζήτηση, αποτέλεσε μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα πορεία, αναδεικνύοντας αρχικά πληροφορίες για τις εικονικές κοινότητες, οι οποίες διαδραματίζουν ολοένα και μεγαλύτερο ρόλο στη ζωή και καθημερινότητα των ατόμων, αφού αποτελούν τις «νέες» μορφές κοινωνικότητας. Στην μελέτη των εικονικών κοινοτήτων, είναι δύσκολο να «μπουν» όρια, δεδομένου της έκτασης που μπορούν να κινηθούν στο «διευρυμένο» χώρο του διαδικτύου. Παρόλα αυτά, καθώς η πλειοψηφία των ατόμων χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε μεγάλο ποσοστό της ημέρας τους, θα ήταν κατά κάποιο τρόπο «άτοπο», να μην διερευνηθεί ο λόγος τους σε αυτά, καθώς χρήσιμες πληροφορίες μπορούν να αναδυθούν, σεβόμενοι πάντα το απόρρητο τους.

Μέσα από την έρευνα και μελέτη των προαναφερθέντων ζητημάτων, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ειπωθεί πως δημιουργήθηκαν ορισμένα περαιτέρω «ερωτήματα», όσον αφορά το πλαίσιο των συγκεκριμένων εικονικών κοινοτήτων. Αρχικά, στις συγκεκριμένες εικονικές ομάδες, δεν είναι γνωστό εάν τα άτομα που τις δημιούργησαν, γνωρίζονταν στον πραγματικό κόσμο. Δεν είναι ξεκάθαρο δηλαδή, εάν έγινε κάποιο «πέρασμα» των διαπροσωπικών σχέσεων και ενδιαφερόντων από το φυσικό στο εικονικό περιβάλλον, ώστε να δημιουργηθεί μια μεγαλύτερη «σφαίρα» επικοινωνίας και συνομιλίας με περισσότερα άτομα- χρήστες, για ζητήματα σωματικών πρακτικών, ούτε εάν μέσω των ομάδων αυτών τα μέλη ανέπτυξαν σχέσεις και επήλθε η ανάγκη να συναντηθούν δια ζώσης. Επιπλέον, στην εργασία γίνεται αναφορά στο ανδρικό και στο γυναικείο φύλο, δεδομένου πως αυτές οι έννοιες παρατηρήθηκαν και στις ομάδες. Πιο συγκεκριμένα, στις ομάδες αυτές, δεν παρατηρήθηκε η ύπαρξη ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας <sup>29</sup>, τουλάχιστον εμφανώς, καθώς όπως αναφέρθηκε παραπάνω μέσω του διαδικτύου τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να «πλάσουν» τον εαυτό τους, τα χαρακτηριστικά τους και τις ιδιότητές τους, όπως επιθυμούν πχ κάποιος χρήστης, ενδέχεται να επιλέγει διαφορετικό εικονικό φύλο-εαυτό, από εκείνον που επιλέγει στο φυσικό περιβάλλον, γεγονός που «αγγίζει» ζητήματα όπως εκείνα του αποκλεισμού,

<sup>29</sup> <https://www.in2life.gr/article/2001625/ti-akrivos-shmainoy-n-ta-arhika-loatki>

του στιγματισμού κ.α. Αυτά τα ερωτήματα που «ανοίγονται», «γεννούν» παράλληλα ενδεχόμενα μελλοντικά υπό μελέτη ζητήματα.

Κλείνοντας, το σώμα, είναι ο πρωταγωνιστής στη νέα τάξη πραγμάτων, καθώς πάνω του εγγράφονται συνεχώς πρακτικές πολλών ειδών, δίνοντας έτσι το έναυσμα για περαιτέρω εξερεύνησή του σε νέα περιβάλλοντα, όπως το εικονικό-ψηφιακό. Η εργασία αυτή, αποτέλεσε μια απόπειρα να τεθεί το σώμα σε ένα «διαφορετικό» πλαίσιο μελέτης, σε εκείνο του εικονικού, διαπιστώνοντας διάφορες σωματικές πρακτικές που έχουν σημασία για τα μέλη των εικονικών κοινοτήτων αλλά και τα διάφορα θέματα που αναδεικνύονται (πχ υγεία, φροντίδα σώματος, εικόνα εαυτού, έλεγχος σώματος κ.α.), με την σκέψη και ελπίδα πως αποτελούν ένα πεδίο με πολλές προδιαγραφές προς εξερεύνηση και μελέτη, μέσα από την συνεργασία κοινωνικών, ανθρωπιστικών, ιατρικών κ.α. επιστημών, έχοντας πάντα ως κινητήρια δύναμη την αγάπη και το σεβασμό για τα κοινωνικά όντα, την κοινωνία και τις κοινωνικές εξελίξεις, μέσα σε πλαίσια αλληλοϋποστήριξης και αλληλοβοήθειας.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Marc A. Smith and Peter Kollock, (1999), eds. *“Communities in Cyberspace”*. New York: Routledge.

Rheingold, H. (1993), *“The virtual community: Homesteading on the electronic frontier”*. Reading, MA: Addison-Wesley. Retrieved January 10, 2003, from <http://m.rheingold.codv/vcmook>

Watson J., (2000), *“Male Bodies: Health, Culture and Identity”*, Open University Press.

### ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

Αθανασίου Α., (2004), «Εθνογραφία στο διαδίκτυο ή το διαδίκτυο ως εθνογραφία. Δυνητική πραγματικότητα και πολιτισμική κριτική». The Greek Review.

Αλεξιάς Γ., (2011), «Κοινωνιολογία του σώματος. Από τον «άνθρωπο του νεάντερταλ» στον «εξολοθρευτή»», Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο

Αρσένης Σ., (2010), «Διαδίκτυο και κοινωνικές επιστήμες. Τεχνικές, τεχνολογικές και συστηματικές προσεγγίσεις», Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος

Γιαννακόπουλος Κ., (2005), «Εικονικές κοινότητες, μια κοινωνιολογική προσέγγιση του διαδικτύου», Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση

Gergen K., (1997), «Κορεσμένος εαυτός», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Δασκαλάκης Δ., (2014), «Εισαγωγή στη σύγχρονη κοινωνιολογία», Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση

Ζαϊμάκης Γ., (2015), «Θεωρητικά ρεύματα και προσεγγίσεις στην κοινωνιολογία του αθλητισμού. Στο Γ. Ζαϊμάκης-Ε. Φουρναράκη (επιμ) Κοινωνία και αθλητισμός στην Ελλάδα.

*Κοινωνιολογικές και ιστορικές προσεγγίσεις*», Αθήνα: Εκδόσεις Αλεξάνδρεια

Μακρυνιώτη Δ., (2004), *«Τα όρια του σώματος. Διεπιστημονικές προσεγγίσεις»* Συλλογικό.  
Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος

Πούρκος Α. Μ. (2017), *«Το σώμα ως τόπος πληροφορίας, μάθησης και γνώσης. Νέες  
προοπτικές στην Επιστημολογία και μεθοδολογία της ποιοτικής έρευνας»*, Θεσσαλονίκη:  
Εκδόσεις Δίσιγμα

Pierre L., (2001), *«Η δυνητική πραγματικότητα. Η φιλοσοφία του πολιτισμού και του  
κυβερνοχώρου»*, Μετάφραση: Καραχάλιος Μ. , Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική

Τσιώλης Γ., (2018), *«Θεματική ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Στο Γ. Ζαϊμάκης (επιμ),  
Ερευνητικές διαδρομές στις Κοινωνικές Επιστήμες. Θεωρητικές-Μεθοδολογικές Συμβολές  
και Μελέτες Περίπτωσης»*. Πανεπιστήμιο Κρήτης. Εργαστήριο Κοινωνικής ανάλυσης και  
Εφαρμοσμένης Κοινωνικής έρευνας. Σελ. 97-125.

## ΛΟΙΠΕΣ ΠΗΓΕΣ

*«Δύο δισ. ενεργούς χρήστες ανακοίνωσε το Facebook»* (2023), στη Naftemporiki.gr  
<https://www.naftemporiki.gr/techscience/1434397/dyo-dis-energoys-christes-anakoinose>

Erlis Cela, “*Social Media as a New Form of Public Sphere*” (2015), European Journal of  
Social Sciences Education and Research  
<https://www.researchgate.net/journal/European-Journal-of-Social-Sciences-Education-and-Research-2312-8429>  
[https://www.researchgate.net/publication/318536837\\_Social\\_Media\\_as\\_a\\_New\\_Form\\_of\\_Public\\_Sphere](https://www.researchgate.net/publication/318536837_Social_Media_as_a_New_Form_of_Public_Sphere)

Jeff Travis, “*Habermas Online, The great man has spoken of the internet at last*”, (2022)



<https://medium.com/whither-news/habermas-online-fe9fc95d9d77>

Rothman, J., , “*How William Gibson Keeps His Science Fiction Real*”, (2019), The New Yorker

<https://www.newyorker.com/magazine/2019/12/16/how-william-gibson-keeps-his-science-fiction-real>

Turkle S., “*Constructions and reconstructions of self in virtual reality: Playing in the MUDs*”,

[https://sherryturkle.mit.edu/sites/default/files/images/ST\\_Construc%20and%20reconstruc%20of%20self.pdf](https://sherryturkle.mit.edu/sites/default/files/images/ST_Construc%20and%20reconstruc%20of%20self.pdf)

Burnett G., “*Information exchange in virtual communities: a typology*”, (2000), Information Research, Vol. 5 No. 4

<https://informationr.net/ir/5-4/paper82.html>

Ellis D., Oldridge R., Vasconcelos A., “*Community and Virtual Community*”, (2005), Article in Annual Review of Information Science and Technology

[https://www.researchgate.net/profile/David-Ellis-35/publication/37146887\\_Community\\_and\\_Virtual\\_Community/links/5a0de55e0f7e9b7d4dba5471/Community-and-Virtual-Community.pdf](https://www.researchgate.net/profile/David-Ellis-35/publication/37146887_Community_and_Virtual_Community/links/5a0de55e0f7e9b7d4dba5471/Community-and-Virtual-Community.pdf)

Bagozzi P. Richard, Dholakia M. Utpal, “*Intentional Social Action in Virtual Communities*”, (2002), Journal of Interactive Marketing

[https://www.researchgate.net/publication/227820593\\_Intentional\\_Social\\_Action\\_in\\_Virtual\\_Communities](https://www.researchgate.net/publication/227820593_Intentional_Social_Action_in_Virtual_Communities)

Zhao S., Grasmuch S., Martin J., “*Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships*, (2008), Computers in Human Behavior, Volume 24, Issue 5

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563208000204>

Ross C., Orr S. Emily., Sisic M., Arseneault M. Jaime., .Simmering G. Mary & Orr Robert R., “*Personality and motivations associated with Facebook use*”, (2009), Computers in Human Behavior, Volume 25, Issue 2

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563208002355>

T.L. Taylor, “*Life in Virtual Worlds: Plural Existence, Multi-modalities, and Other Online Research Challenges*”, (2009)

<http://tltaylor.com/2009/07/life-in-virtual-worlds-plural-existence-multi-modalities-and-other-online-research-challenges/>

Παπαηλία Π., Πετρίδης Π., (2015), «*Ψηφιακή Εθνογραφία*», Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.

<https://hdl.handle.net/11419/6117>

Raggatt M., Carrotte E., Mulgrew K., Megan S C Lim, J.C. Wright J.C. C., Jenkinson R., Ivanka Prichard I., “*I aspire to look and feel healthy like the posts convey*”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing (2018), BMC Public Health

[https://www.researchgate.net/publication/326966503\\_I\\_aspire\\_to\\_look\\_and\\_feel\\_healthy\\_like\\_the\\_posts\\_convey\\_engagement\\_with\\_fitness\\_inspiration\\_on\\_social\\_media\\_and\\_perceptions\\_of\\_its\\_influence\\_on\\_health\\_and\\_wellbeing](https://www.researchgate.net/publication/326966503_I_aspire_to_look_and_feel_healthy_like_the_posts_convey_engagement_with_fitness_inspiration_on_social_media_and_perceptions_of_its_influence_on_health_and_wellbeing)

Elise Rose Carrote, Prichard I., Megan Su Cheng Lim, “Fitspiration” on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images (2017), Journal of Medical Internet Research

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5390113/#>

Εθνογραφία: Μια μέθοδος ποιοτικής έρευνας που χρησιμοποιείται στην ανθρωπολογία

(2023) <https://www.yoair.com/el/blog/ethnography-a-qualitative-research-method-used-in-anthropology/>

«Ποιοτική vs Ποσοτική Έρευνα [Qualitative vs Quantitative Research]» (2020)

<https://datanalysis.net/research-design/qualitative-vs-quantitative-data-analysis/>

Σταυρούλα Ζυγούρη, Ολυμπιονίκης της πάλης, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, «Η επίδραση της άσκησης στη ψυχολογική κατάσταση» <https://voulazygouri.gr/%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%AF%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>

PITA ΓΚΑΤΖΟΥΛΗ, «10 Ψυχικά οφέλη του αθλητισμού!» (2023) στο Vita 4 you Blog

<https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/10-psychika-ofeli-toy-athlismoy.html>

«SMS 13033: Τι ισχύει με τον κωδικό 6 για άθληση και μετακίνηση από Δήμο σε Δήμο»

(2021) στο Έθνος

<https://www.ethnos.gr/greece/article/145853/sms13033tiisxymeitonkodiko6giaathlshskai metakinshapodhmosedhmo>

Νίκος Δ. Γεωργακόπουλος, «Άσκηση & Άθληση μετά από λοίμωξη με COVID-19» (2022),  
στο Υγεία

<https://www.hygeia.gr/askisi-amp-athlisi-meta-apo-loimoxi-me-covid-19/>

McCreary D. R. Hildebrandt Thomas B, Heinberg Leslie J, Boroughs M, and Thompson  
J. Kevin “*Review of Body Image Influences on Men's Fitness Goals and Supplement Use*”  
(2007pp 307-312, American Journal of Men’s Health Volume 1 Number 4 December

<https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/1557988306309408>

Παναγιώτης Καρλαγάνης, «Περί καταναλωτισμού» (2017) στο social policy.gr

<https://socialpolicy.gr/2017/11/%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%AF-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%89%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%8D.html>

<https://www.in2life.gr/article/2001625/ti-akrivos-shmainoyn-ta-arhika-loatki>

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.