

Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Η Θεωρία της
Αυτό-Αντικειμενοποίησης
(Self-Objectification)
Επιπτώσεις στην Αρνητική Διάθεση, στη Ντροπή για το Σώμα
& στο Άγχος για την Εμφάνιση

Αγγελάκη Αγάπη
Κριτσωτάκη Έφη
Μαράκη Νίκη

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
Τζαμαλούκα Γεωργία

Ηράκλειο 2007

Ευχαριστίες

Προς το Εργαστήριο Μελέτης και Προαγωγής Συμπεριφορών Υγείας & Οδικής Ασφάλειας στο πλαίσιο του οποίου έγινε η στατιστική ανάλυση της έρευνάς μας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|------------------|---|
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ..... | 3 |
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ..... | 8 |

ΜΕΡΟΣ Α

| | |
|---------------|---|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 9 |
|---------------|---|

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF-OBJECTIFICATION)

| | |
|---|----|
| 1.1.ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ..... | 11 |
| 1.2.ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ..... | 11 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF-OBJECTIFICATION)

| | |
|--|----|
| 2.1.ΤΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΣΩΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΘΕΑΣΗΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΩΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ..... | 13 |
| 2.2.ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΕΝΟΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΕΑΥΤΟ..... | 15 |
| 2.3.ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ..... | 17 |
| 2.4.ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF-OBJECTIFICATION)..... | 18 |
| 2.5.ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗ (SELF-OBJECTIFICATION) ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ..... | 19 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF-OBJECTIFICATION) ΑΠΟ ΠΑΡΟΜΟΙΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

| | |
|---|----|
| 3.1.ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF-OBJECTIFICATION) ΑΠΟ ΠΑΡΟΜΟΙΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ..... | 20 |
|---|----|

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF-OBJECTIFICATION)

| | |
|---|----|
| 4.1.ΝΤΡΟΠΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ..... | 24 |
| 4.1.1.Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΝΤΡΟΠΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ..... | 25 |
| 4.2.ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ..... | 26 |
| 4.3.ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΚΙΝΗΤΗΡΙΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF-OBJECTIFICATION)..... | 28 |
| 4.4.ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ.. | 29 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF-OBJECTIFICATION) ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΤΩΝ ΡΙΣΚΩΝ ΤΗΣ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

| | |
|---|----|
| 5.1.ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗ (SELF-OBJECTIFICATION) ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ..... | 31 |
| 5.2.ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗ (SELF-OBJECTIFICATION) ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ..... | 34 |

| | |
|--|----|
| 5.3.ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗ (SELF-OBJECTIFICATION) ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ..... | 35 |
|--|----|

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΕΜΠΛΟΚΕΣ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

| | |
|-----------------------------------|----|
| 6.1.ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ..... | 38 |
| 6.2.ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ..... | 40 |

ΜΕΡΟΣ Β

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1.1.ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΕΥΝΑΣ..... | 42 |
| 1.2.ΥΠΟΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ..... | 42 |
| 1.3.ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ..... | 42 |
| 1.4.ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ..... | 43 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΟΙ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

| | |
|--|----|
| 2.1.ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ..... | 44 |
| 2.2.ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ..... | 44 |
| 2.3.ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΝΤΡΟΠΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ..... | 44 |
| 2.4.ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ..... | 45 |
| 2.5.ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ..... | 45 |
| 2.6.ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ (SELF- OBJECTIFICATION)..... | 46 |
| 2.7.ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ..... | 46 |
| 2.8.ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ..... | 47 |
| 2.9.ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ..... | 47 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

| | |
|--|----|
| 3.1.ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ..... | 49 |
| 3.2.ΕΡΜΗΝΕΥΤΙΚΑ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΘΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ..... | 55 |
| 3.3.ΕΡΜΗΝΕΥΤΙΚΑ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΑΥΤΟ- ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ..... | 56 |
| 3.4.ΕΡΜΗΝΕΥΤΙΚΑ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ..... | 57 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

| | |
|--|----|
| 4.1.ΣΥΖΗΤΗΣΗ..... | 58 |
| 4.2.ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ..... | 61 |
| 4.3.Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ..... | 61 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... | 63 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ..... | 80 |

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή αντιπροσωπεύει την προσπάθεια μας να αναφερθούμε και να αναλύσουμε τη θεωρία της Αντικειμενοποίησης (Objectification) και τις επιπτώσεις της εντός των πλαισίων της ψυχολογίας και των δύο φύλων στην Ελλάδα. Η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self- Objectification) είναι η τάση υπερεκτίμησης της εμφάνισης σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη ικανότητα του ατόμου (Fredrickson & Roberts 1997). Πραγματοποιήσαμε έρευνα στο χώρο του ΤΕΙ Κρήτης με σκοπό να ασχοληθούμε με τις επιπτώσεις της θεωρίας της Αντικειμενοποίησης (Objectification). Το δείγμα μας περιελάμβανε 200 άτομα, άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 – 25. Διαπιστώσαμε ότι η εμφάνιση της *Αυτό-Αντικειμενοποίησης* (Self - Objectification) σχετίζεται με τη *Συνειδητοποίηση Αντικειμενοποίησης του Σώματος*, δηλαδή με τον βαθμό στον οποίο το άτομο δε συνειδητοποιεί ότι αντικειμενοποιεί το σώμα του, δηλ. το κοιτάει ως παρατηρητής. Επίσης αυτή η μελέτη καταδεικνύει ότι υπάρχει *Αυτό- Αντικειμενοποίηση* (Self- Objectification) στις γυναίκες και στους άντρες. Τέλος διαπιστώσαμε ότι η *αρνητική διάθεση* σχετίζεται με την *περιορισμένη διατροφή* και τη *ντροπή για το σώμα*.

Summary

The present diploma paper presents our effort to prompt and analyse the Objectification theory and its consequences in the psychology of both genders in Greece. Self- Objectification is the tendency to value appearance over above ability or any other attributes. The research was held in TEI of Crete and our purpose was to deal with the consequences of Self-Objectification theory. Participants were 200 male and female between the ages of 18 to 25. We found that Self- Objectification is related with the Objectified Body Consciousness which means that Objectification affects the individual in an unconscious psychological way. Moreover, this study has shown that there is indeed Self- Objectification, in both men and women and particularly in men. Finally we found that Negative Mood is related with Restrained Eating and Body Shame.

ΜΕΡΟΣ Α

Εισαγωγή

Το σώμα είναι η βάση για τη διάκριση των φύλων. Στην παραδοσιακή συζήτηση μεταξύ των βιολογικών και περιβαλλοντικών καθοριστικών παραγόντων των ψυχολογικών διαφορών φύλου, το σώμα έχει εξερευνηθεί συχνότερα από την άποψη των ανατομικών, γενετικών, ή ορμονικών επιρροών του στην προσωπικότητα, την εμπειρία, και τη συμπεριφορά.

Οι φεμινίστριες και άλλοι θεωρητικοί όμως δεν είναι υποστηρικτές τέτοιων απόψεων λόγω της ιδεολογίας τους, και ίσως για αυτόν τον λόγο το σώμα έχει αγνοηθεί κατά ένα μεγάλο μέρος στις μη βιολογικές θεωρίες για τις διακρίσεις γένους, οι οποίες τείνουν να εστιάζουν περισσότερο στις κοινωνικό-πολιτιστικές επιρροές. Ο φεμινισμός και άλλες κοινωνικό-πολιτιστικές θεωρίες, παραδείγματος χάριν, έχουν ασχοληθεί αρκετά για να διαφωτίσουν τους τρόπους με τους οποίους οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων πολύ λίγο έχουν να κάνουν με το βιολογικό σώμα, και πολύ περισσότερο με τη διαφορετική κοινωνικοποίηση των αγοριών και των κοριτσιών, και, ίσως ακόμα βαθύτερα, με τη διαφορετική κοινωνική θέση και τη δύναμη που κατέχουν οι γυναίκες και οι άνδρες μέσα στην κοινωνία.

Ακόμα, με αυτό τον τρόπο, ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικό-πολιτιστικής παράδοσης μέσα στην ψυχολογία του γένους έχει δώσει έμφαση στο γεγονός ότι το σώμα δεν καθορίζεται μόνο από τη βιολογική του υπόσταση. Τα σώματα υφίστανται εντός των κοινωνικών και πολιτιστικών πλαισίων, και ως εκ τούτου διαμορφώνονται επίσης μέσω των κοινωνικό-πολιτιστικών πρακτικών και του διαλόγου. «Οι θεωρητικοί ποικίλων κλάδων έχουν αρχίσει να ερευνούν τους πολλαπλούς τρόπους με τους οποίους το σώμα διαβιβάζει το κοινωνικό μήνυμα και πως διαμορφώνει αυτά τα μηνύματα σε φυλετική εμπειρία [π.χ., Bordo (1993) και Foucault (1980) στη φιλοσοφία, Martin, E. (1987) στην πολιτιστική ανθρωπολογία, Martin, K. (1996) και Shilling (1993) στην κοινωνιολογία, Kaschak (1992) και Ussher (1989) στην ψυχολογία]» (Fredrickson & Roberts, 1997, σελ.174).

Πιστεύουμε σήμερα πως η ψυχολογία του φύλου έχει εδραιωθεί αρκετά καλά για να ωθήσει ακόμα περαιτέρω την ανάλυση των σωμάτων ως κοινωνικές κατασκευές.

Σε αυτή την εργασία θα αναφερθούμε στη θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) (Fredrickson & Roberts, 1997). Αυτό το θεωρητικό πλαίσιο τοποθετεί τα θηλυκά σώματα σε ένα κοινωνικό-πολιτιστικό πλαίσιο με στόχο να διασαφηνίσει τη βιωμένη εμπειρία και τους κινδύνους διανοητικής υγείας των κοριτσιών, των γυναικών και γενικότερα των ατόμων στο σύνολό τους, που αντιμετωπίζουν τη σεξουαλική αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification).

Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) εμφανίζεται όποτε το σώμα μιας γυναίκας, ή μέρη του σώματος της, ή η σεξουαλική λειτουργία του χωρίζεται από το άτομο της, μειώνοντας το κύρος τους ως απλά όργανα, ή θεωρώντας σαν αυτά να είναι σε θέση να την αντιπροσωπεύσουν (Bartky, 1990).

Αν και η σεξουαλική αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) αποτελεί μια μόνο μορφή καταπίεσης των φύλων, ωστόσο είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που ίσως ενεργοποιεί έναν πλήθος άλλων μορφών καταπίεσης που οι γυναίκες αντιμετωπίζουν, το εύρος των οποίων κυμαίνεται από τη διάκριση στην μισθωτή εργασία και τη σεξουαλική παρενόχληση, ως τον ευτελισμό της γυναικείας εργασίας και των επιτευγμάτων της. Όπως η καταπίεση των φύλων γενικότερα, έτσι

και η Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) εμφανίζεται και με την «ατελείωτη ποικιλία και με τη μονότονη ομοιότητα» (Rubin, 1975, όπως αναφέρεται στους Fraser & Nicholson, 1990, σελ. 28). Το κοινό νήμα που υπάρχει μέσω όλων των μορφών Σεξουαλικής Αντικειμενοποίησης (Sexual Objectification) είναι η εμπειρία της μεταχείρισης των γυναικών ως *σώμα* (ή μερών του σώματος) που εκτιμάται κυρίως για τη χρήση του (ή την κατανάλωση) από άλλους. Αν και οι φεμινίστριες έχουν εντοπίσει από καιρό την αντικειμενοποιημένη μεταχείριση ως επιβλαβή για τις γυναίκες, δεν έχουν προσδιορίσει από πού αυτή επέρχεται.

Βεβαίως δεν δοκιμάζουν όλες οι γυναίκες και δεν αποκρίνονται στη Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) με τον ίδιο τρόπο. Οι μοναδικοί συνδυασμοί έθνους, τάξης, σεξουαλικότητας, ηλικίας, και άλλων φυσικών και προσωπικών ιδιοτήτων δημιουργούν αναμφισβήτητα μοναδικά σύνολα εμπειρίας στις γυναίκες, καθώς επίσης και κοινή εμπειρία στις ιδιαίτερες υποομάδες. Ακόμα ανάμεσα στην εμφανή ετερογένεια μεταξύ των γυναικών, οι Fredrickson και Roberts (1997) αναφέρουν ότι ένα αναπαραγωγικά ώριμο θηλυκό σώμα μπορεί να δημιουργήσει μια κοινή κοινωνική εμπειρία, μια ευπάθεια στη Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification), η οποία μπορεί στη συνέχεια να δημιουργήσει ένα κοινό σύνολο ψυχολογικής εμπειρίας, δηλαδή να γενικευτεί.

Η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) (α) παρέχει ένα πλαίσιο για την κατανόηση της ψυχολογικής εμπειρίας (β) διατυπώνει μια ανάλυση στη πορεία ζωής που συμπεριλαμβάνει μερικούς από τους κινδύνους διανοητικής υγείας (γ) οργανώνει την ύπαρξη εμπειρικών στοιχείων σχετικά με τις ζωές των γυναικών, και (δ) προσφέρει συγκεκριμένες προβλέψεις για να καθοδηγήσει τη μελλοντική εμπειρική εργασία.

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία αρχικά θα ασχοληθούμε με τις κοινωνικό-πολιτιστικές και τις ψυχολογικές πλευρές οι οποίες διαμορφώνουν το φαινόμενο της αυτοαντικειμενοποίησης. Έπειτα θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε εκτενώς το φαινόμενο αυτό. Κατόπιν θα ασχοληθούμε με την αρχή και την διάρκεια δηλαδή θα αναφερθούμε σε ποια ηλικία εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα του φαινομένου και πώς αυτό εξελίσσεται. Ακολουθεί μια αναφορά στη κατάσταση και το γνώρισμα της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) και στη μεταξύ τους διαφοροποίηση. Έπειτα θα αναφερθούμε στη σχέση που υπάρχει μεταξύ της θεωρίας της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα οποία διαφαίνονται μέσα από ψυχομετρικές κλίμακες. Στη συνέχεια θα αναλύσουμε τη διαφοροποίηση της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) από προηγούμενες συσχετιζόμενες θεωρίες.

Στο επόμενο κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με τις επιπτώσεις του φαινομένου της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) και πιο συγκεκριμένα με τις συνέπειες στη ντροπή για το σώμα, το άγχος για την εμφάνιση, την εσωτερική συνειδητοποίηση που έχει το άτομο στον βαθμό που αντικειμενοποιεί το σώμα του και πώς αυτό συνδέεται με την αρνητική διάθεση του. Στο επόμενο κεφάλαιο θα γίνει μία αναφορά στην κατανόηση των ρίσκων της διανοητικής υγείας και πιο συγκεκριμένα στις επιπτώσεις του γεγονότος αυτού στην κατάθλιψη, στις σεξουαλικές δυσλειτουργίες και τις διατροφικές διαταραχές χωρίς όμως να αποτελούν αυτά ιδιαίτερο μέρος του ενδιαφέροντος της έρευνάς μας.

Στη συνέχεια θα ασχοληθούμε με τους κινδύνους διανοητικής υγείας κατά την πορεία της ζωής του ατόμου ενώ τέλος θα αναφέρουμε τη σχέση της Κοινωνικής Εργασίας και της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) και την χρησιμότητα των αποτελεσμάτων στην Κοινωνική Εργασία.

Κεφάλαιο 1^ο

Ιστορικό Της Αυτό-Αντικειμενοποίησης

1.1. Κοινωνικό – Πολιτιστικές Πλευρές

Σύμφωνα τις Fredrickson και Roberts (1997), η Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) του γυναικείου σώματος επιτρέπει στις Δυτικές κοινωνίες να οδηγούν σε Αυτό-Αντικειμενοποίηση, (Self-Objectification).

Εκτεταμένες έρευνες επιβεβαίωσαν ότι οι γυναίκες προσκρούουν σε δυσκολίες περισσότερο σε ότι αφορά την συμπεριφορά που σχετίζεται με την Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) από ότι οι άντρες. Οι γυναίκες είναι πιο συχνά στόχος για τα βλέμματα από ότι οι άντρες (Hall, 1984). Οι άντρες αναλαμβάνουν μια περισσότερο επιτιμητική ματιά προς τις γυναίκες από ότι το αντίθετο (Fromme & Beam, 1974; Henley, 1977) και η αντρική ματιά συνήθως περιλαμβάνει αξιολογικά στοιχεία προς τη γυναίκα, η οποία είναι αποδέκτης αυτής της εξέτασης (Gardner 1980).

Επιπλέον τα έντυπα μέσα ενημέρωσης και η εικονογραφία τους, περιγράφουν τους άντρες με το να τονίζουν τα άνω άκρα (ιδιαίτερα το κεφάλι και το πρόσωπο) και τις γυναίκες με το να δίνουν έμφαση στο σχήμα του σώματος (Archer, Iritani, Kimes, & Barrios, 1983). Για αυτό το λόγο δεν αποτελεί έκπληξη ότι ο Kittler (2003), στην έκθεσή του για τα εξώφυλλα των γυναικείων περιοδικών παρουσιάζοντας με αυξανόντες ρυθμούς αντικειμενοποιημένες γυναικείες εικόνες, ανέφερε ότι η έκθεση στα έντυπα μέσα ενημέρωσης παρείχε Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) στις γυναίκες, οι οποίες παρακολουθούσαν αντικειμενοποιημένα εξώφυλλα που πρεσβεύουν αντιστοίχως υψηλές τάσεις της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification). Οι Morry και Staska (2001) έχουν επίσης διαφωτίσει τον τρόπο που το πολιτιστικό και το κοινωνικό περιβάλλον ενθαρρύνει την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification). Αυτές οι ερευνήτριες αναφέρουν ότι η αυξανόμενη γυναικεία έκθεση στα περιοδικά ομορφιάς (π.χ. Vogue, Cosmopolitan, Glamour, Pink, Elle, Madame Figaro, Jolie, Lipstick και συν.) υιοθετεί την εσωτερίκευση του γυναικείου λεπτού, ιδανικού σώματος υποκινώντας έτσι την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification). Ενδιαφέρον παρουσιάζει το ότι, αν και οι γυναίκες διαβάζουν περισσότερα περιοδικά ομορφιάς σε σύγκριση με τα περιοδικά για την υγεία του σώματος (π.χ. Fitness, Forma, Vita, Life και συν.), όπως οι ίδιες οι γυναίκες αναφέρουν, αυξήθηκε η ανάγνωση των περιοδικών ομορφιάς, όπως επίσης αυξήθηκε και ο αριθμός ανάγνωσης περιοδικών υγείας και φόρμας, υπονοώντας ότι οι γυναίκες που ενδιαφέρονται για τα ελκυστικά δεδομένα, αναζητούν την γνώση σχετικά με τρόπους που μπορείς να αποκτήσεις ένα κομψό, λυγρό και ιδανικό σώμα (βλ. επίσης Daubenmier, 2003; Greenleaf, 2001; Harper & McCoy, 1998; Parsons & Betz, 2001; Strelan, Mehaffey, & Tiggemann, 2003).

1.2. Ψυχολογικές Πλευρές

Η έρευνα της Fredrickson και της Roberts (1997), έχει δείξει ένα ξεχωριστό μοντέλο των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που υπογραμμίζουν τη γυναικεία κλίση στο να αυτό-αντικειμενοποιηθεί. Ιδιαίτερα αξιοσημείωτο από αυτές τις ποικίλες προσωπικές διαφορές, είναι εκείνα που εκφράζονται από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της κλίμακας των Πέντε Μεγάλων Διαστάσεων, συμβατικά ονομασμένες ως Νευρωτική προδιάθεση, Εξωστρέφεια, Νοημοσύνη, Συμπαθητικότητα / Καλοσύνη

και Ενσυνειδησία (Fredrickson & Roberts, 1997). Για παράδειγμα, οι Miner-Rubino, Twenge, και Fredrickson (2002) εφάρμοσαν το Ερωτηματολόγιο της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) (Noll & Fredrickson, 1998) το Eysenck Ερωτηματολόγιο της Προσωπικότητας (Eysenck & Eysenck, 1975), την Αίτηση Έρευνας της Προσωπικότητας (Jackson, 1965), και την Κλίμακα Goldberg των Μεγάλων Πέντε Χαρακτηριστικών (Goldberg, 1992), σε 98 πανεπιστήμια του Μίσιγκαν σε γυναίκες προπτυχιακών σπουδών (μ.τ. ηλικίας = 18,6, Λευκές = 73 %, Έχρωμες = 27%) σε γκρουπ συνεδριών που οργανώνονταν από δυο Λευκές γυναίκες που διεξήγαν πειράματα. Όπως προβλέφθηκε, η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης έδειξε ότι οι γυναίκες που επιδείκνυαν κλίσεις προς την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) σημείωσαν επανειλημμένα υψηλότερες επιδόσεις στη Νευρωτική προδιάθεση (π.χ. γυναίκες με προδιάθεση να αυτό-αντικειμενοποιηθούν, παρουσίασαν άγχος), χαμηλότερες επιδόσεις στη Νόηση (π.χ. γυναίκες που αναλώθηκαν σε διανοητική και δημιουργική προσπάθεια ήταν λιγότερο επιρρεπείς στο να εμφανίσουν τάσεις προκατάληψης ως προς την εξωτερική τους εμφάνιση) και χαμηλότερες επιδόσεις στη Συμπαθητικότητα / Καλοσύνη (π.χ. γυναίκες ευεπηρεάστες στο να Αυτό-Αντικειμενοποιηθούν έδειξαν εγωκεντρική συμπεριφορά). Ούτε η Εξωστρέφεια αλλά ούτε και η Ενσυνειδησία ανέδειξαν σημαντικά αποτελέσματα. (Miner-Rubino, Twenge, και Fredrickson 2002).

Συνοπτικά , οι γυναίκες, οι οποίες είχαν χαρακτηριστικά προσωπικότητας που συνδέονται με τα αρνητικά συναισθήματα κλίνουν περισσότερο στο να αυτό-αντικειμενοποιηθούν. Σε μια παρόμοια τάση ο Ναρκισσισμός και σε μικρότερο βαθμό η Τελειομανία, επίσης υπολογίζονται ως τάσεις Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) (Davis, Dionne, & Shuster, 2001).

Κεφάλαιο 2^ο **Η Θεωρία Της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification)**

2.1. Τα Γυναικεία Σώματα Είναι Αντικείμενα Θέασης, Αξιολόγησης Και Πιθανώς Αντικειμενοποιούνται

Στο δυτικό πολιτισμό, ένας δείκτης των ετεροφυλικών σχέσεων, όπως η Karen Homey έδειξε 6 δεκαετίες πριν, είναι το «κοινωνικά αποδεκτό όλων των ανδρών να δίνουν σεξουαλικό χαρακτήρα σε όλες τις γυναίκες, ανεξάρτητα από την ηλικία ή την κοινωνική τους θέση» (Westkott, 1986, σελ. 95, δείτε επίσης Schur, 1983). Αυτή η έμφαση στο σεξουαλικό χαρακτήρα εμφανίζεται με πολλές μορφές, με έκταση από τη σεξουαλική βία έως τη σεξουαλική αξιολόγηση (Fischer, Vidmar, & Ellis, 1993, Hughes & Sandler, 1988, Kaschak, 1992, Quina & Carlson, 1989, Reilly, Lott, Caldwell, & DeLuca, 1992, Stoltenberg, 1989). Ο πιο ανοικτός προς ερευνητική συζήτηση, τρόπος σεξουαλικής αξιολόγησης που θεσπίζεται πλέον παντού είναι μέσω του βλέμματος, ή της οπτικής επιθεώρησης του σώματος (Kaschak, 1992).

Στα πλαίσια του να κοιτάζει κάποιος σεξουαλικά τα πάντα παρουσιάζεται η δυνατότητα για τη Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification). Η Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) εμφανίζεται όποτε το σώμα μιας γυναίκας, ή μέρη του σώματος της, ή η σεξουαλική λειτουργία του χωρίζεται έξω από το άτομο της, μειώνοντας το κύρος τους ως απλά όργανα, ή θεωρώντας σαν αυτά να είναι σε θέση να την αντιπροσωπεύσουν (Bartky, 1990). Με άλλα λόγια, όταν αντικειμενοποιούνται οι γυναίκες, τους συμπεριφέρονται (οι άλλοι) σαν σώματα - και ειδικότερα, ως σώματα που υπάρχουν για τη χρήση και την ευχαρίστηση των άλλων. Βεβαίως όλοι οι άνδρες δεν αντικειμενοποιούν σεξουαλικά τις γυναίκες. Πράγματι πολλοί επιλέγουν να μην αντικειμενοποιούν και το πιθανότερο κατά συνέπεια είναι να έχουν καλύτερες σχέσεις με τις γυναίκες (StoltenBerg, 1989). Όμως επειδή ένα σεξουαλικά αντικειμενοποιημένο βλέμμα δεν είναι κάτω από τον έλεγχο των γυναικών, λίγες γυναίκες μπορούν εντελώς να αποφύγουν τα ενδεχομένως αντικειμενοποιημένα πλαίσια (Kaschak, 1992).

Το αντικειμενοποιημένο βλέμμα εμφανίζεται σε τρεις χώρους. Κατ' αρχάς, εμφανίζεται μέσα στις πραγματικές διαπροσωπικές και κοινωνικές συγκρούσεις. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι (α) οι γυναίκες είναι αντικείμενα θέασης περισσότερο από ότι οι άνδρες (Hall, 1984) (β) οι γυναίκες είναι πιθανότερο να αισθανθούν «εξετασμένες» στις διαπροσωπικές συγκρούσεις (Argyle & Williams, 1969) (γ) οι άνδρες κατευθύνουν περισσότερο το βλέμμα προς τις γυναίκες από ότι αντίστροφα, ιδιαίτερα στους δημόσιους χώρους (Cary, 1978, Fromme & Beam, 1974, Henley, 1977) και (δ) οι άνδρες που τις κοιτάζουν συνοδεύουν τη ματιά τους συχνά από σεξουαλικά αξιολογικά σχόλια (Gardner, 1980), τα οποία τείνουν να είναι πιο μειωτικά όταν στοχεύουν στις έγχρωμες γυναίκες (Allen, 1984).

Δεύτερον, το σεξουαλικά αντικειμενοποιημένο βλέμμα εμφανίζεται στα οπτικά μέσα (MME) που απεικονίζουν τις διαπροσωπικές και κοινωνικές συγκρούσεις. Οι αναλύσεις των διαφημίσεων δείχνουν ότι τα αρσενικά απεικονίζονται εξετάζοντας άμεσα τα θηλυκά πολύ συχνότερα από ότι αντίστροφα (Goffman, 1979 Umiker - Sebeok, 1981). Ο Goffman (1979), παραδείγματος χάριν, έχει περιγράψει τη «προσδεμένη ακούσια και παθητική κίνηση», δηλ. ένα κοινό θέμα στη διαφήμιση στην οποία ένα αρσενικό απεικονίζεται κοιτάζοντας επίμονα ή ελεγκτικά ένα θηλυκό που συμμετέχει στη σκηνή ακούσια.

Ο τρίτος, και ίσως ο περισσότερο δόλιος τρόπος με τον οποίο το αντικειμενοποιημένο βλέμμα εμποτίζει τον δυτικό πολιτισμό, είναι η αντιμετώπιση των ανθρώπων μέσω των οπτικών μέσων ενημέρωσης και ψυχαγωγίας, που επικεντρώνονται στα σώματα και σε μέρη του σώματος και που οι θεατές τα αναφέρουν με ένα υπονοούμενο σεξουαλικό τρόπο (Mulvey, 1975). «Αυτή η σεξουαλικά αντικειμενοποιημένη μεταχείριση των γυναικών στα οπτικά μέσα δεν περιορίζεται βεβαίως στην πορνογραφία. Οι αναλύσεις των κύριων κινηματογραφικών ρευμάτων (Kuhn, 1985 Mulvey, 1975 van Zoonen, 1994), των εικαστικών τεχνών (Berger, 1972), των διαφημίσεων (Goffman, 1979 Solely & Kurzbard, 1986), των τηλεοπτικών προγραμμάτων (Copeland, 1989), των βίντεο μουσικής (Sommers - Flanagan, Sommers - Flanagan, & Davis, 1993), των γυναικείων περιοδικών (Ferguson, 1978), και της αθλητικής φωτογραφίας (Duncan, 1990) παρέχουν στοιχεία πως τα σώματα των γυναικών στοχεύουν στη σεξουαλική αντικειμενοποίηση συχνότερα από των ανδρών» (Fredrickson και Roberts, 1997, σελ. 176). Για τις έγχρωμες γυναίκες, οι αντικειμενοποιημένες εικόνες είναι συχνά εμποτισμένες και με φυλετικά στερεότυπα: Οι αφρικανικής καταγωγής αμερικάνες γυναίκες, παραδείγματος χάριν, απεικονίζονται συνήθως όχι μόνο ως αντικείμενα, αλλά και ως ζώα (Cowan, 1995; Leidholdt, 1981), εκτιμώντας ότι οι ασιατικής καταγωγής αμερικανικές γυναίκες απεικονίζονται κατέχοντας μια πιο εξωτική και υποταγμένη σεξουαλικότητα (Root, 1995). Ένας τρόπος που η εστίαση των οπτικών μέσων (MME) στα σώματα των γυναικών έχει μετρηθεί είναι σε σχέση με την ανάδειξη της εστίασης του φακού στο πρόσωπο (Archer, Iritani, Kimes, & Barrios, 1983).

Εκτιμώντας ότι οι άνδρες τείνουν να απεικονιστούν στα μέσα και τα έργα τέχνης με μια έμφαση στο κεφάλι και το πρόσωπο, και στη μεγαλύτερη του προσώπου λεπτομέρεια, οι γυναίκες τείνουν να απεικονίζονται με μια έμφαση στο σώμα. Πράγματι δεν είναι ασυνήθιστο για τις φωτογραφίες περιοδικών να απεικονίζουν γυναίκες, που αποβάλλουν τα κεφάλια τους συνολικά, εστιάζοντας αποκλειστικά σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος. Δηλαδή τα οπτικά μέσα (MME) απεικονίζουν τις γυναίκες σαν τα σώματά τους να ήταν σε θέση να τις αντιπροσωπεύσουν.

Ακόμα χειρότερα, ο πολλαπλασιασμός των σεξουαλικών εικόνων στα μέσα μαζικής επικοινωνίας του θηλυκού σώματος είναι γρήγορος και λεπτομερής. Οι μεταφορές αυτών των εικόνων από τα M.M.E., έπειτα, είναι ουσιαστικά αναπόφευκτες στον δυτικό πολιτισμό. Συνολικά, η Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) του θηλυκού σώματος έχει διαπεράσει σαφώς το πολιτιστικό περιβάλλον και είναι πιθανό να έχει επιπτώσεις στα περισσότερα κορίτσια και γυναίκες μέχρι ενός ορισμένου βαθμού, μη προσδιορίζοντας ποιες μπορεί να είναι οι πραγματικές κοινωνικές επαφές.

Ορισμένοι θεωρητικοί έχουν τολμήσει να εξηγήσουν γιατί οι οπτικές αξιολογήσεις του θηλυκού σώματος, μπορεί να οδηγήσουν στη Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification), και είναι **ακέραιες** ως προς την αρσενική υπεροχή. Οι θεωρητικοί της εξελικτικής ψυχολογίας υποστηρίζουν ότι η φυσική ελκυστικότητα των γυναικών επισημαίνει έμμεσα την αναπαραγωγική αξία, και έτσι αξιολογώντας τις φυσικές συμπεριφορές των γυναικών έχει καταλήξει να είναι ένα σημαντικό κριτήριο στην επιλογή συντρόφων των ανδρών (Buss, 1989, Singh, 1993). Άλλοι υποστηρίζουν ότι η πολιτιστική πρακτική των αντικειμενοποιημένων θηλυκών σωμάτων πραγματοποιήθηκε για να δημιουργήσει, να διατηρήσει, και να εκφράσει την πατριαρχία (Connell, 1987, Kuhn, 1985, Stoltenberg, 1989). Μια από τις προσπάθειες, η οποία ευδιάκριτα επιχειρεί να αποκαλύψει το γιατί εμφανίζεται η θεωρία της Αντικειμενοποίησης (Objectification), παίρνει ως δεδομένο ότι οι

γυναίκες υπάρχουν σε έναν πολιτισμό στον οποίο τα σώματά τους — για όλους τους λόγους — εξετάζονται/αξιολογούνται, και πάντα ενδεχομένως αντικειμενοποιούνται. Η θεωρία περιορίζει το στόχο της στη διαφώτιση των ψυχολογικών και εμπειρικών συνεπειών που η Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) ίσως έχει στις ζωές πολλών γυναικών.

2.2. Διαδικασία Εσωτερικοποίησης Της Οπτικής Ενός Παρατηρητή Στο Φυσικό Εαυτό

Σε ψυχολογικό επίπεδο, ίσως η βαθύτερη επίδραση της αντικειμενοποιημένης επεξεργασίας είναι ότι πείθει τα κορίτσια και τις γυναίκες να υιοθετήσουν μια ιδιαίτερη άποψη του εαυτού. Η θεωρία της Αντικειμενοποίησης (Objectification) προϋποθέτει ότι το πολιτιστικό περιβάλλον της Αντικειμενοποίησης (Objectification) λειτουργεί για να κοινωνικοποιήσει τα κορίτσια και τις γυναίκες, σε κάποιο επίπεδο, να αντιμετωπίζονται ως αντικείμενα που εξετάζονται και που αξιολογούνται.

Με άλλα λόγια όπως πολυάριθμοι φεμινιστές θεωρητικοί έχουν υποστηρίξει, οι γυναίκες υιοθετούν συχνά την οπτική των παρατηρητών στο φυσικό εαυτό τους (Bartky, 1990, de Beauvoir, 1952, Berger, 1972, Young, 1990). Η ψυχολογική θεωρία στην κοινωνικοποίηση και τον εαυτό μπορεί να παρέχει μια πιθανή εξήγηση για το πώς μπορεί περίπου να εμφανιστεί αυτή η εσωτερικοποίηση. Ο Costanzo (1992) έχει υποστηρίξει πως η αποτελεσματική κοινωνικοποίηση, αρχίζει με τη συμμόρφωση στις ελάχιστα ικανοποιητικές εξωτερικές πιέσεις, προχωρά μέσω του διαπροσωπικού προσδιορισμού, και τελειώνει με τα άτομα να απαιτούν την ιδιοκτησία των κοινωνικοποιημένων αξιών και συμπεριφορών, συχνά με το να ενσωματώνουν τους εαυτούς τους μέσα στη δική τους αίσθηση του εαυτού.

Οι εξωτερικές πιέσεις που ενθαρρύνουν την ανησυχία των γυναικών για τη φυσική εμφάνισή τους αφθονούν. Για παράδειγμα, τα οφέλη ζωής που λαμβάνουν οι φυσικά ελκυστικές, γυναίκες στον αμερικανικό πολιτισμό. Η εμπειρική έρευνα καταδεικνύει το πώς το σώμα μιας γυναίκας που εμφανίζεται στους άλλους μπορεί να καθορίσει την εμπειρία ζωής της. Οι μελέτες έχουν καταδείξει, παραδείγματος χάριν, ότι η παχυσαρκία έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην κοινωνική κινητικότητα των γυναικών, αλλά όχι των ανδρών, με τις παχύσαρκες γυναίκες να παρουσιάζουν χαμηλότερες εκπαιδευτικές και οικονομικές επιτεύξεις από τους γονείς τους. Έναντι των λεπτών ή του μέσου όρου-βάρους κοριτσιών, τα υπέρβαρα κορίτσια είναι επίσης λιγότερο πιθανό να γίνουν αποδεκτά στο κολέγιο (Wooley & Wooley, 1980 Wooley, Wooley, & Dyrenforth, 1979). Επιπλέον, η διάκριση στην εργασία και τα εχθρικά εργασιακά περιβάλλοντα αναφέρονται συχνότερα από τις υπέρβαρες γυναίκες από ό,τι από τους υπέρβαρους άνδρες (Snow & Harris, 1985). Γενικότερα, οι γυναίκες που κρίνονται μη ελκυστικές από τους συναδέλφους τους περιγράφονται πιο αρνητικά από αυτούς συγκριτικά με τους μη ελκυστικούς άνδρες (Bar-Tal & Saxe, 1976 Cash, Gillen, & Burns, 1977 Wallston & O'Leary, 1981). «Επιπλέον, μια υπόθεση ανώτατου δικαστηρίου (*Price Waterhouse V. Hopkins*, 1985) δείχνει εμφανώς ότι οι γυναίκες που επιδιώκουν σε υψηλόβαθμες θέσεις εργασίας μπορεί να υποστούν τη διάκριση στη εργασία η οποία βασίζεται σε μια μη θηλυκή εμφάνιση (Fiske, Bersoff, Borgida, Deaux, & Heilman, 1991)» (Fredrickson & Roberts, 1997, σελ. 178). Η φυσική ελκυστικότητα έχει αποδειχθεί επίσης να σχετίζεται ιδιαίτερα με τη δημοτικότητα, και τις ευκαιρίες γάμου για τις γυναίκες περισσότερο από ό,τι για τους άνδρες (Berscheid, Dion, Walster, & Walster, 1971 Margolin & White, 1987). Πράγματι οι μελέτες των υπονοούμενων πολιτιστικών προτύπων των σχέσεων γένους προτείνουν ότι και οι γυναίκες και οι

άνδρες συζητούν τις σχέσεις ετεροφυλόφιλων σαν οι γυναίκες να μπορούν «να ανταλλάξουν» τη σχετική ελκυστικότητά τους ώστε να πετύχουν καλύτερη μεταχείριση στις σχέσεις (Holland & Skinner, 1987).

Για αυτούς και άλλους λόγους, ο Unger (1979) υποστηρίζει ότι η φυσική ομορφιά μπορεί να μεταφραστεί σε δύναμη για τις γυναίκες: η ελκυστικότητα λειτουργεί ως κύριο προσόν για την κοινωνική και οικονομική επιτυχία των γυναικών. Η αξία αυτού του προσόντος, εντούτοις, μπορεί να διαφέρει στις υποομάδες γυναικών. Παραδείγματος χάριν, για να κυκλοφορήσει στην ανταγωνιστική αγορά για την κοινωνική και οικονομική δύναμη, η ομορφιά μιας γυναίκας πρέπει να απευθυνθεί στις προτιμήσεις του κυρίαρχου δυτικού πολιτισμού. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα πρότυπα, η ανησυχία για την εμφάνιση μπορεί να είναι η εμφανέστερη μεταξύ των λευκών και άλλων γυναικών που επιδιώκουν την ανοδική κοινωνική κινητικότητα. Σύμφωνα με αυτήν την άποψη, ο Hurtado (1989) έχει υποστηρίξει ότι ο κυρίαρχος δυτικός πολιτισμός καταπιέζει χαρακτηριστικά τις γυναίκες μέσω ενός πολιτισμού που «αποπλανεί» και που θεσπίζεται συχνά μέσω της Σεξουαλικής Αντικειμενοποίησης (Sexual Objectification) η οποία αναπλαισιώνεται θετικά ως θαυμασμός.

Λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι οι κοινωνικές και οικονομικές βλέψεις των γυναικών μπορούν να καθοριστούν από τη φυσική εμφάνισή τους, επιβάλλεται στις γυναίκες να προσδοκούν τον αντίκτυπο της εμφάνισής τους, ή όπως ο Berger (1972) είπε, να είναι αυτές οι πρώτοι επιθεωρητές της.

«Επομένως, η περιποίηση της φυσικής εμφάνισης από τις γυναίκες, η οποία έχει ερμηνευθεί συχνά ως ναρκισσισμός και ματαιοδοξία (Deutsch, 1944, 1945; Freud, 1933), μπορεί να αντιμετωπισθεί καταλληλότερα ως στρατηγική των γυναικών για να καθορίσουν πώς οι άλλοι θα τις μεταχειριστούν» (Sil-Berstein, Striegel-Moore, & Rodin, 1987, στο Fredrickson & Roberts, 1997, σελ.178). Αυτή η στρατηγική δεν χρειάζεται να είναι αναγνωρίσιμη, ή σκόπιμα επιλεγμένη (από τις γυναίκες). Άντ' αυτού, οι θεωρίες της κοινωνικοποίησης θα πρόβλεπαν ότι με την επαναλαμβανόμενη έκθεση σε μία σειρά εξωτερικών πιέσεων που ενισχύουν τη φυσική ομορφιά, τα κορίτσια και οι γυναίκες έρχονται να δοκιμάσουν τις προσπάθειές τους στο να βελτιώσουν την εμφάνισή τους και αυτό να φαίνεται ως ελεύθερη επιλογή (Costanzo, 1992).

Σύμφωνα με μια σχετική τάση, η κοινωνική ψυχολογική άποψη για τον πυρήνα του εαυτού υποστηρίζει ότι η αίσθηση ενός ατόμου για τον εαυτό του είναι μια κοινωνική κατασκευή, που απεικονίζει τους τρόπους που οι άλλοι άνθρωποι βλέπουν και μεταχειρίζονται εκείνο το άτομο (Gooley, 1990; Harter, 1987). Ο Cooley (1990) συνέλαβε αυτήν την ιδέα με τη φράση «looking glass self» (σελ. 63), ένας όρος που εισήχθη επειδή οι καθρέφτες απεικονίζουν τις φυσικές ιδιότητες που υποστηρίζουμε ότι μπορούν να μονοπωλήσουν την αίσθηση των γυναικών για τον εαυτό τους. Οι Fredrickson και Roberts (1997) πιστεύουν ότι ο Cooley (και άλλοι θεωρητικοί για τον εαυτό που ακολούθησαν το παράδειγμα του) έχασαν την ευκαιρία να δια φωτίσουν τις γνώμες των γυναικών για τον εαυτό τους από την άποψη ότι ο εαυτός «αναφέρεται κυρίως στις απόψεις, τους σκοπούς, τις επιθυμίες, τις αξιώσεις, και σχετικά με θέματα που δεν περιλαμβάνουν καμία σκέψη για το σώμα» (Cooley, 1990, σελ. 63). Παραδείγματος χάριν, τα στοιχεία που συγκεντρώνονται από τον Harter και τους συνάδελφους του καταδεικνύουν ότι η φυσική εμφάνιση είναι η σημαντικότερη πτυχή που συμβάλλει στην αίσθηση των παιδιών και των νέων εφήβων (κορίτσια και αγόρια ομοίως), στη αυτοαξία ξεπερνώντας την κοινωνική αποδοχή, τη σχολική και αθλητική ικανότητα, και τη συμπεριφορά (Harter, 1987).

Ομοίως, τα στοιχεία που έχουν συλλεχθεί σε πολλά εργαστήρια δείχνουν ότι η ικανοποίηση των γυναικών για την εικόνα του σώματός τους σχετίζεται θετικά με

την αίσθηση του εαυτού τους (Polivy, Herman, & Fliner, 1990). Άλλα στοιχεία καταδεικνύουν ότι το σώμα συμβάλλει στην αίσθηση του εαυτού διαφορετικά για τις γυναίκες από ό,τι για τους άνδρες: Για τις γυναίκες, η θετική αυτό-εικόνα επικεντρώνεται στην αντιληπτή φυσική *ελκυστικότητα*, ενώ για τους άνδρες, επικεντρώνεται στην αντιληπτή φυσική *αποτελεσματικότητα* (Lerner, P. M., Orlos, & Knapp, 1976). Αυτά τα στοιχεία προτείνουν ότι η έννοια «looking-glass self» ίσως οφείλει να ληφθεί κυριολεκτικά όταν εφαρμόζεται στις γυναίκες.

Ακόμα κι έτσι, τα νέα στοιχεία διακρίνουν τη δυνατότητα ότι η έννοια «looking-glass self» μπορεί να μην ισχύει για τις εθνικές υποομάδες. Ο Crocker και οι συνάδελφοι του, παραδείγματος χάριν, προτείνουν ότι αντίθετα από τους λευκούς και Ασιάτες σπουδαστές, οι μαύροι σπουδαστές φαίνεται να διαχωρίζουν το πώς αισθάνονται ιδιαιτέρως για τους εαυτούς τους από το πώς θεωρούν ότι οι άλλοι (πιθανώς οι λευκοί) τους αξιολογούν (Crocker, Luhtanen, Blaine, & Broadnax, 1994). Ο Crocker και οι συνάδελφοι του ερμηνεύουν αυτό το αποτέλεσμα ως μια προσαρμοστική απάντηση από τους Μαύρους στη χρόνια και επαναλαμβανόμενη εμπειρία τους ως προς τη φυλετική καταπίεση και την προκατάληψη. Μπορεί να είναι, κατόπιν, αυτές οι ψυχολογικές στρατηγικές που μερικές έγχρωμες γυναίκες αναπτύσσουν για να εξετάσουν το ρατσισμό καθώς επίσης να αντικρούσουν τον αρνητικό ψυχολογικό αντίκτυπο της Σεξουαλικής Αντικειμενοποίησης (Objectification) μέχρι ενός ορισμένου βαθμού, ίσως ανεξάρτητα από εάν αυτή η Αντικειμενοποίηση (Objectification) θεσπίζεται εντός ή εκτός εθνικών ορίων. Για να συνοψίσουμε, έπειτα, ένας κρίσιμος αντίκτυπος της εξέτασης από άλλους σεξουαλικά τρόπους είναι ότι, κατά τη διάρκεια του χρόνου, τα άτομα μπορούν να πεισθούν στο να εσωτερικοποιήσουν την οπτική ενός παρατηρητή στον εαυτό τους, μια επίδραση που καλούμε Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self- Objectification).

Τα κορίτσια και οι γυναίκες, σύμφωνα με την ανάλυση των Fredrickson και Roberts (1997) μπορούν σε κάποιο βαθμό να αντιμετωπισθούν ως αντικείμενα ή «αξιοθέατα» που εκτιμώνται από άλλους. Αυτή είναι μια ιδιαίτερη οπτική για τον εαυτό, που μπορεί να οδηγήσει σε μια μορφή αυτοσυνείδησης που χαρακτηρίζεται από το συνήθη έλεγχο της εξωτερικής εμφάνισης του σώματος. Μάλιστα, η οπτική ενός παρατηρητή στο σώμα μπορεί να εσωτερικοποιηθεί σε διαφορετικό βαθμό. Θα αναμέναμε να βρούμε τις μεμονωμένες διαφορές στο βαθμό που τα κορίτσια και οι γυναίκες αυτοαντικειμενοποιούν.

Πάλι, εν τούτοις, ο συνήθης ενσυνείδητος έλεγχος του σώματος που προκύπτει από την αυτοαντικειμενοποίηση είναι καλύτερα να θεωρηθεί σαν μια στρατηγική που πολλές γυναίκες αναπτύσσουν για να βοηθήσουν να καθοριστεί το πώς οι άλλοι άνθρωποι θα τους συμπεριφερθούν, η οποία έχει σαφείς επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής τους σύμφωνα με τους Fredrickson και Roberts (1997).

2.3. Αρχή Και Διάρκεια

Συνολικά, τα στοιχεία που έχουν ερευνηθεί ως τώρα, προτείνουν ότι η υιοθέτηση της φυσικής εικόνας του εαυτού της κάθε γυναίκας, προκύπτει στην πρόωρη παιδική ηλικία. Οι Murnen, Smolak, Mills, και Good (2003), παραδείγματος χάριν, έχουν καταδείξει σε ένα δυσανάλογο δείγμα 146 σπουδαστών σε δημοτικά σχολεία που η ηλικίας κυμαινόταν από 6 μέχρι 12, όπου και τα δύο φύλα είχαν εξίσου την ίδια θετική στάση απέναντι στις φωτογραφίες περιοδικών που απεικονίζουν τα άτομα του ίδιους γένους. Όπως παρουσιάζεται από τους ισχυρούς συντελεστές παλινδρόμησης, για τα κορίτσια, οι απαντήσεις των εικόνων συνέπεσαν

περαιτέρω με τη συνειδητοποίηση και την εσωτερικοποίηση του λεπτού θηλυκού σώματος. Τα κορίτσια εν γνώσει του πολύ-λεπτού ιδανικού ανάφεραν ένα έντονο ενδιαφέρον για «την επιθυμία να μοιάσουν με..» και μια κρίσιμη ανάγκη για τη «σημασία με...» τις αντιπροσωπευόμενες γυναίκες. Μεταξύ των κοριτσιών που εσωτερικοποιούν τα λεπτά, προκλητικά πρότυπα, οι αναλύσεις έδειξαν: (1) ένα θαυμασμό για το πώς οι γυναίκες εμφανίζονταν, (2) μια επιθυμία να μοιάσουν με αυτές τις γυναίκες, (3) μια ζωτικής σημασίας ανάγκη να μοιάσουν με τις γυναίκες, και (4) μια πεποίθηση ότι η επίτευξη μιας τέτοιας διάπλασης ήταν σχετικά «εύκολη» (π.χ. ότι απαιτούνται απλές επιφανειακές δραστηριότητες όπως η υιοθέτηση του τρόπου ντυσίματος αυτών των προτύπων. Οι Tiggemann και Lynch (2001) επέκτειναν αυτό το εύρημα, τεκμηριώνοντας ότι οι αυτό-αντικειμενοποιημένες απόψεις που υιοθετήθηκαν στην παιδική ηλικία εμμένουν, με μερικές παραλλαγές, κατά την διάρκεια ζωής των γυναικών, οξυνούμενες στη διάρκεια των ετών του κολεγίου, υποχωρώντας συγκρατημένα κατά τη διάρκεια τα μέσα του ενηλικίωσης, και υποχωρώντας βαθμιαία μετά από την εμμηνόπαυση.

2.4. Κατάσταση Και Γνώρισμα Της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification)

Ακριβώς όπως όλες οι γυναίκες δεν αυτοαντικειμενοποιούνται στον ίδιο βαθμό, επίσης δεν αυτοαντικειμενοποιούνται σε όλα τα πλαίσια. Στην πραγματικότητα, στην θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) σύμφωνα με τις Fredrickson & Roberts, (1997), η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) αντιλαμβάνεται είτε ως μια *προκληθείσα κατάσταση* που περιήλθε το άτομο έπειτα από τις επιταγές του κοινωνικό-πολιτιστικού περιβάλλοντος, είτε ένα σχετικά *υπομέμονο γνώρισμα* του χαρακτήρα του ατόμου. Καθημερινά, τα άτομα εισάγονται σε μια ποικιλία πλαισίων, μερικά από τα οποία θα τονίσουν τη συνειδητοποίησή των γυναικών σε πραγματική ή πιθανή αντικειμενοποίηση.

Η *κατάσταση* της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) συμπεραίνεται στις περιστάσεις που τονίζουν τις οπτικές των παρατηρητών προς το σώμα κάποιου. Παραδείγματος χάριν, σε μια σειρά από πειράματα που πραγματοποιούνται από τους Fredrickson και συνεργάτες (1998), ένα τυχαίο δείγμα γυναικών που κλήθηκαν να δοκιμάσουν ένα μαγιό ή ένα πουλόβερ: η αυτοαντικειμενοποίηση προκλήθηκε στις γυναίκες που φορούσαν μαγιό αλλά όχι στις γυναίκες που φορούσαν πουλόβερ. Κατά συνέπεια, σε αυτό το πλαίσιο (που δοκιμάζουν μαγιό) οι γυναίκες ήταν περισσότερο συνειδητοποιημένες με την εμφάνιση του σώματός τους. Αυτή η προσωρινή κατάσταση της αυτοαντικειμενοποίησης, κατά έναν συνεχόμενο τρόπο, παρήγαγε εμπειρίες όπως της ντροπής για το σώμα, συμπεριφορές περιορισμένης διατροφής και ελαττωμένης γνωστικής απόδοσης (Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn, & Twenge, 1998).

Σε αντίθεση, το *γνώρισμα* της αυτοαντικειμενοποίησης αντιπροσωπεύει τις σταθερές μεμονωμένες διαφορές στη χρόνια ανησυχία με την εμφάνιση. Σύμφωνα με τη θεωρία της αυτοαντικειμενοποίησης (Fredrickson & Roberts, 1997), όσο περισσότερο μια γυναίκα εσωτερικοποιεί τα απάνθρωπα για εκείνη, πολιτιστικά μηνύματα της σεξουαλικής αντικειμενοποίησης, τόσο πιθανότερο είναι να αυτό-αντικειμενοποιεί και τόσο πιθανότερο είναι να δοκιμάσει τις συναισθηματικές συνέπειες της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification).

Η Fredrickson και οι συνεργάτες της (1998) στην ερευνά τους διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες, έναντι των ανδρών, σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά στο γνώρισμα της αυτοαντικειμενοποίησης.

2.5 Αυτό-Αντικειμενοποίηση Και Προσωπικότητα

Σε έρευνα έχει διαπιστωθεί ότι η προσωπικότητα μπορεί να εμπλακεί με την αντίληψη ότι κάποιος βλέπει το σώμα ως αντικείμενο. Παραδείγματος χάριν, ο Franzoi (1995) διαπίστωσε ότι η αντίληψη μιας γυναίκας, του να βλέπει το σώμα ως αντικείμενο (δηλ., το σώμα ως ξεχωριστά μέρη) ήταν σημαντικά επηρεασμένο από το βαθμό στον οποίο κατείχε τα αρρενωπά και θηλυκά γνωρίσματα της προσωπικότητας. Γυναίκες που υιοθέτησαν τους παραδοσιακούς πολιτιστικούς ορισμούς και στερεότυπα των θηλυκών γνωρισμάτων της προσωπικότητας, γενικά κράτησαν μια περισσότερο αρνητική στάση απέναντι στα μέρη σωμάτων σε σχέση με τις γυναίκες που υιοθέτησαν σχετικά λίγα θηλυκά στερεοτυπικά γνωρίσματα. Σε αντίθεση, γυναίκες που είχαν περισσότερα οργανικά αρρενωπά γνωρίσματα (π.χ., ενεργητικότητα, κυριαρχία, κατηγορηματικότητα) ανέφεραν θετικότερη στάση απέναντι στα μέρη των σωμάτων τους.

Κατά συνέπεια, οι γυναίκες που ένιωθαν πιο θηλυκές ήταν εκείνες που ήταν περισσότερο δυσαρεστημένες με το σώμα τους. Ο Franzoi (1995), υποστήριξε ότι η κατοχή ανδρόγυνων χαρακτηριστικών και στερεοτύπων μπορεί να προστατεύσει τις γυναίκες ενάντια σε μια ανησυχία για τα γυναικεία πρότυπα ελκυστικότητας, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε αρνητικά συναισθήματα για το σώμα, που έχουν ορισμένες επιπτώσεις, όπως οι διατροφικές διαταραχές. *Με άλλα λόγια οι γυναίκες, οι οποίες αισθάνονται ψυχολογικά ως ανδρόγυνα, αυτοαντικειμενοποιούνται λιγότερο.*

Υπάρχουν και άλλα γνωρίσματα προσωπικότητας που μπορούν επίσης να συνδεθούν με την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) (Fredrickson & Roberts 1997). Η σχέση μεταξύ της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) και άλλων πτυχών της προσωπικότητας σχετίζονται και εξετάζονται μέσω της κλίμακας των μεγάλων πέντε γνωρισμάτων προσωπικότητας. Τα πέντε μεγάλα χαρακτηριστικά που παραδοσιακά έχουν καθοριστεί, όπως ήδη έχουμε αναφέρει είναι: η Νευρωτική προδιάθεση, η Εξωστρέφεια, η Νοημοσύνη, η Συμπαθητικότητα, /Καλοσύνη και η Ενσυνειδησία (Fredrickson & Roberts 1997).

Στην έρευνα των Miner-Rubino, Twenge, Fredrickson, (2002), διαπιστώθηκε ότι το γνώρισμα της αυτό-αντικειμενοποίησης παρουσίασε σημαντικούς θετικούς συσχετισμούς με κάθε ένα από τα πέντε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Το γνώρισμα της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) συσχετίστηκε επίσης αρνητικά με τα γνωρίσματα Ευάρεστης προσωπικότητας και Διάνοιας. Δεν υπήρξε κανένας σημαντικός συσχετισμός μεταξύ του γνωρίσματος της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) και Εξωστρέφειας ή Ενσυνειδησίας.

Κεφάλαιο 3^ο

Διαφοροποίηση Της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) Από Παρόμοιες Θεωρίες

Η Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) είναι παρόμοια με και διαφορετική από ένα αριθμό από διάφορα κατασκευάσματα ήδη στη επιστημονική έρευνα. Να αναφέρουμε και πάλι συνοπτικά ότι, η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) είναι η υιοθέτηση της οπτικής ενός παρατηρητή απέναντι στον Εαυτό με την οποία κάποιος συμπεριφέρεται στον εαυτό του ως αντικείμενο που εξετάζεται και που αξιολογείται.

Ένα παρόμοιο εννοιολογικά κατασκεύασμα είναι των McKinley και Hyde (1996) η *επιτήρηση σώματος*, η οποία αναφέρεται στο εύρος, στο οποίο μια γυναίκα υπάρχει ως αντικείμενο του εαυτού της και σχετίζεται με το σώμα της ως εξωτερικός θεατής. Όπως το γνώρισμα της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification), η επιτήρηση του σώματος υποτίθεται ότι προκύπτει από την εσωτερικοποίηση των πολιτιστικών προτύπων για την εμφάνιση και την σεξουαλική αντικειμενοποίηση του θηλυκού σώματος. Η σημαντικότερη διαφορά ανάμεσα στα δύο κατασκευάσματα είναι σχετικά με τον τρόπο που μετρούν το γνώρισμα της αυτοαντικειμενοποίησης, το οποίο αξιολογείται από μια σειρά μετρήσεων, με την οποία ζητείται από τα άτομα να ταξινομήσουν τη σημασία των ιδιοτήτων, βασιζόμενοι στην εμφάνιση (π.χ., βάρος) τη φυσική τους αυτό-εικόνα, η οποία συγκρίνεται με τις βασιζόμενες εσωτερικά ιδιότητες (π.χ., υγεία). Σε αντίθεση, η επιτήρηση του σώματος αξιολογείται από ένα αριθμό ερωτήσεων, στις οποίες τα άτομα απαντούν σε μια κλίμακα Likert. Και τα δύο μέτρα αξιολογούν το βαθμό με τον οποίο μια γυναίκα σκέφτεται το σώμα της από την άποψη του πώς φαίνεται παρά το πώς αισθάνεται.

Ένα άλλο κατασκεύασμα σχετικό με την Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) είναι του Franzoi (1995) το οποίο αναφέρει το *Σώμα- ως- Αντικείμενο*. Ο Franzoi υποστήριξε ότι υπάρχουν δύο τρόποι να σκεφτείς για το σώμα κάποιου. Ο ένας είναι να αντιμετωπισθεί το σώμα ως αντικείμενο που αποτελείται από ιδιαίτερα μέρη, και ο άλλος είναι να αντιμετωπισθεί το σώμα ως δυναμική διαδικασία όπου η λειτουργία με την μεγαλύτερη σημασία είναι η ομορφιά.

Κατά συνέπεια, όπως η *Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification)*, η *Επιτήρηση Σώματος* και το *Σώμα- ως- Αντικείμενο*, αναφέρεται στο εύρος στο οποίο ένα άτομο δίνει έμφαση στο σώμα του ως αντικείμενο που αξιολογείται παρά ως σώμα του συναισθήματος και της λειτουργίας που αυτό επιτελεί. Όπως οι Fredrickson και Roberts (1997) και οι McKinley και Hyde (1996), ο Franzoi (1995) υποστήριξε ότι οι γυναίκες, περισσότερο από τους άνδρες, αντικειμενοποιούν τα σώματά τους (δηλαδή εστιάζουν στο σώμα- ως -αντικείμενο) ως αποτέλεσμα «μεγαλύτερης πολιτιστικής διερεύνησης» του θηλυκού σώματος και των δεδομένων της εμφάνισης. Η σημαντικότερη διαφορά μεταξύ του γνωρίσματος της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) και του Σώματος- ως- Αντικείμενο είναι ότι το Σώμα- ως- Αντικείμενο αναφέρεται στη στάση απέναντι στα μέρη σώματος κάποιου, ενώ η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) αναφέρεται στην υιοθέτηση της οπτικής ενός παρατηρητή προς τον εαυτό του. Αυτή η διαφορά εξηγεί γιατί τα άτομα με υψηλά επίπεδα της κλίμακας «Σώματος- ως- Αντικείμενο» αναφέρεται ότι εκφράζουν επίσης υψηλά επίπεδα δυσαρέσκειας για το σώμα (Franzoi, 1995).

Σε αντίθεση, οι Fredrickson και Roberts (1997) υποστηρίζουν ότι η αυτοαντικειμενοποίηση δεν σχετίζεται με την ικανοποίηση με το σώμα κάποιου.

Το γνώρισμα της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) είναι επίσης εννοιολογικά παρόμοιο με το ευρέως μελετημένο γνώρισμα της *Αυτό-Συνείδησης της Προσωπικότητας* (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975). Η δημόσια Αυτό-Συνείδηση αναφέρεται ως κοινωνικό αντικείμενο, ως ανησυχία με το πώς οι άλλοι θα αξιολογήσουν τον εαυτό, και την εντύπωση που κάποιος θα κάνει στους άλλους. Η δημόσια Αυτό-Συνείδηση είναι παρόμοια με την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) σε ότι αφορά εκείνα τα άτομα με υψηλές επιδόσεις σε αυτές τις κλίμακες, που αναγνωρίζουν τους εαυτούς τους σαν κοινωνικό αντικείμενο και ενδιαφέρονται για τη φυσική τους εμφάνιση. Εντούτοις, υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους αυτές οι δύο θεωρίες διαφέρουν. Παραδείγματος χάριν, η δημόσια Αυτό-Συνείδηση συνεπάγεται περισσότερο ότι έχει σχέση με την εξωτερική εμφάνιση, συμπεριλαμβανομένης της εντύπωσης που κάνει κάποιος στους άλλους και το ύφος της συμπεριφοράς κάποιου.

Άλλος τρόπος με τον οποίο η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) και η δημόσια Αυτό-Συνείδηση διαφέρουν είναι ο παρακάτω: παρά το ότι αναγνωρίζουν τους εαυτούς τους σαν κοινωνικά αντικείμενα, άτομα με υψηλή Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) πηγαίνουν ένα βήμα περαιτέρω και υιοθετούν την οπτική των παρατηρητών. Με άλλα λόγια, πέρα από την απλή κατοχή της συνειδητοποίησης του να είναι παρατηρητές, άτομα που παρουσιάζουν υψηλές επιδόσεις Αντικειμενοποίησης (Objectification) λαμβάνουν μια ιδιαίτερη θέση για τους εαυτούς τους και πραγματικά γίνονται οι παρατηρητές. Επιπλέον, αντίθετα από την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) (και τις σχετικές θεωρίες της Επιτήρησης του Σώματος και του Σώματος - ως- Αντικειμένου), η έρευνα δεν παρουσιάζει διαφορά φύλου στη δημόσια Αυτό-Συνείδηση (Fenigstein και άλλοι, 1975), και η δημόσια Αυτό-Συνείδηση δεν θεωρείται ότι προέρχεται από την απάνθρωπη τάση των πολιτιστικών πρακτικών και τοποθετήσεων που περιβάλλουν το θηλυκό σώμα.

Ακόμα κι έτσι, επειδή η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) και η δημόσια Αυτό-Συνείδηση επικαλύπτονται ως ένα ορισμένο βαθμό, καθώς υπάρχουν διάφορα ερευνητικά συμπεράσματα στη δημόσια Αυτό-Συνείδηση που μπορούν να γενικευτούν και στην Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification). Παραδείγματος χάριν, η δημόσια Αυτό-Συνείδηση συσχετίζεται με το άγχος (Darvill, Johnson, & Danko, 1992, Fenigstein και άλλοι, 1975 Tunnell, 1984), τη ντροπή και τη νεύρωτική προδιάθεση (Darvill et al, 1992 Scandell, 1998) και την ανησυχία για τη φυσική εμφάνιση (Miller & Cox, 1982).

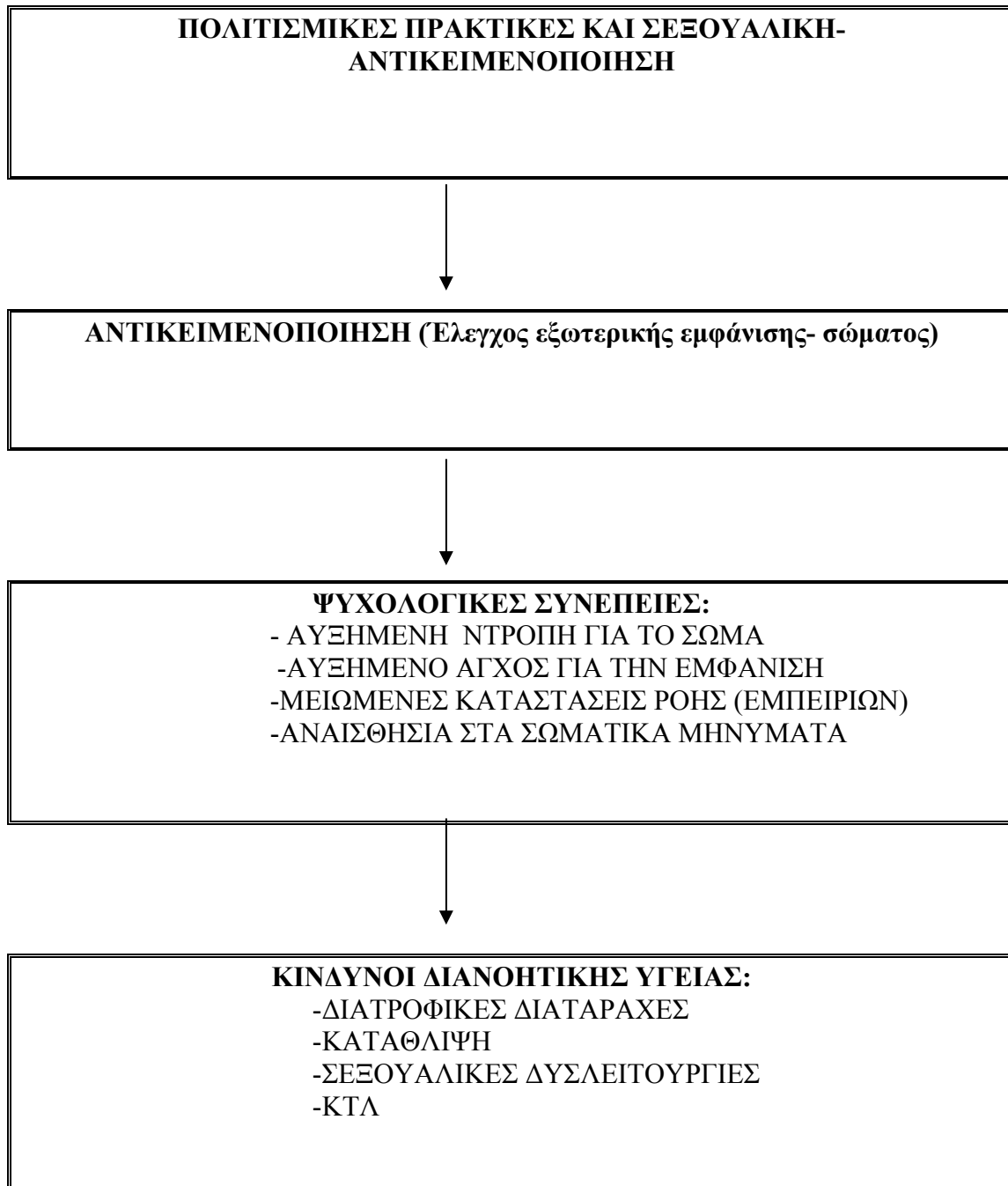
Οι Fredrickson και Roberts (1997) υπέθεσαν ότι η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) επίσης αναφέρεται σε αυτές τις θεωρίες. Επιπλέον, έρευνα από τους McKinley και Hyde (1996) δείχνει ότι η δημόσια Αυτό-Συνείδηση συσχετίζεται ιδιαίτερα με την Επιτήρηση του Σώματος, η οποία (όπως περιγράφεται παραπάνω) είναι εννοιολογικά παρόμοια με την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification).

Κεφάλαιο 4^ο **Συνέπειες Της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification)**

Η θεωρία της αυτοαντικειμενοποίησης προτείνει ότι και η κατάσταση και το γνώριμα της αυτοαντικειμενοποίησης παραθέτουν έναν αριθμό ενδοατομικών ψυχολογικών συνεπειών (βλ. σχεδιάγραμμα). Πρώτον και κυριότερον η αυτοαντικειμενοποίηση οδηγεί σε μια μορφή αυτοσυνείδησης η οποία χαρακτηρίζεται από μια προσεκτική επιθεώρηση της εξωτερικής εμφάνισης του σώματος. *Αυτή η αυτοσυνείδητη παρακολούθηση της εμφάνισης μπορεί να διασπάσει τον εσωτερικό μονόλογο του ατόμου και με αυτόν τον τρόπο να μειώσει τις πνευματικές διεξόδους για άλλες δραστηριότητες.* Η θεωρία της αντικειμενοποίησης επιπλέον επιβεβαιώνει ότι η έμφυτη παρακολούθηση της εμφάνισης μπορεί διαδοχικά να δημιουργήσει μια προβλεπόμενη κατάσταση εμπειρικών συνεπειών συμπεριλαμβάνοντας αυξανόμενες περιστάσεις για ντροπή και άγχος. Μειώνει ακόμα τις περιστάσεις για ικανοποιητικές εμπειρίες ροής. Λέγοντας «ροή» εννοούμε την ενασχόληση του ατόμου με κάποια σωματική ή πνευματική δραστηριότητα, φτάνοντας τις ικανότητες του στα όρια τους, με σκοπό την επιτυχή επίτευξή της (Csikszentmihalyi, 1990). Και μειώνει στο ελάχιστο την επίγνωση της εσωτερικής σωματικής κατάστασης.

Αναγνωρίζοντας ότι αυτές οι εμπειρικές συνέπειες συσσωρεύονται και αυξάνονται, η θεωρία της αντικειμενοποίησης επίσης σημειώνει ως πιθανές συνέπειες έναν αριθμό κινδύνων της διανοητικής υγείας που δυσανάλογα επηρεάζει της γυναίκες συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών διαταραχών, μονοπολικής κατάθλιψης και σεξουαλικής δυσλειτουργίας. Η θεωρία της αντικειμενοποίησης έπειτα παρέχει ένα γενικό μοντέλο ζωής για την κατανόηση των εμπειριών που έχουν οι γυναίκες και των κινδύνων της διανοητικής υγείας.

Σχεδιάγραμμα : ΠΡΟΓΟΝΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗΣ



4.1. Ντροπή Για Το Σώμα

«Το αρνητικό συναίσθημα της ντροπής εμφανίζεται όταν αξιολογούνται οι άνθρωποι σχετικά με κάποιο εσωτερικοποιημένο ή πολιτιστικό ιδανικό και το προσεγγίζουν. (Darwin 1872/1965 Lewis, M. 1992)» (Fredrickson & Roberts, 1997, σελ. 181). Τα άτομα που δοκιμάζουν την ντροπή τείνουν να αποδώσουν τις ελλείψεις τους συνολικά στον Εαυτό στο σύνολό του (π.χ., «είμαι κακό άτομο») παρά λεπτομερώς στις συγκεκριμένες ενέργειές τους (π.χ., «έκανα κάτι κακό») (Tangney, Miller, Flicker & Barlow. 1996).

«Ο Δαρβίνος επίσης συνέλαβε το πώς η εσωτερικοποίηση του βλέμματος του άλλου είναι κεντρική στην εμπειρία της ντροπής: «που δεν είναι η απλή πράξη της απεικόνισης της δικής μας εμφάνισης αλλά η σκέψη μας του τι οι άλλοι σκέφτονται για εμάς, η οποία διεγείρει το κοκκίνισμα» (Δαρβίνος 1872, στο Fredrickson & Roberts 1997, σελ.182). Η ντροπή, κατόπιν, εξ' αυτού προκύπτει από μια σύμπτυξη της αρνητικής αυτοκριτικής με τη δυνατότητα για κοινωνική έκθεση»(Fredrickson & Roberts 1997, σελ.182).

Μερικές εμπειρικές μελέτες έχουν αναφέρει ότι οι γυναίκες δοκιμάζουν περισσότερη ντροπή από τους άνδρες (Silberstein και συν., 1987, Stapley & Haviland, 1989). Κατ' αρχάς, στον δυτικό πολιτισμό, εκτιθέμεθα συνεχώς στις εικόνες των εξιδανικευμένων θηλυκών σωμάτων (Wolf, 1991). Αυτές οι εξιδανικευμένες εικόνες είναι σχεδόν αμετάβλητες στο νεαρό της ηλικίας και στοχεύουν στο ιδανικό αδύνατο. Η ευρεία διασπορά των μέσων μαζικής επικοινωνίας αυτών των εξιδανικευμένων εικόνων των σωμάτων των γυναικών τα έχει όλα εκτός από τις ίδιες τις γυναίκες.

Δεύτερον, όπως έχουμε δει, η προθυμία των γυναικών να προσεγγίσουν τα πολιτιστικά ιδανικά είναι κατανοητή λαμβάνοντας υπόψη τις ανταμοιβές που συγκεντρώνουν για την ελκυστικότητα στις ετεροφυλόφιλες σχέσεις καθώς επίσης και στις συνθήκες εργασίας. Η επισήμανση, εντούτοις, ότι μόνο 1 σε 40.000 γυναίκες καλύπτει πραγματικά τις απαιτήσεις του μεγέθους και της μορφής ενός προτύπου, (Wolf, 1991) υποστηρίζει ότι το ιδανικό θηλυκό σώμα είναι ένας μύθος, μη ρεαλιστικό και ουσιαστικά αδύνατο να επιτευχθεί. *Υπό αυτήν τη μορφή, η συνεχής σύγκριση που μια γυναίκα μπορεί να κάνει μεταξύ του πραγματικού σώματός της και του μυθικού ιδανικού είναι μια συνταγή για την ντροπή.* Παραδείγματος χάριν, αν και μόνο μια μειονότητα κοριτσιών και γυναικών στην κοινωνία μας είναι πραγματικά υπέρβαρες, οι εμπειρικές μελέτες αναφέρουν ότι η πλειοψηφία αισθάνονται παχύσαρκες, και ντροπιασμένες από αυτή την «αποτυχία» (Fallon & Rozin, 1985 Silberstein και συν., 1987).

Η ντροπή παράγει μια έντονη επιθυμία στο άτομο να κρυφτεί, να δραπετεύσει, από το επίπονο βλέμμα των άλλων, ή να εξαφανιστεί, παράλληλα με τα συναισθήματα της αναξιοσύνης και της αδυναμίας (M. Lewis, 1992 Tangney και συν., 1996). Η έντονη ντροπή μπορεί επίσης να συνθέσει μια ήδη τεμαχισμένη κατάσταση της συνείδησης. «Η ντροπή αποσπά την τρέχουσα δραστηριότητα όπου ο Εαυτός εστιάζει εντελώς στον εαυτό του, και το αποτέλεσμα είναι κατάσταση της σύγχυσης: ανικανότητα δηλαδή να σκεφτεί σαφώς το άτομο, ανικανότητα να μιλήσει, και ανικανότητα να ενεργήσει» (Lewis, M. 1992, σελ. 34). Κατά τρόπο ενδιαφέροντα, ο Lewis, M. (1992) προσδιορίζει αυτήν την διάσπαση ως «προσαρμοστική», υποστηρίζοντας ότι η λειτουργία της είναι να εμποδίσει ή να αλλάξει αυτό που αποτυγχάνει να είναι σε συμφωνία με τα παραγόμενα πρότυπα του ατόμου, εσωτερικά ή εξωτερικά. Η ντροπή κατά συνέπεια εξετάζει μια ηθική συγκίνηση, μια που χρησιμοποιείται για να ενσωματώσει τα κοινωνικά πρότυπα (Lewis, M. 1992).

Μέχρι το σημείο που «αυτός που αποτυγχάνει» είναι πράγματι ευμετάβλητος, όπως είναι συχνά οι ενέργειες, η ντροπή μπορεί πράγματι να είναι προσαρμοστική.

Ακόμα τα σώματα είναι πιο δύσκολο να αλλάξουν από τις ενέργειες. Από αυτήν την πλευρά αντιλαμβανόμενες οι γυναίκες ότι οι τρέχουσες προσπάθειες τους να αλλάξουν το σώμα και την εμφάνιση μέσω της διαίτας, της άσκησης, της μόδας, των προϊόντων ομορφιάς, και, ίσως πιο επικίνδυνα, της χειρουργικής επέμβασης και των διατροφικών διαταραχών, αποκαλύπτουν τι μπορεί να είναι μια διαρκής και μετά βίας προσαρμογή βασισμένη στη ντροπή για το σώμα. Ο βαθμός στον οποίο η «διόρθωση» του σώματος παρακινείται από την ντροπή, ανυψώνει το στόχο στα κοινωνικά πρότυπα της ομορφιάς σε μια ηθική υποχρέωση. Κατά συνέπεια, οι γυναίκες που αποτυγχάνουν να ζήσουν με αυτήν την υποχρέωση έχουν κριθεί ως απολίτιστες και ανήθικες. Παραδείγματος χάριν, στη συζήτηση της δικής του περιφρόνησης για τις παχύσαρκες γυναίκες, ο ψυχίατρος Irvin Yalom αποκαλεί τα σώματά τους βέβηλα, ρωτώντας «πώς τολμούν να επιβάλλουν εκείνο το σώμα στους υπόλοιπους εμάς;» (Yalom, 1989, στο Crocker, Comwell, & Major, 1993).

Εν συντομία, ο συνήθης έλεγχος του σώματος που ενθαρρύνεται από έναν πολιτισμό που σεξουαλικά αντικειμενοποιεί το θηλυκό σώμα μπορεί να οδηγήσει τις γυναίκες να βιώσουν ντροπή που είναι επαναλαμβανόμενη, δύσκολο να ανακουφιστεί και κατασκευασμένη ως ένα θέμα ηθικής και «πολιτικής ορθότητας».

4.1.1.Εσωτερικοποίηση Των Πολιτιστικών Προτύπων Σε Σχέση Με Την Ντροπή Για Το Σώμα

Τα πολιτιστικά πρότυπα για το σώμα παρέχουν το ιδανικό (πρότυπο) με το οποίο μια γυναίκα συγκρίνει τον εαυτό της όταν παρακολουθεί το σώμα της. Η εσωτερικοποίηση των πολιτιστικών προτύπων για το σώμα το κάνει να φαίνεται σαν αυτά τα πρότυπα να έρχονται μεμονωμένα μέσα από τη γυναίκα και το επίτευγμα αυτών των προτύπων να μοιάζει σαν να είναι μια προσωπική επιλογή παρά ένα προϊόν κοινωνικής πίεσης. Οι γυναίκες οι ίδιες θέλουν να είναι «όμορφες».

Όταν αυτή η επιθυμία κατασκευάζεται σαν μια προσωπική επιλογή, οι γυναίκες είναι πιο πρόθυμες να προσαρμοστούν παρά όταν θεωρούν ότι τα πρότυπα αυτά επιβλήθηκαν εξωτερικά (Spitzack, 1990). Εντούτοις, υπάρχουν ιδιαίτερες οικονομικές και διαπροσωπικές πιέσεις στις γυναίκες για να επιτύχουν ένα ορισμένο τύπο σώματος. (Bartky, 1988; Rodin και συν., 1985). Επιπλέον, δίνοντας στις γυναίκες μια περιορισμένη επιλογή μεταξύ του να είναι «θηλυκό» ή «αρσενικό» καθιστά την έκβαση της απόφασης καθορισμένη (Bartky, 1988). Σύμφωνα με τον Bartky, αυτή η «επιλογή» συνδέει το επίτευγμα των πολιτιστικών προτύπων για το σώμα με την ταυτότητα μιας γυναίκας και το κάνει (δημιουργεί) μια πιθανή πηγή προσωπικής ενδυνάμωσης.

Εντούτοις, η εσωτερικοποίηση των πολιτιστικών προτύπων για το σώμα μπορεί επίσης να είναι μια πηγή έντονης ντροπής (Bartky, 1988). Τα πολιτιστικά πρότυπα για το θηλυκό σώμα είναι ουσιαστικά αδύνατο να τα αντιληφθούμε πλήρως. Παραδείγματος χάριν, το μέγεθος σώματος που θεωρείται ελκυστικό έχει μειώνεται όλο και περισσότερο κάτω από το μέσο βάρος της γυναίκας κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών (Garner, Garfinkel, Schwartz, & Thompson, 1980; Wiseman, Gray, Mosimann, & Ahrens, 1992, στο Mckinley & Hyde, 1996). Οι γενετικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι μονογενείς δίδυμοι που μεγαλώνουν χώρια έχουν παρόμοιο σωματότυπο από δίδυμους ετεροζυγώτες που μεγαλώνουν από κοινού (Bray, 1981), προτείνοντας ότι ο τύπος σώματος καθορίζεται (περισσότερο)

γενετικά, παρά περιβαλλοντικά. Η έρευνα επίσης έχει καταδείξει ότι το βάρος του σώματος μπορεί να μην είναι τόσο σημαντικό για την αλλαγή όσο οι γιατροί και τα ΜΜΕ προτείνουν. Αν και υπάρχει κάποια διαμάχη για την αποτελεσματικότητα της περιορισμένης κατανάλωσης τροφής (Rodin & Brownell, 1994) οι μελέτες δείχνουν ότι η απώλεια βάρους χρησιμοποιώντας τις τρέχουσες μεθόδους διατηρείται δύσκολα μακροπρόθεσμα (Wadden, Sternberg, Letizia, Stunkard, & Foster, 1989; Wilson, 1994) καθώς επίσης τα υψηλότερα ποσοστά συντήρησης δείχνουν ότι η συντήρηση μειώνεται περισσότερο την περίοδο που ακολουθεί την απώλεια βάρους (Nunn, Newton, & Faucher, 1992). Ένα λεπτό σώμα, ίσως το σημαντικότερο τρέχον πρότυπο για την ελκυστικότητα, είναι ευκολότερο να το επιτύχουν οι νέες γυναίκες.

Τα κύρια βιολογικά σημεία στις ζωές των γυναικών, όπως η εφηβεία, ο τοκετός, και η εμμηνόπαυση, τείνουν να κάνουν τις γυναίκες να παχύνουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους (Rodin και συν., 1985). Άλλα πολιτιστικά πρότυπα (που αντιπροσωπεύουν τις ιδιότητες που είναι οι πιο χαρακτηριστικές στους νέους, της μεσαίας και ανώτερης μεσαίας τάξης, ευρωπαϊών-Αμερικανίδων, ετεροφυλόφιλων γυναικών (Brownmiller, 1984; Bordo, 1993; Sobal & Stunkard, 1989; Spitzack, 1990). Κατά συνέπεια, αυτά τα πρότυπα μπορεί να είναι δύσκολο για τις περισσότερες γυναίκες να τα επιτύχουν.

Επειδή τα πολιτιστικά πρότυπα για το γυναικείο σώμα είναι ουσιαστικά αδύνατο να τα αντιληφθούν πλήρως, οι γυναίκες που τα εσωτερικοποιούν, συνδέοντας το επίτευγμα αυτών των προτύπων με την ταυτότητά τους, μπορούν να αισθανθούν την ντροπή όταν αξιολογούνται ως προς αυτά. Η ντροπή μπορεί να είναι ένα κοινό συναίσθημα που οι γυναίκες αισθάνονται σε σχέση με το σώμα τους (Rodin και συν., 1985). Αυτή η ντροπή δεν είναι απλά αρνητικά συναισθήματα για το σώμα, αλλά συναισθήματα σχετικά με τον Εαυτό λόγω της ταύτισης του Σώματος με τον Εαυτό. Ο Bartky (1988) υποστήριξε ότι το μέγεθος ντροπής που η γυναίκα έχει ως προς το σώμα της είναι ένα μέτρο του βαθμού στον οποίο έχει εσωτερικοποιήσει τα πολιτιστικά πρότυπα.

4.2. Άγχος Για Την Εμφάνιση

Οι άνθρωποι συχνά βιώνουν το αρνητικό συναίσθημα της ανησυχίας όταν προαισθάνονται κάποιον ευδιάκριτο κίνδυνο ή απειλή (Lazarus, 1991; Ohman, 1993). Η ένταση και η νευρικότητα είναι βασικές εκδηλώσεις της ανησυχίας (DSM-I, Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρία, 1994).

Όντας γυναίκα σε ένα πολιτισμό όπου αντικειμενοποιεί το γυναικείο σώμα δημιουργούνται πολλαπλές πιθανότητες (στη γυναίκα) να βιώσει την ανησυχία σε σύγκριση με τους άνδρες όπως σημειώνουν και οι Fredrickson και Roberts (1997). Οι Fredrickson και Roberts (1997) δίνουν έμφαση σε δυο χαρακτηριστικά: στην ανησυχία για την εμφάνιση και στην ανησυχία για τη προσωπική ασφάλεια.

Αναφορικά με την ανησυχία για τη εμφάνιση πρέπει να αναφέρουμε ότι είναι πιθανό να δημιουργηθεί στους ανθρώπους έντονη ανησυχία σε μια πιθανή έκθεση του σώματος τους στους άλλους επειδή συνήθως δεν γνωρίζουν πότε και σε τι βαθμό θα εξεταστεί και θα αξιολογηθεί το σώμα τους από τους άλλους. Εμπειρικές μελέτες τεκμηριώνουν την άποψη ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερη ανησυχία για την εμφάνιση τους συγκριτικά με τους άνδρες (Dion, Dion & Keelan, 1990). Περαιτέρω στοιχεία καταδεικνύουν ότι η ανησυχία των γυναικών για την εμφάνιση τους μπορεί να οφείλεται σε πρόωρες αρνητικές εμπειρίες ζωής, συμπεριλαμβανομένων

περιστατικών όπου εκείνες ήρθαν αντιμέτωπες με αρνητικά σχόλια σχετικά με την εμφάνιση τους. Η ανησυχία για την εμφάνιση κάποιου φανερώνεται συχνά από την συνεχή ενασχόληση με την εξωτερική εμφάνισή του (Keelan Dion & Dion 1992). Επιπλέον η γυναικεία μόδα αυξάνει τις πιθανότητες να βιώσουν οι γυναίκες άγχος, ως μην ξεχνάμε ότι οι επιτασσόμενες από την μόδα εφαρμοσμένες στο σώμα ενδυμασίες απαιτούν από τις ίδιες τις γυναίκες συνεχή έλεγχο του σώματος.

Οι Slater και Tiggemann (2002) τονίζουν έπειτα από έρευνες ότι κάθε γυναίκα ενδέχεται να έχει υψηλή Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) επομένως και έρχεται αντιμέτωπη με τις ψυχολογικές συνέπειες που η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) προκαλεί. Οι Thompson και συνεργάτες, (1995) διαπιστώνουν ότι «η πρόωμη εφηβεία είναι η περίοδος στη ζωή του ατόμου όπου αναπτύσσεται ανησυχία για την εμφάνιση» (Stice, 1994, σελ. 652). Ακόμα, οι Tiggemann και Lynch (2001) επαλήθευσαν σε σχετική τους έρευνα ότι η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) παράγει ανησυχία για την εμφάνιση σε γυναίκες όλων των ηλικιών, ωστόσο υπάρχει κάποια διαβάθμιση στο βαθμό της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) που είναι ανάλογη με την ηλικιακή ομάδα που ανήκει κάποια γυναίκα. Έτσι οι νεότερες γυναίκες ηλικίας 20 - 29 ετών κατέχουν το υψηλότερο επίπεδο ανησυχίας για την εμφάνιση, οι γυναίκες μέσης ηλικίας 30 - 69 ετών καταλαμβάνουν ένα ενδιάμεσο επίπεδο, και οι γηραιότερες γυναίκες ηλικίας 70 + ετών καταδεικνύουν το χαμηλότερο επίπεδο ανησυχίας για την εμφάνιση.

Επιπλέον, επειδή οι γυναίκες αντιμετωπίζουν πάντα τη πιθανότητα να δεχθούν σεξουαλική παρενόχληση, πρέπει συνεχώς να έχουν υπόψη τους το γεγονός ότι μπορεί να είναι ο επόμενος στόχος μιας τέτοιας πιθανότητας. Η εξωτερική ομορφιά των γυναικών συχνά παρομοιάζεται με δύναμη. Σύμφωνα με αυτή τη άποψη ο Beneke (1982) έχει αναφέρει ότι μερικοί άνδρες οι οποίοι έχουν διαπράξει βιασμούς κατά γυναικών, αντιμετωπίζουν τις φυσικά ελκυστικές γυναίκες σαν προσωπικές απειλές απέναντι τους και επομένως ότι αξίζουν ανταπόδοση (μέσω του βιασμού). Έτσι γυναίκες των οποίων η εμφάνιση θεωρείται «εντυπωσιακή» ή «προκλητική» προκαλούν τον βιασμό τους (Beneke, 1982). Εμπειρικές μελέτες αποδεικνύουν ότι τα θύματα βιασμού που έχουν ελκυστική εξωτερική εμφάνιση κατηγορούνται για τον βιασμό τους σε αντίθεση με τα θύματα με λιγότερο ελκυστική εμφάνιση (Jacobson & Porovich, 1983).

Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφέρουμε ότι, η ανησυχία για την εμφάνιση σχετίζεται όχι μόνο με την αποκαλούμενη ματαιοδοξία αλλά και με την ανησυχία για τη προσωπική ασφάλεια. Αυτό υπογραμμίζει την αντίληψη ότι η Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) είναι ένας αποφασιστικός παράγοντας ο οποίος συνδράμει στη σεξουαλική βία. Επειδή ως ένα βαθμό όλες οι γυναίκες στον πολιτισμό μας αντιμετωπίζουν την πιθανότητα της σεξουαλικής θυματοποίησης, θεμιτό είναι να γνωρίζουν αλλά και να λαμβάνουν υπόψη τους το ενδεχόμενο να υποστούν σεξουαλικά υποκινούμενη σωματική βλάβη. (Beneke, 1982 Brownmiller, 1975 Griffin, 1979 Pollitt, 1985). Σε εμπειρική μελέτη τους οι Gordon & Riger (1989) υποστηρίζουν ότι η ατέρμονη προσπάθεια των γυναικών να είναι εξαιρετικά προσεκτικές για να μην πέσουν θύματα σεξουαλικής βίας είναι μια καθημερινή πηγή ανησυχίας για αυτές, επηρεάζοντας την καθημερινότητά τους τόσο σε διαπροσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Οι φεμινιστικές θεωρίες έχουν αμφισβητήσει την άποψη ότι η συνεχιζόμενη προφύλαξη από τέτοιου είδους κινδύνους ενδέχεται να είναι η θεμελιώδης διαφορά ανάμεσα στις προσωπικές εμπειρίες ανδρών και γυναικών (Griffin, 1979, Pollitt, 1985). Οι Fredrickson και Roberts (1997) για παράδειγμα, δουλεύοντας με ένα δείγμα

που αποτελούνταν και από τα δυο φύλα ρωτώντας τα μέτρα που λάμβαναν τα άτομα του συγκεκριμένου δείγματος σε μια δεδομένη ημέρα για να εξασφαλίσουν την προσωπική τους ασφάλεια, ανακάλυψαν ότι οι γυναίκες εφαρμόζαν πολλαπλές στρατηγικές (π.χ να κλειδώνουν διπλά την πόρτα, να κρατούν τα κλειδιά στα χέρια τους, να ελέγχουν τα πίσω καθίσματα στο αυτοκίνητο τους, να κάνουν τζόκιν με σκύλο, να προσποιούνται ότι δεν ακούν όταν τους μιλάει κάποια άγνωστη φωνή στο δρόμο κτλ.). Ενώ οι άνδρες αν και χρησιμοποιούσαν κάποιες «στρατηγικές» προφύλαξεις, διέφεραν δραματικά από εκείνες των γυναικών σε σημείο που θεωρούσαν αδιανόητες και εντελώς έξω από της δικές τους εμπειρίες τις προφύλαξεις που λάμβαναν οι γυναίκες.

Εξάλλου η ύπαρξη Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification), ενθαρρύνει την επαγρύπνηση για τη σωματική εμφάνιση και τη σωματική ασφάλεια κάποιου, όπως η θεωρία της Αντικειμενοποίησης (Objectification) υποστηρίζει. Οι Fredrickson και Roberts (1997) αναφέρουν ότι αυτή η επαγρύπνηση μπορεί να οδηγήσει σε μια περισσότερο γενική ανησυχία που «εισβάλλει» και σε άλλες πτυχές των ζωής των γυναικών. Τα γνωστικά και τα συναισθηματικά συμπτώματα της ανησυχίας έχουν βρεθεί να σχετίζονται με το γνώρισμα της νευρωτικής προδιάθεσης της προσωπικότητας (Clark, Steer, & Beck, 1994).

Εν ολίγοις, ένας πολιτισμός ο οποίος αντικειμενοποιεί το γυναικείο σώμα με μια επικρατούσα άποψη ανησυχίας και ενοχλητικών εμπειριών τις αναγκάζει να διατηρήσουν μια συνεχή επαγρύπνηση τόσο για τη εξωτερική τους εμφάνιση όσο και για τη σωματική τους ασφάλεια.

4.3.Μέγιστες Κινητήριες Καταστάσεις Για Έκφραση Υψηλής Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification)

Είναι πολύ ευχάριστο αλλά και δημιουργικό για κάποιον να απορροφάται σε δραστηριότητες διανοητικής ή σωματικής φύσεως (Csikszentmihalyi 1990). Αυτή η θεωρία αποκαλείται «ροή» και εμφανίζεται όταν το σώμα ή το μυαλό ενός ατόμου οδηγείται στα όρια του, σε μια εθελοντική προσπάθεια να ολοκληρωθεί με επιτυχία κάτι δύσκολο και σημαντικό, λειτουργούν δηλαδή στο συγκεκριμένο άτομο ανεμπόδιστα οι μέγιστες κινητήριες καταστάσεις. Ο Csikszentmihalyi (1990) περιγράφει τη «ροή» ως τη πρωταρχική πηγή βέλτιστης εμπειρίας.

Εκείνες οι σπάνιες στιγμές κατά τη διάρκεια των οποίων αισθανόμαστε ότι ζούμε πραγματικά, ανεξάρτητοι από τους άλλους, δημιουργικά και χαρούμενα. Η μεγιστοποίηση μιας τέτοιας εμπειρίας βελτιώνει την ποιότητα ζωής μας.

Οι Fredrickson και Roberts (1997) παρατήρησαν τουλάχιστον δυο τρόπους όπου το να είσαι γυναίκα σε ένα πολιτισμό που αντικειμενοποιεί το γυναικείο σώμα μπορεί να παρεκτρέψει τις μέγιστες κινητήριες καταστάσεις. Κατ' αρχάς και σύμφωνα με τους Fredrickson και Roberts (1997) *οι δραστηριότητες μιας γυναίκας διακόπτονται όταν στρέψει την προσοχή της σε παράγοντες που αφορούν την εμφάνιση ή τις λειτουργίες του σώματος της*. Από το Δημοτικό σχολείο, στις σχολικές τάξεις και στις παιδικές χαρές η ερευνητική παρατήρηση δείχνει ότι οι δραστηριότητες και οι σκέψεις των κοριτσιών αποσπώνται συχνότερα από των αγοριών (Thome, 1993). Αρχικά, αυτές οι αποσπάσεις στρέφονται σε ανησυχίες για διάφορα μικρόβια, ψείρες κτλ και γενικά σε φανταστικούς παράγοντες μόλυνσης που συνδέονται με το σώμα των κοριτσιών, επιστώντας συχνά την προσοχή τους: στην εμφάνιση, στο βάρος, ή στην ανάπτυξη του στήθους τους (K. Martin 1996, Thome, 1993)

Ακόμα ο Csikszentmihalyi (1990) υποστηρίζει ότι ένα άτομο πρέπει απαραίτητως, να εξαλείψει την αυτό-συνείδηση του προκειμένου να επιτύχει τη «ροή». Επιπλέον τα εργαστηριακά πειράματα έχουν δείξει ότι το εγγενές κίνητρο μειώνεται όταν τα άτομα γίνονται αυτό-ενήμερα, (του βλέμματος ενός άλλου) είτε από την παρουσία ενός καθρέφτη είτε μιας φωτογραφικής μηχανής συνδεδεμένης με τηλεόραση (Plant & Ryan, 1995). Εσωτερικοποιώντας οι γυναίκες την οπτική ενός παρατηρητή στο ίδιο τους το σώμα, δημιουργούν μια μορφή αυτό-συνείδησης. Αυτό είναι ο δεύτερος λόγος που οι μέγιστες κινητήριες καταστάσεις των γυναικών συχνά ανατρέπονται ή περιορίζονται.

Στο δοκίμιο με τίτλο «Throwing Like a girl» η Young (1990) περιγράφει πως ο συνήθης έλεγχος του σώματος ορίζει τη ροή των σωματικών δραστηριοτήτων των γυναικών. Αναφορικά με τη μη λεκτική συμπεριφορά ξέρουμε από την εμπειρική μελέτη, ότι τα κορίτσια και οι γυναίκες, συγκριτικά με τα αγόρια και τους άνδρες, περιορίζουν τη σωματική συμπεριφορά και τη χρήση προσωπικού ελεύθερου χρόνου. (Hall 1984, Henley 1997).

Η Young (1990) αναφέρει δυο τρόπους όπου η φυσική συστολή μπορεί να συνδεθεί με τις πρακτικές της αντικειμενοποίησης. Αρχικά, επειδή η ίδια η κίνηση μας, μας κάνει να στρέφουμε τη προσοχή προς στο ίδιο το σώμα μας, μπορεί να αυξήσει σε μια γυναίκα τη δυνατότητα ύπαρξης υψηλής Αντικειμενοποίησης (Objectification). Δεύτερον, και σημαντικότερο διατηρώντας την οπτική ενός παρατηρητή στις ίδιες τις φυσικές δυνάμεις της η γυναίκα για να δοκιμάσει ταυτόχρονα το σώμα της ως «αντικείμενο» καθώς επίσης και ως ιδιότητα (μέσο ικανοτήτων) διαιρείται συχνά μεταξύ του στόχου για χάρη του οποίου πραγματοποιείται η κίνηση και του σώματος που αναλαμβάνει να ολοκληρώσει τον «εκάστοτε στόχο» (Young, 1990).

Οι κινήσεις των γυναικών κατά συνεπεία, μπορούν να γίνουν συνεσταλμένες αβέβαιες, και διστακτικές. Αυτές οι απόψεις που αναφέρονται στις κινήσεις των γυναικών μπορούν επίσης να έχουν επιπτώσεις και στη διανοητική συγκέντρωση των γυναικών. Αυτό μπορεί να θέσει ένα κρίσιμο εμπόδιο στις προσπάθειες των γυναικών να απασχολούνται πλήρως με οποιαδήποτε δραστηριότητα «ροής» είτε σωματική είτε διανοητική.

Εν ολίγοις, οι γυναίκες έχουν περιορισμένες πιθανότητες σε σχέση με τους άνδρες να αρχίσουν και να διατηρήσουν τις μέγιστες κινητήριες καταστάσεις ενώ ο συνήθης έλεγχος των σωμάτων τους ο οποίος ενθαρρύνεται από το σύγχρονο πολιτισμό μας, μπορεί να μειώσει την ποιότητα ζωής τους.

4.4.Συνειδητοποίηση Των Εσωτερικών Σωματικών Μηνυμάτων

Οι θεωρητικοί του φεμινιστικού κινήματος έχουν περιγράψει τις γυναίκες ως αλλοτριωμένες και απόμακρες από τα ίδια τα σώματα και τις αισθήσεις τους (π.χ Lerner, H.G., 1993 Orbach, 1982, Rich, 1979, Young, 1990). Αυτές οι απόψεις εγκαθιστούν ένα πλαίσιο Αντικειμενοποίησης (Objectification) το οποίο δίνει έμφαση στην οπτική του παρατηρητή που οι γυναίκες υιοθετούν συχνά προς τα σώματα τους.

Πρόσφατες αναθεωρήσεις της εμπειρικής βιβλιογραφίας υποστηρίζουν ότι αυτοί οι θεωρητικοί μπορεί στη πραγματικότητα να επαληθεύονται (Pennebaker & Roberts, 1992, Roberts & Pennebaker, 1995).

Πολλαπλές μελέτες αποδεικνύουν ότι οι γυναίκες είναι λιγότερο ακριβείς από τους άνδρες ως προς την αντίληψη των εσωτερικών φυσιολογικών αισθήσεων τους, όπως ο χτύπος της καρδιάς, οι συστολές στο στομάχι ή τα επίπεδα γλυκόζης του

αίματος. (π.χ. Blascovich και συν., 1992, Harver, Katkin, & Bloch, 1993, Katkin, 1985, Katkin, Blascovich, & Goldband 1981). Οι γυναίκες εμφανίζονται να κάνουν λιγότερη χρήση αυτών των σωματικών μηνυμάτων από τους άνδρες προκειμένου να περιγράψουν, όταν τους ζητείται, το πώς αισθάνονται. Παραδείγματος χάριν, η Laan και οι συνάδερφοι της (Laan & Everaerd, Laan Everaerd, van der Velde & Geer, 1995) υποστηρίζουν ότι αντίθετα από ότι συμβαίνει στους άνδρες οι φυσιολογικές αλλαγές που συνδέονται με τη σεξουαλική διέγερση είναι ελάχιστα προειδοποιητικές στις γυναίκες. Άλλα ευρήματα από σχετικές με ψυχολογικά θέματα έρευνες επιβεβαιώνουν ότι τα φυσιολογικά μηνύματα είναι αναφορικά λιγότερο σημαντικά και καθοριστικά της προσωπικής εμπειρίας για τις γυναίκες από ότι για τους άνδρες.

Που αποδίδεται όμως αυτή η αδυναμία των γυναικών στο να εντοπίσουν και να εξωτερικεύσουν σωματικά μηνύματα; Μια εξήγηση είναι ότι κατά την εφηβεία ή κάνοντας δίαιτα αναπτύσσεται ένα κρίσιμο και επικίνδυνο μέρος στη ζωή των περισσότερων γυναικών στις προσπάθειες τους να επιτύχουν ή να διατηρήσουν ένα ιδανικά αδύνατο σώμα. (Dornbusch, Gross, Duncan & Ritter, 1987, Silberstein και συν., 1987, Thornberry, Wilson, & Golden, 1986).

Έτσι, το να βρίσκονται σε δίαιτα αφού έχουν διακόψει τη τακτική λήψη τροφής απαιτείται από αυτές η ενεργός καταστολή των μηνυμάτων πείνας. Μερικοί έχουν υποστηρίξει ότι συνηθίζοντας οι γυναίκες στη στέρηση της τροφής μπορεί να οδηγηθούν σε μια γενικευμένη αναισθησία στα εσωτερικά σωματικά μηνύματα (Heatherton, Polivy, & Herman, 1989, Polivy και συν., 1990).

Μια δεύτερη εξήγηση είναι ότι, όπως ήδη έχει αναφερθεί, στο σύγχρονο πολιτισμό μας οι γυναίκες τείνουν να ελέγχουν συνειδητά και συχνά εξονυχιστικά το σώμα τους. Επειδή λοιπόν οι γυναίκες γνωρίζουν την εξωτερική σωματική εμφάνισή τους, ίσως έχουν λιγότερο διαθέσιμες αντιληπτικές ικανότητες για την ανταπόκριση στην εσωτερική εμπειρία. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία εκείνα τα ιδιαίτερα κοινωνικά πλαίσια που δίνουν έμφαση στο σώμα και γενικά στην εξωτερική εμφάνιση των ατόμων συνδέονται αντίστοιχα και με χαμηλή αντίληψη και συνειδητοποίηση των εσωτερικών αισθήσεων. Συνοπτικά μπορούμε να πούμε ότι εσωτερικοποιώντας οι γυναίκες την οπτική ενός τρίτου παρατηρητή στο σώμα τους μπορούν να χάσουν την πρόσβαση στην εσωτερική φυσική εμπειρία.

Κεφάλαιο 5^ο

Η Θεωρία Της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) Και Η Προσπάθεια Κατανόησης Των Κινδύνων Της Διανοητικής Υγείας

Μέχρι τώρα έχουμε περιγράψει τους πολλαπλούς τρόπους που το γυναικείο σώμα μπορεί να ανταποδίδει στην υποκειμενική εμπειρία των γυναικών με αρνητικούς τρόπους, αναγνωρίζοντας ότι αυτή η αρνητική εμπειρία μπορεί να συμβάλει σε ένα υποσύνολο κινδύνων διανοητικής υγείας των γυναικών. Σε αυτό το σημείο ερευνάμε τρεις ιδιαίτερες ψυχολογικές διαταραχές που στον πολιτισμό μας προσβάλουν κυρίως τις γυναίκες: μονοπολική κατάθλιψη, σεξουαλική δυσλειτουργία και διατροφικές διαταραχές.

Η κεντρική ιδέα πάνω στην οποία στηριζόμαστε είναι ότι υπάρχουν δυο κύριες διαδρομές μέσω των οποίων η σεξουαλική αντικειμενοποίηση συμβάλει στην ανεπαρκή/αδύνατη έκβαση της διανοητικής υγείας των γυναικών. Η μια διαδρομή είναι περισσότερο έμμεση και ύπουλη ενώ η άλλη είναι περισσότερο άμεση και ακραία. Η λανθάνουσα Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) καλλιεργεί τον συνηθισμένο έλεγχο του σώματος, τροφοδοτώντας τις γυναίκες με περίσσια ντροπή και ανησυχία, με έλλειψη των κορυφαίων κινητήριων καταστάσεων και πεινυρή συνειδητοποίηση των εσωτερικών σωματικών καταστάσεων. Οι Fredrickson και Roberts (1997) υποστηρίζουν ότι η συσσώρευση τέτοιας εμπειρίας θα μπορούσε, για μερικές γυναίκες, να συμβάλει στην ανάπτυξη ψυχολογικών διαταραχών. Όπως ήδη αναφέραμε υπάρχει και μια αμεσότερη αλλά και πιο ακραία μορφή Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification), αν και αρχίζει μόλις να κερδίζει το ουσιαστικό ερευνητικό ενδιαφέρον. Πρόκειται για τη σεξουαλική θυματοποίηση η οποία εμφανίζεται μέσω του βιασμού, της αιμομιξίας, του ξυλοδαρμού ή ακόμα και των σεξουαλικών παρενοχλήσεων. Με αυτές τις μορφές θυματοποίησης το σώμα μιας γυναίκας αντιμετωπίζεται κυριολεκτικά ως ένα όργανο ή αντικείμενο από τον δράστη της.

5.1. Αυτό-Αντικειμενοποίηση Και Κατάθλιψη

Κατά αρχάς πρέπει να τονίσουμε ότι εμπειρίες κατάθλιψης είναι κοινές και στις γυναίκες και στους άνδρες (Eaton & Kessler, 1981, Robins και συν., 1984) αλλά οι γυναίκες έχουν διπλάσιες πιθανότητες από τους άνδρες να προσβληθούν από κατάθλιψη (Nolen- Hoeksema, 1990).

Πολλές θεωρίες έχουν επιχειρήσει να αναλύσουν τους λόγους που καθιστούν το γυναικείο φύλο πιο επιρρεπές στην κατάθλιψη. Αυτές οι θεωρίες μπορούν να χωριστούν σε τρεις κατηγορίες εξηγήσεων. Μια πρώτη κατηγορία εξηγήσεων εστιάζει στη γυναικεία βιολογία, στις ορμονικές διακυμάνσεις δηλαδή. Η εφηβεία, οι προεμμηνιακές φάσεις, η εμμηνόπαυση κτλ προσδιορίζονται ως χρονικές περίοδοι όπου οι γυναίκες είναι εξαιρετικά ευαίσθητες στη κατάθλιψη. Ωστόσο εμπειρικές μελέτες αυτών των φάσεων ζωής θεωρούν ότι είναι αδύνατη η άμεση συσχέτιση μεταξύ των ορμονικών αλλαγών και της κατάθλιψης, στις περιπτώσεις αυτές ίσως εμφανιστεί κατάθλιψη αλλά συνήθως είναι προσωρινή και σίγουρα δεν αντιπροσωπεύει καθολικά το γυναικείο φύλο.

Μια δεύτερη κατηγορία εξηγήσεων εστιάζεται στο γεγονός ότι συνήθως οι γυναίκες είναι οικονομικά ασθενέστερες από τους άνδρες. Ενώ και οι εμπειρίες διακρίσεων στον εργασιακό χώρο εις βάρος τους μπορεί να τις οδηγήσει σε αίσθηση

ανικανότητας να επιτύχουν στόχους και να ελέγξουν σημαντικές εκβάσεις της ζωής τους. «θεωρία της Μαθημένης Ανικανότητας» Seligman, 1975) εξηγεί πως μια τέτοια αδυναμία μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένο κίνητρο, θλίψη και κατάθλιψη». (Nolen – Hoeksema, 1990). Ακόμα μπορεί να εξηγήσει γιατί γυναίκες με χαμηλό εισόδημα που είναι επίσης και αρχηγοί μονογονεϊκών οικογενειών έχουν αυξημένες πιθανότητες να νοσήσουν από κατάθλιψη (Russo, 1985). Γενικά όμως μπορούμε να πούμε ότι αν και σχεδόν όλες οι γυναίκες αντιμετωπίζουν κάποιες μορφές διακρίσεων (και ορμονικών αλλαγών) οι περισσότερες δεν παθαίνουν κατάθλιψη.

Μια τρίτη κατηγορία εξηγήσεων αποδίδει τα υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης στις γυναίκες σε ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που είναι πιο τυπικά σε αυτές από ότι στους άνδρες. Πολλές γυναίκες χαρακτηρίζονται ως καλλιεργημένες, συναισθηματικές, αυτόθυσιαζόμενες και προσανατολισμένες κυρίως στις σχέσεις τους. Μια σειρά θεωριών έχει εξηγήσει πως οι γυναίκες αναπτύσσουν αυτά τα γνωρίσματα και πως αυτά μπορούν να επηρεάσουν τη διανοητική τους υγεία. (Nolen – Hoeksema, 1990). Για παράδειγμα οι Gilligan και συν. (1990) υπογραμμίζουν την τεραστία έμφαση που δίνουν οι γυναίκες στο συγγενικό περιβάλλον τους και σε θέματα που αφορούν αυτό, τονίζοντας ότι *οι προσπάθειες τους για διαπροσωπική οικειότητα συνδέονται με τις πολιτιστικές συνταγές που επιτάσσουν τη γυναίκα να είναι «καλή» έτσι ώστε να δημιουργηθούν σε αυτήν εμπειρίες που περιγράφονται ως «απώλεια του εαυτού»* (Gilligan 1989,1990).

Σύμφωνα με τους θεωρητικούς απώλεια του Εαυτού (ή κατασίγαση του Εαυτού) παρουσιάζεται στις γυναίκες στην προσπάθειά τους να εξομαλύνουν και να προστατεύσουν τις σχέσεις τους, αναπτύσσοντας τις συνήθειες της λογοκρισίας της έκφρασης και του περιορισμού των πρωτοβουλιών τους. (Brown L.M & Gilligan, 1992, Gilligan 1989, Jack 1991). Με το πέρασμα του χρόνου η συνήθης αυτό-λογοκρισία μπορεί να οδηγήσει σε υπόκριση της εμπειρίας με αποτέλεσμα η εξωτερική συμμόρφωση να συνδέεται με την εσωτερική σύγχυση και απογοήτευση που συχνά έχει ως επακόλουθο και την κατάθλιψη (Jack, 1991).

Η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) συνδέεται με κάθε μια από αυτές τις κατηγορίες εξηγήσεων για τη κατάθλιψη των γυναικών, όμως επαναπροσδιορίζει την εστίαση προς τη εμπειρία του να είσαι γυναίκα σε ένα πολιτισμό που αντικειμενοποιεί το γυναικείο σώμα. Στηρίζεται σε μια άποψη που προωθείται από τους ερευνητές στη βιολογική και ψυχολογικό-κοινωνική παράδοση, η οποία αναφέρει ότι η επιρροή που οι ορμόνες έχουν στην εμπειρία των γυναικών μεσολαβεί στις αισθητές σωματικές αλλαγές. Οι ορμόνες δημιουργούν ευδιάκριτες αλλαγές στο γυναικείο σώμα, που αλλάζουν τον τρόπο όπου τα κορίτσια και οι γυναίκες αλληλεπιδρούν με την εμπειρία και τον κοινωνικό κόσμο (Brooks- Gunn & Petersen, 1983, Parlee, 1984). Αναφέραμε ήδη πως ζώντας σε ένα πολιτισμό που αντικειμενοποιεί το γυναικείο σώμα μπορεί να διασπάσει τη ροή της γυναικείας συνείδησης με το διπλασιασμό των πλευρών του εαυτού τους, που τους πείθουν για να υιοθετήσουν την οπτική ενός αυτό-παρατηρητή. Σε ένα άκρο, η οπτική ενός αυτό-παρατηρητή μπορεί πλήρως να παραγκωνίσει τη πραγματική πλευρά του εαυτού μιας γυναίκας, μια δήλωση που μπορεί μέχρι ενός ορισμένου βαθμού να μοιάσει με την απώλεια «εαυτού» που περιγράφεται από κάποιους θεωρητικούς. Αυτοί οι θεωρητικοί σταματούν με τη δήλωση ότι η απώλεια του εαυτού μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη, η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) όμως προχωράει περαιτέρω, απαριθμώντας τις ποικίλες εμπειρικές συνέπειες της υιοθέτησης μιας προοπτικής ως τρίτου προσώπου του ίδιου του εαυτού.

Συγκεκριμένα η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) προβλέπει ότι εσωτερικοποιώντας την οπτική ενός παρατηρητή στον εαυτό

δημιουργεί τον συνήθη έλεγχο του σώματος, ο οποίος στη συνέχεια μπορεί να παράγει επαναλαμβανόμενη ντροπή και ανησυχία και επίσης μπορεί να παρεμποδίσει την διατήρηση της ευχαρίστησης που συνδέεται με τις μέγιστες κινητήριες καταστάσεις.

Η θεωρία της μαθημένης ανικανότητας και άλλα γνωστικά μοντέλα της κατάθλιψης (Abramson, Seligman, & Teasdale 1978, Nolen- Hoeksema, 1991, 1995) μπορούν να εξηγήσουν πως η επαναλαμβανόμενη και μη ελεγχόμενη εμπειρία ντροπής και ανησυχίας θα μπορούσε να οδηγήσει στην κατάθλιψη. Η θεωρία της μαθημένης ανικανότητας τονίζει ότι η κατάθλιψη παρουσιάζεται όταν οι άνθρωποι αποδίδουν τις αντιληπτικές αποτυχίες τους σε εσωτερικές, μόνιμες και γενικές αιτίες. Έχουμε ήδη αναφέρει ότι επειδή τα σώματα είναι μονό μερικώς μεταβλητά, η ντροπή και η ανησυχία που νιώθουν οι γυναίκες για το σώμα τους δεν μπορεί εύκολα να υπερνικηθεί. Πολλές γυναίκες, ακόμα, είναι δυνατό να αισθάνονται αδύναμες όχι μόνο για να δικαιολογήσουν τις φυσικές «αποτυχίες» τους, αλλά και για να ελέγξουν τις αντιδράσεις άλλων ανθρώπων πάνω στη δική τους εξωτερική εμφάνιση. Γενικά, «τα προβλήματα» που δεν είναι εύκολο να επιλυθούν μπορούν να δημιουργήσουν αυτό-εστίαση (Carver & Scheier, 1990). Αυτή η αυτό-εστίαση συχνά λαμβάνει τη μορφή ανησυχίας ή έντονου και συνεχώς επαναλαμβανόμενου συλλογισμού (μηρυκασμού), ένα είδος σκέψης όπου εμπειρικές μελέτες έχουν παρουσιάσει ότι μπορεί να παρατείνει τα καταθλιπτικά επεισόδια (Morrow & Nolen- Hoeksema, 1990; Nolen- Hoeksema, 1991).

Οι Nolen – Hoeksema (1995) έχουν καταδείξει ότι τα κορίτσια και οι γυναίκες όχι μόνο έχουν περισσότερους έντονους και συνεχώς επαναλαμβανόμενους συλλογισμούς (μηρυκασμός) συγκριτικά με τα αγόρια και τους άνδρες, αλλά και ότι η διαφορά αυτή μπορεί να αποτελέσει ισχυρή διαφορά μεταξύ των δυο φύλων σχετικά με τη παρουσίαση συμπτωμάτων κατάθλιψης (Nolen- Hoeksema, 1995; Nolen- Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993). Στην αντιμετώπιση του θέματος αυτού που κάνει τα κορίτσια και τις γυναίκες να έχουν συνεχώς επαναλαμβανόμενους συλλογισμούς, η Nolen- Hoeksema (1995) έχει διαπιστώσει ότι αρχικά τα κορίτσια ανησυχούν για διαφορετικά θέματα από ότι τα αγόρια. Επίσης τα περισσότερα ζητήματα που απασχολούν τα κορίτσια- συγκεκριμένα η προσωπική εμφάνιση, η σωματική ασφάλεια και οι διαπροσωπικές σχέσεις- είναι θέματα που πρέπει συνεχώς να έχουν υπόψη τους και έτσι η ανησυχία και ο «μηρυκασμός» εμμένουν. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι εφόσον το ίδιο το σώμα μιας γυναίκας προκαλεί σε αυτήν συναισθήματα ανικανότητας, μπορεί επίσης να της προκαλέσει και κατάθλιψη.

Οι Fredrickson και Roberts (1997) υπογραμμίζουν ότι η Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification) αποτελεί κομμάτι της σεξουαλικής θυματοποίησης και παρενόχλησης και ότι τέτοιου είδους εμπειρίες έχουν πολύ μεγάλη σημασία για τις γυναίκες. Κάποιοι θεωρητικοί έχουν υποστηρίξει ότι διάφορες εμπειρίες που έχουν οι γυναίκες οι οποίες τις κάνουν να αισθάνονται θύματα των άλλων και ειδικά των ανδρών μπορούν να αποτελέσουν «προθάλαμο» κατάθλιψης, σε τέτοιο βαθμό ώστε οι εμπειρίες αυτές από μόνες τους να θεωρείται ότι ευθύνονται μέχρι και για το ένα τρίτο της διαφοράς φύλου στην κατάθλιψη, υπέρ των γυναικών (Cutler & Nolen- Hoeksema, 1991; Hamilton & Jensvold, 1992; Nolen- Hoeksema & Girgus, 1994).

Τέλος θεωρούμε σκόπιμο να αναφερθούμε στη μεγαλύτερη έρευνα που έχει γίνει μέχρι σήμερα από τους Muehlenkamp και Saris- Baglama (2002), αναφορικά με τους κινδύνους ψυχικής υγείας που προκαλούνται από την ύπαρξη υψηλής αυτοαντικειμενοποίησης. Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε σχετικό ερωτηματολόγιο το οποίο συνόψιζε δεδομένα από δείγμα 384 προπτυχιακών γυναικών. Αποδείχτηκε

λοιπόν ότι υπάρχουν ακράδαντα στοιχεία ότι η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) διευκολύνει την ανάπτυξη συμπτωμάτων μονοπολικής κατάθλιψης. Οι Muehlenkamp και Saris- Baglama (2002) σημειώνουν σαφώς κατηγορηματικά ότι όπως διαφαίνεται από τις απαντήσεις του δείγματος όταν αυξανόταν η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) αυξανόταν ανάλογα και τα συμπτώματα μονοπολικής κατάθλιψης. Αναφέρθηκαν πολλαπλάσια συμπτώματα κατάθλιψης στα οποία οι γυναίκες φάνηκε να είναι εκτεθειμένες, συγκεκριμένα αναφέρθηκαν: θλίψη, ανησυχία, ενοχή, αναξιότητα, ανημποριά, ανικανότητα, απελπισία, κούραση, κόπωση, ανορεξία, διαταραχές ύπνου. Παρόλα ταύτα όπως διαφαίνεται μέσα από το σύνολο της σχετικής βιβλιογραφίας: η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) μπορεί να προσφέρει μόνο μια μερική εξήγηση για την επικράτηση της εμφανούς κατάθλιψης στις μέρες μας. Δηλαδή συνεπικουρούν και άλλοι παράγοντες στην εμφάνιση της κατάθλιψης που όμως δεν άπτονται της περιοχής της παρούσας έρευνάς μας.

5.2 Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) Και Σεξουαλικές Δυσλειτουργίες

Οι γυναίκες αναφέρουν περισσότερες δυσλειτουργίες και σεξουαλική δυσαρέσκεια στις ετεροφυλόφιλες σχέσεις από ότι οι άνδρες (π.χ., Frank, Anderson, & Rubenstein, 1978, Heiman & Verhulst, 1982, Morokoff, 1990). Επιπλέον, ο Hyde (1991) έχει υποστηρίξει ότι η συχνότητα των γυναικών που έχουν προβλήματα στο να έχουν οργασμό (ιδιαίτερα στη έτερο-σεξουαλική επαφή) είναι τόσο υψηλό ποσοστό που αυτό το πρόβλημα καταλήγει να είναι σχεδόν κανονιστικό. Επειδή η έρευνα έχει δείξει ότι οι γυναίκες και οι άνδρες είναι εξίσου «σεξουαλικοί» από την άποψη της ικανότητάς τους για τη διέγερση και τον οργασμό, οι καθαρώς φυσιολογικές εξηγήσεις για αυτήν την διαφορά δεν είναι ικανοποιητικές (Heiman & Verhulst, 1982).

Αντ' αυτού, διάφορες θεωρίες κοινωνικοποίησης, οι οποίες εστιάζουν στα πολιτιστικά διπλά πρότυπα και τη θέσπιση των στερεοτύπων για το ρόλο του κάθε γένους στο σεξουαλικό «σενάριο» που μπορεί να περιορίσει την σεξουαλική εμπειρία και τις εκφράσεις και των γυναικών και των ανδρών (Tevlin & Leiblum, 1983). Παραδείγματος χάριν, οι ετεροφυλοφιλικές σχέσεις τείνουν να εστιάζουν στην εμπειρία των αντρών, και να γίνονται πολύ περισσότερο ανεκτές, ακόμα και για εκείνους, οι οποίοι χαρακτηρίζονται ότι έχουν επιθετική σεξουαλικότητα. Οι γυναίκες συχνότερα αναμένονται να είναι παθητικές, ακόμα και άφυλες, λέγοντας είτε «ναι» είτε «όχι» στα σεξουαλικά αιτήματα των ανδρών, παρά να αρχίσουν ενεργά και ουσιαστικά τις σεξουαλικές συναντήσεις ή ακόμα και συγκρούσεις. Αυτή η παθητικότητα είναι ίσως περισσότερο χαρακτηριστικό των εφηβικών κοριτσιών και των νέων γυναικών ακριβώς τότε που αρχίζουν να είναι σεξουαλικά ενεργές (Martin K., 1996). Μια συνέπεια αυτών των πολιτιστικών τοποθετήσεων, αν και υπάρχουν διαφωνίες, είναι ότι ο ρόλος των γυναικών στο σεξουαλικό σενάριο είναι να δώσει παρά να πάρει. Αυτό οδηγεί πολλές γυναίκες στο να φοβούνται μήπως χαρακτηριστούν «εγωίστριες», (δηλαδή όχι θηλυκές) και ως εκ τούτου εστιάζουν όχι στις επιθυμίες και τις φυσικές αισθήσεις τους, αλλά στις επιθυμίες και τις φυσικές αισθήσεις του συντρόφου τους.

Η θεωρία της Αυτό-αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) προσφέρει τις εναλλακτικές εξηγήσεις για τις σεξουαλικές δυσκολίες των γυναικών, εστιάζοντας όχι απλά στη θέσπιση των θηλυκών ρόλων από ίδιες τις γυναίκες, αλλά μάλλον περισσότερο στον ενσυνείδητο έλεγχο σωμάτων τους, την ντροπή βασισμένη στη

μορφή του σώματος τους, την ανησυχία και τη σχετική απροσεξία τους στην εσωτερική σωματική τους κατάσταση. Κατ' αρχάς, όπως αναφέρεται στο κομμάτι των μέγιστων κινητήριων καταστάσεων, η χρόνια προσοχή στην οπτική εικόνα του εαυτού κάποιου, μπορεί να καταναλώσει τη διανοητική ενέργεια που ειδάλως μπορεί να ξοδευτεί στη δραστηριότητα της ικανοποίησης και της ανταμοιβής. Πράγματι, η γνωστή έρευνα των Masters και Johnson (1970) αναφέρεται στον ενσυνείδητο έλεγχο των σωμάτων που καταλαμβάνει πολλές γυναίκες κατά τη διάρκεια της συνουσίας, και υποστηρίζουν ότι αυτό το τμήμα της προσοχής εμποδίζει πολύ τη σεξουαλική ικανοποίηση των γυναικών.

Δεύτερον, όπως έχουμε αναφέρει, η ντροπή και οι ανησυχίες που πολλές γυναίκες έχουν για τα σώματα τους μπορούν πιθανώς να μεταφερθούν στις σχέσεις τους με το αντίθετο φύλο. Πράγματι, μια πρόσφατη μετά-ανάλυση των διαφορών των φύλων στη σεξουαλικότητα επιβεβαιώνει ότι οι γυναίκες δοκιμάζουν περισσότερο την ντροπή, την ενοχή, την ανησυχία και τον φόβο για το σεξ από ότι οι άνδρες (Oliver & Hyde, 1993). Με αυτά τα αρνητικά συναισθήματα που χρωματίζουν την σεξουαλική εμπειρία πολλών γυναικών, οι δυνατότητες για την απόλαυση μπορεί να μειωθούν πολύ.

Τρίτον, ερευνητές που ασχολούνται με την σεξουαλική δραστηριότητα αναφέρουν πως ο οργανισμός (τον οποίο δεν τον θεωρούν συνώνυμο με την αντικειμενική σεξουαλική ευχαρίστηση) συχνά απαιτεί προσοχή και ευαισθησία στα εσωτερικά σωματικά σημάδια της διέγερσης (Adams, Haynes, & Brayer, 1985; Hoon & Hoon, 1978). Οι Fredrickson και Roberts (1997) υποστήριξαν ότι η συνήθεια της προσοχής προς την εξωτερική εμφάνιση των γυναικών, είναι συνυφασμένη με τις συνήθειες του περιορισμού της λήψης τροφής και της δίαιτας, και μπορεί να οδηγήσει σε μια γενική αναισθητοποίηση των εσωτερικών σωματικών αναγκών. Έτσι, η ενδομηματική αναισθησία, δηλαδή η αναισθητοποίηση ορισμένων εσωτερικών σωματικών αναγκών, μπορεί να είναι ένα ακόμα εμπόδιο στην γυναικεία σεξουαλική ευχαρίστηση.

Σαφώς η άμεση εμπειρία της σεξουαλικής κακοποίησης, της επίθεσης, ή της παρενόχλησης εμποδίζει επίσης στην σεξουαλική απόλαυση των γυναικών. Έρευνες δείχνουν ότι για τα θύματα τέτοιων σκληρών και απάνθρωπων μορφών αντικειμενοποίησης, η σεξουαλική δυσλειτουργία και οι μειώσεις της σεξουαλικής απόλαυσης είναι κοινές (π.χ., Gordon & Riger, 1989, Martin, Warfield, & Braen, 1983). Μια μελέτη έδειξε ότι η σεξουαλική ικανοποίηση των γυναικών, μπορεί να παραμείνει χαμηλότερη από ότι προηγουμένως ήταν, μέχρι και 7 έτη μετά από τη σεξουαλική επίθεση που έχουν υποστεί (Feldman - Summer, Gordon, & Maegher, 1979).

5.3. Αυτό-Αντικειμενοποίηση (self-Objectification) και διατροφικές διαταραχές

Οι διατροφικές διαταραχές είναι ίσως ο προφανέστερος κίνδυνος που τίθεται για την ευημερία των κοριτσιών και των γυναικών. Γυναίκες υπερβαίνουν στον αριθμό σε τέτοιες περιπτώσεις διαταραχών και αντιστοιχούν περίπου σε ποσοστό το 90% εκείνων των περιπτώσεων που έχει καταγραφεί ότι πάσχουν από νευρική βουλιμία και ανορεξία (Garfinkel & Gamer, 1982, Johnson, Lewis, & Hagman, 1984). Οι γυναίκες είναι επίσης πιθανότερο να είναι περισσότερο παχύσαρκες από τους άνδρες (Foreyt & Goodrick, 1982, Zegman, 1983). Το αντίθετο σε μια θεωρούμενη άποψη είναι ότι οι διατροφικές διαταραχές είναι ένα «φαινόμενο μεσαίων τάξεων» (π.χ., Hsu, 1987, Root, 1990, Rosen και συν., 1988, Silber, 1986). Οι φεμινιστικές έρευνες και το θεωρητικό τους πλαίσιο αναφορικά με τις διατροφικές διαταραχές, έχουν να κάνουν

ιδιαίτερα με το να φωτίσουν τις ευρείες πολιτιστικές επιρροές σε μια προσπάθεια να απαντηθεί το θέμα γιατί οι διατροφικές διαταραχές είναι σχεδόν μεμονωμένα ένα θηλυκό πρόβλημα.

Δύο ξεχωριστά στοιχεία της φεμινιστικής ιδέας έχουν εφαρμοστεί στις αιτίες των διατροφικών διαταραχών. Μια από αυτές τις απόψεις αναφέρει ότι οι περισσότερες γυναίκες και τα κορίτσια παρουσιάζουν προβληματική συμπεριφορά απέναντι στην διατροφή. Αυτή η άποψη υποστηρίζει ότι οι ανησυχίες των γυναικών σχετικά με το ότι κάνουν δίαιτα και τον έλεγχο βάρους είναι τόσο κυρίαρχες που απεικονίζουν μια «κανονιστική δυσαρέσκεια» που οι γυναίκες αισθάνονται προς τους οργανισμούς τους (Rodin, Silberstein, & Striegel- Moore, 1984). Η χρόνια δίαιτα και η περιορισμένη κατανάλωση τροφής έχει πλέον ειπωθεί ότι είναι ένας τρόπος της ζωής για τα κορίτσια και τις γυναίκες, που υποστηρίζεται και ενθαρρύνεται από τους συνομήλικους τους (Crandall, 1988), καθώς επίσης και τους γονείς (Costanzo & Woody, 1985). Επίσης αυτό βρήκαν οι Μουρατίδου Κ, Γιαννικάκη Ε. και Καλέργη Α. και Τζαμαλούκα Γ., (2006) σε μια μελέτη που έκαναν στην Ελλάδα.

Από αυτήν την πλευρά, οι διατροφικές διαταραχές θεωρούνται ως μια ακραία κατάληξη, μιας συνέχειας που υπάρχει σε αυτήν την κανονιστική δυσαρέσκεια. Δηλαδή οι γυναίκες με ανορεξία και βουλιμία, υποστηρίζεται, ότι απλά καταφεύγουν στα πιο δραστικά μέσα για τη σωματική δυσαρέσκεια (δηλ., πείνα, καθαρισμός και λήψη καθαρτικών, αντί να κάνουν δίαιτα και να περιορίζεις την κατανάλωση της τροφής) προκειμένου να επιτευχθεί το λεπτό ιδανικό πρότυπο ομορφιάς (π.χ., Rodin και συν., 1984). Ειρωνικά, η πείνα και ο καθαρισμός, αν και σαφώς παθολογικός, μπορούν να δημιουργήσουν τα συναισθήματα του αδύνατου και του ελέγχου, και να ανακουφίσουν έτσι, μέχρι ενός ορισμένου βαθμού, τη δυσαρέσκεια σωμάτων μαζί με τη σχετική ντροπή και την κατάθλιψη (McCarthy, 1990 Silberstein και συν., 1987).

Μια άλλη φεμινιστική άποψη εστιάζει στην έλλειψη κοινωνικής και πολιτικής δύναμης από τις γυναίκες, οι οποίες θεωρούν τις διατροφικές διαταραχές, ως πολιτικές δηλώσεις διαμαρτυρίας ενάντια στην πατριαρχία. Αυτή η άποψη εξηγεί τη διαφορά φύλου στις διατροφικές διαταραχές με την *επισημάνση ότι γυναίκες, που έχουν λιγότερη δύναμη από τους άνδρες, ώστε να επηρεάζουν μέσω της δράσης και της δύναμης, συχνά χρησιμοποιούν το μόνο πράγμα μπορούν να χειριστούν —τα σώματα τους— ως μέσο επιρροής.*

Ομοίως, οι ψυχαναλυτικοί θεωρητικοί έχουν επισημάνει ότι η κατάσταση της πείνας που επιβάλλει κάποιος στον εαυτό του αντιπροσωπεύει μια στρατηγική οπισθοδρόμησης θεωρώντας ότι αποτρέπει το σώμα του κοριτσιού να αναπτυχθεί από το παιδιάστικο γωνιώδες σώμα στη νέα γυναικεία φύση, και μπορεί ακόμη και να αποτρέψει την εμμηνόρροια (Eruch, 1973,1978 που αναφέρεται στο Fredrickson & Roberts 1997). Πιο πρόσφατα, η Steiner - Adair (1990) έχει υποστηρίξει ότι η ανορεξία μπορεί να αντιμετωπισθεί ως τρόπος χρήσης του σώματος ως πολιτική δήλωση της εξέγερσης, ιδιαίτερα στην εφηβεία. Παρομοιάζει την παρατεταμένη νηστεία των πολλών ανορεξικών έφηβων κοριτσιών ως μια «απεργία πείνας που αναλαμβάνεται από μια ομάδα που έχει όραμα της επικείμενης καταστροφής και του κινδύνου» (Steiner - Adair (1990). Η Steiner - Adair (1990) υποστηρίζει ότι τα κορίτσια μπορούν να επιλέξουν να αποφύγουν τον κόσμο της ενηλικίωσης επειδή βλέπουν ότι ο κόσμος δεν εκτιμάει τις θηλυκές αρχές της φροντίδας και του αλληλό-συσχετισμού. Αυτό συμβολίζεται, υποστηρίζει, από την πολιτιστική εξιδανίκευση του αδύνατου σώματος στις γυναίκες, και την άρνηση του στρογγυλεμένου, μητρικού θηλυκού σώματος Το ίδιο αναφέρεται επίσης από την Mouseler, V. (2006) καθώς αναφέρει ότι μέσω της ανορεξίας, πολλά ανορεξικά κορίτσια προσπαθούν να κάνουν κατανοητό, ότι τα τεκμήρια της αγάπης που λαμβάνουν από το οικογενειακό και κοινωνικό τους

περιβάλλον δεν ήταν επαρκή. Κατ' αυτά, «οι αποδείξεις τής αγάπης που συνδέονται με την ικανοποίηση του σώματος υποβιβάζουν αυτήν ακριβώς την αγάπη» (Mouseler, 2006, σελ. 67).

Σαφώς, έπειτα, αυτές οι δύο φεμινιστικές απόψεις για τις διατροφικές διαταραχές μπορούν να θεωρηθούν ταιριαστές μέσα σε ένα πλαίσιο αντικειμενοποίησης (Objectification). Οι Fredrickson & Roberts (1997), υποστήριξαν ότι η σύγκριση του σώματός κάποιου με τα πολιτιστικά ιδανικά, και η γνώση ότι το σώμα κάποιου υπόκειται σε τέτοιες συγκρίσεις από άλλους, είναι θεμελιώδεις στην εμπειρία των γυναικών. Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν έτσι να απεικονίσουν καθεμία από αυτές τις δύο στρατηγικές. Αφ' ενός, μπορούν να στοχεύσουν στην ελάττωση της δυσαρέσκειας, της ντροπής, και της ανησυχίας που σχεδόν όλες οι γυναίκες αισθάνονται για τα σώματά τους και αφ' ετέρου, οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να λειτουργήσουν ως αντίσταση. Σε καθεμία περίπτωση, εντούτοις, οι διατροφικές διαταραχές είναι παθητικές, παθολογικές στρατηγικές, που απεικονίζουν την έλλειψη δύναμης των κοριτσιών και των γυναικών, να ελεγχθεί αμεσότερα η Αντικειμενοποίηση (Objectification) των σωμάτων τους.

Επιπλέον, μελέτες δείχνουν ότι τα θύματα της πραγματικής σεξουαλικής επίθεσης και της κακοποίησης παρουσιάζουν συχνά αυστηρές διαταραχές της εικόνας του σώματος και πάσχουν από τις διατροφικές διαταραχές σε υψηλότερα ποσοστά από ότι άλλοι ασθενείς (Demitrack, Putnam, Brewerton, Brandt, & Gold, 1990). Αυτό προσφέρει την περαιτέρω λογική υποστήριξη της ιδέας ότι η ενοχλημένη στάση των κοριτσιών και των γυναικών απέναντι στην κατανάλωση της τροφής μπορεί να συνδεθεί στενά με την Αντικειμενοποίηση (Objectification) των σωμάτων τους.

Κεφάλαιο 6°

Εμπλοκές Για Αλλαγές Στους Κινδύνους Διανοητικής Υγείας Των Ατόμων Κατά Τη Πορεία Της Ζωής

Η μορφή του θηλυκού σώματος αλλάζει εντυπωσιακά κατά την πορεία της ζωής. Στην νηπιακή ηλικία, τη πρώτη παιδική ηλικία, και στα γηρατειά, οι άντρες και οι γυναίκες έχουν τις παρόμοιες διανομές του σωματικού λίπους. Μια χαμηλή αναλογία μέση – στήθος – γοφοί, έπειτα, επισημαίνει την αναπαραγωγική βιωσιμότητα στις γυναίκες (Singh, 1993). Παίρνοντας μια εξελικτική οπτική στην επιλογή συντρόφων, ο Singh (1993) υποστηρίζει ότι οι αξιολογήσεις του πρώτου σταδίου της γυναικείας ελκυστικότητας συνεπάγονται με τις οπτικές αξιολογήσεις της θηλυκής μορφής σωμάτων, με τις χαμηλές αναλογίες μέσης – στήθους – γοφών, οι οποίες αξιολογούνται ευνοϊκότερα. Σύμφωνα με τα παραπάνω, στη θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification), υποστηρίζεται ότι η Αντικειμενοποίηση (Objectification) απευθύνεται περισσότερο στις γυναίκες κατά τη διάρκεια των ετών αναπαραγωγικής δυνατότητάς τους. Υπό αυτήν τη μορφή, οι κίνδυνοι της διανοητικής υγείας και οι εμπειρικές συνέπειες που έχουμε περιγράψει ως εδώ, αλλάζουν κατά την πορεία της ζωής και οι οποίες εντείνονται στην πρόωρη εφηβεία και ελαττώνονται στην μέση ηλικία, σύμφωνα με τις κοινωνικές αισθητές αλλαγές της μορφή του θηλυκού σώματος στην πορεία της ζωής.

6.1. Κορίτσια Στην Εφηβεία

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται συνήθως από μια ιδιαίτερα ενοχλητική μετάβαση για τα κορίτσια. Πράγματι, οι διαφορές των δύο φύλων στους περισσότερους από τους κινδύνους της διανοητικής υγείας που έχουν περιγραφεί σε αυτή την εργασία, αρχικά προκύπτουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Οι περισσότεροι έφηβοι, είτε αγόρια είναι, είτε κορίτσια, βιώνουν την εμπειρία της μείωσης του αυτοσεβασμό τους. Ακόμα οι ποσοτικές μελέτες δείχνουν ότι η πτώση μεταξύ των κοριτσιών είναι ιδιαίτερα δριμύεια και μεγάλης διάρκειας (Block & Robins, 1993, Rosen Berg & Simmons, 1975, Simmons, Blyth, Cleave, & Bush, 1979, Simmons & Rosenberg, 1975). Επιπλέον, το φαινόμενο της «απώλειας του εαυτού» ή «της αφάνειας», που κάποιιο θεωρητικοί μελετητές έχουν παρατηρήσει στις ποιοτικές μελέτες, εμφανίζεται αρχικά στην εφηβεία (Brown, L. M. & Gilligan, 1992, Gilligan, 1989, Hancock, 1989). Επιπλέον, από την ηλικία των 13, τα κορίτσια παρουσιάζουν περισσότερα σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα από ότι παρουσιάζουν τα αγόρια (Nolen - Hoeksema & Girgus, 1994), και περισσότερα προβλήματα σχετικά με την διατροφή (Artie & Brooks -Gunn, 1989).

Ο μαζικός βομβαρδισμός των αρνητικών εκβάσεων για τα κορίτσια έχει ερευνηθεί μέσω διάφορων επεξηγηματικών θεωρητικών πλαισίων, εμπλέκοντας ποικιλοτρόπως τις ορμόνες, τις μορφές προσωπικότητας, και τις νέες κοινωνικές προκλήσεις που οι έφηβοι αντιμετωπίζουν. Η εμπειρική έρευνα καθιστά σαφές ότι ούτε μια αιτιολογική μεταβλητή δεν μπορεί πλήρως να εξηγήσει την εμφάνιση αυτής της σειράς κινδύνων διανοητικής υγείας. Συνεπώς, χρειάζεται ένα ενσωματωμένο επεξηγηματικό πλαίσιο με ευρεία βάση, όπως το μοντέλο « Διάθεση-Πίεση » των Nolen - Hoeksema και Girgus (1994) που προτείνει να εξηγήσει την εμφάνιση των διαφορών των δύο φύλων σχετικά με την κατάθλιψη.

Σύμφωνα με αυτό το πρότυπο, τα κορίτσια είναι πιθανότερο από τα αγόρια να φέρουν ορισμένους παράγοντες κινδύνου για τις αρνητικές εκβάσεις ακόμη και πριν από την πρόωγη εφηβεία, αλλά αυτοί οι παράγοντες κινδύνου οδηγούν μόνο σε προβλήματα διανοητικής υγείας παρά στις αυξανόμενες προκλήσεις, για το ποιος θα επικρατήσει, κατά τη διάρκεια την εφηβείας. Τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας που διακρίνουν τα κορίτσια από τα αγόρια στην παιδική ηλικία (π.χ. μεγαλύτερος κοινωνικός προσανατολισμός, λιγότερη μεσολάβηση, λιγότερη επιθετικότητα, περισσότερο στοχαστική σκέψη) θεωρούνται ως παράγοντες κινδύνου, ενώ οι ορμονικές και κοινωνικές αλλαγές που αρχίζουν στην εφηβεία θεωρούνται ως νέες προκλήσεις, που σε συνδυασμό, μπορεί να προκαλέσουν την αρχή των αρνητικών εκβάσεων για την διανοητική υγεία.

Όταν εξεταστούν οι εφηβικές αλλαγές των κοριτσιών, σύμφωνα με την ηλικία, στις αναλύσεις αυτές, παρουσιάζουν μειώσεις και οι συζητήσεις σχετικά με τη διανοητική υγεία στρέφονται χαρακτηριστικά γύρω από τους όρους «εικόνα του σώματος» και «δυσανεμία του σώματος». Από αυτές τις αναλύσεις, η θεωρία Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) προσφέρει ευδιάκριτα έναν νέο τρόπο να αντιληφθεί κανείς το γιατί και το πώς οι φυσικές αλλαγές των εφηβικών κοριτσιών προκαλούν τους κινδύνους της διανοητικής υγείας. Πέρα από την ιδέα ότι τα έφηβα κορίτσια απλά *δεν συμπαθούν* το μέγεθος και τη μορφή του σώματός τους όταν αυτό ωριμάζει, τα κορίτσια μαθαίνουν ότι αυτό το νέο σώμα *ανήκει* λιγότερο στις ίδιες και περισσότερο σε άλλους. Οι εμπειρικές μελέτες τεκμηριώνουν ότι με τις αλλαγές κατά τη διάρκεια της εφηβείας, το νέο σώμα ενός κοριτσιού γίνεται από μία άποψη «δημόσιος τομέας»: Εξετάζεται όλο και περισσότερο, σχολιάζεται και κυρίως αξιολογείται από άλλους (Brownmiller, 1984, Dion και συν., 1990, Martin, K., 1996). Γίνεται όλο και περισσότερο ο στόχος σεξουαλικής παρενόχλησης (Αμερικανική Ένωση των Πανεπιστημιακών Γυναικών, 1993), και σεξουαλικής κακοποίησης (Koss & Harvey, 1987), και είναι όλο και περισσότερο περιορισμένο από τους γονείς (Eccles, Jacobs, & Harold, 1990), καθώς επίσης και από τους δασκάλους (Fine, 1988).

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα προέρχεται από τις σε βάθος συνεντεύξεις της Martin K. (1996) με τους εφήβους για την εμπειρία τους κατά την εφηβεία και την αναδυόμενη σεξουαλικότητά τους. Πολλά κορίτσια στη μελέτη της Martin εξέφρασαν όχι μόνο ότι οι άντρες και τα αγόρια «παρατηρούν» και σχολιάζουν τα στήθη των κοριτσιών καθώς αναπτύσσονται, αλλά και ότι τα κορίτσια θεωρούν ότι οι άντρες και τα αγόρια αξιολογούν τη σεξουαλικότητα ενός κοριτσιού από το μέγεθος στήθων: τα «μεγαλύτερα στήθη σημαίνουν ότι ένα κορίτσι είναι πιο σεξουαλικά διαθέσιμο ή τολμηρό» (Martin, K., 1996). Έπειτα, ίσως για πρώτη φορά, το έφηβο κορίτσι αναγνωρίζει ότι θα θεωρηθεί και θα αξιολογηθεί από άλλες ως *Σώμα*, όχι ως ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Έπειτα, με τις εφηβικές αλλαγές, ένα κορίτσι ξεκινά περισσότερο ολοκληρωτικά στον πολιτισμό της Σεξουαλικής Αντικειμενοποίησης (Sexual Objectification). Οι Fredrickson & Roberts, (1997) διαπίστωσαν ότι αυτή η πρόωγη εμπειρία της Σεξουαλικής Αντικειμενοποίησης (Sexual Objectification), είτε πραγματικής είτε προσδοκώμενης, προκαλεί στη συνέχεια (α) τον ενσυνείδητο έλεγχο σωμάτων που προκύπτει από την εσωτερικοποίηση της οπτικής ενός παρατηρητή προς τον εαυτό του (β) μια σειρά επιβλαβούς υποκειμενικής εμπειρίας, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων της ντροπής και της ανησυχίας, (γ) αύξηση στους κινδύνους για διάφορες συνέπειες της διανοητικής υγείας.

6.2. Γυναίκες Στη Μέση Ηλικία

Ένα άλλο σημείο στη πορεία της ζωής, στην οποία οι κίνδυνοι της διανοητικής υγείας των γυναικών εμφανίζονται είναι στη μετάβαση στη μέση ηλικία. Υπάρχει λιγότερη ομοφωνία, εντούτοις, σχετικά με την κατεύθυνση της αλλαγής. Οι παραδοσιακές και κοινωνικό-βιολογικές θεωρίες προτείνουν ότι η ευημερία των γυναικών μειώνεται μόλις περάσει η βιολογική χρησιμότητά τους, μετά από την ηλικία των 40 ετών (Gergen, 1990). Οι φεμινιστές ερευνητές, εντούτοις, όχι μόνο έχουν προκαλέσει την άποψη ότι η εμμηνόπαυση μεταφράζεται ως ψυχολογικό τραύμα (Parlee, 1984, Ussher, 1989), αλλά επίσης έχουν υποστηρίξει ότι η μέση ηλικία μπορεί στην πραγματικότητα να είναι η ακμή/ αρχή της ζωής των γυναικών (Fodor & Franks, 1990, Mitchell & Helson, 1990). Η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification), φωτίζει την ισχύ σε καθεμία από αυτές τις οπτικές και αναφέρει πώς η γήρανση επηρεάζει τους κινδύνους της διανοητικής υγείας μιας γυναίκας και πώς εξαρτώνται από το βαθμό στον οποίο συνεχίζει να (α) εσωτερικοποιεί τα θηλυκά ιδανικά που χαράζονται από έναν πολιτισμό που αντικειμενοποιεί το θηλυκό σώμα, και (β) τα πλαίσια σύγκρουσης που η ίδια αντικειμενοποιεί το σώμα της.

Για πολλές γυναίκες, το να ωριμάζουν είναι συνώνυμο με το να γίνει μη ελκυστικές, μη αγαπητές (Rodeheaver & Stohs, 1991), αόρατες (Kaschak, 1992), και ακόμα και μειωμένης απασχόλησης (Wolf, 1991). Οι αντιπροσωπευτικές εικόνες των ηλικιωμένων γυναικών υπάρχουν μετά βίας στα μέσα ενημέρωσης (Friedan, 1993, Itzin, 1986) και λίγοι εκείνες που απεικονίζονται συχνά φαίνονται πολύ νεώτερες από την πραγματική τους ηλικία (Itzin, 1986). Έτσι, ακόμα κι αν τη διαδικασία γήρανσης δεν μπορούν κυριολεκτικά να τη σταματήσουν ή να αντιστρέψουν, οι γυναίκες είναι συνεχώς σε ενασχόληση με την ιδέα ότι η γήρανση είναι ελέγξιμη, και ότι το να παραμείνει κάποιος νέος είναι μια σημαντική αποστολή ζωής. Επειδή το να αφηθεί κάποιος να μεγαλώσει συνήθως θεωρείται ισοδύναμο προς μια ηθική κατάρρευση, η αποτυχία του να παραμείνεις να δείχνεις νέος εξωτερικά μπορεί να είναι αιτία για την επαναλαμβανόμενη ντροπή. Συνοπτικά, οι ώριμες γυναίκες καθοδηγούνται στο ότι προκειμένου να διατηρηθεί ο κοινωνικός σεβασμός, πρέπει να παραμείνουν στο επίκεντρο του δημοσίου ενδιαφέροντος και έτσι αντικειμενοποιούν τους εαυτούς τους.

Η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) προβλέπει ότι μέχρι το σημείο που οι μεγαλύτερες γυναίκες προσέχουν αυτήν την πολιτιστική οδηγία, διαιώνίζουν ακούσια την αρνητική υποκειμενική εμπειρία και τους κινδύνους της διανοητικής υγείας που περιγράφονται προηγουμένως. Εντούτοις, πέρα από αυτό, η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) επίσης προβλέπει ότι οι διάφορες προσπάθειες των ώριμων γυναικών να δημιουργήσουν την παραίτηση της νεότητας μπορεί να τις οδηγήσουν να δοκιμάσουν ακόμη και την περαιτέρω αποσύνδεση από τους οργανισμούς τους. Παραδείγματος χάριν, μελέτες διαπιστώνουν ότι οι ώριμες γυναίκες παρανοούν την ηλικία τους περισσότερο από ότι οι άντρες της ίδιας ηλικίας και είναι πιθανότερο να απορρίψουν τις πραγματικές φυσικές εικόνες τους υπέρ των πιο νεανικών υποκειμενικών φυσικών εικόνων (Rodeheaver & Stohs, 1991). Οι Rodeheaver και Stohs (1991) αναφέρουν ότι ένας τέτοιος διαχωρισμός σωμάτων μπορεί να θεωρηθεί προσαρμοστική στρατηγική που επιτρέπει στις ώριμες γυναίκες να διατηρήσουν τις θετικές αυτό-αντιλήψεις τους μέσα σε έναν πολιτισμό που αντικειμενοποιεί το θηλυκό σώμα.

Ακόμα η θεωρία Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) προβλέπει μια εναλλακτική επίσης απάντηση στα γηρατειά. Μέχρι το σημείο που μια μέσης

ηλικίας γυναίκα μπορεί και να σταματήσει την εσωτερικοποιημένη οπτική του παρατηρητή ως αρχική άποψη του φυσικού εαυτού της, και να αποφύγει τα πλαίσια του και στην πραγματικότητα μπορεί να δραπετεύσει από τον πολιτισμό που αντικειμενοποιεί το θηλυκό σώμα και μαζί με αυτόν και τον αρνητικό ψυχολογικό αντίκτυπό πάνω της. Καθώς το σώμα της ώριμης γυναίκας γίνεται σχετικά αόρατο (Kaschak, 1992), τα άλλα επιτεύγματα της μπορεί παραδόξως να κερδίσουν προσοχή και να βγουν στην επιφάνεια, ίσως για πρώτη φορά μετά από την παιδική ηλικία. σύμφωνα με αυτήν την θέση, όσον αφορά τις γυναίκες, στις μελέτες των Oakland και Growth όπου αναφέρεται ότι: ανάμεσα στις γυναίκες που δεν εσωτερικοποιούν τα παραδοσιακά θηλυκά ιδανικά αλλά εν τούτοις ζουν σύμφωνα με αυτά, η ψυχολογική υγεία είναι χαμηλή κατά τη διάρκεια των ετών της μητρότητας, αλλά βελτιώνεται εμφανώς στην ηλικία των 50 όταν αίρονται οι πολιτιστικοί περιορισμοί (Uvson, 1976). Παρομοίως, διασταυρωμένα στοιχεία παρέχουν πληροφορίες, ότι οι γυναίκες στη δεκαετία των 50 τους, σε σχέση με τις γυναίκες άλλων ηλικιών, εμφανίζουν υψηλότερη ποιότητα ζωής, η οποία συσχετίζεται με την αυξανόμενη εμπειρία αυτονομίας και αυτοδιάθεσης (Mitchell & Helson, 1990, Stewart, 1995).

Η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification), έπειτα, βοηθάει στο να κατανοηθούν οι διαφορές μεταξύ των γυναικών στο πώς η γήρανση έχει επιπτώσεις στους κινδύνους της διανοητικής τους υγείας. Μέχρι το σημείο που οι γυναίκες της μέσης ηλικίας είναι πρόθυμες και ικανές να παραμείνουν στο επίκεντρο του δημοσίου ενδιαφέροντος που αντικειμενοποιεί τους εαυτούς τους, θα πρέπει να δοκιμάσουν τον λιγότερο ενσυνείδητο έλεγχο σωμάτων λόγω των μειωμένων αναγκών για τις αξιολογήσεις των παρατηρητών των σωμάτων τους, τη βελτιωμένη υποκειμενική εμπειρία, που περιλαμβάνει λιγότερη ντροπή και ανησυχία για την εξωτερική εικόνα του σώματος, να οξύνει περισσότερο το κίνητρο για τις εμπειρίες ροής και μια δυνατότητα να επανασυνδέσει με τις εσωτερικές σωματικές καταστάσεις, οι όποιες στη συνέχεια μπορούν να τις βοηθήσουν να καταλάβουν και να μειώσουν σημαντικά τους κινδύνους για τη δυσμενή έκβαση στη διανοητική τους υγεία.

ΜΕΡΟΣ Β

Κεφάλαιο 1^ο Μεθοδολογία Της Έρευνας

1.1. Αντικείμενο έρευνας:

Από την ανασκόπηση της ελληνικής βιβλιογραφίας, δεν βρήκαμε στην Ελλάδα μελέτες που να αναφέρονται στη θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self Objectification) και στην ανάλυση των παραγόντων που την διαμορφώνουν. Η παρούσα μελέτη διερεύνησε:

τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη της Αυτό-Αντικειμενοποίησης και τις επιβλαβείς ψυχολογικές συνέπειες που εκδηλώνονται από γυναίκες και άντρες, οι οποίοι παρουσιάζουν Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self Objectification) βασιζόμενοι πάνω στην εργασία των Garinski, Brownell και LaFrance, (2003). Αυτή η μελέτη ερευνά το κατά πόσο η αποδοχή της εμφάνισης μπορεί να επηρεάσει την αρνητική διάθεση, τη ντροπή για το σώμα, το άγχος για την εμφάνιση.

Μέσω της εργασίας αυτής σκοπεύουμε να δώσουμε επιστημονικές πληροφορίες για τη θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self Objectification), τον τρόπο που αυτή διαμορφώνεται και επηρεάζει τα ελληνικά δεδομένα.

1.2. Υποθέσεις εργασίας:

Η εργασία μας βασίστηκε στις παρακάτω ερευνητικές υποθέσεις:

- 1) εάν παρουσιάζουν υψηλές επιδόσεις αυτό- αντικειμενοποίησης οι άντρες και οι γυναίκες,
- 2) αν αυτές οι επιδόσεις διαφοροποιούνται στα δύο φύλα.
- 3) αν αυτές οι υψηλές επιδόσεις επηρεάζουν τα δύο φύλα στην ντροπή για το σώμα, στην συνειδητοποίηση της αντικειμενοποίησης του σώματος, στο άγχος για την εμφάνιση και στην συναισθηματική διάθεση.
- 4) αν οι υψηλές επιδόσεις της αρνητικής διάθεσης επηρεάζουν την ντροπή για το σώμα, την συνειδητοποίηση της αντικειμενοποίησης του σώματος, και το άγχος για την εμφάνιση
- 5) αν οι υψηλές επιδόσεις της θετικής διάθεσης επηρεάζουν την ντροπή για το σώμα, τη συνειδητοποίηση της αντικειμενοποίησης του σώματος, και το άγχος για την εμφάνιση.

1.3. Σχεδιασμός του δείγματος

Η Έρευνα διεξάχθηκε στο χώρο του ΤΕΙ Κρήτης το μήνα Ιανουάριο του 2007 σε τυχαίο δείγμα 200 σπουδαστών- σπουδαστριών. Το δείγμα συμπεριλάμβανε σπουδαστές και σπουδάστριες ηλικίας 18 - 25 ετών, έτσι μοναδικό κριτήριο του δείγματος ήταν η ηλικία. Η σύνθεση του δείγματος ήταν 200 άτομα, 100 (50%) άντρες και 100 (50%) γυναίκες.

1.4. Μέθοδοι συλλογής πληροφοριών

Η προσέγγιση των συμμετεχόντων έγινε στο χώρο του ΤΕΙ από τις σπουδάστριες. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου κυμαινόταν από 10-15 λεπτά. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στο σχεδιασμό του ερωτηματολογίου ώστε να είναι κατανοητό στους ερωτηθέντες ενώ συμπεριλήφθηκαν κυρίως κλειστές ερωτήσεις. Πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από κάθε υποψήφιο ερωτώμενο, και κατόπιν συναίνεσης του για συμμετοχή στην συγκεκριμένη έρευνα μέσω του ερωτηματολογίου, γνωστοποιήθηκαν σε αυτόν οι σκοποί της έρευνας, έγιναν οι κατάλληλες διευκρινίσεις προκειμένου να είναι σε θέση να απαντήσει σε κάθε ερώτηση και δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή ώστε να διασφαλιστεί το δικαίωμα της ανωνυμίας και του απορρήτου. Κάθε ερωτηματολόγιο ελέγχθηκε συστηματικά για να εντοπιστούν ενδεχόμενα προβλήματα π.χ. παρερμηνεία των ερωτήσεων και άρνηση απαντήσεων.

Κεφάλαιο 2^ο **Το Ερωτηματολόγιο Και Οι Μετρήσεις**

Η μελέτη είχε τη μορφή της ποσοτικής μεθόδου έρευνας βασίστηκε σε αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια και περιείχε κυρίως κλειστές ερωτήσεις (πλην τεσσάρων που ήταν ανοικτές ερωτήσεις). Χρησιμοποιήθηκαν πέντε κλίμακες προκειμένου να μετρήσουμε:

1. *Τη Περιορισμένη Διατροφή (Π.Δ)*
2. *Τη Ντροπή για το Σώμα (Ν.Σ)*
3. *Τη Συνειδητοποίηση Αντικειμενοποίησης του Σώματος (Σ.Α.Σ)*
4. *Το Αγχος για την Εμφάνιση (Α.Ε)*
5. *Την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Α.Α) (Self-Objectification,)*
6. *Την Συναισθηματική Διάθεση (Σ.Δ).*

Οι παραπάνω κλίμακες μεταφράστηκαν από τα Αγγλικά στα Ελληνικά και αντιστρόφως προκειμένου να αποκλειστεί το ενδεχόμενο τυχόν εννοιολογικών λαθών. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε εξ αρχής στο 5%. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 15.0 Evaluation Version.

2.1. Δημογραφικές μεταβλητές

Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιείχε ερωτήσεις που σχετίζονται με το φύλο, την ηλικία, το ύψος και το βάρος των ερωτώμενων.

2.2. Μετρήσεις Περιορισμένης Διατροφής

Στο δεύτερο μέρος χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα *Περιορισμένης Διατροφής* και περιλάμβανε έξι μεταβλητές, σύμφωνα με την έρευνα των (Herman & Polivy, 1975, στο Monro, 2005), με σκοπό να ερευνηθεί η διατροφική συμπεριφορά και οι διατροφικές στάσεις των ερωτηθέντων αναφορικά με τους τυχόν περιορισμούς που θέτουν στις διατροφικές τους συνήθειες. Έτσι χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις όπως οι παρακάτω: «Πόσο συχνά κάνετε δίαιτα;», «Μπορεί μία διακύμανση του βάρους σας της τάξεως των δέκα κιλών να επηρεάσει τον τρόπο ζωής σας;», «Έχετε νιώσει ποτέ ένοχη μετά από ένα επεισόδιο υπερφαγίας;» κτλ..

Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν πόσο συχνά υιοθετούν τις παραπάνω συμπεριφορές και στάσεις. Οι απαντήσεις που δόθηκαν κυμάνθηκαν σε κλίμακα τύπου Likert, από 1 = καθόλου έως 4 = πολύ συχνά. Δημιουργήσαμε μια νέα μεταβλητή, η οποία συνόψισε το άθροισμα των βαθμολογιών που δόθηκαν στις ερωτήσεις για τις μετρήσεις της *Περιορισμένης Διατροφής*. Η μεταβλητή που δημιουργήσαμε, ονομάστηκε *Περιορισμένη Διατροφή*. Οι δυνατές τιμές που η κλίμακα της περιορισμένης διατροφής μπορούσε να πάρει ήταν από έξι έως είκοσι τέσσερις. Η μεγαλύτερη επίδοση δήλωνε μεγάλη συχνότητα στην *Περιορισμένη Διατροφή*.

2.3. Μετρήσεις Της Ντροπής Για Το Σώμα (Ν.Σ) (Body Shame Subscale Of The Objectified Body Consciousness Scale) (BS-OBCS)

Στο τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της *Ντροπής για το Σώμα* που περιλάμβανε οκτώ μεταβλητές, δανεισμένες από προηγούμενη έρευνα της McKinley & Hyde (1996). Το ζητούμενο ήταν να

διερευνηθούν τα επίπεδα πιθανής ντροπής των συμμετεχόντων για το σώμα τους. Η ύπαρξη και μέτρηση ντροπής για το σώμα τους στους συμμετέχοντες προέκυψε από προτάσεις όπως: «όταν δεν μπορώ να ελέγξω το βάρος μου αισθάνομαι σαν κάτι να πηγαίνει λάθος σε μένα», «αισθάνομαι ντροπιασμένη /ος με τον εαυτό μου όταν δεν κάνω προσπάθεια να μοιάζω τέλεια /ος», «θα ένιωθα ντροπιασμένη/ος απέναντι στους ανθρώπους που γνωρίζουν το πραγματικό μου βάρος» κτλ. . Δημιουργήσαμε μια νέα μεταβλητή, η οποία συνόψισε το άθροισμα των βαθμολογιών που δόθηκαν στις ερωτήσεις για τις μετρήσεις της ντροπής για το σώμα. Η μεταβλητή αυτή ονομάστηκε *Ντροπή για το Σώμα (Ν.Σ)* Οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν σε πιο βαθμό συμφωνούν με τις παραπάνω προτάσεις, έτσι χρησιμοποιήθηκε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, με διακύμανση από 1= Διαφωνώ απόλυτα έως 5=Συμφωνώ απόλυτα. Οι ενδεχόμενες βαθμολογίες της κλίμακας για την ντροπή για το σώμα είναι από οκτώ έως τριάντα οκτώ. Η μεγαλύτερη βαθμολογία υποδεικνύει και μεγαλύτερη ντροπή για το σώμα.

2.4. Μετρήσεις Της Συνειδητοποίησης Αντικειμενοποίησης Του Σώματος (Σ.Α.Σ) (Surveillance Subscale Of The Objectified Body Consciousness Scale) (S-OBCS)

Οι μετρήσεις εδώ αφορούν στο κατά πόσο οι ερωτηθέντες έχουν συνείδηση ότι αντικειμενοποιούν το σώμα τους. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα *Συνειδητοποίησης Αντικειμενοποίησης του Σώματος* που περιέλαβε οκτώ μεταβλητές βασισμένες από αντίστοιχη έρευνα των (McKinley & Hyde, 1996) που εκφράστηκαν με φράσεις όπως: «Σπάνια σκέφτομαι σχετικά με το πώς δείχνω», «Πιστεύω ότι είναι πιο σημαντικό το πώς αισθάνομαι με το σώμα μου από το πώς αυτό φαίνεται», «Συχνά ανησυχώ για το αν τα ρούχα που φοράω μου πάνε» κτλ. . Δημιουργήσαμε μια νέα μεταβλητή, η οποία συνόψισε το άθροισμα των βαθμολογιών που δόθηκαν στις ερωτήσεις για τις μετρήσεις συνειδητοποίησης της αντικειμενοποίησης του σώματος. Η μεταβλητή αυτή ονομάστηκε *Συνειδητοποίηση της Αντικειμενοποίησης του Σώματος*. Και εδώ χρησιμοποιήθηκε πενταβάθμια κλίμακα (τύπου Likert) με διακύμανση από 1= Διαφωνώ απόλυτα έως 5= Συμφωνώ απόλυτα. Οι ενδεχόμενες τιμές της κλίμακας ήταν από οκτώ έως σαράντα και η μεγαλύτερη επίδοση αντιστοιχούσε σε μεγαλύτερη εσωτερική συνειδητοποίηση.

2.5. Μετρήσεις Του Άγχους Για Την Εμφάνιση (Α.Ε) (Social Physique/Appearance Anxiety Scale) (SPAS)

Στο πέμπτο μέρος του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα του *Άγχους για την Εμφάνιση* που περιέλαβε δώδεκα μεταβλητές, δανεισμένες από προηγούμενη έρευνα (Hart, Leary & Rejeski, 1989), και χρησιμοποιήθηκαν προτάσεις όπως: «Εύχομαι να μην ήμουν τόσο σχολαστικός /ή με την εμφάνιση μου», «Υπάρχουν φορές που ενοχλούμαι από σκέψεις ότι οι άλλοι αξιολογούν το βάρος μου ή την μυϊκή μου ανάπτυξη αρνητικά», «Η μη ελκυστική εικόνα της εμφάνισης μου , με κάνει να αισθάνομαι νευρική /ός σε ορισμένο κοινωνικό περιβάλλον», «Όταν φοράω μαγιό συνήθως νιώθω άγχος με το σώμα μου» κτλ.. Δημιουργήσαμε μια νέα μεταβλητή, η οποία συνόψισε το άθροισμα των βαθμολογιών που δόθηκαν στις ερωτήσεις για τις μετρήσεις του *Άγχους για την Εμφάνιση*. Η μεταβλητή αυτή ονομάστηκε *Άγχος για την Εμφάνιση*. Χρησιμοποιήθηκε πενταβάθμια κλίμακα (τύπου Likert) με διακύμανση από 1= Διαφωνώ απόλυτα έως 5= Συμφωνώ απόλυτα. Οι ενδεχόμενες τιμές της κλίμακας του άγχους για την εμφάνιση ήταν από

δώδεκα έως εξήντα και η υψηλότερη επίδοση αντιστοιχούσε σε περισσότερο άγχος για την εμφάνιση.

2.6. Μετρήσεις της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (A.A) (Self- Objectification questionnaire) (SOQ)

Σε αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της *Αυτό-Αντικειμενοποίησης* που περιέλαβε δέκα μεταβλητές του σώματος, οι οποίες βαθμολογήθηκαν με την σειρά 0 = ελάχιστη επίδραση έως 9 = μέγιστη επίδραση σύμφωνα με το πόσο σημαντικό είναι το κάθε χαρακτηριστικό για τη φυσική εικόνα που έχει για τον εαυτό του ο κάθε ερωτώμενος. Οι πέντε από αυτές τις μεταβλητές του σώματος σχετίζονταν με χαρακτηριστικά για την εμφάνιση (βάρος, αισθησιακή έλξη, φυσική ελκυστικότητα, σφιχτοί καλοσχηματισμένοι μυείς και αναλογίες) και οι υπόλοιπες πέντε μεταβλητές σχετίζονταν με τις σωματικές ικανότητες του (δύναμη, φυσική κατάσταση, επίπεδο ενεργητικότητας, υγεία, φυσική αρμονία).

Τα σύνθετα αποτελέσματα παρήχθησαν αφαιρώντας το συνδυασμένο άθροισμα των μεταβλητών της σωματικής ικανότητας από το συνδυασμένο άθροισμα των μεταβλητών της εμφάνισης. Η κατάληξη των αποτελεσμάτων που κυμαίνονταν από -25 έως + 25, με τους θετικούς δείκτες να δηλώνουν ότι το άτομο δίνει υψηλή έμφαση στην εμφάνισή του, η οποία ερμηνεύεται ως μεγαλύτερη επίδοση αυτό-αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) .

2.7. Μετρήσεις για την Συναισθηματική Διάθεση (Σ.Δ) (positive and negative affect schedule)

Στο τελευταίο μέρος του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της *Συναισθηματικής Διάθεσης* που περιέλαβε εικοσιπέντε μεταβλητές, από τις οποίες χρησιμοποιήθηκαν οι εικοσιτρείς καθώς δύο από αυτές είχαν χαμηλά φορτία (loading). Στόχος του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου ήταν να μετρηθούν οι θετικές και αρνητικές επιπτώσεις στην συναισθηματική διάθεση επιπτώσεων [(PANAS) Watson, Clark, and Tellegen, 1988] προκειμένου να καταδειχθεί η κατάσταση της διάθεσης κάθε ερωτηθέντα. Χρησιμοποιήθηκαν μεταβλητές για την θετική διάθεση όπως (Την παρούσα στιγμή αισθάνομαι: ενθουσιασμένος ευσυνείδητος, υπερήφανος, εμπνευσμένος, ενεργητικός) κτλ. και μεταβλητές για την αρνητική διάθεση όπως (Την παρούσα στιγμή αισθάνομαι : αποθαρρυσμένος, στεναχωρημένος ένοχος, φοβισμένος εχθρικός) κτλ.. Οι απαντήσεις που δόθηκαν κυμαίνονται από 0 = Πολύ ελαφρώς ή καθόλου έως 4 = πάρα πολύ κλίμακα (τύπου Likert) .

Η διερευνητική ανάλυση παραγόντων στην κλίμακα της συναισθηματικής διάθεσης έγινε με τη μέθοδο της Ανάλυσης των Κύριων Συνιστωσών [(Principal Component Analysis (PCA)] στις είκοσι τρεις μεταβλητές που μετρούσαν την συναισθηματική διάθεση. Λαμβάνοντας υπόψη το διάγραμμα ιδιοτιμών (Eigenvalue), το ποσοστό της εξηγούμενης διασποράς συνολικά και κατά παράγοντα και κυρίως το εννοιολογικό περιεχόμενο των παραγόντων, επιλέχθηκε η λύση των δυο παραγόντων. Οι δυο αυτοί παράγοντες <1 αθροιστικά ερμήνευσαν το 36,5% της διακύμανσης. Οι μεταβλητές των δύο παραγόντων είχαν φορτία υψηλότερα του 0, 304. Συγκεκριμένα ο πρώτος παράγοντας είχε χαμηλότερο φορτίο 0,310 και υψηλότερη 0,734. Ο δεύτερος παράγοντας είχε χαμηλότερο φορτίο 0,304 και υψηλότερη 0,738. Ο πρώτος παράγοντας μετρούσε 22,648% στη συνολική διακύμανση (variance) και ο δεύτερος συνεισέφερε κατά 15,376% στη συνολική διακύμανση των δυο παραγόντων (36,15% για το σύνολο των δεδομένων). Οι δύο παράγοντες με όλες τις μεταβλητές από τις

οποίες συντίθενται καθώς και τα βάρη (loadings) για κάθε μεταβλητή παρουσιάζονται στον πίνακα 7. Ο πρώτος παράγοντας περιέλαβε 14 μεταβλητές οι οποίες συνδέονταν με την αρνητική διάθεση. Θέματα με υψηλότερα βάρη στον παράγοντα αυτόν ήταν: «φοβισμένος» (.734), «λυπημένος» (.682), «αποθαρρυσμένος» (.661), «στενοχωρημένος» (.636), «ταραγμένος» (.676) κ.α. Ο δεύτερος παράγοντας περιέλαβε 9 μεταβλητές οι οποίες συνδέονται με την θετική διάθεση. Θέματα με υψηλότερα βάρη στον παράγοντα αυτόν ήταν: «ενθουσιασμένος» (.738), «ενδιαφέρων» (.610), «υπερήφανος» (.680), «ενεργητικός» (.582) κ.α..

2.8. Αξιοπιστία μέτρησης των οργάνων

Με το τεστ Cronbach του α αξιολογήθηκε ξεχωριστά ο συντελεστής για κάθε μία από τις έξι κλίμακες με σκοπό να καθοριστεί η ομοιογένεια και η αξιοπιστία των απαντήσεων στα διαφορετικά θέματα που περιλαμβάνει κάθε κλίμακα. Ο έλεγχος της αξιοπιστίας, δηλαδή, στηρίχθηκε στη στατιστική συσχέτιση των διαφορετικών σειρών αποτελεσμάτων που προέκυψαν από τις διαφορετικές ερωτήσεις που κάθε κλίμακα περιέλαβε. Στηριζόμενοι στις απαντήσεις των 200 ερωτηθέντων ο συντελεστής alpha βρέθηκε σε επίπεδα ικανοποιητικά έως πολύ ικανοποιητικά για κάθε κλίμακα και παράγοντα: 1) κλίμακα περιορισμένης διατροφής (.646), 2) κλίμακα ντροπής για το σώμα (.716), 3) κλίμακα συνειδητοποίησης του αντικειμενοποιημένου σώματος (.723), 4) κλίμακα άγχους για την εμφάνιση (.819), 5) κλίμακα αυτό-αντικειμενοποίησης (.710), 6α) παράγοντας αρνητικής διάθεσης (.775), 6β) παράγοντας θετικής διάθεσης (.840).

2.9. Στατιστική Ανάλυση

Δημιουργήσαμε τρία υποδείγματα γραμμικής παλινδρόμησης προκειμένου να καθοριστεί η σχέση ανάμεσα σε ποικίλες ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές.

Έτσι: στο πρώτο υπόδειγμα γραμμικής παλινδρόμησης θελήσαμε να ελέγξουμε τη σχέση μεταξύ της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (εξαρτημένη μεταβλητή) με τις ακόλουθες ανεξάρτητες μεταβλητές:

- ▶ το φύλο
- ▶ την ηλικία (η οποία επανακωδικοποιήθηκε σε τρεις ηλικιακές ομάδες: α.18-20, β.21-23, γ.24-25)
- ▶ το δείκτη μάζας σώματος
- ▶ την περιορισμένη διατροφή
- ▶ τη ντροπή για το σώμα
- ▶ τη συνειδητοποίηση αντικειμενοποίησης του σώματος
- ▶ το άγχος για την εμφάνιση
- ▶ την αρνητική διάθεση
- ▶ την θετική διάθεση

Στο δεύτερο υπόδειγμα γραμμικής παλινδρόμησης θελήσαμε να ελέγξουμε τη σχέση μεταξύ της αρνητικής διάθεσης η οποία ήταν η εξαρτημένη μεταβλητή με τις ανεξάρτητες μεταβλητές:

- ▶ το φύλο
- ▶ την ηλικία,
- ▶ τη ντροπή για το σώμα
- ▶ την περιορισμένη διατροφή
- ▶ την συνειδητοποίηση αντικειμενοποίησης του σώματος

- ▶ *το άγχος για την εμφάνιση*
- ▶ *την αυτοαντικειμενοποίηση*

Στο τρίτο υπόδειγμα γραμμικής παλινδρόμησης θελήσαμε να ελέγξουμε τη σχέση μεταξύ της θετικής διάθεσης η οποία ήταν η εξαρτημένη μεταβλητή με τις ανεξάρτητες μεταβλητές:

- ▶ *το φύλο,*
- ▶ *την ηλικία,*
- ▶ *το δείκτης μάζας σώματος*
- ▶ *την ντροπή για το σώμα*
- ▶ *την περιορισμένη διατροφή*
- ▶ *την συνειδητοποίηση αντικειμενοποίησης του σώματος*
- ▶ *το άγχος για την εμφάνιση*
- ▶ *την αυτοαντικειμενοποίηση*

Κεφάλαιο 3^ο ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1. Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Λεπτομέρειες για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του πληθυσμού του δείγματος παρουσιάζονται στον πίνακα 1. Γενικά, μπορούμε να πούμε ότι η μέση ηλικία ήταν 21,7 έτη με ηλικιακό εύρος 18 έως 25 έτη. Το μέσο ύψος ήταν 171,8 εκατοστά (εύρος: 150 έως 196 εκατοστά). Ενώ το μέσο βάρος του πληθυσμού του δείγματος ήταν 69,1 κιλά (εύρος 45 έως 120 κιλά).

Πίνακας 1.

Απλές κατανομές των δημογραφικών χαρακτηριστικών των ερωτηθέντων, Μέσες Τιμές & Τυπικές Αποκλίσεις στοιχείων της *Περιορισμένης Διατροφής*.

| ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ | N | % |
|---|-------------|-------------|
| Φύλο | | |
| Άντρες | 100 | 50 |
| Γυναίκες | 100 | 50 |
| Δείκτης Μάζας Σώματος | | |
| Έλλειποβαρής | 22 | 12 |
| Φυσιολογικός | 118 | 59 |
| Υπέρβαρος | 53 | 26,5 |
| Παχύσαρκος | 7 | 3,5 |
| | M.T. | T.A. |
| Ηλικία | 21,73 | 2,03 |
| Βάρος | 69,1 | 13,82 |
| Ύψος | 171,84 | 9,56 |
| <i>Περιορισμένη διατροφή*</i> | | |
| Συχνότητα διαίτας | 1,81 | 0,75 |
| Αλλαγή του τρόπου ζωής από αύξηση βάρους. | 3,23 | 0,97 |
| Κατανάλωση τροφής πριν από τους άλλους. | 1,97 | 0,83 |
| Ανάλωση χρόνου και σκέψης στο φαγητό | 2,37 | 0,81 |
| Αίσθηση ενοχής έπειτα από υπερβολική κατανάλωση τροφής. | 2,32 | 1,05 |
| Επίγνωση της κατανάλωσης τροφής. | 3,19 | 0,77 |

*Κλίμακα; Καθόλου=1 έως Πάρα Πολύ=4

Πίνακας 2

Μέσες Τιμές, Τυπικές Αποκλίσεις, μέγιστες και ελάχιστες τιμές κλιμάκων του άγχους για την εμφάνιση, της ντροπής για το σώμα, της συνειδητοποίησης της αντικειμενοποίησης του σώματος και της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification)

| ΚΛΙΜΑΚΕΣ | N | M.T. | T.A. | MIN | MAX |
|---|-----|--------|--------|-----|-----|
| Άγχος για την εμφάνιση | 200 | 33,14 | 8,56 | 12 | 54 |
| Ντροπή για το σώμα | 200 | 20,985 | 6,316 | 10 | 38 |
| Συνειδητοποίησης αντικειμενοποίησης του σώματος | 200 | 23,725 | 5,712 | 8 | 40 |
| Αυτό-Αντικειμενοποίησης [#] | 200 | 4,085 | 11,135 | -25 | 25 |

*Κλίμακα; Διαφωνώ απόλυτα=1 έως Συμφωνώ απόλυτα=5

Κλίμακα: Ελάχιστη επίδραση=0 έως Ελάχιστη επίδραση = 9

Πίνακας 3

Μέσες Τιμές, Τυπικές Αποκλίσεις στη κλίμακα της A.A σε σχέση με το φύλο.

Στο πίνακα 3 παρουσιάζονται οι βαθμολογίες της αυτοαντικειμενοποίησης (Self-Objectification) σε σχέση με το φύλο (T-test). Η μέση τιμή της Αυτό-Αντικειμενοποίησης για τους άνδρες είναι 5,1 ενώ για τις γυναίκες 3,07 επομένως παρατηρείται σε οριακό επίπεδο υψηλότερη αυτοαντικειμενοποίηση στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες (P value = 0,19), εύρημα ιδιαίτερα σημαντικό που δίνει μια νέα διάσταση στην μελέτη, όπως θα αναλυθεί και παρακάτω (βλ. συζήτηση).

| ΦΥΛΟ | N | M.T. | T.A. | P value |
|----------|-----|------|-------|-------------|
| Άνδρες | 100 | 5,1 | 11,42 | 0,19 |
| Γυναίκες | 100 | 3,07 | 10,79 | |

Πίνακας 4
Μετρήσεις της *Ντροπής για το σώμα* (%)

Στον πίνακα 4 εμφανίζεται η αναφερθείσα ποσοστιαία (%) κατανομή σε κάθε μία από τις 8 μεταβλητές που μέτρησαν τη *ντροπή για το σώμα*. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι όπως φαίνεται τα άτομα του δείγματος δεν παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά ντροπής για το σώμα τους, αφού σε ερωτήσεις που σχετίζονται με πιθανή ντροπή για το σώμα τους έχουν απαντήσει ότι δεν αισθάνονται καθόλου ή ελάχιστη ντροπή (διαφωνώ απόλυτα ή σχεδόν διαφωνώ)

| Μεταβλητές | Διαφωνώ Απόλυτα | Μάλλον Διαφωνώ | Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ | Μάλλον Συμφωνώ | Συμφωνώ Απόλυτα | Μ.Τ. |
|---|------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------|
| Η αδυναμία ελέγχου βάρους προκαλεί πρόβλημα στο χαρακτήρα. | 8 | 26 | 21,5 | 20 | 24,5 | 3,27 |
| Αίσθηση ντροπής από έλλειψη προσπάθειας για τέλεια εμφάνιση. | 23 | 21 | 24,5 | 15,5 | 16 | 2,8 |
| Η έλλειψη προσπάθειας καλής εμφάνισης ισοδυναμεί με κακό άτομο. | 31,5 | 21,5 | 16 | 17,5 | 13,5 | 2,6 |
| Αίσθηση ντροπής προς άτομα που γνωρίζουν βάρος. | 50,5 | 12 | 10 | 14,5 | 13 | 2,27 |
| Η μη συνεχής άσκηση δεν επιφέρει πρόβλημα στο χαρακτήρα. | 21 | 24 | 22,5 | 19,5 | 13 | 2,79 |
| Η μη αρκετή άσκηση επιφέρει πρόβλημα στο χαρακτήρα. | 43,5 | 27,5 | 14 | 13 | 2 | 2,02 |
| Ο μη έλεγχος τους βάρους είναι φυσιολογικός. | 30 | 22 | 16 | 17 | 15 | 2,65 |
| Αίσθηση ντροπής από έλλειψη αναλογιών. | 30,5 | 22,5 | 17 | 20 | 10 | 2,56 |

*Κλίμακα; Διαφωνώ απόλυτα=1 έως Συμφωνώ απόλυτα=5

Πίνακας 5
Μετρήσεις της Συνειδητοποίησης Της Αντικειμενοποίησης Τους Σώματος (%).

| Μεταβλητές | Διαφωνώ Απόλυτα | Μάλλον Διαφωνώ | Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ | Μάλλον Συμφωνώ | Απόλυτα Συμφωνώ | Μ.Τ. |
|--|--------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|--------------------|------|
| Σπάνια σκέψη εμφάνισης. | 4,5 | 11 | 20,5 | 36 | 28 | 3,72 |
| Η άνεση είναι σημαντικότερη από την εμφάνιση των ρούχων. | 14,5 | 18 | 30 | 26,5 | 11 | 3,01 |
| Η συναίσθηση του σώματος είναι σημαντικότερη από την εμφάνιση. | 42,5 | 33 | 21,5 | 8,5 | 3,5 | 1,97 |
| Σπάνια σύγκριση προσωπικής εμφάνισης με την εμφάνιση άλλων. | 23 | 20 | 21 | 22 | 14 | 2,84 |
| Συχνή ανησυχία ένδυσης. | 14 | 11,5 | 18,5 | 35,5 | 20,5 | 3,37 |
| Συχνή σκέψη εξωτερικής εμφάνισης. | 13 | 22,5 | 21 | 30 | 13,5 | 3,08 |
| Σπάνια ανησυχία εμφάνισης. | 13,5 | 15,5 | 25 | 28,5 | 17,5 | 3,21 |
| Περισσότερο ενδιαφέρον ικανότητας σώματος από εμφάνιση. | 20,5 | 29,5 | 34 | 10,5 | 5,5 | 2,51 |

*Κλίμακα; Διαφωνώ απόλυτα=1 έως Συμφωνώ απόλυτα=5

Πίνακας 6
Μετρήσεις του Άγχους Για Την Εμφάνιση (%).

| Μεταβλητές | Διαφωνώ Απόλυτα | Μάλλον Διαφωνώ | Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ | Μάλλον Συμφωνώ | Απόλυτα Συμφωνώ | Μ.Τ. |
|---|-----------------|----------------|---------------------------|----------------|-----------------|------|
| Άνεση εμφάνισης. | 24,5 | 30,5 | 31,5 | 10 | 3,5 | 2,47 |
| Ανυπαρξία ανυсуχίας για την εμφάνιση. | 12,5 | 12,5 | 24,5 | 35 | 15,5 | 3,28 |
| Μεγάλη σχολαστικότητα εμφάνισης. | 21 | 24 | 34,5 | 12,5 | 8 | 2,62 |
| Ενόχληση από αρνητική αξιολόγηση βάρους. | 24,5 | 18,5 | 23 | 25,5 | 8,5 | 2,75 |
| Ευχάριστη αίσθηση εμφάνισης | 19,5 | 36 | 32,5 | 9 | 3 | 2,4 |
| Αίσθηση νευρικότητας από ελκυστική εμφάνιση. | 26 | 20 | 22 | 21,5 | 10,5 | 2,7 |
| Ανησυχία εμφάνισης στην παρουσία τρίτων. | 30,5 | 27,5 | 21,5 | 16,5 | 4 | 2,36 |
| Αίσθηση άνεση γυμνασμένο σώματος στους άλλους. | 15 | 25,5 | 29 | 18,5 | 12 | 2,87 |
| Έλλειψη άνεσης από σχολιασμό της φυσική κατάσταση. | 22,5 | 15 | 24,5 | 25 | 13 | 2,93 |
| Αίσθηση ντροπής κατά την επίδειξη φυσικής κατάσταση του σώματος στους άλλους. | 20 | 22,5 | 30,5 | 15 | 12 | 2,81 |
| Αίσθηση χαλαρότητας κατά την επίδειξη του σώματος | 11 | 19 | 33,5 | 22,5 | 14 | 3,9 |
| Αίσθηση άγχους κατά την επίδειξη του σώματος με μαγίο. | 21 | 21,5 | 17 | 24,5 | 16 | 2,93 |

*Κλίμακα; Διαφωνώ απόλυτα=1 έως Συμφωνώ απόλυτα=5

Πίνακας 7

Μετρήσεις για τη Συναισθηματική Διάθεση (%)

Στον πίνακα 7 εμφανίζεται η αναφερθείσα ποσοστιαία (%) κατανομή σε κάθε μία από τις 25 μεταβλητές που μέτρησαν τη συναισθηματική διάθεση. Από την κλίμακα της συναισθηματικής διάθεσης, δημιουργήσαμε δύο παράγοντες για να βοηθηθούμε στην ανάλυση των αποτελεσμάτων, τον παράγοντα της αρνητικής και τον παράγοντα της θετικής διάθεσης. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι όπως φαίνεται τα άτομα του δείγματος παρουσιάζουν οριακά αυξημένα ποσοστά αρνητικής διάθεσης, αφού σε ερωτήσεις που σχετίζονται με αρνητικά συναισθήματα έχουν απαντήσει ότι αισθάνονται αρκετά ή πάρα πολύ (αποθαρρυσμένος, στενοχωρημένος, αναστατωμένος, φοβισμένος, εχθρικός).

| Μεταβλητές | Πολύ ελαφρώς ή Καθόλου | Λίγο | Συγκρατημένα | Αρκετά | Πάρα πολύ | Μ.Τ. |
|----------------|------------------------|------|--------------|--------|-----------|------|
| Ενδιαφέρων | 5 | 14,5 | 30 | 34,5 | 16 | 3,43 |
| Ντροπαλός | 41 | 23,5 | 16,5 | 14,5 | 4,5 | 2,18 |
| Αποθαρρυσμένος | 48 | 26 | 15 | 7,5 | 3,5 | 1,92 |
| Στενοχωρημένος | 52,5 | 22 | 12 | 8,5 | 5 | 1,91 |
| Αμήχανος | 54 | 27,5 | 10,5 | 5 | 3 | 1,75 |
| Ενθουσιασμένος | 16,5 | 18 | 16,5 | 23 | 16 | 3,04 |
| Αναστατωμένος | 49 | 22 | 15,5 | 10,5 | 3 | 1,96 |
| Ισχυρός | 20,5 | 17,5 | 24,5 | 21,5 | 16 | 2,95 |
| Ένοχος | 70 | 17,5 | 5 | 4,5 | 3 | 1,53 |
| Λυπημένος | 60 | 24 | 9,5 | 4 | 2,5 | 1,65 |
| Φοβισμένος | 71 | 16,5 | 8 | 3,5 | 1 | 1,47 |
| Εχθρικός | 38,5 | 14,5 | 6,5 | 6 | 4,5 | 1,63 |
| Ευσυνείδητος | 6 | 12 | 19 | 32 | 31 | 3,7 |
| Ενθουσιασμένος | 19,5 | 19 | 18 | 24 | 19,5 | 3,05 |
| Υπερήφανος | 15 | 19,5 | 20 | 24,5 | 21 | 3,17 |
| Οξύθυμος | 47,5 | 19 | 13,5 | 11 | 9 | 3,15 |
| Κοκκινίζω | 48,5 | 22 | 19 | 9 | 9,5 | 2,09 |
| Άγρυπνος | 41 | 17 | 13 | 15,5 | 13,5 | 2,43 |
| Εμπνευσμένος | 25 | 21 | 20 | 20 | 14 | 2,77 |
| Καθορισμένος | 30 | 25 | 21,5 | 15 | 8,5 | 2,44 |
| Προσεκτικός | 14 | 21 | 21,5 | 34,5 | 18 | 3,21 |
| Σεμνός | 19 | 19 | 21 | 26 | 15 | 2,99 |
| Ταραγμένος | 55 | 24 | 8 | 8,5 | 4,5 | 1,83 |
| Ενεργητικός | 7,5 | 13 | 27 | 30 | 27,5 | 3,57 |
| Φοβισμένος | 71,5 | 18,5 | 4 | 4 | 2 | 1,46 |

*Κλίμακα; Πολύ ελαφρώς ή καθόλου=0 έως Πάρα πολύ=4

3.2.Ερμηνευτικά υποδείγματα της εμφάνισης επιδόσεων *Θετικής Διάθεσης (Θ.Δ)*

Στον πίνακα 8 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα έτσι όπως προέκυψαν από την Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης και αφορούν στο πώς επηρεάζεται η *Θετική Διαθεση* από τις ανεξάρτητες μεταβλητές. Οι ανεξάρτητες αυτές μεταβλητές ήταν:

- το άγχος για την εμφάνιση
- η συνειδητοποίηση της αντικειμενοποίησης του σώματος
- η ντροπή για το σώμα
- η περιορισμένη διατροφή
- ο δείκτης μάζας σώματος
- το φύλο
- την ηλικία
- η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (*Self-Objectification*)

με κριτήριο κρίσιμου επιπέδου σημαντικότητας συντελεστών το 5%, προκειμένου να γενικευτούν τα αποτελέσματα του δείγματος προς το γενικό πληθυσμό.

Τα αποτελέσματα από αυτό το υπόδειγμα δηλώνουν ότι τρεις από τις μεταβλητές αποτέλεσαν παράγοντες υψηλής συσχέτισης με τις υψηλές επιδόσεις της *Θετικής Διάθεσης*. Οι συντελεστές παλινδρόμησης και τα τυπικά σφάλματα ήταν: $b = -0,239$, $se = 0,068$, $b = -0,105$, $se = 0,077$, $b = 2,847$, $se = 1,331$. Οι χαμηλές επιδόσεις σχετικά με το *άγχος για την εμφάνιση* και την *περιορισμένη διατροφή* αυξάνει τις πιθανότητες στους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν *θετική διάθεση* (P value = 0,001, =,052) η υψηλή επίδοση σχετικά με την δεύτερη ηλικιακή ομάδα (24-25 έτη) αυξάνει τις πιθανότητες στους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν *θετική διάθεση*. (Δεν υπήρξαν ενδείξεις ότι οι άλλες μεταβλητές που εισήχθησαν στο υπόδειγμα ήταν ικανές να προσδιορίσουν με οποιοδήποτε τρόπο την *Θετική Διάθεση*).

Πίνακας 8

Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης – συντελεστής παλινδρόμησης και τιμές P των δηλωθέντων επιδόσεων *Θετικής Διάθεσης*.

| ΚΛΙΜΑΚΕΣ | Θετική Διάθεση από τους συμμετέχοντες | | |
|---|---------------------------------------|-----------------|--------------|
| | b | Std. Error (se) | P value |
| <i>Φύλο</i> | | | |
| <i>Άνδρες</i> | -,987 | 1,149 | ,391 |
| <i>Γυναίκες (O.A.)*</i> | | | |
| <i>Ηλικιακές ομάδες</i> | | | |
| <i>18-20</i> | -,040 | 1,110 | ,972 |
| <i>21-23</i> | 2,847 | 1,331 | ,034 |
| <i>24-25 (O.A.)*</i> | | | |
| <i>Δείκτης Μάζας Σώματος</i> | ,146 | ,775 | ,851 |
| <i>Περιορισμένη διατροφική συμπεριφορά</i> | ,351 | ,180 | ,052 |
| <i>Ντροπή για το σώμα</i> | -,105 | ,077 | ,178 |
| <i>Συνειδητοποίηση Αντικειμενοποίησης του Σώματος</i> | -0002 | 0,098 | 0,753 |
| <i>Άγχος για την εμφάνιση</i> | -239 | 0,068 | 0,001 |
| <i>Αυτό-Αντικειμενοποίηση</i> | -00374 | ,044 | ,859 |

*Ομάδα Αναφοράς = (O.A.)

3.3.Ερμηνευτικά υποδείγματα της εμφάνισης επιδόσεων Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification)

Στον πίνακα 9 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα έτσι όπως προέκυψαν από την Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης και αφορούν την εμφάνιση επιδόσεων Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) (εξαρτημένη μεταβλητή) και πως αυτή επηρεάζει τις ανεξάρτητες μεταβλητές :

- το άγχος για την εμφάνιση
- τη συνειδητοποίηση αντικειμενοποίησης του σώματος
- τη ντροπή για το σώμα
- την περιορισμένη διατροφή
- τον δείκτη μάζας σώματος
- το φύλο
- την ηλικία
- τη θετική διάθεση
- τη αρνητική διάθεση

με κριτήριο κρίσιμου επιπέδου σημαντικότητας συντελεστών το 5%, προκειμένου να γενικευτούν τα αποτελέσματα του δείγματος προς το γενικό πληθυσμό. Τα αποτελέσματα από αυτό το υπόδειγμα δηλώνουν ότι μία από τις μεταβλητές αποτέλεσε παράγοντα υψηλής συσχέτισης με τις υψηλές επιδόσεις της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification). Οι συντελεστές παλινδρόμησης και τα τυπικά σφάλματα ήταν: $b = -,463$ $se = ,158$. Η χαμηλή επίδοση σχετικά με το βαθμό της εσωτερικής συνειδητοποίησης του ατόμου που αντικειμενοποιεί το σώμα του αυξάνει τις πιθανότητες στους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν Αντικειμενοποίηση (P value = ,004). Θεωρούμε το εύρημα αυτό ιδιαίτερα σημαντικό διότι καταδεικνύει την ασυνείδητη λειτουργία της αυτοαντικειμενοποίησης. Δεν υπήρξαν ενδείξεις ότι οι άλλες μεταβλητές που εισήχθησαν στο υπόδειγμα ήταν ικανές να προσδιορίσουν με οποιοδήποτε τρόπο την Αυτό-Αντικειμενοποίηση.

Πίνακας 9

Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης – συντελεστής παλινδρόμησης και τιμές P των δηλωθέντων επιδόσεων Αυτό-Αντικειμενοποίησης

| ΚΛΙΜΑΚΕΣ | Αυτό-Αντικειμενοποίηση από τους συμμετέχοντες | | |
|--|---|-----------------|-------------|
| | B | Std. Error (se) | P value |
| Φύλο | | | |
| Άνδρες | -2,466 | 1,877 | ,190 |
| Γυναίκες (O.A.)* | | | |
| Ηλικιακές ομάδες | | | |
| 18- 20 | 1,074 | 1,821 | ,556 |
| 21-23 | ,609 | 2,207 | ,783 |
| 24-25(O.A)* | | | |
| Δείκτης Μάζας Σώματος | -,952 | 1,266 | ,453 |
| Περιορισμένη διατροφή | -0002 | ,297 | ,890 |
| Ντροπή για το σώμα | -,070 | ,129 | ,590 |
| Εσωτερικοποίηση αντικειμενοποιημένου σώματος | -,463 | ,158 | ,004 |
| Άγχος για την εμφάνιση | ,185 | ,117 | ,116 |
| Θετική Διάθεση | -0002 | ,123 | ,526 |
| Αρνητική Διάθεση | -,162 | ,096 | ,094 |

*Ομάδα αναφοράς =(O.A)

3.4.Ερμηνευτικά υποδείγματα της εμφάνισης επιδόσεων *Αρνητικής Διάθεσης*

Στον πίνακα 10 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα έτσι όπως προέκυψαν από την Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης και αφορούν την εμφάνιση επιδόσεων *αρνητικής διάθεσης* (εξαρτημένη μεταβλητή) και πως επηρεάζει τις ανεξάρτητες μεταβλητές :

- το άγχος για την εμφάνιση
- τη συνειδητοποίηση αντικειμενοποίησης του σώματος
- τη ντροπή για το σώμα
- το φύλο
- την ηλικία
- την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (*Self-Objectification*)

με κριτήριο κρίσιμου επιπέδου σημαντικότητας συντελεστών το 5%, προκειμένου να γενικευτούν τα αποτελέσματα του δείγματος προς το γενικό πληθυσμό.

Τα αποτελέσματα από αυτό το υπόδειγμα δηλώνουν ότι δυο από τις μεταβλητές αποτέλεσαν παράγοντες υψηλής συσχέτισης με τις υψηλές επιδόσεις της *Αρνητικής Διάθεσης*. Οι συντελεστές παλινδρόμησης και τα τυπικά σφάλματα ήταν: $b = ,188$, $se = 0,83$ και $b = ,184$, $se = 0,98$. Η υψηλή επίδοση του *άγχους για την εμφάνιση* ($P \text{ value} = 0,24$) και της *ντροπής για το σώμα* ($P \text{ value} = 0,63$) αυξάνει τις πιθανότητες στους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν *αρνητική διάθεση*. Δεν υπήρξαν ενδείξεις ότι οι άλλες μεταβλητές που εισήχθησαν στο υπόδειγμα ήταν ικανές να προσδιορίσουν με οποιοδήποτε τρόπο την *Αρνητική Διάθεση*.

Πίνακας 10

Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης – συντελεστής παλινδρόμησης και τιμές P των δηλωθέντων επιδόσεων *Αρνητικής Διάθεσης*.

| Κλίμακες | Αρνητική Διάθεση από τους συμμετέχοντες | | |
|---|---|-----------------|-------------|
| | B | Std. Error (se) | P value |
| <i>Φύλο</i> | | | |
| <i>Άνδρες</i> | ,444 | 1,270 | ,727 |
| <i>Γυναίκες (O.A)*</i> | | | |
| <i>Ηλικιακές ομάδες</i> | | | |
| <i>18-20</i> | -1,598 | 1,407 | ,257 |
| <i>21-23</i> | -,083 | 1,684 | ,961 |
| <i>24-25 (O.A)*</i> | | | |
| <i>Συνειδητοποίηση αντικειμενοποίησης του σώματος</i> | -,187 | ,123 | ,130 |
| <i>Ντροπή για το σώμα</i> | ,184 | ,098 | ,063 |
| <i>Άγχος για την εμφάνιση</i> | ,188 | ,083 | ,024 |
| <i>Αυτό-Αντικειμενοποίηση</i> | -,088 | ,056 | ,119 |

*Ομάδα Αναφοράς=(O.A)

Κεφάλαιο 4^ο ΣΥΖΗΤΗΣΗ

4.1.Συζήτηση

Η θεωρία της Αντικειμενοποίησης (Objectification), μέσα από αυτή την πτυχιακή αντιπροσωπεύει την προσπάθειά μας να συνεισφέρουμε με μία νέα κοινωνικό-πολιτιστική ανάλυση του σώματος στην ψυχολογία των δυο φύλων στην Ελλάδα.

Ίσως η κυρίαρχη και βαθύτερη αυτή εμπειρία της Αντικειμενοποίησης (Objectification) συνδέεται με τη διάσπαση στη ροή της συνείδησης που έχει ως αποτέλεσμα τα άτομα να εσωτερικοποιούν τις πολιτισμικές πρακτικές της Αντικειμενοποίησης (Objectification) και να καταλήγουν να αποκτούν τη συνήθεια του Υπέρ - ελέγχου της σωματικής τους εμφάνισης.

Στα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώσαμε υψηλές επιδόσεις Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) στις γυναίκες και ιδιαίτερα στους άνδρες, ευρήματα που επιβεβαιώνουν την πρώτη υπόθεση εργασίας της έρευνας μας. Οι προηγούμενες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν πάνω στη συγκεκριμένη θεωρία αφορούσαν αποκλειστικά τις γυναίκες επειδή οι γυναίκες είναι πιθανότερο να είναι δέκτες της σεξουαλικής Αντικειμενοποίησης (Sexual- Objectification) που μπορεί να οδηγήσει σε συγκεκριμένες αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες και κατ' επέκταση στην Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) (Fredrickson και Roberts, 1997).

Οι Mirer-Rubino, Twenge και Fredrickson (1998) υποστήριξαν ότι οι υψηλές επιδόσεις Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) σχετίζονται με τη ντροπή για το σώμα και το άγχος για την εμφάνιση, τα παραπάνω ευρήματα επιβεβαίωσαν και οι Muehlenkamp και Saris- Baglama (2002).

Παρά ταύτα στα δικά μας ευρήματα κάτι τέτοιο δεν επιβεβαιώθηκε. Στην έρευνα μας προβλέψαμε ότι υψηλές επιδόσεις αντικειμενοποίησης (Objectification) σχετίζονται με υψηλές επιδόσεις εσωτερικής συνειδητοποίησης. Προς έκπληξη μας διαπιστώσαμε ότι οι δυο αυτές μεταβλητές λειτούργησαν αντιστρόφως ανάλογα με τις υψηλές επιδόσεις αντικειμενοποίησης (Objectification) δηλαδή, να σχετίζονται με χαμηλές επιδόσεις εσωτερικής συνειδητοποίησης. Το συγκεκριμένο εύρημα το θεωρούμε ιδιαίτερα σημαντικό διότι εισάγει ένα νέο δεδομένο, το οποίο η μέχρι τώρα η έρευνα δεν το έχει εξετάσει ότι δηλαδή η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) γίνεται ασυνείδητα. Οι McKinley και Hyde (1996) βρήκαν ότι η εσωτερική συνειδητοποίηση σχετίζεται με τη ντροπή για το σώμα και τη σωματική δυσαρέσκεια. Ο Braun και συν. (1990) και ο Cash (1986) αναφέρουν στα ευρήματα τους σε σχέση με τη συνειδητοποίηση του σώματος ότι οι γυναίκες ξοδεύουν περισσότερο χρόνο παρατηρώντας το σώμα τους ως ένας εξωτερικός παρατηρητής αντί να παρατηρούν τη σπουδαιότητα της εμφάνισης. Αυτή η διάκριση θεωρείται σημαντική καθώς συνδέει αυτή τη συμπεριφορά με την έρευνα για τις κοινωνικές προσταγές ενάντια στη προσωπική αυτοσυνειδητοποίηση (McKinley, 1996). Η Fea (2005) βρήκε ότι η αρνητική διάθεση σχετίζεται με τη ντροπή για το σώμα, το άγχος για τη εμφάνιση και τη μονοπολική κατάθλιψη. Τα αρνητικά συναισθήματα όπως η ντροπή για το σώμα βραχυπρόθεσμα διαμορφώνουν την αρνητική διάθεση.

Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι η θεωρία δεν δείχνει ότι οι επιπτώσεις είναι ίδιες εξίσου σε όλες τις γυναίκες. Κατ' αρχάς, επειδή η οπτική πλευρά του παρατηρητή του σώματος μπορεί να εσωτερικοποιηθεί σε διαφορετικό βαθμό, έχουμε αντιληφθεί την Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification), ως μια μεταβλητή

που επηρεάζει διαφορετικά κάθε άτομο. Οι προσπάθειες να αξιολογηθεί εμπειρικά η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification), στις διαφορές του κάθε ατόμου (Self-Objectification), έχουν ήδη ξεκινήσει. Παραδείγματος χάριν, ο Noll (1996,) έχει αναπτύξει και έχει επικυρώσει ένα ερωτηματολόγιο Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification Questionnaire), και έδειξε ότι οι γυναίκες που σημειώνουν υψηλές επιδόσεις σε αυτό το μέτρο σημειώνουν τις περισσότερο διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές, και ότι αυτή η σχέση μεσολαβεί για να εμφανίζει κάποιος ντροπή για το σώμα του. Οι McKinley και Hyde (1996) έχουν εκθέσει επίσης ένα παρόμοιο μοντέλο των αποτελεσμάτων με την κλίμακα Συνειδητοποίησης Σώματος (Objectified Body). Αυτές οι μελέτες προτείνουν ότι ο βαθμός στον οποίο οι γυναίκες Αυτοαντικειμενοποιούνται μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας κινδύνου για τις διατροφικές διαταραχές. Ένας δεύτερος λόγος που η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) δεν επηρεάζει εξίσου όλες τις γυναίκες είναι οι ιδιαίτεροι συνδυασμοί της κοινωνικής τάξης της εθνικότητας, της ηλικίας, και της σεξουαλικότητας, καθώς επίσης και το προσωπικό ιστορικό και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου είναι πιθανό να δημιουργήσουν κάποια ετερογενή εμπειρία τόσο στο βαθμό της όσο και στη φύση της.

Μερικές από αυτές τις πηγές διαφοράς από τον κυρίαρχο πολιτισμό μπορούν να μετριάσουν ή να προστατεύσουν ορισμένες υποομάδες γυναικών ενάντια στον αρνητικό ψυχολογικό αντίκτυπο που συνδέεται με τη σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification).

Επιπλέον, η Σεξουαλική Αντικειμενοποίηση (Sexual Objectification), δεν επηρεάζει τις γυναίκες συνεχώς. Η έκταση στην οποία συγκεκριμένα κοινωνικά πλαίσια τονίζουν τη συνειδητοποίηση μιας γυναίκας των οπτικών των πραγματικών ή πιθανών παρατηρητών στο σώμα της, εν μέρει, θα προβλέψει το βαθμό και το είδος αρνητικού αντίκτυπου που μπορεί να βιώσει. Η κοινωνιολογική έρευνα έχει δείξει ότι σε ένα ορισμένο κοινωνικό πλαίσιο – π.χ. όταν είσαι σε περιβάλλον με δημόσια πρόσωπα, σε περιβάλλον που βρίσκονται άτομα και των δυο φύλων, μη δομημένο περιβάλλον- τα σώματα είναι περισσότερο υποκείμενα στο να σχολιαστούν αξιολογικά από τους άλλους (π.χ., Gardner, 1980). Αυτά είναι εντός των πλαισίων, των οποίων οι εμπειρικές συνέπειες της αντικειμενοποίησης (Objectification) αναφέρονται ότι είναι περισσότερο έκδηλες. Κατά ένα ενδιαφέροντα τρόπο, πολλές γυναίκες παίρνουν προφυλάξεις είτε για να αποφύγουν να εμφανιστούν μόνες σε αυτά τα πλαίσια, είτε για να «οχυρώσουν» τους εαυτούς τους από τέτοιες εμφανίσεις. Η πρόβλεψη ότι οι συγκεκριμένες καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) και οι συνέπειές της έχουν λάβει ήδη την εμπειρική υποστήριξη.

Ο Noll (1996) διαπίστωσε ότι οι συμμετέχοντες της έρευνας που δοκίμασαν μαγιό και αξιολογήθηκαν για την εμφάνιση τους με αυτό, σημείωσαν σημαντικά επίπεδα ντροπής για το σώμα τους, τα οποία στη συνέχεια προκάλεσαν περιορισμένη λήψη τροφής.

Στην έρευνα που πραγματοποιήσαμε διαπιστώσαμε ότι η *Ντροπή Για Το Σώμα* δεν σχετίζεται με την *Αυτό-Αντικειμενοποίηση* και ότι οι υψηλές επιδόσεις στη *Περιορισμένη Διατροφή* σχετίζονται με υψηλές επιδόσεις στην *Αρνητική Διάθεση*. Ακόμα διαπιστώθηκε ότι η *Περιορισμένη Διατροφή* δεν σχετίζεται με την *Αυτό-Αντικειμενοποίηση*.

Επίσης υπάρχουν πολλαπλοί τρόποι που επιλέγονται από γυναίκες όλων των κοινωνικών στρωμάτων προκειμένου να αντισταθούν και να υπονομεύσουν τις πολιτισμικές πρακτικές που οδηγούν σε Αντικειμενοποίηση (Objectification). Οι συνειδητές αυτές στρατηγικές ξεκινάνε από το να επιλέγουν άνετα παπούτσια και

ματισμό μέχρι τη μη αφαίρεση της «ανεπιθύμητης» σωματικής τριχοφυΐας. Αν και τα άτομα δεν μένουν απρόσβλητα από την τρέχουσα πολιτιστική έμφαση στο σώμα, οι έννοιες τέτοιων μηνυμάτων μπορούν να διαφέρουν ανάλογα με το σε ποιο γένος στοχεύουν. Επιπλέον, αν και τα υπάρχοντα στοιχεία παρουσιάζουν σημαντική διαφορά στα φύλα (με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερα ποσοστά) στα γνωρίσματα της αυτό-αντικειμενοποίησης (Fredrickson και συν., 1998).

Στη δική μας μελέτη διαπιστώσαμε ότι κάτι τέτοιο δεν επαληθεύεται καθώς οι άνδρες εμφανίζουν οριακά υψηλότερες επιδόσεις *Αυτό-Αντικειμενοποίησης* σε σχέση με τις γυναίκες. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, πλέον μια δεκαετία αργότερα από το εισήχθη η θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) από τις Fredrickson & Roberts (1997), δεν αγνοούν τους άνδρες στη διαιώνισή της αναζήτησης για το τέλειο σώμα. Μια τάση προς την ίση μεταχείριση από τα οπτικά μέσα ενημέρωσης, παρουσιάζει αύξηση στις αντικειμενοποιημένες εικόνες των ατόμων και των δυο φύλων (Van Zoonen, 1994; Wernick, 1991). Ειδικότερα, εντούτοις, τα μηνύματα των μέσων μαζικής ενημέρωσης που στοχεύουν στους άνδρες, δίνουν έμφαση στην διαμόρφωση ενός καλλίγραμμου σώματος και στην τόνωση των μυών, ενώ τα ίδια μέσα ενημέρωσης που στοχεύουν στις γυναίκες υπογραμμίζουν με έμφαση το να κάνουν δίαιτα και την απώλεια βάρους (Anderson & DiDomenico, 1992). Η εικόνα των ανδρικών γυμνασμένων σωμάτων που επιδεικνύονται στις διαφημιστικές αφίσες εισάγουν στον αντρικό κόσμο έναν ναρκισσισμό, τον οποίο η παράδοση προσδιορίζει ως γυναικείο (Mouseler, 2006). Η εκγύμναση του αντρικού σώματος τους επιτρέπει να αντισταθμίσουν ένα αίσθημα κατωτερότητας από άποψη κοινωνική, πολιτιστική, ή σωματική: «Το να ασκούν το σώμα τους, είναι για αυτούς σαν να ξεπερνούν τον εαυτό τους με σκοπό να κερδίσουν την αυτοεκτίμησή τους, και να πλάσουν τον αποκλειστικό τομέα υπεροχής τους, υπεροχής για την οποία τα ορατά αποτελέσματα στην ανατομία τους, αποτελούν αδιάψευστη μαρτυρία. Αυτό λοιπόν που μετρά δεν είναι μόνον να είναι ωραίος ένας μύς, αλλά να δίνει και στο σώμα την γενική εικόνα της ισχύος» (Mouseler, 2006, σελ. 86).

Μια μελλοντική έρευνα πρέπει να αρχίσει να εξετάζει τις εμπειρικές και συναισθηματικές συνέπειες των τάσεων των ανδρών στο να αυτό-αντικειμενοποιούνται.

Η θεωρία της Αντικειμενοποίησης (Objectification) μας βοηθά στην προσπάθειά μας να ωθήσουμε μια περαιτέρω κοινωνικό-πολιτιστική ανάλυση για το γυναικείο σώμα μέσα στα πλαίσια της γυναικείας ψυχολογίας και του φύλου και να ονομάσουμε ένα σύνολο κοινωνικό-πολιτιστικών εμποδίων που μικραίνουν την ευημερία των ατόμων και περιορίζουν τη δυνατότητά τους. Βασική μέριμνα της κοινωνικής εργασίας είναι (α) αφενός η πρόληψη, δηλαδή η ανατροπή μιας κοινωνικής δυσλειτουργίας και (β) αφετέρου η αντιμετώπιση, δηλαδή η επίλυση των προβλημάτων που παρεμποδίζουν, περιορίζουν, αναστέλλουν ή και διαστρεβλώνουν την κοινωνική λειτουργικότητα ενός ατόμου, ομάδας ή μιας κοινότητας.

4.2. Περιορισμοί Της Έρευνας

Υπάρχουν διάφοροι περιορισμοί στην τρέχουσα πτυχιακή. Ο πρώτος βασικός περιορισμός μας είναι το μικρό δείγμα της έρευνας καθώς και ότι η έρευνα διεξάχθηκε στο χώρο του ΤΕΙ Ηρακλείου και όχι στον γενικό πληθυσμό. Επίσης θα πρέπει να αναφέρουμε ότι τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνά μας ήταν αυτό-αναφερόμενα, γεγονός που σημαίνει ότι στηριχτήκαμε σε αυτά που μας ανέφεραν οι ερωτώμενοι και δεν προχωρήσαμε σε πειραματική απόδειξη αυτού που ανέφεραν. Όπως όλες οι Κοινωνικό-ψυχολογικές έρευνες όμως φωτογραφίζουν κάποια χρονική στιγμή και ανιχνεύουν τις τάσεις έτσι και η δική μας αντικατοπτρίζει μια δεδομένη στιγμή και κάποιες συγκεκριμένες αναφορές για ένα συγκεκριμένο θέμα.

4.3. Η Χρησιμότητα Των Αποτελεσμάτων Στην Κοινωνική Εργασία

Όπως ήδη θα έχει γίνει κατανοητό η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) δεν είναι απλά μια θεωρία εμφανιζόμενη ως αποκύημα κάποιων μεμονωμένων ερευνητικών αποτελεσμάτων. Αντίθετα πρόκειται για ένα πολύπλοκο μοντέλο ερμηνείας συμπεριφορών με διαδοχικές ψυχολογικές και άλλες συνέπειες για το άτομο. Ταυτόχρονα όμως η μαζική εμφάνιση της στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, ο οποίος μάλιστα φαίνεται να έχει ένα συγκεκριμένο κοινωνικό-ηλικιακό προφίλ, την καθιστά ως κοινωνικό πρόβλημα.

Βασικά μέρη της κοινωνικής εργασίας είναι όπως είπαμε παραπάνω (α) αφενός η πρόληψη, δηλαδή η ανατροπή μιας κοινωνικής δυσλειτουργίας, (β) η αντιμετώπιση, δηλαδή η επίλυση των προβλημάτων που παρεμποδίζουν, περιορίζουν, αναστέλλουν ή και διαστρεβλώνουν την κοινωνική λειτουργικότητα ενός ατόμου, ομάδας ή μιας κοινότητας, και (γ) η πρόσθεση μιας νέας προοπτικής που στην συγκεκριμένη περίπτωση θα ενώνει το Σώμα και τον Εαυτό υγιώς και όχι κατακερματισμένα.

Όσον αφορά το πρώτο μέρος, την πρόληψη δηλαδή, ή την ανατροπή της κοινωνικής δυσλειτουργίας {που στη προκειμένη περίπτωση η δυσλειτουργία αυτή είναι η Αυτό-Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification)} ο κοινωνικός λειτουργός είναι θεμιτό να μελετήσει τις κοινωνικές πρακτικές και να προσπαθήσει να τις τροποποιήσει, στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό. Έτσι ο συγκεκριμένος επαγγελματίας σε συνεργασία με άλλους επιστήμονες υγείας οφείλουν να διαμορφώσουν νέες αξίες και απόψεις που θα λειτουργήσουν ως «ασπίδα» κατά της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) αλλά και να ενημερώσουν για την θεωρία και τις συνέπειες της τον πληθυσμό και ειδικά τους φορείς που επηρεάζουν τους νέους και τον τρόπο σκέψης τους.

Αναφορικά με την αντιμετώπιση, ο κοινωνικός λειτουργός είναι θεμιτό να δουλέψει με τις συνέπειες πλέον της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) αφού εκείνη έχει εδραιωθεί στο άτομο. Έτσι στα πλαίσια των αρμοδιοτήτων του είναι να βοηθήσει το άτομο διδάσκοντάς του στρατηγικές και αποφορτίζοντας το συναισθηματικά να μειώσει το άγχος για την εμφάνιση του και την ντροπή για το σώμα του. Επιπλέον θα πρέπει να σταθεί κοντά στο άτομο, το οποίο αντικειμενοποιεί τον εαυτό του, προκειμένου να αυξήσει την κατάσταση ροής (εμπειριών ζωής), η οποία έχει μειωθεί εξαιτίας της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification), αλλά και να ενισχύσει στο άτομο τα εσωτερικά σωματικά μηνύματα. Πιο

συγκεκριμένα γνωρίζοντας τις έρευνες και τις πληροφορίες σε σχέση με την δόμηση του Εαυτού ως αντικείμενο παρατήρησης ο κοινωνικός λειτουργός και οι επαγγελματίες υγείας είναι περισσότερο σε θέση να απενοχοποιούν τις γυναίκες με τις οποίες έρχονται σε επαφή μαζί τους καθώς και να τις ενημερώνουν για το τι είναι το Σώμα τους και πώς έχει καταλήξει να νομίζουν ότι είναι το Σώμα τους, να το αγαπήσουν, να το ακούνε και να θέτουν άλλα κριτήρια προσωπικής αυτονομίας και ανεξαρτησίας.

Τέλος ο κοινωνικός λειτουργός δύναται να προστατεύσει το άτομο από τους κινδύνους διανοητικής υγείας (διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη, σεξουαλική δυσλειτουργία) κίνδυνοι που ήδη βέβαια είναι γνωστοί και ο επαγγελματίας τις αντιμετωπίζει. Όμως εισάγοντας τη θεωρία της Αυτό-Αντικειμενοποίησης (Self-Objectification) στην κοινωνική εργασία οι κίνδυνοι αυτοί πλαισιώνονται και ο κοινωνικός λειτουργός εξετάζοντας τους από μια νέα οπτική αντιλαμβάνεται από πού πηγάζουν και είναι σε θέση να τους κατανοήσει σε βάθος και έτσι παρεμβαίνει πιο αποτελεσματικά.

Αναφορικά με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης πρέπει να τονίσουμε ότι βρέθηκε ένα πολύ σημαντικό εύρημα για την κοινωνική εργασία ότι δηλαδή η Αυτό- Αντικειμενοποίηση (Self-Objectification) είναι ασυνείδητη, λειτουργεί δηλαδή μέσω ασυνείδητων μηχανισμών. Έτσι ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να λαμβάνει υπόψη του ότι όσο υψηλότερη αντικειμενοποίηση έχει ένα άτομο τόσο λιγότερη συνείδηση της ύπαρξής της έχει. Επομένως όταν ο επαγγελματίας ασχολείται με άτομα ή ομάδες που έχουν υψηλή αντικειμενοποίηση πρώτος του στόχος είναι να κάνει το άτομο να αντιληφθεί τους στρεβλούς γνωστικούς μηχανισμούς τους. Αλλά και δουλεύοντας με αντικειμενοποιημένα άτομα πρέπει να έχει επίγνωση ότι τα άτομα δεν έχουν συνείδηση του προβλήματος του, πράγμα που σίγουρα δυσχεραίνει την αποτελεσματικότητα του έργου του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation, *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

Adams, A. E., Haynes, S. N., & Brayer, M. A. (1985). Cognitive distraction in female sexual arousal. *Psychophysiology*, 22, 689-696.

Allen, J. L. (1984). Male sex roles and epithets for ethnic women in American slang. *Sex Roles*, 11, 43-50.

American Association of University Women. (1993). *Hostile hallways: The AAUW Survey on Sexual Harassment in American Schools*, Washington, DC: The AAUW Educational Foundation.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th Έκδοση). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Anderson, A. E., DiDomenico, L. (1992). Diet vs shape content of popular male and female magazines: A dose-response relationship to the incidence of eating disorders? *International Journal of Eating Disorders*, 11, 283-287.

Archer, D., Iritani, B., Kimes, D. D., & Barrios, M. (1983). Face-ism: Five studies of sex differences in facial prominence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 725-735.

Argyle, M., & Williams, M. (1969). Observer or observed: A reversible perspective in person perception. *Sociometry*, 32, 396-412.

Artie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25, 70-79.

Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto alexithymia scale – I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.

Bar-Tal, D. & Saxe, L. (1976). Physical attractiveness and its relationship to sex role stereotyping. *Sex Roles*, 2, 123-133.

Bartky, S. L. (1988). Foucault, femininity and the modernization of patriarchal power. In I. Diamond, & L. Quinby (Eds.), *Feminism and Foucault: Reflections resistance* (61-68). Boston: Northeastern University Press.

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

Beneke, T. (1982). *Men on rape*. New York: St. Martin's Press.

- Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. London: Penguin.
- Berscheid, E., Dion, K., Walster, E., & Walster, G. W. (1971). Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 173-189.
- Blascovich, J., Brennan, K., Tomaka, J., Kelsey, R. M., Hughes, P., Coad, M. L., & Adlin, R. (1992). Affect intensity and cardiac arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 164-174.
- Blazer, D. C., Kessler, R. C., McGonagle, K. A., or Swartz, M. S. (1994). The prevalence and distribution of major depression in a national community sample: The National Comorbidity Survey. *American Journal of Psychiatry*, 151, 979-986.
- Block, J., & Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64, 909-923.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, western culture, and the body*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Bray, G. A. (1981). *The inheritance of corpulence*. In *L.A. weight regulatory system: Normal and disturbed mechanisms (185- 195)*. New York: Raven Press.
- Brooks-Gunn, J., & Petersen, A. C. (1983). *Girls at puberty: Biological and psychosocial perspectives*. New York: Plenum.
- Brown, D. R., Ahmed, F., Gary, L. E., & Milburn, N. G. (1995). Major depression in a community sample of African Americans. *American Journal of Psychiatry*, 152, 372-378.
- Brown, L. M., & Cilligan, C. (1992). *Meeting at the crossroads; Women's psychology and girls' development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brownmiller, S. (1975). *Against our will: Men, women and rape*. New York: Simon & Schuster.
- Bruwimiller, S. (1984). *Femininity*. New York: Linden.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York: Basic Books.
- Bruch, H. (1978). *The golden cage: The enigma of anorexia nervosa*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Buss, D. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12, 1-49.

- Carver, C. S., & Soheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Gary, M. S. (1978). Does civil inattention exist in pedestrian passing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1185-1193.
- Cash, T. F., Gillen, B., & Burns, D. S. (1977). Sexism and "beauty-ism" in personnel consultant decision-making. *Journal of Applied Psychology*, 62, 301-310.
- Clark, D. A., Steer, R. A., & Beck, A. T. (1994). Common and spesific dimensions of self-reported anxiety and dipression: Implications for the cognitive and tripartite models. *Journal of Abnormal Psycology*, 103, 645-654.
- Connell, R. W. (1987). *Gender and power*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Cooley, C. H. (1990). Human nature and the social order. Excerpted in A. G. Halberstadt & S. L. Ellyson (Eds.), *Social psychology readings: A century of research* (61-67). New York: McGraw-Hill.
- Copeland, G. A. (1989). Face-ism and prime-time television. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 33, 209-214.
- Costanzo, P. ft. (1992). External socialization and the development of adaptive individuation and social connection. In D. N. Ruble, P. R. Costanzo, & M. E. Oliveri (Eds.), *The social psychology of mental health* (55-80). New York: Guilford.
- Costanzo, P. R., & Woody, E. Z. (1985). Domain-specific parenting styles and their impact on the child's development of particular deviance: 'The example of obesity proneness. *Journal of Social and Clinical Bsychiology*, 3, 425-445.
- Fea, Courtney, J. (2005). *Trait self- objectification and compliment type effect on negative mood, body shame, appearance anxiety and unipollar dipression*. Kansas State University. Manhattan 1-55.
- Cowan, G. (1995). Black and white (and blue): Ethnicity and pornography. In H. Landrine (Ed-), *Bringing cultural diversity to feminist psychology: Theory, research, practice* (397-411). Washington, DC; American Psychological Association.
- Crandal I, C S.(1988). Social contagion of binge eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 588-598.
- Crocker, J., Cornwell, B., 6t Major, B, (1993). The stigma of overweight: Affective consequences of attributional ambiguity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 60-70.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B.,& Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among white, black and Asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 503-513.

Csikszentmihalyi, M. (1982). Toward a psychology of optimal experience. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology*. Beverly Hills, CA: Sage.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper Perennial.

Cutler, S. E., & Nolen-Hoeksema, S. (1991). Accounting for sex differences in depression through female victimization; Childhood sexual abuse. *Sex Roles, 24*, 425-438.

Davis, C., Dionne, M., & Shuster, B. (2001). Physical and psychological correlates of appearance orientation. *Personality and Individual Differences, 30*, 21-30.

Darvill, T.J., Johnson, R. C., & Danko, G. P. (1992). Personality correlates of public and private self-consciousness. *Personality and Individual Differences, 13*, 383-384.

Daubenmier, J. J. (2003). A comparison of Hatha yoga and aerobic exercise on women's body satisfaction. *Dissertation Abstracts International, 63* (09), 441-458.

Deaux, K., & Major, B. (1987). Putting gender into context: An interactive model of gender-related behavior. *Psychological Review, 94*, 369-389.

Deci, E. L., & Ryan, E. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Demitrack, M. A., Putnam, F. W., Brewerton, T. D., Brandt, H. -V, & Cold, P. W. (1990). Dissociative phenomena in eating disorders: Relationship to clinical variables. *American Journal of Psychiatry, 147*, 1184-1188.

Dion, K. L., Dion, K. K., & Keelan, J. P. (1990). Appearance anxiety as a dimension of social-evaluative anxiety; Exploring the ugly duckling syndrome. *Contemporary Social Psychology, 14*, 220-224.

Dombusch, S. M., Gross, R. T., Duncan, P. D., & Ritter, P. L., (1987). Stanford studies of adolescence using the national health examination survey. In R. M. Lerner & T. T. Foch (Eds.). *Biological-psychosocial interactions in early adolescence* (189-205). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Duncan, M. C. (1990). Sports photographs and sexual difference; Images of women and men in the 1984 and 1988 Olympic Games. *Sociology of Sport Journal, 7*, 22-43.

Eaton, W. W., & Kessler, L. G. (1981). Rates of symptoms of depression in a national sample. *American Journal of Epidemiology, 114*, 528-538.

Eceles, J. S., Jacobs, J. E., & Harold, R. D. (1990). Gender role stereotypes, expectancy effects, and parents' socialization of gender differences. *Journal of Social Issues, 46*, 183-201.

Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. San Diego: Edits.

- Fallon, A. E., & Rozin, P. (1985). Sex differences in perception of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology, 94*, 102-105.
- Feldman-Summers, S., Gordon, P. E., & Maegher, J. K. (1979). The impact of rape on sexual satisfaction. *Journal of Abnormal Psychology, 88*, 101-105.
- Fenigstein, A. (1987). On the nature of public and private self-consciousness. *Journal of Personality, 55*, 543-554.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness. Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 522-527.
- Ferguson, M. (1978). Imagery and ideology: The cover photographs of traditional women's magazines. In G. Tuchman, A. K. Daniels, fit}. Benet (Eds.), *Hearth and home Images of women in the mass media* (97-115). New York; Oxford University Press.
- Fine, M. (1988). Sexuality, schooling, and adolescent females: The missing discourse of desire. *Harvard Educational Review, 58*, 29-53.
- Fischer, K., Vidmar, N., & Ellis, R. (1993). The culture of battering and the role of mediation in domestic violence cases. *SMV Law Review, 46*, 2117-2174.
- Fodor, I. G-, & Franks, V. (1990), Women in midlife and beyond: The new prime of life? *Psychology of Women Quarterly, 14*, 445-449.
- Foreyt, J. P., & Goodrick, G. K. (1982). Gender and obesity. In I. Al-Issa (Ed), *Gender and psychopathology* (337-355). New York: Academic Press.
- Foucault, M. (1980). *The history of sexuality* (Vol. 1). New York: VintageT.
- Frank, E., Anderson, C, & Kubenstein, D. (1978). The frequency of sexual dysfunction in "normal" couples. *New, England Journal of Medicine, 299*, 111-115,
- Franzoi, S. L., & Shields, S. A, (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment, 48*, 173-178.
- Franzoi, S. L. (1995). The “body-as-object” versus the body-as-process: Gender differences and gender considerations. *Sex Roles, 33*, 417-437.
- Fraser, N-, & Nicholson, L J. (1990). Social criticism without philosophy: An encounter between feminism and postmodernism. In L. J. Nicholson (Ed.), *Feminist/postmodernism* (19-38). New York: Routledge.
- 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.
- Friedan, B. (1993). *The fountain of age*. New York: Simon & Schuster.
- Fromme, D. K., & Beam, D. C. (1974). Dominance and sex differences in nonverbal responses to differential eye contact. *Journal of Research in Personality, 8*, 7&~87.
- Gapinski, K. D., Brownell, K. D., & LaFrance, M. (2003). Body objectification and "fat talk": Effects on emotion, motivation, and cognitive performance. *Sex Roles, 48*, 377-388.
- Gardner, C. B. (1980). Passing by. Street remarks, address rights, and the urban female. *Sociological Inquiry, 50*, 328-356.
- Garfinkel, P. E., & Gamer, D. M. (1982). *Anorexia nervosa: A multidimensional perspective*. New York: Bmnnner/Mazel.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D. & Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports, 47*, 483-491.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders, 2*, 15-34.
- Gergen, M. M. (1990). Finished at 40: Women's development witli the patriarchy. *Psychology of Women Quarterly, 14*, 471-493.
- Gilligan, C. (1989). Teaching Shakespeare's sister: Notes From the underground of female adolescence. In C. Gilligan, N. P. Lyons, & T. J. Hanmer (Eds.), *Making connections: The relational worlds of adolescent girls at Emma Willard School (6-29)*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gilligan, C, Lyons, N. P., & Hanmer, T. J. (1990). *Making connections: The relational worlds of adolescent girls at Emma Willard School*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Goffman, E. (1979). *Gender advertisements*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment, 4*, 26-42.
- Gordon, M. T, & Riger, S. (1989). *The female fear: The social cost of rape*. New York: Free Press.

- Gratch, L. V., Bassett, M. E., & Attra, S. L. (1995). The relationship of gender and ethnicity to self-silencing and depression among college students. *Psychology of Women Quarterly, 19*, 509-515.
- Greenleaf, C. A. (2001). Self-objectification among physically active women: Negative psychological and behavioral correlates. *Dissertation Abstracts International, 61* (07), 384-388.
- Griffin, S. (1979). *Rape: The power of consciousness*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Hall, J. A. (1984). *Nonverbal sex differences: Communication accuracy and expressive style*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Hamilton, J. A., & Jensvold, M. (1992). Personality, psychopathology, and depressions in women. In L. S. Brown & M. Ballou (Eds.), *Personality and psychopathology: Feminist reappraisals* (116-143). New York: Guilford.
- Hancock, E. (1989). *The girl within*. New York; Fawcett Columbine.
- Harper, M. L., & McCoy, S. K. (1998). Put me in, Coach: The effect of sports participation on objectification. *Poster presentation at the 1998 annual convention of the American Psychological Association, San Francisco, CA, August*.
- Hart, E. A., Leary, M.R., & Rejeski, W. J., (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of sport and Exercise Psychology, 11*, 94-104.
- Harter, S. (1987). The determinants and mediational role of global self-worth in children. In N. Eisenberg (Ed.), *Contemporary issues in developmental psychology*, (219-242). New York: Wiley.
- Harver, A., Katkin, E. S., & Bloch, E. (1993). Signal-detection outcomes on heartbeat and respiratory resistance detection tasks in male and female subjects. *Psychophysiology, 30*, 223—230.
- Heatherton, T- F., Polivy, J., & Herman, C. P. (1989). Restraint and internal responsiveness: Effects of placebo manipulations of hunger on eating. *Journal of Abnormal Psychology, 98*, 89-92.
- Heilbrun, C. G. (1988). *Writing a woman's life*. New York: Balknne Books.
- Heiman, j. R., & Verhulsr, J. (1982). Gender and sexual functioning. In I. Al-Issa (Ed.), *Gender and psychopathology* (305-320). New York: Academic Press.
- Henley, N. M. (1997). *Body politics: Power, sex and nonverbal communication*. New York: Touchstone,
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Harper Perennial.

- Holland, D., & Skinner, D. (1987). Prestige and intimacy: The cultural models behind Americans' talk about gender types. In D. Holland & N. Quinn (Eds.), *Cultural models in language and thought* (78-111). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Hoon, E. F., & Hoon, P. W. (1978). Styles of sexual expression in women: Clinical implications of multivariate analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 7, 105-116.
- Hsu, L. K. G. (1987). Are eating disorders becoming more common in blacks? *International Journal of Eating Disorders*, 6, 113-124.
- Hughes, O., & Sandier, B. R. (1988). Peer harassment: Hassles for women on campus. Washington, DC: Project on the Status and Education of Women, Association of American Colleges.
- Hurtado, A. (1989). Relating to privilege: Seduction and rejection in the subordination of white women and women of color. *Sign*, 14, 833-855.
- Hyde, J. S. (1991). *Half the human experience* (4th ed.). Lexington, MA: D. C. Heath.
- Itzin, C. (1986). Media images of women: The social construction of ageism and sexism. In S. Wilkinson (Ed.), *Feminist social psychology: Developing theory and practice* (119-134). Philadelphia: Open University Press.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. New York: Harper Perennial.
- Jacobson, M. B., & Popovich, P. M. (1983). Victim attractiveness and perceptions of responsibility in an ambiguous rape case. *Psychology of Women Quarterly*, 8, 100-104.
- Jackson, D. N. (1965). *Personality Research Form manual*. Port Huron, MI: Research Psychologists' Press.
- Johnson, C. L., Lewis, C., & Hagman, J. (1984). The syndrome of bulimia: Review and synthesis. *Psychiatric Clinics of North America*, 7, 247-273.
- Kaschak, E. (1992). *Engendered lives: A new psychology of women's experience*. New York: Basic Books.
- Katrin, E. S. (1985). Blood, sweat and tears: Individual differences in autonomic self-perception. *Psychophysiology*, 22, 125-137.
- Katkin, E. S., Blascovich, J., & Goldband, S. (1981). Empirical assessment of visceral self-perception: Individual and sex differences in the acquisition of heartbeat discrimination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1095-1101.
- Keelan, J. P., Dion, K. K., & Dion, K. L. (1992). Correlates of appearance anxiety in late adolescence and early adulthood among young women. *Journal of Adolescence*, 15, 193-205

- Kittler, J. E. (2003). Print media exposure as a predictor of disordered eating: The role of self-objectification, body shame, and appearance responsibility. *Dissertation Abstracts International*, 64 (02), 967-973.
- Koltyn, K. F., O'Connor, P. J., & Morgan, W. P. (1991). Perceptions of effort in male and female swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 12, 427-429.
- Koss, M. P., & Harvey, M. (1987). *The rape victim: Clinical and community approaches to treatment*. Lexington, MA: Stephen Greene.
- Kuhn, A. (1985). *The power of the image: Essays on representation and sexuality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Laan, E., & Everaerd W. (in press). Determinants of female sexual arousal: Psychophysiological theory and data. *Annual Review of Sex Research*, 6.
- Laan, E., Everaerd, W., van Bellen, C., & Hanewald, G. (1994). Women's sexual and emotional responses to male- and female-produced erotica. *Archives of Sexual Behavior*, 23, 153-169.
- Lann, E., Everaerd, W., van der Velde, J., & Geer, J. H. (1995). Determinants of subjective experience of sexual arousal in women: Feedback from genital arousal and erotic stimulus content. *Psychophysiology*, 32, 444-451.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leidholdt, D. (1981). Where pornography meets fascism. *WIN Magazine*, 18-22.
- Lerner, H. G. (1993). *The dance of deception: Pretending and truth-telling in women's lives*. New York: Harper Collins.
- Lerner, P. M, Orlos, J. B., & Knapp, J. R. (1976). Physical attractiveness, physical effectiveness and self-concept in late adolescents. *Adolescence*, 11, 313-326.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1994). The influence of age and gender on affect, physiology and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 56-68.
- Lewmsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. In R. J. Friedman & M. M. Katz (Eds.), *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. Washington, DC Winston-Wiley.
- Lewis, H. B. (1989). Some thoughts on the moral emotions of shame and guilt. In L. Cirillo, B. Kaplan, & S. Wapner (Eds.), *Emotions in ideal human development* (35-51) Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: Free Press.

- Llivson, F. B. (1976). Patterns of personality development in middle-aged women: A longitudinal study. *International Journal of Aging and Human Development*, 7, 107-115.
- Margolin, L., & White, L. (1987). The continuing role of physical attractiveness in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 21-27.
- Martin, C. A., Warfield, M. C., & Braen, G. R. (1983). Physicians' management of the psychological aspects of rape. *Journal of the American Medical Association*, 249, 501-503.
- Martin, E. (1987). *The woman in the body: A cultural analysis of reproduction*. Boston: Beacon, Press.
- Martin, K. (1996). *Puberty, sexuality, and the self: Boys and girls at adolescence*. New York: Routledge.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1970). *Human sexual inadequacy*. Boston: Little, Brown.
- McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behavior Research and Therapy*, 28, 205-215.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.
- Miller, L. C., Murphy, R., & Buss, A. H. (1981). Consciousness of body: Private and public. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 397-406.
- Miner-Rubino, K., Twenge, J. M., & Fredrickson, B. L. (2002). Trait self-objectification in women: Affective and personality correlates. *Journal of Research in Personality*, 36, 147-172.
- Mitchell, V., & Helson, R. (1990). Women's prime of life: Is it the 50s? *Psychology of Women Quarterly*, 14, 451-170.
- Monro, F., (2005) Media portrayed idealized images, body shame and appearance anxiety. *Eating Disord.* 38:1, 85- 90.
- Morokoff, P. (1990). Women's sexuality: Expression of self vs. social construction. In C. Tarvis (Chair), *The social, construction of women's sexuality*. Symposium presented at the meeting of the American Psychological Association, Boston, MA.
- 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 Behavioural Science*, 33, 269-279.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.

- Muehlenkamp, J. J., & Saris-Baglama, R. N. (2002). Self-objectification and its psychological outcomes for college women. *Psychology of Women Quarterly*, 26, 371-379.
- Mulvey, L. (1975). Visual pleasure and narrative cinema. *Screen*, 16, 6-18.
- Murnen, S. K., Smolak, L., Mills, J. A., & Good, L. (2003). Thin, sexy women and strong, muscular men: Grade-school children's responses to objectified images of women and men. *Sex Roles*, 49, 427-437.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 623-636.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1995). Gender differences in coping with depression across the lifespan. *Depression*, 3, 81-90.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 424-443.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Noll, S. M. (1996). *The relationship between sexual objectification and disordered eating: Correlational and experimental tests of body shame as a mediator*. Unpublished doctoral dissertation, Duke University.
- Nunn, r. g., Newton, K. S., & Faucher, P. (1992). 2,5 years follow- up of weight and body mass index values in the weight Control for life. Program: Adescriptive analysis. *Addictive Behaviors*, 17, 579- 585.
- Ohman, A. (1993}. Fear and anxiety as emotional phenomena: Clinical phenomenology, evolutionary perspectives, and information-processing mechanisms. In M. Lewis & j. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* {511-536). New York: Guilford.
- Oliver, M. B., & Hyde,}. S. (1993). Gender differences in sexuality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 114. 29-51.
- Orbach, S. (1978). *Fat is a feminist issue: A self-help guide for compulsive eaters*. New York: Berkley Books.

Parlee, M. B. (1984). Reproductive issues, including menopause. In G. Barueh & J. Brooks-Gunn (Eds.), *Women in midlife* (303-313). New York: Plenum.

Parsons, E. M., & Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 209-222.

Pennebaker, J. W., Roberts, T.-A. (1992). Toward a his and hers theory of emotion: Gender differences in visceral perception. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11, 199-212.

Plant, R. W., & Ryan, R. M. (1995). Intrinsic motivation and the effects of self-consciousness, self-awareness, and ego-involvement: An investigation of internally controlling styles. *Journal of Personality*, 53, 435-449.

Polivy, J., Herman, C. P., & Pliner, P. (1990). Perception and evaluation of body image: The meaning of body shape and size. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Self-inference processes: The Ontario symposium* (Vol. 6, 87-114). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Pollitt, K. (1985). Hers. *New York Times*, p. C-2.

Quina, K., & Carlson, N. (1989). *Rape, incest, and sexual harassment*. New York: Greenwood.

Reilly, M. E., Lott, B., Caldwell, D., & DeLuca, L. (1992). Tolerance for sexual harassment related to self-reported sexual victimization. *Gender and Society*, 6, 122-138.

Rich, A. (1979). *On lies, secrets and silences*. New York: Norton.

Roberts, T.A., & Pennebaker, J. (1995). Gender differences in perceiving internal state: Toward a his and her model of perceptual cue use. *Advances in Experimental Social Psychology*, 27, 143-175.

Robins, L. N., Helzer, J. E., Weissman, M. M., Orvaschel, H., Gruenberg, E., Berke, J. D., & Regier, D. A. (1984). Lifetime prevalence of specific psychiatric disorders in three sites. *Archives of General Psychiatry*, 41, 949-958.

Rodeheaver, D., & Stohs, J. (1991). The adaptive misperception of age in older women: Sociocultural images and psychological mechanisms of control. *Educational Gerontology*, 17, 141-156.

Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. H. (1984). Women and weight: A normative discontent, in T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation 1984: Psychology and gender* (Vol. 32, 267-307). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Rodin, J., Silberstein, L., & Stiegel- Moore, R.(1985). Women and weight: A normative discontent. In T. Sonderegger (Ed.), *Psychology and Gender: Nebraska Symposium, on Motivation* (265- 306). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Rodin, J., & Brownell, K. D., (1994). The dieting maelstrom: Is it possible and advisable to lose weight? *American Psychologist*, *49*, 781- 791.

Root, M. P. P. (1990). Disordered eating in women of color. *Sex Roles*, *22*, 525-536.

Root, M. P. P. (1995). The psychology of Asian women. In H. Landrine (Ed.), *Bringing cultural diversity to feminist psychology: Theory, research, practice* (265-301). Washington, DC: American Psychological Association.

Rosen, L. W., Shafer, C. L., Dummer, G. M., Cross, L. K., Deuman, G. W., & Malmberg, S. R. (1988). Prevalence of pathogenic weight-control behaviors among Native American women and girls. *International Journal of Eating Disorders*, *7*, 807-811.

Rosenberg, F., & Simmons, R. G. (1975). Sex differences in the self-concept in adolescence. *Sex Roles*, *1*, 147-159.

Roze, P. (1988, August). *The effects of fear of rape on working women*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Atlanta, GA.

Russo, N. F. (1985). *A women's mental health agenda*. Washington, DC; American Psychological Association.

Scandell, D. J. (1998). The personality correlates of public and private self-consciousness from a five-factor perspective. *Journal of Social Behavior and Personality*, *13*, 579-592.

Schur, E. M. (1983). *Labeling women deviant: Gender, stigma, and social control* Philadelphia; Temple University Press.

Shilling, C. (1993). *The body and social theory*. London: Sage.

Silber, T. J. (1986). Anorexia nervosa in blacks and Hispanics. *International journal of Eating Disorders*, *5*, 121-128.

Silberstein, L., Stiegel- Moore, R, Timko, C., & Rodin, J., (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles*, *19*, 219- 232.

Simmons, R. G., Blyth, D. A., Cleave, E. F. V., & Rush, D. M. (1979). Entry into early adolescence: The impact of school structure, puberty, and early dating on self-esteem. *American Sociological Review*, *44*, 948-967.

Simmons, R. G., & Rosenberg, F. (1975). Sex, sex-roles and self-image, *journal of Youth and Adolescence*, *4*, 229-258.

- Singh, D. (1993). Adaptive significance of female physical attractiveness; Role of waist-to-hip ratio. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 293-307.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2002). A test of objectification theory in adolescent girls. *Sex Roles*, 46, 343-349.
- Snow, J. T., & Harris, M. B. (1983). Maintenance of weight loss: Demographic, behavioral and attitudinal correlates, *Journal of Obesity and Weight Regulation*, 4, 234-255.
- Sobal, J., & Stunkard, A. J. (1989). Socioeconomic status and obesity: A review of the literature. *Psychological Bulletin*, 105, 260- 275.
- Soley, L. C, & Kurzbard, G. (1986). Sex in advertising: A comparison of 1964 and 1984 magazine advertisements, *Journal of Advertising*, 15, 46-64.
- Sommers-Flanagan, R., Sommers-Flanagan, J., & Davis, B. (1993). What's happening on music television? A gender-role content analysis. *Sex Roles*, 28, 745-753.
- Spitzack, C. (1990). *Confessing excess: Women and the politics of body reduction*. Albany: State University of New York Press.
- Stapley, J. C, & Haviland, J. M. (1989). Beyond depression: Gender differences in normal adolescents' emotional experiences. *Sex Roles*, 20, 295-308.
- Steiner-Adair, C. (1990). The body politic: Normal female adolescent development and the development of eating disorders. In C. Gilligan, N. P. Lyons, & T. J. Hanmer (Eds.), *Making connections: The relational worlds of adolescent girls at Emma Wilford School* (162-182). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Stewart, A. J. (1995, April). *Rethinking middle age: Learning from women's lives*. Paper presented at the meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, MA.
- Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of Bulimia Nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review*, 14, 633- 661.
- Stoltenberg, J. (1989). *Refusing to be a man*. New York: Penguin.
- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*, 48, 89-95.
- Tangney, J. P. (1993). Shame and guilt. In C. G. Costello (Ed.), *Symptoms of depression* (161-180). New York: Wiley.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.

- Tevlin, H. E., & Leiblum, S. R. (1983). Sex role stereotypes and female sexual dysfunction. In V. Franks & E. D. Rothblum (Eds.), *The stereotyping of women: Its effects on mental health* (129-150). New York: Springer.
- Thompson, J. M. (1995). Silencing the self: Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly*, *19*, 337-353.
- Thomberry, O. T., Wilson, R. W., & Golden, P. (1986). Health promotion and disease prevention provisional data from the National Health Interview Survey: United States, January-June, 1983. *Vital and Health Statistics of the National Center for Health Statistics*, *119*, 1-16.
- Thome, B. (1993). *Gender play: Girls and boys in school*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, *37*, 243-253.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2001). A test of objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly*, *25*, 57-64.
- Triclett, A. K., & Putnam, F. W. (1993). Impact of child sexual abuse on females: Toward a developmental psychobiological integration. *Psychological Science*, *4*, 81-87.
- Tunnell, G. (1984). The discrepancy between private and public selves: Public self-consciousness, and its correlates. *Journal of Personality Assessment*, *48*, 549-555.
- Umiker-Sebeok, J. (1981). The seven ages of woman: A view from American magazine advertisements. In C. Mayo & N. M. Henley (Eds.), *Gender and non-verbal behavior* (209-252). New York: Springer-Verlag.
- Unger, R. K. (1979). *Female and male*. New York: Harper and Row.
- Unger, R. K., & Crawford, M. E. (1996). *Women and gender. A feminist psychology* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Ussher, J. M. (1989). *The psychology of the female body*. London: Routledge.
- Van Zoonen, L. (1994). *Feminist media studies*. London: Sage.
- Wallston, B. S., & O'Leary, V. (1981). Sex makes a difference: Differential perceptions of women and men. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 2, 9-41). Beverly Hills, CA: Sage.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.

Wernick, A. (1991), *Promotional culture: Advertising, ideology and symbolic expression*. London: Sage,

Westcott, M. (1986). *The feminist legacy of Karen Homey*. New Haven, CT: Yale University Press.

Williamson, D. A., Davis, C. J., Bennett, S. M., Goreczny, A. J., & Cleaves, D. H. (1985). Development of a simple procedure for assessing body image disturbance. *Behavioral Assessment, 11*, 433-446.

Wilson, G. T., (1994). Behavioral treatment of obesity: Thirty years and Counting. *Advances in Behavior Research and Therapy, 16*, 31- 75.

Wolf, N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty is used against women*. New York: Anchor Books.

Wooley, O. W., Wooley, S. C, & Dyrenforth, S. R. (1979), Obesity and women: A neglected feminist topic. *Women's Studies International Quarterly, 2*, 81-92.

Wooley, S.C., & Wooley, O.W. (1980). Eating disorders: Anorexia and obesity. In A. M. Brodskyfit R. Hare-Mustin (Eds.), *Women and psychotherapy* (135-158). New York: Guilford.

Young, I. M. (1990). *Throwing like a girl and other essays in feminist philosophy and social theory* Bloomington, IN: Indiana University Press.

Zegman, M. A. (1983). Women, weight, and health. In V. Franks & E. D. Rothblum (Eds.), *The stereotyping of women: Its effects on mental health* (172-200), New York: Springer.

Zuckerman, M., & Kieffer, S. C. (1994). Race differences in face-ism: Does facial prominence imply dominance? *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 86-92.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Mouseler, Virgine, (2006) «Οι γυναίκες και ομοφυλόφιλοι. Η ψεύτικη αδιαφορία», Επιμέλεια Γ.Σ Τζαμαλούκα, εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα.

Μουρατίδου Κική, Γιαννικάκη Εμμανουέλα και Καλέργη Άννα, (2006) «Παράγοντες Επικινδυνότητας για την Σωματική Δυσαρέσκεια στους Εφήβους», Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Ηράκλειο.

ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ – ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

Συντώρησης Λ. (2005), Τα μυστηκά της υγιεινής διατροφής, εφημεριδα Το Εθός, ειδ.Εκδοση Για την Υγεία για την Ιατρική Σχολή Harvant, Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 26 Μαΐου, σελ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.blackwell-synergy.com>

[http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

<http://www.taylorandfrancis.metapress.com>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgiDB=pubmed>

<http://scopus.com>

<http://www.titania.emerand-library.com>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακαλώ απαντήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

X1.Φύλο 1. Άνδρας _____ 2. Γυναίκα _____

X2.Ηλικία _____ X3.Ποιο είναι το ύψος σας; _____

X4.Ποιο είναι το βάρος σας; _____

Παρακαλώ διαβάστε τις ακόλουθες ερωτήσεις και απαντήστε τις κατά το δυνατόν όσο πιο ειλικρινά γίνεται. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις . Μην σπαταλάτε πολύ χρόνο σε κάθε μια από αυτές.

E1.Ποσά κιλά παραπάνω από το επιθυμητό ήσασταν όταν είχατε φτάσει στα περισσότερα κιλά που είχατε:

_____κιλά

E2.Ποσο συχνά κάνετε δίαιτα:

1.Ποτέ () 2.Μερικές φορές () 3.Συχνά() 4.Πάντα ()

E3.Τι περιγράφει καλύτερα τη συμπεριφορά σας μετά που έχετε φάει μια «απαγορευμένη» τροφή κατά τη διάρκεια της δίαιτας σας:

1 Επιστρέφετε στη δίαιτα ()

2 Σταματάτε να τρώτε για κάποιο χρονικό διάστημα προκειμένου να ισορροπήσετε την κατάσταση. ()

3 Συνεχίζεται ακατάπαυστα, τρώγοντας και άλλες «απαγορευμένες» τροφές ()

E4.Ποιο είναι το μεγαλύτερο βάρος που έχετε χάσει μέσα σε ένα μήνα:

_____κιλά

E5.Ποιο είναι το μεγαλύτερο βάρος που έχετε «πάρει» σε μια βδομάδα:

_____κιλά

E6.Σε μια συνηθισμένη εβδομάδα πόσο μπορεί να μεταβληθεί το βάρος σας (το περισσότερο, το λιγότερο):

_____κιλά

E7. Μπορεί μια διακύμανση του βάρους σας της τάξεως των 10 κιλών να επηρεάσει το τρόπο ζωής σας:

1.Καθόλου () 2.Ασήμαντα () 3.Μέτρια () 4.Παρά πολύ ()

E8.Τρώτε αισθητά πριν από τους άλλους και αναπληρώνετε το φαγητό μόνοι σας;

1.Ποτέ () 2.Σπάνια () 3.Συχνά () 4.Πάντα()

E9. Δίνεται πολύ χρόνο και σκέψη στο φαγητό:

1.Ποτέ () 2.Σπάνια () 3.Συχνά () 4.Πάντα()

E10. Έχετε ποτέ νιώσει ένοχη/ ος μετά από ένα επεισόδιο υπερφαγίας:

1.Ποτέ () 2.Σπάνια () 3.Συχνά () 4.Πάντα ()

E11.Κατά πόσο έχετε επίγνωση αναφορικά με το τι τρώτε:

1.Καθόλου () 2.Ασήμαντα () 3.Μέτρια () 4.Παρά πολύ ()

| Διαφωνώ Απόλυτα | Μάλλον Διαφωνώ | Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ | Μάλλον Συμφωνώ | Συμφωνώ Απόλυτα |
|--------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| N1.Όταν δεν μπορώ να ελέγξω το βάρος μου αισθάνομαι σαν κάτι να πηγαίνει λάθος σε εμένα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N2.Αισθάνομαι ντροπιασμένη /ος με τον εαυτό μου όταν δεν κάνω προσπάθεια να μοιάζω τέλεια /ος. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N3.Αισθάνομαι σαν να είμαι κακό άτομο όταν δεν μοιάζω τόσο καλή /ός όσο θα μπορούσα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N4. Θα ένιωθα ντροπιασμένη/ ος απέναντι στους ανθρώπους που γνωρίζουν το πραγματικό μου βάρος. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N5. Όταν δεν ασκώμαι τόσο, όσο θα μπορούσα δεν ανησυχώ ότι κάτι πάει στραβά με εμένα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N6.Όταν δεν ασκώμαι αρκετά αναρωτιέμαι αν είμαι ένα αρκετά καλό άτομο | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N7.Ακόμα και όταν δεν μπορώ να ελέγξω το βάρος μου πιστεύω ότι είμαι ένα φυσιολογικό άτομο. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N8.Όταν δεν έχω τις αναλογίες που νομίζω ότι θα μπορούσα να νιώθω ντροπιασμένη /ος | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Διαφωνώ Απόλυτα | Μάλλον Διαφωνώ | Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ | Μάλλον Συμφωνώ | Συμφωνώ Απόλυτα | |
|--|-------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Σ1.Σπάνια σκέφτομαι σχετικά με το πώς δείχνω. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σ2.Πιστεύω ότι είναι πιο σημαντικό να είναι τα ρούχα μου άνετα από το να μου πηγαίνουν. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σ3.Πιστεύω ότι είναι πιο σημαντικό το πώς εγώ αισθάνομαι με το σώμα μου από το πώς αυτό φαίνεται . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σ4.Σπάνια συγκρίνω πως εγώ δείχνω με το πως οι άλλοι δείχνουν. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σ5 Συχνά ανησυχώ για το αν τα ρούχα που φοράω μου πάνε. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σ6.Κατά τη διάρκεια της ημέρας αρκετές φορές σκέφτομαι για το πώς δείχνω (εξωτερικά). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σ7.Σπάνια ανησυχώ σχετικά με το πως δείχνω στους άλλους. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Σ8. Ενδιαφέρομαι περισσότερο σχετικά με το τι μπορεί να κάνει το σώμα μου από το πώς αυτό φαίνεται | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Διαφωνώ Απόλυτα | Μάλλον Διαφωνώ | Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ | Μάλλον Συμφωνώ | Συμφωνώ Απόλυτα | |
|---|-------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| A1.Είμαι άνετη /ος με την εμφάνιση μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A2.Ποτε δεν θα μπορούσα να ανησυχήσω με το ότι τα ρούχα που φοράω ίσως με κάνουν να φαίνομαι πολύ αδύνατη/ ος ή πολύ υπέρβαρη /ος | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A3.Εύχομαι να μην ήμουν τόσο σχολαστική /ός σχετικά με την εμφάνιση μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A4.Υπάρχουν φορές που ενοχλούμε από σκέψεις ότι οι άλλοι αξιολογούν το βάρος μου ή τη μυϊκή μου ανάπτυξη αρνητικά. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A5.Όταν κοιτάζομαι στο καθρέφτη νιώθω καλά με την εμφάνιση μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A6.Η μη ελκυστική εικόνα της εμφάνισής μου με κάνει να αισθάνομαι νευρική /ός σε ορισμένο κοινωνικό περιβάλλον | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A7.Στην παρουσία των άλλων νιώθω ανήσυχη /ός σχετικά με την εμφάνισή μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A8.Αισθάνομαι άνετα σχετικά με το πόσο γυμνασμένο φαίνεται το σώμα μου στους άλλους. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A9.Δεν αισθάνομαι καθόλου άνετα γνωρίζοντας ότι οι άλλοι σχολιάζουν τη φυσική μου κατάσταση | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A10. Όταν είναι να επιδείξω τη φυσική κατάσταση του σώματος μου στους άλλους είμαι πολύ ντροπαλή /ός. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A11. Συνήθως νιώθω χαλαρή /ός όταν είναι προφανές ότι οι άλλοι κοιτάζουν το σώμα μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A12. Όταν φοράω μαγιό συνήθως νιώθω άγχος με το σώμα μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Κατάταξε τις παρακάτω προτάσεις σε μια σειρά από (0-9) σύμφωνα με την επίδραση που

ασκούν επάνω σου (0= ελάχιστη επίδραση έως 9= Μέγιστη επίδραση). Η κάθε τιμή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ΜΟΝΟ ΜΙΑ φορά.

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O1 | Σε τι σειρά τοποθετείς τη φυσική αρμονία του σώματος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O2 | Σε τι σειρά τοποθετείς την υγεία | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O3 | Σε τι σειρά τοποθετείς το βάρος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O4 | Σε τι σειρά τοποθετείς τη σωματική δύναμη | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O5 | Σε τι σειρά τοποθετείς την αισθησιακή έλξη | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O6 | Σε τι σειρά τοποθετείς φυσική ελκυστικότητα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O7 | Σε τι σειρά τοποθετείς το επίπεδο ενεργητικότητας (πχ την αντοχή) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O8 | Σε τι σειρά τοποθετείς τους σφικτούς/καλοσχηματισμένους μυείς | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O9 | Σε τι σειρά τοποθετείς το επίπεδο που βρίσκεται η φυσική κατάσταση | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| O10 | Σε τι σειρά τοποθετείς τις αναλογίες (π.χ. στήθος, μέση) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

ΟΔΗΓΙΕΣ: Αυτή η κλίμακα αποτελείται από διάφορες λέξεις που περιγράφουν τα διαφορετικά συναισθήματα και τις συγκινήσεις. Δείξτε μέχρι ποιο σημείο *αισθάνεστε με αυτόν τον τρόπο τώρα, δηλαδή στην παρούσα στιγμή*. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

| | Πολύ ελαφρώς ή Καθόλου | Λίγο | Συγκρατημένα | Αρκετά | Πάρα Πολύ |
|---------------------|---------------------------|------|--------------|--------|-----------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ1. Ενδιαφέρων | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ2. Ντροπαλός | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ3. Αποθαρρυσμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ4. Στενοχωρημένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ5. Αμήχανος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ6. Ενθουσιασμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ7. Αναστατωμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ8. Ισχυρός | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ9. Ένοχος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ10. Λυπημένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ11. Φοβισμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ12. Εχθρικός | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ13. Ευσυνείδητος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ14. Ενθουσιασμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ15. Υπερήφανος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ16. Οξύθυμος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ17. Κοκκινίζω | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ18. Άγρυπνος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ19. Εμπνευσμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ20. Καθορισμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ21. Προσεκτικός | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ22. Σεμνός | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ23. Ταραγμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ24. Ενεργητικός | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Δ25. Φοβισμένος | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ευχαριστούμε για το χρόνο σας!