



# Γυναίκα & Άθληση

2021, Τεύχος XIII, 107-129

**Κοινωνικό - πολιτισμικές στάσεις προς την εμφάνιση, κοινωνικό σωματικό άγχος και χρήση των Μέσων Μαζικής Δικτύωσης: μια συγκριτική μελέτη ανδρών και γυναικών πριν την εποχή του Covid-19.**

Γαβριηλίδου Α., Μαργώνη Γ., Ρετζέπη Α., Κοσμίδου Ε., Σεμαλιανού Ε.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

\* Διεύθυνση συγγραφέα επικοινωνίας: Γαβριηλίδου Α.

Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης

54124, Θέρμη, Greece

E-mail επικοινωνίας: [alkistis.gavriilidou@gmail.com](mailto:alkistis.gavriilidou@gmail.com)

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εικόνα σώματος είναι μία πολυδιάστατη και πολυπαραγοντική αντίληψη που θρέφει το υποκείμενο για το σώμα του. Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να εξετάσει τις κοινωνικο-πολιτισμικές στάσεις για την εμφάνιση, το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος και την χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης μεταξύ ασκούμενων γυναικών και ανδρών και την πιθανή σχέση των παραπάνω παραγόντων μεταξύ τους πριν την εποχή του Covid-19. Στην έρευνα συμμετείχαν 203 άτομα, εκ των οποίων τα 72 αθλούσαν σε ατομικό άθλημα, τα 122 σε ομαδικό ενώ μόνο τα 9 δεν αθλούσαν στο παρελθόν. Οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο «Κοινωνικο-πολιτισμικές στάσεις προς την εμφάνιση-4» (SATAQ-4) και την Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους και χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ). Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι δεν υπήρξαν διαφορές μεταξύ ανδρών και

γυναικών στις κοινωνικοπολιτισμικές στάσεις προς την εμφάνιση και η εσωτερικήυση-αθλητικό/μυώδες σώμα ήταν υψηλότερη από την εσωτερικήυση-λεπτό σώμα. Η πίεση από τα ΜΜΕ ήταν υψηλότερη από την πίεση από την οικογένεια και τους φίλους. Παράλληλα αποδείχθηκε ότι οι ασκούμενες και ασκούμενοι των ομαδικών αθλημάτων δήλωσαν μεγαλύτερη προπονητική ηλικία και χαμηλότερη εσωτερικήυση-λεπτό σώμα σε σύγκριση με των ατομικών αθλημάτων. Τέλος, η ενεργή δημόσια χρήση αποδείχθηκε ως η πιο διαδεδομένη, με τις γυναίκες, να παρουσιάζουν ελαφρώς υψηλότερα ποσοστά απ' ότι οι άνδρες. Συνίσταται μελλοντικές έρευνες να ερευνήσουν τις επιδράσεις των στερεοτύπων περί ιδανικού του σώματος μεταξύ πληθυσμών με διαφορετικά ενδιαφέροντα, καθώς και να εστιάσουν στις διαφορές μεταξύ ασκούμενων συμπεριλαμβάνοντας στην έρευνα τους παράγοντες προπονητική ηλικία και είδος άσκησης. Επιπλέον, προτείνεται η περαιτέρω μελέτη της χρήσης των ΜΚΔ και για τα δύο φύλα, ειδικά μετά το πέρας του Covid-19.

*Λέξεις κλειδιά:* εικόνα σώματος, κοινωνικοπολιτισμικές στάσεις προς την εμφάνιση, κοινωνικό σωματικό άγχος, Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, άνδρες, γυναίκες

**Sociocultural attitudes toward appearance, Social Physique Anxiety and use of Social Media: a comparison between females and males before COVID-19 period.**

**Gavriilidou, A., Margoni, G., Retzepe, A., Kosmidou, E., Semaltianou, E.**

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S

\* Address of correspondence author: Gavriilidou A.

D.P.E.S.S.

54124, Themi, Greece

E-mail: [alkistis.gavriilidou@gmail.com](mailto:alkistis.gavriilidou@gmail.com)

**ABSTRACT**

The body image is a multidimensional and multifactorial perception of the subject about their body. Purpose of the present study was to examine the social-culture attitudes toward appearance, Social Physique Anxiety and Social Media use between men and women athletes, and the possible relationship between these factors before the Covid-19 period. The subjects were 203 people, of which 72 were individual sport athletes, 102 team sport athletes and only 9 were not athletes at all. The participants completes the Sociocultural Attitude Towards Appearance Questionnaire 4 (SATAQ-4), the Social Physique Anxiety Scale and the Use of Social Media (USM). Results revealed no differences between men and women on the sociocultural attitudes towards appearance and the internalization of the muscular body ideal was higher than the internalization of the thin body ideal. The pressure from the Media Mass was higher than the pressure from family and friends. Alongside, it was proved that team sport athletes stated greater sporting age and lower internalization of the thin body ideal than individual sport athletes. Finally, the active public use of the Social Media was the most popular, with women stating a higher means than men. It is recommended that future research should investigate the effects of stereotypes of body ideals among populations with different interests, as well as focus on differences between participants by including in the study factors of sporting age and type of exercise. In addition, further study of the use of Social Media for both sexes is suggested, especially after the end of Covid-19.

*Key words:* body image, sociocultural factors, Social Physique Anxiety, Social Media, men, women

## Εισαγωγή

Το σώμα αποτελεί θέμα έρευνας ποικίλων επιστημονικών κλάδων, όπως της πολιτικής (Bates, 2015), της υγείας (Smink, van Hoeken & Hoek, 2012; Glashouwer, van der Veer, Adipatria, de Jong, & Vocks, 2019), της φιλοσοφίας (La Caze, 1994; Ντε Μποβουάρ, 1994), της κοινωνιολογίας (Shomali, 2021), του αθλητισμού (Abbott & Barber, 2011; Kosmidou, Giannitsopoulou & Moysidou, 2017) και της ψυχολογίας (Cash & Szymanski, 1995). Σύμφωνα με την εικόνα που ένα άτομο σχηματίζει για το σώμα του, διαμορφώνεται και η συμπεριφορά του απέναντι σε αυτό (Cash & Pruzinsky, 1990). Η διαστρεβλωμένη εικόνα που έχει κάποιος για το σώμα του, ιδιαίτερα όσον αφορά τις γυναίκες διαφόρων ηλικιών, οδήγησε στη διερεύνηση των πιθανών συνεπειών. Μάλιστα κατά την περίοδο της νεαρής ηλικίας, οι γυναίκες είναι περισσότερο επιρρεπείς στην εμφάνιση σχετικών διαταραχών (Feingold & Mazzella, 1998 ; Cash & Fleming, 2002). Τα τελευταία χρόνια ανάλογο ενδιαφέρον έχει στραφεί και προς το ανδρικό φύλο, καθώς διαταραχές της εικόνας σώματος των ανδρών αφορούν κυρίως την μυϊκότητα και το κατά πόσο το ανδρικό σώμα ταιριάζει με τα κυρίαρχα στερεότυπα περί αρρενωπότητας (Pope, Khalsa & Bhasin, 2017). Η εικόνα του σώματος έχει τρεις διαστάσεις (Χάιντς, 2020): η αντίληψη του μεγέθους του σώματος, η συναισθηματική διάσταση, και η διάσταση της συμπεριφοράς προς το σώμα.

Ένα άτομο ζει και επηρεάζεται από το περιβάλλον μέσα στο οποίο δρα. Πολλοί ερευνητές συμφωνούν στο ότι παράλληλα με τις γενετικές προδιαθέσεις (Kaye, 2008; Bulik, Sullivan, Tozzi, Furberg, Lichtenstein & Pedersen, 2006) οι κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες συμβάλλουν εξίσου στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος, καθώς επίσης και στην πυροδότηση εμφάνισης διατροφικών διαταραχών (Cafri, Yamamiya, Brannick & Thompson, 2005), μέσω των διαφόρων πύεσεων που ασκούν στο άτομο. Ο Thompson και οι συνεργάτες του (1999), εισήγαγαν το Τριμερές Μοντέλο Επιρροής, το οποίο συνοψίζει τους τρεις παράγοντες που ασκούν άμεση επιρροή στο υποκείμενο: οι συνομήλικοι, η οικογένεια και τα

Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Πληθώρα ερευνών καταλήγουν στο ότι η πίεση που ασκείται μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης έρχεται πρώτη σε βαθμό έντασης (Gilbert, Keery, & Thompson, 2005; Shaw & Waller, 1995; López-Guimerà, Levine, Sánchez-Carracedo, & Fauquet, 2010), ενώ ακολουθούν η οικογένεια και οι συνομήλικοι.

Η συναισθηματική διάσταση της εικόνας του σώματος είναι το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος. Συνιστά μια υποκατηγορία του Κοινωνικού Άγχους και αφορά το άγχος που βιώνουν τα υποκείμενα εξαιτίας των αξιολογήσεων που δέχονται για το σώμα τους (Hart, Leavy & Rejeski, 1989). Το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος αυξάνεται με την ηλικία και καθορίζει τον τρόπο συμπεριφοράς των ατόμων, οδηγώντας τα συχνά στην υιοθέτηση συμπεριφορών αποφυγής - μη συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες (Hagger, Hein, & Chatzisarantis, 2011; James, 2000)- εμπλοκής - συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες με στόχο την αλλαγή της εμφάνισης - και αυτό περιορισμών -θερμιδικός περιορισμός (Sabiston, Sedgwick, Crocker, Kowalski & Mack, 2007). Επίσης, οι έρευνες δείχνουν ποικιλία αποτελεσμάτων καθώς φαίνεται να μειώνει την παρακίνηση για άσκηση (Eklund & Crawford, 1994; McAuley, Bane, & Mihalko, 1995) και να σχετίζεται αρνητικά με την εσωτερική παρακίνηση (Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2007), να συνδέεται με χαμηλή άσκηση (Lantz, Haredy, & Ainsworth, 1997) αλλά και με υπερβολική άσκηση (Frederick & Morisson, 1996; Imm & Pruit, 1991). Οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά Κοινωνικού Σωματικού Άγχους απ' ότι οι άνδρες, πιθανώς εξαιτίας των έντονων κοινωνικών στερεοτύπων που αφορούν το «ιδανικό λεπτό σώμα» που η γυναίκα πρέπει να διαθέτει (Brunet, Sabiston, Dorsch, & McCreary, 2010; Hagger, Asci, Lindwall, Hein, Mülazımoğlu-Ball, Tarrant, et al., 2007; Maïano, Morin, Eklund, Monthuy-Blanc, Garbarino, & Stephan, 2010; Martin & Mack, 1996; Motl & Conroy, 2001). Τέλος, άτομα που αθλούνται σε διαφορετικά αθλήματα ή σε διαφορετικό επίπεδο φαίνεται να διαφέρουν στο Κοινωνικό Σωματικό Άγχος (Hausenblas & Mack, 1999; Van Raalte, Schmelzer, Smith, & Brewer, 1998) με τους αθλητές ατομικών αθλημάτων και υψηλότερου επιπέδου να

έχουν χαμηλότερο Κοινωνικό Σωματικό Άγχος. Το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος μπορεί να είναι παράγοντας άμεσης επίδρασης ή έμμεσης υγιεινών ή ανθυγιεινών συμπεριφορών που συνδέονται με την εικόνα του σώματος. Για παράδειγμα, σε φοιτητές παρατηρήθηκε ότι το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος επηρέαζε έμμεσα τη σχέση πίεσης από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και φυσικής δραστηριότητας (Ouyang, Luo, Teng, Zhang, Wang, & Li, 2021).

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης έχουν χαρακτηριστεί ο ακρογωνιαίος λίθος της σύγχρονης Δυτικής κοινωνίας μέσα από τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους (Albertazzi & Cobley, 2013). Τα τελευταία χρόνια η «δύναμη» των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης» προσελκύει αναπόφευκτα το ενδιαφέρον αυτό. Εξαιτίας της ραγδαίας αύξησης της χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης γενικά, αλλά και ειδικά από τους νέους και τις νέες, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες με στόχο την ανάδειξη συσχετίσεων μεταξύ της χρήσης των Μέσων και της επίδρασης αυτών στην εικόνα σώματος. Τα αποτελέσματα ποικίλουν. Η χρήση των ΜΚΔ αυτή καθεαυτή ενδέχεται να έχει θετική επίδραση στην εικόνα σώματος των χρηστών. Για παράδειγμα, σε έρευνά τους οι Valkebnburg και οι συνεργάτες του (2006) εντόπισαν ότι όταν η ανατροφοδότηση που δεχόταν το άτομο από τους διαδικτυακούς φίλους ήταν θετική τότε εδραιωνόταν η αυτοεκτίμηση, ενώ η αρνητική ανατροφοδότηση οδηγούσε σε κλονισμό της αυτοεκτίμησης. Στην έρευνά τους, τονίστηκε ότι οι περισσότεροι και περισσότερες νέοι και νέες γνωρίζουν πώς να «προωθούν» τον εαυτό τους μέσω των ΜΚΔ, εξασφαλίζοντας εκ των προτέρων την θετική ανατροφοδότηση. Παρόλα αυτά, οι περισσότερες έρευνες εστιάζουν στην υπερβολική χρήση των ΜΚΔ, η οποία δύναται να οδηγήσει στην εμφάνιση προβλημάτων. Τα περισσότερα ΜΚΔ (π.χ. Instagram) είναι δομημένα πάνω στην εξωτερική εμφάνιση των χρηστών (Rodgers & Melioli, 2016). Επομένως, μέσω της εσωτερικεύσης προτύπων περί «ιδανικού» (Tiggemann & Slater, 2013; Rosenthal, Buka, Marshall, Carey & Clark, 2016), ο κίνδυνος εμφάνισης διαταραχών ελλοχεύει και για τα δύο φύλα. Συγκεκριμένα, η τάση για λεπτό σώμα για τις γυναίκες και η ανάγκη για έντονη

αρρενωπότητα και μύωδες σώμα από τους άνδρες, αναδεικνύει την σημαντικότητα της διερεύνησης των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων κατά την χρήση των ΜΚΔ, καθώς με αυτόν τον τρόπο μελλοντικά προτεινόμενα προγράμματα παρέμβασης θα μπορούν να είναι συγκεκριμένα και στοχευμένα στις προσωπικές ανάγκες των υποκειμένων, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες επιτυχίας.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση του ατόμου προς την εμφάνιση, το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος και τη χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης μεταξύ γυναικών και ανδρών ασκούμενων και την πιθανή σχέση των παραπάνω παραγόντων μεταξύ τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε πριν την πανδημία COVID-19 και ολοκληρώθηκε μικρό χρονικό διάστημα πριν την έναρξη της.

## **Μέθοδος**

### ***Συμμετέχοντες***

Στην έρευνα συμμετείχαν 203 άτομα με μέσο όρο ηλικίας  $M_{\etaλικίας}=21.56$  έτη ( $TA= 3.05$ ). Από τα άτομα αυτά 108 (53.2%) ήταν άνδρες και 95 (46.8%) γυναίκες. Από το σύνολο των συμμετεχόντων 9 άτομα δεν υπήρξαν αθλητές, ενώ όλα τα άλλα με κάποιο τρόπο αθλούνταν σε μια ποικιλία αθλημάτων. Οι 72 συμμετέχοντες αθλούνταν σε ατομικά αθλήματα, ενώ οι 122 σε ομαδικά. Ο μέσος όρος της προπονητικής ηλικίας των αθλητών ήταν  $M=10.42$  ( $TA= 4.01$ ). Η προπονητική ηλικία των αθλητών ατομικών αθλημάτων ήταν  $M=9.47$  ( $TA=4.02$ ) και των ομαδικών  $M=10.99$  ( $TA= 3.91$ ). Την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας δεν αθλούνταν 20 άτομα, 99 συνέχιζαν με το άθλημά τους, 57 πήγαιναν σε γυμναστήριο, ενώ 25 δήλωσαν ελεύθεροι ασκούμενοι (7 άτομα δεν απάντησαν).

### ***Εργαλεία μέτρησης***



Χρησιμοποιήθηκαν εργαλεία αυτό-περιγραφής. Συγκεκριμένα το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε δύο σκέλη, στο πρώτο συμπεριλήφθηκαν προσωπικά στοιχεία, ενώ στο δεύτερο οι κλίμακες που αξιολογήθηκαν.

Στο πρώτο μέρος οι συμμετέχοντες απάντησαν σε προσωπικές ερωτήσεις (έτος γέννησης, το φύλο, σωματικό βάρος και σωματικό ύψος, αν υπήρξαν αθλητές/ριες, σε ποιο άθλημα και για πόσα έτη, αν συνέχιζαν την άθληση τη στιγμή διεξαγωγής της έρευνας, με ποιον τόπο, με ποια συχνότητα και με ποια πυκνότητα). Επίσης ζητήθηκε να καταγράψουν το σωματικό ύψος σε μέτρα και το βάρος σε kgr, έτσι ώστε να υπολογιστεί ο Δείκτης Μάζας Σώματος. Στο δεύτερο μέρος οι συμμετέχοντες απάντησαν στην κλίμακα ερωτηματολόγιο «Κοινωνικο-πολιτισμικές στάσεις προς την εμφάνιση-4» {Sociocultural Attitudes Toward Appearance-4 (SATAQ-4)}, στην κλίμακα αξιολόγησης του Κοινωνικού Σωματικού Άγχους (Social Physique Anxiety Scale-SPAS; Hart, et al., 1989; Ψυχουντάκη, Σταύρου, & Ζέρβας, 2004) και στην κλίμακα αξιολόγησης της χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (Frison & Eggermont, 2016).

Το ερωτηματολόγιο «Κοινωνικο-πολιτισμικές στάσεις προς την εμφάνιση-4» {Sociocultural Attitudes Toward Appearance-4 (SATAQ-4)} των Thompson και των συνεργατών του (2011) και δημιουργήθηκε για να καλύψει τόσο τις γυναίκες όσο και τους άνδρες. Αξιολογεί με 22 ερωτήσεις τις κοινωνικο-πολιτισμικές στάσεις για την εμφάνιση. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βαθμια κλίμακα Likert (1: διαφωνώ απόλυτα, 5: συμφωνώ απόλυτα). Υψηλότερα σκορ δηλώνουν υψηλότερες στάσεις. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 5 παράγοντες. Συγκεκριμένα τους παράγοντες: εσωτερικοποίηση-λεπτό σώμα, εσωτερικοποίηση-αθλητικό/μυώδη σώμα, πίεση-οικογένεια, πίεση-φίλοι, πίεση-MME.

Η Κλίμακα Κοινωνικού Σωματικού Άγχους αξιολογεί το άγχος σχετικά με τη σωματική εμφάνιση, όταν το άτομο βρίσκεται σε περιβάλλον όπου θεωρεί ότι το σώμα του υπόκειται σε αξιολόγηση από τους άλλους, όπως είναι ο αθλητισμός. Αποτελείται από 12 ερωτήσεις οι οποίες απαρτίζουν έναν παράγοντα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (1:

καθόλου, 5: πάρα πολύ). Για τη συνολική τιμή της κλίμακας πρέπει να αθροιστούν οι τιμές των ερωτήσεων.

Η χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) αξιολογήθηκε με την κλίμακα των Frison και Eggermont (2016). Συγκεκριμένα η κλίμακα περιλαμβάνει 7 ερωτήσεις. Οι απαντήσεις κάθε ερώτησης δίνονται σε 7-βάθμια κλίμακα Likert (1: ποτέ, 7: αρκετές φορές κάθε μέρα). Δημιουργήθηκε ένας μέσο όρος για τις ερωτήσεις. Υψηλότερες τιμές δηλώνουν υψηλότερη χρήση. Η εσωτερική συνοχή ήταν Cronbach's  $\alpha = .79$ .

### *Διαδικασία αξιολόγησης*

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε δια ζώσης. Συγκεκριμένα προσεγγίστηκαν προσωπικά οι συμμετέχοντες και αφού τους εξηγήθηκε ο σκοπός διεξαγωγής της έρευνας, ζητήθηκε η άδειά τους για εθελοντική-ανώνυμη συμμετοχή. Στη συνέχεια εξηγήθηκε ο τρόπος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων.

### *Διαδικασία μέτρησης*

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε δια ζώσης. Συγκεκριμένα προσεγγίστηκαν προσωπικά οι συμμετέχοντες και αφού τους εξηγήθηκε ο σκοπός διεξαγωγής της έρευνας, ζητήθηκε η άδειά τους για εθελοντική-ανώνυμη συμμετοχή. Στη συνέχεια εξηγήθηκε ο τρόπος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων.

### **Στατιστική ανάλυση**

Οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS 23. Συγκεκριμένα για κάθε κλίμακα πραγματοποιήθηκε έλεγχος εσωτερικής συνοχής για κάθε παράγοντα με το δείκτη Cronbach's  $\alpha$ . Οι διαφορές μεταξύ γυναικών και ανδρών ελέγχθηκαν με τεστ ανεξάρτητων δειγμάτων. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε μικρότερο από  $p < .05$ .

## Αποτελέσματα

### Περιγραφικά στατιστικά

Οι μέσοι όροι (TA) όλων των παραγόντων για το σύνολο των συμμετεχόντων αλλά και για τις διαφορετικές ομάδες παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Για να εξεταστεί ποια εσωτερικευση ήταν ισχυρότερη, πραγματοποιήθηκε ζευγαρωτή ανάλυση, ενώ για να εξεταστεί ποια πίεση ήταν ισχυρότερη έγινε ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με 3 παράγοντες (πίεση από την οικογένεια, πίεση από τους φίλους, πίεση από τα ΜΜΕ).

Για το σύνολο των συμμετεχόντων μεταξύ των δύο τύπων εσωτερικευσης παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ( $t_{202} = 4.64, p < .001$ ). Υψηλότερη ήταν η εσωτερικευση-αθλητικό/μυώδες σώμα (Πίνακας 1). Η ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με τρία επίπεδα (πίεση από την οικογένεια, πίεση από τους φίλους, πίεση από τα ΜΜΕ), έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά ( $F_{1,686} = 30.68, p < .001, \eta^2 = .13$ ). Στη συνέχεια έγιναν ξεχωριστές ζευγαρωτές αναλύσεις με την ανάλογη ρύθμιση. Σημαντικά διέφερε η πίεση-οικογένεια από την πίεση-ΜΜΕ ( $t_{202} = -5.98, p < .000$ ) και η πίεση-φίλοι από την πίεση-ΜΜΕ ( $t_{202} = -6.28, p < .000$ ).

### Διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, ασκούμενων μη ασκούμενων

Ο έλεγχος πραγματοποιήθηκε για κάθε παράγοντα ξεχωριστά με ανάλυση ανεξάρτητων δειγμάτων (t-tests). Μεταξύ ανδρών -γυναικών σημαντικές ήταν οι διαφορές μόνο στο Δείκτη Μάζας Σώματος ( $t_{201} = 2,38, p < .05$ ).

**Πίνακας 1.** Μέσοι όροι (TA) για το σύνολο των συμμετεχόντων, ανδρών-γυναικών, ασκούμενων και μη ασκούμενων, ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

	Σύνολο	Άνδρες	Γυναίκες	Ασκούμενοι	Μη ασκούμενοι	Ατομικό άθλημα	Ομαδικό άθλημα
	M (TA)	M (TA)	M (TA)	M (TA)	M (TA)	M (TA)	M (TA)
Ηλικία	21.56 (3.04)	21.65 (2.48)	21.46 (3.59)	21.50 (3.10)	22.20 (2.93)	21.79 (4.45)	21.33 (1.60)

Εσωτερικευση-αθλητικό/μυώδες σώμα	3.17 (.91)	3.17 (.97)	3.18 (.85)	3.22 (.92)	2.80 (.76)	<b>3.22</b> (.98)	3.16 (.86)
Εσωτερικευση-λεπτό σώμα	<b>2.85</b> (.85)	<b>2.88</b> (.84)	2.81 (.86)	2.86 (.88)	2.81 (.60)	3.04 (.90)	2.74 (.82)
Πίεση-φίλοι	1.47 (.73)	1.49 (.75)	1.44 (.70)	1.46 (.74)	1.50 (.65)	1.49 (.64)	1.47 (.80)
Πίεση-οικογένεια	1.50 (.77)	1.48 (.69)	1.53 (.86)	1.51 (.79)	1.42 (.72)	1.58 (.93)	1.47 (.69)
Πίεση-MME	2.00 (1.18)	1.98 (1.10)	2.03 (1.27)	<b>2.02</b> (1.14)	1.97 (1.59)	2.06 (1.23)	1.96 (.13)
Κοινωνικό Σωματικό άγχος	<b>2.25</b> (.72)	2.21 (.68)	2.29 (.76)	2.26 (.72)	2.15 (.71)	2.36 (.76)	2.18 (.70)
Ενεργή προσωπική χρήση MKΔ	2.84 (1.03)	2.81 (.99)	2.87 (1.08)	2.84 (1.03)	<b>2.89</b> (1.13)	2.98 (1.07)	2.83 (.98)
<b>Ενεργή δημόσια χρήση MKΔ</b>	5.98 (1.31)	5.85 (1.39)	6.13 (1.21)	5.96 (1.34)	6.08 (1.06)	6.19 (1.08)	5.97 (1.30)
Παθητική χρήση MKΔ	3.86 (1.51)	3.83 (1.50)	3.90 (1.54)	3.88 (1.49)	3.81 (1.78)	3.63 (1.48)	4.06 (1.51)
ΔΜΣ	22.59 (2.34)	<b>22.95</b> (2.38)	22.18 (2.25)	22.62 (2.31)	22.02 (2.76)	22.39 (2.85)	<b>22.82</b> (1.98)

*Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων*

Οι πιθανές σχέσεις μεταξύ των παραγόντων της ηλικίας, των κοινωνικοπολιτιστικών στάσεων για την εμφάνιση (εσωτερικευση-αθλητικό/μυώδη σώμα, εσωτερικευση-λεπτό σώμα, πίεση-φίλοι, πίεση-οικογένεια, πίεση-MME), του Κοινωνικού Σωματικού Άγχους και της χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης ελέγχθηκαν με το δείκτη συσχέτισης  $r$  του Pearson (Πίνακας 2).

**Πίνακας 2.** Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων για το σύνολο των συμμετεχόντων.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	1											
Εσωτερικευση-αθλητικό/μυώδες σώμα												
2.	.35**	1										
Εσωτερικευση-λεπτό σώμα												
3. Πίεση-οικογένεια	.02	.19**	1									
4. Πίεση-φίλοι	.03	.11	.41**	1								
5. Πίεση-MME	-.07	.28**	.31**	.25**	1							
6. Κοινωνικό Σωματικό άγχος	-.03	.30**	.38**	.27**	.51**	1						
7. Ενεργή προσωπική χρήση MKΔ	.13	.10	.12	.05	.12	.04	1					
8. Ενεργή δημόσια χρήση MKΔ	-.00	.30	.09	-.15*	.12	.07	.26**	1				
9. Παθητική χρήση MKΔ	.13	.50	.11	.16*	.19**	.14*	.38**		1			

10. ΔΜΣ	.06	-.20**	.22**	.19**	-.15*	-.05	-.12		-.08	1		
11. Ηλικία	.05	-.01	-.03	-.02	-.05	-.13	.02	-.04	-.13	.00	1	
12. Προπονητική ηλικία	-.03	-.02	.10	-.01	-.21**	-.13	-.10	-.07	-.03	.07	.01	1

\*\* : p < .01

\* : p < .05

## Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκαν οι κοινωνικοπολιτισμικές στάσεις προς την εμφάνιση, το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος και τη χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης μεταξύ ασκούμενων γυναικών και ανδρών και η πιθανή σχέση των παραπάνω παραγόντων μεταξύ τους. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι σε όλους τους παράγοντες στους οποίους εστίασε η παρούσα έρευνα οι γυναίκες και οι άνδρες δεν διέφεραν μεταξύ τους. Επιπλέον, η εσωτερικευση-αθλητικό/μυώδες σώμα ήταν υψηλότερη από την εσωτερικευση-λεπτό σώμα. Η πίεση από τα ΜΜΕ ήταν υψηλότερη από την πίεση από τον κοινωνικό περίγυρο και συγκεκριμένα την οικογένεια και τους φίλους. Παράλληλα αποδείχθηκε ότι οι ασκούμενες και ασκούμενοι των ομαδικών αθλημάτων δήλωσαν μεγαλύτερη προπονητική ηλικία και χαμηλότερη εσωτερικευση-λεπτό σώμα από αυτές και αυτούς των ατομικών αθλημάτων.

Η αξιολόγηση των κοινωνικοπολιτισμικών στάσεων προς την εμφάνιση βασίζεται στο Τριμερές Μοντέλο Επιρροής (Thompson, et al., 1999) σύμφωνα με το οποίο οι πιέσεις που σχετίζονται με την εμφάνιση από την οικογένεια, τους φίλους και τα ΜΜΕ επηρεάζουν την ανάπτυξη διαταραχών της εικόνας του σώματος, που με τη σειρά τους οδηγούν σε διατροφικές διαταραχές, για αυτό και είναι σημαντική η μελέτη τους. Σύμφωνα με το μοντέλο δύο μηχανισμοί (η ιδανική εσωτερικευση και η σύγκριση) μεσολαβούν για τις τρεις αυτές πιέσεις (Yamamiya, Shimai, Schaefer, Thompson, Shroff, Sharma, et al. 2016). Στην παρούσα έρευνα η εσωτερικευση-αθλητικό/μυώδες σώμα υπερερεύσε της εσωτερικευσης-λεπτό σώμα. Αυτό το

εύρημα μπορεί να οφείλεται στον πληθυσμό από τον οποίο προέκυψαν οι συμμετέχοντες, καθώς σχεδόν όλοι είχαν κάποιας μορφής ενασχόληση με την άσκηση και τον αθλητισμό.

Εξαιτίας του γεγονότος ότι η μελέτη των κοινωνικοπολιτισμικών στάσεων προς την εμφάνιση με τη συγκεκριμένη κλίμακα είναι ένα σχετικά πρόσφατη προσέγγιση, μια και η συγκεκριμένη κατασκευάστηκε για να καλύψει αδυναμίες παλαιότερων σχετικών εργαλείων (Schaefer et al., 2019), έχει χρησιμοποιηθεί κύρια για τον έλεγχο της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της και λιγότερο για τη διερεύνηση διαφορών μεταξύ διαφορετικών πληθυσμών. Οι έρευνες πριν το 2001 δείχνουν ότι οι αθλήτριες ανεξαρτήτου αθλήματος είχαν θετικότερη εικόνα για το σώμα τους από τις μη αθλήτριες (Varnes, et al., 2013). Ωστόσο από το 2001 η έμφαση στην εικόνα του σώματος των αθλητριών αυξήθηκε, με αποτέλεσμα για κάποια αθλήματα η θετική επίδραση του αθλητισμού να είναι εξασθενημένη στις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος για κάποια αθλήματα (Varnes, et al., 2013). Καθώς η εσωτερικευση-λεπτό σώμα είναι παράγοντας κινδύνου για τις διατροφικές διαταραχές καθώς εμμένει κατά την ανάρρωση και ενισχύει την υποτροπή (Schaefer, Burke, & Thompson, 2019), μπορεί να θεωρηθεί ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό και τη βαρύτητα που δίνεται από αυτά τα άτομα στο μυώδες αθλητικό σώμα και όχι στο λεπτό. Και πράγματι στην παρούσα έρευνα η εσωτερικευση-αθλητικό/μυώδες σώμα ήταν υψηλότερη.

Η εσωτερικευση του ιδανικού λεπτού σώματος εμφανίζεται πιο συχνά στα ατομικά αθλήματα απ' ότι στα ομαδικά, όπως για παράδειγμα στην ενόργανη γυμναστική, στον χορό, στις καταδύσεις και στα μαχητικά αθλήματα (Krentz & Warschburger, 2011; Swami, Steadman & Tonée, 2009). Όμοια ήταν και τα ευρήματα της παρούσας έρευνας. Γεννάται λοιπόν το ερώτημα εάν η εσωτερικευση λεπτού σώματος σχετίζεται αποκλειστικά με το είδος του αθλήματος ή αν ο παράγοντας της προπονητικής ηλικίας συμβάλλει εξίσου, καθώς η προπονητική ηλικία ήταν ένας παράγοντας που στην παρούσα έρευνα διαφοροποιούνταν οι αθλήτριες των ατομικών και των ομαδικών αθλημάτων. Από την άλλη η εσωτερικευση-λεπτό

σώμα δύναται να είναι ένας παράγοντας που οδηγεί στην αθλητική αποδέσμευση νωρίτερα για τους αθλητές και τις αθλήτριες των ατομικών αθλημάτων.

Το Κοινωνικό Σωματικό Άγχος σχετίστηκε ισχυρά τόσο με την εσωτερικευση-λεπτό σώμα, όσο και με τις πιέσεις από όλους τους κοινωνικούς παράγοντες, δηλαδή οικογένεια, φίλοι και ΜΜΕ. Σύμφωνα με τον Newman (2012), οι νέοι του 21<sup>ου</sup> αιώνα είναι εξαρτώμενοι από τους γονείς τους με διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα οικονομικούς (Furstenberg, 2010). Ωστόσο οι νεαροί ενήλικες βρίσκονται σε μια ηλικία στην οποία η επιρροή του φιλικού περιγύρου είναι επίσης σημαντική και πιθανά να είναι άτομα από το αθλητικό περίγυρο. Από την άλλη πλευρά, είναι εκτεθειμένοι στα ΜΜΕ και στην προβολή του ιδανικού σώματος (είτε για τις γυναίκες είτε για τους άνδρες). Επίσης, η πίεση από τα ΜΜΕ ήταν υψηλότερη από την πίεση από τον κοινωνικό περίγυρο και συγκεκριμένα την οικογένεια και τους φίλους. Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανήκουν στη γενιά των “screenagers”, των νέων δηλαδή που έχουν άμεση σχέση με τις οθόνες, την τηλεόραση και τους υπολογιστές (Rushkoff, 1996). Ολοένα και περισσότερο λοιπόν αυξάνεται ο ρόλος των μέσων αυτών στην εξέλιξη των ατόμων, αλλά και τη διαμόρφωση της αυτό-εικόνας τους, της προσωπικότητάς τους, του εγώ τους. Υπενθυμίζεται ότι η έρευνα έλαβε χώρα πριν την πανδημία COVID-19, που πιθανά να ενισχύσει ακόμη περισσότερο τα ΜΜΕ, ή τα πρότυπα που προβάλλονται από αυτά.

Η παρούσα έρευνα αξιολόγησε και τη χρήση των ΜΚΔ, καθώς αυτά είναι ο νέος τρόπος επικοινωνίας και προβολής των νεότερων ατόμων. Τα ΜΚΔ συνιστούν εικονικές κοινότητες μέσω των οποίων οι χρήστες μπορούν να υποδυθούν τους παθητικούς παραλήπτες και τους «δημιουργούς» προσωπικών ιδιωτικών και δημόσιων προφίλ. Ταυτόχρονα μπορούν να μοιράζονται προσωπικά δεδομένα σε διάφορες μορφές μέσω δημοσιεύσεων, αλληλεπιδρώντας έτσι με φίλους, γνωρίζοντας άγνωστους ανθρώπους που προβάλλουν κοινά ενδιαφέροντα και απόψεις, σχολιάζοντας και «ακολουθώντας» σχετικά με την γενιά τους περιεχόμενα (Boursier,

Gioia, & Griffiths, 2020; Terán, Yan & Aubrey, 2020). Στην παρούσα έρευνα διαπιστώνεται ότι η πιο διαδεδομένη χρήση των ΜΚΔ ήταν η ενεργή δημόσια χρήση, με τις γυναίκες, να παρουσιάζουν ελαφρώς υψηλότερα ποσοστά απ' ότι οι άνδρες. Τα τελευταία χρόνια η έρευνα έχει στρέψει το ενδιαφέρον της στο φαινόμενο των «σέλφισ» , δραστηριότητα η οποία απεικονίζει ακριβώς την μορφή της ενεργούς δημόσιας χρήσης των ΜΚΔ. Στον σύγχρονο κόσμο, όπου τα ιδανικά πρότυπα προβάλλονται και προωθούνται διαρκώς, οι σέλφισ αποτελούν εργαλείο στα χέρια των γυναικών, οι οποίες μέσω αυτών μπορούν να προβάλλουν τον «ιδανικό» τους εαυτό (Tiidenberg, 2014). Παρόλα αυτά, παρατηρείται όλο και πιο έντονα το φαινόμενο της χρήσης αυτού του εργαλείου με εντελώς διαφορετικό τρόπο από τις γυναίκες. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες φαίνεται να χρησιμοποιούν τις σέλφισ για να τονίσουν τις σωματικές τους -κατά τα στερεότυπα- ατέλειες, αντιμετωπίζοντας έτσι το “body shaming” (αρνητική κριτική για το σώμα), την χοντροφοβία και τις διατροφικές διαταραχές, επιτυγχάνοντας την αγάπη για τον εαυτό, την αποδοχή και την υπερηφάνεια (Johansson, 2021), γεγονός που ενδέχεται να ερμηνεύει την εντονότερη ενεργή χρήση των ΜΚΔ στη σύγχρονη εποχή. Συνδέοντας την πίεση για την εμφάνιση από τους κοινωνικούς παράγοντες, σημαντικές σχέσεις παρουσιάστηκαν μόνο μεταξύ της πίεσης από τους φίλους και της ενεργής δημόσιας χρήσης των ΜΚΔ και μάλιστα αρνητική και της παθητικής χρήσης των ΜΚΔ, και μεταξύ της πίεσης από τα ΜΜΕ και της παθητικής χρήσης των ΜΚΔ. Είναι λοιπόν σημαντικό ακόμη και σε αυτές τις ηλικίες και σε αυτούς τους πληθυσμούς που θεωρητικά ακολουθεί ένα υγιεινό τρόπο ζωής λόγω της ενασχόλησης με τον αθλητισμό, να εκπαιδευτούν ώστε η χρήση των ΜΚΔ να μην είναι σημαντική η επίδρασή τους.

Σε μελλοντικές μελέτες θα ήταν ενδιαφέρουσα η περαιτέρω διερεύνηση αυτού του φαινομένου και για τα δύο φύλα και η πιθανή διαφορετική χρήση των ΜΚΔ, με κίνητρο την αντίσταση και όχι την συμμόρφωση στα κοινωνικά πρότυπα από τους ίδιους.



Το σώμα υπήρξε διαχρονικά πεδίο ενδιαφέροντος επιστημονικού, καλλιτεχνικού, κοινωνικού καθώς και συναισθηματικού. Όντας η διαχωριστική γραμμή μεταξύ του εαυτού και του εξωτερικού κόσμου, δέχεται επιρροές τόσο εσωτερικές όσο και εξωτερικές. Έχοντας δεχθεί ποικίλες πίεςεις διαμόρφωσης και συμμόρφωσης στο παρελθόν, με την γυναίκα κυρίως σε ρόλο θύματος, είναι η ώρα το σώμα να απενεχοποιηθεί, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Το επιστημονικό βλέμμα θα πρέπει να στραφεί προς τους παράγοντες αυτούς που αποδυναμώνουν ή ενισχύουν τακτικές στοχοποίησης και απελευθέρωσης αντίστοιχα, με σκοπό την δημιουργία προστατευτικών περιβαλλόντων για τους ανθρώπους, όπου ανθυγιενές συμπεριφορές θα περιορίζονται, όπως για παράδειγμα οι διαταραχές της εικόνας σώματος, το Κοινωνικό Σώμα και η παθογενής χρήση των ΜΚΔ.

## Βιβλιογραφία

- Abbott, B. D. & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 333–342.  
[doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005)
- Albertazzi, D. & Cobley, P. (2013). *The media: An introduction* (3rd ed.). London: Taylor and Francis.
- Bates S. R. (2015) The Emergent Body: Marxism, Critical Realism and the Corporeal in Contemporary Capitalist Society, *Global Society*, 29:1, 128-147.  
<https://doi.org/10.1080/13600826.2014.974514>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, Article 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Dorsch, K. D., & McCreary, D. R. (2010). Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. *Body image*, 7(2), 137-142.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.11.004>
- Bulik, C. M., Sullivan, P. F., Tozzi, F., Furberg, H., Lichtenstein, P., & Pedersen, N. L. (2006). Prevalence, heritability, and prospective risk factors for anorexia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 63(3), 305–312. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.3.305>
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421–433. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi053>
- Cash T. F. & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. Guilford Press.
- Cash, T.F. & Fleming, E.C. (2002), The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 455-460.  
<https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash T.F. & Szymanski M.L. (1995). The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466- 477.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_6)

Cohn L. D., & Adler N. E. (1992). Female and Male Perceptions of Ideal Body Shapes: Distorted Views Among Caucasian College Students. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 69-79. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00240.x>

Eklund, R. C., & Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-448. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.4.431>

Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender Differences in Body Image Are Increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00036>

Frederick, C.M., & Morrison, C.S. (1996). Social physique anxiety, personality construct, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963-972.

Furstenberg, F.F. (2010). On a New Schedule: Transitions to Adulthood and Family Change. *The Future of Children* 20(1), 67-87.

Gilbert, S. C., Keery, H., & Thompson, J. K. (2005). The Media's Role in Body Image and Eating Disorders. In E. Cole & J. H. Daniel (Eds.), *Featuring females: Feminist analyses of media* (pp. 41-56). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11213-003>

Glashouwer, K. A., van der Veer, R., Adipatria, F., de Jong, P. J., & Vocks, S. (2019). The role of body image disturbance in the onset, maintenance, and relapse of anorexia nervosa: A systematic review. *Clinical psychology review*, 74, 101771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101771>

Hagger, M. S., Asci, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazımoğlu-Ball, Ö., Tarrant, M., et al. (2007). Cross-cultural validity and measurement invariance of the social physique anxiety scale in five European nations. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 17(6), 703-719.

Hagger, M. S., Hein, V., & Chatzisarantis, N. L. D. (2011). Achievement Goals, Physical Self-Concept, and Social Physique Anxiety in a Physical Activity Context. *Journal of Applied Social Psychology*, 41, 1299-1339.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie Measurement of Social Physique Anxiety, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104. Retrieved Jul 24, 2021, from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/11/1/article-p94.xml>

Hausenblas, H., & Carron, A. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 230-258. <https://doi.org/10.1123/jsep.21.3.230>

Imm, P. S. & Pruitt, J. (1991). Body shape satisfaction in female exercisers and non-exercisers. *Women & Health*, 17 (4), 87-96.

James, K. (2000). "You Can Feel Them Looking at You": The Experiences of Adolescent Girls at Swimming Pools. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 262.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A64151271/AONE?u=arist&sid=googleScholar&xid=f7796d61>

Johansson A. (2021). Fat, Black and Unapologetic: Body Positive Activism Beyond White, Neoliberal Rights Discourses. In: Alm E. et al. (eds) *Pluralistic Struggles in Gender, Sexuality and Coloniality*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-47432-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-030-47432-4_5)

Kaye, W. (2008). Neurobiology of anorexia and bulimia nervosa. *Physiology & Behavior*, 94 (1), 121-135. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.11.037>

Kosmidou E., Giannitsopoulou E. & Moysidou D. (2017). Social Physique Anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes, *Research in Dance Education*, 18 (1), 23-33.  
<https://doi.org/10.1080/14647893.2016.1223027>

Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2011). Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 375-382.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.004>

La Caze M. (1994) Simone de Beauvoir and female bodies, *Australian Feminist Studies*, 9 (20), 91-105. <https://doi.org/10.1080/08164649.1994.9994745>

Lantz, C. D., Hardy, C. J., & Ainsworth, B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 83-93.

López-Guimerà G. , Levine M.P. , Sánchez-carracedo D. & Fauquet J. (2010) Influence of Mass Media on Body Image and Eating Disordered Attitudes and Behaviors in Females: A Review of Effects and Processes, *Media Psychology*, 13 (4), 387-416.  
<https://doi.org/10.1080/15213269.2010.525737>

Maïano, C., Morin, A. J., Eklund, R. C., Monthuy-Blanc, J., Garbarino, J. M., & Stephan, Y. (2010). Construct validity of the social physique anxiety scale in a French adolescent sample. *Journal of Personality Assessment*, 92(1), 53-62.  
<https://doi.org/10.1080/00223890903381809>

Martin, K. A., & Mack, D. (1996). Relationships between physical self-presentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 75-82. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.75>

McAuley, E., Bane, S. M., & Mihalko, S. L. (1995). Exercise in middle-aged adults: Self-efficacy and self-presentational outcomes. *Preventive Medicine*, 24(4), 319-328.

<https://doi.org/10.1006/pmed.1995.1053>

Motl, R. W. & Conroy, D. E. (2001). The social physique anxiety scale: Cross validation, factorial invariance, and latent mean structure. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5(2), 81-95. [https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0502\\_2](https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0502_2)

Newman, K. S. (2012). The accordion family: Boomerang kids, anxious parents, and the private toll of global competition. *Boston: Beacon Press*.

Ouyang, Y., Luo, J., Teng, J., Zhang, T., Wang, K., & Li, J. (2021). Research on the Influence of Media Internalized Pressure on College Students' Sports Participation – Chained Intermediary Analysis of Social Physique Anxiety and Weight Control Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 1250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654690>.

Pope, H. G., Jr, Khalsa, J. H., & Bhasin, S. (2017). Body Image Disorders and Abuse of Anabolic-Androgenic Steroids Among Men. *JAMA*, 317(1), 23-24.

<https://doi.org/10.1001/jama.2016.17441>

Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1(2), 95-119.

Rosenthal, S. R., Buka, S. L., Marshall, B. D. L., Carey, K. B., & Clark, M. A. (2016). Negative experiences on Facebook and depressive symptoms among young adults. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 59(5), 510e516. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.023>.

Rushkoff, D. (1996). *Playing the future: What we can learn from digital kids*. NY: Harper Collins.

Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Mack, D. E. (2007). Social Physique Anxiety in Adolescence: An Exploration of Influences, Coping Strategies, and Health Behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101.

<https://doi.org/10.1177/0743558406294628>

Schaefer, L. M., Burke, N. L., & Thompson, J. K. (2019). Thin-ideal internalization: How much is too much? *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 933-937.

Shaw, J. & Waller, G. (1995). The media's impact on body image: Implications for prevention and treatment. *Eating Disorders*, 3 (2), 115-123.

<https://doi.org/10.1080/10640269508249154>

Shomali, A. Y. (2021). Sarah Grogan, *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*, 3rd Edition. *Feminism & Psychology*.

<https://doi.org/10.1177/0959353521999496>

Smink, F. R., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, 14 (4), 406-414. <https://dx.doi.org/10.1007/s11920-012-0282-y>

Swami, V., Steadman, L., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 609-614.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.003>

Terán, L., Yan, K., & Aubrey, J. S. (2020). “But first let me take a selfie”: U.S. adolescent girls’ selfie activities, self-objectification, imaginary audience beliefs, and appearance concerns. *Journal of Children and Media*, 14(3), 343-360.

<https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1697319>

Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2007). A self-determination theory approach to the study of body image concerns, self-presentation and self-perceptions in a sample of aerobic instructors. *Journal of Health Psychology*, 12(2), 301-315.

<https://doi.org/10.1177/1359105307074267>

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Sociocultural theory: The media and society. In J. K. Thompson, L. J. Heinberg, M. Altabe, & S. Tantleff-Dunn, *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance* (pp. 85-124). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-003>

Thomson, P., Kibarska, L., & Jaque, V. (2011). Comparison of dissociative experiences between rhythmic gymnasts and female dancers. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9 (3), 238-250.

Tiggemann, M. & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46 (6), 630-633.

<https://doi.org/10.1002/eat.22141>

Tiidenberg, K. (2014). Bringing sexy back: Reclaiming the body aesthetic via self-shooting. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8, 1-3.

<https://doi.org/10.5817/CP2014-1-3>.

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9 (5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>

Van Raalte, J. L., Schmelzer, G. L., Smith, C. C., & Brewer, B. W. (1998). Social physique anxiety in competitive women athletes. *Journal of Gender, Culture and Health*, 3(2), 111-120.

Varnes, J. R., Stellefson, M. L., Janelle, C. M., Dorman, S. M., Dodd, V., & Miller, M. D. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997-2012. *Body Image*, 10 (4), 421-432.

Yamamiya, Y., Shimai, S., Schaefer, L. M., Thompson, J. K., Shroff, H., Sharma, R., et al. (2016). Psychometric properties and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4) with a sample of Japanese adolescent girls. *Body Image*, 19, 89-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.006>

Ντε Μποβουάρ, Σ. (1994) *Το δεύτερο φύλο*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Χάιντς, Ε. (2020). *Εικόνα σώματος και διατροφικές διαταραχές*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.