

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

*Αγγελική Λεονταρή*  
*Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

**Περίληψη:** Η εικόνα του σώματος θεωρείται μια βασική πτυχή του εαυτού και ένας παράγοντας που ασκεί καθοριστική επίδραση στην ψυχική υγεία του ατόμου. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στην εικόνα του σώματος εξαιτίας της πιθανής σύνδεσής της με διατροφικές δυσλειτουργίες και του ολοένα αυξανόμενου αισθήματος δυσαρέσκειας για το σώμα. Μέχρι πρόσφατα επικρατούσε η άποψη ότι η διαμόρφωση μιας αρνητικής εικόνας του σώματος είναι ένα πρόβλημα που επηρεάζει τις γυναίκες σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τους άνδρες, τόσο επειδή οι άνδρες στηρίζουν την κοινωνική τους θέση σε άλλες περιοχές, όσο και επειδή οι ανδρικές εικόνες που πρόβαλλαν τα ΜΜΕ ήταν συγκρίσιμες με το μέσο ανδρικό σώμα. Ωστόσο, σήμερα υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι και οι άνδρες έχουν αρχίσει να απασχολούνται υπερβολικά με την εικόνα του σώματός τους και ότι η δυσαρέσκεια για το σώμα στους νεαρούς άνδρες αυξάνεται προοδευτικά. Επομένως, θα μπορούσαμε να ειπώσουμε ότι υπάρχει μια αλλαγή από τη θεώρηση της εικόνας του σώματος ως χαρακτηριστικής ανησυχίας των γυναικών, στη θεώρησή της ως μιας κεντρικής πτυχής της ψυχολογικής λειτουργίας, τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες. Τα ιδανικά της ισχνής σιλουέτας για τις γυναίκες και αντίστοιχα του μυώδους σώματος για τους άνδρες και ο βαθμός στον οποίο τα νεαρά άτομα νιώθουν ικανοποιημένα με την εικόνα του σώματός τους επηρεάζει καθοριστικά τη γενική εικόνα του εαυτού, την αυτο-εκτίμηση και την κοινωνική συμπεριφορά, αλλά και τη σωματική υγεία. Είναι επομένως σημαντικό να κατανοήσουμε τα προβλήματα που συνδέονται με την εικόνα του σώματος όχι μόνο για την επιτυχή αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών, αλλά και για την πρόληψή τους.

**Λέξεις κλειδιά:** Δυσαρέσκεια με το σώμα, Εικόνα σώματος, Συμβουλευτικές παρεμβάσεις

---

**Διεύθυνση:** Αγγελική Λεονταρή, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Αργοναυτών & Φιλελλήνων, 38 221 Βόλος. Τηλ.: 24210-74744. E-mail: leontari@uth.gr

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σημασία του σώματος για την εύρυθμη λειτουργία του ατόμου είναι προφανής και επομένως το θεωρητικό και ερευνητικό ενδιαφέρον γι' αυτό απολύτως δικαιολογημένο. Ωστόσο, από το 1980 και μετά παρατηρείται μια αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος για το σώμα. Ο Turner (1992) υποστηρίζει ότι κινούμαστε προς αυτό που ονομάζει "σωματική κοινωνία", δηλαδή προς ένα κοινωνικό σύστημα στο οποίο το σώμα αποτελεί το κεντρικό πεδίο πολιτικής και πολιτιστικής δραστηριότητας. Οι λόγοι αυτού του πρόσφατου ενδιαφέροντος θα μπορούσαν να συνοψιστούν στα εξής: (1) Οι προσπάθειες των γυναικών να επανακτήσουν τον έλεγχο του σώματός τους, το οποίο ορίζεται σ' ένα μεγάλο βαθμό από το επάγγελμα την ιατρικής που κατά κανόνα ασκείται από άνδρες, (2) οι αναλύσεις των φεμινιστριών συγγραφέων οι οποίες εστίασαν την προσοχή τους στην πολιτική θέση του σώματος και έδειξαν ότι οι επιστημονικές περιγραφές της βιολογικής βάσης του σώματος είναι κοινωνικά δομημένες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ιδεολογικούς σκοπούς, (3) η επισημάνση θεωρητικών προσεγγίσεων όπως ο κοινωνικός κονστρουκτιβισμός και η φαινομενολογία ότι τα φυσικά, βιολογικά δεδομένα συνδέονται με τις εκάστοτε πολιτικές και κοινωνικές συνθήκες και τις ισχύουσες σχέσεις εξουσίας, και ότι παράγοντες όπως το φύλο, η φυλή, η κοινωνική τάξη, η εθνότητα μπορούν να ανατρέψουν τον οικουμενικό χαρακτήρα της κοινωνικής πραγματικότητας και να προκαλέσουν ανισότητες και συγκρούσεις (Μακρυνιώτη, 2004. Nettleton, 2002).

Οι θεωρητικές τοποθετήσεις της φαινομενολογίας, του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού και των φεμινιστικών προσεγγίσεων, οι έντονες αλλαγές στο κοινωνικό, πολιτικό, πολιτισμικό και οικονομικό επίπεδο και οι επαναστατικές εξελίξεις στο πεδίο της ιατρικής, της βιολογίας και της τεχνολογίας συντέλεσαν σε έναν επανακαθορισμό του σώματος ως αντικείμενου μελέτης και ανάλυσης και καθόρισαν τον τρόπο πρόσληψης και απεικόνισής του. Το σώμα στην ύστερη νεωτερικότητα εμφανίζεται όλο και πιο ανοιχτό σε παρεμβάσεις, τα όριά του επαναπροσδιορίζονται και αναδεικνύεται σε βασική πτυχή της ταυτότητας και της αίσθησης του εαυτού (Bourdieu, 1984). Συγχρόνως, οι έντονες και μεγάλες αλλαγές που χαρακτηρίζουν τις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες δημιουργούν μια αίσθηση αβεβαιότητας και ρευστότητας στο άτομο ως προς την έννοια του εαυτού και της ταυτότητάς του. Μέσα σ' αυτόν το διαρκώς μεταβαλλόμενο κοινωνικό περίγυρο, το σώμα γίνεται αντικείμενο επαναπροσδιορισμού και ανασχηματισμού. Η κατάκτηση ενός νεανικού, αδύνατου, γυμνασμένου σώματος χωρίς τα σημάδια του χρόνου βρίσκεται στην καρδιά των πρακτικών αναδιαμόρφωσης ή τροποποίησής του (Bordo, 1993a. Shilling, 1993. Turner, 1997). Επομένως, το σώμα δε θα μπορούσε να θεωρηθεί τόπος κοινωνικά ουδέτερος. Οι διαδικασίες αξιολόγησής του, οι μαζικές απεικονί-

σεις του, οι δεσμεύσεις που απορρέουν απ' αυτές, οι διαδικασίες με τις οποίες οικοδομούνται τα φυσιολογικά και τα παρεκκλίνοντα σώματα, έχουν ως βάση τους τα εκάστοτε κοινωνικά κριτήρια (Blood, 2005).

Η εικόνα του σώματος αποτελεί μια σημαντική πτυχή της εικόνας του εαυτού, η οποία επηρεάζει καθοριστικά την ψυχοκοινωνική προσαρμογή του ατόμου και την ποιότητα της ζωής του. Η εικόνα του σώματος ορίζεται από τη Grogan (1999) ως οι αντιλήψεις, οι σκέψεις και τα συναισθήματα που έχει το άτομο για το σώμα του. Έναν παρόμοιο ορισμό διατυπώνουν και οι Math και Cash (1997, σ. 1438), επισημαίνοντας ότι η εικόνα του σώματος αντιπροσωπεύει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι “σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται σε σχέση με τα σωματικά τους χαρακτηριστικά”. Γενικά οι ερευνητές συμφωνούν ότι η εικόνα του σώματος αποτελεί μια πολυδιάστατη έννοια. Κατά τον Cash (2002a, 2002β) η εικόνα του σώματος περιλαμβάνει δύο πτυχές: την *αξιολόγηση* και την *επένδυση*. Η πρώτη αναφέρεται στις γνωστικές εκτιμήσεις του ατόμου για την εμφάνισή του και τα σχετικά με αυτές συναισθήματα (διαφορές ανάμεσα στον ιδανικό-πραγματικό εαυτό και την ικανοποίηση ή έλλειψη ικανοποίησης για το σώμα). Η δεύτερη πτυχή αναφέρεται στο κατά πόσο η εικόνα του σώματος αποτελεί μια πυρηνική πτυχή του εαυτού.

Η δυσλειτουργική εικόνα του σώματος θεωρείται ότι περιλαμβάνει επίσης δύο διακριτές και ανεξάρτητες μεταξύ τους πτυχές: τις γνωστικές διαστρεβλώσεις και την έλλειψη ικανοποίησης από το σώμα (Thompson, 1990). Οι γνωστικές διαστρεβλώσεις αφορούν είτε το μέγεθος του σώματος είτε το μέγεθος και το σχήμα συγκεκριμένων μερών του σώματος. Η δεύτερη πτυχή αναφέρεται στη γνωστική, θυμική ή συμπεριφορική φύση της αρνητικής εικόνας του σώματος και αντιπροσωπεύει τη διάσταση ανάμεσα στην εικόνα του σώματος, όπως την αντιλαμβάνεται το άτομο υποκειμενικά, και την ιδανική εικόνα, ανεξάρτητα από το αν η ιδανική εικόνα σώματος αποτελεί ένα εσωτερικό ιδανικό ή ένα κοινωνικό ιδανικό (Cash, 2002a).

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στην εικόνα του σώματος εξαιτίας της πιθανής σύνδεσής της με διατροφικές δυσλειτουργίες και με το ολοένα αυξανόμενο αίσθημα δυσαρέσκειας για το σώμα μας (Jones & Buckingham, 2005. Polivy & Herman, 2004). Με δεδομένη τη μεγάλη διαφορά που υπάρχει σήμερα ανάμεσα στα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς, όπως παρουσιάζονται από τα ΜΜΕ, και στα σώματα των πραγματικών ανδρών και γυναικών, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι βιώνουν τα σώματά τους με έναν αρνητικό τρόπο.

### *Η εικόνα του σώματος στις γυναίκες*

Η κεντρική θέση την οποία κατέχει το γυναικείο σώμα στο δυτικό πολιτισμό είναι ένα γεγονός αδιαμφισβήτητο. Οι πλαστικές τέχνες, η ποίηση, η μυθολογία, τα θρησκευτικά δόγματα παρέχουν άφθονα πειστήρια. Εξίσου αδιαμφισβήτητο είναι και το γεγονός ότι η γυναίκα και το γυναικείο σώμα έχουν γίνει αντικείμενα πολλαπλής εκμετάλλευσης ανά τους αιώνες. Παρά τις αλλαγές που έχουν συμβεί στη διάρκεια του χρόνου ως προς την επικρατούσα αντίληψη για την ιδανική γυναικεία σιλουέτα, ένα πράγμα έμεινε σταθερό: οι γυναίκες ενθαρρύνονταν πάντα να υιοθετούν ένα σύστημα ρυθμιστικών πρακτικών με στόχο να αλλάξουν το σχήμα και το βάρος του σώματός τους, έτσι ώστε να συμμορφώνονται με τις τρέχουσες κοινωνικές επιταγές.

Το πρότυπο της γυναικείας φυσικής ομορφιάς στις Δυτικές κοινωνίες, που σήμερα είναι αυτό της ισχνότητας, συνδέεται με αυτοέλεγχο, κομψότητα, κοινωνική γοητεία, νεανικότητα και με διάφορα οφέλη, όπως έναν καλό γάμο ή οικονομική ισχύ (Orbach, 1993. Wade & DiMaria, 2003). Αντιθέτως, τα παχύσαρκα άτομα εκλαμβάνονται ως μη ευφυή, οκνηρά και λαίμαργα (Hebl & Mannix, 2003). Οι αντιλήψεις αυτές επηρεάζουν την αίσθηση ικανοποίησης των γυναικών από το σώμα τους και τις ωθούν σε μιαν υπεραπασχόληση με την εμφάνισή τους και σε υπερεπένδυση σε αυτήν (Grogan, 1999).

Η αρνητική εικόνα του σώματος, όπως διαφαίνεται στα υψηλά επίπεδα έλλειψης ικανοποίησης από το σώμα, είναι ένα πρόβλημα που φαίνεται ότι επηρεάζει τις γυναίκες σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι τους άνδρες (Math & Cash, 1997). Οι γυναίκες έχουν πιο αρνητική εικόνα του σώματος σε σχέση με τους άνδρες (Grogan, 1999. Jackson, 1992), εκφράζουν μεγαλύτερη έλλειψη ικανοποίησης από το σώμα τους (Aruguette, Yates, & Edman, 2006. Forbes, Adams-Curtis, Rade, & Jaberg, 2001. Smolak, 2006) και επενδύουν ψυχολογικά στην εμφάνισή τους περισσότερο από όσο οι άνδρες (Jackson, 1992. Math & Cash, 1997). Παρόλο που οι διαφορές αυτές είναι εμφανείς σε όλα τα εξελικτικά στάδια, κατά την εφηβεία είναι ιδιαίτερα έντονες (Levine & Smolak, 2002. Tiggemann, 2006). Η αρνητική εικόνα του σώματος είναι τόσο διαδεδομένη στις γυναίκες, ώστε όπως υποστηρίζεται, η μέση γυναίκα βιώνει συνεχώς μια κατάσταση “φυσιολογικής έλλειψης ικανοποίησης” με το σώμα της (Bordo, 1993a. Cash, 2002b).

Κατά την Bordo (1993a, 1993b) η υπερβολική απασχόληση των γυναικών με την ισχνότητα θα πρέπει να τοποθετηθεί μέσα σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο, έτσι ώστε να ερμηνευθεί γιατί οι γυναίκες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στις πιέσεις του συστήματος της ομορφιάς και γιατί είναι εξαιρετικά δύσκολο να αντισταθούν στις πιέσεις αυτές. Η Bordo (1993a, 1993b) θεωρεί τις γυναίκες “θύματα” ενός συστήματος που τις καταπιέζει και υποστηρίζει ότι οι γυναίκες δεν μπορούν παρά να ευθυγραμμιστούν

με το σύστημα επειδή στο πολιτισμικό πλαίσιο η ισχνότητα συνδέεται με συγκεκριμένα θετικά πολιτισμικά νοήματα. Τονίζει ότι η σύγχρονη εξουσία παράγει και κανονικοποιεί τα σώματα με τρόπους που εξυπηρετούν σχέσεις κυριαρχίας και υποταγής, οι οποίες αναπαράγονται «εθελοντικά» μέσα από την αυτο-κανονικοποίηση (Bordo, 1993b). Η κανονικοποίηση, κατά τη Bordo (1993b), μπορεί να κατανοηθεί ως “τρόπος επιπολιτισμού”, ο οποίος λειτουργεί με τον καθορισμό κριτηρίων με βάση τα οποία οι άνθρωποι μετρούν, αξιολογούν, πειθαρχούν και “διορθώνουν” τη συμπεριφορά και την εμφάνισή τους. Το σώμα επομένως, κατά τη Bordo, αποτελεί μια εστία άμεσου κοινωνικού ελέγχου. Η υπερβολική απασχόληση με το πάχος, τη δίαιτα, την ισχνότητα μπορεί να λειτουργήσει “ως μια από τις ισχυρότερες κανονιστικές στρατηγικές του αιώνα μας, εξασφαλίζοντας τη διαμόρφωση αυτοπαρακολουθούμενων και αυτοπειθαρχούμενων ‘πειθίμων σωμάτων’ ευαίσθητων σε οποιαδήποτε παρέκκλιση από τις κοινωνικές νόρμες και συνηθισμένων στην αυτοβελτίωση και τη μεταμόρφωση για την εξυπηρέτηση αυτών των κοινωνικών κριτηρίων” (Bordo, 1993a, σ. 186).

Αντίθετα με τη Bordo, η Dorothy Smith (1990) θεωρεί ότι οι γυναίκες παίζουν έναν ενεργητικό ρόλο στην ερμηνεία των πολιτισμικών μηνυμάτων και ότι η “θηλυκότητα” είναι μια μαθημένη δεξιότητα. Μια από τις πηγές για την εκμάθηση της δεξιότητας αυτής είναι τα διάφορα έντυπα (ειδικά τα γυναικεία περιοδικά), στα οποία υπάρχουν πληροφορίες για το πώς κατακτάται η γυναικεία γοητεία. Η Smith (1990) τονίζει ότι τα γυναικεία περιοδικά παρουσιάζουν ένα συγκεκριμένο κανονιστικό πρότυπο και καθοδηγούν τις αναγνώστριές τους με ποιο τρόπο να κατακτήσουν το πρότυπο αυτό (δίαιτα, άσκηση, κρέμες για την κυτταρίδα κ.ά.). Υποστηρίζει ότι η έλλειψη ικανοποίησης των γυναικών με το σώμα τους τις οδηγεί σε ενεργές προσπάθειες να διορθώσουν το υποτιθέμενο μειονέκτημα, σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας ποικίλες πρακτικές παρέμβασης και ρύθμισης ώστε να πλησιάσουν το πρότυπο της τρέχουσας γυναικείας φυσικής ομορφιάς.

Σε συμφωνία με τις προηγούμενες ερμηνήτριες και η Sandra Bartky (1990) υποστηρίζει ότι τα μηνύματα της “βιομηχανίας της μόδας και της ομορφιάς” υποτιμούν τα σώματα των γυναικών με τη συνεχή παρουσίαση μηνυμάτων που αναφέρονται στην αποτυχία των γυναικών να κατακτήσουν τα σύγχρονα ιδανικά. Η Bartky (1990) επισημαίνει ότι η αντικειμενοποίηση κάθε πτυχής του γυναικείου σώματος συντελεί στην αποξένωση που νιώθουν οι γυναίκες από τα σώματά τους. Θεωρεί ότι η ευχαρίστηση που αντλούν οι γυναίκες από την ενασχόλησή τους με διαδικασίες διατήρησης του ιδανικού σώματος προκύπτουν από τη δημιουργία “ψεύτικων αναγκών” που τους επιβάλλονται από τη “βιομηχανία μόδας και ομορφιάς”, η οποία συγχρόνως διαμορφώνει και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες ικανοποιούνται οι ανάγκες αυτές. Γενικά οι φεμινιστικές ερμηνείες των εμπειριών των γυ-

ναϊκών με το σώμα τους συντελούν στον εντοπισμό των αιτιών που κάνουν τις γυναίκες να εμφανίζουν τη “φυσιολογική έλλειψη ικανοποίησης” από το σώμα τους.

Οι σχετικές έρευνες έχουν επικεντρωθεί κυρίως σε νεαρές γυναίκες ηλικίας 18-25 ετών, δεδομένου ότι η κοινωνικοπολιτισμική πίεση που ασκείται στις γυναίκες της ηλικίας αυτής είναι ιδιαίτερα έντονη, αλλά και επειδή οι διατροφικές δυσλειτουργίες είναι ιδιαίτερα συχνές στην ηλικία αυτή. Σε μία επιδημιολογική μελέτη με συμμετέχουσες 803 Αμερικανίδες (Cash & Henry, 1995), διαπιστώθηκε ότι το 48% αξιολόγησε αρνητικά την εμφάνισή του και το 49% δήλωσε κάποιας μορφής υπερβολική απασχόληση με το βάρος του. Σε παρόμοιες διαπιστώσεις έχουν καταλήξει και πολλές άλλες έρευνες (Cash & Pruzinsky, 2002. Grogan, 1999). Οι έρευνες δείχνουν επίσης ότι η δυσανεξία των γυναικών με το σώμα τους αυξήθηκε δραματικά τα τελευταία χρόνια (Cash & Henry, 1995. Garner, 1997). Σήμερα το χάσμα ανάμεσα στο σώμα της μέσης γυναίκας και την ιδανική σιλουέτα είναι μεγαλύτερο από ποτέ (Tiggemann & McGill, 2004) και παρόλο που οι νεαρές γυναίκες δηλώνουν ότι τα κοινωνικά ιδεώδη για τη λεπτή σιλουέτα είναι ανεπίτευκτα, εντούτοις προσπαθούν να τα φθάσουν (Halliwell & Dittmar, 2003).

### ***Η εικόνα του σώματος στους άνδρες***

Η μελέτη της εικόνας του σώματος των ανδρών είναι ένα σχετικά πρόσφατο φαινόμενο. Οι άνδρες, συγκριτικά με τις γυναίκες, ήταν λιγότερο ευάλωτοι στη διαμόρφωση μιας αρνητικής εικόνας σώματος (Andersen, Cohn, & Holbrook, 2000. Cohane & Pope, 2001. Leit, Pope, & Gray, 2001. Stanford & McCabe, 2002. Vartanian, Giant, & Passino, 2001). Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια και οι άνδρες έχουν αρχίσει να απασχολούνται υπερβολικά με τη σωματική τους εμφάνιση και η έλλειψη ικανοποίησης με το σώμα στα αγόρια και τους νεαρούς άνδρες αυξάνεται προοδευτικά (Andersen et al., 2000). Όπως δείχνουν οι σχετικές έρευνες, το ποσοστό των Αμερικανών ανδρών που δηλώνουν δυσαρεστημένοι με το σώμα τους τριπλασιάστηκε σε διάστημα λιγότερο από 30 χρόνια, από 15% το 1972 σε 35% το 1985, σε 43% το 1997 (Garner, 1997. Olivardia, 2002).

Οι σημερινοί άνδρες εκτίθενται όλο και περισσότερο σε εικόνες των ΜΜΕ που απεικονίζουν ως ιδανικό ένα μεσομορφικό σχήμα σώματος με φαρδείς ώμους, καλά αναπτυγμένους μύς στο στήθος και στα μπράτσα, επίπεδο στομάχι και στενούς γοφούς (Leit et al., 2001. Pope, Phillips, & Olivardia, 2000). Στους άνδρες με αυτόν το σωματότυπο αποδίδονται διάφορα θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως δύναμη, γενναιότητα, καλή διάθεση. Με δεδομένη αυτή την πολιτισμική προτίμηση δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι πολλοί άνδρες επιθυμούν να μοιάσουν στο μεσομορφικό αυτό ιδανικό και αναφέρουν ότι είναι δυσαρεστημένοι με το σώ-

μα τους στο βαθμό που αυτό διαφέρει από το ιδανικό αυτό. Αυτά τα πολιτισμικά μηνύματα οδηγούν σ' αυτό που κάποιοι ερευνητές αποκαλούν το “κόμπλεξ του Άδωνη” (Pope et al., 2000).

Είναι πιθανόν το μυώδες σχήμα να αποτελεί το ανδρικό κανονιστικό πρότυπο επειδή συνδέεται στενά με το πολιτισμικό νόημα που έχει στις Δυτικές κοινωνίες η έννοια της αρρενωπότητας ως δύναμη που αντιπροσωπεύει την εξουσία και την επιθετικότητα. Κατά τους Mansfield και McGinn (1993), το μυώδες σώμα και η αρρενωπότητα μπορούν και συχνά ταυτίζονται. Ο Mishkind και οι συνεργάτες του (Mishkind, Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1986) επικαλούνται έρευνες οι οποίες δείχνουν ότι οι άνθρωποι αξιολογούν το μυώδες μεσομορφικό σχήμα ως το πιο αρρενωπό σχήμα και ότι αποδίδουν στερεοτυπικά ανδρικά χαρακτηριστικά, όπως “ενεργητικός”, “τολμηρός”, “μαχητής” στους νεαρούς άνδρες με μεσομορφικό αλλά όχι σε αυτούς με σχήμα σώματος ενδομορφικό ή εκτομορφικό<sup>1</sup>. Επομένως, και οι άνδρες έχουν αρχίσει να υφίστανται κοινωνικές πιέσεις για την απόκτηση ενός μυώδους σώματος, όπως αυτό παρουσιάζεται στα παιχνίδια με τα οποία παίζουν τα αγόρια (Barlett, Harris, Smith, & Bonds-Raacke, 2005. Pope, Olivardia, Gruber, & Borowiecki, 1999), στα μοντέλα των περιοδικών (Leit et al., 2001) και στις διαφημίσεις (Pope et al., 2000). Όπως και στην περίπτωση των γυναικών, το ανδρικό κανονιστικό πρότυπο δύσκολα μπορεί να κατακτηθεί με φυσικό τρόπο. Παρά τις διαπιστώσεις όμως αυτές υπάρχει ένα “πέπλο σιωπής” γύρω από τις ανησυχίες των ανδρών για το σώμα τους, επειδή οι κοινωνικές νόρμες για την αρρενωπότητα απαγορεύουν τις ανησυχίες για τη σωματική εμφάνιση (Μακρυνιώτη, 2004. Olivardia, 2002). Πιθανότατα αυτή είναι η κύρια αιτία για το γεγονός ότι οι άνδρες είναι απρόθυμοι να μιλήσουν ανοιχτά για τις ανησυχίες τους, αν και αναφέρουν υψηλά κίνητρα για τη βελτίωση της εμφάνισής τους (Bottamini, & Ste-Marie, 2006. Davison & McCabe, 2005).

## Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΕΩΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Στις κοινωνικές συνθήκες και τις ευρύτερες θεωρητικές αμφισβητήσεις που επικράτησαν τις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα η ανασυγκρότηση και ο επαναπροσδιορισμός του σώματος συνδέθηκαν άμεσα με τη διαμόρφωση της ταυτό-

---

<sup>1</sup> Ο ενδομορφικός σωματότυπος είναι σχετικά “πλούσιος” σε λίπος με ικανοποιητικούς μυς αλλά όχι υπέρβαρος, ενώ ο εκτομορφικός σωματότυπος αναφέρεται σε ένα ψηλόλιγνο σώμα με ελάχιστα ποσοστά λίπους και ανύπαρκτους μυς. Το μεσομορφικό σώμα, από την άλλη, είναι ένα αθλητικό και γυμνασμένο σώμα με κατάλληλο σωματικό βάρος.

τητας. Κατά το Shilling (1993), το σώμα στην ύστερη νεωτερικότητα βρίσκεται εν τω γίνεσθαι, είναι ένα “σχεδιάσμα” προς επεξεργασία και ολοκλήρωση, καθώς αποτελεί συστατικό στοιχείο της ταυτότητας (σ. 5). Σήμερα η φροντίδα του σώματος επικεντρώνεται στην εξωτερική εμφάνιση και τη δημόσια προβολή του εαυτού, κάτι που ενισχύεται από τα σύγχρονα καταναλωτικά πρότυπα (Nettleton, 2002). Ένα νεανικό, γυμνασμένο και σεξουαλικά επιθυμητό σώμα αποτελεί δείγμα αυτοελέγχου και αυτοπειθαρχίας. Κατά την Bordo (1990) “όλο και περισσότερο το μέγεθος και το σχήμα του σώματος λειτουργεί ως δείκτης της προσωπικής ευρυθμίας (ή διαταραχής), ως σύμβολο της ψυχικής κατάστασης” (σ. 94).

Οι επικρατούσες πρακτικές αναδιαμόρφωσης ή τροποποίησης του σώματος, όπως είναι η δίαιτα, η σωματική άσκηση, οι μέθοδοι διατήρησής του σε καλή φυσική κατάσταση, η κοσμητική χειρουργική κ.ο.κ. καθιστούν το σώμα ως ένα κατεξοχήν μέσο για την ικανοποίηση των επιθυμιών και των αναγκών των ανθρώπων. Οι επιθυμίες αυτές προβάλλονται ως κοινωνικά ουδέτερα αγαθά και έτσι παραγνωρίζεται το γεγονός ότι η απόδοση αξίας σε συγκεκριμένα σώματα και η επιλογή των γνωρισμάτων με βάση τα οποία το άτομο συγκροτεί την ταυτότητά του συνιστούν μορφές πολιτισμικού ελέγχου (Μακρυνιώτη, 2004).

Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι η έγνοια για την εμφάνιση έπαψε να είναι αποκλειστικό χαρακτηριστικό των γυναικών. Παρ' όλα αυτά οι θεωρητικοί της κοινωνιολογίας του σώματος επισημαίνουν ότι τα σώματα είναι πάντοτε έμφυλα, σημαδεμένα από τη φυλή και την κοινωνική τάξη. Με άλλα λόγια, η εθνότητα, η φυλή, η τάξη, το κοινωνικό φύλο, η θρησκεία και η φτώχεια σημασιοδοτούν με διαφορετικό τρόπο το σώμα και τη σχέση του ατόμου με την τροφή (Grogan, 2010. Thompson, 1994). Κατά τον Bourdieu (1984) τα σώματα εμπλέκονται στη δημιουργία και την αναπαραγωγή κοινωνικών διαφορών και φέρουν τη σφραγίδα της κοινωνικής τάξης του κατόχου τους.

Συνεπώς η θεώρηση της εικόνας του σώματος ως χαρακτηριστικής ανησυχίας των γυναικών άλλαξε και θεωρείται μια κεντρική πτυχή της ψυχολογικής λειτουργίας τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες. Οι περισσότεροι άνθρωποι, άνδρες και γυναίκες, συγκρίνουν το σώμα τους με το “ιδανικό σώμα”, όπως αυτό παρουσιάζεται στα ΜΜΕ, και αισθάνονται ότι υπολείπονται. Αυτή η προς τα πάνω σύγκριση έχει ως αποτέλεσμα συναισθήματα δυσαρέσκειας με το σώμα και ανάλογες ψυχολογικές επιπτώσεις (Choate, 2005. Grogan, 1999).

### ***Η επίδραση κοινωνικοπολιτισμικών παραγόντων στην εικόνα του σώματος***

Δύο θεωρίες οι οποίες επιχειρούν να ερμηνεύσουν τη διαμόρφωση της αρνητικής εικόνας του σώματος και της αίσθησης δυσαρέσκειας με το σώμα είναι η κοινωνι-



κοπολιτισμική θεωρία και η θεωρία της αντικειμενοποίησης. Η κοινωνικοπολιτισμική θεωρία υποστηρίζει ότι τα κοινωνικά κριτήρια είναι αυτά που συντελούν στην ανάπτυξη και τη διατήρηση δυσλειτουργιών σε σχέση με την εικόνα του σώματος. Τα αποτελέσματα διάφορων ερευνών επισημαίνουν το ρόλο της οικογένειας, ιδίως των μητέρων (Pike & Rodin, 1992) καθώς και το ρόλο της ομάδας των συνομηλίκων (Paxton, Schutz, Wertheim, & Muir, 1999). Η πηγή ωστόσο που φαίνεται να ασκεί τη μεγαλύτερη επίδραση είναι τα ΜΜΕ. Τα σημερινά ΜΜΕ δε διαχωρίζουν τη φαντασία από την πραγματικότητα και έτσι η κοινωνία εκλαμβάνει τις εικόνες των ΜΜΕ ως ρεαλιστικές αναπαραστάσεις της ομορφιάς και ως κατάλληλους στόχους για σύγκριση (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004). Χωρίς αμφιβολία μια ανάλυση περιεχομένου των οπτικών media (περιοδικά μόδας, διαφημίσεις τηλεόρασης) δείχνει μια επικράτηση νέων, υψηλών και υπερβολικά ισχρών γυναικών και ανδρών με μυώδες σώμα που αντιπροσωπεύουν τα σύγχρονα πρότυπα ομορφιάς (Fouts & Burggraf, 2000. Malkin, Wornian, & Chisler, 1999). Κατά την Tiggeman (2002, 2005), τρεις είναι οι πιθανοί μηχανισμοί που αυξάνουν το εύρος της επίδρασης των ΜΜΕ: η κοινωνική σύγκριση, η εσωτερίκευση του ιδανικού της ισχνής σιλουέτας και του μυώδους σώματος και η υπερβολική επένδυση στην εμφάνιση για τη γενική αυτοαξιολόγηση. Καθένας από τους μηχανισμούς αυτούς σχετίζεται σημαντικά με το αίσθημα “δυσσαρέσκειας από το σώμα” (Cash & Labarge, 1996. Thompson & Stice, 2001).

Σε μια προσπάθεια να κατανοηθεί καλύτερα ο τρόπος με τον οποίο η σεξουαλική αντικειμενοποίηση μπορεί να επηρεάσει τις ζωές των γυναικών, οι Fredrickson και Roberts (1997) ανέπτυξαν τη θεωρία της αντικειμενοποίησης. Σε συμφωνία με άλλες φεμινιστικές θεωρίες βασισμένες στην προσέγγιση του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού, η θεωρία της αντικειμενοποίησης παρέχει ένα πλαίσιο ερμηνείας για το πώς η σεξουαλική αντικειμενοποίηση των γυναικών συνεισφέρει στη διαμόρφωση αρνητικών υποκειμενικών βιωμάτων. Η θεωρία υποστηρίζει ότι οι γυναίκες ζουν μέσα σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο το σώμα τους γίνεται αντικείμενο παρατήρησης και διαρκούς αξιολόγησης και ταυτόχρονα γίνονται αποδέκτες του μηνύματος ότι αξιολογούνται γι’ αυτό που φαίνονται και όχι γι’ αυτό που είναι, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά βιώματα και κινδύνους για την ψυχική τους υγεία. Ο πιο έμμεσος τρόπος μέσα από τον οποίο πραγματοποιείται η αξιολόγηση είναι το επίμονο και διαπεραστικό βλέμμα. “Δεν υπάρχει ανάγκη για όπλα, βία, υλικούς περιορισμούς. Απλώς ένα βλέμμα. Ένα εξεταστικό βλέμμα, ένα βλέμμα κάτω από το βάρος του οποίου κάθε άνθρωπος θα καταλήξει να (το) εσωτερικεύσει μέχρι του σημείου να γίνει επόπτης του εαυτού του, έτσι κάθε άτομο (θα φθάσει) να ασκεί επιτήρηση στον εαυτό του και ενάντια του εαυτού του” (Foucault, 1977, σ. 155).

Η σεξουαλική αντικειμενοποίηση συμβαίνει όταν το σώμα μιας γυναίκας, μέρη του σώματος ή οι σεξουαλικές λειτουργίες διαχωρίζονται από το πρόσωπο, υποβιβάζονται στη θέση απλών εργαλείων ή θεωρείται ότι μπορεί να αντιπροσωπεύσουν το άτομο (Bartky, 1990). Όταν οι γυναίκες αντικειμενοποιούνται, εκλαμβάνουν τον εαυτό τους κυρίως ως σώματα, και ειδικά ως σώματα που υπάρχουν για την ευχαρίστηση των άλλων και τη χρήση τους απ' αυτούς. Η πιο εμφανής επίδραση της αντικειμενοποίησης είναι ότι ωθεί τις γυναίκες να εσωτερικεύουν τις απόψεις των άλλων γι' αυτές, μια διαδικασία που οι Fredrickson και Roberts (1997) ονομάζουν αυτο-αντικειμενοποίηση, το ότι έτσι το άτομο φθάνει στο σημείο να πιστεύει ότι είναι ένα αντικείμενο ή ένα αγαθό που αξιολογείται. Με άλλα λόγια, όπως έχουν υποστηρίξει πολλές φεμινίστριες θεωρητικοί, οι γυναίκες συχνά υιοθετούν την άποψη ενός παρατηρητή προς το σωματικό τους εαυτό (Bartky, 1990. Young, 1990).

Παρόλο που όλες οι γυναίκες επηρεάζονται ως ένα βαθμό από την πολιτισμική σεξουαλική αντικειμενοποίηση, δεν εσωτερικεύουν όλες στον ίδιο βαθμό την αντικειμενοποίηση αυτή. Στην πραγματικότητα, η θεωρία υποστηρίζει ότι η σεξουαλική αντικειμενοποίηση επηρεάζει τις γυναίκες διαφορετικά ανάλογα με τους ειδικούς συνδυασμούς της κοινωνικής τάξης, της εθνότητας, της ηλικίας, του σεξουαλικού προσανατολισμού αλλά και της προσωπικής ιστορίας και των φυσικών τους χαρακτηριστικών.

Αν και η θεωρία της αντικειμενοποίησης χρησιμοποιήθηκε για να ερμηνεύσει το άγχος και τη ντροπή για το σώμα στην περίπτωση των γυναικών, διάφοροι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι βασικές θέσεις της θεωρίας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και στην περίπτωση των ανδρών (John & Ebbeck, 2008. Morrison, Morrison, & Hopkins, 2003. Strelan & Hargreaves, 2005). Μια ολόένα αυξανόμενη βιβλιογραφία δείχνει ότι, όπως και στην περίπτωση των γυναικών, τα σώματα των ανδρών χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο για τη διαφήμιση προϊόντων που δεν έχουν σχέση με το σώμα και ότι πολύ συχνά η έμφαση είναι σε κάποια μέρος του σώματος και όχι σε ολόκληρο το σώμα, πράγμα που τονίζει τη θέση τους ως αντικειμένων (Kilbourne, 1994). Ο Pope και οι συνεργάτες του (Pope, Olivardia, Borowiecki, & Cohane, 2001) σε μία πρόσφατη έρευνα διαπίστωσαν ότι ενώ το ποσοστό του γυναικείου γυμνού σε δημοφιλή γυναικεία περιοδικά, όπως το *Cosmopolitan* και το *Glamour*, παρέμεινε σταθερό τα τελευταία 30-40 χρόνια, το ποσοστό του ανδρικού γυμνού εκτοξεύτηκε στα ύψη, από 3% το 1950 σε 35% τη δεκαετία του 1990. Έτσι, όπως επισημαίνεται από πολλούς ερευνητές, τα σώματα των ανδρών από σχεδόν αόρατα έχουν γίνει ιδιαίτερα εμφανή.

Πολύ λίγες έρευνες έχουν ασχοληθεί με το κατά πόσο η αυτο-αντικειμενοποίηση των ανδρών έχει ως συνέπεια τα αρνητικά ψυχολογικά επακόλουθα που πα-

ρατηρούνται στις γυναίκες. Επιπλέον, τα αποτελέσματα των σχετικών ερευνών είναι αντιφατικά. Για παράδειγμα, κάποιοι ερευνητές (Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn, & Twenge, 1998) διαπίστωσαν ότι η αυτο-αντικειμενοποίηση συσχετίζεται θετικά με ντροπή για το σώμα και διατροφικές δυσλειτουργίες στις γυναίκες, αλλά όχι στους άνδρες. Αντιθέτως, άλλοι (Morry & Staska, 2001) αναφέρουν ότι η αυτο-αντικειμενοποίηση συνδέεται με διατροφικές δυσλειτουργίες τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, με χαμηλή σωματική αυτο-εκτίμηση και χαμηλή γενική αυτο-εκτίμηση αλλά και με επιβλαβείς για την υγεία συμπεριφορές, όπως είναι η χρήση των αναβολικών στεροειδών (Labre, 2002. McCreary & Sasse, 2000. Morry & Staska, 2001. Strelan & Hargreaves, 2005). Γενικά υποστηρίζεται ότι σήμερα η έννοια της αυτο-αντικειμενοποίησης ισχύει και για τους άνδρες και ότι οι άνδρες υφίστανται ψυχολογικές συνέπειες παρόμοιες με αυτές που παρατηρούνται στις γυναίκες (Strelan, Mehaffey, & Tiggemann, 2003).

#### ***Συνέπειες της διαμόρφωσης μιας αρνητικής εικόνας του σώματος και της αίσθησης δυσαρέσκειας από αυτήν***

Ο βαθμός στον οποίο οι άνθρωποι είναι ικανοποιημένοι από το σώμα τους έχει εμφανείς συνέπειες στη γενική εικόνα του εαυτού τους, την αυτο-εκτίμησή τους και την κοινωνική τους συμπεριφορά. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα με αρνητική εικόνα σώματος έχουν χαμηλότερη γενική αυτο-εκτίμηση, χαμηλότερη σωματική αυτο-εκτίμηση (Bohne, Keuthen, Wilhem, Deckersback, & Jenike, 2002) και μικρότερο βαθμό ικανοποίησης από το σώμα τους (Sarwer, Wadden, & Foster, 1998). Οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι στις γυναίκες η ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος παρουσιάζει υψηλή συσχέτιση με τη γενική αυτο-εκτίμηση (Ricciardelli & McCabe, 2001. Strelan & Hargreaves, 2005). Στην περίπτωση των ανδρών η σχέση ανάμεσα στην εικόνα του σώματος και τη γενική αυτο-εκτίμηση δεν είναι τόσο σαφής. Υπάρχουν ερευνητές που αναφέρουν σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στην εικόνα του σώματος και τη γενική αυτο-εκτίμηση (Palladino & Pritchard, 2003), καθώς και ανάμεσα στην εικόνα του σώματος και τη σωματική αυτο-εκτίμηση (Leit et al., 2001), ενώ σε άλλες έρευνες δεν έχουν διαπιστωθεί αυτού του είδους οι συσχετίσεις (Furnham & Calnan, 1998).

Οι έρευνες δείχνουν επίσης σημαντικές θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στην εικόνα του σώματος και την αρνητική ψυχική διάθεση. Όμως ενώ κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι ανησυχίες για την εικόνα του σώματος συνδέονται με συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης στους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες και των δύο φύλων (Davison & McCabe, 2006. Kostanski & Gullone, 1998), άλλοι θεωρούν ότι μόνο στις γυναίκες η δυσαρέσκεια για το σώμα προκαλεί αρνητική ψυχική διάθε-

ση (McCabe, Ricciardelli, & Banfield, 2001). Σε μια επιδημιολογική έρευνα 2000 Αμερικανών πολιτών που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Psychology Today* διαπιστώθηκε ότι η ικανοποίηση από το σώμα συνδέεται θετικά με την προσωπική ευτυχία τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες (Furnham & Greaves, 1994).

Πέρα από τη σύνδεση που φαίνεται να υπάρχει ανάμεσα στη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος και στα ψυχολογικά προβλήματα, η προσπάθεια απόκτησης ενός ιδανικού σώματος, όπως αυτό παρουσιάζεται στα ΜΜΕ, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα διατροφικές δυσλειτουργίες, την υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών που συνδέονται με την αύξηση της μυϊκής μάζας, όπως υπερβολική ενασχόληση με το body-building και την άρση βαρών (Pope, Gruber, Choi, Olivardia, & Phillips, 1997), τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και τη χρήση των αναβολικών στεροειδών (Olivardia, Pope, Borowiecki, & Cohane, 2004). Η σχέση ανάμεσα στις διατροφικές δυσλειτουργίες και την εικόνα του σώματος δεν είναι καθόλου σαφής στην περίπτωση των ανδρών, παρόλο που εκφράζεται η άποψη ότι τα ποσοστά των ανδρών υποτιμούνται, επειδή οι γιατροί δεν είναι πρόθυμοι να διαγνώσουν δυσλειτουργίες διατροφής στους άνδρες (Carlot & Camargo, 1991).

Τέλος, η εικόνα του σώματος παρουσιάζει συσχετίσεις με τη συναισθηματική και την κοινωνική λειτουργικότητα. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι οι αντιλήψεις του ατόμου για την εμφάνισή του παίζουν ρόλο στην καθημερινή του λειτουργία, ειδικά κατά την περίοδο της εφηβείας και της πρώτης νεότητας (Whitehead & Hoover, 2000). Έρευνες στο χώρο της κοινωνικής ψυχολογίας δείχνουν ότι η φυσική εμφάνιση του ατόμου επηρεάζει καθοριστικά τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν μαζί του οι άλλοι και ότι τα λιγότερο ελκυστικά άτομα δέχονται περισσότερες αρνητικές αξιολογήσεις και έχουν μειωμένες κοινωνικές επαφές (Davison & McCabe, 2006). Οι αντιλήψεις του ίδιου του ατόμου για τη φυσική του εμφάνιση μπορούν επίσης να επηρεάσουν σημαντικά την καθημερινή του λειτουργία. Κατά την περίοδο της εφηβείας εξαιτίας της αυξημένης αυτοσυνείδησης και της ιδιαίτερης ευαισθησίας των εφήβων στις αξιολογήσεις των άλλων, η υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για το σώμα του μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων και θετικών σχέσεων με τους συνομηλίκους. Οι έρευνες δείχνουν ότι νεαροί ενήλικες που θεωρούν τον εαυτό τους μη γοητευτικό τείνουν να αποφεύγουν τις αλληλεπιδράσεις με το αντίθετο φύλο (Mitchell & Orr, 1976), εμπλέκονται σε λιγότερες σχέσεις οικειότητας με άτομα του ίδιου φύλου (Nezlek, 1988) και βιώνουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικού άγχους (Feingold, 1992).

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Όπως δείχνουν πρόσφατες έρευνες (Davison, Markey, & Birch, 2000. Grogan, 1999. Harriger, Calogero, Witherington, & Smith, 2010. Holt & Ricciardelli, 2008), η δυσσάρεσκεια για το σώμα εμφανίζεται σε όλο και μικρότερες ηλικίες. Επιπλέον, επειδή είναι πολύ δύσκολο να αλλάξει η αρνητική εικόνα του σώματος όταν αυτή διαμορφωθεί και παγιωθεί, είναι εμφανής η ανάγκη για πρωτογενή προγράμματα παρέμβασης που θα εφαρμοστούν σε μικρές ηλικίες πριν ακόμα τα παιδιά εσωτερικεύσουν τα κοινωνικά ιδεώδη για το σώμα και πριν οι αλλαγές της ήβης αυξήσουν τον κίνδυνο για τη διαμόρφωση μιας αρνητικής εικόνας σώματος (Piran, 1999).

Υποστηρίζεται ότι η συμβουλευτική σε ομάδες αποτελεί έναν αποτελεσματικό τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων που συνδέονται με την εικόνα του σώματος. Κατά τους Akos και Levitt (2002) η ομάδα των συνομηλίκων μπορεί να ασκήσει σημαντικές θετικές επιδράσεις στην εικόνα του σώματος, ειδικά στην περίπτωση των εφήβων αγοριών και των νεαρών ενηλίκων, οι οποίοι εγκλωβίζονται συχνά σε μία αντίφαση: την επιθυμία τους να δουλέψουν πάνω στα σώματά τους και την τάση τους να αποκρύψουν οποιαδήποτε ανησυχία για την εμφάνισή τους (Μακρυνιώτη, 2004. Morry & Staska, 2001). Επειδή λοιπόν πολλοί νεαροί άνδρες με αρνητική εικόνα σώματος υποφέρουν σιωπηλά, εμμένοντας σ' αυτό που ο William Pollack (1998) ονόμασε ο "κώδικας σιωπής των αγοριών", η διαπίστωση ότι και άλλοι συνομηλικοί τους διακατέχονται από παρόμοιες ανασφάλειες μπορεί να είναι βοηθητική, με την προϋπόθεση ότι η ομάδα αποτελείται μόνο από αγόρια. Οι Rhyne-Winkler και Hubbard (1994) προτείνουν διάφορους τρόπους στους συμβουλευτικούς ψυχολόγους ώστε να εξασφαλίσουν την επιτυχία στις ομάδες αυτές, όπως τη χρήση μεθόδων που βελτιώνουν την αυτο-εκτίμηση και την παροχή πληροφοριών σε σχέση με τις διατροφικές δυσλειτουργίες και τις διαστρεβλώσεις της εικόνας του σώματος. Στη συνέχεια παρουσιάζονται κάποιες από τις πιο γνωστές συμβουλευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση δυσκολιών σε σχέση με την εικόνα του σώματος. Τα περισσότερα από τα προγράμματα αυτά σχεδιάστηκαν και απευθύνονται σε γυναίκες. Αν και οι βασικές αρχές των προγραμμάτων είναι ίδιες και για τους άνδρες, πολλά από αυτά θα χρειάζονταν σημαντικές τροποποιήσεις πριν χρησιμοποιηθούν σε ανδρικό πληθυσμό.

### *Προγράμματα κριτικής αντιμετώπισης των ΜΜΕ*

Όπως τονίστηκε ήδη, οι κοινωνικοί παράγοντες ασκούν μιαν ισχυρή επίδραση στη διαμόρφωση της εικόνας του σώματος μέσα σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο που αξιολογεί θετικά και ενθαρρύνει μιαν ακραία επένδυση στη φυσική εμφάνιση

(Thompson & Stice, 2001). Οι πολιτισμικές απεικονίσεις της αρρενωπότητας και της θηλυκότητας, όπως αυτές προβάλλονται στα ΜΜΕ, εσωτερικεύονται από το άτομο και γίνονται αντιληπτές ως προσωπικοί στόχοι και κριτήρια, με βάση τα οποία το άτομο αξιολογεί τον εαυτό του και τους άλλους. Με δεδομένο ότι η εσωτερική εικόνα αποτελεί ένα βασικό μηχανισμό που είναι υπεύθυνος για την επίδραση των ΜΜΕ στη δημιουργία μιας αίσθησης δυσαρέσκειας για το σώμα, οι προσπάθειες πρόληψης και παρέμβασης θα πρέπει να έχουν ως στόχο την ευαισθητοποίηση των εφήβων ως προς τις διαδικασίες που εμπλέκονται στη διαμόρφωση του αισθήματος δυσαρέσκειας για το σώμα και ως προς τη σημασία των μηχανισμών ρύθμισης και κανονικοποίησης των σωμάτων (Thompson & Stice, 2001).

Έτσι πολλά προγράμματα πρόληψης αφορούν τρόπους κριτικής αντιμετώπισης των ΜΜΕ και μπορούν να εφαρμοστούν είτε από επαγγελματίες ψυχικής υγείας είτε από εκπαιδευτικούς. Τα προγράμματα αυτά ακολουθούν τις αρχές της κοινωνικής μάθησης και της γνωστικο-συμπεριφορικής προσέγγισης και επικεντρώνονται στην καλλιέργεια και την ενθάρρυνση μιας κριτικής στάσης προς τα πολιτισμικά ιδεώδη της ομορφιάς, έτσι ώστε να εμποδιστούν ή τουλάχιστον να μειωθούν τα υψηλά επίπεδα εσωτερικής εικόνας των κοινωνικών προτύπων και των κοινωνικών συγκρίσεων. Ο στόχος είναι η διαμόρφωση κριτικής σκέψης και η εποικοδομητική κοινωνική δράση. Οι έφηβοι καθοδηγούνται να αναλύσουν το περιεχόμενο και την επίδραση των μηνυμάτων των ΜΜΕ για το σώμα στα τηλεοπτικά προγράμματα, στα έντυπα και στις διαφημίσεις και βοηθούνται να κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους τα ΜΜΕ δημιουργούν και ενθαρρύνουν κάποια πρότυπα ομορφιάς, τα οποία όταν εσωτερικεύονται, υπονομεύουν την ικανοποίηση του ατόμου από το σώμα του. Οι λίγες μελέτες που αναφέρονται στην αξιολόγηση των προγραμμάτων αυτών δείχνουν ότι είναι αποτελεσματικά στο να μειώνουν την εσωτερική εικόνα των κοινωνικών προτύπων για την ομορφιά, να αυξάνουν την αυτο-αποδοχή και την αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας για την επίτευξη μιας κοινωνικής αλλαγής και να βελτιώνουν τις δεξιότητες ζωής. Γενικά φαίνεται ότι η εκπαίδευση των νεαρών ατόμων σε τρόπους κριτικής αντιμετώπισης των ΜΜΕ μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό άξονα των προγραμμάτων παρέμβασης (Chambers, & Alexander, 2007. Levine & Piran, 2001. McCabe, Ricciardelli, & Karantzas, 2010).

### *Προγράμματα που στηρίζονται στη γνωστικο-συμπεριφορική προσέγγιση*

Αν και υπάρχουν διάφορες γνωστικο-συμπεριφορικές προσεγγίσεις, όλες έχουν ως βάση τους την ιδέα ότι οι αντιλήψεις του ατόμου για το περιβάλλον του, τα γεγονότα της ζωής του και τον εαυτό του είναι προϊόν μάθησης και ότι τα περιεχόμενα της σκέψης είναι προσβάσιμα και μπορούν να αλλάξουν. Έτσι στόχος της

συμβουλευτικής είναι η μείωση των ανεπιθύμητων συμπεριφορών και αυτό επιτυγχάνεται με την αύξηση της συνειδητοποίησης εκ μέρους του συμβουλευομένου των σκέψεων και των συναισθημάτων του που συνδέονται με τη μη λειτουργική συμπεριφορά, καθώς και με την υιοθέτηση κατάλληλων στρατηγικών ώστε να επιτευχθεί η επιθυμητή αλλαγή στη συμπεριφορά και στη σκέψη (Kalodner & Delucia-Waack, 2003).

Η συστηματική εφαρμογή της γνωστικο-συμπεριφορικής προσέγγισης σε προβλήματα σχετικά με την εικόνα του σώματος αρχίζει ουσιαστικά το 1987, όταν οι Butters και Cash δημοσίευσαν τα αποτελέσματα μιας παρέμβασης σε 15 γυναίκες με υψηλή αίσθηση δυσαρέσκειας με το σώμα τους. Στην παρέμβαση αυτή, η οποία διήρκεσε έξι εβδομάδες, οι συμμετέχουσες διδάχθηκαν τις δεξιότητες της αυτο-παρακολούθησης, της χαλάρωσης, της αποευαισθητοποίησης και της λογικής επεξεργασίας των γνωστικών διαστρεβλώσεων. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που συμμετείχαν στην παρέμβαση βελτιώθηκαν σημαντικά, τόσο σε σύγκριση με την προ της παρέμβασης κατάστασή τους, όσο και σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Ήταν πιο ικανοποιημένες με την εμφάνισή τους, αξιολογούσαν τον εαυτό τους πιο θετικά και βίωναν λιγότερη συναισθηματική ενόχληση όταν κοιτάζαν τον εαυτό τους στον καθρέφτη. Επιπλέον, ανέφεραν ότι επένδυναν λιγότερο στην εμφάνισή τους και είχαν καλύτερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Όλα τα οφέλη ήταν εμφανή και δύο μήνες μετά. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν διαπιστωθεί και σε άλλες έρευνες (Greenberg, Markowitz, Petronko, Taylor, Wilhelm, & Wilson, 2010. Fisher & Thompson, 1994. Nye & Cash, 2006).

Γενικά οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι η γνωστικο-συμπεριφορική προσέγγιση είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση προβλημάτων που έχουν σχέση με την εικόνα του σώματος. Επιπλέον, τα θετικά αποτελέσματα που προκύπτουν από την παρέμβαση αυτή μπορούν να γενικευθούν και σε άλλες περιοχές της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής, όπως είναι η αυτο-εκτίμηση και η κοινωνική και συναισθηματική ευζωία.

### ***Ψυχο-εκπαιδευτικά προγράμματα***

Τα ψυχο-εκπαιδευτικά προγράμματα απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους, στηρίζονται στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης και τη γνωστικο-συμπεριφορική θεωρία και ακολουθούν την τάση που διαφαίνεται στη σύγχρονη βιβλιογραφία για προαγωγή υγιεινών συνηθειών και στάσεων και θετικών αυτο-αντιλήψεων (O'Dea & Abraham, 2000). Διαρκούν περίπου 6-12 εβδομάδες και μπορούν να εφαρμοστούν από ψυχολόγους ή εκπαιδευτικούς στα σχολεία, χρησιμοποιώντας τη διδασκαλία, τη συμβολική μίμηση μοντέλου, το παιχνίδι ρόλων και δουλειά στο σπίτι. Οι

πληροφορίες που δίνονται είναι δομημένες με τέτοιο τρόπο ώστε να διευκολύνονται οι συμμετέχουσες/οντες να κατανοήσουν τη φύση των προβλημάτων, να προσδιορίσουν και να αλλάξουν τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές και να συνειδητοποιήσουν τις πιθανές συνέπειες της μη αλλαγής των συμπεριφορών αυτών.

Τα ψυχο-εκπαιδευτικά προγράμματα που επικεντρώνονται στη βελτίωση της εικόνας του σώματος κατά κανόνα απευθύνονται σε κορίτσια και γυναίκες, αν και αναγνωρίζεται ότι το πρόβλημα αφορά και τους άνδρες. Οι συμμετέχουσες βοηθούνται να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο το περιβάλλον επηρεάζει τις αντιλήψεις τους και να μάθουν τρόπους και στρατηγικές για να επιτύχουν τις επιθυμητές αλλαγές. Οι προβληματικές συμπεριφορές και στάσεις θεωρείται ότι είναι αποτέλεσμα μάθησης και επομένως μπορούν να αλλάξουν. Οι ίδιες οι συμμετέχουσες είναι υπεύθυνες για τη διατήρηση του κινήτρων τους για αλλαγή (O'Dea & Abraham, 2000).

Τα τυπικά χαρακτηριστικά των ψυχο-εκπαιδευτικών προγραμμάτων που αφορούν την εικόνα του σώματος είναι τα εξής: (1) Η βασική μέθοδος είναι η βιβλιοθεραπεία, ομιλίες, σεμινάρια, ομάδες συζήτησης. Όλα αυτά μπορεί να απευθύνονται σε ευρύτερες ομάδες (φοιτητές/φοιτήτριες, σχολικό πληθυσμό) ή σε μια συγκεκριμένη ομάδα με γνωστά προβλήματα ως προς την εικόνα του σώματος. (2) Τα προγράμματα αρχίζουν με μια περιγραφή της κοινωνικής κατασκευής της ομορφιάς, το στενό ορισμό της στο πλαίσιο του Δυτικού πολιτισμού και των επιδράσεων της κοινωνικοποίησης στην ανάπτυξη της εικόνας του σώματος. Επισημαίνεται η ευρεία εξάπλωση του αισθήματος δυσαρέσκειας για το σώμα, οι συνέπειές της, όπως είναι η χαμηλή αυτο-εκτίμηση, οι διατροφικές δυσλειτουργίες, τα κοινωνικά προβλήματα ή η απομόνωση. (3) Οι συμμετέχουσες/οντες μαθαίνουν να συνειδητοποιούν τους εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες που διαμορφώνουν το αίσθημα δυσαρέσκειας για το σώμα. Ενθαρρύνονται να αντιμετωπίζουν την αρνητική αυτο-ομιλία και να αλλάζουν τα προσωπικά ή τα κοινωνικά περιβάλλοντα που τους αποδυναμώνουν (π.χ., την έκθεσή τους σε ΜΜΕ που ενθαρρύνουν μη υγιεινά πρότυπα ομορφιάς ή σε φίλους που κάνουν αρνητικά κριτικά σχόλια). Μαθαίνουν επίσης τεχνικές επίλυσης και στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων, όπως είναι η εκπαίδευση σε τεχνικές χαλάρωσης και τεχνικές αντιμετώπισης του στρες. Μερικά προγράμματα ενθαρρύνουν την ενεργή αναζήτηση και την προσπάθεια εξασφάλισης κοινωνικής στήριξης κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας (O'Dea & Abraham, 2000).

Οι μελέτες που εξετάζουν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων αυτών είναι ελάχιστες και θα μπορούσαν να διακριθούν σε δύο κατηγορίες: Μελέτες που αφορούν παρεμβάσεις για τη βελτίωση της εικόνας του σώματος μόνο και μελέτες που αφορούν παρεμβάσεις με στόχο την αρνητική εικόνα του σώματος και τις δια-



τροφικές δυσλειτουργίες. Αρκετές βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις και μετα-ανάλυσεις των προγραμμάτων αυτών δείχνουν ότι είναι μετρίως αποτελεσματικά (Kaminski & McNamara, 1996. Smolak, Levine, & Schermer, 1998).

Κάποια από τα πλεονεκτήματα των ψυχο-εκπαιδευτικών προγραμμάτων είναι ότι διευκολύνουν τα άτομα που δυσκολεύονται να μιλήσουν δημόσια για τις ανησυχίες τους σχετικά με το σώμα τους και ότι μπορούν να υλοποιηθούν και από εκπαιδευτικούς.

### ***Το Φεμινιστικό Συσχετιστικό Μοντέλο Ενδυνάμωσης (Feminist-empowerment-relational approach, FER)***

Με δεδομένη τη σημαντική επίδραση των κοινωνικο-πολιτισμικών παραγόντων στην ανάπτυξη μιας αρνητικής εικόνας του σώματος είναι απορίας άξιο το ότι τα προγράμματα πρόληψης επικεντρώνονται μόνο στο άτομο και όχι σε προσπάθειες αλλαγής του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος που διαμορφώνει την αρνητική εικόνα του σώματος. Αντιθέτως, ένα αναπόσπαστο τμήμα των προγραμμάτων πρόληψης για χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, για παράδειγμα, έχει ως στόχο αλλαγές στις νόρμες των συνομηλίκων, στην πολιτική του σχολείου και στη συμπεριφορά των εκπαιδευτικών. Οι φεμινιστικές προσεγγίσεις, με βάση την ιδέα ότι στόχος οποιασδήποτε παρέμβασης δεν είναι μόνον η προσωπική αλλαγή, αλλά η αλλαγή των θεσμών (οικογένεια, σχολείο, νόμοι, πολιτικές δομές κ.τ.λ.), υποστηρίζουν ότι τα προγράμματα πρόληψης θα πρέπει να έχουν ως πρωταρχικό στόχο τη διαμόρφωση ενός υγιούς περιβάλλοντος. Ένας από τους γενικούς στόχους της φεμινιστικής προσέγγισης στη συμβουλευτική είναι να συνειδητοποιήσουν οι γυναίκες τα καταπιεστικά κοινωνικά μηνύματα τα οποία επαναλαμβάνονται τόσο συχνά που θα μπορούσαν να περιγραφούν ως ιδεολογικός βομβαρδισμός (Levine & Smolak, 2006. Piran, 1999).

Το Φεμινιστικό Συσχετιστικό Μοντέλο Ενδυνάμωσης υποστηρίζει ότι το κοινωνικό φύλο και η αντικειμενοποίηση αποτελούν βασικές πτυχές της αρνητικής εικόνας του σώματος και των δυσλειτουργιών διατροφής και τονίζει ότι τα αρνητικά συναισθήματα που πηγάζουν από τη δυσαρέσκεια για το σώμα, όπως είναι το άγχος, το αίσθημα αβοηθησίας και ο εσωτερικευμένος θυμός, συνδέονται άμεσα με πατριαρχικές κοινωνικές επιδράσεις, ειδικά στα αναπτυξιακά μεταβατικά στάδια, όπως είναι η εφηβεία. Υποστηρίζεται ότι η αρνητική εικόνα του σώματος και η τάση για δίαιτα είναι καταστροφικές συμπεριφορές, αλλά απολύτως κατανοητές ως προσαρμογές στην πατριαρχική κοινωνία γενικά, και στα πολλά πλαίσια στα οποία τα γυναικεία σώματα αντικειμενοποιούνται και υποτιμούνται. Τα πλαίσια αυτά περιλαμβάνουν προκατάληψη εναντίον των παχύσαρκων γυναικών, πει-

ράγματα σχετικά με το πάχος, σεξουαλική παρενόχληση, σεξουαλική βία και την παρουσίαση των ΜΜΕ στην οποία οι λεπτές γυναίκες εξυμνούνται ως αντικείμενα του ανδρικού πόθου και του γυναικείου φθόνου. Επομένως, τα βαθιά προσωπικά συναισθήματα που απαρτίζουν την αρνητική εικόνα του σώματος έχουν άμεση σχέση με το πλαίσιο και είναι πολιτικά. Αυτό σημαίνει ότι οποιαδήποτε παρέμβαση θα είναι ανεπαρκής αν δεν έχει ως στόχο όχι μόνο μια κριτική κατανόηση του σώματος μέσα στο συγκεκριμένο πλαίσιο και την ενδυνάμωση του ατόμου με δεξιότητες αντίστασης προς τους μηχανισμούς ρύθμισης και κανονικοποίησης των σωμάτων, αλλά και την πρόκληση θετικών αλλαγών στις κοινωνικές νόρμες και αξίες (Orbach, 1993).

Ένας παράγοντας που θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως προστατευτικός μηχανισμός ενάντια στην εσωτερίκευση των κοινωνικο-πολιτισμικών κριτηρίων για την εμφάνιση είναι η φεμινιστική ιδεολογία. Κάποιες έρευνες δείχνουν ότι μια γενική ταύτιση με το φεμινισμό ή με συγκεκριμένες φεμινιστικές στάσεις είναι πιθανόν να αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες ενάντια στην ανάπτυξη της αίσθησης δυσαρέσκειας για το σώμα ή την ανάπτυξη διατροφικής παθολογίας (Cash, Ancis, & Strachan, 1997. Dionne, Davis, Fox, & Guevich, 1995. Kelson, Kearney-Cooke, & Lansky, 1990. Murnen & Smolak, 2009. Snyder & Hasbrouck, 1996). Οι παραπάνω ερευνητές αναφέρουν μικρές συσχετίσεις ανάμεσα στην εικόνα του σώματος και τη γενική φεμινιστική ταυτότητα, υποστηρίζουν όμως ότι συγκεκριμένες έμφυλες συμπεριφορές και προσδοκίες ρόλων σε επίπεδο κοινωνικών αλληλεπιδράσεων ανδρών-γυναικών συνδέονται με δυσλειτουργικές αντιλήψεις για τη σπουδαιότητα της σωματικής εμφάνισης. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι γυναίκες με παραδοσιακές αντιλήψεις για τις σχέσεις ανδρών-γυναικών επενδύουν περισσότερο στην εμφάνισή τους, εσωτερικεύουν σε μεγαλύτερο βαθμό τις κοινωνικοπολιτισμικές στάσεις για την εμφάνιση και νιώθουν λιγότερο ικανοποιημένες με το σώμα τους, σε σύγκριση με τις γυναίκες με λιγότερο παραδοσιακές αντιλήψεις. Διάφοροι ερευνητές (Blood, 2005. Thompson, 1994) υποστηρίζουν ότι οι ανησυχίες των γυναικών για το σώμα τους δεν αφορούν μόνο την εμφάνισή τους αλλά και το ρόλο τους στο ευρύτερο κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο, το οποίο εντείνει τα συναισθήματα ανεπάρκειας, επειδή αδυνατούν να επιτύχουν την “ιδανική σιλουέτα”. Αν πράγματι οι ανησυχίες των γυναικών για την εμφάνισή τους οφείλονται κατά ένα μέρος στους κοινωνικά προσδιορισμένους ρόλους τους, τότε είναι σημαντικό να εξετασθούν οι ανησυχίες τους αυτές υπό το πρίσμα των συγκεκριμένων κοινωνικών ρόλων. Η ανάλυση του ρόλου του φύλου είναι μία από τις τεχνικές της φεμινιστικής προσέγγισης, η οποία στοχεύει να βοηθήσει τις γυναίκες να συνειδητοποιήσουν την αρνητική επίδραση των κοινωνικών προσδοκιών (Piran, 1999).

***Η δουλειά της Niva Piran***

Το συσχετιστικό μοντέλο ενδυνάμωσης της Niva Piran (1999) διαφέρει ριζικά από τα μοντέλα της κοινωνικής μάθησης και της γνωστικο-συμπεριφορικής προσέγγισης. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα πρόληψης βασισμένο στη φεμινιστική θεωρία και στα συμμετοχικά μοντέλα προαγωγής της υγείας, το οποίο αρχίζει με διάλογο ανάμεσα στην εμπυχωτέρα και τα μέλη ενός συστήματος (μαθητές/μαθήτριες, εκπαιδευτικούς). Οι συζητήσεις αυτές στόχο έχουν να βοηθήσουν τις συμμετέχουσες να προσδιορίσουν με σαφήνεια τους συγκεκριμένους παράγοντες του παισίου που διαμορφώνουν την εικόνα του σώματος και τα συναισθήματα που τη συνοδεύουν. Οι συμμετέχουσες θεωρούνται υπεύθυνες για τα σώματά τους και οι στόχοι διαμορφώνονται μέσα από τη συζήτηση. Η διαδικασία περιγραφής και κριτικής αξιολόγησης των βιωμάτων του ρατσισμού, της παρενόχλησης και της ανισότητας των φύλων βοηθά τις συμμετέχουσες να μετατρέψουν τα ιδιωτικά συναισθήματα της ντροπής, της ματαιώσης, της προσπάθειας απόκρυψης που ενυπάρχουν στη δυσανεμία για το σώμα σε μια βαθύτερη κατανόηση που τα μέλη της ομάδας τη μοιράζονται μεταξύ τους. Επιτρέποντας στα κορίτσια και τις γυναίκες να μιλήσουν για τη δική τους αλήθεια μέσα στην ομάδα, διαμορφώνεται μια κατάσταση για πιο υγιεινές νόρμες και πρακτικές αρχικά στο στενότερο περιβάλλον και από εκεί, με προσπάθειες ατομικές ή συλλογικές, σε αλλαγές στο ευρύτερο περιβάλλον. Η Piran εφάρμοσε το πρόγραμμα αυτό για 15 χρόνια σε μια ομάδα υψηλού ρίσκου που αποτελούνταν από χορευτές και χορεύτριες. Διαπίστωσε μείωση των διατροφικών δυσλειτουργιών στα κορίτσια από 10% σε 1% και επίσης σημαντική μείωση στο ποσοστό των μαθητών/μαθητριών που επιχειρούσαν μείωση του βάρους τους με διάφορους μη υγιεινούς τρόπους (Piran, 1999).

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Τα τελευταία χρόνια η κοινωνιολογία του σώματος αναδύθηκε ως ένας ξεχωριστός και σημαντικός τομέας μελέτης. Οι θεωρητικές αμφισβητήσεις και επισημάνσεις που διατυπώθηκαν στο πλαίσιο αυτό καθιστούν απαραίτητη την επανεξέταση των θεωριών της ψυχολογίας για την εικόνα του σώματος και επιβάλλουν την ανάγκη για μια διεπιστημονική προσέγγιση του θέματος.

Η αυξανόμενη τάση να αντιμετωπίζεται το σώμα ως “σχεδιάσμα” (Shilling, 1993) μέσα από το οποίο διαμορφώνεται και συντηρείται μια αίσθηση του εαυτού, η ρευστότητα της μετα-νεωτερικής ταυτότητας, η επικράτηση του δυτικού καταναλωτικού ιδεώδους – το νεανικό, γυμνασμένο, λυγερό σώμα – συνηγορούν υπέρ των

θεραπευτικών παρεμβάσεων που δε θα εστιάζονται αποκλειστικά στο άτομο.

Στις δεκαετίες 1970 και 1980 η Orbach (1978, 1993) και άλλες φεμινίστριες ψυχοθεραπεύτριες επηρέασαν καθοριστικά τη θεραπευτική πρακτική εστιάζοντας στην κοινωνική φύση των δυσκολιών των γυναικών με το σώμα τους. Στο ίδιο μήκος κύματος είναι και η δουλειά των Garrett (1998), Hirshmann και Munter (1995), Knapp (2003) και Becky Thompson (1994). Παρά τις μεταξύ τους διαφορές οι περισσότερες υιοθετούν την προσέγγιση του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού και συγγλίνουν στην ανάγκη για μια κοινωνική και πολιτική ανάλυση των δυσκολιών με το σώμα, καθώς και στην αποφυγή πρακτικών που κατηγοριοποιούν, παθολογικοποιούν και αποδίδουν την ευθύνη αποκλειστικά στο άτομο.

Αν θέσουμε ως στόχο της συμβουλευτικής την προσφορά βοήθειας στο άτομο ώστε να πάψει να αντιμετωπίζει το σώμα του ως αντικείμενο που μπορεί να τροποποιηθεί και να επανασχεδιαστεί, τότε είναι απαραίτητο να βοηθηθεί το άτομο να συνειδητοποιήσει τα θέματα συμμόρφωσης σε κυρίαρχες αντιλήψεις σχετικά με το σώμα, τις κοινωνικές και πολιτισμικές σημασιοδοτήσεις του σώματος και το βαθμό της προσωπικής του επένδυσης σ' αυτό ως τρόπον εξασφάλισης μιας αποδεκτής εικόνας εαυτού προς τα έξω. Σ' αυτή τη βάση λειτουργούν τόσο τα προγράμματα κριτικής αντιμετώπισης των MME και τα ψυχο-εκπαιδευτικά προγράμματα, όσο και τα φεμινιστικά μοντέλα.

Η διερεύνηση της σημασίας της πρόληψης στη διαμόρφωση μιας αρνητικής εικόνας του σώματος βασίζεται στις έρευνες για την ψυχική ανθεκτικότητα. Υποστηρίζεται ότι πιθανοί προστατευτικοί παράγοντες υπάρχουν τόσο στο ίδιο το άτομο, όσο και στο οικογενειακό και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον (Barker & Galambos, 2003. Crago, Shisslak, & Ruble, 2001) και ότι δύο κύριες στρατηγικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά για την πρόληψη της αίσθησης δυσaréσκειας για το σώμα:

(α) *Η ενδυνάμωση των προστατευτικών παραγόντων*, όπως η προσφορά βοήθειας στους εφήβους ώστε να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν τις πολλαπλές προκλήσεις της εφηβείας και να προσδιορίσουν την ταυτότητά τους και την αίσθηση της αυτο-αξίας τους με βάση τις ικανότητες και τις προτιμήσεις τους σε πολλές διαφορετικές περιοχές, έτσι ώστε να αποφευχθεί η υπερβολική επικέντρωση στη φυσική εμφάνιση (Akos & Levitt, 2002. Grogan & Richards, 2002).

Ένας κεντρικός προστατευτικός παράγοντας στην προαγωγή μιας θετικής εικόνας του σώματος είναι η συμμετοχή των εφήβων σε εξωσχολικές δραστηριότητες όπως είναι τα σπορ (McCabe, Ricciardelli, & Salmon, 2006). Όπως έχει διαπιστωθεί σε πολλές έρευνες η φυσική δραστηριότητα και η άθληση παίζουν σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της διανοητικής, κοινωνικής και φυσικής ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας, αλλά και της ενήλικης ζωής

(Ogden, 2000). Οι έρευνες δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα μειώνει την κατάρτιση, το άγχος και το στρες και βελτιώνει την ψυχική διάθεση, την αυτο-εκτίμηση, τις κοινωνικές επαφές και την κοινωνική στήριξη (Ogden, 2000). Οι έρευνες δείχνουν ακόμη ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, είναι πιο δημοφιλή και καλά προσαρμοσμένα κοινωνικά (Berk, 2000).

(β) *Ολιστική έμφαση*. Επισημαίνεται η ανάγκη να υιοθετηθούν ολιστικές προσεγγίσεις οι οποίες θα επικεντρώνονται εκτός από το άτομο, σε διάφορες πτυχές του περιβάλλοντος του, την οικογένεια, την ομάδα των συνομηλίκων, το σχολείο και σε άλλες πηγές κοινωνικο-πολιτισμικών επιδράσεων (Barker & Galambos, 2003. Choate, 2005, 2007. Levine & Piran, 2001). Οι θετικές σχέσεις γονέων/εφήβων, η θετική στάση των γονέων προς τη δική τους σωματική εμφάνιση και η αποδοχή του εφήβου από αυτούς, αποτελούν καθοριστικά στοιχεία για τη διαμόρφωση μιας θετικής εικόνας του σώματος (Choate, 2007). Αν και φαίνεται ότι τα πολιτισμικά κανονιστικά πρότυπα είναι βαθιά ριζωμένα στις συνειδήσεις των περισσότερων ανθρώπων, η γονεϊκή υποστήριξη και ενθάρρυνση θα μπορούσε να βοηθήσει τους εφήβους να τα αντικρούσουν και να αντισταθούν σε αυτά. Το ίδιο καθοριστική είναι και η επίδραση της ομάδας των συνομηλίκων. Γενικά, η παρουσία ενός ισχυρού κοινωνικού δικτύου που απαρτίζεται από μέλη της οικογένειας και φίλους μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό προστατευτικό παράγοντα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Agliata, D., & Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 7-22.
- Akos, P. L., & Levitt, D. H. (2002). Promoting healthy body image in middle school. *Professional School Counseling, 6*(2), 138-144.
- Andersen, R. E., Cohn, L., & Holbrook, T. (2000). *Making weight: Men's conflicts with food, weight, shape and appearance*. Carlsbad, CA: Gurze Books.
- Arugnette, M. S., Yates, A., & Edman, J. (2006). Gender differences in attitudes about fat. *North American Journal of Psychology, 8*, 183-192.
- Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence, 23*, 141-165.
- Barlett, C., Harris, R., Smith, S., & Bonds-Raacke, J. (2005). Action figures and men. *Sex Roles, 53*, 877-885.
- Bartky, S. (1990). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. New York: Routledge.
- Berk, L. E. (2000). *Child development*. Boston, MA: Allyn & Bacon.

- Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. London: Routledge.
- Bohne, A., Keuthen, N. J., Wilhelm, S., Deckersback, T., & Jenike, M. A. (2002). Prevalence of symptoms of body dysmorphic disorder and its correlates: A cross-cultural perspective. *Psychosomatics*, *43*, 486-490.
- Bordo, S. (1990). Reading the slender body. In M. Jacobus, E. Fox Keller, & S. Shuttleworth (Eds.), *Body/politics: women and the discourses of science* (pp. 83-112). London: Macmillan.
- Bordo, S. (1993a). Feminism, Foucault, and the politics of the body. In C. Ramazanoglu (Ed.), *Up against Foucault: Explorations of some tensions between Foucault and feminism* (pp. 179-202). London: Routledge.
- Bordo, S. (1993b). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Bottamini, G., & Ste-Marie, D. (2006). Male voices on body image. *International Journal of Men's Health*, *5*, 109-132.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of judgement and taste*. London: Routledge.
- Butters, J. W., & Cash, T. F. (1987). Cognitive-behavioral treatment of women's body-image dissatisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *55*, 889-897.
- Carlot, D., & Camargo, C. (1991). Review of bulimia nervosa in males. *American Journal of Psychiatry*, *148*, 831-843.
- Cash, T. F. (2002a). Cognitive behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. P. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-46). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2002b). The management of body image problems. In C. G. Fairburn & K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (pp. 599-603). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles*, *36*, 433-447.
- Cash, T. F., & Henry, P. E. (1995). Women's body images: The results of a national survey in the U.S.A. *Sex Roles*, *33*(1/2), 19-28.
- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body image assessment. *Cognitive Therapy and Research*, *20*, 37-50.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. P. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Chambers, K. L., & Alexander, S. M. (2007). Media literacy as an educational method for addressing college women's body image issues. *Education*, *127*(4), 490-497.
- Choate, L. H. (2005). Toward a theoretical model of women's body image resilience. *Journal of Counseling and Development*, *83*, 320-330.
- Choate, L. H. (2007). Counseling adolescent girls for body image resilience: Strategies for school counselors. *Professional School Counseling*, *10*(3), 317-326.
- Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, *29*, 373-379.

- Crago, M., Shisslak, C. M., & Ruble, A. (2001). Protective factors in the development of eating disorders. In R. H. Striegel-Moore & L. Smolak (Eds.), *Eating disorders: Innovative directions in research and practice* (pp. 233-254). Washington, DC: American Psychological Association.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex Roles, 52*, 463-475.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology, 146*(1), 15-30.
- Davison, K. K., Markey, C. N., & Birch, L. L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls. *Appetite, 35*, 143-151.
- Dionne, M., Davis, C., Fox, J., & Gurevich, M. (1995). Feminist ideology as a predictor of body dissatisfaction in women. *Sex Roles, 33*, 277-287.
- Feingold, A. (1992). Good-looking people are not what we think. *Psychological Bulletin, 111*, 304-341.
- Fisher, E., & Thompson, J. K. (1994). A comparative evaluation of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) versus Exercise Therapy (ET) for the treatment of body image disturbance. *Behavior Modification, 18*(2), 171-185.
- Forbes, G. B., Adams-Curtis, L. E., Rade, B., & Jaberg, P. (2001). Body dissatisfaction in women and men: The role of gender-typing and self-esteem. *Sex Roles, 44*(7/8), 461-484.
- Fouts, G., & Burggraf, K. (2000). Television situation comedies: Female weight, male negative comments, and audience reactions. *Sex Roles, 42*, 925-932.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173-206.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T. A., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 269-284.
- Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. New York: Random House.
- Furnham, A., & Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review, 6*, 58-72.
- Furnham, A., & Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality, 8*, 183-200.
- Garner, D. M. (1997). The body image survey. *Psychology Today, 30*, 32-44.
- Garrett, C. (1998). *Beyond anorexia: Narrative, spirituality and recovery*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Greenberg, J. L., Markowitz, S., Petronko, M. R., Taylor, C. E., Wilhelm, S., & Wilson, G. T. (2010). Cognitive-behavioral therapy for adolescent body dysmorphic disorder. *Cognitive and Behavioral Practice, 17*, 248-258.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London and New York: Routledge.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles, 63*, 757-765.

- Grogan, S., & Richards, H. (2002). Body image: Focus groups with boys and men. *Men and Masculinities*, 4(3), 219-232.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2003). A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes towards aging. *Sex Roles*, 49(11/12), 675-684.
- Harriger, J. A., Calogero, R. M., Witherington, D. C., & Smith, J. E. (2010). Body size stereotyping and internalization of the thin ideal in preschool girls. *Sex Roles*, 63, 609-620.
- Hebl, M., & Mannix, L. (2003). The weight of obesity in evaluating others: A mere proximity effect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 28-38.
- Hirschmann, J., & Munter, C. (1995). *When women stop hating their bodies*. New York: Ballantine.
- Holt, K. E., & Ricciardelli, L. A. (2008). Weight concerns among elementary school children: A review of prevention programs. *Body Image*, 5, 233-243.
- Jackson, L. A. (1992). *Physical appearance and gender: Sociobiological and sociocultural perspectives*. Albany, NY: SUNY Press.
- John, D. H., & Ebbeck, V. (2008). Gender-differentiated associations among objectified body consciousness, self-conceptions and physical activity. *Sex Roles*, 59, 623-632.
- Jones, A. M., & Buckingham, J. T. (2005). Self-esteem as a moderator of the effect of social comparison on women's body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 1164-1187.
- Kalodner, C. R., & Delucia-Waack, J. L. (2003). Theory and research on eating disorders and disturbances in women. In M. Kopala & M. A. Keitel (Eds.), *Handbook of Counseling Women* (pp. 506-532). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kaminski, P. L., & McNamara, K. (1996). A treatment for college women at risk for bulimia: A controlled evaluation. *Journal of Counseling and Development*, 74(3), 288-294.
- Kelson, T. R., Kearney-Cooke, A., & Lansky, L. M. (1990). Body image and body-objectification among female college students. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 281-289.
- Kilbourne, J. (1994). Still killing us softly: Advertising and the obsession with thinness. In P. Fallon, M. A. Katzman, & S. C. Wooley (Eds.), *Feminist perspectives on eating disorders* (pp. 395-418). New York: Guilford Press.
- Knapp, C. (2003). *Appetites: Why women want*. New York: Counterpoint.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39, 255-262.
- Labre, M. P. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), 233-242.
- Leit, R. A., Pope, H. G. Jr., & Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 90-93.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2001). The prevention of eating disorders: Toward a participatory ecology of knowledge, action, and advocacy. In R. Striegel-Moore & L. Smolak (Eds.), *Eating disorders: Innovative directions in research and practice* (pp. 233-254). Washington, DC: American Psychological Association.



- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. In T. F. Cash & T. P. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 13-21). New York: Guilford Press.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2006). *The prevention of eating problems and eating disorders*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Μακρυνιώτη, Δ. (2004). Εισαγωγή. Στο Δ. Μακρυνιώτη (Επ. Έκδ.), *Τα όρια του σώματος: Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (σ. 11-73). Αθήνα: Νήσος.
- Malkin, A. R., Wornian, K., & Chrisler, J. C. (1999). Women and weight: Gendered messages on magazine covers. *Sex Roles, 40*, 647-655.
- Mansfield, A., & McGinn, B. (1993). Pumping irony: the muscular and the feminine. In S. Scott & D. Morgan (Eds.), *Body matters* (pp. 49-68). London: Falmer.
- Math, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology, 27*, 1438-1452.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Banfield, S. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: Do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating Behaviors, 2*, 129-149.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Salmon, J. (2006). Evaluation of a prevention program to address body focus and negative affect among children. *Journal of Health Psychology, 11*(4), 589-598.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Karantzas, G. (2010). Impact of a healthy body image program among adolescent boys on body image, negative affect, and body change strategies. *Body Image, 7*, 117-123.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health, 48*, 297-304.
- McVey, G. L., & Davis, R. (2002). A program to promote positive body image: A 1-year follow-up evaluation. *Journal of Early Adolescence, 22*, 96-108.
- Mishkind, M., Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1986). The embodiment of masculinity: cultural, psychological, and behavioural dimensions. *American Behavioural Scientist, 29*, 545-562.
- Mitchell, K. R., & Orr, F. E. (1976). Heterosexual social competence, anxiety, avoidance, and self-judged physical attractiveness. *Perceptual and Motor Skills, 43*, 553-554.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., & Hopkins, C. (2003). Striving for bodily perfection? An exploration of the drive for muscularity in Canadian men. *Psychology of Men and Masculinity, 4*, 111-120.
- Morry, M. M., & Staska, S. L. (2001). Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioral Science, 33*, 269-279.
- Murnen, S. K., & Smolak, L. (2009). Are feminist women protected from body image problems? A meta-analytic review of relevant research. *Sex Roles, 60*, 186-197.
- Nettleton, S. (2002). *Κοινωνιολογία της υγείας και της ασθένειας*. Αθήνα: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.

- Nezlek, J. B. (1988). Body image and day-to-day social interaction. *Journal of Personality*, 67, 793-817.
- Nye, S., & Cash, T. F. (2006). Outcomes of manualized cognitive-behavioral body image therapy with eating disordered women treated in a private clinical practice. *Eating Disorders*, 14(1), 31-40.
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 43-57.
- Ogden, J. (2000). *Health psychology* (2nd ed.). Buckingham, UK: Open University Press.
- Olivardia, R. (2002). Body image obsession in men. *Healthy Weight Journal* (July/August), 59-63.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men and Masculinity*, 5(2), 112-120.
- Orbach, S. (1978). *Fat is a feminist issue*. London: Arrow Books.
- Orbach, S. (1993). *Hunger strike: The anorectic's struggle as a metaphor for our age*. London: Penguin.
- Palladino, G., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality*, 31, 215-222.
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight loss behaviors and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 255-266.
- Pike, K. M., & Rodin, J. (1992). Mothers, daughters, and disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 198-204.
- Piran, N. (1999). The reduction of preoccupation with body weight and shape in schools: A feminist approach. In N. Piran, M. P. Levine, & C. Steiner-Adair (Eds.), *Preventing eating disorders: A handbook of interventions and special challenges* (pp. 148-159). Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Pollack, W. (1998). *Real boys*. New York: Henry Holt & Company.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2004). Sociocultural idealization of thin female body shapes: An introduction to the special issue on body image and eating disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 1-6.
- Pope, H., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548-557.
- Pope, H., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideas of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65-72.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2001). The growing commercial value of the male body: A longitudinal survey of advertising in women's magazines. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 189-192.
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and

- strategies to increase muscles among adolescent boys and girls. *Sex Roles*, 44, 189-207.
- Rhyne-Winkler, M. C., & Hubbard, G. T. (1994). Eating attitudes and behavior: A school counseling program. *School Counselor*, 41(3), 195-198.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., & Foster, G. D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction in obese women: Specificity, society, and clinical significance. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 66, 651-654.
- Shilling, C. (1993). *The body and social theory*. London: Sage.
- Smith, D. (1990). *Texts, facts and femininity: Exploring the relations of ruling*. New York: Routledge.
- Smolak, L. (2006). Body image. In J. Worell & C. D. Goodheart (Eds.), *Handbook of girls' and women's psychological health: Gender and well-being across the lifespan* (pp. 69-76). New York: Oxford University Press.
- Smolak, L., Levine, M. P., & Schermer, F. (1998). A controlled evaluation of an elementary school primary prevention program for eating problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 44, 339-353.
- Snyder, R., & Hasbrouck, L. (1996). Feminist identity, gender traits, and symptoms of disturbed eating among college women. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 593-598.
- Stanford, J. J., & McCabe, M. P. (2002). Body image ideal among males and females: Sociocultural influences and focus on different body parts. *Journal of Health Psychology*, 7, 675-684.
- Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Reasons for exercise and body esteem: Men's responses to self-objectification. *Sex Roles*, 53(7/8), 495-503.
- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of exercise. *Sex Roles*, 48, 89-95.
- Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. In T. F. Cash & T. P. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 91-98). New York: Guilford.
- Tiggemann, M. (2005). Television and adolescent body image: The role of program content and viewing motivation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 361-381.
- Tiggemann, M. (2006). The role of media exposure in adolescent girls' body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 523-541.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.
- Thompson, B. W. (1994). *A hunger so wide and so deep*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183.
- Turner, B. S. (1992). *Regulating bodies: Essays in Medical Sociology*. London: Routledge.

- Turner, B. S. (1997). *The body and society*. London: Sage.
- Vartanian, L. R., Giant, C. L., & Passino, R. M. (2001). "Ally McBeal vs. Arnold Schwarzenegger". Comparing mass media, interpersonal feedback and gender as predictors of satisfaction with body thinness and muscularity. *Social Behavior and Personality*, 29, 711-723.
- Whitehead, J. R., & Hoover, J. H. (2000). The link between body issues and behavioral problems. *Reclaiming Children and Youth*, 9, 130-132.
- Young, I. M. (1990). *Throwing like a girl and other essays in feminist philosophy and social theory*. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Wade, T. J., & DiMaria, C. (2003). Weight halo effects: Individual differences in perceived life success as a function of women's race and weight. *Sex Roles*, 48, 461-465.

## **THE IMPORTANCE OF BODY IMAGE FOR THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUNG MEN AND WOMEN: COUNSELING INTERVENTIONS**

**Angeliki Leondari**

*University of Thessaly, Greece*

**Abstract:** Body image is considered a central aspect of the self and a factor influencing considerably people's psychological health. Recently an increasing number of research studies focus on body image because of its alleged association with eating disorders and the widespread prevalence of body dissatisfaction. Until recently negative body image was considered a problem which influences females much more than males, not only because men base their social status on other areas but also because the male pictures portrayed in the media were comparable with the average male. Nevertheless, today there is enough evidence that men have started to occupy themselves extensively with their body image and that body dissatisfaction is growing substantially among young males. Consequently, we could assume that there is a change from the view that body image is a characteristic female concern to the view that it is a central aspect of the psychological function of both men and women. The thin ideal for women and the muscular body ideal for men, as well as the degree to which young people feel satisfied with their bodies has consequences on their self-concept, self-esteem and their social behaviour, as well as their physical health. Therefore, it is important to understand the problems associated with body image not only for intervention efforts but for successful prevention as well.

**Key words:** Body dissatisfaction, Body image, Counselling interventions

**Address:** Angeliki Leondari, Department of Preschool Education, University of Thessaly, Argonafton & Filellinon, 38 221 Volos, Greece. Phone: +30-24210-74744. E-mail: leontari@uth.gr