

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΝΕΑΠΟΛΙΣ ΠΑΦΟΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ



ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

«Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ BODY SHAMING ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ: ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ,
ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ»

ΜΙΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Επιβλέπον καθηγητής: Ευθυβούλου Λίνα

Επιμέλεια: Κούλενδρος Αιμιλιανός

Κύπρος 2026

Copyright © Κούλενδρος Αιμιλιανός, 2025

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved

Ευχαριστίες

Το ταξίδι για την απόκτηση της γνώσης δεν σταματά με την απόκτηση ενός μεταπτυχιακού τίτλου. Σε αυτό το ταξίδι κατά τη διάρκεια της φοίτησης μου σαν μεταπτυχιακός φοιτητής είχα την ευλογία να ασχοληθώ με ένα θέμα το οποίο με ενδιαφέρει και να συνεργαστώ με αξιόλογους επιστήμονες. Αρχικά θέλω να ευχαριστήσω τους συμμετέχοντες γιατί χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσα να έχω υλικό για να εκπονήσω την παρούσα διατριβή. Έπειτα θέλω να ευχαριστήσω τους καθηγητές Δρ. Αργυρίδη Μάριο, ο οποίος με εμπιστεύτηκε να λάβω μέρος στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα για το body shaming, και παράλληλα να υλοποιώ τη διατριβή μου με τις πληροφορίες που αντλούσα. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην καθηγήτρια Δρ. Χριστοδούλου Άνδρη που στάθηκε δίπλα μου στις ομάδες εστίασης ως επαγγελματίας ψυχολόγος για την ομαλή διεκπεραίωση των συνεντεύξεων. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτρια και κύρια επόπτη, εφόσον είναι εξειδικευμένη στις ποιοτικές μελέτες, Δρ. Ευθυβούλου Λίνα, για το κίνητρο, χρόνο και ενίσχυση που μου πρόσφερε ανιδιοτελώς από την αρχή μέχρι τέλους της διατριβής όπως της ενίσχυσης της ψυχικής ενδυνάμωσης μου ως επαγγελματίας ψυχολόγος.

Περιεχόμενα:

Περίληψη.....	7
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή.....	σελ.11-19
1.1 Σκοπός της έρευνας.....	σελ.11
1.2 Στόχοι της έρευνας.....	σελ.12
1.3 Συμβολή στη γνώση.....	σελ.13
1.4 Αντανακλαστικότητα.....	σελ.16
1.5 Ορισμοί	σελ.17
Κεφάλαιο 2: Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας	σελ.21-35
2.1 Θεωρητικό πλαίσιο	σελ.21
2.2 Ποσοτικές έρευνες.....	σελ.27
2.3 Ποιοτικές έρευνες.....	σελ.31
2.4 Τοπικές έρευνες	σελ.34
Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία.....	σελ.36-49
3.1 Φιλοσοφικές παραδοχές της έρευνας.....	σελ.36
3.2 Ποιοτική έρευνα.....	σελ.37
3.3 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	σελ.38
3.4 Συλλογή δεδομένων.....	σελ.41
3.5 Συμμετέχοντες.....	σελ.43
3.6 Αντανακλαστικότητα.....	σελ.45
3.7 Κριτήρια αξιοπιστίας ποιοτικής έρευνας.....	σελ.46
3.8 Ηθική και Δεοντολογία.....	σελ.48
Κεφάλαιο 4: Αντανακλαστικότητα	σελ.50-55
Κεφάλαιο 5: Ανάλυση δεδομένων και ευρήματα.....	σελ.56-113

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση ευρημάτων.....σελ.114-131	
6.1 Ερευνητικά ερωτήματα.....σελ.114-125	
6.2 Συμβολή στη γνώσησελ.126	
6.3 Κλινικές επιπτώσεις Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.....σελ.127	
6.4 Εισηγήσεις για μελλοντικές έρευνες.....σελ.130	
6.5 Περιορισμοί έρευνας.....σελ.130	
Κεφάλαιο 7: Συμπεράσματα και επίλογος.....σελ.132-134	
Βιβλιογραφία.....σελ.135-147	
Πίνακας περιεχομένων σχεδιαγραμμάτων Κυρίων Θεμάτων	
Σχ.1 - Body shaming στο σπίτι, στο σχολείο και στα social media.....σελ.57	
Σχ.2 -Τα κοινωνικά πρότυπα και social media ενισχύουν μη ρεαλιστική εικόνα σώματος.....σελ.61	
Σχ.3- Η υποκειμενική αντίληψη των σχολίων: γιατί τα σχόλια γίνονται αντιληπτά ως προσβολή.....σελ.65	
Σχ.4 -Τα κοινωνικά στερεότυπα επηρεάζουν τις αντιλήψεις των νέων.....σελ.68	
Σχ.5 - Το φύλο επηρεάζει τον τρόπο βίωσης body shaming.....σελ.71	
Σχ.6 - Η ιεράρχηση της εμφάνισης έναντι της υγείας ως πολιτισμικό χαρακτηριστικό των νέων.....σελ.75	
Σχ.7 - Σχόλια body shaming και επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.....σελ.78	
Σχ.8 - Body shaming - συναισθήματα ντροπής, ενοχής, μειωμένης αυτοεκτίμησης και κατάθλιψης.....σελ.82	
Σχ.9 - Παιδική ηλικία και οικογένεια, τα πρώτα πλαίσια έκθεσης σε body shaming.....σελ.86	
Σχ.10 - Κοινωνικά πρότυπα ενισχύουν τη δυσφορία του σώματος.....σελ.90	
Σχ.11 - Body shaming οδηγεί σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές αλλά και προσωπική εξέλιξη.....σελ.93	
Σχ.12 - Το body shaming μπορεί να συμβεί σε όλους και επηρεάζει αρνητικά.....σελ.96	
Σχ.13 - Προσωπική ενδυνάμωση και εσωτερική αποδοχή απέναντι στα σχόλια....σελ.100	
Σχ.14 - Οικογένεια και ανατροφή ως βασικά σημεία πρόληψης.....σελ.104	
Σχ.15 - Τροποποίηση κοινωνικών προτύπων και εστίαση στην προσωπικότητα....σελ.107	

Σχ.16 - Ο διπλός ρόλος των social media.....σελ.110

Παραρτήματα

Παράρτημα Α – Έγκριση βιοηθικής.....σελ.148

Παράρτημα Β – Πίνακας Προγράμματος ομάδων εστίασης.....σελ.149

Παράρτημα Γ – Έντυπο ενημέρωσης και συμμετοχής συμμετεχόντων.....σελ.150

Παράρτημα Δ – Φυλλάδιο πρόσληψης συμμετεχόντων.....σελ.151

Παράρτημα Ε – Δημογραφικά

συμμετεχόντων.....σελ.152

Παράρτημα Ζ – Κείμενα συνεντεύξεων από τις ομάδες εστίασης.....σελ.153-223

Παράρτημα Η: Πίνακας Ανάλυσης Κωδικοποίησης.....σελ.224-230

Περίληψη

Η εικόνα σώματος αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα της αυτοαντίληψης του ατόμου και επηρεάζεται από κοινωνικούς, πολιτισμικούς όπως και διαπροσωπικούς παράγοντες. Στο πλαίσιο αυτό, το body shaming, δηλαδή τα επικριτικά ή υποτιμητικά σχόλια που αφορούν τη σωματική εμφάνιση ενός ατόμου, αποτελεί ένα φαινόμενο που ενδεχομένως να επηρεάσει σημαντικά την ψυχολογική ευημερία και τη σχέση του ατόμου με το σώμα και τον εαυτό του. Παρόλο που το φαινόμενο έχει μελετηθεί διεθνώς, η διερεύνηση του φαινομένου και εμπειριών των νέων στην Κύπρο παραμένει περιορισμένη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι νέοι αντιλαμβάνονται και βιώνουν το body shaming, των ψυχοσυναισθηματικών επιπτώσεων που βιώνονται με αυτές τις εμπειρίες, καθώς και των τρόπων που προτείνουν για τη διαχείριση και αντιμετώπισή του.

Για την επίτευξη του σκοπού της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ποιοτική ερευνητική προσέγγιση. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων σε τρεις ομάδες εστίασης (focus groups), στις οποίες συμμετείχαν συνολικά 57 νέοι ηλικίας 18 έως 30 ετών. Από το σύνολο των συμμετεχόντων, 46 άτομα ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 18–25 ετών και 11 άτομα στην ηλικιακή ομάδα 26–30 ετών. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω Θεματικής Ανάλυσης, με στόχο τον εντοπισμό και την κατανόηση των επαναλαμβανόμενων μοτίβων στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων.

Από την ανάλυση προέκυψαν τρεις βασικές θεματικές ενότητες: οι αντιλήψεις για το body shaming, οι ψυχοσυναισθηματικές εμπειρίες που οι συμμετέχοντες συνδέσαν με αυτό και οι στρατηγικές διαχείρισης και αντιμετώπισής του. Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι οι εμπειρίες body shaming συχνά ξεκινούν από την παιδική ηλικία και περιέγραψαν την μακροχρόνια επίδραση στην ενήλικη ζωή. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι σχόλια σχετικά με την εμφάνιση προέρχονταν κυρίως από το οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και από συνομηλίκους, το σχολείο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι εμπειρίες αυτές περιέγραψαν ως ιδιαίτερα ψυχοφθόρες, και συνδεδεμένες με συναισθήματα ντροπής, ενοχής, μειωμένης αυτοεκτίμησης και αρνητικής σχέσης με το σώμα. Εντούτοις, οι συμμετέχοντες ανέδειξαν τη σημασία της πρόληψης μέσω της ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης από μικρή ηλικία, της εκπαίδευσης για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και της ενίσχυσης της υποστήριξης μέσα από το σχολικό πλαίσιο με τη συμβολή επαγγελματιών ψυχικής υγείας και διατροφής.

Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση του body shaming μέσα από τις προσωπικές εμπειρίες των νέων στην Κύπρο και αποτελεί μία από τις πρώτες ποιοτικές μελέτες του φαινομένου στον συγκεκριμένο πληθυσμό. Τα ευρήματα ανέδειξαν τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης παρέμβασης, ιδιαίτερα αναφορικά με τον ρόλο της οικογένειας και του σχολείου στη διαμόρφωση λειτουργικών αντιλήψεων για το σώμα και τη διαχείριση σχολίων που μπορεί να έχουν μακροχρόνιες ψυχολογικές επιδράσεις.

Λέξεις κλειδιά: Λέξεις-κλειδιά: body shaming, νέοι, Κύπρος, αντιλήψεις, βιωμένες εμπειρίες, ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις, στρατηγικές διαχείρισης, θεματική ανάλυση

Abstract

Body image constitutes an important factor of an individual's self-perception and is influenced by social, cultural, as well as interpersonal factors. Within this context, body shaming, referring to critical or derogatory comments regarding an individual's physical appearance, constitutes a phenomenon that may significantly affect psychological well-being and the individual's relationship with their body and self. Although the phenomenon has been studied internationally, the investigation of the phenomenon and the experiences of young people in Cyprus remains limited. The aim of the present study was to explore the way in which young people perceive and experience body shaming, the psycho-emotional impacts associated with these experiences, as well as the ways they suggest for its management and prevention. To achieve the aim of the study, a qualitative research approach was employed. Data were collected through semi-structured interviews conducted in three focus groups, involving a total of 57 young adults aged between 18 and 30 years. Of the total participants, 46 individuals belonged to the age group of 18–25 years and 11 individuals belonged to the age group of 26–30 years. Data analysis was conducted through Thematic Analysis, aiming to identify and understand recurring patterns within participants' narratives. The analysis resulted in three main thematic categories: perceptions of body shaming, psycho-emotional experiences associated with body shaming, and strategies for managing and addressing body shaming. The findings highlighted that experiences of body shaming often begin during childhood and can have long-term effects that extend into adulthood. Participants reported that comments regarding appearance originated mainly from the family environment, but also from peers, school settings, and social media. Participants described these experiences as particularly distressing and were associated with feelings of shame, guilt, reduced self-esteem, and a negative relationship with the body. Nevertheless, participants highlighted the importance of prevention through education and awareness from an early age, promoting informed use of social media, as well as strengthening support within the school environment through the contribution of mental health and nutrition professionals. The present study contributes to a better understanding of body shaming through the personal experiences of young people in Cyprus and constitutes one of the first qualitative studies exploring the phenomenon within this population. Participants highlighted the importance of prevention and early intervention, particularly regarding the role of family and school environments in

developing functional perceptions of the body and addressing comments that may have long-term psychological effects.

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

1.1. Σκοπός της έρευνας:

Η εικόνα σώματος στις μέρες μας θα μπορούσε να πει κανείς ότι απασχολεί την πλειονότητα του πληθυσμού περισσότερο την εποχή που ζούμε σε σύγκριση με προηγούμενες δεκαετίες. Η εικόνα σώματος είναι στο στόχαστρο αρκετών ερευνών, με σκοπό την κατανόηση του πώς αντιλαμβάνεται ο καθένας μας, και βάσει αυτής τι συναισθήματα του προκαλεί, οι σκέψεις γύρω από αυτό όπως και οι συμπεριφορές που επιλέγει (Argyrides & Sivitanides, 2017; Chen & Jackson, 2005; Rodgers et al., 2023). Ο όρος body shaming, δεν εμφανίστηκε πρώτη φορά στον 21^ο αιώνα, υπάρχουν αναφορές από 1989 σε βιβλίο που αναφέρει χλευασμό του σώματος των γυναικών και της απόρριψης του (Seid, 1989). Επίσης σε λεξικό αναφέρεται ο ορισμός body shaming (Merriam-Webster, 1996), περιγραφική αναφορά για το ότι ο ορισμός αναφέρεται στην κοροϊδία για ατέλειες ή λάθη αναφορικά με το σώμα. Το body shaming υιοθετεί επιστημονικό ορισμό το 2021 από τους Schlüter et al. (2023), ο οποίος αναφέρεται στην πράξη του σχολιασμού, συνήθως με επικριτικό ή υποτιμητικό ύφος, αλλά όχι απαραίτητα σε όλες τις περιπτώσεις (Schlüter et al., 2023). Αναφέρεται στο σχολιασμό για την εξωτερική εμφάνιση ενός ατόμου συνήθως αναφορικά με το βάρος του, το ύψος του, χρώμα του δέρματος, τριχοφυΐα και άλλα εξωτερικά χαρακτηριστικά που αποκλίνουν από το μέσο όρο (Brochu & Esses, 2011; Cerolini et al., 2024; Gam et al., 2020; Schlüter et al., 2023).

Όπως αναφέρεται κάποιες φορές η πράξη αυτή δεν γίνεται με σκοπό πάντα να βλάψει τον δέκτη των σχολίων αλλά αυτό δε σημαίνει ότι δεν έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογία του ατόμου. Φαίνεται ότι τα θύματα του body shaming έχουν αρκετές ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Αρκετά θύματα βιώνουν συναισθήματα λύπης,

μειωμένης αυτοεκτίμησης όπως και κοινωνικά ζητήματα κοινωνικό αποκλεισμό και στιγματισμό (di Giacomo et al., 2024; McMahon et al., 2022; Melizza et al., 2023; Sasitha et al., 2023). Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει την αντίληψη, τις εμπειρίες και τις επιπτώσεις που ενδεχομένως έχει η επίδραση του body shaming στους νέους ηλικίας 18-30 ετών, όπως επίσης και να διερευνήσει ενδεχόμενες διαφορές που πιθανόν να υπάρχουν ανάλογα με την κοινότητα στην οποία ζουν, είτε πρόκειται για μεγάλες πόλεις είτε για μικρές απομακρυσμένες περιοχές της Κύπρου. Η σημαντικότητα της έρευνας αυτής είναι αρκετά μεγάλη γιατί παρόλο που υπάρχουν κάποιες ποιοτικές έρευνες γύρω από το body shaming σε ευρωπαϊκές χώρες όπως Σουηδία (Schlüter et al., 2023), Ελβετία (Rizk-Hildbrand et al., 2025), ποσοτικές όπως Ιταλία (Cerolini et al., 2024), Ρουμανία (Ispas & Ispas, 2023) και Τσεχία (Novotný et al., 2025) εντούτοις η μελέτη του body shaming στην Ευρώπη είναι περιορισμένη, αναφέροντας ποσοτικές και ποιοτικές μελέτες, γεγονός που περιορίζει την γνώση γύρω από την επίδραση που έχει στους νέους η πράξη αυτή. Συγκεκριμένα όμως για ποιοτική μελέτη τα αποτελέσματα που υπάρχουν στη βιβλιογραφία είναι περιορισμένα στην Ευρώπη (Rizk-Hildbrand et al., 2025; Schlüter et al., 2023), και δεν υπάρχουν αντίστοιχες αναφορές στις μεσογειακές χώρες. Η μελέτη της επίδρασης του body shaming στους νέους της Κύπρου χρήζει περισσότερης διερεύνησης, αναλογιζόμενοι τα αποτελέσματα της εικόνας του σώματος που έχουν οι Κύπριοι και κυρίως γυναίκες, εφόσον το άγχος για την εμφάνιση και το βάρος ήταν σε υψηλότερα επίπεδα από Γαλλία και Ελλάδα (Argyrides et al., 2020). Φαίνεται από ποσοτικά δεδομένα ότι οι άνθρωποι στην Κύπρο εστιάζουν στην εξωτερική εμφάνιση και επενδύουν σε αυτή (Argyrides et al., 2020), χωρίς να υπάρχουν δεδομένα για το πως τα σχόλια για την εμφάνιση επηρεάζουν τη ψυχική τους υγεία και την εικόνα σώματος τους. Η παρούσα μελέτη έχει σκοπό να καλύψει αυτό το κενό, όπως και να δώσει πρακτικές λύσεις για τη μείωση του φαινομένου αυτό.

1.2 Στόχοι της έρευνας

Βασικός στόχος της έρευνας είναι να μελετήσει τα βιώματα των νέων αναφορικά με το body shaming όπως επίσης και τις πεποιθήσεις που έχουν σχηματίσει για αυτό. Επίσης σκοπό έχει να μελετήσει τις προτάσεις που έχουν οι νεαροί συμμετέχοντες με σκοπό τη μείωση του φαινομένου του body shaming σε ατομικό επίπεδο όπως και σε ευρύτερο επίπεδο κοινωνικό ή κουλτούρας. Με στόχο την ενδεδειγμένη μελέτη των προσωπικών εμπειριών, των ψυχοσυναισθηματικών επιδράσεων και των στρατηγικών διαχείρισης του body shaming στους νέους, τα ερευνητικά ερωτήματα είναι τα εξής:

1. Ποιες αντιλήψεις αναφέρουν οι νέοι σχετικά με το φαινόμενο του body shaming στο προσωπικό και κοινωνικό τους περιβάλλον;
2. Ποιες είναι οι ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις του body shaming, όπως τις βιώνουν και τις περιγράφουν οι νέοι;
3. Ποιες προτάσεις και στρατηγικές διαχείρισης διαμορφώνουν οι νέοι μέσα από τις εμπειρίες τους με το body shaming;

1.3 Συμβολή στη γνώση

Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό να συμβάλει στη γνώση σε διάφορους τομείς και να παρέχει θεωρητική, μεθοδολογική, κλινική και κοινωνική συμβολή. Αρχικά, ο όρος body shaming στην βιβλιογραφία είναι ένας νέος όρος για την επιστημονική κοινότητα. Φαίνεται ότι παρουσιάζεται για πρώτη φορά επίσημα το 2021 μετά από αποτελέσματα ποιοτικής μελέτης (Schlüter et al., 2023).

1.3.1 Θεωρητική συμβολή:

Παραδόξως το body shaming, είναι ένα φαινόμενο το οποίο δεν έχει μελετηθεί τόσο στις ευρωπαϊκές χώρες όσο στις χώρες της Ασίας, οπότε στην Κύπρο θα ήταν σημαντική η συμβολή στη γνώση στην επιστημονική και μη κοινότητα, για τους λόγους που έχουν προαναφερθεί. Το body shaming ορίζεται ως μία πράξη σχολιασμού που προκαλεί συναισθήματα ντροπής και κοινωνικής απόσυρσης, κάτι που προκαλεί αρκετή δυσφορία και η μελέτη του περαιτέρω θα προσφέρει μία καλύτερη οπτική στο θέμα που είναι σχετικά καινούριο για τη βιβλιογραφία (Cerolini et al., 2024). Η παρούσα μελέτη έχει σκοπό την εμπλούτιση του ορισμού με την σειρά της, όπως άλλες ποιοτικές και ποσοτικές έρευνες. Είναι σημαντική η μελέτη του θέματος αυτού στην Κύπρο για αρκετούς λόγους. Αρχικά την Κύπρο μετά από την Τουρκική εισβολή του 1974, οι κάτοικοι άρχισαν να δίνουν περισσότερη σημασία στην εξωτερική εμφάνιση, την αυτοπαρουσίαση και την κοινωνική εικόνα, μετά την οικονομική άνθηση που υπήρχε στις ελεύθερες περιοχές της Κύπρου (Katsounari, 2009). Έρευνες σχετικές με την εικόνα του σώματος στην Κύπρο και για διατροφικές διαταραχές δείχνουν ότι υπάρχουν αρκετά υψηλά επίπεδα αρνητικής εικόνας σώματος, προβληματικών διατροφικών συνηθειών και διαταραχών σε ποσοστό που επηρεάζει το 34% του γυναικείου πληθυσμού (Argyrides, 2013; Hadjigeorgiou et al., 2012; Katsounari, 2009; Zeeni et al., 2013). Η εστίαση στην εικόνα του σώματος φαίνεται να υπάρχει στη βιβλιογραφία για την Κύπρο, η αναφορά σε σχόλια body shaming που μειώνουν περαιτέρω την εικόνα αυτή δεν υπάρχουν.

1.3.2:Μεθοδολογική συμβολή:

Η παρούσα μελέτη είναι ποιοτική μελέτη με θεματικό τρόπο ανάλυση. Η θεματική ανάλυση από τη φύση της, έχει σκοπό να εντοπίσει θέματα ανάμεσα στις αναφορές στις

υποκειμενικές εμπειρίες των συμμετεχόντων αναφορικά με το body shaming (Braun & Clarke, 2006). Η θεματική ανάλυση και συγκεκριμένα με τον εντοπισμό κοινών μοτίβων και θεματικών, παρέχουν εις βάθος πληροφορίες για το πως βιώνεται από τους νέους το body shaming και πως τα σχόλια αυτά εσωτερικεύονται. Επομένως, η χρήση 3 ξεχωριστών ομάδων εστίασης, ενισχύεται η αξιοπιστία στην πληροφορία που δίνεται σε κάθε ομάδα εστίασης, εφόσον θα σχηματιστούν μεταξύ των ομάδων τα θέματα που ακολουθούν (Krueger & Casey, 2015). Μία τέτοια συμβολή, θα προσφέρει στην βιβλιογραφία θεωρητική εμβάθυνση και μία ρεαλιστική εικόνα των βιωμάτων των νέων αναφορικά με το body shaming.

1.3.3 Κλινική συμβολή:

Όσον αφορά την κλινική συμβολή, στην ουσία θα αναφερθεί η μεθοδολογική συμβολή πως μπορεί να παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στην πράξη. Πιο συγκεκριμένα, πως μπορούν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας να χρησιμοποιήσουν τα ευρήματα αυτά προς όφελος των πελατών τους. Στην παρούσα μελέτη αναφέρονται ψυχολογικές επιδράσεις που επηρεάζονται από τα σχόλια body shaming στους νέους. Αναφερόμενοι ορισμοί όπως εικόνα σώματος, αυτοεκτίμηση και γενικά οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία φαίνονται έντονα στις αναφορές των συμμετεχόντων. Η κατανόηση των αναγκών των ατόμων που βιώνουν τα σχόλια αυτά, μπορούν να εμπνεύσουν την ανάγκη για επέκταση παρεμβάσεων που θα ήταν ευεργετικά για την στήριξη των ατόμων που βιώνουν δυσφορία λόγω των σχολίων αυτών. Παρεμβάσεις εστιασμένες στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία και θεραπείες εστιασμένες στη συμπόνοια (Carter et al., 2021; Grant & Cash, 1995), μπορούν επεκταθούν κατανοώντας τις ανάγκες και τη δυσφορία που βιώνουν τα άτομα δεχόμενα αυτά τα σχόλια. Επιπρόσθετα, οι προτάσεις και στρατηγικές αντιμετώπισης των συμμετεχόντων για τη μείωση του φαινομένου αυτού,

μπορούν να ληφθούν υπόψη από τους επαγγελματίες υγείας εφόσον είναι βιωματικά αποδεδειγμένες για την αποτελεσματικότητα τους. Επομένως η παρούσα μελέτη μπορεί να παρέχει σημαντική πληροφορία για την αποτελεσματικότερη παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών.

1.3.4 Κοινωνική συμβολή

Η παρούσα μελέτη παρέχει πολύτιμο υλικό για την ενίσχυση της κοινωνικής συμβολής. Συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες αναφερόμενοι στις εμπειρίες τους, αναφέρουν το πως τα πρότυπα ομορφιάς τους επηρεάζουν και τι αντίκτυπο έχει αυτή η επιρροή στη ψυχική τους υγεία. Τα ευρήματα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία εκπαιδευτικών και ενημερωτικών προγραμμάτων για την ευαισθητοποίηση των ανθρώπων στην επίδραση των σχολίων body shaming. Επίσης όπως φαίνεται στην Κύπρο απουσιάζουν προγράμματα που αναφέρονται στην ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση σχετικά με την εικόνα σώματος και διατροφικές συμπεριφορές (Ministry of Education and Culture of Cyprus, 2015). Η απουσία της εκπαίδευσης αυτής, μπορεί να καλυφθεί με την ενημέρωση των παιδιών από μικρή ηλικία σε ζητήματα όπως το body shaming και το αντίκτυπο που μπορεί να έχει λειτουργώντας προληπτικά στο ζήτημα αυτό. Εν τέλει η έρευνα αυτή μπορεί να παρέχει ευρύτερη κοινωνική ευαισθητοποίηση, προωθώντας το δημόσιο διάλογο και το σεβασμό για ένα κοινωνικό φαινόμενο που μαστίζει τη σημερινή κοινωνία ευελπιστώντας τη μείωση του φαινομένου αυτού.

1.4 Αντανakλαστικότητα

Η αντανakλαστικότητα είναι μία θεμελιώδης αρχή για την ποιοτική μελέτη, η οποία δίνει την ευκαιρία στον ερευνητή να έρθει σε αναστοχασμό σύμφωνα με τις δικές του προσωπικές αξίες, πεποιθήσεις και εμπειρίες (Finlay, 2002). Συγκεκριμένα η αντανakλαστικότητα είναι η

ενεργή αναγνώριση ότι οι αποφάσεις όπως και οι δράσεις του ερευνητή έχουν επίδραση στο αντικείμενο της μελέτης του (Horsburgh, 2003). Με την αντανakλαστικότητα, καλείται ο ερευνητής να είναι ειλικρινής με το υλικό που μελετά, και να αναγνωρίζει ότι υποκειμενικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τη μεθοδολογία όπως και τα αποτελέσματα της έρευνας (Lincoln & Guba, 1985). Η διαδικασία αυτή επίσης αυξάνει την ακεραιότητα και την αξιοπιστία της μελέτης, εφόσον κατά τη διαδικασία της συλλογής δεδομένων και ανάλυσης τους, απαιτείται από τους ερευνητές να είναι ειλικρινείς με συνείδηση απέναντι στο ερευνητικό υλικό που επεξεργάζονται (Finlay, 2002). Επίσης στο κομμάτι της αντανakλαστικότητας βρίσκονται όπως και οι προσωπικές πεποιθήσεις αλλά και οι αποφάσεις του ερευνητή σύμφωνα με τη διαδικασία υλοποίησης της έρευνας και οι θεωρητικές του παραδοχές (Braun & Clarke, 2019).

Θα ακολουθήσουν σχετικά κεφάλαια αντανakλαστικότητας στο υποκεφάλαιο 3.7 για τις προσωπικές απόψεις γύρω από body shaming, όπως και για τις απόψεις για το ζήτημα της εικόνας του σώματος. Επίσης στο κεφάλαιο 4 υπάρχει αναφορά στην αντανakλαστικότητα σύμφωνα με τη μεθοδολογία αναφορικά με τη συλλογή, διαχείριση και ανάλυση των δεδομένων.

1.5 Ορισμοί

Body shaming: Το body shaming αναφέρεται στην πράξη/ ενέργεια σχολιασμού της εξωτερικής εμφάνισης ενός άλλου ατόμου χωρίς την αίτηση από το δέκτη για σχόλιο, αναφορικά με βάρος, ύψος, σχήμα ή μέρη του σώματος ή άλλες διακριτές διαφορές στο σώμα. Σχόλια τα οποία μπορεί να έχουν σκοπό να προσβάλουν ή ακόμα και αν δεν έχουν, ο δέκτης τα αντιλαμβάνεται ως αρνητικά και προσβλητικά. Είναι σχόλια που γίνονται σε γραπτή μορφή αλλά και δια ζώσης προφορικά. Τα σχόλια αυτά συνήθως προκαλούν

αρνητικά συναισθήματα, μείωση της αυτοεκτίμησης και κοινωνικό αποκλεισμό και στιγματισμό (Schlüter et al., 2023). Το body shaming διαφέρει από το bullying ή πείραγμα της εμφάνισης εφόσον δεν χρειάζεται να έχει επανάληψη και εστιάζεται κυρίως στην εμφάνιση του σώματος (Schlüter et al., 2023).

Εικόνα σώματος: Η εικόνα σώματος αναφέρεται ως η αντιλαμβανόμενη εικόνα που έχει το άτομο στο μυαλό του αναφορικά με το σώμα του και τα χαρακτηριστικά του όπως σχήμα, μέγεθος και όλα τα μέρη που το απαρτίζει (Slade, 1988). Επίσης σε αυτή την έννοια αναφέρονται και τα συναισθήματα τα οποία φέρει για αυτές τις αντιληπτικές διαστάσεις. Η έννοια εικόνα σώματος χωρίζεται σε 2 μέρη που είναι η ακρίβεια στην εκτίμηση του μέγεθους του σώματος και τα συναισθήματα που φέρουν αυτές οι εκτιμήσεις (Slade, 1988). Οπότε η εικόνα σώματος είναι πολυδιάστατη, εφόσον περιλαμβάνει γνωστικές, αντιληπτικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαστάσεις (Cash & Pruzinsky, 2002). Παράλληλα, η διαμόρφωση και η ανάπτυξη της εικόνας του σώματος επηρεάζεται από αρκετούς κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες, για το τι είναι επιθυμητό και τι όχι (Thompson et al., 1999).

Αντιλήψεις:

Οι αντιλήψεις αναφέρονται στην διαδικασία με την οποία τα άτομα αντιλαμβάνονται, οργανώνουν και ερμηνεύουν τα ερεθίσματα από το περιβάλλον τους. Βάσει αυτής της διαδικασίας τα άτομα, αποδίδουν νόημα και ερμηνεύουν και νοηματοδοτούν το κόσμο γύρω τους (Bem, 1973). Από αυτή τη διαδικασία δεν απουσιάζει ο κοινωνικός παράγοντας, εφόσον η κοινωνία και η κουλτούρα είναι άμεση επίδραση σε αυτή (Fiske & Taylor, 1991). Άρα φαίνεται ότι δεν μπορεί ένα γεγονός να σχηματίζει ίδια αντίληψη στο καθένα, αλλά φιλτράρεται το γεγονός από το καθένα διαφορετικά βάσει των εμπειριών και του κοινωνικού του περιβάλλον.

Βιωμένες εμπειρίες:

Βιωμένες εμπειρίες περιγράφονται οι εμπειρίες που τα άτομα έχουν ζήσει, και βάσει αυτών, έχουν αποδώσει ένα νόημα στις εμπειρίες αυτές μετά από αντίληψη και κατανόηση.

Επομένως, οι βιωμένες εμπειρίες των συμμετεχόντων, δεν αναφέρονται μόνο στο τι συνέβη δηλαδή στο γεγονός που έχουν βιώσει, αλλά στην υποκειμενική εμπειρία του καθενός για το κάθε γεγονός. Στην ποιοτική έρευνα, οι βιωμένες εμπειρίες αποτελούν βασική πηγή για την εξαγωγή ερμηνειών και νοηματοδότησης της πραγματικότητάς των ατόμων και τις υποκειμενικές διαστάσεις της εμπειρίας τους (Smith et al., 2013).

Ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις:

Οι ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις, αναφέρουν τις ψυχολογικές και συναισθηματικές επιδράσεις που προκύπτουν μετά από το βίωμα μιας εμπειρίας. Οι επιδράσεις αυτές αναφέρονται σε σκέψεις και συναισθήματα που φέρει το άτομο για τον εαυτό του (Cash, 1994). Οι αλλαγές αυτές παρουσιάζονται στα συναισθήματα, στην αντίληψη ακόμη και στην αυτοαντίληψη και τη γενική ψυχολογική λειτουργία του ατόμου (Schmidt & Martin, 2019). Συγκεκριμένα στα πλαίσια της μελέτης του στρες και της γνωστικής αξιολόγησης, υπάρχει σύνδεση με τις ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις ενός γεγονότος και της αξιολόγησης του ατόμου αν μπορεί να τις διαχειριστεί (Lazarus & Folkman, 1984).

Θεματική ανάλυση:

Η θεματική ανάλυση αναφέρεται σε μία ευρέως διαδομένη ανάλυση ποιοτικών δεδομένων στην ποιοτική έρευνα. Πιο συγκεκριμένα στη θεματική ανάλυση, τα δεδομένα καταγράφοντα, κατανοούνται και κατηγοριοποιούνται σε επαναλαμβανόμενα θέματα τα οποία προκύπτουν από τα δεδομένα (Braun & Clarke, 2006). Η διαδικασία αυτή απαιτεί την συστηματική εξοικείωση του ερευνητή με τα δεδομένα, την κωδικοποίηση δεδομένων όπως

και την ανάπτυξη και επεξεργασία θεμάτων που αναπτύσσονται μέσα από την ανάλυση των δεδομένων και συμβάλλουν στην απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων (Clarke & Braun, 2014). Η μέθοδος αυτή, προσφέρει στον ερευνητή συστηματική κατανόηση των εμπειριών, αντιλήψεων και νοημάτων των συμμετεχόντων (Clarke & Braun, 2014).

Κεφάλαιο 22: Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

2.1 Θεωρητικό πλαίσιο

Σε αυτό το στάδιο θα αναφερθούν τα θεωρητικά μοντέλα τα οποία άπτονται του ζήτημα της παρούσας μελέτης και δίνουν την δέουσα σημαντικότητα στην επίδραση των σχολίων body shaming.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα θεωρητικά μοντέλα που σχετίζονται με την κατανόηση της εικόνας σώματος και του body shaming, όπως τα Κοινωνικοπολιτισμικά Μοντέλα Εικόνας Σώματος (Thompson et al., 1999; Van Den Berg et al., 2002), η Εξωτερίκευση και Εσωτερίκευση Προτύπων Εμφάνισης (Fredrickson & Roberts, 1997; Thompson & Stice, 2001), Η Θεωρία της Αυτό-αντικειμενοποίησης (Self-Objectification Theory) (Fredrickson & Roberts, 1997) η Θεωρία της Κοινωνικής Σύγκρισης (Festinger, 1954), η Θεωρία του Κοινωνικού Κονστρουξιονισμού (Social Constructionism) (P. L. Berger & Luckmann, 2011), η Θεωρία της Κοινωνικής Ταυτότητας (Social Identity Theory) (Tajfel & Turner, 2004), οι Κοινωνικοπολιτισμικές Προσεγγίσεις στην Εικόνα Σώματος (Sociocultural Perspectives on Body Image) (Tiggemann, 2012) και η Ανθρωπιστική Θεωρία του Εαυτού (Rogers, 1957, 1995).

Η εικόνα του σώματος αναφέρεται ως μία πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει σκέψεις, συναισθήματα όπως και αξιολογήσεις του ατόμου επηρεασμένο από κοινωνικούς, πολιτισμικούς και διαπροσωπικούς παράγοντες (Cash & Pruzinsky, 2002). Η επίδραση των σχολίων του body shaming, παρουσιάζεται από την βιβλιογραφία ότι επηρεάζει σημαντικά την αυτοεκτίμηση, εικόνα σώματος και γενικά την ψυχολογική λειτουργία των ατόμων (Gam et al., 2020; Melizza et al., 2023; Schlüter et al., 2023).

Επομένως στο παρόν κεφάλαιο, αναφέρονται οι ποσοτικές μελέτες που έχουν διερευνήσει το ζήτημα του body shaming, όπως και ποιοτικές μελέτες για την βαθύτερη κατανόηση των επιδράσεων αυτών.

2.1.1 Κοινωνικό- πολιτισμική προσέγγιση και εσωτερίκευση προτύπων εμφάνισης

Αρχικά είναι σημαντικό να αναφερθούν σημαντικές θεωρίες αναφορικά με την εικόνα σώματος για την καλύτερη κατανόηση της επιρροής που έχουν τα σχόλια body shaming. Η κοινωνικοπολιτισμική θεωρία προσφέρει ένα σημαντικό πλαίσιο για την κατανόηση του body shaming, καθώς αναφέρει συγκεκριμένα πως κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εικόνας του σώματος (Thompson et al., 1999). Σύμφωνα με το Τριαδικό Μοντέλων επιρροής της εικόνας σώματος και διατροφικών συμπεριφορών, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, συνομήλικοι και γονείς προωθούν εξιδανικευμένα και πολλές φορές μη ρεαλιστικά πρότυπα εμφάνισης (Van Den Berg et al., 2002). Η συστηματική αυτή προώθηση των προτύπων αυτών, οδηγούν στην εσωτερίκευση τους με αποτέλεσμα τα άτομα να οδηγούνται σε κοινωνική σύγκριση (Thompson & Stice, 2001). Η εσωτερίκευση αυτή κυρίως, είναι η γνωστική διαδικασία που το άτομο αντιλαμβάνεται ότι κυρίως το ελκυστικό σώμα είναι το λεπτό σώμα (Thompson et al., 1999). Ως αποτέλεσμα, στη διαδικασία επίτευξης του τέλει σώματος, τα άτομα που επηρεάζονται αρκετά από τις κοινωνικές επιρροές και την εσωτερίκευση του λεπτού ιδεατού σώματος, καταλήγουν πολλές φορές σε δυσαρέσκεια με το σώμα τους και δυσλειτουργικές διατροφικές συνήθειες (Stice, 2001).

Η εσωτερίκευση και η εξωτερίκευση προτύπων είναι δύο έννοιες που εξηγούν πως οι πληροφορίες και τα πρότυπα επεξεργάζονται από τα άτομα και πως λειτουργούν.

Συγκεκριμένα η εσωτερίκευση προτύπων αναφέρεται στη διαδικασία υιοθέτησης των κοινωνικών προτύπων και γίνονται ως προσωπικοί στόχοι ακόμη και αξίες (Thompson & Stice, 2001). Αναφορικά με την «εξωτερίκευση», στην ουσία αν και δεν αναφέρεται στη

βιβλιογραφία ως εξωτερίκευση, αναφέρεται η διαδικασία του πώς τα άτομα αξιολογούν τα σώματα τους ως τρίτοι.

2.1.2 Η Θεωρία της Αυτό-αντικειμενοποίησης (Self-Objectification Theory)

Η θεωρία της αυτό- αντικειμενοποίησης, περιγράφει ότι, στις δυτικές κουλτούρες οι γυναίκες κυρίως αντιλαμβάνονται το σώμα τους όπως το αντιλαμβάνονται άλλοι ως κύρια πηγή αντίληψης τους για το σώμα τους (Fredrickson & Roberts, 1997). Αυτή η διαδικασία φαίνεται πόσο η εσωτερίκευση έχει έντονη επίδραση στην αντίληψη του ανθρώπου, που καταλήγει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του από την εκδοχή και την αντίληψη που έχουν οι άλλοι για αυτόν. Τα σχόλια body shaming, ενισχύουν την διαδικασία εσωτερίκευσης, εφόσον η κοινωνική πίεση ενδυναμώνει την αξία λεπτού ιδεατού και αυτό με τη σειρά του την δυσaráσκεια με το σώμα (Stice, 2002).

2.1.3 Κοινωνική σύγκρισης και Εικόνα Σώματος

Η εικόνα του σώματος φαίνεται δεν είναι μία μονοδιάστατη αντίληψη, αλλά επηρεάζεται από αρκετούς παράγοντες, και η επιρροή αυτή φέρνει το άτομο σε μία διαδικασία σύγκρισης (Stice, 2001). Για την καλύτερη κατανόηση της σύγκρισης αυτής, θα ήταν συνετό να γίνει αναφορά της θεωρίας της κοινωνικής σύγκρισης και που αποσκοπεί. Η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης, αναφέρεται στην έμφυτη τάση των ανθρώπων να συγκρίνουν και να αξιολογούν τον εαυτό τους μέσα από της σύγκριση τους με τους άλλους (Festinger, 1954). Η σύγκριση αυτή, είναι μία διαδικασία που αποσκοπεί στην αξιολόγηση του εαυτού τους που ενεργοποιείται κυρίως όταν δεν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια να αξιολογήσουν, όπως και η εικόνα σώματος (Festinger, 1954). Μετά - αναλυτική μελέτη, δείχνει ότι η κοινωνική σύγκριση αποτελεί σημαντικό προγνωστικό παράγοντα δυσaráσκειας σώματος (Myers & Crowther, 2009) ενώ η αυξημένη εστίαση στην εμφάνιση, ιδιαίτερα μέσω κοινωνικών και

ψηφιακών μέσων, ενισχύει περαιτέρω αυτές τις συγκρίσεις και σχετίζεται με αρνητική αυτοαξιολόγηση (Fardouly & Vartanian, 2016). Οι διαδικασίες αυτές συνδέονται με έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως ντροπή και μείωση της αυτοεκτίμησης (Tylka & Sabik, 2010), ενώ η εσωτερίκευση των προτύπων εμφάνισης ενισχύει τον κίνδυνο εμφάνισης διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών (Stice, 2002).

2.1.4 Θεωρία του Κοινωνικού Κονστρουξιονισμού (Social Constructionism)

Η θεωρία του Κοινωνικού Κονστρουξιονισμού αναφέρει ότι οι αντιλήψεις όπως και οι κοινωνικές αξίες, είναι προϊόν κοινωνικής κατασκευής και όχι της πραγματικότητας και της αλήθειας (P. L. Berger & Luckmann, 2011). Επομένως, η εικόνα σώματος επηρεάζεται από στερεότυπα και ιδανικά, τα οποία είναι κοινωνικά κατασκευασμένα από την οικογένεια, το σχολείο, τους συνομήλικους και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Puhl & Brownell, 2001). Οι επιρροές αυτές τις οποίες υφίσταται το άτομο από την κοινωνία, τις ενσωματώνει και γίνονται μέρος της προσωπικής του ταυτότητας και της αντίληψης που έχει για τον εαυτό του και την προσωπική του αξία (Gergen, 1985). Το body shaming, δεν θα έπρεπε να θεωρείται ένα ατομικό ζήτημα, εφόσον συγκρίνει τα σώματα με τα ιδανικά αυτά τα οποία είναι κοινωνικά κατασκευασμένα. Η θεωρία αυτή είναι χρήσιμη για την παρούσα μελέτη, εφόσον επιτρέπει την κατανόηση των εμπειριών των συμμετεχόντων μέσα από το πρίσμα ενός κοινωνικού ζητήματος και των συνεπειών του.

2.1.5 Θεωρία της Κοινωνικής Ταυτότητας (Social Identity Theory)

Η κοινωνική ταυτότητα του ατόμου, βάσει της Θεωρίας της Κοινωνικής Ταυτότητας, αναφέρεται στη στενή σχέση που υπάρχει μεταξύ της κατανόησης της αυτό αντίληψης του ατόμου με τις σχέσεις που έχει στην ομάδα (Tajfel & Turner, 2004). Αναφέρεται στην τάση να κατηγοριοποιούν τα άτομα ως «εμείς» και «αυτοί» και δείχνουν προτίμηση στο «εμείς», εφόσον είναι άτομα με αρκετά κοινά με τα δικά τους. Η κοινωνική ταυτότητα περιγράφεται

ως την υιοθέτηση των συμπεριφορών και των κανόνων της ομάδας της οποίας ανήκει το άτομο. Άτομα τα οποία δεν ανήκουν στην ομάδα, αξιολογούν αρνητικά τον εαυτό τους και ενδεχομένως να βιώσουν τη διάκριση από το σύνολο, κοινωνικό στιγματισμό ή αποκλεισμό (Thompson et al., 1999). Είναι εμφανές ότι τα άτομα τείνουν να δείχνουν προτίμηση σε συγκεκριμένα στερεότυπα και ότι αποκλίνει από αυτά, να κατανοείται ως διαφορετικό.

2.1.6 Κοινωνικοπολιτισμικό αντιλήψεις στην εικόνα σώματος (Sociocultural perspectives on body image)

Φαίνεται ότι σημασία έχει το πως τα άτομα εσωτερικεύουν το τι βλέπουν γύρω τους και το πως επηρεάζει την εικόνα που έχουν για το σώμα τους. Το 2012 σύμφωνα με την Tiggemann, η οποία επιχείρησε να εισαγάγει το κοινωνικό-πολιτισμικό μοντέλο εστιασμένο για γυναίκες, για το πως τα κοινωνικά πρότυπα επηρεάζουν την εικόνα του σώματος που έχει το άτομο (Tiggemann, 2012). Συγκεκριμένα αναφέρει με ξεχωριστά βήματα ότι αρχικά με την έκθεση ενός περιοδικού και τις εικόνες των μοντέλων, που είναι συνήθως καυκάσιες με πολύ λεπτές μέσες και άκρα τα οποία φαίνεται να είναι τα πρότυπα ομορφιάς. Αυτά τα πρότυπα, ενισχύονται από την επίδραση των γύρω του ατόμου, από τα μέσα ενημέρωσης και την οικογένεια του. Μετά, παρόλο που αναγνωρίζουν ότι το λεπτό σώμα δεν μπορεί να επιτευχθεί με υγιεινό τρόπο ζωής, αυτό εσωτερικεύεται και γίνεται σαν πρότυπο για κριτική του σώματος. Εφόσον αρκετές γυναίκες δεν φτάνουν στο επίπεδο αυτό, βιώνουν δυσaréσκεια από το σώμα τους και απογοήτευση. Τελικό στάδιο, οι γυναίκες φτάνουν στη δύσκολη θέση να κάνουν εξαντλητικές δίαιτες με σκοπό την επίτευξη του λεπτού σώματος, που πολλές περιπτώσεις φτάνουν σε διαταραχές διατροφής (Tiggemann, 2012). Αντίστοιχη διαδικασία περνά και ένας άντρας με το πρότυπο που έχει για το ιδανικό σώμα που θα «πρέπει» να έχει ένας άντρας, με τη διαφορά αντί λεπτό σώμα, να είναι μυώδης με σώμα σε σχήμα V, λεπτή μέση και κοιλιακούς (Tiggemann, 2012).

2.1.7 Ανθρωπιστική Θεωρία του Εαυτού

Η Ανθρωπιστική Θεωρία του Εαυτού, μία από της βασικές θεωρίες της συμβουλευτικής ψυχολογίας δεν θα μπορούσε να λείπει από τη μελέτη αυτή. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι το άτομο έχει μία έμφυτη τάση προς την αυτοπραγμάτωση και την ψυχολογική ανάπτυξη ανάλογα από την αποδοχή που λαμβάνει κυρίως από το κοντινό του περιβάλλον (Ford, 1991). Κύριες έννοιες που αναφέρονται στην ανθρωπιστική θεωρία είναι η αυτοαντίληψη, που αναφέρεται στην αντίληψη του εαυτού, αυτοεκτίμηση δηλαδή η συναισθηματική εκτίμηση που έχει το άτομο για τον εαυτό του και οι όροι αξίας, που είναι οι όροι που θεωρεί το άτομο μόνο αν τους πληροί (Rogers, 1995). Όταν το άτομο λαμβάνει σχόλια τύπου body shaming, αντιλαμβάνεται ότι δεν είναι αποδεκτό έτσι όπως είναι και πιθανώς να ενεργοποιούνται οι όροι αξίας συνδεδεμένοι με την εμφάνιση και να αυξάνεται η ντροπή για το σώμα του και να μειώνεται η αυτοεκτίμηση του. Η διαδικασία αυτή, πολύ πιθανόν να αυξήσει την ασυμφωνία μεταξύ πραγματικού και ιδεατού εαυτού και λόγω της ασυμφωνίας αυτής το άτομο να βιώνει δυσφορία και άγχος (Rogers, 1957).

2.2 Ποσοτικές έρευνες:

Αν και η παρούσα μελέτη ακολουθεί μεθοδολογία ποιοτικής μεθόδου και συγκεκριμένα θεματική ανάλυση, θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθούν ποσοτικές μελέτες που έχουν πραγματοποιήσει σημαντικές μελέτες επί του θέματος.

2.2.1 Body shaming και ψυχολογικές επιπτώσεις

Το body shaming φαίνεται να επηρεάζει αρκετές εκφάνσεις της ψυχικής υγείας με κύριο αποτέλεσμα της υπονόμησης βασικών εννοιών.

Συγκεκριμένα μετά από ποσοτική και ποιοτική έρευνα στην Ινδονησία, που έλαβαν μέρος 320 συμμετέχοντες ηλικιών 12 μέχρι 15 και οι κύριες αναφορές για body shaming ήταν 73.1% για το ρουχισμό τους, 59.9% για την ομιλία τους και 66.7% ήταν σύγκριση με άλλους (Deviantony et al., 2024). Τα δεδομένα δείχνουν ότι η πίεση από τους συνομηλίκους αποτελεί τον συχνότερο παράγοντα, αντιπροσωπεύοντας το 29,7% των περιστατικών, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία των κοινωνικών κύκλων και την ανάγκη των εφήβων να γίνουν αποδεκτοί από την ομάδα τους (Deviantony et al., 2024). Η επιρροή της οικογένειας ακολουθεί πολύ κοντά, με το 30,0% των εφήβων να την αναφέρουν ως παράγοντα που πυροδοτεί το body shaming, υποδηλώνοντας ότι οι οικογενειακές στάσεις και τα σχόλια σχετικά με την εμφάνιση μπορούν να επηρεάσουν βαθιά την εικόνα σώματος των νέων (Deviantony et al., 2024). Τέλος, οι προσωπικές ανασφάλειες, που αντιστοιχούν στο 19,7% των περιπτώσεων, δείχνουν πως η εσωτερικευμένη αμφιβολία και η δυσαρέσκεια με τον εαυτό μπορούν να οδηγήσουν ή να εντείνουν εμπειρίες body shaming (Deviantony et al., 2024). Συνολικά, τα ευρήματα υπογραμμίζουν ότι τόσο οι εξωτερικές κοινωνικές πιέσεις όσο και οι εσωτερικοί προσωπικοί παράγοντες συμβάλλουν ουσιαστικά στη διατήρηση του φαινομένου μεταξύ των εφήβων.

Από άλλη ποσοτική έρευνα που έχει λάβει μέρος στο Πακιστάν με 300 νέους, 147 άνδρες και 153 γυναίκες ηλικιών 19 μέχρι 28 ετών (Syeda et al., 2023). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι ο παράγοντας body shaming, είναι προβλεπτικός παράγοντας για την χαμηλή αυτοεκτίμηση (Syeda et al., 2023). Επίσης φάνηκε στενή σύνδεση μεταξύ body shaming και συναισθηματική αντίδραση, όπου τα άτομα αντιδρούν συναισθηματικά υπερβολικά στα σχόλια αυτά (Syeda et al., 2023). Εντούτοις, φάνηκε ότι οι γυναίκες σκόραραν πιο ψηλά στην συναισθηματική αντίδραση λόγω body shaming από ότι οι άντρες (Syeda et al., 2023). Φαίνεται να υπάρχει επιρροή στις γυναίκες που η μελέτη μέσα από εργαλεία αδυνατεί να αντιληφθεί πως ήταν το βίωμα των γυναικών αυτών.

2.2.2 Body shaming και επιρροή των social media

Η συσχέτιση των social media στο body shaming φαίνεται να είναι ψηλή, εφόσον αρκετά άτομα εκμεταλλεύονται την απόσταση που προσφέρει το διαδίκτυο και κάνουν τα σχόλια. Οι επιδράσεις είναι αντίστοιχες με τις δια ζωσεις εμπειρίες εφόσον επηρεάζουν τη ψυχική υγεία των δεκτών των σχολίων.

Από μία πρόσφατη έρευνα στην Τσεχία, με 9441 συμμετέχοντες ηλικιών 11-17, μελέτησαν το πως το διαδικτυακό body shaming έχει αρνητικά αποτελέσματα στους νέους (Novotný et al., 2025). Αρχικά αναφέρθηκε ότι το 25.84% των συμμετεχόντων έχουν βιώσει διαδικτυακό body shaming με αρνητικές αντιδράσεις από σώμα και συμπεριφορές (π.χ., ψυχοσωματικά προβλήματα σε ποσοστό 15%, αυξημένη χρήση ουσιών στο 8,7%), κοινωνικά ζητήματα (π.χ., απομόνωση σε 53,1%, απώλεια εμπιστοσύνης σε 51,7%, αλλαγές στη διαδικτυακή κοινωνική συμπεριφορά σε 68,3%) και γνωστικά-συναισθηματικές (π.χ., αρνητικές σκέψεις σε 41,4%, σκέψεις αυτοτραυματισμού σε 21,5%) διαστάσεις (Novotný et al., 2025). Επίσης φαίνεται το body shaming αν γίνεται συνδυαστικά σε χαρακτηριστικά του σώματος του ατόμου και της εμφάνισης (ρουχισμό), υπάρχει αύξηση στις αρνητικές επιδράσεις έως και 4

φορές πιο αυξημένη παρά σε μία από τις 2 διαστάσεις μόνο (Novotný et al., 2025). Όσον αφορά διαφυλικές διαφορές, τα κορίτσια φαίνεται να βιώνουν διαδικτυακό body shaming περισσότερο από τα αγόρια 31.6% έναντι 19.1% των αγοριών, κάτι που δείχνει να είναι πιο συχνό βίωμα τους (Novotný et al., 2025). Όλες οι αρνητικές επιδράσεις ήταν πιο συχνές στα κορίτσια εκτός από τη συμπεριφορά διαφυγής όπως και η βία που ήταν πιο συχνό στα αγόρια (Novotný et al., 2025). Φαίνεται ότι το body shaming μέσω διαδικτύου, προκαλεί αρκετές αρνητικές αντιδράσεις σε συναισθηματική κατάσταση και συμπεριφορές, όπου το αντιλαμβάνονται διαφορετικά τα κορίτσια και διαφορετικά τα αγόρια.

2.2.3 Body shaming και δυσλειτουργικές συμπεριφορές και διαταραχές διατροφής

Στην Ιταλία το 2024 έγινε μία ποσοτική έρευνα με σκοπό να ελέγξουν τη συσχέτιση μεταξύ του body shaming συγκεκριμένα στο βάρος και της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς όπως κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών (di Giacomo et al., 2024). Συγκεκριμένα το δείγμα της έρευνας με 304 άτομα ηλικίας 18-24 χρονών όπου έχουν λάβει μέρος στην έρευνα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τα άτομα που έχουν δεχθεί σχόλια για το βάρος τους ήταν άντρες κυρίως σε αντίθεση με τις γυναίκες αλλά μηδενική συσχέτιση υπήρξε μεταξύ τους και η κατανάλωση αλκοόλ. Υπήρχε όμως συσχέτιση μεταξύ σχολίων για το βάρος και χρήση ουσιών σε αντίθεση με αυτούς που δεν έχουν δεχθεί σχόλια αλλά μικρή στατιστική διαφορά. Επίσης φάνηκε ότι τα άτομα που έχουν δεχθεί σχόλια έχουν κάνει μίξη ουσιών σε αντίθεση με τα άτομα που δεν έχουν δεχθεί αρνητικά σχόλια για το βάρος τους. Επίσης, οι γυναίκες που έχουν δεχθεί σχόλια για το βάρος τους, έδειξαν πιο υψηλά επίπεδα καπνίσματος σε αντίθεση με τις γυναίκες που δεν έχουν δεχθεί σχόλια για το βάρος τους, και ψηλότερα επίσης και από τους άνδρες που έχουν δεχθεί τέτοια σχόλια (di Giacomo et al., 2024).

Μία άλλη ποσοτική έρευνα στην Ιταλία στόχευσε στον εντοπισμό των αρνητικών σχολίων για βάρος τα οποία έχουν εξωτερικευτεί σαν προκατάληψη απέναντι στα άτομα με υψηλά επίπεδα σωματικού βάρους και συσχέτιση με διαταραχές διατροφής σε εφήβους και δυσφορία με την εικόνα σώματος (Cerolini et al., 2024). Με ένα αρκετά μεγάλο δείγμα 919 ατόμων ηλικία μέσο όρο ηλικίας 15.97. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι 1 στους 4 έχουν δεχθεί σχόλια για το σωματικό βάρος από κοντινά τους άτομα και στο οικογενειακό περιβάλλον. Υψηλότερα επίπεδα διατροφικών διαταραχών, δυσφορία για το σώμα και προκατάληψη για σωματικό βάρος επέδειξαν τα κορίτσια που βίωσαν σχόλια body shaming σε αντίθεση με τα αγόρια. Η μόνη διαφορά που ήταν στατιστικά πιο υψηλή στα αγόρια ήταν η επίδειξη δημόσιας προκατάληψης στο βάρος. Φαίνεται ότι και τα 2 τα φύλα επηρεάζονται αρνητικά από τα αρνητικά σχόλια για το βάρος, με διαφορετικές εκφάνσεις και επίπεδα το καθένα (Cerolini et al., 2024).

Αν και το ζήτημα του body shaming δεν έχει μελετηθεί αρκετά σε ευρωπαϊκές χώρες, φαίνεται ότι η Ιταλία παίρνει το προβάδισμα για τη μελέτη του φαινομένου αυτού. Η επιλογή των μελετών για ευρωπαϊκές χώρες έγινε λόγω του ότι βιώνουν τη δυσαρέσκεια του σώματος σε πιο χαμηλά επίπεδα σε ασιατικές χώρες σε αντίθεση με τις ευρωπαϊκές, όπως η Κύπρος όπου λαμβάνει μέρος η μελέτη αυτή (Kennedy et al., 2004).

Συνολικά οι ποσοτικές μελέτες εστιάζουν στις αρνητικές επιδράσεις και τις συσχετίσεις μεταξύ body shaming και ψυχολογικές επιπτώσεις, διαταραχές διατροφής, απομόνωση και δυσαρέσκεια από το σώμα (Deviantony et al., 2024; Gam et al., 2020; Novotný et al., 2025). Επίσης τα ευρήματα το ποσοτικών μελετών, αναφέρουν τα πλαίσια και τους κοινωνικούς παράγοντες που συνήθως ευθύνονται για τα σχόλια αυτά όπως είναι μέλη της οικογένειας συνομήλικοι που κάνουν σχόλια body shaming από κοντά και στα social media (Novotný et al., 2025; Schlüter et al., 2023). Παρόλο την εκτενέστερη και λεπτομερή αναφορά στις συσχετίσεις αυτές, οι ποσοτικές έρευνες αδυνατούν να εστιάσουν και να εμβαθύνουν στο

νόημα και στο βίωμα από τις εμπειρίες αυτές. Συνεπώς αναφέρεται η αναγκαιότητα για την πραγματοποίηση ποιοτικών μελετών όπως είναι και η παρούσα, για την καλύτερη απόδοση του νοήματος στο βίωμα των εμπειριών body shaming με τη βοήθεια συνεντεύξεων και ομάδων εστίασης (Braun & Clarke, 2019; Smith, 1996).

2.3 Ποιοτικές έρευνες:

Εφόσον έχουν αναφερθεί ποσοτικές μελέτες, σημαντικό να αναφερθούν και οι ποιοτικές μελέτες για να εντοπισθούν τα ζητήματα που θίγονται από τη βιβλιογραφία αναφορικά με το ζήτημα του body shaming. Οι ποιοτικές μελέτες, σε αντίθεση με τις ποσοτικές, εστιάζουν στη βιωμένη εμπειρία, νοήματα όπως και τη σημασία που αποδίδουν τα άτομα γύρω από το ζήτημα που μελετάται (Corbin & Strauss, 2015). Παρά τη σημαντικότητα τους, οι ποιοτικές έρευνες στο συγκεκριμένο ζήτημα παραμένουν περιορισμένες, ιδιαίτερα σε ευρωπαϊκά και πολιτισμικά πλαίσια παρόμοια με αυτά της παρούσας μελέτης.

2.3.1 Εμπειρίες Body shaming

Αρχικά δε θα μπορούσε να έλειπε η ποιοτική μελέτη που έχει γίνει το 2021 στην Ελβετία η οποία έδωσε τον ορισμό στην επιστημονική κοινότητα για το τι σημαίνει body shaming όπως έχει αναφερθεί και πιο πάνω (Schlüter et al., 2023). Το δείγμα της έρευνας αυτή ήταν 25 άτομα ηλικίες από 22 έως 63, το 60% ήταν γυναίκες και 40% άντρες. Η συγκεκριμένη ποιοτική μελέτη, και συγκεκριμένα τη διερευνητική ανάλυση, και έχει εστιαστεί στο τι σημαίνει body shaming και τις λέξεις που αναφέρθηκαν στα σχόλια συνδεδεμένα με ορισμούς όπως «αρνητικά», «προσβολή» και «ντροπιασμένος», κάτι που φαίνεται ότι δημιουργεί μία αρνητική επίδραση στη ψυχολογία των δεκτών των σχολίων αυτών. Επίσης είναι μία πράξη που μπορεί να δημιουργήσει αρνητική επίδραση είτε γίνει πρόσωπο με

πρόσωπο είτε γίνει μέσω social media (Schlüter et al., 2023). Τα ευρήματα αυτά, συνδέονται άμεσα με το 1^ο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης, το οποίο αφορά τις αντιλήψεις των νέων σχετικά με το body shaming στο προσωπικό και κοινωνικό τους περιβάλλον. Η έρευνα που αναφέρθηκε μόλις, εστιάζει κυρίως στον ορισμό του φαινομένου και λιγότερο στις εμπειρίες του σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα (Schlüter et al., 2023). Το κενό αυτό επιχειρεί η παρούσα μελέτη να το καλύψει.

2.3.2 Body shaming και συναισθηματικές επιπτώσεις

Ποιοτική έρευνα του 2025, μελέτησε πως το τραύμα, η δυσφορία του σώματος, η βία και το body shaming μπορούν να εξηγήσουν τις απόπειρες αυτοκτονίας σε εφήβους οι οποίοι έχουν ιστορικό αποπειρών αυτοκτονίας (Rizk-Hildbrand et al., 2025). Μία μελέτη που φαίνεται να συμμετείχαν 22 έφηβοι μέσο όρο ηλικίας 16.98 χρονών όπου το 77% ήταν αγόρια, 19% κορίτσια και 4% δεν ήθελαν να αναφέρονται στο δυαδικό μοντέλο του φύλου. Η μελέτη είχε γίνει με θεματική ανάλυση, με αποτελέσματα αρκετά σημαντικά που δείχνουν ότι σαν παράγοντες κινδύνου για απόπειρα αυτοκτονίας ευθύνονται εμπειρίες τραύματος ή βίας και η δυσφορία του σώματος. Η δυσφορία του σώματος αναφέρεται συγκεκριμένα ότι πρόκειται για ένα αποτέλεσμα που ευθύνονται εμπειρίες όπως bullying, body shaming, σεξουαλική παρενόχληση, πρόωρη εφηβεία, αύξηση βάρους και η κοινωνική σύγκριση (Rizk-Hildbrand et al., 2025). Τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν κυρίως είναι ντροπή, κατωτερότητα και δυσφορία. Είναι φανερό ότι η δυσφορία του σώματος, για κάποια άτομα είναι τόσο δυσβάστακτη που οδηγούνται σε αυτοκτονία για να δώσουν ένα τέρμα σε αυτή. Η παρούσα μελέτη συνδέεται με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα το οποίο εστιάζει στις ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις που βιώνουν τα άτομα με το body shaming. Η έρευνα αυτή όμως, περιορίζονται τα ευρήματα της σε κλινικό πληθυσμό εφόσον είναι άτομα με πρόσφατη απόπειρα αυτοκτονίας, κάτι που περιορίζει τη γενίκευση αποτελεσμάτων (Rizk-Hildbrand et

al., 2025). Η παρούσα μελέτη επιχειρεί με υγιή πληθυσμό να εξάγει αποτελέσματα εστιάζοντας στις ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις του body shaming.

Μία άλλη ποιοτική ερευνά από το Ιράν (Jalali-Farahani et al., 2023) είχε μελετήσει την εικόνα του σώματος και τις αντιλήψεις που έχουν για αυτό 84 έφηβοι, 42 κορίτσια και 42 αγόρια ηλικίες από 15 έως 18. Αν και δεν αναφέρεται συγκεκριμένα ο όρος body shaming, από ανάλυση είχαν προκύψει 4 κύρια θέματα από τα δεδομένα: οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων είναι επηρεασμένες από τις απόψεις των γύρω τους που επηρεάζουν ακόμη και το μέλλον τους νιώθοντας ότι δεν έχουν έλεγχο στο σώμα τους. Επόμενο θέμα είναι η αξιολόγηση που κάνουν στο σώμα τους είναι άμεση, με το να το σχολιάζουν και έμμεση μέσω της σύγκρισης με άλλα σώματα. Το άλλο θέμα, είναι τα συναισθήματα που έχουν για το σώμα τους αναφέρονται η αηδία, το μίσος, αναστάτωση, ντροπή, φόβος, αποδοχή και φθόνος (Jalali-Farahani et al., 2023). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η άποψη των άλλων για το σώμα τους και οι κοινωνικές αξιολογήσεις έχουν σημαντική συναισθηματική επίδραση.

2.3.3 Body shaming και τρόποι διαχείρισης

Συνεχίζοντας στην ίδια έρευνα οι συμμετέχοντες που δέχτηκαν σχόλια, παρουσίασαν παθητική συμπεριφορά όπως η απόσυρση ή ακόμη και επιθετική. Αν και στη συγκεκριμένη μελέτη δεν εστιάζει στην ορολογία body shaming, φαίνεται ότι το πρώτο θέμα που αναφέρει πως σχηματίζουν οι νέοι την αντίληψη για το σώμα τους, βασίζεται στις απόψεις και τα λεγόμενα των γύρω τους και τους προκαλεί αυτή τη δυσφορία, αίσθηση απουσίας ελέγχου στο σώμα και ντροπή (Jalali-Farahani et al., 2023). Αναφερόμενοι στην προηγούμενη έρευνα, αναφέρθηκαν συμπεριφορές διαχείρισης των σχολίων body shaming, όπως η κάλυψη μερών του σώματος για να αποφύγει τα σχόλια ακόμη και σε εξαντλητικές δίαιτες με βουλιμικές τάσεις μετά από σχόλια από το οικογενειακό πλαίσιο (Rizk-Hildbrand et al., 2025). Η συμβολή στο 3^ο ερευνητικό ερώτημα από αυτές τις έρευνες είναι σημαντική αλλά

περιορισμένη. Αν και αναφέρονται αρκετές δυσλειτουργικές συμπεριφορές στις πιο πάνω έρευνες, δεν αναφέρονται σε πιο λειτουργικές συμπεριφορές και κυρίως σε γενικό πληθυσμό. Αυτό είναι ακόμη ένα κενό στη βιβλιογραφία που η παρούσα μελέτη επιχειρεί να καλύψει.

Οι ποιοτικές έρευνες δείχνουν ότι το body shaming αποτελεί μια σύνθετη εμπειρία που διαμορφώνεται μέσα από κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και φαίνεται να βιώνεται με έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως ντροπή και ανασφάλεια, επηρεάζοντας την αυτοαντίληψη των νέων (Rizk-Hildbrand et al., 2025). Παράλληλα, φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες υιοθετούν διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης, τόσο δυσλειτουργικές όσο και πιο προσαρμοστικές. Ωστόσο, οι υπάρχουσες μελέτες εξετάζουν το φαινόμενο αποσπασματικά ή επικεντρώνονται σε συγκεκριμένους πληθυσμούς, χωρίς να συνδυάζουν τις αντιλήψεις, τις συναισθηματικές επιπτώσεις και τους τρόπους διαχείρισης στο ίδιο πλαίσιο. Για τον λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαία μια πιο ολοκληρωμένη ποιοτική διερεύνηση, όπως επιχειρείται στην παρούσα έρευνα.

2.4 Τοπικές έρευνες:

Η αναφορά του body shaming, σαν επιστημονικός ορισμός, φαίνεται να είναι σχετικά πρόσφατη στη βιβλιογραφία, εφόσον επιστημονικά έχει αναφερθεί το 2021 και έχει δημοσιευθεί το 2023 το άρθρο που εισάγει τον ορισμό (Schlüter et al., 2023). Στην βιβλιογραφία οι έρευνες που αναφέρονται στη μελέτη του body shaming είναι περιορισμένες και αναφορικά με την Ευρώπη ακόμη πιο περιορισμένες (Cerolini et al., 2024; di Giacomo et al., 2024). Στην Κύπρο ή την Ελλάδα ανασκοπώντας τη βιβλιογραφία δεν υπάρχει αντίστοιχη έρευνα της παρούσης που να μελετά τα βιώματα σχετικά με το body shaming, ούτε κάποια ποσοτική έρευνα. Η παρούσα έρευνα είναι μία σημαντική πρόσθεση για τη βιβλιογραφία που

Formatted: Greek

Formatted: Greek

θα προσφέρει δεδομένα ποιοτικής μεθόδου σχετικά με την Κύπρο και θα ενισχύσει τα δεδομένα της Ευρώπης. Είναι σημαντικό να γίνει η πρόσθεση στη βιβλιογραφία από ακόμη μία μελέτη για ένα αρκετά πρόσφατο ζήτημα όπως το body shaming, που θα αναδείξει τις εκφάνσεις του στα συναισθήματα των συμμετεχόντων, τις σκέψεις τους και τις συμπεριφορές τους.

Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία

3.1 Φιλοσοφικές παραδοχές της έρευνας:

Η οντολογία αναφέρεται στην έννοια των αρχών του ερευνητή σχετικά με τη φύση της πραγματικότητας. Όσον αφορά την ποιοτική έρευνα, η οντολογία σχετίζεται με το ζήτημα κατά πόσο η πραγματικότητα είναι αντικειμενική και ενιαία ή πολυδιάστατη και επηρεασμένη από τις εμπειρίες και ερμηνείες των ανθρώπων (Creswell, 2013; Lincoln & Guba, 1985). Στην παρούσα έρευνα, η οντολογική στάση η οποία επικρατεί είναι ότι η πραγματικότητα είναι δεν είναι σταθερή και ενιαία αλλά βασισμένη στην εμπειρία του κάθε ατόμου που βίωσε κάτι σχετικό με το body shaming. Πιο συγκεκριμένα, θεωρείται ότι επηρεάζεται η πραγματικότητα από τις προσωπικές εμπειρίες, κοινωνικές σχέσεις όπως και το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο του κάθε συμμετέχοντα. Οπότε, ένα φαινόμενο, βιώνεται και ερμηνεύεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους σύμφωνα με τα παραπάνω.

Η επιστημολογία από την άλλη ασχολείται με το πως γνωρίζουμε αυτά που γνωρίζουμε δηλαδή ασχολείται με τη γένεση της γνώσης και της αλήθειας για αυτά που γνωρίζουμε (Crotty, 1998). Συγκεκριμένα η έννοια της επιστημολογίας ασχολείται με το πως έχουμε άποψη για ένα γεγονός και που βασίζεται η άποψη αυτή μέχρι και το πόσο έγκυρη είναι αυτή η άποψη (Crotty, 1998).

Formatted: Greek

Formatted: Greek

Υπάρχουν αρκετά είδη επιστημολογίας όπως η αντικειμενική, η οποία δεν μπορεί να την αμφισβητήσει κανείς γιατί είναι ορατή σε όλους και δεν επηρεάζεται από τις διαφορετικές αντιλήψεις. Ένα άλλο είδος είναι οικοδομικό (constructionism) που εδώ η έννοια αναφέρεται ότι δεν υπάρχει χωρίς το μυαλό οπότε η έννοια φτιάχνεται από τους ανθρώπους δεν ανακαλύπτεται. Τέλος είναι το είδος της υποκειμενική επιστημολογίας, όπου αναφέρεται ότι ο ερευνητής και το υλικό το οποίο ερευνάει είναι στενά συνδεδεμένη η σχέση τους και ότι

Formatted: Greek

επιηρεάζονται αμφότεροι, κάτι που έρχεται αντιμέτωπο με την αντικειμενική επιστημολογία

(Crotty, 1998). ▲

Η επιστημολογική θέσης της παρούσας έρευνας, συνδέεται άμεσα με τον κοινωνικό κονστρουξιονισμό. Ο κοινωνικός κονστρουξιονισμός, υποστηρίζει ότι γνώσεις, έννοιες όπως και ο τρόπος κατανόησης της πραγματικότητας, συνδέεται άρρηκτα με τις κοινωνικές σχέσεις, όπως και πολιτισμικές αξίες (Gergen, 1985). Αναφέροντας τη θεωρία αυτή, σημαντικό να αναφερθεί ότι σχετικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις που υπάρχουν για το σώμα και το body shaming, δεν είναι στατικές αλλά είναι συνδεδεμένες με τα κοινωνικά πρότυπα εμφάνισης που επικρατούν στο πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο. Αναφέροντας αυτή την προσέγγιση, να επισημανθεί ότι τα βιώματα των νέων και οι αφηγήσεις τους, δε θα έπρεπε να κατανοούνται ως αντικειμενική πραγματικότητα. Αντιθέτως, η κατανόηση τους, σχετίζεται με το τρόπο που οι νέοι κατανοούν, ερμηνεύουν και νοηματοδοτούν τις εμπειρίες σχετικές με το body shaming. Η γνώση που προσφέρει η παρούσα έρευνα, προκύπτει από τη συστηματική ανάλυση, κωδικοποίηση και ερμηνευτική επεξεργασία των βιωμάτων των συμμετεχόντων από τον ερευνητή. Η θεματική ανάλυση είναι συνδεδεμένη επίσης με το φιλοσοφικό υπόβαθρο, εφόσον η επεξεργασία χαρακτηρίζεται από συνέπεια και σαφήνεια απέναντι στα δεδομένα (Braun & Clarke, 2006). Συγκεκριμένα η θεματική ανάλυση επιλέχθηκε για την παρούσα έρευνα για την ερμηνεία αντιλήψεων, βιωμάτων και ψυχοσυναισθηματικών επιδράσεων όπως και στρατηγικών διαχείρισης και αντιμετώπισης του φαινομένου του body shaming. ▲

Formatted: Greek

Formatted: Greek

Formatted: Greek

Formatted: Greek

3.2 Ποιοτική έρευνα

Η ποιοτική έρευνα είναι η μέθοδος με την οποία εξάγεται η γνώση και χρησιμοποιείται κυρίως στις κοινωνικές επιστήμες. Η ποσοτική έρευνα, είναι η έρευνα που για τη συλλογή των δεδομένων της χρησιμοποιεί ερωτηματολόγια με απώτερο σκοπό να εξάγει τα

αποτελέσματα τις σε πίνακες και σε αριθμούς (Bryman, 2012). Σε αντίθεση η ποιοτική έρευνα, δεν την απασχολεί η ποσότητα αλλά η ποιότητα μίας εμπειρίας, δηλαδή πως βίωσε αυτό που βίωσε ένας συμμετέχοντας. Η ποιοτική έρευνα είναι ιδανική για μικρό πληθυσμό και για τη μελέτη ενός φαινομένου του οποίου είναι πρωτόγνωρο και μπορεί να προσφέρει πιο πλούσια πληροφορία αναφορικά με την ολική εμπειρία, το νόημα και την αντίληψη των συμμετεχόντων μέσω των συνεντεύξεων που γίνεται (Corbin & Strauss, 2015). Ο ερευνητής στην ποιοτική έρευνα, παίρνει ρόλο στην ποιοτική έρευνα όσο ρόλο έχουν οι συμμετέχοντες και τα δεδομένα (Corbin & Strauss, 2015). Η συμβολή της ποιοτικής έρευνας στην επιστήμη και συγκεκριμένα στην ψυχολογία είναι μεγάλη, εφόσον μπορεί να προσφέρει στους ενδιαφερόμενους πληροφορίες για τις εμπειρίες των συμμετεχόντων που με κανένα άλλο τρόπο δεν θα μπορούσαν να συλλεχθούν. Επίσης θα μπορούσε να αναφερθεί ότι η ποιοτική έρευνα είναι πιο ειλικρινής από τη μεριά του ερευνητή. Προφανώς όλοι έχουν δικές τους προκαταλήψεις και πεποιθήσεις, στην ποιοτική έρευνα υπάρχουν μέρη της, όπως και στη παρούσα μελέτη, που αναφέρονται στην αντανάκλαση του ερευνητή (Glesne, 1999). Σε αυτά τα μέρη ο ερευνητής καλείται να αναφέρει τις σκέψεις, τα συναισθήματα του και γενικά τις πεποιθήσεις του με το θέμα το οποίο καταπιάνεται η μελέτη, έτσι να αναγνωρίσει και ο ίδιος τα δικά του όρια και να μπει στη διαδικασία της ενδοσκόπησης. Οπότε ο αναγνώστης μπορεί να αντιληφθεί και την ιδιοσυγκρασία του συγγραφέα μαζί με γεγραμμένα του.

3.3 Μέθοδος Ανάλυσης Δεδομένων

Η μέθοδος που επιλέχθηκε για την παρούσα μελέτη ήταν η θεματική ανάλυση δεδομένων. Η θεματική ανάλυση δεδομένων αναφέρεται στην εξαγωγή θεμάτων ή μοτίβων από τις απομαγνητοφωνημένες συνομιλίες (Braun & Clarke, 2006). Κύριος σκοπός είναι να αναφερθούν τα σημαντικά ζητήματα που ειπώθηκαν στις συνομιλίες αναφορικά με το νόημα τους όχι από τη συχνότητα τους, κάτι που δείχνει ότι εστιάζεται στην ποιότητα των δεδομένων και όχι στην ποσότητα. Στην παρούσα μελέτη επιλέχθηκε η θεματική ανάλυση

εφόσον ενδείκνυται για ομάδες εστίασης όπως είναι και η φύση της συλλογής δεδομένων της έρευνας, συνεντεύξεις από τις ομάδες εστίασης με σκοπό εξαγωγή σημαντικών θεμάτων που επώθησαν απαλλαγμένο όσο γίνεται από τις προκαταλήψεις του ερευνητή (Jowsey et al., 2021). Επίσης, βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων σε συνάρτηση με τις ομάδες εστίασης, η θεματική ανάλυση ήταν η πιο καλή επιλογή για την εξαγωγή των πληροφοριών από τις συνεντεύξεις για ομαδοποιηθούν και να κατηγοριοποιηθούν τα δεδομένα στην κάθε ερευνητική ερώτηση αντίστοιχα (Braun & Clarke, 2006). Ο ερευνητής που επιλέγει τη θεματική ανάλυση καλείται να καταγράψει στη μελέτη του τις δικές του απόψεις πριν ή και κατά τη διάρκεια της συλλογής δεδομένων και στην ανάλυση, για να δείξει την ευθύτητα και ειλικρίνεια του απέναντι στο ερευνητικό αντικείμενο, στο κοινό και στον εαυτό του (Braun & Clarke, 2006).

Formatted: Greek

Επαγωγική ή παραγωγική προσέγγιση:

Η ανάλυση που ακολούθησε ήταν Επαγωγική Προσέγγιση, εφόσον τα θέματα που προέκυψαν βασίζονταν πάνω στα ίδια τα δεδομένα και της αφηγήσεις των συμμετεχόντων (Braun & Clarke, 2006). Τα θέματα και οι κώδικες βασίζονται καθαρά από τις επαναλαμβανόμενες αναφορές των συμμετεχόντων και όχι σε θεωρητικές υποθέσεις όπως και από τη συστηματική ανάγνωση αυτών.

Σημασιολογική ή Λανθάνουσα Προσέγγιση:

Η παρούσα έρευνα ακολούθησε Σημασιολογική προσέγγιση, με εστίαση στο φανερό και επιφανειακό νόημα των αναφορών των συμμετεχόντων και όχι σε βαθύτερες ή υποκείμενες δομές (Braun & Clarke, 2006). Εντούτοις, χρησιμοποιήθηκε η Λανθάνουσα Προσέγγιση στην ανάλυση, όπου επιχειρήθηκε η ανάλυση αφηγήσεων των συμμετεχόντων αναφορικά με συναισθήματα (ντροπής, μειωμένης αυτοεκτίμησης) και αναφορές θεωρητικές έννοιες για την εσωτερική τους των σχολίων (Thompson et al., 1999).

Στάδια ανάλυσης:

Η ανάλυση ολοκληρώθηκε βασισμένη στα 6 στάδια που προτείνουν οι Braun & Clarke (2006):

Στάδιο 1ο– Εξοικείωση με τα δεδομένα: Πραγματοποιήθηκε απομαγνητοφώνηση του συνόλου των συνεντεύξεων. Επομένως ολοκληρώθηκαν πολλαπλές αναγνώσεις των κειμένων, με ταυτόχρονη ακρόαση των συνεντεύξεων και σημείωση αρχικών εντυπώσεων και ιδεών που προέκυπταν από τα δεδομένα.

Στάδιο 2ο – Δημιουργία αρχικών κωδίκων: Οι απομαγνητοφωνήσεις κωδικοποιήθηκαν συστηματικά με τη βοήθεια του λογισμικού ποιοτικής ανάλυσης Atlas.ti. το οποίο επέτρεψε την οργανωμένη διαχείριση, κατηγοριοποίηση και ανάκτηση των δεδομένων. Οι αρχικοί κώδικες δημιουργήθηκαν βασισμένοι στο περιεχόμενο των αφηγήσεων, χωρίς προκαθορισμένη λίστα κωδίκων. Όλες οι κωδικοποιήσεις έγιναν με την υποστήριξη της κας. Ευθυβούλου Λίνας, η οποία είναι εξειδικευμένη στην ποιοτική έρευνα, κάτι που στηρίζει την αξιοπιστία της παρούσας έρευνας.

Στάδιο 3ο – Αναζήτηση θεμάτων: Οι κώδικες ομαδοποιήθηκαν σε πιθανά θέματα, με βάση τις νοηματικές συνδέσεις που προέκυψαν μεταξύ τους και τη συσχέτισή τους με τα ερευνητικά ερωτήματα.

Στάδιο 4ο – Αναθεώρηση θεμάτων: Τα αρχικά θέματα επανελέγχθηκαν, και αναθεωρήθηκαν, ώστε να διασφαλιστεί ότι ανταποκρίνονται στα δεδομένα και ότι υπάρχει συνοχή μεταξύ των αποσπασμάτων που τα απαρτίζουν. Σε αυτό το στάδιο πραγματοποιήθηκαν συγχωνεύσεις ή αναδιατυπώσεις θεμάτων όπου κρίθηκε απαραίτητο. Οι τελικές αποφάσεις για τη δομή των θεμάτων λήφθηκαν σε συνεργασία με την επόπτρια, μέσα από διαδοχικές συζητήσεις και αναστοχασμό.

Στάδιο 5ο – Ορισμός και ονομασία θεμάτων: Κάθε θέμα έλαβε σαφή ορισμό, περιγραφή και ονομασία, ώστε να αποτυπώνει επακριβώς το περιεχόμενο και την ουσία του. Τέλος, πραγματοποιήθηκε ιεραρχική δομή με Ενότητες, Κύρια Θέματα, Θέματα και Υποθέματα.

Στάδιο 6ο – Σύνταξη της έκθεσης: Τα θέματα παρουσιάστηκαν με υποστηρικτικά αποσπάσματα από τις αφηγήσεις από τις συνεντεύξεις, συνδέοντας τα ευρήματα με τα ερευνητικά ερωτήματα και αναδεικνύοντας την αφήγηση των δεδομένων.

Διαδικασία Λήψης Αποφάσεων

Οι αποφάσεις που αφορούσαν τη διαμόρφωση, την ομαδοποίηση και την ονομασία των κωδικών και των θεμάτων διαμορφώθηκαν μέσα από μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία συζήτησης και αναστοχασμού σε συνεργασία με την επόπτρια, Δρ. Ευθυβούλου Λίνα. Η συμβολή της επόπτριας αποσκοπούσε στην ενίσχυση της αξιοπιστίας της αναλυτικής διαδικασίας και στον περιορισμό της πιθανής επίδρασης της υποκειμενικότητας του ερευνητή. Οι τελικές αποφάσεις προέκυψαν μέσα από διαδοχικές επανεξετάσεις του ερευνητικού υλικού και κριτική διερεύνηση των ερμηνειών που αναδύονταν κατά την ανάλυση.

3.4 Συλλογή δεδομένων και διαδικασία

Η συλλογή δεδομένων είχε γίνει βάσει του πρωτοκόλλου που έχει δημιουργηθεί με τις ερωτήσεις ημιδομημένης συνέντευξης σε ομάδες εστίασης που επικεντρώνονται στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων γύρω από το body shaming, στις εμπειρίες τους ή εμπειρίες που βίωσαν κοντινά τους άτομα και τρόπους που το διαχειρίστηκαν όπως και προτάσεις για τη μείωση του αντικτύπου που έχει η πράξη του σχολιασμού αυτή. Επίσης έχουν υπογράψει το έγγραφο το οποίο δόθηκε από τους φορείς των κέντρων νεότητας ενημερώνοντας τους για τη διαφύλαξη των προσωπικών τους δεδομένων και ότι θα λάβουν μέρος σε συζήτηση

για την καταγραφή των απόψεων τους αναφορικά με το body shaming (έγγραφο, παράρτημα Γ). Η διάρκεια των ομάδων εστίασης κυμαίνονται από 50 λεπτά έως 1 και μισή ώρα ανάλογα και με το πλήθος της ομάδας και το πόσο ήταν διατεθειμένοι οι συμμετέχοντες και η δυναμική της ομάδας να μοιραστούν εμπειρίες τους. Κατά τη διάρκεια των ομάδων, γινόταν ηχογράφηση και καταγραφή σημαντικών θεμάτων που αναφέρονταν από τους συμμετέχοντες και αργότερα, πιστή καταγραφή των λεγομένων των συμμετεχόντων αυτολεξεί όπως ειπώθηκαν στην ελληνική ή κυπριακή διάλεκτο. Η ανάλυση αργότερα και κωδικοποίηση είχε γίνει με τη βοήθεια του προγράμματος Atlas.ti που ειδικεύεται στην ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Οι συναντήσεις είχαν λάβει μέρος Δεκεμβρίου 2024 στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος, στις Φεβρουάριο 2025 στο Κέντρο Νεότητας Ακρούντας και στις Απρίλιο 2025 στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος. Η ηχογράφηση των τριών συζητήσεων είχε γίνει με τη χρήση κινητού τηλεφώνου και αργότερα είχε γίνει η καταγραφή των συνομιλιών με ακρίβεια όπως είχαν ειπωθεί δια ζώσης. Η συναίνεση τους έχει καταγραφεί στην ηχογράφηση όπως φαίνεται και στην αρχική συζήτηση στην απομαγνητοφώνηση που είχε ενημερώσει η ερευνητική ομάδα για τη διεξαγωγή της συνομιλίας, ότι η συζήτηση θα ηχογραφείται και αν κάποιος επιθυμεί να αποχωρήσει μπορεί να το κάνει. Επίσης έχουν υπογράψει το έγγραφο το οποίο δόθηκε από τους φορείς των κέντρων νεότητας ενημερώνοντας τους για τη διαφύλαξη των προσωπικών τους δεδομένων και ότι θα λάβουν μέρος σε συζήτηση για την καταγραφή των απόψεων τους αναφορικά με το body shaming (έγγραφο, Παράρτημα Γ).

3.5 Συμμετέχοντες

Για τον σκοπό της έρευνας έχουν λάβει μέρος οικειοθελώς 57 συμμετέχοντες, 32 στην πρώτη ομάδα εστίασης, 17 στη δεύτερη ομάδα εστίασης και 8 στην τρίτη ομάδα εστίασης. Ο λόγος που δημιουργήθηκαν οι ομάδες εστίασης ήταν για να μπορούν να εξυπηρετηθούν περισσότερα άτομα και αύξηση του συνολικού μεγέθους τους δείγματος. Η κατανομή ανά φύλο ήταν στο πρώτο γκρουπ 93,75% γυναίκες και το 6.25% άντρες, στο δεύτερο γκρουπ 72.22% γυναίκες και 27.78 ήταν άντρες και τέλος στο 3ο γκρουπ ήταν 50% γυναίκες και 50% άντρες. Οι ηλικιακές ομάδες που σχηματίστηκαν ήταν 18-25 χρονών με ποσοστό 80.70% και 26-30 με ποσοστό 19.30% και στις 3 ομάδες εστίασης. Η συμμετοχή των συμμετεχόντων είχε γίνει μέσω ενημέρωσης τους από το πανεπιστήμιο μέσω μείλ, μέσω πλατφόρμας του Facebook από τα κέντρα νεότητας και δήλωναν συμμετοχή τα άτομα που πληρούσαν τα κριτήρια.

Πίνακας 1: Δημογραφικά συμμετεχόντων ανά ομάδα εστίασης

Formatted: Greek

<u>Ομάδα</u> <u>Εστίασης</u>	<u>Συνολικοί</u> <u>Συμμετέχοντες</u>	<u>Γυναίκες</u> <u>(n)</u>	<u>Γυναίκες</u> <u>(%)</u>	<u>Άνδρες</u> <u>(n)</u>	<u>Άνδρες</u> <u>(%)</u>
<u>Ομάδα 1</u>	<u>32</u>	<u>30</u>	<u>93,75%</u>	<u>2</u>	<u>6,25%</u>
<u>Ομάδα 2</u>	<u>17</u>	<u>13</u>	<u>72,22%</u>	<u>4</u>	<u>27,78%</u>
<u>Ομάδα 3</u>	<u>8</u>	<u>4</u>	<u>50,00%</u>	<u>4</u>	<u>50,00%</u>
<u>Σύνολο</u>	<u>57</u>	<u>47</u>	<u>82,46%</u>	<u>10</u>	<u>17,54%</u>

Πίνακας 2: Ηλικιακές ομάδες σε όλο το δείγμα

<u>Ηλικιακή Ομάδα</u>	<u>Συμμετέχοντες (n)</u>	<u>Ποσοστό (%)</u>
<u>18-25 ετών</u>	<u>46</u>	<u>80,70%</u>
<u>26-30 ετών</u>	<u>11</u>	<u>19,30%</u>
<u>Σύνολο</u>	<u>57</u>	<u>100%</u>
<u>Ηλικιακή Ομάδα</u>	<u>Συμμετέχοντες (n)</u>	<u>Ποσοστό (%)</u>
<u>18-25 ετών</u>	<u>46</u>	<u>80,70%</u>
<u>26-30 ετών</u>	<u>11</u>	<u>19,30%</u>
<u>Σύνολο</u>	<u>57</u>	<u>100%</u>

Πίνακας 2: Ηλικιακές ομάδες σε όλο
το δείγμα

3.6 Μέθοδος Αντανakλαστικότηταs

Η αντανakλαστικότητα στην ποιοτική έρευνα, αναφέρεται στην συστηματική επίγνωση και κριτική του ερευνητή κατά τη διαδικασία της της ερευνητικής διαδικασίας (Finlay, 2002).

Συγκεκριμένα σημασία δίνει στην αναγνώριση του ότι προσωπικές του πεποιθήσεις, αξίες και εμπειρίες είναι πιθανόν να επηρεάσουν την έρευνα σε όλα τα στάδια από την διαμόρφωση ερευνητικών ερωτημάτων μέχρι και την ερμηνεία των δεδομένων (Finlay, 2002). Για αυτό τον λόγο, ο ερευνητής στην ποιοτική έρευνα, δε θεωρείται ουδέτερος παράγοντας αλλά ένας ενεργό μέρος της διαδικασίας που αλληλοεπιδρά με συμμετέχοντες και έχει σημαντική συμβολή στην ερμηνεία των εμπειριών και αφηγήσεων τους (Finlay, 2002).

Η χρήση της αντανakλαστικότητας είναι σημαντική για την αναγνώριση του ερευνητή για τις προκαταλήψεις πιθανώς να φέρει για το ερευνητικό ζήτημα όπως και οι προσωπικές του επιρροές (Berger, 2015). Μέσω της διαδικασίας της αντανakλαστικότητας, ο ερευνητής καλείται να ελέγχει συστηματικά, τις δικές του απόψεις και θέσεις περί του θέματος, καθιστώντας όσο το δυνατό μεγαλύτερη διαφάνεια απέναντι στα ευρήματα (Berger, 2015).

Όπως αναφέρθηκε και πριν, ο ερευνητής είναι ενεργό μέλος στη διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας σε όλα τα στάδια της διαδικασίας όπως και με την αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες (Berger, 2015). Αναγνωρίζεται ότι αυτή η εμπλοκή ενδέχεται να επηρεάσει ως ένα βαθμό τη διαδικασία της έρευνας. Παρόλα αυτά, η αναγνώριση της εμπλοκής αυτής δεν

θεωρείται αδυναμία της ποιοτικής έρευνας αλλά ένα στοιχείο της που αυξάνει την ειλικρίνεια απέναντι από τον ερευνητή προς τα δεδομένα (Berger, 2015). Επίσης αυξάνεται ταυτόχρονα και η ερμηνευτική εγκυρότητα της έρευνας με αυτόν τον τρόπο.

Η αξιοπιστία της ποιοτικής έρευνας, ενισχύεται με την χρήση της αντανάκλαστικότητας του ερευνητή, δηλαδή τη συνεχή και συστηματική επίγνωση του για την εμπλοκή του στην έρευνα (Lincoln & Guba, 1985). Ο ερευνητής αναμένεται να τεκμηριώσει με σαφή τρόπο τις ερευνητικές του επιλογές, όπως και η εξήγηση των ερμηνειών των οποίων εξάγει (Lincoln & Guba, 1985). Με αυτή τη διαδικασία, ενισχύεται η αξιοπιστία των ευρημάτων, εφόσον ο αναγνώστης μπορεί να κατανοήσει τις θέσεις του ερευνητή όπως και τον τρόπο με τον οποίο ερμήνευσε τα αποτελέσματα (Lincoln & Guba, 1985).

3.7 Κριτήρια αξιοπιστίας ποιοτικής έρευνας

Για να θεωρείται αξιόπιστη και έγκυρη μία ερευνά πρέπει να πληροί κάποια κριτήρια αξιοπιστίας που την καθιστούν αξιόπιστη έρευνα για γενίκευση αποτελεσμάτων και γενικά μία καλή ποιοτική έρευνα. Αναφορικά με την ποιοτική μελέτη υπάρχουν συγκεκριμένα κριτήρια που πρέπει να επιβεβαιώνονται ότι υπάρχουν στην ποιοτική έρευνα τα οποία είναι: μεταβιβασιμότητα «transferability», αξιοπιστία «credibility», βεβαιότητα «dependability» όπως και η επιβεβαιωσιμότητα «confirmability» (Guba & Lincoln, 1982).

Επίσης όπως φαίνεται και στην παρούσα μελέτη η σημασία της αντανάκλαστικής πρακτικής είναι σημαντική πρόσθεση στην ποιοτική μελέτη. Με την επισήμανση της αντανάκλαστικής πρακτικής και της ενδοσκόπησης, αναγνώρισης και καταγραφής των προσωπικών πεποιθήσεων ή γνωστικών περιορισμών του ερευνητή, δίνουν την ευκαιρία σε αυτόν να είναι ειλικρινής απέναντι στη μελέτη του αλλά και στον αναγνώστη να έρθει σε επαφή με το μυαλό που δημιούργησε την έρευνα που διαβάζει (Anfara et al., 2002).

Επομένως θα αναφερθούν ένα προς ένα τα κριτήρια πως επιβεβαιώνονται στην παρούσα μελέτη, για να θεωρείται μία αξιόπιστη και έγκυρη μελέτη.

Αναφορικά με την αξιοπιστία, είναι η έννοια που αναφέρει κατά πόσο τα ευρήματα της μελέτης, αντιπροσωπεύουν τα δεδομένα που έχουν συλλεχθεί από τους συμμετέχοντες και αν είναι αληθινά (Guba & Lincoln, 1982). Για την επικύρωση αυτού του κριτηρίου έχουν μπει σε δράση διάφορες στρατηγικές. Αρχικά, να αναφερθεί ότι ο συντονιστής στις ομάδες εστίασης ήταν η καθηγήτρια Δρ. Χριστοδούλου Άνδρη, κάτι που δίνει μία διαφορετική βαρύτητα στο πως μπορούσε να διαχειριστεί επίτονες εμπειρίες συμμετεχόντων σε αντίθεση με εμένα που είμαι εκπαιδευόμενος συμβουλευτικός ψυχολόγος. Αυτό εξυπηρέτησε δύο σκοπούς, καλύτερη διαχείριση από επαγγελματία ψυχολόγο, όπως και μείωση στην επίδραση δικών μου προκαταλήψεων να εμφανιστούν κατά τη διαδικασία των ομάδων εστίασης εφόσον απλά ηχογραφούσα και κατέγραφα σημαντικά στοιχεία. Η καταγραφή αρκετών στοιχείων όπως φαίνεται και στην απομαγνητοφώνηση, είναι ακόμη μία πρόσθεση εφόσον γινόταν καταγραφή και μη λεκτικών στοιχείων όπως γέλια, τόνος φωνής ή ακόμα και οι παύσεις έτσι να μεταφερθεί η εικόνα της συζήτησης με όσες πιο πολλές πληροφορίες γίνεται και τα αποτελέσματα να είναι ακόμη πιο πλούσια. Τέλος, η κωδικοποίηση και η ανάλυση και γενικά όλη η διαδικασία της μελέτης, είχε γίνει με ενεργή συνεργασία με την δεύτερη μου επόπτρια η οποία ειδικεύεται στην ποιοτική έρευνα, Δρ. Ευθυβούλου Λίνα, η οποία προκαλούσε συνεχώς τον προβληματισμό μου με σκοπό την αύξηση της αξιοπιστίας και την ενδυνάμωση της.

Επομένως το κριτήριο της μεταβιβασιμότητας η οποία δεν ταυτίζεται με τη γενικευσιμότητα της ποσοτικής έρευνας, αλλά στη δυνατότητα εφαρμογής των ευρημάτων αυτών σε άλλα πλαίσια με παρόμοια χαρακτηριστικά (Guba & Lincoln, 1982). Για να επιτευχθεί το συγκεκριμένο κριτήριο, αναφέρεται συνεχώς στις ομάδες εστίασης η ανατροφοδότηση στα λεγόμενα των συμμετεχόντων ούτως ώστε να επιβεβαιωθεί ότι το νόημα που θέλει ο κάθε

συμμετέχοντας να αφήσει. Επίσης το δείγμα για την παρούσα έρευνα ήταν αρκετά μεγάλο κάτι που παρέχει πλούτο και βάθος στα δεδομένα που συλλέχθηκαν.

Η βασιμότητα στην ποιοτική μελέτη, αναφέρεται στην αναγνώριση των κοινωνικών φαινομένων όπως και στην υποκειμενικότητά στην κατανόηση τους (Guba & Lincoln, 1982). Εντούτοις, η βασιμότητα εστιάζει στη σταθερότητα των δεδομένων και ερμηνειών, με την προϋπόθεση ότι το πλαίσιο θα είναι σταθερό. Για να επιτευχθεί το συγκεκριμένο κριτήριο, γινόταν αυστηρή καταγραφή σημειώσεων σημαντικών σημείων που ανέφεραν οι συμμετέχοντες όπως και σχόλια που αφορούν την αντανάκλαση. Επίσης η κωδικοποίηση και η ανάλυση σε όλο το εύρος της έρευνας έχει γίνει με την ίδια συνέπεια και προσοχή με σκοπό να παραμείνει μία μελέτη υψηλής ποιότητας από την αρχή μέχρι το τέλος. Επιπλέον, η καταγραφή κάθε λεπτομέρειας και η οργάνωση όλων των πληροφοριών και δεδομένων ήταν συνεχής σε όλη τη διάρκεια της μελέτης ακολουθώντας τα κριτήρια της Θεματικής Ανάλυσης (Braun & Clarke, 2006).

Το τέταρτο κριτήριο στη λίστα, η επιβεβαιωσιμότητα, αναφέρεται στο πόσο ο ερευνητής ήταν αντικειμενικός και οι προσωπικές πεποιθήσεις του έχουν αναγνωριστεί και έχουν μετριαστεί για την εξαγωγή μίας όσο το δυνατό αμερόληπτης έρευνας (Guba & Lincoln, 1982). Αυτό το κριτήριο στην ποιοτική μελέτη είναι ένα σημείο που αναγκαστικά ο ερευνητής καλείται να αναφέρει συστηματικά τις δικές του πεποιθήσεις και στάσεις απέναντι στο θέμα που μελετά (Glesne, 1999). Επίσης, η τήρηση ημερολογίου και η συνεχής συνεργασία με την επόπτρια Δρ. Ευθυβούλου Λίνα συνέβαλαν στον περιορισμό της επίδρασης της υποκειμενικότητας.

3.8 Ηθική και δεοντολογία

Η ηθική και η δεοντολογία είναι ένα ζήτημα το οποίο λήφθηκε σημαντικά υπόψη πριν και κατά τη διάρκεια της παρούσας μελέτης. Αρχικά για να μελετηθεί το συγκεκριμένο θέμα και να καταγραφούν δεδομένα για την προσωπική των συμμετεχόντων, αναγκαίο ήταν να ληφθεί γραπτή έγκριση από την επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου. Η έγκριση αυτή, ήταν ενημερωμένη ότι η παρούσα έρευνα βρίσκεται στα πλαίσια ευρωπαϊκού προγράμματος «Body Shaming: Reframing the Perfect Picture through Active Youth Participation», και όταν και εφόσον λήφθηκε θετική απάντηση τότε ξεκίνησαν οι διαδικασίες συλλογής δεδομένων. Η έγκριση αυτή κάλυπτε κατηγορηματικά τη χρήση και δημοσίευση αποσπασμάτων των συμμετεχόντων όπως και των απομαγνητοφωνήσεων των ομάδων εστίασης στα παραρτήματα της μελέτης. Σε κάθε συνάντηση με τις ομάδες εστίασης, δινόταν έγγραφο από τους φορείς των κέντρων νεότητας αναφέροντας τους ότι τα προσωπικά τους δεδομένα είναι διασφαλισμένα και εμπιστευτικά. Όπως επίσης, η ενημέρωση τους για το σκοπούς της έρευνας, οι οποίοι αναφέρονται και λεκτικά στις αρχές κάθε συνάντησης. Το έντυπο συγκατάθεσης αναφερόταν η ρητή συναίνεση των συμμετεχόντων για την ηχογράφηση των συνεντεύξεων, την απομαγνητοφώνηση και τη δημοσίευση αυτούσιων αποσπασμάτων στη διατριβή, με την προϋπόθεση της διασφάλισης της ανωνυμίας τους. Επίσης αναφερόταν σε κάθε συνάντηση με τις ομάδες εστίασης ότι η συνάντηση θα ηχογραφείται, και αν κάποιος το θελήσει μπορεί να αποχωρήσει από την αίθουσα. Επίσης τα δεδομένα που μπορούν να ταυτοποιήσουν τους συμμετέχοντες, διαχειρίζονται μόνο από τον ερευνητή και τους επόπτες του. Εντούτοις, είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι η εμπιστευτικότητα δεν μπορεί να διασφαλιστεί απόλυτα. Ο ερευνητής δεσμεύεται για την προστασία των προσωπικών δεδομένων και την ανωνυμία των συμμετεχόντων κατά την ανάλυση και δημοσίευση των ευρημάτων. Ωστόσο, λόγω της φύσης των ομάδων εστίασης, δεν είναι δυνατό να διασφαλιστεί ότι τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα τηρήσουν την εμπιστευτικότητα όσων συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια των ομάδων εστίασης. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για

αυτόν τον περιορισμό στην αρχή κάθε συνάντησης και ενθαρρύνθηκαν να μοιραστούν μόνο όσα ένιωθαν άνετα να αναφερθούν στην συνάντηση. Τέλος, όσοι συμμετέχοντες επιθυμούσαν, λόγω δυσφορίας ή για περεταίρω διερεύνησης των βιωμάτων τους, κατά τη διάρκεια των ομάδων εστίασης θα μπορούσαν να αποταθούν στο Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ. για παροχή δωρεάν ψυχολογικών υπηρεσιών.

Κεφάλαιο 4: Αντανakλαστικότητα

Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω η διαδικασία της αντανakλαστικότητας είναι μέρος της ποιοτική μελέτης και αναγκαία για τη διασφάλιση της αντικειμενικότητας όπως και την επιβεβαιωσιμότητα, η οποία είναι ένα από τα σημαντικά κριτήρια της αξιοπιστίας της μελέτης (Guba & Lincoln, 1982). Αντιλαμβάνομαι το γεγονός ότι ως ερευνητής, ενδεχομένως να έχω επηρεάσει την δημιουργία της έρευνας όπως και τη διαδικασία της με τις δικές μου πεποιθήσεις, αν και η προσπάθεια μου να παραμείνω αντικειμενικός απέναντι στο ερευνητικό θέμα ήταν ένα ζήτημα που ήταν συνεχώς στην προσοχή μου. Πιθανώς οι ερευνητικές ερωτήσεις να έχουν επηρεαστεί από τις προσωπικές μου εμπειρίες. Παρόλα αυτά έχουν σκοπό να κατανοήσουν όσο το δυνατό καλύτερα τις εμπειρίες και τις απόψεις των συμμετεχόντων και όχι να καλύψουν τη δική μου περιέργεια.

Η συλλογή δεδομένων εφόσον γινόταν με την εποπτεία και συντονισμό της καθηγήτριας η οποία ήταν δεύτερος επόπτης στη διατριβή μου, είναι ένα γεγονός που μόνο του μειώνει την επίδραση της δικής μου υποκειμενικότητας στη διαδικασία αυτή. Η επιλογή τοποθεσίας γινόταν ανάλογα με τον προγραμματισμό που γινόταν από τα κέντρα νεότητας οπότε δεν είχαν επίδραση στις δικές μου προκαταλήψεις. Η απομαγνητοφώνηση και καταγραφή των συνομιλιών είχε γίνει με αρκετή προσοχή έτσι ώστε να αποτυπώσω αυτολεξεί τα λεγόμενα από τους συμμετέχοντες χωρίς να παραλείψω ή να επηρεάσω τα δεδομένα. Επίσης όπως

αναφέρθηκε και πιο πάνω, η κωδικοποίηση και η ανάλυση των δεδομένων είχε γίνει σε συνεργασία με άλλη καθηγήτρια, τρίτη επόπτης, η οποία εξειδικεύεται στην ποιοτική έρευνα και συνεχώς με ενημέρωνε για τη σημασία της αντικειμενικότητας των δεδομένων. Η επιλογή του δείγματος είχε γίνει τυχαία, εφόσον είχε γίνει ανοιχτή πρόσκληση στο κοινό για να λάβουν μέρος στις ομάδες εστίασης όπου θα συζητηθούν θέματα body shaming όπως και απόψεις τους.

Στην αντίληψη μου είναι προφανώς ότι είναι αδύνατο να είναι απαλλαγμένη μία έρευνα από τις προκαταλήψεις, στάσεις και απόψεις του ερευνητή. Εντούτοις, ακολούθησα αρκετές στρατηγικές που μειώνουν σημαντικά την προσωπική μεροληψία στο ερευνητικό αποτέλεσμα με σκοπό την εκπόνηση μίας ποιοτικής ερευνάς με υψηλή αξιοπιστία.

Αντανακλαστικότητα στις αξίες και τις πεποιθήσεις του ερευνητή

Το body shaming δεν μπορεί να αναφερθεί χωρίς να αναφερθεί η λέξη κλειδί μέσα η οποία είναι η εικόνα σώματος (Novitasari & Hamid, 2021). Η εικόνα σώματος είναι κάτι το οποίο με ενδιαφέρει καθημερινά χωρίς να ακούγεται επιφανειακή ενασχόληση επειδή την έχω συνδεδεμένη στο μυαλό μου με έννοιες και αρχές οι οποίες είναι πολύ σημαντικές για εμένα. Η εικόνα σώματος για μένα είναι μία προβολή, μία ένδειξη για τις επιλογές του κάθε ανθρώπου. Το σώμα από μόνο του είναι μία προβολή του τρόπου ζωής που επιλέγει ο καθένας να έχει και μία ένδειξη σημαντική για τον χαρακτήρα του. Για παράδειγμα μπορεί για πολλούς τα σώματα των αθλητών των διαγωνισμών σωματικής διάπλασης (αλλιώς bodybuilding) να τους φαίνονται αποκρουστικά ή αηδιαστικά. Εγώ όταν βλέπω ένα καλοσμιλεμένο καλογραμμωμένο σώμα, ένα σώμα όμως που δε φωνάζει ότι έχει μολυνθεί από αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή, αλλά είναι φυσικά δουλεμένο μου δίνει πολλά μηνύματα. Όπως και εγώ ασχολούμαι ερασιτεχνικά με το άθλημα της σωματικής διάπλασης, μπορώ να πω γιατί δεν είναι για όλους και για ποιο λόγο κάποιοι ίσως το θεωρούν

υπερβολικό ή αποκρουστικό, γιατί απλά δεν βλέπουν τη μεγάλη εικόνα. Για να φτάσει ένα σώμα να είναι μυώδες, γραμμωμένο όσο πρέπει ανάλογα με το ύψος του αθλητή και τα ποσοστά λίπους να είναι σε χαμηλά αλλά υγιές επίπεδα, χρειάζονται θυσίες και σκληρή δουλειά. Θυσίες όμως που δεν δέχονται εκπώσεις. Επειδή είναι μία διαδικασία που θέλει αρκετό χρόνο, υπομονή, σκληρή δουλειά, πείσμα, θέληση, πειθαρχία, συχνότητα και ένα χαρακτήρα που χαρακτηρίζεται από ακεραιότητα και επαγγελματισμό, εφόσον είναι μία διαδικασία 24/7 σκληρής δουλειάς και διατροφής. Οπότε το σώμα του κάθε ανθρώπου λέει μια διαφορετική ιστορία, κάθε σώμα δίνει τα δικά του μηνύματα, αυτή ήταν η δικιά μου ιστορία και μηνύματα.

Μιλώντας όμως σαν εκπαιδευόμενος συμβουλευτικός ψυχολόγος, με ενδιαφέρει το πως το κάθε άτομο τον απασχολεί το σώμα του, τι σχέση έχει με το σώμα του και πως τον επηρεάζουν τα σχόλια για το σώμα του. Στα πρώτα χρόνια του σχολείου και γυμνασίου, είχα δεχθεί ακόμη και σήμερα αρκετές φορές σχόλια τύπου body shaming για το χαμηλό μου ανάστημα κάτι που παλεύω μέχρι και σήμερα. Έβλεπα πολλές φορές να γίνεται γύρω μου body shaming σε άλλα άτομα, και αν μπορούσα να παρέμβω και να το σταματήσω το έπραττα. Θεωρώ ότι σε κανένα δεν αξίζει, ανεξάρτητα με τις επιλογές του και το πως είναι, να βιώνει την υποτίμηση από κάποιον άλλον και να νιώθει ότι οι άλλοι δεν τον αποδέχονται για αυτό που είναι ή επιλέγει να είναι. Μέσα από τις ομάδες εστίασης με τους νέους, είχα ακούσει ότι και άλλοι έχουν βιώσει body shaming και ότι τα σχόλια αυτά και είναι κάτι που πρέπει να μελετηθεί ως θέμα ερευνητικά ως εμπειρία και βίωμα. Ακόμα πιο σημαντικό πιστεύω είναι να ακούσουμε τις απόψεις νέων στο πως θα ήταν πιο λειτουργικό να διαχειριζόμαστε τα σχόλια αυτά και τη μακροχρόνια δυσφορία την οποία φέρνουν. Θεωρώ ότι σε πρώτη φάση, σαν εκπαιδευόμενος συμβουλευτικός ψυχολόγος, η διατριβή αυτή είναι μία επισήμανση ότι πολλά άτομα ταλαιπωρούνται με την εικόνα σώματος τους και δε μιλάνε, οπότε στόχος μου και μάθημα σημαντικό είναι τουλάχιστον να ακούσω και να βιώσω μαζί με

το άτομο που εξιστορεί το βίωμα του, όποιο και αν είναι αυτό. Μπορεί να είναι η πρώτη φορά που τολμά να μιλήσει, οπότε σημαντικό είναι να νιώσει ότι ακούστηκε τουλάχιστον και κατανοήθηκε.

Αντανακλαστικότητα στο σχεδιασμό και προέλευση της διατριβής

Η ιδέα για την παρούσα ερευνητική μελέτη διαμορφώθηκε και αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της συμμετοχής μου σε ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα, «Body Shaming: Reframing the Perfect Picture through Active Youth Participation», με στόχο την ενδυνάμωση των νέων και στην κατανόηση του φαινομένου του body shaming, μέσα από δράσεις μη τυπικής εκπαίδευσης. Βασικός σκοπός του έργου ήταν η καταγραφή των εμπειριών των νέων της Κύπρου από αστικές και απομακρυσμένες περιοχές, και η οργάνωση εργαστηρίων σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος με στόχο την ενεργό εμπλοκή όλων των νέων. Απώτερος σκοπός ήταν η ευαισθητοποίηση και η μείωση του φαινομένου του body shaming σε ευπαθείς ομάδες. Για αυτό το λόγο τα αποτελέσματα αυτά, έχουν παρουσιαστεί συνοπτικά στο τελικό συνέδριο του προγράμματος.

Από τα πρώτα στάδια του σχεδιασμού, ανέλαβα εξολοκλήρου την ανάπτυξη της ποιοτικής ερευνητικής προσέγγισης, διαμορφώνοντας τον σχεδιασμό και την οργάνωση των focus groups. Οι ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στα focus groups σχεδιάστηκαν με τέτοιο τρόπο ώστε να εξυπηρετούν τους στόχους του ευρωπαϊκού προγράμματος, αλλά ταυτόχρονα συνδέονταν άμεσα και ουσιαστικά με τα ερευνητικά ερωτήματα που είχα διαμορφώσει στο πλαίσιο της παρούσας διατριβής.

Ως ερευνητής, συμμετείχα ενεργά στην οργάνωση και υλοποίηση των ομάδων εστίασης, ενώ κατά τη διεξαγωγή τους τήρησα ρόλο παρατηρητή, καταγράφοντας μεθοδικά και λεπτομερώς την διαδικασία και τα δεδομένα που συλλέχθηκαν. Η ανάλυση αυτών των δεδομένων βασίστηκε στα επιστημονικά κριτήρια της μεθοδολογίας της Θεματικής Ανάλυσης, με επάρκεια και διαφάνεια, όπως αναλύεται και τεκμηριώνεται στις σχετικές ενότητες της έρευνας αυτής. Μέσα από αυτή τη διαδικασία ανάλυσης οι θεματικές που αναδύθηκαν αντανακλούσαν άμεσα και με επάρκεια τα ερευνητικά ερωτήματα της διατριβής.

Στο σημείο αυτό θα αναφερθώ σε δικές μου πεποιθήσεις σκέψεις και υποθέσεις που είχα κατά τη διάρκεια της συλλογής δεδομένων. Η διαδικασία της συλλογής δεδομένων αν και ήταν κάτι πρωτόγνωρο για μένα, παρόλα αυτά είχα αφεθεί τελείως θέλοντας να καταγράψω όσες πιο πολλές πληροφορίες γινόταν για να έχω ένα πλούσιο αποτέλεσμα. Αρχικά κατά τη διαδικασία συλλογής δεδομένων από το την πρώτη ομάδα εστίασης, για να είμαι ειλικρινής, θεωρούσα ότι το να σχολιάζεται το σώμα σου δεν είναι και κάτι τόσο σημαντικό γιατί και εγώ όπως και όλοι μας, έχω δεχθεί αρκετούς σχολιασμούς στη ζωή μου αναφορικά με το χαμηλό μου ανάστημα. Προσωπικά ήταν κάτι που με ενοχλούσε αρκετά, αλλά μεγαλώνοντας έμαθα να το διαχειρίζομαι, οπότε θεωρούσα, λανθασμένα προφανώς, ότι όσο μεγαλώνεις η ανασφάλεια μειώνεται όπως και η δυσφορία. Βλέποντας και ακούγοντας τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, φαίνεται όχι απλά κάποια άτομα δεν μπορούσαν να το διαχειριστούν, αλλά τους έχουν μείνει μόνιμες «ουλές» από τους σχολιασμούς αυτούς. Αρκετοί συμμετέχοντες όπως αναφέρω και στις απομαγνητοφωνήσεις, κατά τη διάρκεια της αφήγησης τους, η φωνή τους έτρεμε, δυσκολευόντουσαν να αφηγηθούν την εμπειρία τους η οποία μπορεί να ήταν από το δημοτικό ή χρόνια πριν. Αυτό σηματοδοτεί το γεγονός ότι, ο σχολιασμός ο οποίος έχουν δεχθεί, συνοδευόταν με πληθώρα αρνητικών στάσεων, πεποιθήσεων και συναισθημάτων αναφορικά με το σώμα τους. Οπότε εγώ ήρθα αντιμέτωπος με την δική μου εμπειρία που λανθασμένα την γενίκευσα, ότι με το χρόνο περνά ή μαθαίνεις να τα

διαχειρίζεσαι, και ήμουν στη θέση του ακροατή στη δύσκολη τους αυτή εμπειρία που τους βασανίζει μέχρι και σήμερα στην ενήλικη τους ζωή. Επίσης κάτι άλλο που θα μπορούσε να επηρέασε τα δεδομένα, είναι ότι ίσως δεν κατανοώ πλήρως την εμπειρία κάποιου ατόμου του οποίου δεν μπορεί να χάσει ή να βάλει βάρος. Θεωρώ από προσωπική εμπειρία με σκληρή δουλειά και σωστή διατροφή μπορείς να φτάσεις το στόχο σου , αν είσαι δυνατός σαν χαρακτήρας και με πειθαρχία. Στην πορεία της συλλογής δεδομένων, αντιλήφθηκα ότι προφανώς δεν είναι τόσο απλό, δεν είναι απλά σωματικό βάρος αλλά όντως μία εξίσωση που απαρτίζεται από το χαρακτήρα, την κοινωνική ταυτότητά, προσωπική ταυτότητά, τις πεποιθήσεις τις στάσεις και τα συναισθήματα τους καθενός για το σώμα του. Στην πορεία των ομάδων εστίασης, έβλεπα τον εαυτό μου σιγά σιγά να χτίζει ενσυναίσθηση απέναντι σε κάθε εμπειρία όσο εύκολη ή δύσκολη μου ακουγόταν, αλλά εστίαζα στο πως το άτομο την περιγράφει και τι σήμαινε για τον ίδιο. Γινόταν χρήση ημερολογίου κατά τη διάρκεια συλλογής δεδομένων στις ομάδες εστίασης, όπως και καταγραφή σημαντικών ζητημάτων, όπου τα διάβαζα κατά τη διάρκεια της απομαγνητοφώνησης όπως και στην ανάλυση των δεδομένων.

Οπότε αναφέροντας αυτά, αναγνωρίζονταν δικές μου πεποιθήσεις και προκαταλήψεις, προσπάθησα στην πορεία των συνεντεύξεων και κατά τη διάρκεια των κωδικοποιήσεων και αναλύσεων να μειώσω όσο γίνεται την επίδραση από τις δικές μου σκέψεις και να αφοσιωθώ ακριβώς στα λεγόμενα των συμμετεχόντων.

Η διαδικασία της ποιοτικής έρευνας και συγκεκριμένα του θέματος που έχω επιλέξει, μου υπενθύμισε για ακόμη μία φορά ότι όσα και να ξέρεις ποτέ δεν είναι αρκετά όπως επίσης η ετοιμότητα για την αμφισβήτηση δικών σου πεποιθήσεων, θα σε φέρει πιο κοντά στη γνώση και την αλήθεια.

Πίνακας 1: Δημογραφικά συμμετεχόντων ανά ομάδαΠοσοτικές έρευνες και εικόνα του σώματος

Για τον σκοπό της έρευνας έχουν λάβει μέρος οικειοθελώς 57 συμμετέχοντες, 32 στην πρώτη ομάδα εστίασης, 17 στη δεύτερη ομάδα εστίασης και 8 στην τρίτη ομάδα εστίασης. Ο λόγος που δημιουργήθηκαν οι ομάδες εστίασης ήταν για να μπορούν να εξυπηρετηθούν περισσότερα άτομα και αύξηση του συνολικού μεγέθους τους δείγματος. Η κατανομή ανά φύλο ήταν στο πρώτο γκρουπ 93,75% γυναίκες και το 6,25% άντρες, στο δεύτερο γκρουπ 72,22% γυναίκες και 27,78% ήταν άντρες και τέλος στο 3^ο γκρουπ ήταν 50% γυναίκες και 50% άντρες. Οι ηλικιακές ομάδες που σχηματίστηκαν ήταν 18-25 χρονών με ποσοστό 80,70% και 26-30 με ποσοστό 19,30% και στις 3 ομάδες εστίασης. Η συμμετοχή των συμμετεχόντων είχε γίνει μέσω ενημέρωσης τους από το πανεπιστήμιο μέσω mail, μέσω πλατφόρμας του Facebook από τα κέντρα νεότητας και δήλωναν συμμετοχή τα άτομα που πληρούσαν τα κριτήρια. Οι συναντήσεις είχαν λάβει μέρος στις 19 Δεκεμβρίου 2024 στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος, στις 16 Φεβρουαρίου 2025 στο Κέντρο Νεότητας Ακρούντας και στις 10 Απριλίου 2025 στο Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος. Η ηχογράφηση των τριών συζητήσεων είχε γίνει με τη χρήση κινητού τηλεφώνου και αργότερα είχε γίνει η καταγραφή των συνομιλιών με ακρίβεια όπως είχαν ειπωθεί δια ζώσης. Η συναίνεση τους έχει καταγραφεί

Commented [EL1]: πρόσθεσε και 2-3 ποσοτικές σχετικές με το θέμα σου

Commented [EL2R1]: πρόσθεσε 4-5 ποιοτικές έρευνες σχετικές και στο τέλος ανάφερε local δεδομένα ποιοτικής έρευνας αν υπάρχουν και ανάφερε το ερευνητικό κενό κλείνοντας αυτό το κεφάλαιο.

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα ευρήματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων και συγκεκριμένα της θεματικής ανάλυσης (Braun & Clarke, 2006). Η ανάλυση έχει γίνει ολιστικά και για τις 3 ομάδες εστίασης. Τα ευρήματα παρουσιάζονται σε ενότητες με Κύρια Θέματα και Θέματα, και οι ενότητες οι οποίες αποτυπώνουν με οργάνωση τα ερευνητικά ερωτήματα σε επίπεδο αντιλήψεων, εμπειριών και ψυχοσυναισθηματικών επιδράσεων όπως και οι προτάσεις και οι στρατηγικές των συμμετεχόντων για τη μείωση του body shaming. Για αυτό το λόγο, έχουν δημιουργηθεί 3 ενότητες που αντιπροσωπευτούν τις 3 ερευνητικές ερωτήσεις:

1. Ποιες αντιλήψεις αναφέρουν οι νέοι σχετικά με το φαινόμενο του body shaming στο προσωπικό και κοινωνικό τους περιβάλλον;
2. Ποιες είναι οι ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις του body shaming, όπως τις βιώνουν και τις περιγράφουν οι νέοι;
3. Ποιες προτάσεις και στρατηγικές διαχείρισης διαμορφώνουν οι νέοι μέσα από τις εμπειρίες τους με το body shaming;

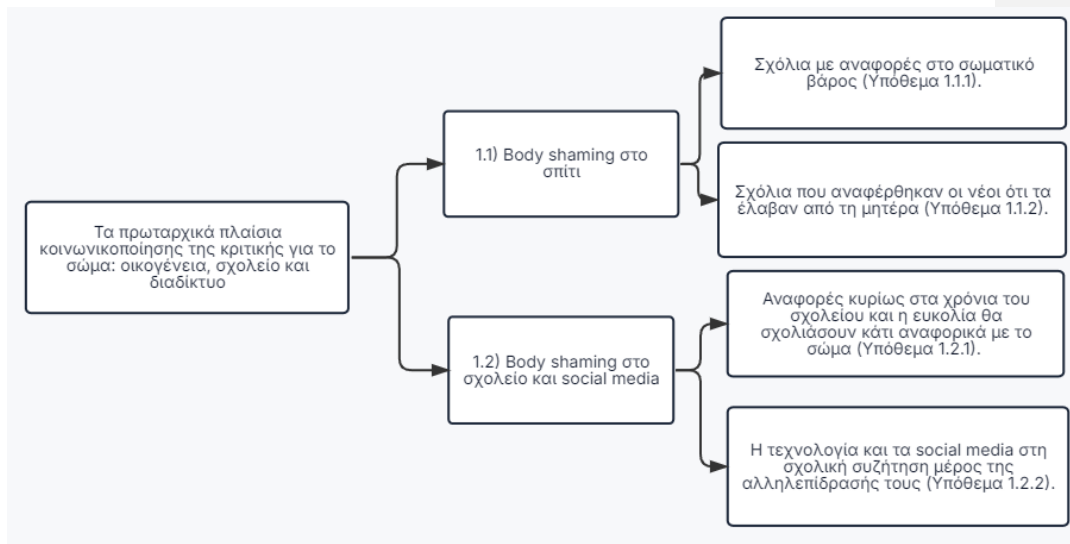
Σε κάθε Θέμα, πιο κάτω στην ανάλυση, φέρει από 2 αποσπάσματα από τις απομαγνητοφωνημένες συναντήσεις από τις ομάδες εστίασης. Με αυτό τον τρόπο, ο αναγνώστης μπορεί να κατανοήσει με άμεσο τρόπο πως η έρευνα έχει διαμορφωθεί και πως έγινε η επιλογή της κάθε θεματικής όπως και της ανάλυσης δεδομένων.

Ενότητα 1

Κύρια Θέματα 1^{ης} ερευνητικής ερώτησης (1-7 Κύρια Θέματα)

Σε συνέχεια, βάσει την πρώτη ερευνητική ερώτηση με τίτλο «Ποιες αντιλήψεις αναφέρουν οι νέοι σχετικά με το φαινόμενο του body shaming στο προσωπικό και κοινωνικό τους περιβάλλον;» παρουσιάζονται οι θεματικές που προκύπτουν από την ανάλυση δεδομένων.

Κύριο Θέμα 1: Τα πρωταρχικά πλαίσια κοινωνικοποίησης της κριτικής για το σώμα: οικογένεια, σχολείο και διαδίκτυο



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 1: Body shaming στο σπίτι, στο σχολείο και στα social media)

Το πρώτο Κύριο Θέμα αναφέρεται στο που εμφανίζεται πρώτα ή πιο συχνά το φαινόμενο του body shaming ανάλογα με αυτός δηλώσεις των συμμετεχόντων και πως τα social media αργότερα στη ζωή αυτός επηρεάζουν το φαινόμενο αυτό. Χωρίζεται σε δυο Θέματα: body shaming στο σπίτι και παρουσία body shaming στο σχολείο και στα social media σε μεταγενέστερο στάδιο.

Θέμα 1.1: Body shaming στο σπίτι

Αρκετοί συμμετέχοντες έχουν αναφέρει ότι τα σχόλια τύπου body shaming θυμούνται να τα λάμβαναν ή να τα λαμβάνουν ακόμη στο χώρο του σπιτιού τους. Αρκετά σχόλια από αυτά είχαν αναφερθεί για σωματικό βάρος (Υπόθεμα 1.1.1). και αρκετά σχόλια αναφέρθηκαν οι νέοι ότι τα έλαβαν από τη μητέρα (Υπόθεμα 1.1.2).

Εγώ μεγάλωσα σε ένα σπίτι που είχαμε και πιο υπέρβαρους και ακριβώς το αντίθετο πιο αδύνατα σώματα.. μια ζωή στο σπίτι άκουγα το «αα βάζεις βάρος πρέπει να τα χάσεις είναι και τα θέματα υγείας, δε θα σου πάνε τα ρούχα»..

(Αρ. Συμμετέχοντα 5, Ομάδα Εστίασης 1, γραμμές 366-368)

Φαίνεται ότι **η** συμμετέχοντας αναφέρει ότι τα πρώτα σχόλια που αναφέρονται σε εμφάνιση και συγκεκριμένα για βάρος τα έχει λάβει σε μικρή ηλικία και συγκεκριμένα από το σπίτι του, με σκοπό την υγεία και την εξωτερική εμφάνιση. Η συνεχής παρατήρηση και σχολιασμός φαίνεται να είναι κάτι που φέρνει το άτομο σε μία κατάσταση ότι αλλαγή και να κάνει θα συνεχίζει να λαμβάνει σχόλια για την εμφάνιση του ανεξάρτητα με το ποιος είναι ο στόχος ο δικός του.

Ήταν η φάση, είχα την πρώτη μου σχέση και το σχόλιο ήταν «Μα καλά, πώς και εθικιάλεξε σε εσέναν και εν εθικιάλεξε την άλλη». (ζαφνιασμός από αυτός) Και εγώ να κάθομαι να σκέφτομαι όλα τα life choices που είχα εκείνη την ώρα για να μην την σκοτώσω. (γέλια) Και να είμαι σε φάση «μαμά με ποιον τρόπο λαλείς τούτο το πράγμα. Θέλω πραγματικά να γνωρίσω πώς το σκέφτηκες.» «Μα, ξέρεις, εσύ είσαι λίγο πιο γεματούα, έσείς πιο πολλά άλλα χαρακτηριστικά, τούτη γυμνάζεται, έσκει κώλο, έσκει βυζί μου»,

(Αρ. Συμμετέχοντα 3, Ομάδα Εστίασης 1, γραμμές 563-565)

Εδώ η συμμετέχοντα ανέφερε σχόλιο που συγκεκριμένα ήρθε από τη μητέρα αυτός, σχολιάζοντας την εξωτερική της εμφάνιση και ότι δεν είναι τόσο ελκυστική όσο μία άλλη κοπέλα, με κριτήριο το σώμα. Συγκεκριμένα δέχτηκε σχόλια για το σωματικό αυτός βάρος, απουσία σωματικής άσκησης σε αντίθεση από μία άλλη κοπέλα. Επίσης και δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου τα οποία θεωρούνται ελκυστικά για τους άνδρες όπως στήθος και οπίσθια τα οποία η μητέρα θεωρούσε ότι υπολείπεται. Φαίνεται ο θυμός της προς τη μητέρα της εφόσον ανέφερε «Και εγώ να κάθομαι να σκέφτομαι όλα τα life choices που είχα εκείνη την ώρα για να μην την σκοτώσω. (γέλια)» εφόσον δεν ανέμενε από την ίδια της τη μητέρα να της σχολιάσει με τόσο υποτιμητικό τρόπο την εμφάνιση αυτός.

Θέμα 1.2: Body shaming στο σχολείο και social media

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν κυρίως στα χρόνια του σχολείου ή στα παιδιά του σήμερα που με ευκολία θα σχολιάσουν κάτι αναφορικά με το σώμα (Υπόθεμα 1.2.1). Η τεχνολογία εισάγεται νωρίς στη ζωή των παιδιών, γι' αυτό και τα social media αναμένεται να περιλαμβάνονται στη σχολική συζήτηση, καθώς αποτελούν βασικό μέρος της

αλληλεπίδρασης. Η χρήση μέσων μαζικής επικοινωνίας από τα παιδιά είναι κοινή πρακτική, ενώ τα social media αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής τους.

Βασικά δεν ξέρω κατά πόσο..., βασικά θα το ονομάσω πολύ ήπιο bullying σε θέμα κιλών. Στο Δημοτικό νομίζω κανένα παιδάκι δεν γλίτωσε από κάποιο άλλο παιδάκι ώστε να σχολιαστεί.

(Αρ. Συμμετέχοντα 5, Ομάδα Εστίασης 3, γραμμές 180-182)

Φαίνεται ότι το body shaming είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το σχολιασμό του σωματικού βάρους όπως αναφέρονται και σε άλλες έρευνες όπως επίσης στην παρούσα η εστίαση των σχολίων ήταν για το σωματικό βάρος. Φαίνεται επίσης ότι η απάντηση του συμμετέχοντα

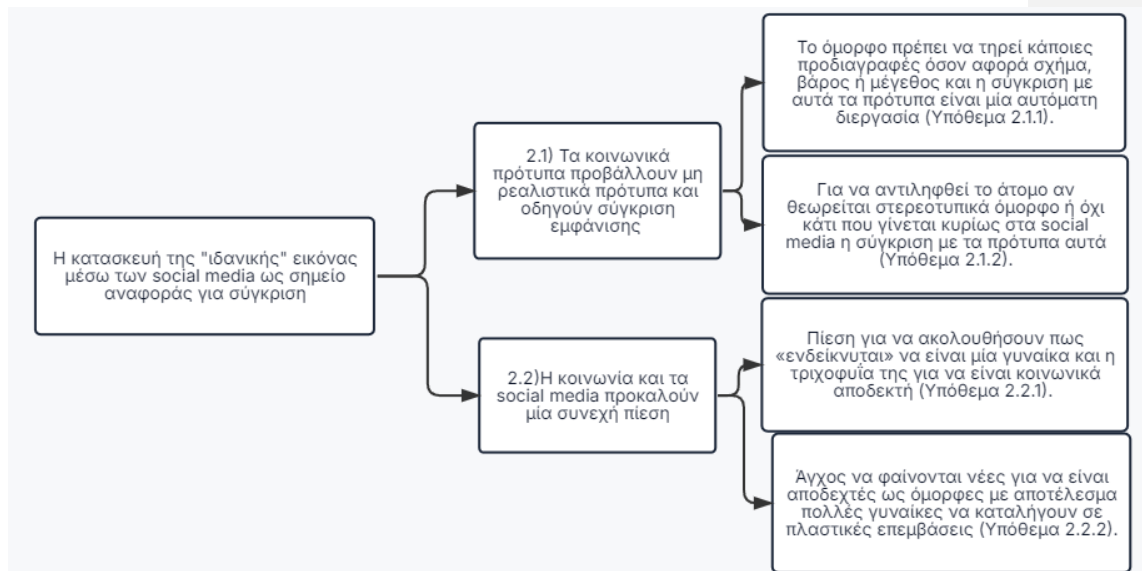
στο τι είναι body shaming, να τον έχει πάρει πίσω κάποια χρόνια αντί να απαντήσει για σήμερα αλλά για την περίοδο των σχολικών χρονιών που τα παιδιά πολλές φορές σχολιάζουν χωρίς να γνωρίζουν τι αντίκτυπο έχει στο δέκτη. Επίσης φαίνεται ότι γενικεύει με σιγουριά την εμπειρία του ότι όλοι κάποτε υπήρξαμε θύματα των σχολίων του body shaming που είναι ένα φαινόμενο που διαδραματίζεται στα παιδιά.

Οπότε, αυτός είπα πριν για τα social media (παύση) , για σένα που εννά πεις στο σχόλιο, να γράψεις πίσω από ένα απρόσωπη οθόνη, ένε τίποτε. Για τον άλλον, αυτός, είναι κάτι που τον κυνηγά για την υπόλοιπη ζωή του.

(Αρ. Συμμετέχοντα 1, Ομάδα Εστίασης 1, γραμμές 97-99)

Εδώ ο συμμετέχοντας μέσα σε 3 γραμμές ανέφερε το πόσο σημαντικό είναι να αναγνωριστεί ότι ένα σχόλιο δεν είναι απλό. Με την ευκολία των social media, και αυτός ανέφερε «πίσω από μία απρόσωπη οθόνη», δηλαδή αυτός που σχολιάζει δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσει τον άλλο δια ζώσης, παρόλα αυτά, το σχόλιο φτάνει και πιθανόν να τον επηρεάζει για όλη του τη ζωή. Είναι εύκολο να γίνει ένα σχόλιο, αλλά δεν γνωρίζει τι είναι αυτό που ταλαιπωρεί τον άλλον με την εικόνα του σώματος του και τι αντίκτυπο θα έχει στην διάθεση του ή για πόσο θα τον ταλαιπωρήσει.

Κύριο Θέμα 2: Η κατασκευή της "ιδανικής" εικόνας μέσω των social media ως σημείο αναφοράς για σύγκριση



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 2: Τα κοινωνικά πρότυπα και social media ενισχύουν μη ρεαλιστική εικόνα σώματος)

Αναφορικά με τα λεγόμενα των συμμετεχόντων αναφέρθηκαν στην πίεση που ασκούν τα κοινωνικά πρότυπα κυρίως μέσα από τα social media και την προώθηση μη ρεαλιστικών ή άπιαστων προτύπων. Όπως επίσης και αναπόφευκτη σύγκριση με άλλα σώματα που βλέπουν «πέφτουν» στη παγίδα να τα συγκρίνουν με το δικό τους.

Θέμα 2.1: Τα κοινωνικά πρότυπα προβάλλουν μη ρεαλιστικά πρότυπα και οδηγούν σύγκριση εμφάνισης

Τα κοινωνικά πρότυπα που διαφημίζονται ή παρουσιάζονται μέσω social media, δημιουργούν την εντύπωση ότι το όμορφο πρέπει να τηρεί κάποιες προδιαγραφές όσον αφορά σχήμα, βάρος ή μέγεθος και η σύγκριση με αυτά τα πρότυπα είναι μία αυτόματη διεργασία (Υπόθεμα 2.1.1) για να αντιληφθεί το άτομο αν θεωρείται στερεοτυπικά όμορφο ή όχι κάτι που γίνεται κυρίως στα social media η σύγκριση με τα πρότυπα αυτά (Υπόθεμα 2.1.2).

εγώ πιστεύω για παράδειγμα αν ένα πιο μικρό κορίτσι ή αγόρι κάμει πρότυπο ένα μοντέλο στα social media και να λένε «εγώ γιατί είμαι έτσι, και πως να γίνω σαν εκείνο το άτομο» το οποίο έκαμε τα edit του ή τέλος πάντων τι για να φαίνεται έτσι, και να τον κάμει να αλλάζει ο τρόπος σκέψης του για να θέλει να μοιάσει σε τζέινο το άτομο.. οπότε θεωρώ ότι παίζουν ρόλο τα social media τζαι τα πρότυπα που βλέπουμε

(Αρ. Συμμετέχοντα 10, Ομάδα Εστίασης 2, γραμμές 348-352)

Εδώ και στο Θέμα 1.2, φαίνεται ότι είναι πολύ σημαντικές οι νεαρές ηλικίες εφόσον οι συμμετέχοντες τείνουν να εστιάζουν τους ηλικίες αυτές εφόσον όλα ξεκινάνε από μικρή ηλικία και συνεχίζουν να πράττουν το ίδιο και αργότερα. Συγκεκριμένα αναφέρεται ο συμμετέχοντας στο ότι τείνουν τα μικρά παιδιά να θέλουν να μοιάσουν στα κοινωνικά πρότυπα μέσω των social media, χωρίς να αντιλαμβάνονται ότι αυτό που βλέπουν ίσως έχει υποστεί επεξεργασία και δεν είναι κάτι ρεαλιστικό. Οπότε μιλάμε για ένα αγώνα δρόμου χωρίς τερματισμό, ένα αγώνα που έχει σκοπό ο οποίος δεν είναι εφικτός και προκαλεί απόγνωση και απογοήτευση.

Πρώτα εν η τεχνολογία μετά το σπίτι τζαι μετά το σχολείο.. δηλαδή επηρεάζονται υπερβολικά δηλαδή μπαίνεις μέσα στο Instagram τζαι λαλείς «αα τούτη εν πολλά όμορφη εγώ γιατί είμαι έτσι;»

(Αρ. Συμμετέχοντα 4, Ομάδα Εστίασης 2, γραμμές 65-67)

Εδώ ο συμμετέχοντας εστίασε στην επίδραση που έχουν τα social media στην εικόνα του σώματος και την άμεση σύγκριση. Τα παιδιά μπορεί να περνάνε τους ώρες στο σχολείο αλλά συνεχώς είναι χρήστες των social media, καταναλώνοντας υλικό χωρίς φίλτρα, και έρχονται συνεχώς αντιμέτωπα με «άπιαστα» πρότυπα. Η αντίδραση που θεωρεί ότι ο συμμετέχοντας ότι βιώνουν οι νέοι είναι η άμεση σύγκριση και η απόκλιση που έχει το σώμα του χρήστη των social media με το σώμα που βλέπει το οποίο είναι σημαντικά ωραιοποιημένη ή και επεξεργασμένη εικόνα.

Θέμα 2.2: Η κοινωνία και τα social media προκαλούν μία συνεχή πίεση

Φαίνεται από τις δηλώσεις των συμμετεχόντων ότι η κοινωνία έχει τα δικά τους πρότυπα και στερεότυπα για το τι είναι όμορφο και τι όχι, και συνεχώς τα άτομα βιώνουν μία πίεση για να ακολουθήσουν πως «ενδείκνυται» να είναι μία γυναίκα και η τριχοφυΐα τους για να είναι κοινωνικά αποδεκτή (Υπόθεμα 2.2.1). Επίσης αναφέρθηκε έντονα η κοινωνική πίεση για τις γυναίκες που βιώνουν άγχος να φαίνονται νέες για να είναι αποδεχτές ως όμορφες με αποτέλεσμα οι γυναίκες να καταλήγουν σε πλαστικές επεμβάσεις (Υπόθεμα 2.2.2).

Μέχρι και από κάποια στιγμή, σε κάποιο μέρος του σώματος μου, μου έχω αρνηθεί να κάνω αποτρίχωση. Όχι σε αυτά, ας πούμε, που θεωρώ εγώ ότι πρέπει να κάνω, αλλά εμένα δεν μου φαίνεται πλέον το φυσιολογικό ότι πρέπει όλο το σώμα να είναι πορσελάνη. Δεν είναι φυσιολογικό.

(Αρ. Συμμετέχοντα 9, Ομάδα Εστίασης 1, γραμμές 510-513)

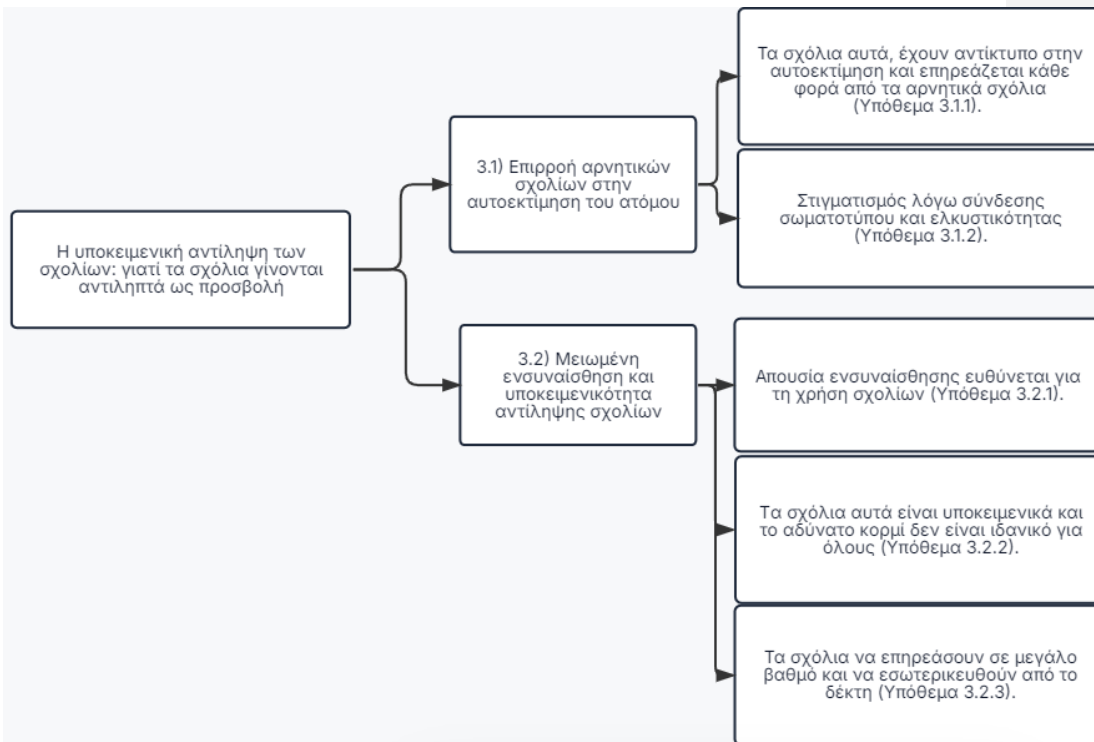
Φαίνεται ο συμμετέχοντας να έρχεται σε μία αντίθεση με τον εαυτό τους ότι κοινωνικά είναι αναμενόμενο να μην υπάρχει τρίχα σε κάποια σημεία του σώματος, παρόλα αυτά του φαίνεται υπερβολικό και ανέφερε συγκεκριμένα «Δεν είναι φυσιολογικό.» με το νόημα ότι τα πρότυπα τους οδηγούν τους φορές και μακριά από το τι μπορεί να θεωρείται φυσιολογικό. Οπότε φαίνεται ότι επιλέγει ο συμμετέχοντας να πράξει όπως ο ίδιος θέλει με το τίμημα να μην τον θεωρούν όλοι τόσο όμορφο όσο αναμένει η κοινωνία βάσει των προτύπων ομορφιάς.

*Στο γεγονός ότι η γυναίκα πάντα πρέπει να είναι νέα, πάντα πρέπει να... Να είναι νέα βασικά. Και το πράγμα είναι αρνητικό, γιατί προκαλεί άγχος μεγαλώνοντας γιατί πάντα πρέπει να φαινόμαστε νέες. Με αποτέλεσμα να καταλήγουμε στα *boix*, και στο τέλος βλέπεις παραμορφωμένα πρόσωπα τα οποία δεν τα αναγνωρίζεις!*

(Αρ. Συμμετέχοντα 6, Ομάδα Εστίασης 2, γραμμές 436-439)

Εδώ φαίνεται η κοινωνική πίεση που βιώνουν οι γυναίκες να φαίνονται πάντα νέες για να είναι όμορφες γιατί έτσι είναι το πρότυπο για το ποια γυναίκα είναι όμορφη. Γεγονός που προκαλεί αρνητικά συναισθήματα στις γυναίκες όπως άγχος που έχει αναφερθεί για να προσπαθούν πάντα να φαίνονται νέες με αποτέλεσμα να καταλήγουν σε πλαστικές επεμβάσεις και κάποιες από αυτές να έχουν αποτελέσματα πιο αρνητικά από τη φυσική γήρανση να χάνουν την ταυτότητά τους τα άτομα και να μην είναι πλέον αναγνωρίσιμα από τους γύρω τους.

Κύριο Θέμα 3: Η υποκειμενική αντίληψη των σχολίων: γιατί τα σχόλια γίνονται αντιληπτά ως προσβολή



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 3: Body shaming ως επώδυνη εμπειρία από σχόλια χωρίς ενσυναίσθηση)

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι τα σχόλια του body shaming συνδέονται με συναισθηματική δυσφορία στο δέκτη με αποτέλεσμα τη μείωση της αυτοεκτίμησης του ατόμου όπου είναι το πρώτο θέμα και δεύτερο θέμα έγινε η αναφορά στην αιτιολόγηση του σχολιασμού ότι ευθύνεται η μειωμένη ενσυναίσθηση από το άτομο που σχολιάζει και δεν μπορεί να αντιληφθεί το πως θα το λάβει ο δέκτης.

Θέμα 3.1: Επιρροή αρνητικών σχολίων στην αυτοεκτίμηση του ατόμου

Φαίνεται ότι οι συζητήσεις των συμμετεχόντων αναφέρουν ότι τα σχόλια αυτά, έχουν αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση και επηρεάζεται κάθε φορά από τα αρνητικά σχόλια (Υπόθεμα 3.1.1). Επίσης αναφέρθηκε ότι γίνεται στιγματισμός λόγω σύνδεσης σωματοτύπου και ελκυστικότητας (Υπόθεμα 3.1.2)

Προφανώς και επηρεάζει την αυτοεκτίμηση ενός κάποιου ατόμου. Όσο καλά και να είσαι με τον εαυτό σου, το να δέχεσαι σχόλια κακού τύπου για το σωματότυπο σου, είναι κάτι που θέλοντας και μη να σε επηρεάσει σε κάποια φάση να το ακούσεις σε καθημερινή βάση.

(Αρ. Συμμετέχοντα 4, Ομάδα Εστίασης 3, γραμμές 52-55)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι σίγουρα επηρεάζεται η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου και είναι πεπεισμένος ότι όλους τους επηρεάζουν τα σχόλια ανεξάρτητα με ποια εικόνα έχει κάποιος για τον εαυτό του. Έγινε η επισήμανση επίσης στην επανάληψη των σχολίων ότι ενισχύουν την αρνητική επίδραση που έχουν στην αυτοεκτίμηση και στην εικόνα σώματος.

Επίσης είναι το θέμα πως αλλιώς επηρεάζει την ψυχική και την αυτοεκτίμηση του ατόμου ότι μπορεί να περιθωριοποιηθεί λόγω του σώματός του. .να ταμπελοποιηθεί ή ακόμα ειδικά τις μέρες αυτές έχουν συνδέσει το σωματότυπο με την σεξουαλικότητα ότι πόσο ελκυστικός είναι κάποιος ανάλογα το σώμα του.

(Αρ. Συμμετέχοντα 2, Ομάδα Εστίασης 3, γραμμές 94-97)

Εδώ έγινε αναφορά ότι τα σχόλια επηρεάζουν τη ψυχική υγεία και την αυτοεκτίμηση το ατόμου όπως πιο πάνω. Επίσης προχώρησε πάρα πέρα και επισήμανε ότι αν ένα άτομο έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση για το σώμα του, είναι πιθανό να νιώθει στιγματισμό και πλέον μη αρεστός εφόσον το σώμα του δεν ανήκει στα πρότυπα που θεωρούνται ελκυστικά.

Θέμα 3.2: Μειωμένη ενσυναίσθηση και υποκειμενικότητα αντίληψης σχολίων

Η αναφορά που έγινε από τους συμμετέχοντες για το λόγο ύπαρξης του φαινομένου αυτού ήταν ότι η απουσία ενσυναίσθησης ευθύνεται για τη χρήση σχολίων (Υπόθεμα 3.2.1). Επίσης έγινε η αναγνώριση ότι διαφορετικά θα επηρεάσει το καθένα άρα τα σχόλια αυτά είναι υποκειμενικά και το αδύνατο κορμί δεν είναι ιδανικό για όλους (Υπόθεμα 3.2.2). Με αποτέλεσμα τα σχόλια να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό και να εσωτερικευθούν από το δέκτη (Υπόθεμα 3.2.3).

Κάνει πολύ δύσκολα τα πράγματα και η μειωμένη ας πούμε ενσυναίσθηση της κοινωνίας νομίζω ότι είναι ένα σημαντικό στοιχείο η ενσυναίσθηση στο να νιώθουμε, να μπαίνουμε στη θέση του άλλου ή έστω να προσέχουμε τον εαυτό μας.

(Αρ. Συμμετέχοντα 10, Ομάδα Εστίασης 1, γραμμές 247-249)

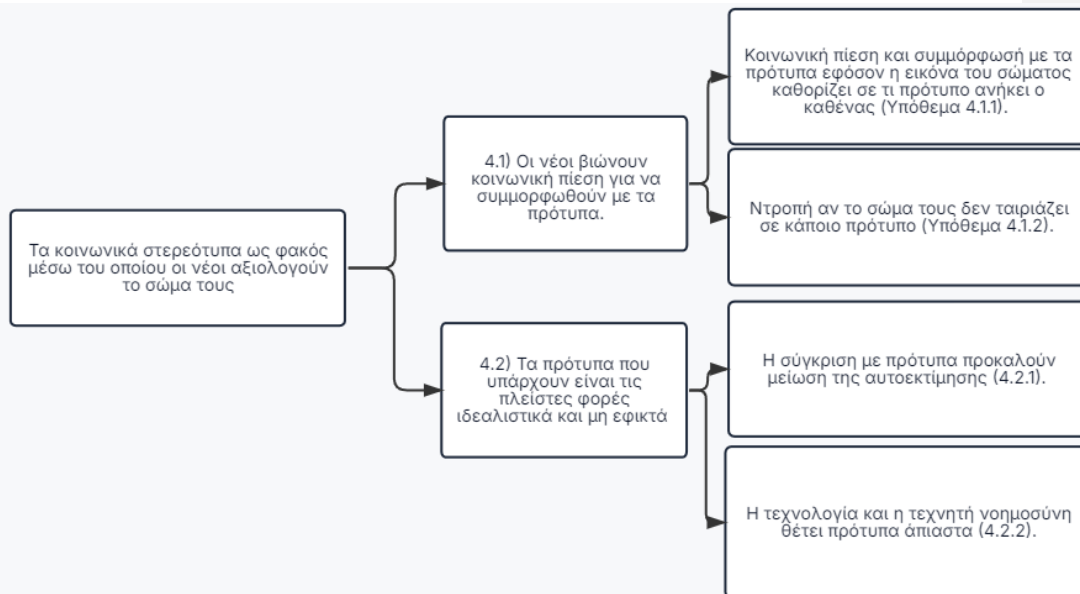
Εδώ ο συμμετέχοντας θεωρεί ότι πολλές φορές μπορεί να γίνει ~~σχολιασμός~~ σχολιασμός χωρίς να γίνει η βασική διεργασία της ενσυναίσθησης, δηλαδή να μπορεί ένα άτομο να αντιληφθεί το πως θα νιώσει ο άλλος με το σχόλιο. Να μπει στη θέση του άλλου ατόμου και να προσπαθήσει να αντιληφθεί πως μπορεί να τον επηρεάσει ένα απλό σχόλιο, που μπορεί να μην είναι τόσο απλό. Εφόσον δε γίνεται από αρκετούς, προτείνει εμείς οι ίδιοι να προσέχουμε τον εαυτό μας και τι μας επηρεάζει.

...υπάρχει αυτή η προκατάληψη ότι όταν λες σε κάποιον «είσαι λεπτός», είναι κομπλιμέντο. Ή όταν του λες «φάε δεν έχεις ανάγκη». Δεν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε πόσο πολύ έναν άνθρωπο μπορεί να τον επηρεάσει αυτό ακόμα και αν, το είπε και η αδελφή μου, το έχει εσωτερικεύσει τόσο ώστε έτσι να μην το θεωρεί πρόβλημα.

(Αρ. Συμμετέχοντα 3, Ομάδα Εστίασης 3, γραμμές 216-221)

Εδώ φαίνεται να αναφέρει ένα γεγονός από σχολιασμούς που λάμβανε η αδερφή του συμμετέχοντα και τι επιρροή είχαν πάνω της. Φαίνεται ότι για παράδειγμα το σχόλιο «λεπτός» δεν έχει την ίδια έννοια που είχε για το συμμετέχοντα και την αδερφή του. Γενικά αναφέρει ότι θεωρείται σαν κομπλιμέντο, αλλά για κάποιους δεν είναι εφόσον έχουν διαφορετική εικόνα σώματος και η έννοια του τι είναι ωραίο για αυτούς. Επίσης επισήμανε την εσωτερίκευση των σχολίων που λάμβανε η αδερφή της και μέσω των σχολίων ήταν ο φακός που έβλεπε η ίδια το σώμα της.

Κύριο Θέμα 4: Τα κοινωνικά στερεότυπα ως φακός μέσω του οποίου οι νέοι αξιολογούν το σώμα τους



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 4: Τα κοινωνικά στερεότυπα επηρεάζουν τις αντιλήψεις των νέων)

Οι αντιλήψεις των νέων για την εικόνα σώματος φαίνεται να επηρεάζονται αρκετά από τα κοινωνικά πρότυπα και στερεότυπα. Τα θέματα που προκύπτουν είναι η κοινωνική πίεση που βιώνουν τα άτομα για να συμμορφωθούν με πρότυπα αυτά. Το επόμενο θέμα είναι ότι τα αναγνωρίζουν ότι τα πρότυπα αυτά είναι συνήθως μη εφικτά, παρόλα αυτά βιώνουν δυσφορία και απογοήτευση.

Θέμα 4.1: Οι νέοι βιώνουν κοινωνική πίεση για να συμμορφωθούν με τα πρότυπα

Οι νέοι αναφέρουν ότι βιώνουν κοινωνική πίεση για να συμμορφωθούν με τα πρότυπα εφόσον η εικόνα του σώματος καθορίζει σε τι πρότυπο ανήκει ο καθένας (Υπόθεμα 4.1.1). Επομένως βιώνονται συναισθήματα όπως ντροπή αν το σώμα τους δεν ταιριάζει σε κάποιο πρότυπο (Υπόθεμα 4.1.2).

Ναι, αν είσαι masc πρέπει να είσαι χτισμένος όπως το τρίγωνο. Αν είσαι ας πούμε οτιδήποτε άλλο πρέπει να είσαι μέσα σε δαχτυλίδι. Αν είσαι οτιδήποτε άλλο πρέπει να είσαι έτσι..

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 640-642)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι υπάρχουν πρότυπα για το πως πρέπει να φαίνεται το σώμα του ατόμου ανάλογα με το φύλο που ανήκει. Για παράδειγμα αναφέρει αν κάποιος είναι «masc» δηλαδή αρρενωπός, πρέπει να είναι σαν τρίγωνο αλλιώς δεν φαίνεται αρρενωπός. Επίσης αντίστοιχα για το γυναικείο πρέπει να έχει «μέση δαχτυλίδι» αλλιώς δεν ανήκει στην κατηγορία που πρεσβεύει. Η αναφορά και ο τρόπος που τα ανέφερε φαινόταν ότι τα πρότυπα αυτά είναι τόσο αυστηρά, τόσο μαύρο ή άσπρο σκεπτικό, που προφανώς αρκετά άτομα που δεν ανήκει το σώμα τους στην κατηγορία που είναι το φύλο τους, θα βιώνουν παραγκωνισμένοι.

Ίσως από την σύγκριση που γίνεται με τον εαυτό και με τα πρότυπα που δείχνουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τότε είναι αυτό που είπα πριν για το αίσθημα της ντροπής ή προσωπική αρνητική αξιολόγηση του εαυτού και ότι δεν ταιριάζω ή δεν μοιάζω ή δεν μοιάζω ή το ότι...

(Αρ. συμμετέχοντα 6, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 666-668)

Επομένως, τα άτομα τείνουν να συγκρίνονται με τα πρότυπα που παρουσιάζονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αν δεν υπάρχει ομοιότητα τότε αντιλαμβάνονται ότι δεν μοιάζουν με αυτά. Εφόσον τα πρότυπα αυτά θεωρούνται ότι είναι το όμορφα, οπότε ότι δεν είναι εμφανισιακά όμοιοι με το πρότυπο, τα άτομα αντιλαμβάνονται αυτό το χάσμα έτσι βιώνουν επικριτική στάση προς τον εαυτό τους και συναισθήματα ντροπής.

Θέμα 4.2: Τα πρότυπα που υπάρχουν είναι τις πλείστες φορές ιδεαλιστικά και μη εφικτά

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι η σύγκριση με πρότυπα προκαλούν μείωση τους αυτοεκτίμησης (4.2.1). Όπως επίσης στις μέρες μας το φαινόμενο του χάσματος των προτύπων και της εικόνας σώματος των ατόμων έχει αυξηθεί εφόσον η τεχνολογία και η τεχνητή νοημοσύνη θέτει πρότυπα άπιαστα (4.2.2)

καθημερινά και παντού στην αυτοεκτίμηση του ατόμου, δηλαδή όταν βλέπεις κάποια πρότυπα τα οποία είναι σε εισαγωγικά λανθασμένα ή δε ούτε νορμάλ για την κοινωνία και θέλεις να τα ακολουθήσεις, άμα βλέπεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη, χαμηλώνει η αυτοεκτίμησή σου γιατί εκείνη την ώρα που θεωρείς ότι δεν είσαι στα στάνταρ που πρέπει να είσαι.

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 76-79)

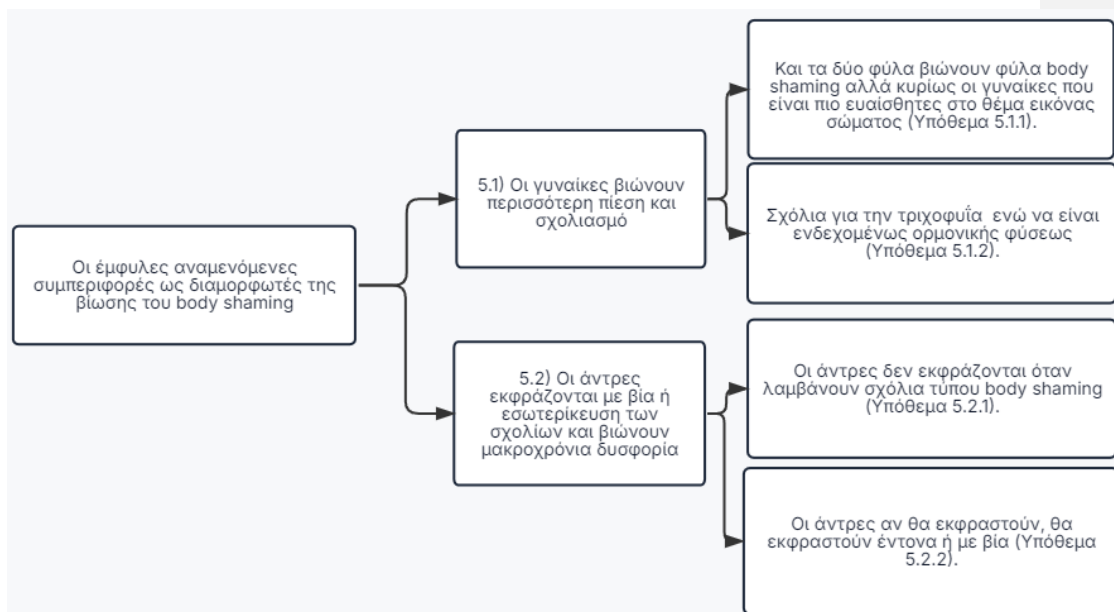
Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι, ενώ αναγνωρίζει ότι τα πρότυπα είναι λανθασμένα, ή δεν είναι όπως πρέπει να είναι ένα σώμα, είναι κάτι που μειώνει την αυτοεκτίμηση του ατόμου η σύγκριση του με αυτά, εφόσον βλέπει την απόσταση που έχουν. Επισημάνει την ανάγκη του να θέλει να τα ακολουθήσει ανεξάρτητα αν τα θεωρεί υπερβολικά ή μη κανονικά. Αναφέρει συγκεκριμένα ότι η αυτοεκτίμηση μειώνεται όταν βλέπει τον εαυτό του στον καθρέφτη και μειώνεται η αυτοεκτίμηση που βλέπει ότι δεν είναι στο επίπεδο που έχουν θέση τα πρότυπα που υπάρχουν.

Εγώ συμφωνώ ότι εν επικίνδυνο τούτο τζαι ειδικά τωρά με το AI που ήρτε να βάλει κάτι πρότυπα άπιαστα..σίγουρα έσαι κόσμο που εννά παρασυρθεί

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 91-92)

Εδώ ο συμμετέχοντας επισημάνει την δυνατότητα της τεχνολογίας να ενισχύει και αυξάνει τα επίπεδα των προτύπων απομακρύνοντας τα ακόμη περισσότερο από την εικόνα που έχει ο μέσος άνθρωπος για τον εαυτό του. Επίσης αναφέρει ότι εφόσον πολλές φορές είναι τόσο αληθοφανές τα πρότυπα αυτά, αρκετοί θα επηρεαστούν και θα νιώσουν την ανάγκη να φτάσουν αυτά τα πρότυπα για να νιώθουν καλά με την εικόνα σώματος τους. Κάτι που αναφέρει ως «επικίνδυνο» εφόσον τα πρότυπα αυτά δεν είναι ανθρωπίνως εφικτά.

Κύριο Θέμα 5: Οι έμφυλες αναμενόμενες συμπεριφορές ως διαμορφωτές της βίωσης του body shaming



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 5: Το φύλο επηρεάζει τον τρόπο βίωσης body shaming)

Οι συζητήσεις ανέφεραν το πως το βιώνει μία γυναίκα και ένας άντρας το φαινόμενο του σχολιασμού και γενικά τα σχόλια τύπου body shaming. Τα θέματα που προκύπτουν είναι ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερη πίεση και σχολιασμό και ότι οι άντρες εκφράζονται με βία ή εσωτερίκευση των σχολίων με αποτέλεσμα να βιώνουν μακροχρόνια δυσφορία.

Θέμα 5.1: Οι γυναίκες βιώνουν περισσότερη πίεση και σχολιασμό

Οι συζητήσεις ανέφεραν ότι βιώνουν και τα δύο φύλα body shaming αλλά κυρίως οι γυναίκες που είναι πιο ευαίσθητες στο θέμα εικόνας σώματος (Υπόθεμα 5.1.1). Επίσης συγκεκριμένα αναφέρθηκαν ότι σχόλια για την τριχοφυΐα ενώ να είναι ενδεχομένως ορμονικής φύσεως (είναι ακόμη ένα βάρος για τις γυναίκες (Υπόθεμα 5.1.2).

Υπάρχει και στους άντρες, ειδικά στους άντρες στους πιο μεγάλες ηλικίες, μπορεί να επηρεάζονται, αλλά ίσως είναι πιο εύαλωτες θεωρώ οι γυναίκες και υφίστανται του συγκεκριμένου θέματος οι γυναίκες περισσότερο.

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 3, γραμμές 267-270)

Εδώ ο συμμετέχοντας θεωρεί ότι όλοι δέχονται σχόλια ανεξαρτήτως φύλου. Συγκεκριμένα ανέφερε ότι οι άντρες σε μεγάλη ηλικία μπορεί να δέχονται σχόλια αλλά γενικά συγκρίνοντας γυναίκες και άντρες δεν υπάρχει διαφορά. Η διαφορά αναφέρει ότι βρίσκεται στην εικόνα που έχουν οι γυναίκες για το σώμα τους και το τι σημασία έχει η εικόνα του σώματος για αυτές. Εστίασε στο γεγονός ότι η γυναίκα είναι πιο «ευαίσθητη» αναφορικά με το σώμα της σε σύγκριση με τον άντρα, οπότε ίσως αυτός είναι ο λόγος που επηρεάζεται περισσότερο όταν λαμβάνει σχόλια.

Ας πω και πολύ φαντάζομαι λάβαμε, ειδικά οι κοπέλες, για τις τρίχες, ας πούμε, σχόλια για το «Α, μα γιατί έχεις τόσο τριχοφυΐα στο πρόσωπο, γιατί εν εξυριστήκες γιατί εν έκαμες laser;» που στην ουσία μπορεί να είναι κάτι ορμονικό.

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 458-461)

Εδώ η συμμετέχουσα ανέφερε μία εμπειρία της την οποία γενίκευσε εφόσον θεωρεί ότι είναι ένα ζήτημα που επηρεάζει αρνητικά όλες τις γυναίκες. Αναφέρθηκε στα σχόλια που λάμβανε για την τριχοφυΐα της σε διάφορα μέρη του σώματος της. Αναφέρει ότι είναι κάτι που είναι νορμάλ να υπάρχει τριχοφυΐα, παρόλα αυτά βιώνει το γυναικείο φύλο μία κοινωνική πίεση ότι δεν είναι όμορφο οπότε θα πρέπει να είναι χωρίς καμία τρίχα.

Θέμα 5.2: Οι άντρες εκφράζονται με βία ή εσωτερίκευση των σχολίων και βιώνουν μακροχρόνια δυσφορία

Σε αυτό το θέμα αναφέρονται οι δηλώσεις που παρουσιάζουν το πως οι άντρες θεωρείται ότι βιώνουν τα σχόλια του body shaming. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι άντρες δεν εκφράζονται όταν λαμβάνουν σχόλια τύπου body shaming (Υπόθεμα 5.2.1). Όπως επίσης οι άντρες αν θα εκφραστούν, θα εκφραστούν έντονα ή με βία (Υπόθεμα 5.2.2)

Θεωρώ ότι οι άντρες παίζει να είναι η μόνη κοινότητα η οποία έχει πάρα πολύ προσαρμοστεί, να μην τα στερεότυπα που υπάρχουν, αλλά δεν εκδηλώνονται κιόλας. Οπότε αυτό είναι το πρόβλημα.

(Αρ. συμμετέχοντα 5, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 810-812)

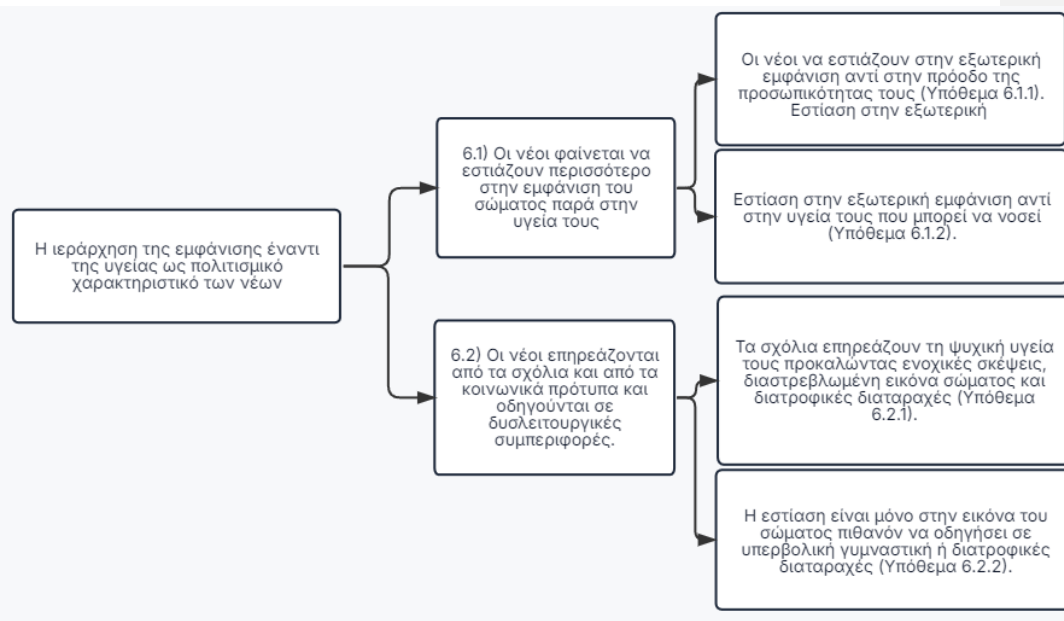
Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι σε σύγκριση με άλλες κοινότητες, ο άντρας δεν έχει υποστήριξη δεν έχει κάπου να αποταθεί να νιώσει ότι ανήκει κάπου. Επισημάνει ότι λόγω της απουσίας υποστήριξης, τείνει να μην εκφράζεται, να κρατά για τον εαυτό του το βίωμα του και να μην παρουσιάζει στους άλλους αν ενοχλείται ή όχι. Κάτι το οποίο αναφέρει ότι είναι πρόβλημα για τους άντρες να νιώθουν ότι πρέπει να κρατάνε τα συναισθήματα τους χωρίς να εκφράζονται.

Εμείς γυναίκες μπορεί να είμαστε λίγο πιο ευαίσθητες, περνάμε κάπως διαφορετικά σε αυτήν την κομμάτια, αλλά δεν πιστεύουμε ότι δεν τους επηρεάζει. Ή ότι το απωθούν με την βία ας πούμε...Απλά είναι ένας τρόπος να δείξουν τη δύναμή τους την επιφανειακή μάλλον δύναμη.

(Αρ. συμμετέχοντα 14, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 901-904)

Εδώ η συμμετέχουσα αναφέρει στο πώς διαφέρει η έκφραση των συναισθημάτων μεταξύ των αντρών και των γυναικών. Φαίνεται ότι οι άντρες, όπως έχει παρατηρήσει, τείνουν να αποφεύγουν να αναφερθούν και να δείξουν ότι δεν τους επηρεάζει σε αντίθεση με τις γυναίκες οι οποίες είναι πιο ευαίσθητες που θεωρείται εντάξει να εκφράσουν τι τους ενοχλεί. Με αποτέλεσμα να εκφράζονται κάποτε οι άντρες με βία τα αρνητικά τους συναισθήματα που ίσως επειδή στερεοτυπικά είναι πιο αποδεκτό για ένα άντρα, παρά να δείξει ευαισθησία όπως μία γυναίκα. Αναγνωρίζει όμως ότι η βία δεν είναι επίδειξη δύναμης, αλλά μια διαφορετική συμπεριφορά που δεν είναι πραγματική δύναμη αλλά συγκαλυμμένη ή όπως αναφέρει «ψεύτικη δύναμη».

Κύριο Θέμα 6: Η ιεράρχηση της εμφάνισης έναντι της υγείας ως πολιτισμικό χαρακτηριστικό των νέων



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 6: Η ιεράρχηση της εμφάνισης έναντι της υγείας ως πολιτισμικό χαρακτηριστικό των νέων)

Τα θέματα που απαρτίζουν το κύριο θέμα αυτό είναι ότι οι νέοι εστιάζουν περισσότερο στην εμφάνιση της σώματος παρά στην υγεία της και επιρροή που βιώνουν από τα κοινωνικά πρότυπα και τα σχόλια με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Θέμα 6.1: Οι νέοι φαίνεται να εστιάζουν περισσότερο στην εμφάνιση του σώματος παρά στην υγεία της

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι προτιμούν οι νέοι να εστιάζουν στην εξωτερική εμφάνιση αντί στην πρόοδο της προσωπικότητάς της (Υπόθεμα 6.1.1). Ακόμη παρουσιάζουν ότι οι

περισσότεροι εστιάζουν στην εξωτερική εμφάνιση αντί στην υγεία της που μπορεί να νοσεί (Υπόθεμα 6.1.2).

είσιε φάση που συζητούσαμε με κάποια άτομα και έβλεπες της ήταν καλά σε φυσική αλλά μέσα στην υγεία της οι αναλύσεις της ήταν χάλια γιατί εδιουσαν έμφαση έδιναν στο να δείχνουν όμορφοι στο περίγυρο της.. αλλά μέσα της το ανοσοποιητικό της ήταν χάλια ..έτσι..

(Αρ. συμμετέχοντα 4, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 385-388)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι της συζητήσεις του με άλλα άτομα, που φαινομενικά η εικόνα του σώματος της ήταν σε καλή σωματική κατάσταση, οι αναλύσεις τους και η υγεία τους όντως έλεγε μία άλλη ιστορία. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αρκετοί εστιάζουν τόσο πολύ στην εξωτερική εμφάνιση να είναι αρεστοί στους άλλους, αγνοώντας το σημαντικό που είναι η υγεία τους.

οι νέοι θεωρώ τρων πολύ χρόνο πως θα φαίνονται στην εικόνα της.. οπότε θεωρώ ότι.. και γενικά χάνουν χρόνο που άλλα πράγματα που της τούτα που λέμε πρώτα χτίζω τον χαρακτήρα μου.. ότι χάνουν πολύ χρόνο για να προσέξουν το πως εννά φανούν έξω

(Αρ. συμμετέχοντα 8, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 185-188)

Ο συμμετέχοντας εδώ αναφέρει ότι οι νέοι εστιάζουν τόσο πολύ στην εικόνα τους παρά σε ότιδήποτε άλλο. Αναφέρει ότι σπαταλούν αρκετό χρόνο στην εξωτερική της εικόνα παρά να ασχολούνταν με το ποιοι είναι πραγματικά και να προοδεύσουν σαν προσωπικότητες και χαρακτήρες. Σημασία για της νέους και πρώτη προτεραιότητα αναφέρει ότι είναι η εικόνα που θα δείξουν στον έξω κόσμο.

Θέμα 6.2: Οι νέοι επηρεάζονται από τα σχόλια και από τα κοινωνικά πρότυπα που οδηγούνται σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές

Οι νέοι αναφέρονται ότι επηρεάζεται η ψυχική υγεία τους προκαλώντας ενοχικές σκέψεις, διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος και διατροφικές διαταραχές (Υπόθεμα 6.2.1). Επίσης όταν η εστίαση είναι μόνο στην εικόνα του σώματος πιθανόν να οδηγήσει σε υπερβολική γυμναστική ή διατροφικές διαταραχές (Υπόθεμα 6.2.2).

Της, π.χ. μπορεί να βλέπουμε κάτι πολύ διαφορετικό από ό,τι είμαστε στην πραγματικότητα. Ναι, ενοχικές σκέψεις, μετά διατροφικές διαταραχές, στο ψυχικό κομμάτι που επηρεάζει και την καθημερινότητα.

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 3, 72-74)

Ο συμμετέχοντας εδώ ξεκινά αναφέροντας τη διαστρεβλωμένη εικόνα που μπορεί να έχει ένα άτομο για τον εαυτό του με τα σχόλια που λαμβάνει. Με απότοκο αρκετά άτομα πιθανόν να βιώνουν «ενοχικές σκέψεις» για την εικόνα σώματος της, ότι ευθύνονται οι ίδιοι που δεν βρίσκεται το σώμα τους στα επίπεδα που ζητά η κοινωνία. Εν τέλει ενδεχομένως να της οδηγήσουν σε διατροφικές διαταραχές με σκοπό την επίτευξη του σώματος που επιθυμεί η κοινωνία.

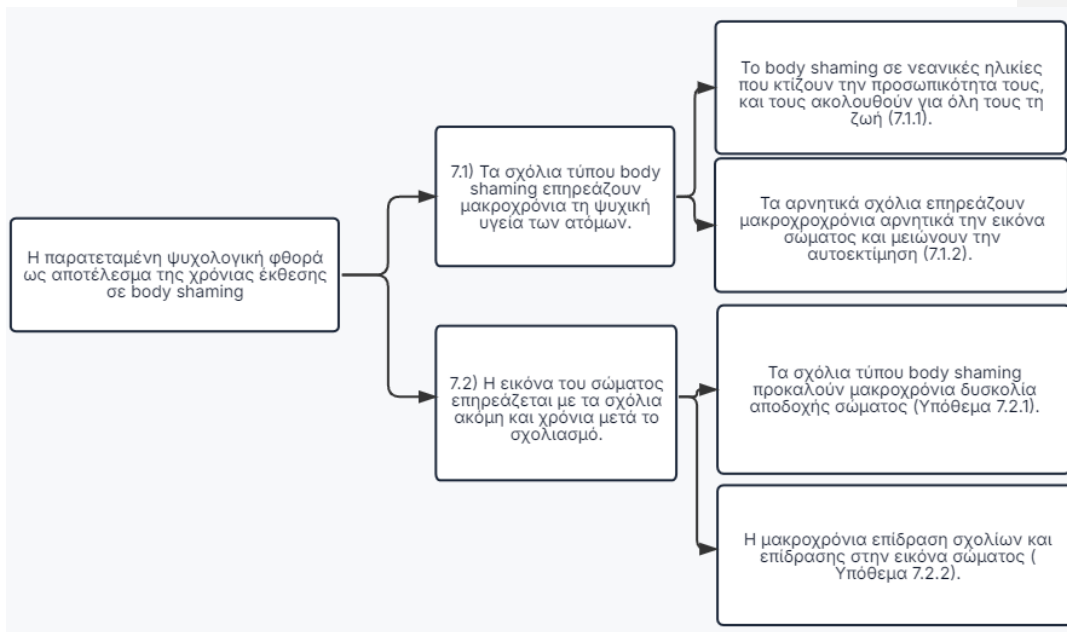
Συμφωνώ, αλλά άμα μπεις σε αυτό το τρυπάκι να σκέφτεσαι το σώμα σου πώς θα φας, αν θα φας, τότε θα φας, τότε θα γυμναστείς δεν είναι ότι δεν αντιλαμβάνεσαι ότι είναι λάθος να μην φας, ξέρω εγώ, δύο-τρεις μέρες ή να μην τρως καθόλου ή να τρως πολύ, υπερφαγικό επεισόδιο.

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 3, γραμμές 458-461)

Ο συμμετέχοντας εδώ επισημάνει τη σημαντικότητα το ότι το ένα φέρνει το άλλο και θυμίζει ένα domino effect. Αναφέρει ότι το άτομο που θα μπει στη διαδικασία να σκέφτεται καθημερινά πως είναι το σώμα του και αν θεωρείται ωραίο, πιθανόν να εστιάζει σε δυσλειτουργικό βαθμό για το πως πρέπει να είναι η διατροφή του, το πρόγραμμα

γυμναστικής του με αποτέλεσμα να καταλήξει να έχει υπερφαγικά επεισόδια ή να μην τρώει καθόλου. Οπότε ακόμη μία αναφορά που συνδέει την εμμονική σκέψη του σώματος και του αν είναι κοντά στα πρότυπα ομορφιάς, υπάρχει ο κίνδυνος το άτομο να καταλήξει να έχει διατροφικές διαταραχές κατά τη διάρκεια της προσπάθειας του να επιτευχθεί το σώμα που επιθυμεί.

Κύριο Θέμα 7: Η παρατεταμένη ψυχολογική φθορά ως αποτέλεσμα της χρόνιας έκθεσης σε body shaming



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 7: Σχόλια body shaming και επιπτώσεις στην ψυχική υγεία)

Τα σχόλια τύπου body shaming φαίνεται να είναι κάτι που θεωρείται αρνητικό για τη ψυχική υγεία των νέων. Τα θέματα που απαρτίζουν αυτό το Κύριο Θέμα, είναι τα σχόλια body

shaming, επηρεάζουν μακροχρόνια τη ψυχική υγεία των ατόμων και ότι η εικόνα του σώματος επηρεάζεται μετά το σχολιασμό για αρκετό χρόνο μετά που θα ληφθούν τα σχόλια.

Θέμα 7.1: Τα σχόλια τύπου body shaming επηρεάζουν μακροχρόνια τη ψυχική υγεία των ατόμων

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι παρουσιάζεται το φαινόμενο του body shaming σε νεανικές ηλικίες που κτίζουν την προσωπικότητά τους, και τους ακολουθούν για όλη τους τη ζωή

(7.1.1). Όπως επίσης ανέφεραν ότι τα αρνητικά σχόλια επηρεάζουν μακροχρόνια αρνητικά την εικόνα σώματος και μειώνουν την αυτοεκτίμηση (7.1.2).

θα συμφωνήσω ότι ειπώθηκε ότι είναι επικίνδυνο ζήτημα ειδικά σε μικρές και νεανικές ηλικίες όπου ουσιαστικά αρχίζουν να χτίζουν την προσωπικότητά τους και άμα η προσωπικότητά τους χτιστεί πάνω σε αυτό το κριτήριο σε κάτι τόσο εύθραυστο ουσιαστικά αυτό θα μπορεί να το κουβαλάνε μαζί τους και στην υπόλοιπη ζωή.

(Αρ. συμμετέχοντα 2, ομάδα εστίασης 3, γραμμές 90-93)

Εδώ ο συμμετέχοντας επισημάνει τη σημαντικότητα και την επικινδυνότητα του σχολιασμού της εμφάνισης στις μικρές ηλικίες εφόσον είναι τόσο ευαίσθητες και εύπλαστες. Οι ηλικίες οι μικρές που ακόμη δεν έχουν αναπτυχθεί κοινωνικά και να αποκτήσουν δικές τους ταυτότητες, για το ποιοι είναι στη διαδικασία που «χτίζουν την προσωπικότητά τους» όπως αναφέρει, οπότε σχόλια body shaming, σε τόσο ευαίσθητες μεταβατικές ηλικίες, μπορεί να είναι επιζήμιο για τα παιδιά να «κουβαλάνε μαζί τους» αυτά τα σχόλια για όλη τους τη ζωή.

Θα πω κάτι που μας είπε μια καθηγήτρια η κα.....που βρίσκεται μαζί μας. Για τις βδέλλες γενικά της κοινωνίας μπαίνει το πράγμα σαν βδέλλα πάνω στο τέλος της ημέρας και αρκεύκει και μεγαλώνει και μεγαλώνει σχόλιο με το σχόλιο νιώθεις ακόμα πιο χάλια με τον εαυτό σου.

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 216-219)

Τα σχόλια τύπου body shaming, ο συμμετέχοντας αυτός τα παρομοίασε σαν «βδέλλες» όπως εμπνεύστηκε από τα λεγόμενα μίας καθηγήτριας του. Όπως οι βδέλλες κολλάνε πάνω στο

θήραμα και η απομάκρυνση τους είναι δύσκολη και επίπονη. Τα σχόλια αυτά με παρόμοιο τρόπο τα άτομα τα «κουβαλάνε» μαζί τους και έχουν τη τάση να ενοχλούν ακόμη με περισσότερο με αποτέλεσμα να μειώνεται ακόμη περισσότερο η αυτοεκτίμηση του ατόμου που τα φέρει.

Θέμα 7.2: Η εικόνα του σώματος επηρεάζεται με τα σχόλια ακόμη και χρόνια μετά το σχολιασμό

Τα σχόλια τύπου body shaming, αναφέρουν οι συμμετέχοντες ότι προκαλούν μακροχρόνια δυσκολία αποδοχής σώματος (Υπόθεμα 7.2.1). Επίσης όπως αναφέρθηκε στο θέμα 7.1 η επίδραση στην αυτοεκτίμηση, αναφέρεται εδώ η μακροχρόνια επίδραση σχολίων και επίδρασης στην εικόνα σώματος (Υπόθεμα 7.2.2).

Και η Κωστούλα ήταν σε αυτό το σημείο λόγω τούτων των σχολίων που της έκαμε κάποιος στο δημοτικό, και τώρα εν λύκειο...

(Αρ. συμμετέχοντα 9, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 198-199)

Εδώ έγινε αναφορά από ένα συμμετέχοντα που λάμβανε μέρος σε ένα βιωματικό μέσω του πανεπιστημίου για την ικανοποίηση εικόνας σώματος. Εξιστορεί ένα γεγονός για μία συμμετέχουσα η οποία φαινομενικά και στερεοτυπικά οι υπόλοιποι τη θεωρούσαν όμορφη, αλλά λάμβανε μέρος στο βιωματικό γιατί είχε αρνητική εικόνα σώματος λόγω σχολίων που έχει λάβει στο δημοτικό και έχουν επίδραση μέχρι και σήμερα.

Μπορεί να μην το θυμάται για τις επόμενες πέντε μέρες, αλλά να γίνει ένα συμβάν που μπορεί να πεις, «Ωπα, μήπως εξαναπάμαν του τζαι μήπως, είχαν δίκαιο...».

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 99-101)

Εδώ αναφέρεται ο συμμετέχοντας στο γεγονός να γίνει ένα σχόλιο για την εμφάνιση και μετά από καιρό να γίνει αντίστοιχο. Το άτομο θα μπει στη διαδικασία να σκεφτεί το λόγο, θα

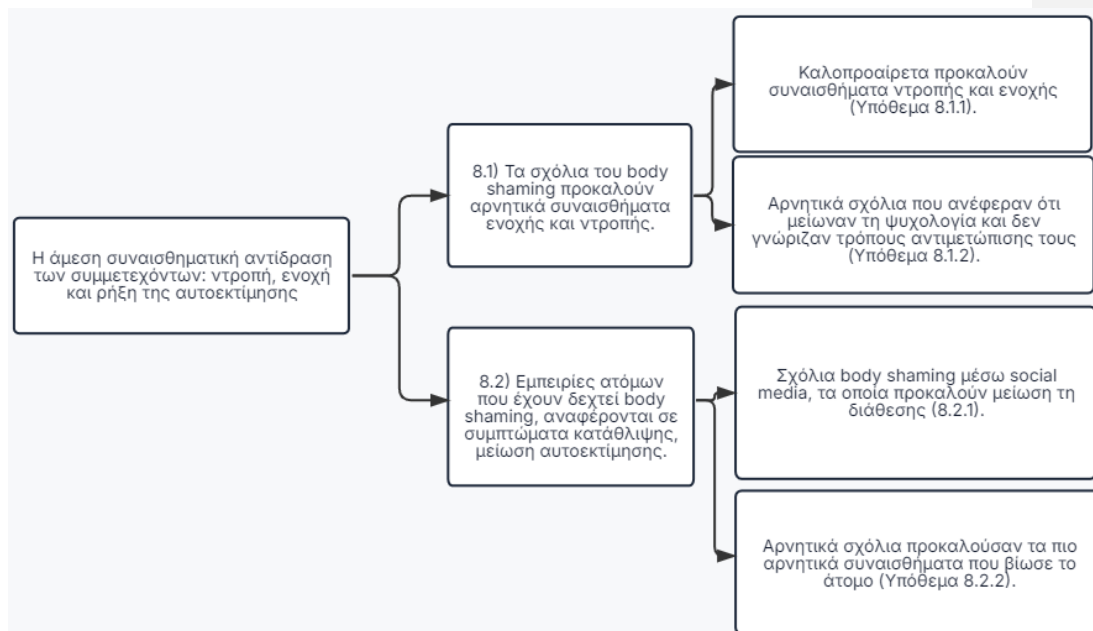
αναγνωρίσει ότι έχουν αναφερθεί σε ένα θέμα που αφορά την εμφάνιση του και θα αρχίσει να το προβληματίζει επειδή έχουν γίνει αναφορές για το θέμα εμφάνισης του, όχι επειδή όντως είναι κάτι που το απασχολεί το ίδιο. Οπότε φαίνεται η επίδραση επαναλαμβανόμενων σχολίων επηρεάζουν αρνητικά την εικόνα του σώματος και το άτομο επηρεάζεται η εικόνα που έχει για το σώμα του και δεν είναι όπως πριν.

Ενότητα 2

Κύρια Θέματα 2^{ης} ερευνητικής ερώτησης (8-12 Κύρια Θέματα)

Πιο κάτω παρουσιάζονται τα θέματα που προκύπτουν για τη δεύτερη ερευνητική ερώτηση με τίτλο «Ποιες είναι οι ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις του body shaming, όπως τις βιώνουν και τις περιγράφουν οι νέοι;» μέσω της ανάλυσης δεδομένων.

Κύριο Θέμα 8: Η άμεση συναισθηματική αντίδραση των συμμετεχόντων: ντροπή, ενοχή και ρήξη της αυτοεκτίμησης



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 8: Body shaming - συναισθήματα ντροπής, ενοχής, μειωμένης αυτοεκτίμησης και κατάθλιψης)

Τα συναισθήματα που προκαλούν τα σχόλια τύπου body shaming είναι αρνητικά κατά βάση. Έχουν αναφερθεί κυρίως συναισθήματα ντροπής και ενοχής που αναφέρονται αναλυτικά στο ένα Θέμα όπως και συναισθήματα μειωμένης αυτοεκτίμησης και συμπτώματα κατάθλιψης στο επόμενο Θέμα.

Θέμα 8.1 Τα σχόλια του body shaming προκαλούν αρνητικά συναισθήματα ενοχής και ντροπής

Έγιναν αναφορές των εμπειριών των συμμετεχόντων δεν έγινε αναφορά μόνο στα σχόλια που έχουν σκοπό να μειώσουν αλλά και αναφορά στα σχόλια για το βάρος που ακόμη και αν είναι καλοπροαίρετα προκαλούν συναισθήματα ντροπής και ενοχής (Υπόθεμα 8.1.1). Επίσης εμπειρίες με αρνητικά σχόλια που ανέφεραν ότι μείωναν τη ψυχολογία και δεν γνώριζαν τρόπους αντιμετώπισης τους (Υπόθεμα 8.1.2)

ότι «έχεις τόσο πολύ ωραίο πρόσωπο, γιατί δε χάνεις λίγο να γίνεις ακόμη πιο όμορφη;» Δεν θέλω να σταθώ στο τι γίνεται, αλλά περισσότερο στα συναισθήματα, γιατί τα θεωρώ έτσι λίγο συνδεδεμένα με τον body shaming, που για μένα, ας πούμε, είναι το συναίσθημα της ντροπής και της ενοχής. Που η ντροπή είναι το να αξιολογείς μετά εσύ.

(Αρ. συμμετέχοντα 6, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 396-400)

Εδώ γίνεται αναφορά από μία συμμετέχουσα που φαινομενικά, φαίνεται να δέχτηκε ένα σχόλιο που έχει μία δόση κομπλιμέντου μέσα. Γίνεται αναφορά στο σχόλιο «ωραίο πρόσωπο» το οποίο κρύβεται πίσω από περιττά κιλά της που ανέφεραν. Το αποτέλεσμα του σχολίου δεν είναι θετικό από τον δέκτη εφόσον αναφέρει ότι τέτοια σχόλια προκαλούν συναισθήματα ντροπής και ενοχής.

Αλλά υπήρχαν τα σχόλια που ήταν να σε κάνουν να νιώσεις άσχημα την ώρα που το έτρωες τζέινο που έτρωες. Παρόλο που ήταν το μόνο πράγμα που είχες να φάεις. Ήταν ένα mood του «εν έχω άλλη επιλογή» αλλά ένα νιώσω άσχημα που κάμνω τζείντη επιλογή.

(Αρ. συμμετέχοντα 6, ομάδα εστίασης 3, γραμμές 157-160)

Εδώ γίνεται μία αναφορά που ο συμμετέχοντας δέχτηκε σχόλιο για το πρέπει και τι δεν πρέπει να φάει. Αναφέρει ότι ένιωθε ότι δεν είχε άλλη επιλογή στο τι να φάει, οπότε έτρωγε τι θα έτρωγε εξ αρχής απλά τώρα με το συναίσθημα της ενοχής εφόσον έγινε το σχόλιο για την επιλογή του.

Θέμα 8.2 Εμπειρίες ατόμων που έχουν δεχτεί body shaming, αναφέρονται σε συμπτώματα κατάθλιψης, μείωση αυτοεκτίμησης

Οι εμπειρίες που αναφέρθηκαν οι συμμετέχοντες, εστίασαν στα σχόλια body shaming μέσω social media, τα οποία προκαλούν μείωση τη διάθεσης (8.2.1). Επίσης αναφορά έγινε στο ότι τα αρνητικά σχόλια προκαλούσαν τα πιο αρνητικά συναισθήματα που βίωσε το άτομο (Υπόθεμα 8.2.2).

Και όντως επειδή είμαι που αρκετές προσωπικές εμπειρίες που είχα με τούτον, επειδή όπως είπε και η Συμμετέχοντας 3(πόλη) και όπως είπα και εγώ τώρα, δεν είναι κοινωνικά αποδεκτό ένας άντρας να δείχνει πιο θηλυπρεπής τέλος πάντων..(παύση) Έφα αρκετά σχόλια, κυρίως στο Instagram για τούτον, που εμένα προσωπικά έσυρε με πάρα πολλά κάτω.

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 102-106)

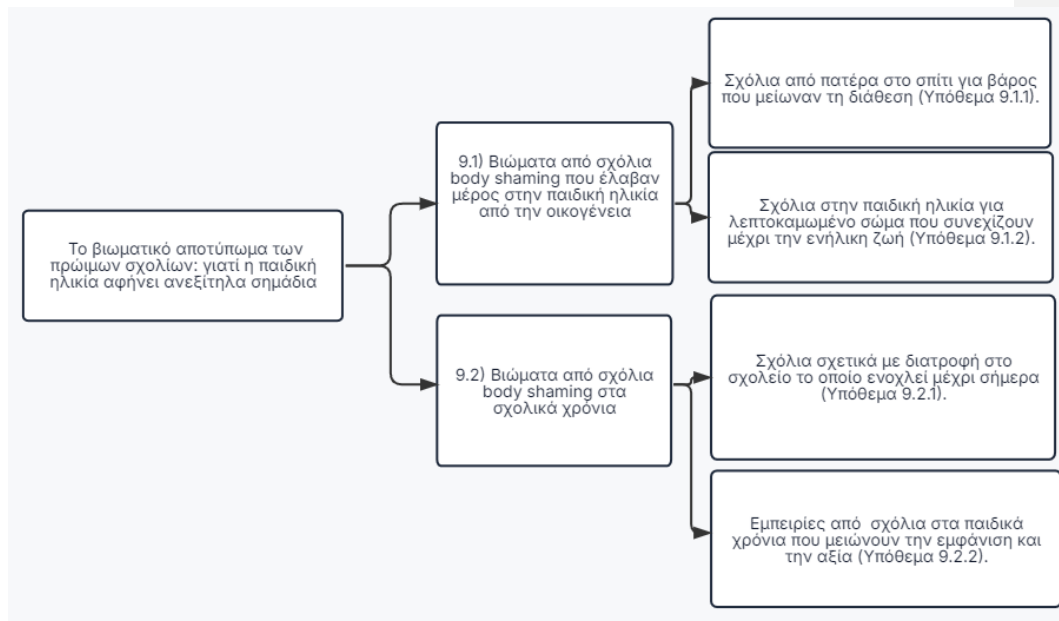
Εδώ γίνεται αναφορά από ένα συμμετέχοντα που αναφορά από ένα συμμετέχοντα ο οποίος φαίνεται να δείχνει πιο θηλυπρεπής από όσο η κοινωνία αναμένει από ένα άντρα να δείχνει. Φαίνεται να αναγνωρίζει την αιτία ότι δεν είναι κοντά στα πρότυπα που αναμένει η κοινωνία να είναι ο άντρας, και για αυτό δεχόταν τα αρνητικά σχόλια μέσω social media. Φαίνεται ότι εκείνη την περίοδο που τα λάμβανε να μείωσε αρκετά τη διάθεση του εφόσον αναφέρει ότι τον «έσυρε» πολύ κάτω. Φαίνεται να έχει μειώσει τη διάθεση του σημαντικά.

Ήταν ένα από τα πιο απαίσια συναισθήματα νομίζω που ένιωσα ποτέ μου. Γιατί ήταν κάτι το οποίο έβλεπα και ήταν κάτι το οποίο έγινε του προσπάθεια. Πάρα πολλά μεγάλη προσπάθεια στον ευαίσθητο. Π.χ., εγώ είχα ένα θέμα υγείας.. Δεν το ξέρασιν ότι λόγω του θέματος υγείας που είχα δεν μπορούσα να βάλω κιλά. Έπαιρνα μεγάλη αγωγή με φάρμακα και δυσκολεύεται πάρα πολύ το έργο με να βάλω κιλά. Και έκαμνε με να νιώθω πραγματικά άχρηστη.

(Αρ. συμμετέχοντα 11, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 297-302)

Εδώ η συγκεκριμένη συμμετέχουσα αναφέρει μία πολύ δύσκολή της εμπειρία. Φαίνεται να είχε δυσκολία να πάρει βάρος λόγω θέματος υγείας που λάμβανε και φαρμακευτική αγωγή και το σωματικό της βάρος την περίοδο εκείνη ήταν αρκετά χαμηλό. Φαίνεται να αφιέρωνε σημαντική προσπάθεια να βάλει βάρος και παράλληλα δεχόταν σχόλια για αυτό. Ήταν μία εμπειρία που την χαρακτήρισε να συνοδεύεται με τα πιο «απαίσια συναισθήματα» που είχε βιώσει γενικά. Φαίνεται συναισθηματικά να ήταν αρκετά καταβεβλημένη από την εμπειρία της αυτή που την στιγματίσε.

Κύριο Θέμα 9: Το βιωματικό αποτύπωμα των πρώιμων σχολίων: γιατί η παιδική ηλικία αφήνει ανεξίτηλα σημάδια



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 9: Παιδική ηλικία και οικογένεια, τα πρώτα πλαίσια έκθεσης σε body shaming)

Αρκετοί συμμετέχοντες στις αναφορές τους για τις εμπειρίες που είχαν σχετικές με το body shaming, να είναι συνδεδεμένες με την παιδική ηλικία, το οικογενειακό περιβάλλον όπως αναφέρεται το πρώτο θέμα όπως και το σχολικό που αναφέρεται στο δεύτερο Θέμα.

Φαίνεται να είναι οι πρώτες εκθέσεις στο φαινόμενο αυτό του σχολιασμού που τις θυμούνται έντονα μέχρι και σήμερα.

Θέμα 9.1: Βιώματα από σχόλια body shaming που έλαβαν μέρος στην παιδική ηλικία από την οικογένεια

Οι εμπειρίες των συμμετεχόντων αναφέρονται κυρίως σε σχόλια από πατέρα στο σπίτι για βάρος που μείωναν τη διάθεση (Υπόθεμα 9.1.1). Όπως και σχόλια στην παιδική ηλικία για λεπτοκαμωμένο σώμα που συνεχίζουν μέχρι την ενήλικη ζωή (Υπόθεμα 9.1.2).

Και επειδή έβλεπε με εμένα, έκανε μου πάρα πολλά άσχημα σχόλια για το σώμα μου, και επειδή από αυτό το άγχος μου, δεν ήθελα να το πω ούτε στη μάμα μου, ούτε στις φίλες μου, δεν ήθελα να το μοιραστώ, γιατί εθεωρούσατο ότι.. εν πάρα πολλά άσχημο να σου κάμνει σχόλια ο παπάς σου για το σώμα σου.

(Αρ. συμμετέχοντα 13, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 608-611)

Εδώ φαίνεται η συμμετέχουσα να βιώνει συναισθήματα αρνητικά όπως «άγχος» μετά από τα σχόλια που λάμβανε από τον πατέρα της. Φαίνεται να ήταν μία εμπειρία την οποία δεν ήξερε πως να διαχειριστεί εφόσον δεν ήθελε να τη μοιραστεί ούτε με τη μητέρα της ούτε με καμία από τις φίλες της. Το θεωρεί αδιανόητο ένας πατέρας να κάνει τόσο άσχημα σχόλια στην κόρη του, ήταν από ότι φαίνεται μία εμπειρία που χαρακτηρίζει με αρκετό άγχος και από την αντίδραση της μία εμπειρία που δεν ήξερε πως να διαχειριστεί.

Ναι, εγώ προσωπικά εδέχτηκα που την παιδική ηλικία, διότι ανέκαθεν ήμουν ένα λεπτοκαμωμένο άτομο, και ~~στην~~ εργασία μου δέχτηκα

(Αρ. συμμετέχοντα 6, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 216-217)

Εδώ η συμμετέχουσα αναφέρει ότι από πάντα ήταν ένα «λεπτοκαμωμένο άτομο» και στην παιδική της ηλικία είχε δεχθεί σχόλια για αυτό. Τα σχόλια όμως δυστυχώς συνεχίζονται μέχρι σήμερα από το καιρό που ήταν παιδί και στην ενήλικη της ζωή στην εργασία της. Φαίνεται

ότι βιώνει μία μακροχρόνια κριτική για το λεπτό της σώμα από το καιρό που ήταν παιδί μέχρι σήμερα.

Θέμα 9.2: Βιώματα από σχόλια body shaming στα σχολικά χρόνια

Τα σχόλια τύπου body shaming είναι αρκετά έντονα στο πλαίσιο του σχολείου. Οι συμμετέχοντες συγκεκριμένα αναφέρθηκαν ότι έχουν δεχθεί τέτοια σχόλια σχετικά με διατροφή στο σχολείο το οποίο ενοχλεί μέχρι σήμερα (Υπόθεμα 9.2.1). Επίσης εμπειρίες από σχόλια στα παιδικά χρόνια που μειώνουν την εμφάνιση και την αξία (Υπόθεμα 9.2.2).

Που θυμάμαι που απλά κάποια στιγμή είχα πάρει μια τυρόπιτα και μου σχολίασαν ότι "Α, πάλι τρώει!" Και θυμάμαι ότι την πέταξα και μπορεί να μην θυμάμαι πολλά πράγματα από το δημοτικό αυτό, όμως το πήρα μαζί. (τρεμάμενη φωνή).

(Αρ. συμμετέχοντα 5, ομάδα εστίασης 3, γραμμές 188-191)

Η συμμετέχουσα εδώ αν και δεν αναφέρει συγκεκριμένα συναισθήματα με την εμπειρία της φαίνεται να ήταν μία εμπειρία που την είχε ενοχλήσει σημαντικά. Αναφέρει μία εμπειρία της ότι πήρε τυρόπιτα για να φάει και άκουσε σχόλιο ότι «πάλι τρώει». Η πεποιθήσεις της για την εικόνα του σώματος της στην προκειμένη περίπτωση δεν αναφέρονται, αλλά φαίνεται να είναι ένα σχόλιο που την ενόχλησε σημαντικά. Η έντονη συναισθηματική δυσφορία που ένιωθε και ακόμη νιώθει για αυτή την εμπειρία, φαίνεται από τον τόνο της φωνής της, έτρεμε η φωνή κατά τη διάρκεια της αφήγησης της και ότι είναι κάτι που θυμάται από το δημοτικό αν και δεν έχει κρατήσει πολλά στη μνήμη της από αυτό.

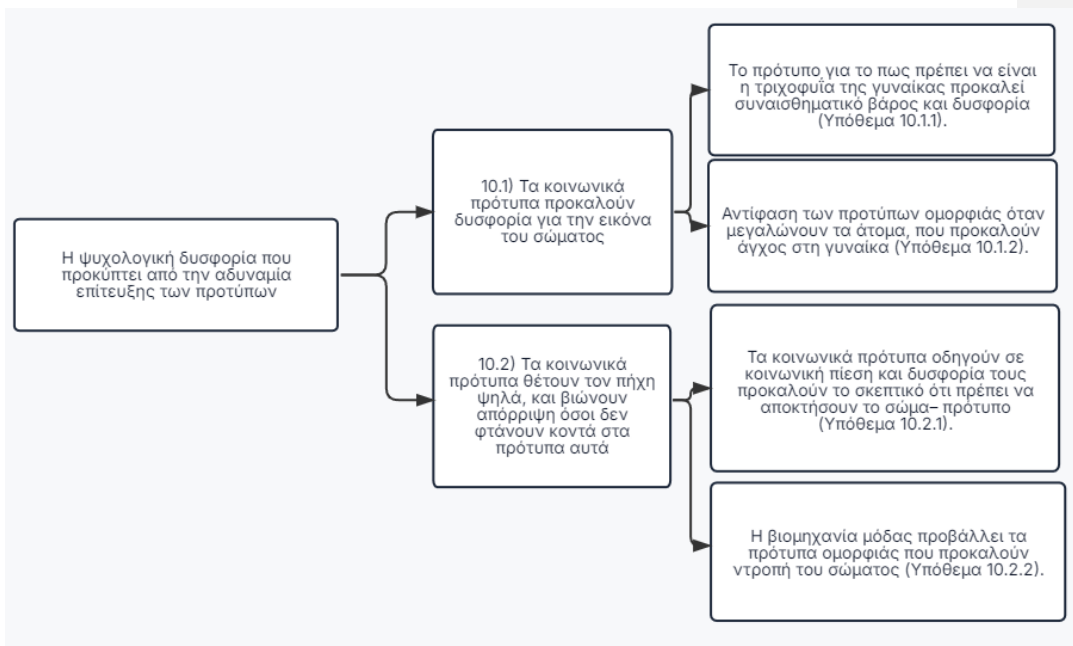
ήταν σχόλιο που μείωνε την αξία μου, αλλά όπως εμειώνει την αξία μου που στην ουσία μπορούσε να τη μειώσει, και μείωσε την κατάφερε τα..

Αλλά είχε ένα αντίτυπο πάνω στην εικόνα του σώματος. Στο σχολείο μου ήταν κάποιες κοπέλες οι οποίες ήταν οι πιο famous, το κλασικό, και γύρισε και είπε ότι «ήντα εν κορούες τούτες;» για τις συμμαθήτριες του.

(Αρ. συμμετέχοντα 8, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 471-476)

Εδώ μία άλλη συμμετέχουσα αναφέρει ένα σχόλιο το οποίο ανέφερε ένα άλλο παιδί στο σχολείο της, που υπονόμει την εμφάνιση και γενικά για την αξία της. Αναφέρει συγκεκριμένα ότι ένα παιδί σύγκρινε τα «famous» κορίτσια με την παρέα της, ότι δεν είναι ίδιας αξίας κάπως με τις πιο διάσημες. Η εμπειρία της φαίνεται να της στοίχισε εφόσον αναφέρει ότι όντως κατάφερε να μειώσει την αξία της ως κορίτσι και εμφανισιακά, εφόσον ένιωσε ότι υποτιμήθηκε.

Κύριο Θέμα 10: Η ψυχολογική δυσφορία που προκύπτει από την αδυναμία επίτευξης των προτύπων



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 10: Κοινωνικά πρότυπα ενισχύουν τη δυσφορία του σώματος)

Τα κοινωνικά πρότυπα είναι αυτά που καθορίζουν το τι είναι όμορφο και τι όχι όπως αναφέρεται από όπως συμμετέχοντες, με απότοκο να προκαλούν δυσφορία για την εικόνα του σώματος όπως εφόσον νιώθουν ότι αυτά επιβάλλουν το τι είναι αποδεκτό και τι δεν είναι.

Θέμα 10.1: Τα κοινωνικά πρότυπα προκαλούν δυσφορία για την εικόνα του σώματος

Τα κοινωνικά πρότυπα είναι αρκετά πειστικά και ιδιαίτερα για τη γυναίκα, εφόσον πρότυπο για το πως πρέπει να είναι η τριχοφυΐα όπως γυναίκας προκαλεί συναισθηματικό βάρος και

δυσφορία (Υπόθεμα 10.1.1). Όπως έγινε επισημάνση ότι τα πρότυπα για τη γυναίκα είναι πιο αυστηρά από του άντρα, αναφέροντας την αντίφαση των προτύπων ομορφιάς όταν μεγαλώνουν τα άτομα, που προκαλούν άγχος στη γυναίκα (Υπόθεμα 10.1.2).

Που εν κάτι που είναι πολλά νορμάλ, εκάμαμε το πρότυπο ότι οι γυναίκες πρέπει να είναι άτριχες που έγινε ένα βάρος πάνω όπως ...

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 461-462)

Εδώ η συμμετέχουσα αναφέρει την αντίφαση που ενώ σκέφτεται ότι μία γυναίκα το να έχει γενικά τρίχα είναι κάτι από τη φύση όπως, τα κοινωνικά πρότυπα αναφέρει ότι δεν το υποστηρίζουν και αυτό προκαλεί ένα συναισθηματικό βάρος για πως πρέπει να είναι η γυναίκα για να είναι αποδεκτή.

Όπως, κάτι άλλο το οποίο παρατηρείται . Η γυναίκα δεν πρέπει να μεγαλώνει, δεν πρέπει να γερνά, πρέπει να είναι τέλειο το πρόσωπο όπως. Ενώ ο άντρας με το άσπρο το μαλλί φαίνεται γοητευτικός, φαίνεται σέξι και προωθείται πάρα πολύ αυτό το πράγμα. Στο γεγονός ότι η γυναίκα πάντα πρέπει να είναι νέα, πάντα πρέπει να... Να είναι νέα βασικά. Και το πράγμα είναι αρνητικό, γιατί προκαλεί άγχος μεγαλώνοντας γιατί πάντα πρέπει να φαινόμαστε νέες.

(Αρ. συμμετέχοντα 6, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 433-438)

Εδώ γίνεται ακόμη μία πρόσθεση για το πόσο η γυναίκα βιώνει την κοινωνική πίεση από τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς. Αναφέρεται συγκεκριμένα η συμμετέχουσα ότι όσο μεγαλώνει ο άντρας κοινωνικά αναγνωρίζεται ως «γοητευτικός» ή «σέξι» με το «άσπρο του μαλλί». Ενώ από την άλλη η γυναίκα για να θεωρείται ελκυστική πρέπει να φαίνεται πάντα νέα, κάτι που όσο μεγαλώνει μία γυναίκα είναι επιπρόσθετο άγχος για τον «αγώνα» που πρέπει να κάνει να φαίνεται πάντα νέα.

Θέμα 10.2: Τα κοινωνικά πρότυπα θέτουν τον πήχη ψηλά, και βιώνουν απόρριψη όσοι δεν φτάνουν κοντά στα πρότυπα αυτά

Τα κοινωνικά πρότυπα προκαλούν κοινωνική πίεση και οδήγησαν σε δυσφορία όπως συμμετέχοντες επειδή όπως προκαλούν το σκεπτικό ότι πρέπει να αποκτήσουν το σώμα-πρότυπο (Υπόθεμα 10.2.1). Όπως έχουν θίξει και τη βιομηχανία μόδας, η οποία προβάλλει τα πρότυπα ομορφιάς που προκαλούν ντροπή του σώματος (Υπόθεμα 10.2.2).

...έβλεπα τον εαυτό μου στον καθρέφτη μου, σε φάση εντάζει, τούτον πρέπει να δείχνεις, οπότε αν συνεχίσεις το, και πάει στα καλά, μπορεί να είσαι εσύ χάλια, αλλά συνεχίσεις το γιατί τούτον περιμένει.

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 331-333)

Εδώ αναφέρεται το βίωμα του συμμετέχοντα ότι αντικρίζει το σώμα του στον καθρέφτη και λέει ότι ακόμα και νιώθει «χάλια» όπως αναφέρει, πρέπει να συνεχίσει να παλεύει για να αποκτήσει το σώμα που η κοινωνία αναμένει. Δηλαδή, αφήνει στην άκρη δικά του συναισθήματα, για να καλύψει την ανάγκη να είναι αποδεκτός από την κοινωνία.

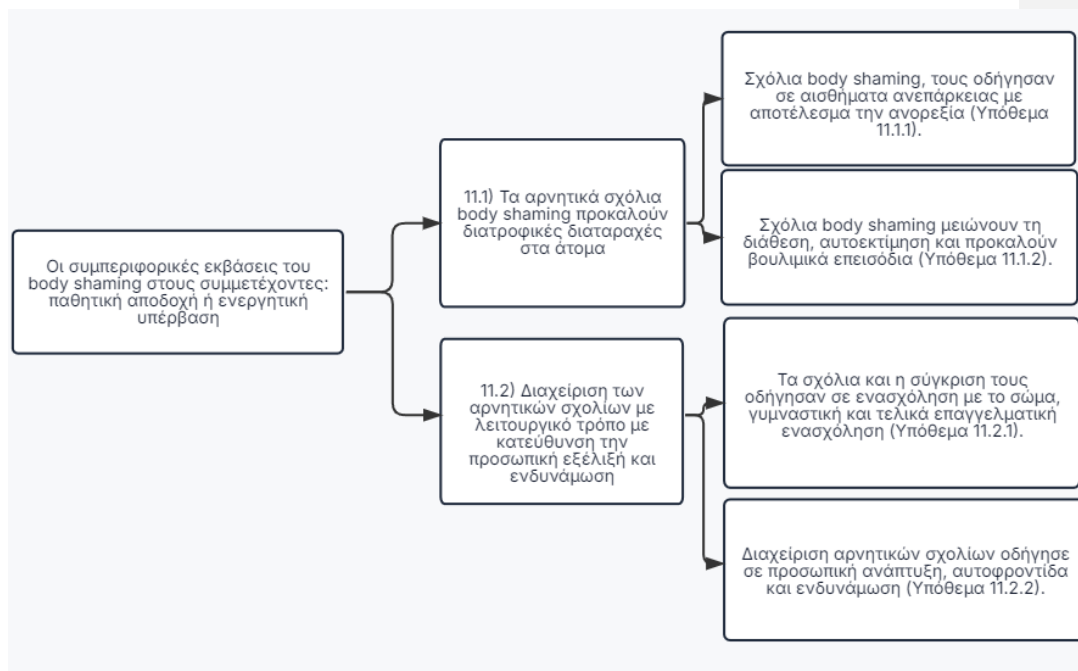
To fashion industry, όπως έχουμε μαζί τα πρότυπα που καθορίζουν την ντροπή του σώματος σε έναν άτομο γιατί..Π.χ., εγώ επέρασα την από φάση που ήμουν skinny και από φάση που ήμουν plus. Όταν ήμουν εγώ skinny, το μόνο πρότυπο που έκανα ήταν το skinny και είχε αρχίσει να βγαίνει το plus Άρα όταν έγινα και εγώ plus ένιωθα πιο οκάν με το plus επειδή ..ακριβώς τούτο επροβάλλετον, ότι εν οκαν να είσαι skinny και εν οκαν να είσαι plus και τα 2 εν οκ..

(Αρ. συμμετέχοντα 8, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 684-689)

Η αναφορά στη μόδα έγινε από τη συμμετέχουσα με σκοπό να υποδείξει ότι τα άτομα που δεν έχουν το σωματότυπο που η μόδα την παρούσα φάση προωθεί, πολύ πιθανόν να βιώσουν ντροπή του σώματος όπως, εφόσον άλλα μεγέθη ρούχων προωθούνται που δεν είναι κοντά στο μέγεθος όπως. Όπως αναφέρει, ένιωθε «οκαν» είτε στη φάση που ήταν μεγάλο μέγεθος είτε στη φάση που ήταν μικρό, επειδή έτυχε να προωθείται το μέγεθος που ήταν η ίδια εκείνη την περίοδο.

Κύριο Θέμα 11: Οι συμπεριφορικές εκβάσεις του body shaming στους συμμετέχοντες:

παθητική αποδοχή ή ενεργητική υπέρβαση



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 11: Body shaming οδηγεί σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές αλλά και προσωπική εξέλιξη)

Τα σχόλια του body shaming ανάλογα με το πως θα το αντιληφθούν τα άτομα έχουν και τις αντίστοιχες αντιδράσεις. Αναφέρθηκαν σε περιστατικά που τα σχόλια ήταν τόσο έντονα που τους οδήγησαν σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές όπως διατροφικές διαταραχές ή περιπτώσεις που τα σχόλια τα έχουν αντιληφθεί ως ευκαιρία να εστιαστούν στην προσωπική εξέλιξη και ενδυνάμωση.

Θέμα 11.1: Τα αρνητικά σχόλια body shaming προκαλούν διατροφικές διαταραχές στα άτομα

Οι συμμετέχοντες στις παρακάτω γραμμές αναφέρονται ότι τα σχόλια body shaming, τους οδήγησαν σε αισθήματα ανεπάρκειας με αποτέλεσμα την ανορεξία (Υπόθεμα 11.1.1). Όπως επίσης σε αναφορά γίνεται ότι τα σχόλια body shaming μειώνουν τη διάθεση, αυτοεκτίμηση και προκαλούν βουλιμικά επεισόδια (Υπόθεμα 11.1.2).

Εγώ εκείνον τον καιρό ένιωθα ότι ένιωθα ότι ένιωθα ότι εν ήμουν αρκετός, δεν είχα εκείνο που ήθελε η κοινωνία να δείξω, εν είχα το σώμα που ήθελε η κοινωνία να έχω..(παυση)

Και τούτο εκατέληξε (παύση) σε ανορεξία.

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 327-330)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει συναισθήματα ανεπάρκειας, όπως συγκεκριμένα αναφέρει ότι ένιωθε ότι δεν ήταν «αρκετός» γιατί δεν είχε το σώμα που η κοινωνία ανέμενε να δείξει και του προκαλούσε αυτά τα συναισθήματα ανεπάρκειας. Στην προσπάθεια του όμως να φτάσει το σώμα του στα πρότυπα που η κοινωνία ήθελε, τον οδήγησε στο δρόμο της ανορεξίας.

Πέρα από όλα τα σχόλια που λαμβάνεις, με κάποιον τρόπο τον εαυτό σου αρνητικά. Οπότε αυτό έχει και αντίκτυπο στις παραπάνω ερωτήσεις που θέσατε. Για την αυτοεκτίμηση, της ψυχικής υγείας, τις διατροφικές, και τη βουλιμία, που και εγώ είχα επεισόδια τέτοια. Οπότε, ναι, αυτά τα συναισθήματα ήταν δύσκολα να τα διαχειριστείς.

(Αρ. συμμετέχοντα 6, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 401-404)

Εδώ γίνεται μία σημαντική επισήμανση, ότι τα σχόλια τα αρνητικά προκαλούν τη δική του αντίληψη του συμμετέχοντα να αρχίζει και ο ίδιος να βλέπει αρνητικά τον εαυτό του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να μειώνεται η αυτοεκτίμηση και η ψυχική η υγεία και να καταλήξει στις διατροφικές διαταραχές όπως αναφέρει. Εδώ έγινε και η δική του αποκάλυψη όπου βίωσε τα συναισθήματα όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση και πτώση στη ψυχική υγεία,

«συναισθήματα δύσκολα να διαχειριστείς» όπως αναφέρει, που κατέληξε να έχει βουλιμικά επεισόδια.

Θέμα 11.2: Διαχείριση των αρνητικών σχολίων με λειτουργικό τρόπο με κατεύθυνση την προσωπική εξέλιξη και ενδυνάμωση

Υπήρχαν και οι δηλώσεις συμμετεχόντων που είχαν διαφορετική εμπειρία με τα αρνητικά σχόλια του body shaming. Φαίνεται ότι σε κάποιους συμμετέχοντες, μεμονωμένα περιστατικά, τα σχόλια και η σύγκριση τους οδήγησαν σε ενασχόληση με το σώμα, γυμναστική και τελικά επαγγελματική ενασχόληση (Υπόθεμα 11.2.1). Ακόμη αναφέρθηκε ότι η διαχείριση αρνητικών σχολίων οδήγησε σε προσωπική ανάπτυξη, αυτοφροντίδα και ενδυνάμωση (Υπόθεμα 11.2.2).

εμένα θεωρώ εκαθόρισε μου τζαι την ξέρεις την επαγγελματική μου την επιλογή.. γιατί όταν ήμουν πιο μικρός είχα..ήμουν έτσι αρκετά λεπτός.. τζαι στην εφηβεία τζαμέ που ξεκινούν τα αγόρια να συγκρίνονται ο ένας με τον άλλον εκατάλαβα ότι εν πρόβλημα για μένα.. εξεκίνησα να ασχολούμαι με το σώμα μου να πηαίνω γυμναστήριο τζαι εκατέληξα να γίνω γυμναστής.. να σπουδάσω γυμναστής..

(Αρ. συμμετέχοντα 8, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 271-275)

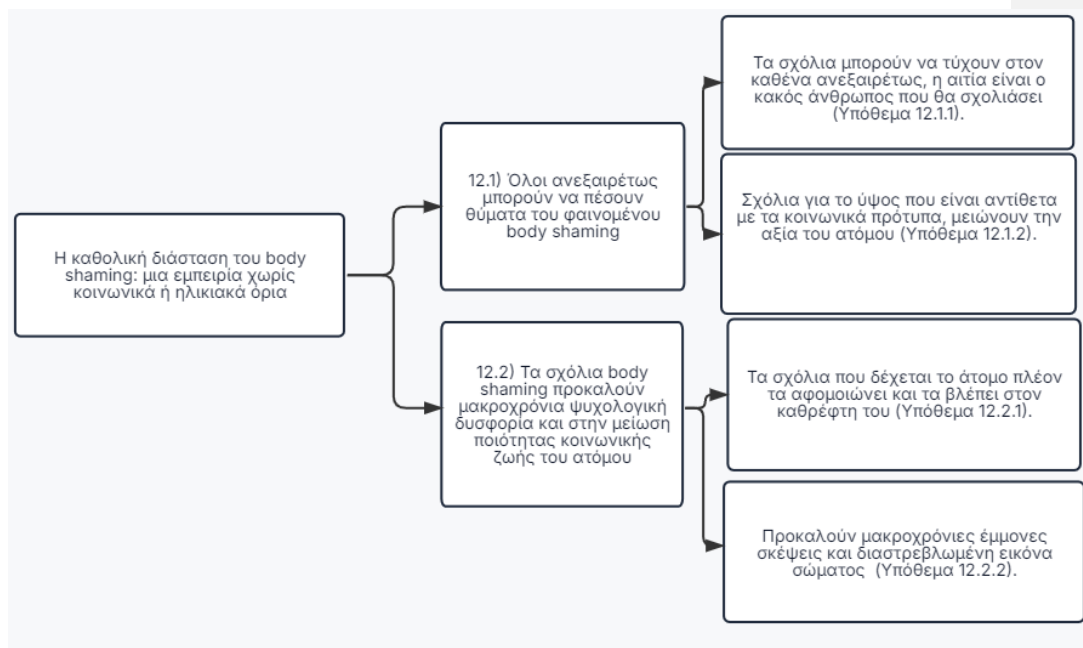
Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι εμπειρίες του από όταν ήταν μικρός και συγκρίνονταν μεταξύ τους τα αγόρια για το σώμα τους, αναφέρει ότι ήταν «πρόβλημα» για τον ίδιο, κάτι που δείχνει ότι η σύγκριση αυτή δεν ήταν ευχάριστη εμπειρία εφόσον ένιωθε αρκετά πιο αδύνατος από τους άλλους. Οπότε αυτή η εμπειρία έδωσε το προβάδισμα να ασχοληθεί ο ίδιος ενεργά με το σώμα του να γυμνάζεται, και εν τέλει κατέληξε να γίνει γυμναστής.

Εδέχτηκα και εγώ στην παιδική ηλικία για το βάρος μου τζαι ξέρωγω..αλλά που εμεγάλωσα τζαι άρκεψα τζαι εδίουν έμφαση πάστον εαντό μου τζαι ξέρωγω μια προσωπική ανάπτυξη να θκιαβάσω βιβλία να.. δυναμώσω τον οργανισμό μου τζαι την ανάπτυξη μου γενικά.. κατάλαβα ότι που τζαμέ τζαι τζει ότι τζαι να μου πουν εν με επηρεάζει..

(Αρ. συμμετέχοντα 4, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 262-265)

Ο συμμετέχοντας εδώ αναφέρει ότι νεαρός έχει βιώσει στην παιδική του ηλικία σχόλια για το βάρος του κάτι που φαίνεται τον ενόχλησε αλλά δεν επεκτάθηκε σε αυτό. Παρόλα αυτά, αναφέρει ότι μεγαλώνοντας στην προσπάθεια του να διαχειριστεί τέτοιες εμπειρίες, εστίασε την προσοχή του στην προσωπική του ανάπτυξη, ενδυνάμωση χαρακτήρα και οργανισμού, κάτι που τον έφερε σε συμπέρασμα ότι αν εστιάσεις στον εαυτό σου, δεν θα σε ενοχλούν τα σχόλια των άλλων.

Κύριο Θέμα 12: Η καθολική διάσταση του body shaming: μια εμπειρία χωρίς κοινωνικά ή ηλικιακά όρια



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 12: Το body shaming μπορεί να συμβεί σε όλους και επηρεάζει αρνητικά)

Τα σχόλια του body shaming επηρεάζουν αρκετό κόσμο και συγκεκριμένα προκύπτει το θέμα που αναφέρεται ότι όλοι ανεξαιρέτως μπορούν να πέσουν θύματα του body shaming. Επίσης αναφέρονται ότι προκαλεί μακροχρόνια ψυχολογική δυσφορία στα άτομα με αποτέλεσμα να μειώνεται η ποιότητα ζωής τους.

Θέμα 12.1: Όλοι ανεξαιρέτως μπορούν να πέσουν θύματα του φαινομένου body shaming

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι τα σχόλια μπορούν να τύχουν στον καθένα ανεξαιρέτως, σημασία δεν έχει πως είσαι αλλά η αιτία είναι ο κακός άνθρωπος που θα σχολιάσει (Υπόθεμα 12.1.1). Αναφέρθηκαν επίσης σχόλια για το ύψος που είναι αντίθετα με τα κοινωνικά πρότυπα, μπορούν καταφέρνουν να μειώνουν την αξία του ατόμου (Υπόθεμα 12.1.2).

Εν ότι φτάσει ο μέσος άνθρωπος να σχολιάσει. Αν θέλει να σχολιάσει τον χρώμα, τον μαλλιών σου, θα το σχολιάσει με τον πιο απαίσιόν τρόπο. Είτε είσαι άντρας, είτε είσαι γυναίκα. Είτε είσαι gay, είτε είσαι straight, είτε είσαι πασιής, είτε είσαι λεπτός. Εν θεωρώ ότι υπάρχει κάποια συγκεκριμένη στοχοποίηση. Είναι να μην πέσεις σε κακόν άνθρωπο.

(Αρ. συμμετέχοντα 11, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 893-897)

Ο συμμετέχοντας εδώ προσπαθεί να επισημάνει ότι καμία ομάδα δεν στοχοποιείται παραπάνω από τους όσων αφορά το σχολιασμό body shaming. Αναφέρει συγκεκριμένα είτε άντρας, είτε γυναίκα είτε ομοφυλόφιλος είτε ετεροφυλόφιλος, είτε ευτραφής ή αδύνατος, μπορεί να σχολιαστείς ανεξάρτητα σε ποια κατηγορία ανήκεις. Συγκεκριμένα ανέφερε ότι η αιτία δεν είναι τι σεξουαλικό προσανατολισμό έχει κάποιος, ή πως είναι εμφανισιακά, σημασία έχει να έρθεις σε επαφή με «κακόν άνθρωπο» όπως αναφέρει αυτόν που σχολιάζει τους άλλους με αρνητικό σκοπό.

Ίσως ήταν και λίγο ανορθόδοξα τα σχόλια που λάμβανα εγώ, δεδομένου των προτύπων, οτιδήποτε. Θυμάμαι πρώτη φορά που άκουσα κάτι είναι που έκανα ενόργανη και μου λένε «Δεν μπορείς να συνεχίσεις σε πολύ ψηλή». Σαν παιδάκι τώρα..Και μου έλεγαν.. «καλό είναι, καλό είναι», αλλά εγώ ήθελα να κάνω ενόργανη. Και απορούσα γιατί αισθάνομαι ότι δεν στερούμε

κάτι, επειδή δεν κάνω μάτς, κάποιο πρότυπο που είχε, γιατί καλύτερα απορούσα τα παιδιά. Απλά όλα τα άλλα παιδάκια ήταν πιο κοντούλικά.

(Αρ. συμμετέχοντα 7, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 409-415)

Εδώ η συμμετέχουσα αναφέρει την εμπειρία της από μικρή που ήθελε να ασχοληθεί με την ενόργανη γυμναστική αλλά λάμβανε σχόλια ότι «δεν μπορείς να συνεχίσεις γιατί είσαι πολύ ψηλή». Παρόλο που τα κοινωνικά πρότυπα έχουν σαν ωραίο το ψηλός, και αναφέρει τα σχόλια αυτά ως «ανορθόδοξα» εφόσον δεν συνάδουν με τα πρότυπα, ήταν σχόλια τα οποία την έκαναν να νιώσει απορία για τον εαυτό της να αμφιβάλλει, εφόσον δεν ένιωθε ότι στερείται κάτι.

Θέμα 12.2. Τα σχόλια body shaming προκαλούν μακροχρόνια ψυχολογική δυσφορία και στην μείωση ποιότητας κοινωνικής ζωής του ατόμου

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι τα σχόλια που δέχεται το άτομο πλέον τα αφομοιώνει και τα βλέπει στον καθρέφτη του (Υπόθεμα 12.2.1). Τα σχόλια μπορεί αρχικά να περάσουν απαρατήρητα αλλά προκαλούν μακροχρόνιες έμμονες σκέψεις και διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος (Υπόθεμα 12.2.2).

Βασικά πάνω σε σχόλια θεωρώ ότι όταν ακούς κάτι συνέχεια και έχει γίνει η καθημερινότητά σου, ακόμα και αν το έχεις ακούσει μία φορά, αν παίζει συνέχεια στο κεφάλι σου, νομίζω το συγκεκριμένο σχόλιο αντικατοπτρίζεται στον καθρέφτη σου. Δηλαδή το αφομοιώνεις πάνω στο σώμα σου είτε ισχύει είτε όχι.

(Αρ. συμμετέχοντα 4, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 210-213)

Εδώ η συμμετέχουσα έκανε μία παρατήρηση ότι ανεξάρτητα με τη συχνότητα που λαμβάνει τα σχόλια κάποιος, τα σχόλια αυτά αν επαναλαμβάνονται στη μνήμη του θα παγιωθούν ότι ισχύουν στην πραγματικότητα. Τόσο ζωντανή πραγματικότητα που μπορεί το άτομο να τα βλέπει στον καθρέφτη του τα σχόλια τα οποία έχει λάβει.

*Μπορεί να μην το πήρες τόσο σοβαρά τζέινο το τζαιρό αλλά μέρα με τη μέρα όσο το σκέφτεσαι και βλέπεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη τους είπε τζαι η **Συμμετέχοντας 4** γίνεται πιο μεγάλο και έντονο*

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 219-221)

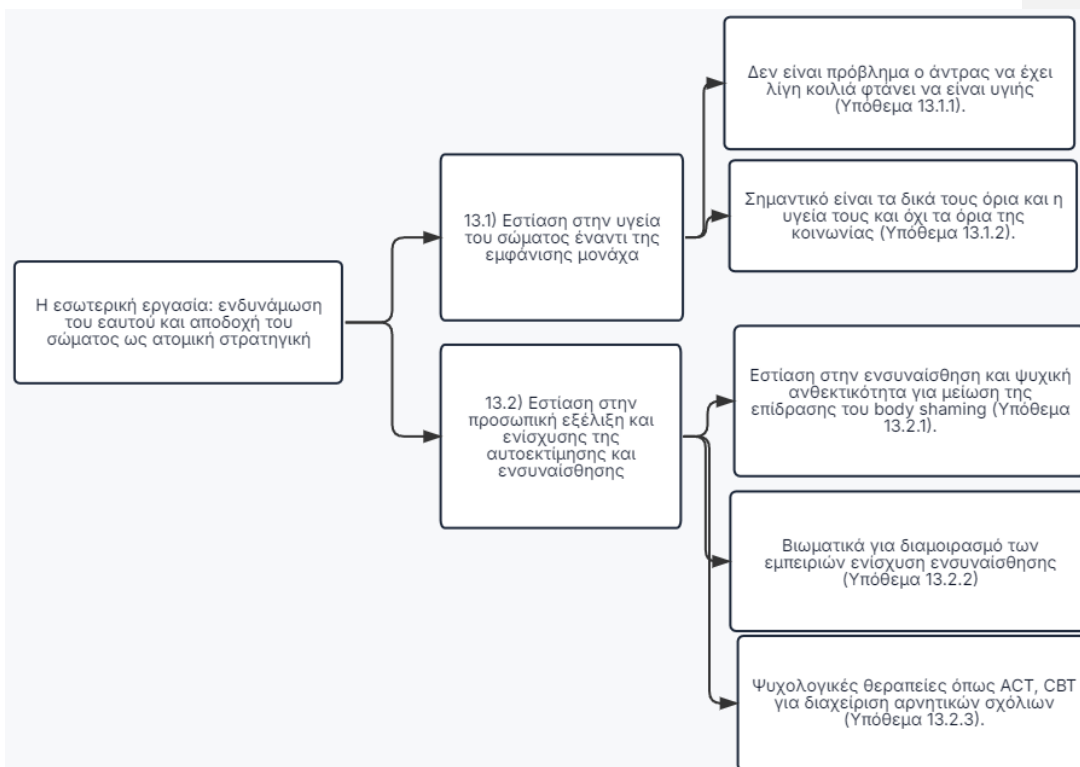
Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι τα σχόλια είναι κάπως ύπουλα. Με την έννοια ότι μπορεί να περάσουν απαρατήρητα αρχικά χωρίς καμία επίδραση, αλλά όσο περνά ο καιρός και τα σκέφτεται το άτομο αυτά τα σχόλια, αργότερα γίνεται πιο έντονη σκέψη σε σημείο που όντως παρατηρεί την επίδραση τους στον καθρέφτη, όπου και βλέπει τα σχόλια αυτά.

Ενότητα 3

Κύρια Θέματα 3^{ης} ερευνητικής ερώτησης (13-16 Κύρια Θέματα)

Παραθέτοντας πιο κάτω οι θεματικές που προκύπτουν μέσω της ανάλυσης δεδομένων για την τρίτη ερευνητική ερώτηση με τίτλο «Ποιες προτάσεις και στρατηγικές διαχείρισης διαμορφώνουν οι νέοι μέσα από τις εμπειρίες τους με το body shaming;».

Κύριο Θέμα 13: Η εσωτερική εργασία: ενδυνάμωση του εαυτού και αποδοχή του σώματος ως ατομική στρατηγική



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 13: Προσωπική ενδυνάμωση και εσωτερική αποδοχή
απέναντι στα σχόλια)

Οι προτάσεις που κάνουν οι συμμετέχοντες σε αυτό το Κύριο Θέμα, αναφέρονται ότι τα άτομα πρέπει να εστιάζουν περισσότερο στην υγεία του σώματος τους αντί στην εμφάνιση. Γίνεται έντονη η σημασία της προσωπικής εξέλιξης, ενίσχυση αυτοεκτίμησης και ενσυναίσθησης για τη σωστή διαχείριση των εμπειριών body shaming.

Θέμα 13.1: Εστίαση στην υγεία του σώματος έναντι της εμφάνισης μονάχα

Στο Θέμα αυτό έγιναν αναφορές περί υγείας του σώματος, ότι δεν είναι πρόβλημα ο άντρας να έχει λίγη κοιλιά φτάνει να είναι υγιής (Υπόθεμα 13.1.1). Σημαντικό για τους συμμετέχοντες είναι τα δικά τους όρια και η υγεία τους και όχι τα όρια της κοινωνίας (Υπόθεμα 13.1.2)

ακριβώς για τούτο λόγο επειδή καταλήγουμε στην αντίληψη του κόσμου, θα το πω τάση για λέουν πχ. «Ο άντρας εν οκ να έχει τζοιλιούα», εγώ θα πω ναι εν οκ να έσει, δηλαδή αν με ρωτάς εμένα αλλά να οκ τζαι να τον κόφτει η υγεία του.

(Αρ. συμμετέχοντα 8, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 408-409)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι δεν έχει τόσο σημασία ο άντρας αν έχει λίγο παραπάνω κοιλιά, και κάποια πρότυπα αναφέρουν ότι είναι εντάξει. Η προσοχή που θέλει να στρέψει ο συμμετέχοντας στους υπόλοιπους είναι ότι όντως δεν είναι πρόβλημα αν έχει λίγη κοιλιά, φτάνει να ασχολείται με την υγεία του, παρά με την κοιλιά του και την εικόνα του.

Και το πιο πρακτικό κομμάτι σε μένει το ότι από τη στιγμή που είμαι υγιής, θέλω η υγεία μου είναι καλά. Γιατί να το αλλάζω. Ο στόχος είναι στο ότι πάμε να το βάζουμε με το τι αντέχει το σώμα μας, όχι με το τι αντέχει η κοινωνία στο να βλέπει στο σώμα μας. Αυτό.

(Αρ. συμμετέχοντα 5, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 388-390)

Εδώ ο συμμετέχοντας επικαλείται την υγεία για να φέρει την προσοχή σε αυτή, εφόσον είναι πιο σημαντικό ζήτημα από την εικόνα σώματος. Αναφέρει ότι στόχος πρέπει να βασίζεται στο

τι «αντέχει το κάθε σώμα» που διαφέρουν μεταξύ τους τα σώματα, οπότε και κύριος στόχος θα πρέπει να είναι η υγεία του σώματος πρώτα και όχι οι αλλαγές στην εικόνα του.

Θέμα 13.2: Εστίαση στην προσωπική εξέλιξη και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και ενσυναίσθησης

Οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι σημαντικό για τη διαχείριση των σχολίων είναι η εστίαση στην ενσυναίσθηση και ψυχική ανθεκτικότητα για μείωση της επίδρασης του body shaming (Υπόθεμα 13.2.1). Προτείνονται τα βιωματικά για διαμοιρασμό των εμπειριών ενίσχυση ενσυναίσθησης (Υπόθεμα 13.2.2). Εν τέλει αναφέρθηκαν και ψυχολογικές θεραπείες όπως ACT, CBT μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να διαχειριστούν αρνητικά σχόλια (Υπόθεμα 13.2.3).

Τζαμέ πρέπει να στηριχτούμε. Στο μέσα μας στο πως να δείχνουμε ενσυναίσθηση, στη ψυχική ανθεκτικότητα στο πως να μην τους επηρεάζουν τούτα τα πράγματα γιατί ότι εννα γίνονται εννα γίνονται πάντα θα υπάρχουν τούτοι οι άνθρωποι και πάντα θα υπάρχουν, εν μπορούμε εμείς να τους αλλάζουμε.

(Αρ. συμμετέχοντα 11, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 1039-142)

Ο συμμετέχοντας εδώ αναφέρει ότι σημαντικό είναι να κάνουν τα άτομα ενδοσκόπηση και να δουν τι ακριβώς γίνεται όταν λαμβάνουν τα σχόλια αυτά. Αναφέρει ότι σημαντικό να δείχνει ενσυναίσθηση στον εαυτό του και εστίαση στην ψυχική ανθεκτικότητα για να μην επηρεάζεται από τα σχόλια του body shaming. Αναφέρει ότι αυτά μπορεί το άτομο να τα ελέγξει, ενώ τα σχόλια και τους ανθρώπους που τα κάνουν δεν είναι στον έλεγχο του καθενός και αναφέρει ότι «πάντα θα υπάρχουν» αλλά σημασία έχει πως τα άτομα θα τα διαχειριστούν.

Ας πούμε βιωματικά, όπως κάνουμε τώρα, μπορεί να βοηθήσουν πάρα πολύ τον κόσμο, γιατί έτσι, όπως είπα, εγώ ασπύμε την προσωπική μου άποψη και το προσωπικό μου βίωμα. Έτσι,

και ο άλλος, την ώρα που να ακούσει, ίσως να αναπτύξει την ενσυναίσθηση που πρέπει να υπάρχει

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 1085-1088)

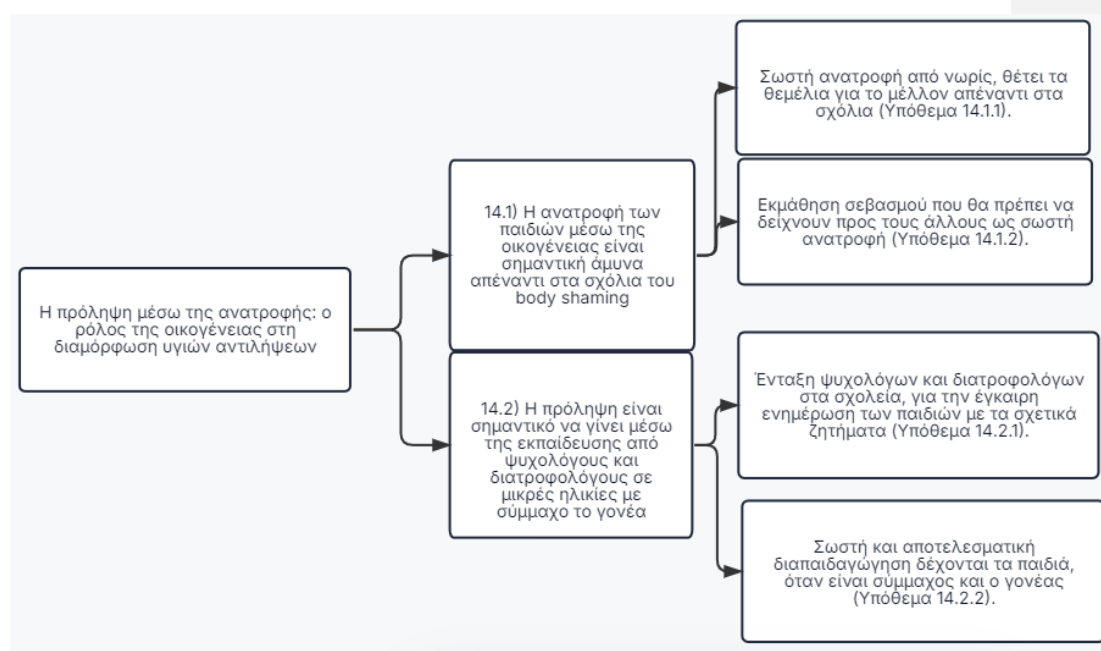
Εδώ γίνεται πρόταση πως μπορεί να αναπτυχθεί η ενσυναίσθηση στα άτομα. Η πρόταση αναφέρει να γίνονται βιωματικά εφόσον το άτομο στην ομάδα εστίασης όπου βρισκόταν ένωσε άνετα να μοιραστεί την εμπειρία της, η δυναμική της ομάδας θα βοηθούσε να μπει ο ένας στη θέση του άλλου, να ακούσουν, να σεβαστούν και να αντιληφθούν το πως το βιώνει ο καθένας αυτό που βιώνει και η ενσυναίσθηση «που πρέπει να υπάρχει» όπως αναφέρει στους ανθρώπους ίσως επιτευχθεί μέσω των βιωματικών.

Δεν είναι μόνο τόσο, ναι, την καλοσύνη ή με την CBT που μπορείς να κάνεις στις διαστρεβλώσεις των πεποιθήσεων και των στάσεων που θα έχεις εσύ για το σώμα σου. Ενώ η αποδοχή, το act που...Αποδέχεσαι το σώμα σου και αυτό βασικά σου δίνει.. τέτοιους προστατευτικούς παράγοντες που σε αποδεσμεύουν από τα αρνητικά σχόλια, βιώματα, πεποιθήσεις, στάσεις προς τους άλλους.

(Αρ. συμμετέχοντα 6, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 979-983)

Η συμμετέχουσα εδώ κάνει αναφορά σε διάφορες κοινές θεραπείες της ψυχολογίας όπως γνωστικό συμπεριφορική θεραπεία, θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης οι οποίες αναφέρει είναι σημαντικές στη διαχείρισης διαστρεβλωμένων πεποιθήσεων για την εικόνα του σώματος. Τις χαρακτηρίζει συγκεκριμένα «προστατευτικούς παράγοντες» που προστατεύουν το άτομο από τα αρνητικά σχόλια και τα βιώματα που είναι δύσκολο να τα διαχειριστεί κανείς.

Κύριο Θέμα 14: Η πρόληψη μέσω της ανατροφής: ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση υγιών αντιλήψεων



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 14: Οικογένεια και ανατροφή ως βασικά σημεία πρόληψης)

Εδώ έγινε η αναφορά στο Κύριο Θέμα 9 που η παιδική ηλικία είναι συνήθως η καθοριστική για τα σχόλια που λαμβάνουν και πως θα επιδράσουν στην ενήλικη ζωή των συμμετεχόντων, προτάσεις έγιναν για εστίαση στη σημαντική ανατροφή των παιδιών από την οικογένεια για να είναι έτοιμοι να διαχειριστούν τέτοια σχόλια. Σημαντική πρόσθεση έγινε για την εκπαίδευση των ατόμων από νεαρές ηλικίες από επαγγελματίες ψυχικής υγείας και διατροφολόγους.

**Θέμα 14.1: Η ανατροφή των παιδιών μέσω της οικογένειας είναι σημαντική άμυνα
απέναντι στα σχόλια του body shaming**

Οι συμμετέχοντες θεωρούν σημαντική τη σωστή ανατροφή από νωρίς, θέτει τα θεμέλια για το μέλλον απέναντι στα σχόλια (Υπόθεμα 14.1.1). Συγκεκριμένα αναφέρθηκε η έννοια του σεβασμού που θα πρέπει να δείχνουν ως αποτέλεσμα σωστής ανατροφής (Υπόθεμα 14.1.2).

Ξεκινά από το σπίτι. Καταλήγουμε πάλι στο ίδιο συμπέρασμα ότι αν μεγαλώσεις με σωστό τρόπο, δεν θα σε επηρεάσουν τίποτε.

(Αρ. συμμετέχοντα 11, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 519-522)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι η πιο σημαντική πρόληψη είναι αυτή που θα γίνει σπίτι σε μικρές ηλικίες. Αναφέρει συγκεκριμένα αν μεγαλώσουν τα παιδιά με αρχές από σπίτι και καλή ανατροφή, είναι πιο πιθανόν να μην επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες.

Επισήμανση εδώ γίνεται στην έννοια της πρόληψης έναντι της διαχείρισης, και συγκεκριμένα της πρόληψης σε μικρές ηλικίες.

Δηλαδή, ναι, μεν επηρεάζονται που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το τι βλέπουν.. Αλλά αν της γονιός μάθει στο παιδί ότι πρέπει να σέβεται τα άλλα παιδιά, να μην τα κοροϊδεύει τζαμέ μπαίνουν κάποια φίλτρα που εμποδίζουν ή κάνουν τα παιδιά να ζανασκέφτονται πριν κοροϊδεύσουν άλλον παιδί για το σώμα του για οτιδήποτε.

(Αρ. συμμετέχοντα 2, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 77-81)

Εδώ γίνεται αναφορά από το συμμετέχοντα ότι μεγάλης σημασίας έχει η ανατροφή των παιδιών και συγκεκριμένα η επίδειξη σεβασμού της τα άλλα παιδιά. Σημαντικό για το συμμετέχοντα είναι ο γονέας να μάθει στο παιδί του να σέβεται τα άλλα παιδιά, και να μπαίνει στη διαδικασία να σκεφτεί πριν σχολιάσει τα σώματα των άλλων. Εφόσον τα παιδιά είναι εκτεθειμένα σε διάφορα ερεθίσματα από τα social media, που ίσως της οδηγούν να σχολιάσουν χωρίς να το θέλουν. Οπότε η ανατροφή από το γονέα είναι σημαντική και ο σεβασμός ως πρόληψη για την αποφυγή αυτών των σχολίων.

Θέμα 14.2: Η πρόληψη είναι σημαντικό να γίνει μέσω της εκπαίδευσης από ψυχολόγους και διατροφολόγους σε μικρές ηλικίες με σύμμαχο το γονέα

Σημαντική πρόσθεση για τη μείωση σχολιασμού, θα ήταν η ένταξη ψυχολόγων και διατροφολόγων στα σχολεία, για την έγκαιρη ενημέρωση των παιδιών με τα σχετικά ζητήματα (Υπόθεμα 14.2.1). Οι συμμετέχοντες ανέφεραν πέρα από την ανατροφή από το σπίτι για σωστή διαπαιδαγώγηση και εκπαίδευση. Επισημάνση έγινε ότι σωστή και αποτελεσματική διαπαιδαγώγηση δέχονται τα παιδιά, όταν είναι σύμμαχος και ο γονέας (Υπόθεμα 14.2.2).

..πρέπει να γίνει μια πιο συλλογική προσπάθεια και να θίξει το θέμα πώς να βοηθήσει τούτο το κομμάτι αν μουν οι ψυχολόγοι στα σχολεία, αν μουν οι διατροφολόγοι στα σχολεία να υπάρχει ίσως και έρευνα κάπου που να παρουσιάσει της πούμε τα αποτελέσματα.. Αν γίνει τούτο, να έχουμε τούτα τα αποτελέσματα, θα είναι πάρα πολλά θετικών.

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 3, γραμμές 390-394)

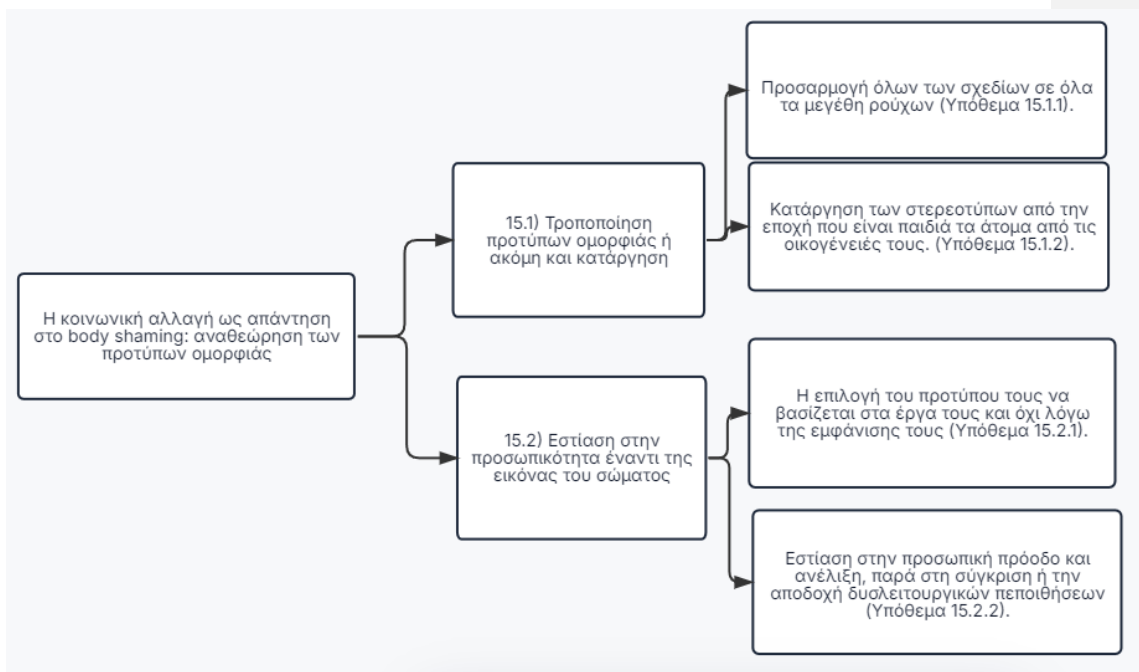
Η συμμετέχουσα εδώ αναφέρει ότι σημαντική η ένταξη ψυχολόγων και διατροφολόγων στα σχολεία για την σωστή ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση των παιδιών για θέματα της υγείας, ψυχική υγεία και σωστή διατροφή. Προτείνει ότι θα ήταν εφικτό να γίνει αν βασιστούν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και διατροφολόγοι, σε έρευνες που αποδεικνύουν ότι η ένταξη της στα σχολεία μπορούν να μειώσουν τα αρνητικά αποτελέσματα των σχολίων του body shaming.

Προσπαθούμε να εκπαιδεύσουμε, όσο το καλύτερο γίνεται τα παιδιά.. το πιο σημαντικό κομμάτι εγώ θεωρώ είναι να εκπαιδευτεί ο γονέας, χωρίς τη βοήθεια του να πετύχουμε σχεδόν τίποτε μόνοι μας.. μπορεί το παιδί να έχει όλη την καλή διάθεση να εξελιχθεί. Αλλά πρέπει να υπάρχει βοήθεια από το σπίτι..

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 3, γραμμές 374-378)

Αναφορά έγινε ότι τα μέτρα αυτά της πρόληψης μπορούν να αποφέρουν καρπούς, αν ο γονέας συνεχίζει αυτό το έργο στο σπίτι. Για την αντιμετώπιση του ζητήματος αυτού, προτείνει την ενημέρωση και εκπαίδευση του γονέα για τη σωστή εκπαίδευσή του παιδιού και στο σπίτι. Αναφέρει ότι μπορεί να υπάρχει η πρόθεση από το παιδί να μάθει αλλά από το σπίτι να μην είναι η προτεραιότητα της τέτοια ζητήματα.

Κύριο Θέμα 15: Η κοινωνική αλλαγή ως απάντηση στο body shaming: αναθεώρηση των προτύπων ομορφιάς



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 15: Τροποποίηση κοινωνικών προτύπων και εστίαση στην προσωπικότητα)

Θέμα 15.1: Τροποποίηση προτύπων ομορφιάς ή ακόμη και κατάργηση

Αναφέρθηκαν οι προτάσεις από τους συμμετέχοντες αναφερόμενοι στη μόδα, όπως να υπάρχουν όλα τα σχέδια ρούχων για όλα τα μεγέθη έτσι να νιώσουν τα υπέρβαρα άτομα ότι όλοι απολαμβάνουν τα σχέδια της μόδας (Υπόθεμα 15.1.1). Έπειτα αναφέρθηκαν και πιο ιδεαλιστικές μέθοδοι, όπως κατάργηση των στερεοτύπων από την εποχή που είναι παιδιά τα άτομα από τις οικογένειές τους. (Υπόθεμα 15.1.2).

Να είμαστε πιο inclusive. Τα ρούχα που βγαίνουν για κυρίως τα plus size άτομα γιατί... Επίσης, π.χ. εγώ κάνω follow μια κοπέλα στο TikTok που δείχνει ότι τα ρούχα για τις plus size γυναίκες εν άθλια και τα design και τα σχέδια και τα χρώματα και ούλλα..

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 944-947)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι είναι σημαντικό να γίνει η κοινωνία και η βιομηχανία μόδας πιο ανεκτική σε όλους τους σωματότυπους. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι παρατήρησε από τα social media, ότι τα σχέδια για άτομα με περίσσια κιλά, δεν έχουν πρόσβαση σε όλα τα σχέδια ρούχων και αναγκάζονται να φορέσουν διαφορετικά ρούχα που τα αναφέρει ως «άθλια».

Όσον αφορά την κοινωνία.. Βασικά η κοινωνία, η πρώτη κοινωνία που γνωρίζεις σαν παιδί είναι η οικογένειά σου. Οπότε αυτά τα στερεότυπα πρέπει να καταργηθούν που την οικογένεια. Αν μια οικογένεια μεγαλώσει ένα παιδί σωστά. Ναι, εννα μου πεις τώρα «έναν άτομο μέσα μας τόσους τρεις εκατομμυρίων», ναι, αλλά ξεκινά από έναν άτομο, μετά τζέινο το άτομο να κάνει την δική του οικογένεια, ναι, να συνεχίσει η αλλαγή.

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 956-960)

Εδώ ο συμμετέχοντας κάνει μια πρόσθεση που επικεντρώνεται στην κατάργηση των στερεοτύπων από την οικογένεια, και σε μεταγενέστερο στάδιο στην κοινωνία. Αν και αναφέρει ότι είναι δύσκολο να επιτευχθεί, αλλά θεωρεί ότι μικρές αλλαγές από κάθε

οικογένεια μπορούν να φέρουν την αλλαγή σε κοινωνικό επίπεδο για την κατάργηση των στερεοτύπων και την αποφυγή της σύγκρισης τους με αυτά.

Θέμα 15.2: Εστίαση στην προσωπικότητα έναντι της εικόνας του σώματος

Σημαντική επισήμανση έγινε από τους συμμετέχοντες, η επιλογή του προτύπου μας να βασίζεται στα έργα μας και όχι λόγω της εμφάνισης του (Υπόθεμα 15.2.1). Επίσης έγινε εστίαση στην προσωπική πρόοδο και ανέλιξη σαν άτομο, παρά στη σύγκριση ή την αποδοχή δυσλειτουργικών πεποιθήσεων (Υπόθεμα 15.2.2).

ας πούμε ένας μπορεί να έσκει πρότυπο ένα άνθρωπο που έκαμε κάτι καλό, οι απλά επειδή κάποιος το διαφημίζει. Για μένα πρότυπο μου εν η μάμα μου, γιατί απέδειξε ότι μπορεί να κάμει κάποια πράγματα. Αλλά εν έχω κανέναν πρότυπο που είναι influencer, που διαφημίζουν και και και, γιατί τούτοι αλλάζαν για να βολεντούν κάπου.

(Αρ. συμμετέχοντα 11, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 471-475)

Εδώ γίνεται μία αναφορά για την έννοια πρότυπο από το συμμετέχοντα και το πως το προσεγγίζει. Θεωρεί ότι πρότυπο είναι σημαντικό να έχει κάποιος ένα άτομο που είναι καταξιωμένο και έχει πετύχει αξιόλογα επιτεύγματα στη ζωή του. Αναφέρει ότι δεν έχει πρότυπο κάποιον από τα social media που δεν γνωρίζει ποιος είναι ο σκοπός του ή απλά η κερδοφορία, ή όπως αναφέρει είναι διάσημος απλά για να «βολευτεί κάπου».

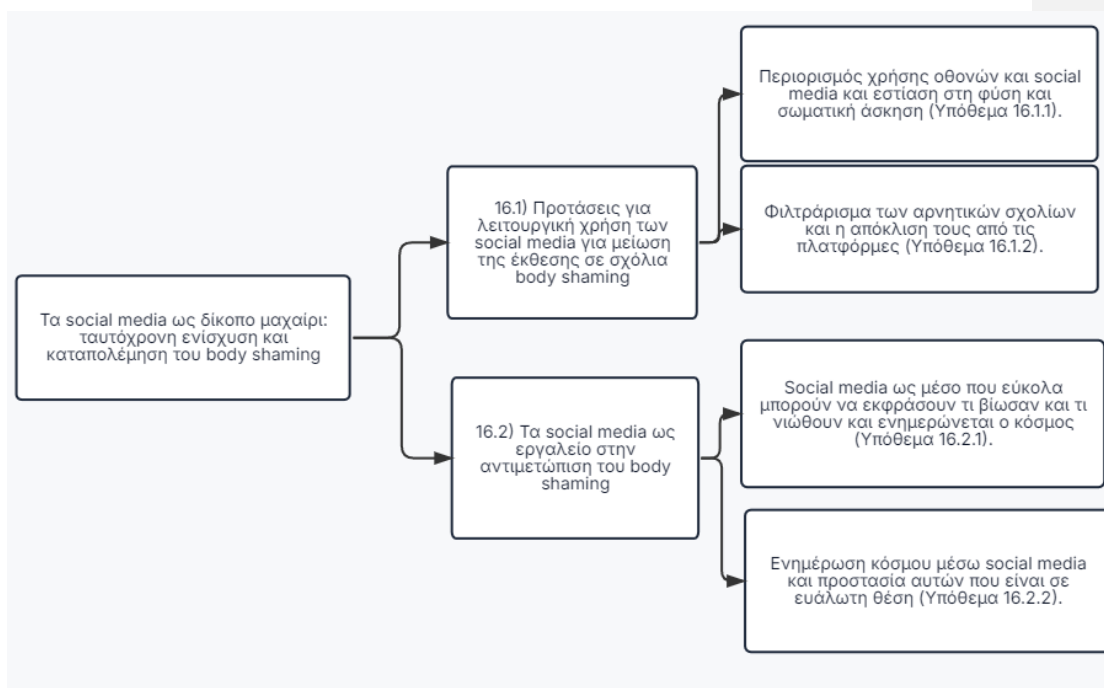
Απλά πιστεύω πρέπει να έχουμε πρότυπο εμάς δηλαδή σήμερα είμαι έτσι αύριο να γίνω καλύτερος δηλαδή όι να φτάσω το 1.80 που εν ο Thor τζαι εγώ είμαι 1.73, οι. Να πιάσω ούλλους τους τομείς μου, να φτάσω τζαμέ ενώ σήμερα είμαι δαμέ. Νευριάζω κάποιες φορές με κάποιους που λαλούν «έτσι είμαι τζαι αν σου αρέσκει» έννε έτσι. Πρέπει να γίνομαι κάθε μέρα καλύτερος. Τζαι ας είναι μικρό βήμα ..

(Αρ. συμμετέχοντα 9, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 815-819)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει τη δική του εκδοχή για το τι πρέπει να είναι πρότυπο για τον καθένα, που είναι ο μελλοντικός εαυτός ανεπτυγμένος. Αναφέρει ότι δεν είναι λογικό να

έχουμε πρότυπα άλλα που διαφέρουν πολύ από τι είμαστε οι ίδιοι, αλλά πιο λειτουργικό να βάζουμε στόχους να προοδεύουμε σαν άτομα. Η σύγκριση την οποία αναφέρει ως λειτουργική, δεν είναι με άλλα άτομα ή πρότυπα αλλά με τον παρελθοντικό μας εαυτό για να προοδεύσουμε από αυτόν.

Κύριο Θέμα 16: Τα social media ως δίκτομο μαχαίρι: ταυτόχρονη ενίσχυση και καταπολέμηση του body shaming



(Σχεδιάγραμμα Κύριου Θέματος 16: Ο διπλός ρόλος των social media)

Θέμα 16.1: Προτάσεις για λειτουργική χρήση των social media για μείωση της έκθεσης σε σχόλια body shaming

Οι συμμετέχοντες επισήμαναν τη σημασία της οριοθέτησης. Δηλαδή σημαντικό είναι να περιοριστεί η χρήση της χρήσης των οθονών γενικά, κατ' επέκταση και των social media, και να εστιαστεί ο κόσμος να επανακτήσει τη σχέση του με τη φύση και την σωματική κίνηση (Υπόθεμα 16.1.1). Προτάσεις έγιναν επίσης προς τους διαχειριστές των social media για φιλτράρισμα των αρνητικών σχολίων και η απόκλιση τους από τις πλατφόρμες (Υπόθεμα 16.1.2).

Κάπου έχασαμε λίγο το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος και έχασαμε εντελώς την επαφή με τη φύση. Δηλαδή, ξεχνάμε ότι είμαστε και με τη φύση και ότι πρέπει και να κινούμαστε, πρέπει και να.. φκαίνουμε έξω κανεί με τις οθόνες θέλει όριο τούτο πράμα.. τζαι τούτο πράμα κάμνει μας κακό που εν το βλέπουμε κάμνει μας κακό στο νευρικό μας σύστημα στο τελικό μας χάρτη κάπου χάνουμε το τζαμέ.. πρέπει που μικροί όντως να τα μάθουμε..

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 2, γραμμές 777-782)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι η φύση του ανθρώπου είναι να έχει επαφή με τη φύση και είναι κάτι πολύ σημαντικό εφόσον αναφέρει «έχασαμε λίγο το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος και έχασαμε εντελώς την επαφή με τη φύση» ότι αυτή είναι η πραγματική φύση και έννοια των ανθρώπων. Αναφέρει ότι έχει απομακρυνθεί ο άνθρωπος από τη φύση, και εστιάστηκε στις οθόνες και κατ' επέκταση στα social media, και είναι κάτι που χρειάζεται να οριοθετηθεί από νεαρή ηλικία εφόσον βλέπουν ότι είναι επιβλαβές για σύστημα του ανθρώπου.

Όσον αφορά τα social media, μπορώ να πω ότι.. Είναι η αιτία του κακού για μένα. Η ανάπτυξη της τεχνολογίας ήταν ο λόγος που ξεκινήσαμε τούτα ούλλα. Δεν θεωρώ ότι μπορεί να γίνει κάτι ή μπορεί αν τα σχόλια που αφήνουν τα άτομα μπορούν να τα ελέγξουν τζαι να ξέρουν τι να επιτρέψουν να φανεί στον κόσμο τζαι τι όχι.

(Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 962-965)

Εδώ ο συμμετέχοντας αναφέρει όπως και πιο πάνω ότι η επαφή των ανθρώπων με τα social media είναι η «αιτία του κακού» για το φαινόμενο του body shaming. Οπότε αναφέρεται και προτείνει πιο δραστικά μέτρα που μπορούν να λάβουν οι διαχειριστές των social media, να φιλτράρουν, να ελέγχουν και να αποκλείουν αρνητικά σχόλια που εκτίθεται ο κόσμος για να μειωθούν και οι αρνητικές παρενέργειες τους.

Θέμα 16.2: Τα social media ως εργαλείο στην αντιμετώπιση του body shaming

Πέρα από τους περιορισμούς και τη μειωμένη χρήση των social media, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως «όπλο» στην αντιμετώπιση του φαινομένου του body shaming. Για παράδειγμα, είναι ένα μέσο που εύκολα μπορούν να εκφράσουν τι βίωσαν και τι νιώθουν και ενημερώνεται ο κόσμος (Υπόθεμα 16.2.1). Επίσης κάποιοι οργανισμοί αναλαμβάνουν δράση σε ζητήματα που είναι ακόμη πιο ακραία, να ενημερώνουν τον κόσμο μέσω social media και να προστατεύουν αυτούς που είναι σε ευάλωτη θέση (Υπόθεμα 16.2.2).

Οπότε θεωρώ ότι υπάρχει και μία θετική πλευρά του social media.. ότι τώρα ας πούμε βγαίνουν πιο πολλοί άνθρωποι που νιώθουν άνετα να εκφράσουν αυτό που νιώθουν, ότι νιώθουν άσχημα με αυτά τα σχόλια ή ότι δεν τα θέλουν. Σωστά προσεγγίσимо για να ακούμε αυτό. Θεωρώ ότι έχει να κάνει.

(Αρ. συμμετέχοντα 3, ομάδα εστίασης 3, γραμμές 552-555)

Αναφέρεται από το συμμετέχοντα ότι τα social media μπορούν να χρησιμεύσουν ως μέσο για να εκφραστούν με άνεση τα άτομα που βιώνουν αρνητικές εμπειρίες από τα σχόλια του body shaming. Αναφέρεται ότι έχει διττή σημασία, να τους δώσει την ευκαιρία σε όσους βιώνουν αρνητικά συναισθήματα από τα βιώματα αυτά του body shaming, να νιώσουν ότι κάποιος τους άκουσε και έμμεσα να ενημερώσουν τον κόσμο ότι είναι μία πράξη η οποία ενοχλεί, άρα να ευαισθητοποιήσουν επίσης όσους σχολιάζουν χωρίς να το σκέφτονται.

Όπως σε πάρα πολλά θέματα, στα ναρκωτικά, στους βιασμούς, στις γυναικοκτονίες, θεωρώ ότι τα social media, εκτός από ένα εργαλείο που μπορεί να κάνει βλάβη στον άνθρωπο, μπορεί να τον ενημερώσει. Επίσης, έχω δει πάρα πολλές ιστοσελίδες που... Προστατεύουν μια ομάδα ανθρώπων είτε για body shaming, είτε για βίαιες ανάμεσα σε σχέσεις κτλ. Απλά πάντα υπήρχαν αυτά.

(Αρ. συμμετέχοντα 4, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 1115-1119)

Εδώ η συμμετέχουσα επισημάνει το έργο που μπορεί να επιτελέσουν «ομάδες ανθρώπων» όπως αναφέρει, με μέσο τα social media, για σωστή ενημέρωση για το φαινόμενο αυτό του body shaming. Επικαλέστηκε άλλες ενέργειες που έχουν γίνει όπως βιασμούς, γυναικοκτονίες ή ναρκωτικά, ότι μέσω των social media, ο κόσμος μπορεί να ενημερώνεται για το αντίκτυπο που έχει στη ψυχική υγεία ή σε διαπροσωπικό επίπεδο που μπορεί να εξελιχθεί σε βίαιες συμπεριφορές. Αναφέρεται επίσης ότι είναι φαινόμενα που πάντα υπήρχαν, αλλά η προστασία των ευάλωτων ομάδων είναι σημαντικό να γίνεται και τα social media είναι ένα καλό μέσο για αυτό.

Η ανάλυση δεδομένων ολοκληρώνεται με την καταγραφή των σημαντικών θεμάτων που αναφέρθηκαν πιο πάνω στο Κεφάλαιο 5 με σκοπό την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων που συνοδεύουν τη μελέτη αυτή. Το επόμενο κεφάλαιο 6, θα επικεντρωθεί στη συζήτηση των ευρημάτων βάσει βιβλιογραφικών παραπομπών και ψυχολογικών θεωριών, όπως επίσης η αναφορά στη συμβολή στη γνώση της έρευνας και της συμβουλευτικής ψυχολογίας, περιορισμούς και εισηγήσεις για μελλοντικές έρευνες.

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση Ευρημάτων

6.1 Ερευνητικά Ερωτήματα

1. Ποιες αντιλήψεις αναφέρουν οι νέοι σχετικά με το φαινόμενο του body shaming στο προσωπικό και κοινωνικό τους περιβάλλον;
2. Ποιες είναι οι ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις του body shaming, όπως τις βιώνουν και τις περιγράφουν οι νέοι;
3. Ποιες προτάσεις και στρατηγικές διαχείρισης διαμορφώνουν οι νέοι μέσα από τις εμπειρίες τους με το body shaming;

Εφόσον έγινε η συλλογή και ανάλυση των δεδομένων, σε αυτό το υποκεφάλαιο θα γίνει η συζήτηση με τα ευρήματα τα οποία έχουν βρεθεί με σκοπό την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων, σε συνάρτηση με αναφορές στη βιβλιογραφία επί του ζητήματος.

Αντιλήψεις:

Αρχικά φαίνεται οι συμμετέχοντες να αναφέρθηκαν στην αντίληψη ότι τα σχόλια αυτά γίνονται αρκετά σε νεαρές ηλικίες, στο σπίτι όπως και στο πλαίσιο του σχολείου όπου τα παιδιά εύκολα θα σχολιάσουν την εμφάνιση ο ένας του άλλου.

Αναφορικά με το πλαίσιο του σπιτιού, με το οποίο προκαλούσε και αναστάτωση από τους συμμετέχοντες που ένα πλαίσιο αντι να παρέχει ασφάλεια, υπήρχαν σχόλια για το σώμα και υποτίμηση. Φαίνεται και από τη βιβλιογραφία ότι έφηβοι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες με την παχυσαρκία, η κύρια πηγή σχολιασμού και πειράγματος είναι από την οικογένεια (Puhl & Brownell, 2006). Συγκεκριμένα, σχόλια από τη μητέρα, φαίνεται να οδηγούν τις κόρες τους σε διαταραγμένες συμπεριφορές διατροφής (Neumark-Sztainer et al., 2010).

Εντούτοις, φαίνεται ότι το σχολείο είναι ένα πλαίσιο το οποίο το body shaming, είναι έντονο βάσει ποσοτική έρευνας που έχει γίνει το 44.9% των μαθητών αναφέρουν ότι μισούν το σχολείο λόγω των σχολίων που λαμβάνουν για την εμφάνιση τους, κάτι που δείχνει ότι είναι αρκετά έντονο φαινόμενο στα σχολεία (Gam et al., 2020). Σε μία άλλη ποσοτική έρευνα με αρκετά μεγάλο δείγμα (1419 συμμετέχοντες), η οποία στόχευε μόνο στα σχόλια και στις προκαταλήψεις για το σωματικό βάρος, ανέφερε ότι 17.3% είχε δεχθεί σχόλια/ πειράγματα για το βάρος τους, αναφέροντας ότι είχαν πιο ψηλά επίπεδα στα ερωτηματολόγια της κατάθλιψης και χαμηλότερα επίπεδα ευεξίας σε αντίθεση με τα παιδιά που δεν ανέφεραν ότι δέχονταν σχόλια (Greenleaf et al., 2014). Η αρνητική επίδραση των social media ήταν κάτι που αναφέρθηκε έντονα από τους συμμετέχοντες. Αναφορές όπως η ευκολία στο να σχολιάσει κάποιος πίσω από την οθόνη σε αντίθεση από το να σχολιάσουν από κοντά. Επίσης αναφορές ότι τα άτομα είναι σε μία συνεχή θέση να εκτίθενται σε πρότυπα που βλέπουν σε social media, να νιώθουν περισσότερη ντροπή για το σώμα τους και να είναι πιο επιρρεπείς σε σχόλια body shaming. Φαίνεται ότι αν και η χρήση των social media, μπορεί να μην σηματοδοτεί άμεσα την έντονη παρατήρηση του σώματος, η χρήση τους όμως αναφέρεται ότι συσχετίστηκε θετικά με την ντροπή του σώματος (Wong et al., 2024). Συγκεκριμένα μία ποιοτική έρευνα που είχε γίνει στην Αγγλία κατά τη διάρκεια της καραντίνας του COVID-19 όπου η χρήση του κινητού τηλεφώνου και των social media ήταν πιο έντονη. Η εστίαση της μελέτης αυτής ήταν οι εμπειρίες των νέων κατά τη διάρκεια της καραντίνας, αναφορικά με το body shaming και την εικόνα σώματος τους όπως της ψηφιακής σεξουαλικής παρενόχλησης (Ringrose et al., 2024). Συγκεκριμένα πάνω από τους μισούς συμμετέχοντες (54.6 %) που είχαν δεχθεί και πιο παλιά body shaming, ανέφεραν ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας είχαν αυξηθεί τα σχόλια που λάμβαναν (Ringrose et al., 2024). Οπότε φαίνεται ότι η πολύωρη χρήση των social media, είναι ένας διάυλος που διευκολύνει τα άτομα που σχολιάζουν αρνητικά, να το κάνουν περισσότερο.

Έντονη ήταν η αναφορά των κοινωνικών προτύπων και της πίεσης που βιώνουν τα άτομα από τα πρότυπα αυτά. Τα κοινωνικά πρότυπα όπως φαίνεται και από το Τρίμερης Μοντέλο του Thomson (1999), που υπάρχουν από την οικογένεια, τα μέσα ενημέρωσης και τα τελευταία χρόνια στα social media, προκαλούν την εσωτερίκευση του λεπτού σώματος και παράλληλα τη σύγκριση του σώματος τους με αυτό. Η σύγκριση αυτή είναι τόσο έντονη που προκαλεί αρνητικά συναισθήματα και δυσαρέσκεια από το σώμα του ατόμου, που προσπαθεί να την αντιμετωπίσει αλλά επειδή δε γνωρίζει πως ενδεχομένως να καταλήγει σε διατροφικές διαταραχές όπως βουλιμία, ανορεξία (Thompson et al., 1999).

Το φύλο ήταν ένα ζήτημα που αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες, συγκεκριμένα ότι οι γυναίκες είναι συνεχώς σε μία κατάσταση που αγωνίζονται για την εμφάνιση τους να φαίνονται νέες και να συμβαδίζουν με τα πρότυπα ομορφιάς. Κάτι που φαίνεται όντως από μελέτες ότι οι γυναίκες τείνουν να δείχνουν δυσαρέσκεια σώματος περισσότερη από τους άντρες και σε πιο μεγάλες ηλικίες (Mellor et al., 2010; Quittkat et al., 2019). Συγκεκριμένα αναφέρεται από μία συμμετέχουσα ότι υπάρχει το άγχος για ότι μεγαλώνει και πλέον δε θεωρείται ελκυστική μία πιο μεγάλη γυναίκα, φαίνεται και από μελέτες ότι νεαρές κοπέλες παρουσιάζουν συναισθήματα άγχους που αντιλαμβάνονται ότι η ηλικία είναι ένας παράγοντας που τις απομακρύνει από τα ιδανικά πρότυπα της κοινωνίας (Barrett & Robbins, 2008). Αυτό εξηγείται στις δυτικές κοινωνίες με το ότι υπάρχει εξίσωση του λεπτού ιδεατού και του νεαρού της ηλικίας, ότι ενισχύει τις έννοιες κοινωνικό στάτους, αξία και δύναμη, έννοιες που πιθανώς αντιλαμβάνονται ότι χάνονται όταν ο χρόνος περνά και το άτομο μεγαλώνει, και προκαλούνται συναισθήματα άγχους, χαμηλής αυτοεκτίμησης ακόμα και κατάθλιψης (Saucier, 2004). Οι άντρες από την άλλη, είχε αναφερθεί από τους συμμετέχοντες ότι αποφεύγουν να εκφραστούν πως νιώθουν ή εκφράζονται με βία σε σχόλια body shaming, φαίνεται και από άλλη ποιοτική έρευνα που αναφέρει ότι τα αγόρια δεν αναφέρονται λεπτομερώς όπως τα κορίτσια στα σχόλια που έλαβαν ή πως τους έκανε να

νώσουν (Ringrose et al., 2024). Αν και η παρούσα αναφορά, είχε γίνει από γυναίκα συμμετέχουσα για τις αντιδράσεις των αντρών, οπότε η παρούσα έρευνα δεν μπορεί να αναδείξει τις διαφορές μεταξύ των φύλων.

Συγκεκριμένα για την αυτοεκτίμηση, κάτι που αναφέρθηκε αρκετές φορές από τους συμμετέχοντες, είναι μία αρνητική συσχέτιση που παρουσιάζεται και σε άλλες έρευνες όταν υπάρχουν σχόλια τύπου body shaming, η επίδραση στην αυτοεκτίμηση είναι άμεση και η υπονόμευση της επίσης (Melizza et al., 2023; Syeda et al., 2023).

Αναφορές έγιναν ότι τα νέα παιδιά τώρα εστιάζουν στην εξωτερική εμφάνιση περισσότερο από την υγεία ή τον χαρακτήρα. Από ποιοτική έρευνα φαίνεται ότι αρκετά άτομα, συγκεκριμένα κορίτσια, όντως εστιάζουν αρκετά στην εξωτερική τους εμφάνιση εφόσον είναι συνδεδεμένη με την αξία τους, κάτι που τις οδηγεί σε συνεχή σύγκριση με άλλα σώματα που βλέπουν στα social media, και κυρίως από ομότιμους όχι με μοντέλα (Papageorgiou et al., 2022).

Ψυχοσυναισθηματικές επιδράσεις:

Τα συναισθήματα που βιώθηκαν μετά από σχολιασμούς, όπως αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες ήταν ντροπή, άγχος, ενοχικές σκέψεις. Πιο συγκεκριμένα και έντονα, έχουν αναφερθεί τα πιο «απαίσια συναισθήματα» (Αρ. συμμετέχοντα 11, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 297) που έχουν βιώσει και αρκετοί συμμετέχοντες επισήμαναν τη διάρκεια τους από παιδική ηλικία μέχρι και σήμερα. Αυτή η παρατεταμένη ψυχολογική δυσφορία που μπορεί να προκαλέσουν τα σχόλια του body shaming, συγκεκριμένα για τα άτομα που δέχονται σχόλια για το βάρος τους, αναφέρουν να βιώνουν συναισθήματα όπως λύπη, κατάθλιψη, θυμό, αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό τους και το σώμα τους όπως και φόβο (R.M. Puhl & Luedicke, 2012). Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα πολλές φορές το σύνδεσαν οι συμμετέχοντες με διεξόδους όπως, δυσλειτουργικές συμπεριφορές, διατροφικές διαταραχές,

απομόνωση ή έντονη γυμναστική. Από μελέτες φαίνεται ότι η ντροπή του σώματος από μόνη της είναι μία μεταβλητή ρίσκου σε συνάρτηση με χαμηλή αυτοεκτίμηση για τα άτομα να παρουσιάσουν διατροφικές διαταραχές (Cerolini et al., 2024; Iannaccone et al., 2016). Η ντροπή του σώματος η οποία βιώνουν οι συμμετέχοντες, φαίνεται να βιώνουν δυσαρέσκεια από το σώμα τους με αποτέλεσμα να διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα με αποφυγή χώρων όπου εκτίθεται το σώμα τους όπως γυμναστική. Θεωρούν ότι θα τους κοροϊδεύουν όπως αναφέρει ένας συμμετέχοντας σε άλλη ποιοτική έρευνα και το αποφεύγουν (Lewis et al., 2011). Οι ενοχικές σκέψεις όπως αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες, φαίνεται να είναι όντως πιο έντονες όταν υπάρχει η αίσθηση της ντροπής του σώματος (Lucibello et al., 2020).

Τα περισσότερα σχόλια αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες ότι βιώθηκαν από το κοντινό τους κοινωνικό κύκλο. Αρκετά από οικογένεια και από τους κοντινούς τους ανθρώπους, αρκετές φορές με καλό σκοπό, αλλά δεν παύουν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογία τους όπως αναφέρουν. Συγκεκριμένα αναφέρθηκαν οι συμμετέχοντες σε βιώματα που είχαν στην παιδική τους ηλικία και έχουν αντίκτυπο μέχρι και σήμερα. Κάτι που αναφέρουν και άλλες έρευνες ότι τα σχόλια και οι στάσεις από τα άτομα του στενού κοινωνικού κύκλου, όπως αρνητικά σχόλια για την δική τους εμφάνιση από γονείς και από φίλους (Zimmer-Gembeck et al., 2023). Φαίνεται να είναι ένα φαινόμενο που προκαλεί ανησυχία, όπως και να αναζητούν επιβεβαίωση για τη δική τους εμφάνιση στα social media ακόμα και χρόνια μετά (Zimmer-Gembeck et al., 2023). Σε μια ποιοτική μελέτη, φαίνεται ότι οι συζητήσεις με συνομήλικους, ακόμα και στην απουσία των ατόμων, όταν σχολιάζεται το σωματικό βάρος γενικά τους είναι ένας παράγοντας που τους ενοχλεί εφόσον νιώθουν πίεση για το αν θα είναι αποδεκτοί από αυτούς (Kenny et al., 2017).

Αρκετοί συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στη σύνδεση των σχολίων με διαταραγμένη διατροφή. Κάποιοι από τους συμμετέχοντες ανέφεραν και δικές τους εμπειρίες που είχαν οι ίδιοι δυσκολίες με τη διατροφή λόγω των σχολίων που λάμβαναν, και λόγω της αρνητικής εικόνας

που είχαν για τους εαυτούς τους. Αυτό φαίνεται και από έρευνα που δείχνει ότι τα άτομα που είχαν εσωτερικευμένη προκατάληψη του σωματικού βάρους, είχαν δεχθεί σχόλια body shaming, συσχετίστηκε θετικά με συμπτώματα διατροφικών διαταραχών, κυρίως στα κορίτσια (Cerolini et al., 2024)

Αρκετές αναφορές από του συμμετέχοντες έχουν γίνει σχετικά με την εμφάνιση τους στον καθρέφτη. Ανέφεραν ότι στον καθρέφτη βλέπουν τα σχόλια που λαμβάνουν από τους άλλους, όπως και η σκέψεις ότι δεν βλέπουν στον καθρέφτη αυτό που η κοινωνία ζητά. Από μία ποσοτική έρευνα, η οποία εστιάστηκε μόνο στο γυναικείο φύλο, η οποία μελετούσε τις συναισθηματικές, γνωστικές και ψυχοφυσιολογικές αποκρίσεις γυναικών που βλέπουν το σώμα τους σε καθρέφτη μεταξύ γυναικών με υψηλή δυσαρέσκεια από το σώμα τους και χαμηλή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι γυναίκες με υψηλή δυσαρέσκεια από το σώμα τους, με την έκθεση του σώματος τους στον καθρέφτη, βίωναν περισσότερη δυσφορία σώματος και ότι ήταν άσχημες σε αντίθεση με τις κοπέλες που είχαν χαμηλή δυσαρέσκεια σώματος. Επίσης αρνητικά συναισθήματα και διάθεση και λύπη ήταν υψηλότερη στην ομάδα με τις κοπέλες με υψηλή δυσαρέσκεια σώματος. Αντιθέτως με τις υποθέσεις των ερευνητών, η ομάδα με τη μειωμένη δυσαρέσκεια σώματος, έδειξε αυξημένη ευερεθιστότητα, χτύπους καρδιάς, σε αντίθεση με την ομάδα με υψηλή δυσαρέσκεια σώματος (Serván-Franco et al., 2015). Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι η έκθεση στον καθρέφτη φαίνεται να είναι μία εμπειρία που φέρνει το άτομο σε δύσκολη θέση βλέποντας το πως είναι το σώμα του.

Η εικόνα σώματος για τους συμμετέχοντες ήταν μία αναφορά που γινόταν αρκετά συχνά, όπως επίσης και η διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος που έχουν τα άτομα λόγω των σχολίων body shaming που λαμβάνουν και της ντροπής που νιώθουν για το σώμα τους. Η ντροπή του σώματος έχει συνδεθεί στενά με την διαταραχή σωματικής δυσμορφίας, δηλαδή τα άτομα να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως άσχημο ή μη ελκυστικό λόγω κάποιων εξωτερικών τους χαρακτηριστικών (American Psychiatric Association & American Psychiatric Association,

2013), και φαίνεται ότι συγκεκριμένα η ντροπή σώματος ήταν αρκετά συνδεδεμένη με τη διαταραχή αυτή (Weingarden et al., 2017). Η διαταραχή αυτή για να διαγνωστεί, αναφέρεται στην εμπειρία που έχει ένα άτομο να ανησυχεί για μέρη του σώματος τους που ίσως δεν είναι και τόσο ορατά στους άλλους, αναφέρει επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές όπως το να ελέγχει συνεχώς το σώμα του στον καθρέφτη, να το ζουλάει και γενικά να το ελέγχει. Η εμμονή του αυτή τον περιορίζει από το λειτουργήσει κανονικά σε διαφορετικά πλαίσια εργασιακά και κοινωνικά και του προκαλεί δυσφορία, και τέλος δεν εξηγείται η δυσφορία που βιώνει καλύτερα με από μία άλλη διαταραχή όπως διαταραχές διατροφής (American Psychiatric Association & American Psychiatric Association, 2013). Η παρούσα μελέτη είναι ποιοτικής φύσεως οπότε θα ήταν πιο συνετό να αναφερθούμε σε ποιοτικές μεθόδους και αναφορές εμπειριών, παρά να ανατρέξουμε σε ποια διαταραχή ενδέχεται να θυμίζουν οι εμπειρίες αυτές. Μία ποιοτική μελέτη, ακολουθώντας την επεξηγηματική φαινομενολογική ανάλυση η οποία αναφέρεται στην εστίαση των εμπειριών των συμμετεχόντων αναφορικά με το νόημα που δίνουν οι ίδιοι σε αυτές (Smith, 1996), μελέτησε τις εμπειρίες των ατόμων με σωματική δυσμορφία (Brennan et al., 2023). Οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν σε εμμονικές σκέψεις με την εμφάνιση τους, όπως αναφέρθηκαν και στην παρούσα μελέτη, επίμονη τάση για να δουν την αντανάκλαση τους γιατί θεωρούσαν ότι κάτι πάει λάθος με την εμφάνιση τους (Brennan et al., 2023). Επίσης αναφορές είχαν γίνει για συναισθήματα όπως ντροπή για το σώμα το οποίο έχουν και άγχος που θα πρέπει να το έχουν για την υπόλοιπη τους τη ζωή (Brennan et al., 2023). Τα συναισθήματα που συνοδεύονται κάποιες φορές με την εμφάνιση, δε θα πρέπει να παραλείπονται εφόσον φαίνεται ότι για κάποια άτομα το νόημα που τους δίνουν είναι τόσο σημαντικό που τους προκαλεί μακροχρόνια δυσφορία.

Ο λόγος που γίνεται σχολιασμός τύπου body shaming, αναφέρθηκαν οι συμμετέχοντες ότι ενδεχομένως να γίνεται λόγω μειωμένης ενσυναίσθησης και ότι δεν αντιλαμβάνονται τα άτομα που σχολιάζουν πως μπορεί να επηρεάσει το δέκτη. Η θεωρία της Κοινωνικής

Σύγκρισης του Festinger (1954) είναι σχετική με το κοινωνικό φαινόμενο αυτό, ότι έχουν τη τάση τα άτομα συγκρίνονται μεταξύ τους, με σκοπό να αξιολογήσουν την αξία τους (Festinger, 1954). Η σύγκριση αυτή γίνεται με άτομα που θεωρούν πετυχημένα και εμπνέονται για να γίνουν καλύτεροι ή αντιθέτως συγκρίνονται με άτομα που θεωρούν αποτυχημένα, για να νιώσουν ότι οι ίδιοι είναι σε καλύτερη μοίρα (Festinger, 1954). Οπότε πιθανόν ο λόγος που γίνονται τα σχόλια αυτά, να εξηγούνται με τη θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης. Αναφορικά με την μειωμένη ενσυναίσθηση, και συγκεκριμένα στα social media, αναφέρεται ότι η ανωνυμία είναι ένας παράγοντας που δίνει στο χρήστη που θέλει να σχολιάσει μία δόση ελευθερίας να εκφραστεί όπως θέλει που ενδεχομένως να πληγώσει (Wanniarachchi et al., 2022).

Στην μελέτη αυτή αναφέρθηκαν και εμπειρίες οι οποίες είχαν μία άλλη κατεύθυνση από την αναμενόμενη. Εμπειρίες από σχόλια body shaming, και η διαχείριση τους ήταν λειτουργική σε σημείο έμπνευσης για καριέρα. Ενδιαφέρον έχει που κάποιοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τα σχόλια τύπου body shaming, τους είχαν οδηγήσει σε λειτουργικές συμπεριφορές. Για παράδειγμα αναφέρθηκε ότι από ένα συμμετέχοντα ότι τα σχόλια και η σύγκριση που έκανε μικρός τον οδήγησε να ασχοληθεί τόσο πολύ με το σώμα του, και εν τέλει να γίνει γυμναστής. Μία άλλη αναφορά από ένα συμμετέχοντα, ήταν ότι παλαιότερα μικρός λάμβανε σχόλια για το σωματικό του βάρος, κάτι που τον οδήγησε να εστιάσει στην προσωπική του ανάπτυξη και αυτοβελτίωση και πλέον σχόλια για το βάρος του δεν τον ενοχλούν. Τέτοιες εμπειρίες ήταν ενδιαφέρουσες προσθέσεις στη μελέτη αυτή, γιατί στη βιβλιογραφία δεν αναφέρεται κάπου ότι τα σχόλια του body shaming, οδήγησαν τα άτομα να ασχοληθούν με τον εαυτό τους.

Προτάσεις – στρατηγικές διαχείρισης:

Οι προτάσεις που πρότειναν οι συμμετέχοντες ήταν αρκετές και κάλυπταν αρκετά μέρη στα οποία συμβαίνει το body shaming, προτάσεις που αφορούν την πρόληψη όπως επίσης και τρόπους διαχείρισης των σχολίων που προκαλούν δυσφορία.

Επισήμανση από τους συμμετέχοντες είχε γίνει αρκετές φορές στην υγεία. Αναφέρθηκαν ότι πολλοί εστιάζουν στην εξωτερική εμφάνιση ενώ η υγεία είναι κάτι που παραβλέπεται αρκετές φορές χάρη στην εμφάνιση. Η εικόνα σώματος φαίνεται να είναι κάτι που μειώνεται με τα σχόλια του body shaming (Novitasari & Hamid, 2021). Έρευνα φαίνεται να ενδυναμώνει τη θετική συσχέτιση της υγείας και της θετικής εικόνας σώματος αναφερόμενη σε συμπεριφορές υγείας όπως η συχνή σωματική άσκηση σε γυναίκες (Homan & Tylka, 2014). Σε μία άλλη μελέτη, η οποία μελετούσε τις διατροφικές συνήθειες και εικόνα σώματος, φάνηκε ότι οι άντρες παρόλο που ήταν αρκετοί υπέρβαροι ήταν ευχαριστημένοι με την εικόνα τους, να σημειωθεί όμως το ποσοστό των αντρών που εστίασαν σε υγιεινή διατροφή ήταν αρκετό ψηλό σε σύγκριση με αυτούς που δεν ασχολήθηκαν (Markey & Markey, 2005). Επίσης και στα δύο φύλα φάνηκε ότι υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ υγιεινών διατροφικών συνηθειών και ευχαρίστησης από το σώμα, συγκεκριμένα άτομα με υψηλή ευχαρίστηση από το σώμα τους είναι λιγότερο πιθανόν να υιοθετήσουν ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες (Markey & Markey, 2005). Φαίνεται ότι η σχέση υγιεινών συμπεριφορών και θετικής εικόνας σώματος είναι σημαντική όταν τα άτομα εστιάζουν στην υγεία παρά στην εικόνα σώματος τους.

Αναφορές από τους συμμετέχοντες για την εστίαση στην αυτοεκτίμηση, η οποία είναι μία ψυχολογική έννοια φαίνεται να μειώνεται με το σχολιασμό όπως αναφέρουν οι συμμετέχοντες και σε άλλες έρευνες επίσης (Melizza et al., 2023). Η αυτοεκτίμηση στα άτομα που έχουν δεχθεί body shaming, φαίνεται να είναι σημαντικά πιο χαμηλή από τα

άτομα που δεν έχουν δεχθεί με αποτέλεσμα κάποιοι να οδηγηθούν ακόμα και σε συμπτώματα κατάθλιψης, εφόσον η έννοια της αξίας που έχουν για τον εαυτό τους είναι αρκετά μειωμένη (Greenleaf et al., 2014). Οι συμμετέχοντες ανέφεραν εύστοχα ότι η εστίαση στην αυτοεκτίμηση και γενικά στην υποκειμενική αξία που έχει το κάθε άτομο για τον εαυτό του, ενδεχομένως να λειτουργήσει προστατευτικά και προληπτικά απέναντι στο σχολιασμό του body shaming.

Όσον αφορά τη διαχείριση των σχολίων εφόσον έχουν γίνει, οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν σε ενίσχυση της εσωτερικής αποδοχής όπως και της προσωπικής ενδυνάμωσης.

Συγκεκριμένα, ψυχολογικές θεραπείες οι οποίες μπορούν να φανούν χρήσιμες στην λειτουργική διαχείριση και μείωση της δυσφορίας που βιώνει το άτομο. Αναφέρθηκαν σε θεραπεία όπως Αποδοχής και Δέσμευσης, η οποία εστιάζει αποδοχή δύσκολων σκέψεων και συναισθημάτων σαν απλή παρατήρηση τους και δρα το άτομο ανάλογα με τις αξίες του (Hayes et al., 2004). Η θεραπεία αυτή φαίνεται όντως ότι λειτουργεί αποτελεσματικά σε άτομα με ζητήματα εικόνας σώματος όπως γυναίκες με αλωπεκία, υπέρβαρες ή ακμή (Moradi et al., 2020). Επίσης αναφέρθηκε η Γνωστικό Συμπεριφορική Θεραπεία, η οποία είναι από τις πιο γνωστές θεραπείες στη ψυχολογία και αναφέρεται στη αναγνώριση δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών, στην τροποποίησή τους με πιο λειτουργικές με σκοπό τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας (Beck, 2021). Όντως φαίνεται ότι η θεραπεία αυτή είναι αποτελεσματική σε ζητήματα εικόνας σώματος όπως και σε αυτοεκτίμησης (Ahmed et al., 2025), εφόσον είναι ένας προστατευτικός παράγοντας απέναντι στα σχόλια body shaming (Melizza et al., 2023).

Η πρόληψη από μικρή ηλικία ήταν κάτι που υποστήριζαν αρκετοί συμμετέχοντες και συγκεκριμένα στα σχολεία. Αναφέρθηκαν σε προτάσεις όπως, ένταξη ψυχολόγων και διατροφολόγων σε σχολεία κάτι που πιθανώς να βοηθήσει στη μείωση του σχολιασμού body shaming. Όπως αναφέρθηκε και πριν, στην Κύπρο δεν υπάρχει αρκετή ενημέρωση στα

σχολεία για ζητήματα διατροφής και εικόνας σώματος (Ministry of Education and Culture of Cyprus, 2015). Από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι ακόμη και μικρά σεμινάρια εκπαίδευσης μίας βδομάδας, είναι αποτελεσματικά για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, εικόνας σώματος και πρόληψη διατροφικές συνήθειες οι οποίες επικίνδυνες (Niide et al., 2013).

Οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν ακόμη και σε πιο κοινωνικό επίπεδο δράσεις όπως η κατάργηση των στερεοτύπων. Φαίνεται ότι όντως η επίδραση των στερεοτύπων, ενδυναμώνουν τη σύγκριση μεταξύ των ατόμων και προκαλούν δυσaréσκεια από το σώμα τους (Tiggemann, 2012). Αν και η αναφορά αυτή όταν έγινε από το συμμετέχοντα θεώρησε ότι είναι κάπως ανέφικτο, δηλαδή να καταργηθούν οι κοινωνικές νόρμες και τα στερεότυπα, θεώρησε σημαντική την επίδραση τους οπότε η εξάλειψη τους θα ήταν το ιδανικό. Στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει κάτι που μπορεί να το υποστηρίξει αυτό, παρόλα αυτά υπάρχουν προσπάθειες για ενημέρωση του κοινού για την επιλογή των προτύπων μέσω των social media που έχει ο καθένας και την πρόληψη για διατροφικές διαταραχές (Levine & Murnen, 2009).

Τα social media αναφέρθηκαν από του συμμετέχοντες και οι απόψεις ήταν διφορούμενες. Από τη μία μεριά αναφέρθηκαν ότι η χρήση τους προάγει το body shaming αλλά από την άλλη μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως όπλο για τη μείωση του φαινομένου αυτού. Αναφέρθηκαν σε περιορισμό στη χρήση των social media ότι θα είναι κάτι που θα μειώσει την προσοχή από τα πιο ασήμαντα και καλύτερα να εστιάσουμε σε άλλες δραστηριότητες όπως και την αύξηση της επαφής με τη φύση. Η φυσική άσκηση όντως σχετίστηκε θετικά με την ικανοποίηση από το σώμα και αρνητικά με τη χρήση των social media και τη δυσaréσκεια από το σώμα (Leggett-James & Laursen, 2023). Η πρόσθεση για επαφή με τη φύση ήταν μία ενδιαφέρουσα οπτική, που η βιβλιογραφία είναι σύμφωνη με αυτό εφόσον δείχνει ότι καθημερινές δραστηριότητες όπως μία βόλτα στη φύση, αυξάνει την εκτίμηση του

σώματος και γενικά εικόνα σώματος, κάτι που δεν ισχύει για μία βόλτα στην πόλη (Swami et al., 2018).

Αναφέρθηκαν ότι τα social media είναι η «αιτία του κακού» (Αρ. συμμετέχοντα 1, ομάδα εστίασης 1, γραμμές 962) οπότε η προτάσεις εδώ αναφέρθηκαν σε περιορισμό «φιλτράρισμα» των σχολίων από τους διαχειριστές των social media για να μειωθεί το φαινόμενο του body shaming. Πράγματι υπάρχουν προσπάθειες από τους διαχειριστές των social media για να μειωθεί η σύγκριση και η προώθηση αρνητικών εννοιών με το να αφαιρεθούν κάποια hashtags (λέξεις κλειδιά) από το να ψάχνουν οι χρήστες όρους που παραπέμπουν σε διατροφικές διαταραχές όπως και οι ενδείξεις του αριθμού των likes σε φωτογραφίες (Sharp & Gerrard, 2022). Επίσης τώρα με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης ήδη γίνονται προσπάθειες για τον άμεσο εντοπισμό και αποκλεισμό σχολίων body shaming για την προαγωγή μίας ασφαλούς ηλεκτρονικής κοινότητας (Talebi & Abdolvand, 2025).

Από την άλλη μεριά, τα social media αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες ως μέσο που μπορεί να προωθηθεί η ενημέρωση του κόσμου για το body shaming. Μέσω των social media, να αναφερθούν τα αρνητικά του αποτελέσματα του σχολιασμού αυτού και γενικά η ευκολία στο διαμοιρασμό της εμπειρίας ενός ατόμου που έχει βιώσει το σχολιασμό και η ενημέρωση του κοινού άμεσα. Στα social media αναρτούνται πολλές αναρτήσεις καθημερινά, και μετά από συστηματική μελέτη φαίνεται ότι οι αναρτήσεις με hashtags “body positivity” ήταν οι αναρτήσεις οι οποίες προκαλούν συναισθήματα ευχαρίστησης από το σώμα και ευεξίας ειδικά όταν εκτίθενται για αρκετό καιρό τα άτομα σε τέτοιες αναρτήσεις (Jiménez-García et al., 2025). Επίσης υπάρχουν αρκετά κινήματα στα social media, που παρέχουν στήριξη στα άτομα τα οποία έχουν βιώσει στιγματισμό κυρίως για το βάρος τους (Clark et al., 2021). Οπότε φαίνεται ότι τα social media από μόνα τους δεν προκαλούν ζημία, αλλά σημασία έχει η χρήση που επιλέγει ο καθένας να κάνει και στο υλικό που εκτίθεται καθημερινά.

6.2 Συμβολή στη γνώση

Οι μελέτες αναφορικά με το body shaming είναι αρκετά περιορισμένες γενικά στην Ευρώπη ακόμη πιο περιορισμένες, και στην Κύπρο δεν υπάρχει αντίστοιχη μελέτη ποσοτικής ή ποιοτικής μεθόδου. Γενικά οι μελέτες ποιοτικής μεθόδου είναι σημαντικά πιο λίγες από τις ποσοτικές σε όλα τα θέματα. Η παρούσα μελέτη, δίνει την ευκαιρία στην επιστημονική κοινότητα αλλά και στο γενικό πληθυσμό, να έρθουν σε επαφή με τις αντιλήψεις, τα βιώματα και τις προτάσεις που αναφέρουν οι νέοι της Κύπρου αναφορικά με το body shaming. Το ότι ακολουθεί ποιοτική μελέτη, είναι ακόμη ένα προσόν για τον αναγνώστη να έρθει σε επαφή με τις εμπειρίες των ατόμων που έχουν βιώσει body shaming, να αντιληφθεί το πως το βιώνουν άλλα άτομα, πως διαχειρίζονται συναισθήματα ντροπής, θυμού και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Η μελέτη αυτή, έδωσε την ευκαιρία στους νέους να αναφέρουν τις αντιλήψεις τους για το φαινόμενο του σχολιασμού αυτού βάσει των εμπειριών και του τρόπου ζωής τους. Φέρνει σε επαφή γενιές που είναι στην καθημερινότητα τους η τεχνολογία και τα social media με γενιές που πιθανόν να μην είχαν ίδιο τρόπο ζωής. Φαίνονται οι διαφορές σε διαφορετικές προσωπικότητες με διαφορετικό τρόπο ζωής (π.χ. αθλητές, φοιτητές, εργαζόμενους) το πως η καθημερινότητα τους επηρεάζει τη διαχείριση που επιλέγουν απέναντι στα σχόλια. Επίσης δίνει την ευκαιρία στους αναγνώστες να αντιληφθούν ότι απλά ο σχολιασμός, ένα απλό «αθώο σχόλιο» που μπορεί να κάνουν σε κάποιον να μην είναι τόσο απλό. Αναφέρθηκαν οι συμμετέχοντες ότι και απλά σχόλια ή με καλοπροαίρετο τρόπο σχόλια που δεν ζητήθηκε η άποψη των άλλων, να προκαλούν αντίστοιχη αρνητική επίδραση με τα επικριτικά σχόλια. Οπότε η επαφή με τις εμπειρίες αυτές, αν κατανοηθούν όπως τις βιώνουν τα άτομα, ενισχύουν την ενσυναίσθηση των αναγνωστών και ενδεχομένως να διστάσουν την επόμενη φορά που θα θελήσουν να σχολιάσουν κάτι για την εμφάνιση κάποιου.

Οι προτάσεις των συμμετεχόντων, αρκετές ήταν αρκετά εύστοχες και οι περισσότερες εφικτές για υλοποίηση. Επειδή όμως η οι προτάσεις σε κοινωνική κλίμακα είναι αρκετά χρονοβόρες στο υλοποιηθούν, οι συμμετέχοντες ανέφεραν αρκετές τεχνικές οι οποίες επιλέγουν οι ίδιοι να έχουν να προστατεύουν τον εαυτό τους από τα σχόλια. Στρατηγικές όπως ο διάλογος, η ενσυνείδητη επιλογή των προτύπων και η εστίαση στην προσωπικότητα έναντι της εμφάνισης, ήταν στρατηγικές που αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες για την προστασία της ψυχικής τους υγείας απέναντι στο body shaming. Το body shaming, όπως αναφέρθηκε και από τους συμμετέχοντες, δεν μπορεί να ελεγχθεί ή να μειωθεί αλλά το σημαντικό είναι να αντιληφθούν τα άτομα ότι μπορούν να το διαχειριστούν με πιο λειτουργικό τρόπο.

6.3 Κλινικές επιπτώσεις Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Η μελέτη αυτή έχοντας πλούσιο υλικό από άποψη μεγάλου δείγματος και ποσότητας σε αντιλήψεις, εμπειρίες και προτάσεις διαχείρισης του body shaming, μπορεί να προσφέρει πληροφορίες στην επιστήμη της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Η Συμβουλευτική Ψυχολογία από τη φύση της είναι η κατεύθυνση της ψυχολογίας η οποία είναι αρκετά προσωποκεντρική. Η ποιοτική μελέτη από τη φύση της, καταγράφει εμπειρίες όπως ακριβώς ειπώθηκαν από τους συμμετέχοντες και δίνει την ευκαιρία στους επαγγελματίες υγείας να κατανοήσουν τι και πως ακριβώς το ζήτημα που βιώνουν οι συμμετέχοντες. Μπορεί πιθανόν να μην μπορούν να γενικευτούν τα αποτελέσματα με την ίδια ευκολία που γίνεται στην ποσοτική έρευνα, αλλά δίνει την ευκαιρία στον αναγνώστη να κατανοήσει εις βάθος το ζήτημα που τίγεται. Η συμβολή στη γνώση και συγκεκριμένα στην Συμβουλευτική Ψυχολογία, παρέχεται από την παρούσα μελέτη ως:

A) Ενσυναίσθηση: Αναφέρθηκαν αρκετές εμπειρίες από αρκετούς συμμετέχοντες με αρκετή διαφορετικότητα μεταξύ τους. Εστίασαν όλοι ότι τα σχόλια body shaming είναι σχόλια που σχεδόν πάντα μειώνουν την αυτοεκτίμηση τους και τη διάθεση τους. Οι εμπειρίες αυτές ενισχύουν την ενσυναίσθηση κυρίως νέων ψυχολόγων, να κατανοήσουν ότι πρέπει να σέβονται οι εμπειρίες των ατόμων και να γίνει προσπάθεια μείωσης των προκαταλήψεων.

B) Ενσυναίσθηση κουλτούρας: Αναφέρθηκαν αντιλήψεις από περιοχές απομακρυσμένες και από περιοχές της πόλης. Επίσης αντιλήψεις από μειονότητες όπως για παράδειγμα ΛΟΑΤΚΙ. Οι αναφορές αυτές είναι σημαντικές να λαμβάνονται υπόψη εφόσον ένα άτομο δεν λειτουργεί ξεχωριστά από την κοινωνία στην οποία ανήκει. Θα πρέπει ένας ψυχολόγος να κατανοήσει τον τρόπο που λειτουργεί, συμπεριφέρεται και τι νόρμες υπάρχουν στην κοινωνία που ζει ο πελάτης του. Η καλύτερη κατανόηση του τρόπου λειτουργίας της κουλτούρας, δίνει μία πιο σφαιρική άποψη για το βίωμα του ατόμου, όπως και καλύτερη κατανόηση σε μια πιο λειτουργική διαχείριση της δυσφορίας του.

Γ) Εστίαση στην υγεία: Οι προτάσεις των συμμετεχόντων ως επί το πλείστο ήταν αρκετά εύστοχες και εφαρμόσιμες. Οι πιο σημαντικές ήταν αυτές που μπορούν να εφαρμοστούν ατομικά εφόσον μπορούν να γίνουν άμεσα. Η εστίαση στην υγεία παρά στην εικόνα σώματος ήταν μία πρόταση σημαντική, η οποία προσπαθεί να στρέψει τη εστίαση των ατόμων σε ζητήματα πιο σημαντικά από την εικόνα σώματος. Η φροντίδα της υγείας, σωματικής και ψυχικής, είναι ζητήματα πιο φλέγοντα παρά η εστίαση στο πως παρουσιάζεται κάποιος στον κόσμο.

Δ) Εστίαση στην αυτοεκτίμηση: Τα άτομα τα οποία έχουν βιώσει body shaming, φαίνεται να έχουν μειωμένη την αξία του εαυτού τους και να έχουν συναισθήματα ντροπής και μειονεξίας. Αναφέρθηκαν εύστοχα οι συμμετέχοντες ότι η εστίαση στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης είναι ένας σημαντικός παράγοντας προστατευτικός απέναντι στα σχόλια που μειώνουν την αυτοεκτίμηση τους.

Ε) Εστίαση στην πρόληψη παιδιών: Όπως αναφέρθηκε στην εισαγωγή και στη συζήτηση, ζητήματα εικόνας σώματος και διατροφής είναι αρκετά μειωμένα στα σχολεία της Κύπρου. Οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν ότι θα ήταν σημαντικό να ενταχθούν στα σχολεία ψυχολόγοι και διατροφολόγοι για καλύτερη ενημέρωση ζητημάτων διατροφής και εικόνας σώματος σε παιδιά.

Ζ) Χρήση των social media: Τα social media αναφέρθηκαν δύο όψεις αντίθετες. Η μία ότι προάγουν τη σύγκριση, την πίεση και την ντροπή του σώματος και από την άλλη την ενημέρωση του κοινού σε ζητήματα που χρήζουν άμεσης ενημέρωσης όπως και η δημιουργία κινήματων προστασίας ατόμων. Ως σύγχρονοι ψυχολόγοι πρέπει να αντιληφθούμε ότι η τεχνολογία είναι στη ζωή μας για τα καλά οπότε να κατανοήσουμε τη χρήση που κάνουν οι πελάτες μας και να αντιληφθούμε αν είναι επιζήμια ή όχι για να μπορούμε να τους καθοδηγήσουμε.

6.4: Εισηγήσεις για μελλοντικές έρευνες:

Όπως αναφέρθηκε πιο πριν, μελέτες που να περιέχουν το body shaming, είναι αρκετά περιορισμένες γενικά και στην Ευρώπη ακόμη περισσότερο. Αν υπάρχουν αρκετές μελέτες στη βιβλιογραφία, θα μπορούν τα αποτελέσματα να γενικεύονται, ή να υπάρχουν πληροφορίες για συγκεκριμένο πληθυσμό και να δώσουν μία καλύτερη οπτική στο τι σημαίνει body shaming. Θα ήταν σημαντικό σε μελλοντικές μελέτες ποσοτική ή ποιοτικής μεθόδου, να αποτελούνται από ισότιμο αριθμό γυναικών και αντρών, εφόσον στην παρούσα μελέτη οι γυναίκες ήταν πλειονότητα. Στην παρούσα μελέτη αναφέρθηκαν ζητήματα που άπτονται των δεκτών των σχολίων του body shaming τι εμπειρίες τους και τη διαχείριση τους. Θα ήταν χρήσιμο να μελετηθούν επίσης οι λόγοι που κάποια άτομα τείνουν να σχολιάζουν, ίσως δώσει μία καλύτερη οπτική γενικά στην πράξη του σχολιασμού και από την πλευρά του σχολιαστή. Επίσης θα ήταν σημαντική η συμβολή στη γνώση αν γινόταν ποιοτική μελέτη με λιγότερο δείγμα, αλλά η ανάλυση να ήταν μέσω αφηγηματικής μεθόδου, πιθανώς να πρόσφερε πιο πλούσιο υλικό για τις ακριβείς εμπειρίες των ατόμων. Τέλος, θα μπορούσαν ασχοληθούν περισσότεροι ερευνητές με ζητήματα body shaming και αρνητικής εικόνας σώματος, έτσι ώστε να υπάρχει βιβλιογραφία αρκετή με σκοπό μελλοντικών προτάσεων όπως ένταξη ψυχολόγων και διατροφολόγων στα σχολεία και γενικά η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας.

6.5: Περιορισμοί έρευνας:

Όλες οι έρευνες, όπως και η παρούσα έρευνα δεν μπορεί να είναι απαλλαγμένη από περιορισμούς, οπότε είναι σημαντικό να αναφερθούν κάποιοι βασικοί.

Η παρούσα έρευνα είχε θέμα το body shaming, οπότε οι ενδεχόμενοι συμμετέχοντες που είχαν βιώσει εμπειρίες παρόμοιες ή είχαν εντυπώσει σε ζητήματα εικόνας σώματος να ήταν

πλειονότητα. Οπότε, πιθανώς να ήταν αρκετοί και να επηρέασαν τα αποτελέσματα εφόσον υπήρχε η αυτοεπιλογή στο να λάβουν μέρος στη έρευνα.

Άλλος περιορισμός είναι η ανισότητα φύλου που υπήρχε με πλειονότητα γυναικών με ποσοστό 82.46% σε όλο το δείγμα. Κάτι που περιορίζει τις αναφορές από το ανδρικό φύλο σημαντικά. Επίσης η ανισότητα μέσα στις ομάδες εστίασης αναφορικά με το μέγεθος του δείγματος, κάτι που επηρεάζει σημαντικά την άνεση που ενδεχομένως να απουσιάζει σε μεγάλη ομάδα για να εκφραστούν όλοι οι συμμετέχοντες. Αντιθέτως, στη μικρή ομάδα να υπάρχει ενδεχόμενη ανάγκη για συμφωνία και ομοφωνία με τις άλλες απόψεις. Οι χώροι που έχουν συλλεχθεί τα δεδομένα θα μπορούσε να παρουσιαστεί ως περιορισμός εφόσον διέφερε σε μία ομάδα εστίασης που ήταν σε κέντρο νεότητας, και οι άλλες δύο ομάδες διεξήχθησαν σε χώρους του πανεπιστημίου. Οι χώροι μπορούν να εμπνέουν κάτι φιλικό ή επαγγελματικό κλίμα, και μπορεί να επηρέασαν τις αναφορές των συμμετεχόντων.

Πιθανός περιορισμός γενίκευσης, λόγω της φύσης της ποιοτικής μελέτης, η οποία εστιάζει στη εις βάθος κατανόηση των εμπειριών και γενικά των λεγομένων των συμμετεχόντων, δεν εστιάζει στην ποσότητα και στη γενίκευση. Η παρούσα μελέτη δίνει μία οπτική στο πως οι νέοι στην Κύπρο αντιλαμβάνονται και βιώνουν τα σχόλια του body shaming, κάτι που δεν υπήρχε αναφορά μέχρι σήμερα. Τέλος, περιορισμός θα μπορούσε να ήταν η παρουσία της Δρ. Χριστοδούλου Άνδρης, παρά της προσπάθειας της ουδετερότητας, ενδεχομένως να επηρέασε τη δυναμική μεταξύ των συμμετεχόντων και τη διαδικασία για την λήψη δεδομένων. Τέλος, η παρουσία και υποκειμενικότητα του ερευνητή καθ' όλη τη διαδικασία της ποιοτικής έρευνας κάτι που μειώθηκε σημαντικά με τη μέθοδο αντανάκλασης, ημερολογίου και καθοδήγηση από τη Δρ. Ευθυβούλου Λίνα.

Κεφάλαιο 7: Συμπεράσματα και επίλογος

Τα κεφάλαια εικόνα του σώματος και αυτοεκτίμησης είναι τόσο πολύπλοκα που δεν μπορούν να χωρέσουν σε έρευνες και να εξηγηθούν απλά με αποτελέσματα ερευνών. Ο σχολιασμός body shaming, φέρει λίγες αναφορές από την Ευρώπη και περιορισμένες μελέτες για την επίδραση που έχει στην ανθρώπινη εμπειρία και ψυχολογία (Schlüter et al., 2023). Οι πλείστες μελέτες δείχνουν να υπονομεύουν σημαντικές πτυχές της ψυχολογίας του ατόμου όπως αυτοεκτίμηση, εικόνα σώματος και ντροπή του σώματος (Greenleaf et al., 2014; Lucibello et al., 2025).

Ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του πεποιθήσεις, τα δικά του όνειρα και τη δική του υποκειμενική εικόνα του πως φαίνεται το σώμα του και το πως θα ήθελε να φαίνεται, με αποτέλεσμα αυτές οι πεποιθήσεις να έχουν αντίκτυπο στη διάθεση του. Κάποια άτομα, είναι τόσο επηρεασμένοι από αυτές τις πεποιθήσεις τους που λόγω του χάσματος της αντίληψης και της πραγματικής εικόνας του σώματος τους τους προκαλεί ψυχολογική δυσφορία οδηγώντας αρκετούς σε διατροφικές διαταραχές (Fogelkvist et al., 2016).

Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό να μελετήσει τις αντιλήψεις, τα βιώματα και τι προτάσεις προτείνουν οι νέοι με σκοπό της μείωσης του body shaming, η οποία είναι μία πράξη σχολιασμού που φαίνεται ότι επηρεάζει αρνητικά την εικόνα του σώματος των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες έχουν δώσει αρκετές πληροφορίες για το τι είναι body shaming για αυτούς όπως τα σχόλια, που μπορεί να είναι καλοπροαίρετα, που γίνονται χωρίς να ζητηθούν από τους ίδιους και αναφέρονται στην εμφάνιση τους. Τέτοια σχόλια αναφέρθηκαν ότι γίνονται έντονα σε σχολεία και αργότερα με τη χρήση των social media, ο σχολιασμός αυτός γίνεται με περισσότερη ευκολία εφόσον υπάρχει η δυνατότητα να σχολιάσει κάποιος μέσω από μία οθόνη παρά πρόσωπο με πρόσωπο. Αναφέρθηκαν ότι σημαντικό ρόλο έχουν τα κοινωνικά πρότυπα που οδηγούν τα άτομα σε συγκρίσεις μεταξύ

τους και με τα πρότυπα ομορφιάς που βλέπουν καθημερινά στις οθόνες τους και αρκετοί νέοι εστιάζουν στην εικόνα του σώματος παρά στην προσωπικότητά τους. Τέτοιες συγκρίσεις προκαλούν άγχος και μείωση αυτοεκτίμησης στους συμμετέχοντες, ιδιαίτερα στις γυναίκες που αναφέρονται ως πιο ευαίσθητες όσον αφορά το θέμα εικόνας σώματος, για το ότι θέλουν να δείχνουν πάντα νέες όπως άλλωστε αυτό δείχνουν τα πρότυπα ομορφιάς ως ωραίο. Δυστυχώς αρκετοί συμμετέχοντες ανέφεραν τις εμπειρίες τους από το μακροχρόνιο αγώνα που έδιναν με την αποδοχή του σώματος τους. Ανέφεραν δυσκολίες συνοδευόταν από διατροφικές διαταραχές, με σκοπό την απόκτηση του ιδανικού σώματος για αυτούς ή την κοινωνία και τα σχόλια τύπου body shaming ήταν ένας παράγοντας κινδύνου στην παρούσα φάση της ζωής τους.

Τα βιώματα των συμμετεχόντων ήταν εστιασμένα αρκετά στην παιδική και σχολική ηλικία, όπου είχαν αναφέρει ότι εκεί βρίσκεται πιο συχνά όπως επίσης και στο οικογενειακό περιβάλλον. Σχολιασμοί που το ψυχολογικό αντίκτυπο τους ήταν τόσο έντονο που επηρεάζει τους συμμετέχοντες μέχρι σήμερα στην ενήλικη τους ζωή. Αναφέρθηκαν αρκετές εμπειρίες οι οποίες περιείχαν σχόλια που επηρέασαν τόσο δραστικά στην αντίληψη τους, που κατάφεραν να διαστρεβλώσουν την εικόνα του σώματος τους που έβλεπαν στον καθρέφτη τους.

Αναφέρθηκαν μόνο δύο εμπειρίες που ο σχολιασμός αυτός, είχε οδηγήσει τους συμμετέχοντες σε λειτουργική διαχείριση τους με σκοπό την προστασία του εαυτού από μελλοντικά σχόλια. Τα σχόλια body shaming, αναφέρθηκε ότι θα γίνονται πάντα και σημασία έχει η διαχείριση τους όχι η παύση τους.

Αναφέρθηκαν σημαντικές στρατηγικές από τους συμμετέχοντες που μπορούν να υιοθετηθούν από τον καθένα και να δώσουν ιδέες και σε σχετικούς φορείς για ανάληψη μέτρων κατά του σχολιασμού body shaming. Στρατηγικές που αναφέρθηκαν εστιάστηκαν σε εστίαση της υγείας παρά της εικόνας σώματος όπως και της αυτοεκτίμησης μέσω ψυχολογικών θεραπειών. Αναφέρθηκαν επίσης έννοιες όπως πρόληψη μέσω ενημέρωσης των παιδιών σε

ζητήματα υγείας και εικόνας σώματος από σχετικούς επαγγελματίες. Τέλος οι προτάσεις για τα social media, εφόσον είναι στην καθημερινότητα να χρησιμοποιούνται με φειδώ όπως και σωστή χρήση τους, με σκοπό να προάγει τη μείωση του body shaming.

Φαίνεται ότι οι νέοι της Κύπρου είναι αρκετά επηρεασμένοι από το body shaming, παρόλα αυτά το μέλλον φαντάζει αισιόδοξο εφόσον οι προτάσεις τους για τη μείωση του φαινομένου έχουν επιστημονική βάση και δεν είναι τόσο ανέφικτα στην υλοποίησή τους.

Βιβλιογραφία:

- Ahmed, F., Wu, C., Li, L., Ye, Q., Ksebe, W., & Wang, K. (2025). Psychological Approaches for Eating Disorders: The Role of Body Image, Self-Esteem, and Quality of Life. In F. Durbano, F. Irtelli, & B. Marchesi (Eds.), *Psychotherapy in the Third Millennium—Cross-Cutting Themes and Proposals for Reflection*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1009601>
- American Psychiatric Association & American Psychiatric Association (Eds.). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed). American Psychiatric Association.
- Anfara, V. A., Brown, K. M., & Mangione, T. L. (2002). Qualitative Analysis on Stage: Making the Research Process More Public. *Educational Researcher*, 31(7), 28–38.
<https://doi.org/10.3102/0013189X031007028>
- Argyrides, M. (2013). Media and Disordered Eating in Cyprus Mass Media, Feelings of Attractiveness, Investment in Body-Image and Disordered Eating in Cyprus. *Neapolis University Institutional Repository*.
https://www.researchgate.net/publication/277308725_Media_and_Disordered_Eating_in_Cyprus_Mass_Media_Feelings_of_Attractiveness_Investment_in_Body-Image_and_Disordered_Eating_in_Cyprus
- Argyrides, M., Kkeli, N., & Koutsantoni, M. (2020). The comparison of cyprus to six other european countries on body image satisfaction, appearance investment and weight and appearance-related anxiety. *The European Journal of Counselling Psychology*, 8(1), 32–42.
<https://doi.org/10.5964/ejcop.v8i1.182>
- Argyrides, M., & Sivitanides, M. (2017). Body image, self-esteem, media, disordered eating and actual ideal weight discrepancy: Findings in Cyprus. *The European Journal of Counselling Psychology*, 6(1), 63–74. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v6i1.109>
- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The Multiple Sources of Women's Aging Anxiety and Their Relationship With Psychological Distress. *Journal of Aging and Health*, 20(1), 32–65.
<https://doi.org/10.1177/0898264307309932>

- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (Third edition). The Guilford Press.
- Bem, D. J. (1973). *Beliefs, attitudes and human affairs* (8. [printing]). Brooks/Cole Publ.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2011). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Open Road Media Integrated Media.
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219–234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Brennan, S. N., Rossell, S. L., Rehm, I., Thomas, N., & Castle, D. J. (2023). A qualitative exploration of the lived experiences of Body Dysmorphic Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1214803. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1214803>
- Brochu, P. M., & Esses, V. M. (2011). What's in a Name? The Effects of the Labels "Fat" Versus "Overweight" on Weight Bias1: EFFECTS OF WEIGHT LABELS. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(8), 1981–2008. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00786.x>
- Bryman, A. (2012). *Social research methods* (4. ed). Oxford Univ. Press.
- Carter, A., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2021). Compassion-focused therapy for body weight shame: A mixed methods pilot trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 93–108. <https://doi.org/10.1002/cpp.2488>
- Cash, T. F. (1994). Body-Image Attitudes: Evaluation, Investment, and Affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3_suppl), 1168–1170. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.

- Cerolini, S., Vacca, M., Zegretti, A., Zagaria, A., & Lombardo, C. (2024). Body shaming and internalized weight bias as potential precursors of eating disorders in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, 1356647. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356647>
- Chen, H., & Jackson, T. (2005). Are cognitive biases associated with body image concerns similar between cultures? *Body Image*, 2(2), 177–186. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.005>
- Clark, O., Lee, M. M., Jingree, M. L., O'Dwyer, E., Yue, Y., Marrero, A., Tamez, M., Bhupathiraju, S. N., & Mattei, J. (2021). Weight Stigma and Social Media: Evidence and Public Health Solutions. *Frontiers in Nutrition*, 8, 739056. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.739056>
- Clarke, V., & Braun, V. (2014). Thematic Analysis. In T. Teo (Ed.), *Encyclopedia of Critical Psychology* (pp. 1947–1952). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5583-7_311
- Corbin, J. M., & Strauss, A. L. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (Fourth edition). SAGE.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (third edition). SAGE.
- Crotty, M. (1998). *The foundations of social research: Meaning and perspective in the research process*. Sage Publications.
- Deviantony, F., Fitria, Y., Rondhianto, R., & Pramesuari, N. K. T. (2024). An in depth review of body shaming phenomenon among adolescent: Trigger factors, psychological impact and prevention efforts. *South African Journal of Psychiatry*, 30. <https://doi.org/10.4102/sajpsy psychiatry.v30i0.2341>
- di Giacomo, E., Aliberti, F., Pescatore, F., Pessina, R., Placenti, V., Santorelli, M., Belmonte, M., Ciardi, M., Colmegna, F., & Clerici, M. (2024). Weight-related bullying, body shaming and addiction: Interplay, causes and consequences. *Italian Journal of Psychiatry*, 10(1), 8–11. <https://doi.org/10.36180/2421-4469-2024-3>

- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Finlay, L. (2002). “Outing” the Researcher: The Provenance, Process, and Practice of Reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531–545. <https://doi.org/10.1177/104973202129120052>
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition* (2. ed). McGraw-Hill.
- Fogelkvist, M., Parling, T., Kjellin, L., & Gustafsson, S. A. (2016). A qualitative analysis of participants’ reflections on body image during participation in a randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy. *Journal of Eating Disorders*, 4(1), 29.
<https://doi.org/10.1186/s40337-016-0120-4>
- Ford, J. G. (1991). Rogerian Self-Actualization: A Clarification of Meaning. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(2), 101–111. <https://doi.org/10.1177/0022167891312011>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women’s Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Gam, R. T., Singh, S. K., Manar, M., Kar, S. K., & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: Prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1324. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266–275. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266>
- Glesne, C. (1999). *Becoming qualitative researchers: An introduction* (2. ed). Longman.
- Grant, J. R., & Cash, T. F. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy: Comparative efficacy of group and modest-contact treatments. *Behavior Therapy*, 26(1), 69–84.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80083-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80083-8)

- Greenleaf, C., Petrie, T. A., & Martin, S. B. (2014). Relationship of Weight-Based Teasing and Adolescents' Psychological Well-Being and Physical Health. *Journal of School Health, 84*(1), 49–55. <https://doi.org/10.1111/josh.12118>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *ECTJ, 30*(4), 233–252. <https://doi.org/10.1007/BF02765185>
- Hadjigeorgiou, C., Tornaritis, M., Savvas, S., Solea, A., & Kafatos, A. (2012). Obesity and psychological traits associated with eating disorders among Cypriot adolescents: Comparison of 2003 and 2010 cohorts. *Eastern Mediterranean Health Journal, 18*(8), 842–849. <https://doi.org/10.26719/2012.18.8.842>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What Is Acceptance and Commitment Therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 3–29). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_1
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image, 11*(2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Horsburgh, D. (2003). Evaluation of qualitative research. *Journal of Clinical Nursing, 12*(2), 307–312. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.2003.00683.x>
- Iannaccone, M., D'Olimpio, F., Cella, S., & Cotrufo, P. (2016). Self-esteem, body shame and eating disorder risk in obese and normal weight adolescents: A mediation model. *Eating Behaviors, 21*, 80–83. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.010>
- Ispas, C., & Ispas, A.-M. E. (2023). *The Predisposition Of Teenagers From The First High School Classes To Bodyshaming*. 561–574. <https://doi.org/10.15405/epes.23056.51>
- Jalali-Farahani, S., Amiri, P., Zarani, F., & Azizi, F. (2023). A Qualitative Exploration of Body Image from the Perspective of Adolescents with a Focus on Psychological Aspects: Findings from Iran.

Child Psychiatry & Human Development, 54(1), 202–212. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01235-1>

Jiménez-García, A. M., Arias, N., Hontanaya, E. P., Sanz, A., & García-Velasco, O. (2025). Impact of body-positive social media content on body image perception. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 153. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01286-y>

Jowsey, T., Deng, C., & Weller, J. (2021). General-purpose thematic analysis: A useful qualitative method for anaesthesia research. *BJA Education*, 21(12), 472–478. <https://doi.org/10.1016/j.bjae.2021.07.006>

Katsounari, I. (2009). Self-esteem, depression and eating disordered attitudes: A cross-cultural comparison between Cypriot and British young women. *European Eating Disorders Review*, 17(6), 455–461. <https://doi.org/10.1002/erv.946>

Kennedy, M. A., Templeton, L., Gandhi, A., & Gorzalka, B. B. (2004). Asian Body Image Satisfaction: Ethnic and Gender Differences across Chinese, Indo-Asian, and European-Descent Students. *Eating Disorders*, 12(4), 321–336. <https://doi.org/10.1080/10640260490521415>

Kenny, U., O'Malley-Keighran, M.-P., Molcho, M., & Kelly, C. (2017). Peer Influences on Adolescent Body Image: Friends or Foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768–799. <https://doi.org/10.1177/0743558416665478>

Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th edition). SAGE.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Pub. Co.

Leggett-James, M. P., & Laursen, B. (2023). The Consequences of Social Media Use Across the Transition Into Adolescence: Body Image and Physical Activity. *The Journal of Early Adolescence*, 43(7), 947–964. <https://doi.org/10.1177/02724316221136043>

Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). “Everybody Knows That Mass Media are/are not [*pick one*] a Cause of Eating Disorders”: A Critical Review of Evidence for a Causal Link Between Media,

Negative Body Image, and Disordered Eating in Females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9–42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>

Lewis, S., Thomas, S. L., Blood, R. W., Castle, D., Hyde, J., & Komesaroff, P. A. (2011). 'I'm searching for solutions': Why are obese individuals turning to the Internet for help and support with 'being fat'? 'I'm searching for solutions.' *Health Expectations*, 14(4), 339–350. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2010.00644.x>

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (Nachdr.). Sage.

Lucibello, K. M., Sabiston, C. M., Murray, R. M., Pila, E., Arbour-Nicitopoulos, K., & Gilchrist, J. D. (2025). Associations among negative weight-related experiences, weight bias internalization, and body-related self-conscious emotions in adolescents: A daily diary study. *Journal of Adolescence*, 97(2), 562–570. <https://doi.org/10.1002/jad.12425>

Lucibello, K. M., Sabiston, C. M., O'Loughlin, E. K., & O'Loughlin, J. L. (2020). Mediating role of body-related shame and guilt in the relationship between weight perceptions and lifestyle behaviours. *Obesity Science & Practice*, 6(4), 365–372. <https://doi.org/10.1002/osp4.415>

Markey, C. N., & Markey, P. M. (2005). Relations Between Body Image and Dieting Behaviors: An Examination of Gender Differences. *Sex Roles*, 53(7–8), 519–530. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7139-3>

McMahon, J., McGannon, K. R., & Palmer, C. (2022). Body shaming and associated practices as abuse: Athlete entourage as perpetrators of abuse. *Sport, Education and Society*, 27(5), 578–591. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1890571>

Melizza, N., Rahmawati, A., Ari Arfianto, M., Wahyu Mashfufa, E., Dwi Kurnia, A., & Lailaltul Masruroh, N. (2023). The Relationship Between Body Shaming and Self-esteem in Students. *KnE Medicine*. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i2.13084>

Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body Image and Self-Esteem Across Age and Gender: A Short-Term Longitudinal Study. *Sex Roles*, 63(9–10), 672–681. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9813-3>

- Merriam-Webster. (1996). Body shaming. In *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary* (10th ed.). Merriam-Webster.
- Ministry of Education and Culture of Cyprus. (2015). *Final proposal of the committee for the reform of the hours taught in primary and secondary education*. Author.
- Moradi, F., Ghadiri-Anari, A., Dehghani, A., Reza Vaziri, S., & Enjebab, B. (2020). The effectiveness of counseling based on acceptance and commitment therapy on body image and self-esteem in polycystic ovary syndrome: An RCT. *International Journal of Reproductive BioMedicine (IJRM)*, 18(4), 243–252. <https://doi.org/10.18502/ijrm.v13i4.6887>
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family Weight Talk and Dieting: How Much Do They Matter for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors in Adolescent Girls? *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.001>
- Niide, T. K., Davis, J., Tse, A. M., & Harrigan, R. C. (2013). Evaluating the impact of a school-based prevention program on self-esteem, body image, and risky dieting attitudes and behaviors among Kaua'i youth. *Hawai'i Journal of Medicine & Public Health: A Journal of Asia Pacific Medicine & Public Health*, 72(8), 273–278.
- Novitasari, E., & Hamid, A. Y. S. (2021). The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermería Clínica*, 31, S185–S189. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.019>
- Novotný, J. S., Kvintová, J., Váchová, L., Szotkowski, R., Kopecký, K., & Romero-Rodríguez, J.-M. (2025). Exploring the Negative Consequences of Online Body Shaming: A Study of Czech Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 34(5), 1268–1282. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03032-z>

- Papageorgiou, A., Fisher, C., & Cross, D. (2022). "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Women's Health*, 22(1), 261. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01845-4>
- Puhl, R., & Brownell, K. D. (2001). Bias, Discrimination, and Obesity. *Obesity Research*, 9(12), 788–805. <https://doi.org/10.1038/oby.2001.108>
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2006). Confronting and Coping with Weight Stigma: An Investigation of Overweight and Obese Adults. *Obesity*, 14(10), 1802–1815. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.208>
- Puhl, R. M., & Luedicke, J. (2012). Weight-Based Victimization Among Adolescents in the School Setting: Emotional Reactions and Coping Behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(1), 27–40. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9713-z>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Ringrose, J., Milne, B., Horeck, T., & Mendes, K. (2024). Postdigital Bodies: Young People's Experiences of Algorithmic, Tech-Facilitated Body Shaming and Image-Based Sexual Abuse during and after the COVID-19 Pandemic in England. *Youth*, 4(3), 1058–1075. <https://doi.org/10.3390/youth4030066>
- Rizk-Hildbrand, M., Semple, T., Preisig, M., Haeberling, I., Smigielski, L., Pauli, D., Walitza, S., Kleim, B., & Berger, G. E. (2025). The Body as a Battleground: A Qualitative Study of the Impact of Violence, Body Shaming, and Self-Harm in Adolescents with a History of Suicide Attempts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(6), 859. <https://doi.org/10.3390/ijerph22060859>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & De Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e9. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>

- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rogers, C. R. (1995). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (1st ed). HarperCollins Publishers.
- Sasitha, Dr. J. M. A., S, Dr. S., & Rm, A. R. (2023). A study on body shaming among school-going adolescents in the Tiruvallur district of Tamil Nadu. *International Journal of Applied Research*, 9(12), 21–26. <https://doi.org/10.22271/allresearch.2023.v9.i12a.11398>
- Saucier, M. G. (2004). Midlife and Beyond: Issues for Aging Women. *Journal of Counseling & Development*, 82(4), 420–425. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00329.x>
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2023). Body Shaming: An Exploratory Study on its Definition and Classification. *International Journal of Bullying Prevention*, 5(1), 26–37. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>
- Schmidt, J., & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dysmorphic Concerns. *Frontiers in Psychology*, 10, 579. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00579>
- Seid, R. P. (1989). *Never too thin: Why women are at war with their bodies*. Prentice Hall Press.
- Servián-Franco, F., Moreno-Domínguez, S., & Del Paso, G. A. R. (2015). Body Dissatisfaction and Mirror Exposure: Evidence for a Dissociation between Self-Report and Physiological Responses in Highly Body-Dissatisfied Women. *PLOS ONE*, 10(4), e0122737. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122737>
- Sharp, G., & Gerrard, Y. (2022). The body image “problem” on social media: Novel directions for the field. *Body Image*, 41, 267–271. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.004>
- Slade, P. D. (1988). Body Image in Anorexia Nervosa. *British Journal of Psychiatry*, 153(S2), 20–22. <https://doi.org/10.1192/s0007125000298930>

- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health*, 11(2), 261–271.
<https://doi.org/10.1080/08870449608400256>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2013). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (Reprinted). Sage.
- Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: Mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(1), 124–135.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.1.124>
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825>
- Swami, V., Barron, D., & Furnham, A. (2018). Exposure to natural environments, and photographs of natural environments, promotes more positive body image. *Body Image*, 24, 82–94.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.12.006>
- Syeda, H., Shah, I., Jan, U., & Mumtaz, S. (2023). Exploring the Impact of Body Shaming and Emotional Reactivity on the Self-Esteem of Young Adults. *CARC Research in Social Sciences*, 2(3). <https://doi.org/10.58329/criss.v2i3.30>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (2004). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. In J. T. Jost & J. Sidanius (Eds.), *Political Psychology* (0 ed., pp. 276–293). Psychology Press.
<https://doi.org/10.4324/9780203505984-16>
- Talebi, S., & Abdolvand, N. (2025). Building Safer Social Spaces: Addressing Body Shaming with LLMs and Explainable AI. *International Journal of Web Research*, 8(3).
<https://doi.org/10.22133/ijwr.2025.525312.1286>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10312-000>

- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 758–765). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6>
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating Social Comparison Theory and Self-Esteem within Objectification Theory to Predict Women's Disordered Eating. *Sex Roles*, 63(1–2), 18–31. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>
- Van Den Berg, P., Thompson, J. K., Obrowski-Brandon, K., & Covert, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007–1020. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00499-3)
- Wanniarachchi, V. U., Scogings, C., Susnjak, T., & Mathrani, A. (2022). Fat stigma and body objectification: A text analysis approach using social media content. *DIGITAL HEALTH*, 8, 205520762211174. <https://doi.org/10.1177/20552076221117404>
- Weingarden, H., Renshaw, K. D., Davidson, E., & Wilhelm, S. (2017). Relative relationships of general shame and body shame with body dysmorphic phenomenology and psychosocial outcomes. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 14, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.04.003>
- Wong, J. X. L., Labent, S. A., Chin, K. L., & Chan, S. L. (2024). Relationship between Social Media Engagement and Body Shaming among Malaysian Young Adults. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(6), Pages 900-921. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i6/21680>
- Zeeni, N., Gharibeh, N., & Katsounari, I. (2013). The influence of sociocultural factors on the eating attitudes of Lebanese and Cypriot students: A cross-cultural study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 26(s1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/jhn.12059>

Zimmer-Gembeck, M. J., Hawes, T., Scott, R. A., Campbell, T., & Webb, H. J. (2023). Adolescents' online appearance preoccupation: A 5-year longitudinal study of the influence of peers, parents, beliefs, and disordered eating. *Computers in Human Behavior*, 140, 107569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107569>

Παραρτήματα

Παράρτημα Α – Έγκριση βιοηθικής



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Αρ. Φακ.: ΕΕΒΚ ΕΠ 2024.01.331
Αρ. Τηλ.: 22809038/039, 22819101/122
Αρ. Φαξ: 22353878



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΚΥΠΡ

21 Νοεμβρίου, 2024

Δρ Μάριος Αργυριδής
Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχολογίας
Τμήμα Ψυχολογίας
Πανεπιστήμιο Νεάπολης Πάφου
Λεωφ. Δανάης 2
8042 Πάφος

Αγαπητέ Δρ Αργυριδίη,

Αίτηση γνωμοδότησης για την πρόταση με τίτλο:
«Body Shaming: Reframing The Perfect Picture Through Active Youth Participation»

Αναφορικά με την αίτησή σας ημερομηνίας 18 Νοεμβρίου 2024 για το πιο πάνω θέμα, επιθυμώ να σας πληροφορήσω ότι από τη μελέτη του περιεχομένου των εγγράφων που έχετε καταθέσει η Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου (ΕΕΒΚ) **γνωμοδοτεί θετικά υπέρ της διεξαγωγής της εν λόγω έρευνας.**

2. Η Επιτροπή επιθυμεί να τονίσει ότι παραμένει ευθύνη δική σας η διεξαγωγή της έρευνας με τρόπο που να τηρούνται οι πρόνοιες του νέου Ευρωπαϊκού Γενικού Κανονισμού Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (2016/679) και του περί της Προστασίας των Φυσικών Προσώπων Έναντι της Επεξεργασίας των Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα και της Ελεύθερης Κυκλοφορίας των Δεδομένων αυτών Νόμος του 2018 (Ν. 125(I)/2018), ως αυτός εκάστοτε τροποποιείται.

3. Σας ενημερώνουμε ότι για σκοπούς καλύτερου συντονισμού και αποφυγής επανάληψης ερευνών με το ίδιο θέμα ή/και υπό εξέταση πληθυσμό μέσα σε σύντομο σχετικά χρονικό διάστημα, η ΕΕΒΚ δημοσιεύει στην ιστοσελίδα της το θέμα της έρευνας, τον φορέα και τον υπό εξέταση πληθυσμό.

4. Κατά τη διάρκεια εκπόνησης της έρευνας, ο συντονιστής / επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώνει την ΕΕΒΚ για κάθε τροποποίηση των αρχικά κατατεθειμένων εγγράφων (προσκόλλω ή άλλα ερευνητικά έγγραφα) και θα υποβάλλει τις απαιτούμενες έντυπες τροποποιήσεις στην Επιτροπή.

5. Σε περίπτωση διακοπής της έρευνας, ο συντονιστής / επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώσει γραπτώς την Επιτροπή κάνοντας αναφορά και στους λόγους διακοπής της έρευνας.

.../2

-2-

6. Ο συντονιστής / επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώσει την Επιτροπή σε περίπτωση αδυναμίας να συνεχίσει ως συντονιστής και θα υποβάλει τα στοιχεία επικοινωνίας του αντικαταστάτη του.

7. Με το πέρας της ερευνητικής πρότασης, ο συντονιστής / επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώσει εγγράφως την Επιτροπή ότι το υπό αναφορά ερευνητικό πρωτόκολλο ολοκληρώθηκε.

8. Σας ευχόμαστε κάθε επιτυχία στη διεξαγωγή της έρευνάς σας.

Με εκτίμηση,

Καθ. Κωνσταντίνος Ν. Φελλιάς
Πρόεδρος
Εθνικής Επιτροπής Βιοηθικής Κύπρου

Παράρτημα Β – Πίνακας Προγράμματος ομάδων εστίασης

Ομάδα εστίασης 1	19/12/2024
Ομάδα εστίασης 2	16/2/2025
Ομάδα εστίασης 3	10/4/2025

Παράρτημα Γ – Έντυπο ενημέρωσης και συμμετοχής συμμετεχόντων

(Επίσης έγινε προφορική ενημέρωση ότι θα καταγράφεται η συνομιλία σε κάθε ομάδα και μπορούν να αποχωρήσουν όσοι δε συμφωνούν)



BODY SHAMING
Reframing the Perfect Picture
Through Active Youth Participation

Project Code: 2024-1-CY01-KA154-YOU-000234847
Project Title: **BODY SHAMING: REFRAMING THE PERFECT PICTURE THROUGH ACTIVE YOUTH PARTICIPATION**
Date of Project Implementation: 19 December 2024



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ
ΕΝΩΣΗ
ΕΥΝΕΚΕΛΕΥΣΗ

Declaration of Participation

No.	Participant First and Last Name	Date of Birth	Phone no.	E-mail address	Signature and GDPR consent*	Participant Status
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

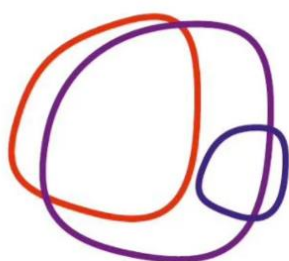


**Funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the granting authority. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-CY01-KA154-YOU-000234847



1^η ΟΜΑΔΑ ΕΣΤΙΑΣΗΣ



BODY SHAMING

Reframing the Perfect Picture
through Active Youth Participation

Πέμπτη 19/12/2024, 15.00 -17.30

Αίθουσα G4

Πανεπιστήμιο Νεάπολης, Πάφος

Εγγραφή – Πληροφορίες:

www.bodyshaming.info

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Program. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 2024-1-CY01-KA154-YOU-000234847]



**Funded by
the European Union**

Παράρτημα Ε – Δημογραφικά συμμετεχόντων

Τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στον Πίνακα 1 και Πίνακα 2 του Κεφαλαίου 3 (βλ. σελ. 44).

Παράρτημα Ζ – Κείμενα συνεντεύξεων από τις ομάδες εστίασης

1 **Καταγραφή συνομιλίας 1^{ου} focus group: Body Shaming**

2

3 19/12/2024 (πανεπιστήμιο Νεάπολις, συμμετέχοντες από πόλη)

4

5 00:00

6 **Ερευνητής:** Θα ηχογραφείται η όλη συζήτηση αν κάποιος έχει αντίρρηση you may, να αποχωρήσει

7 unfortunately, είναι για να μπορέσουμε να καταγράψουμε τις απόψεις σας για το πρόγραμμα..

8 **Ερ.1** Πρώτη ερώτηση! Πώς ορίζετε εσείς το body shaming και πού το βλέπετε να συμβαίνει πιο

9 συχνά;

10

11 00:27

12 **Συμμετέχοντας 1 (πόλη):** Ε body shaming για μένα εγώ θα το όριζα derogatory σχόλια, σε άτομα

13 υποτιμητικά σχόλια για το βάρος στην εμφάνιση, skin tone, τα μαλλιά κάποιου εξωτερική εμφάνιση,

14 κυρίως στα.. social media, γιατί εν κάτι που χρησιμοποιούμε κάθε μέρα μπορεί να δεις το οτιδήποτε

15 00:39

16 **Ερευνητής:** χμ χμμ..

17

18 00:40

19 **Συμμετέχοντας 2(πόλη):** Άλλα περιβάλλοντα, ας πούμε, σε καταστήματα ρούχων, μπορεί να γίνει

20 και το μπορείτε να γίνετε, ας πούμε, για το μέγεθος για το σωματότυπο, στο πανεπιστήμιο, στο

21 σχολείο αλλά κυρίως στα μέσα μαζικής ενημέρωσης εν πιο τρανταχτό το νούμερο ένα ας πούμε

22

23 01:10

24 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Γενικά θεωρώ ότι το body shaming πλέον στις μέρες μας υπάρχει πάνω

25 του. εννοώ, όπως είπαν και συμφοιτητές μου, και μέσα στα καταστήματα των ρούχων και μέσα στα

26 μέσα μαζικής ενημέρωσης και στα social media όπου βρεθείς πλέον υπάρχει body shaming.

27 1:33

28 **Συμμετέχοντας 4(πόλη):** Επίσης θεωρώ ότι γίνεται περισσότερο στις γυναίκες το body shaming αντί

29 στους άντρες.

30

31 01:38

32 **Ερευνητής:** Κάποιος άλλος θέλει να προσθέσει κάποιος άλλος που θέλει να δώσει άλλον ορισμό

33 ένας ορισμός που δόθηκε και είναι επικριτικά σχόλια για τη εμφάνιση ενός ατόμου, το βάρος, είτε

34 είναι το skin tone..

35

36

37

38 02:20

39 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** μπορούμε να το βάλουμε στην άλλη όψη.. ότι υπάρχει και η θετική πλευρά
40 από το πώς διαχωρίζονται, ας πούμε, π.χ. οι Λευκοί από τους πιο έγχρωμοι ανθρώπους στο ότι να
41 υποστηρίζουμε περισσότερο τους Λευκούς, στο ότι είναι πιο όμορφα διατυπωμένοι, ενώ οι πιο
42 έγχρωμοι το ότι έχουν μία διαχώριση μέσα σε αρνητικό.

43 Μπορεί να μην το έθεσα σωστά, εννοώ υποστηρίζονται οι πιο λευκοί άνθρωποι, Είναι αρνητική
44 χροιά, αλλά και πάλι βλέπεις ότι τα πρότυπα της κοινωνίας στέκονται στο να υποστηρίζουν το ένα
45 από το άλλο, όπως διαχωρίζονται. Οπότε υπάρχει και αυτό το κομμάτι, θεωρώ.

46 2:35

47 **Ερευνητής:** Επεκτείνεις λίγο παραπάνω, έτσι, γιατί λες, για έναν ορισμό του body shaming,

48 2:38

49 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Δεν το έθεσα σωστά, πώς το παίρνεις σαν θετικό. Πρώτα, θεωρώ ότι
50 υπάρχει περισσότερο το ότι στεκόμαστε στο να βλέπουμε μέσα στα social media περισσότερο το ότι
51 αναδεικνύονται περισσότερο οι λευκοί άνθρωποι, παρά (παύση)

52 **Ερευνητής:** χμ χμμ..

53 3:28

54 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Οι πιο σκουρόχρωμοι άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι πιο ωραίο πρότυπο,
55 οπότε ακολουθούν προς τα εκεί που υπάρχει ένας διαχωρισμός που έμεινε από τα χρόνια για το
56 πώς έχουμε δει διαχρονικά να συμβαίνει.

57 **Ερευνητής:** Οκ. Και οπότε λέτε και σε καταστάματα ρούχων, σε πανεπιστήμια, σχολεία social
58 media, σχολεία, χώρους εργασίας. Ναι. Ναι.

59 3:35

60 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** και στα σπίτια

61 03:36

62 **Ερευνητής:** και στα σπίτια..

63

64 Θέλει κάποιος άλλος να προσθέσει κάτι?

65 3:50

66 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Το body shaming δεν χρειάζεται να είναι εξωτερικός παράγοντας, μπορείς
67 να το κάνεις και στον εαυτό σου..

68 04:02

69 **Ερευνητής:**

70 Οκ αρά μπορεί να γίνει και στον εαυτό σου... Θα ήθελε κάποιος να προσθέσει κάτι; Όχι, πάμε στην
71 επόμενη ερώτηση.

72 **Ερ. 2:** Πώς πιστεύετε ότι το body shaming επηρεάζει την αυτοεκτίμηση, την ψυχική υγεία και την
73 καθημερινή ζωή ενός ατόμου.

74

75 04:21

76 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** (γέλιο) καθημερινά και παντού στην αυτοεκτίμηση του ατόμου, δηλαδή
77 όταν βλέπεις κάποια πρότυπα τα οποία είναι σε εισαγωγικά λανθασμένα ή δε ούτε νορμάλ για την
78 κοινωνία και θέλεις να τα ακολουθήσεις, άμα βλέπεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη, χαμηλώνει η
79 αυτοεκτίμηση σου γιατί εκείνη την ώρα που θεωρείς ότι δεν είσαι στα στάνταρ που πρέπει να είσαι.

80 Τουλάχιστον το πώς θεωρεί τα στάνταρ η κοινωνία ότι πρέπει να είσαι. Και στη ψυχολογία...

81 Στο 100% ακριβώς, γιατί τουλάχιστον να το πάρω εγώ που προσωπική την εμπειρία μου. Εγώ, ας
82 πούμε, είχα ένα θέμα όταν έβλεπα πάντα τον εαυτό μου στον καθρέφτη μέσω της κοινωνίας με τα
83 σχόλια που μου εκάμναν, ένιωθα ότι η ψυχολογία μου να είναι πάντα πεσμένη. Δηλαδή, το πώς θα
84 έβλεπα τον εαυτό μου, το πώς θα εμιλούσα στον εαυτό μου, το πώς θα έβαλα τον εαυτό μου να
85 μπει σε...

86 Μια φάση που να πει ότι, ξέρεις οκ, εν είσαι ίσως στα ίδια πρότυπα με τους άλλους, αλλά είσαι κάτι
87 ξεχωριστό. Και δύσκολο τούτο το πράγμα να το κάνεις μέσω που τούτα που μαθαίνεις μέσα στα
88 social media και την κοινωνία. Οπότε, αυτόματα πέφτει ο μεταβολισμός..ε την αυτοεκτίμηση σου..

89 5:44

90 **Ερευνητής:** Μειώνει την αυτοεκτίμηση, επηρεάζεται η διάθεση..

91

92 05:46

93 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Και εγώ να το πάρω από προσωπική την εμπειρία. Θεωρώ τον εαυτό μου
94 σαν έναν άτομο που έχει αρκετή αυτοπεποίθηση. Απλά, επειδή ζω και στην Πάφο και ούλλα, είναι
95 πολλά πιο closed-minded η κοινωνία και το να δείχνεις μια θηλυκότητα, τέλος πάντων, θέλοντας και
96 μη.

97 Δεν είναι τόσο αποδεκτό. Οπότε, όπως είπα πριν για τα social media (παύση) , για σένα που εννα
98 πεις στο σχόλιο, να γράψεις πίσω από ένα απρόσωπη οθόνη, εννε τίποτε. Για τον άλλον, όμως, είναι
99 κάτι που τον κυνηγά για την υπόλοιπη ζωή του. Μπορεί να μην το θυμάται για τις επόμενες πέντε
100 μέρες, αλλά να γίνει ένα συμβάν που μπορεί να πεις, «Ωπα, μήπως εξαναπάμαν του τζαι μήπως,
101 είχαν δίκαιο...».

102 Και όντως επειδή είμαι που αρκετές προσωπικές εμπειρίες που είχα με τούτον, επειδή όπως είπα
103 και η **Συμμετέχοντας 3(πόλη)** και όπως είπα και εγώ τώρα, δεν είναι κοινωνικά αποδεκτό ένας
104 άντρας να δείχνει πιο θηλυπρεπής τέλος πάντων..(παύση)

105 Έφα αρκετά σχόλια, κυρίως στο Instagram για τούτον, που εμένα προσωπικά έσυρε με πάρα πολλά
106 κάτω. Ήταν ένα spiral της ζωής μου που δεν θα ήθελα να το ξανακάνω του το be honest. Και παίρνει
107 πάρα πολλά για να καταλάβεις το τι γίνεται και να ξανασηκωθείς πάνω, σαν άτομο που παίρνει το
108 hate τούτον.

109 7:24
110 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Να αγαπήσεις τον εαυτό σου, βασικά.
111
112 7:25
113 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Ναι.
114 07:27
115 **Ερευνητής:** Thank you for sharing that. Κάποιος άλλος...
116 Το πώς επηρεάζει το body shaming στην αυτοεκτίμηση, στην ψυχική υγεία και στην καθημερινή
117 ζωή..
118 7:29
119 **Συμμετέχοντας 6(πόλη):** Να πω ότι το επηρεάζει άμεσα λόγω το ότι μπορεί το άτομο να έχει πάρα
120 πολύ άγχος λόγω των σχολίων ή απομόνωσης. Οπότε μπορεί να πάθει και κατάθλιψη ή να έχει
121 αυτοτραυματισμούς. Μπορεί να έχει διαταραγμένες...διατροφικές και συνήθειες...λόγω όλων αυτών
122 των χλευασμών ή των πρακτικών απέναντι στο σώμα του, κυρίως για το πώς είναι το σώμα του.
123 Οπότε, ναι, επηρεάζει την ψυχική υγεία και την αυτοεκτίμηση και την εκτίμηση προς τον εαυτό.
124
125 08:16
126 **Ερευνητής:** Ναι..
127 8:17
128 **Συμμετέχοντας 7(πόλη):** Όμως όλα αυτά θα ήθελα να προσθέσω το ότι ίσως φτάνει και σε έναν
129 βαθμό να γίνεται και μια εμμονή όλες αυτές τις σκέψεις, η αλλαγή ίσως που θα μπορούσαμε να
130 κάνουμε για να πληροί τις προϋποθέσεις των άλλων και ότι επηρεάζει και την αξία του ατόμου ως
131 άτομο. Εε Αισθάνεται ότι δεν αξίζει όσο κάποιος άλλος μπορεί να είναι κάποιο άλλο πρότυπο..
132 8:43
133 **Ερευνητής:** χμ χμ..
134 08:44
135 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** Δεν είναι ανάγκη να μας μας κάμει κάποιος άλλος body shaming να μας το
136 κάμει ότι εν είμαστε αρκετοί, εν πιο embedded απλά αν γίνει το σχόλιο απλά όταν γίνει το σχόλιο
137 θα το επιβεβαιώσουμε (παύση)
138 Δηλαδή έχουμε και μια προδιάθεση, ας πούμε. Εν εγνώρισα μόλις άτομο που ακόμα και το πιο
139 ωραίο σώμα αν πιστεύει ότι έχει..
140
141 09:25
142 **Συμμετέχοντας 9(πόλη):** Πάλε το πιο ωραίο, το βλέπουμε διαφορετικά Ναι η ομορφιά είναι
143 υποκειμενική..

144

145 09:48

146 **Συμμετέχοντας 7(πόλη):** Πάνω σε αυτό το σχόλιο θα ήθελα να προσθέσω, σκεφτόμαστε
147 κακοπροαίρετο σχόλιο προς κάποιον που έχει περισσότερα κιλά ή που έχει κάτι άλλο. Ναι,
148 συγκεκριμένα με συμφοιτήτριά μου εδώ μέσα έχω κάνει τη συζήτηση το ότι το, «μα πώς είσαι έτσι,
149 φάε κάτι παραπάνω, είσαι πολύ αδύνατη», ή «μπράβο που είσαι τόσο αδύνατη» αντίστοιχα. Και
150 αυτό του τύπου σχόλια γίνονται έμμονη ιδέα. Επηρεάζουν την εικόνα, φαίνεται, για τον εαυτό σου.
151 Κάποιοι μπορεί να το κάνει εντελώς καλοπροαίρετο και πολλοί μπορεί να μου ακούνε αυτή τη
152 στιγμή και να λένε, μα τι λέει. Αλλά ισχύει και αυτό και δεν θα το σκεφτούμε δεύτερη φορά σε
153 κάποιον να σχολιάζουμε το σώμα του, που ίσως και να εμπίπτει πιο πολύ στα υποτιθέμενα πρότυπα
154 ομορφιάς. Δεν θα το σκεφτούμε και θα το κάνουμε αυτό το σχόλιο, και ίσως το βλέπετε
155 καλοπροαίρετα, αλλά δεν είναι ότι το εκλαμβάνει καλοπροαίρετα.

156 10:29

157 **Ερευνητής:** Κάπου συνδυάστηκε, δεν είναι απαραίτητα να είναι αρνητικό σχόλιο, είναι
158 οποιοδήποτε σχόλιο, το οποίο δίνει έμφαση σε κάτι που ίσως εμείς, όπως είπες, τα μηνύματα που
159 παίρνουμε, χωρίς να μας πει κάποιος άμεσα κάτι.

160

161 10:57

162 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Ναι, και μετά ήταν να πω, να πατήσω πάνω στο σχόλιο μου, μετά να είναι
163 η κοπέλα, ότι πλέον τα σχόλια είναι μια καθημερινότητα. Γενικά δεν σκεφτούμαστε τόσο έντονα αν
164 θα ενοχλήσει τον άλλον ή αν ο άλλος έχει κάποιο πρόβλημα με το part του σώματος του ή το part
165 της εμφάνισής του για να κάμνουμε τούτα τα σχόλια, εκάμαμε το πάρα πολλά εύκολο να λέμε «αα
166 είσαι πάρα πολλά λεπτή», μπορεί να σου φαίνεται όμορφο εσένα, γιατί μπορεί να είναι κομμάτι
167 που εμένα να με δυσκολεύει πάρα πολλά το ότι μπορεί να θέλω να βάλω κιλά αλλά να μην μπορώ,
168 έγινε ο σχολιασμός...

169

170

171 11:38

172 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Και είναι και το κομμάτι της λειτουργικότητας του σώματος, έτσι, γιατί
173 είσαι έναν άνθρωπο το να χάσει βάρος που ανέμεινε καθόλου λειτουργικός, έναν άλλο άνθρωπο το
174 να βάλει βάρος να είναι άμεσο γιατί θα είναι πιο λειτουργικός, είναι το ότι βιολογικά, αν το
175 πάρουμε, ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Έχει άλλες αξίες με το τι προκαλέσει ο οργανισμός
176 του σε θέματα υγείας και το γεγονός ότι δεν καταλαβαίνουμε το τι μπορεί να περνάει ένας
177 άνθρωπος πίσω από την εμφάνισή του, εε είναι λίγο κάπως, αν βάλω βάρος σου λένε σου πάει που
178 έβαλες κιλά να αλλά είμαι υγιής.. πίσω από αυτή την εικόνα.. είναι και αυτό το κομμάτι. Το πώς
179 ξέρουμε όταν κάνουμε ένα σχόλιο το άτομο περνάει καλά; Είναι καλά στην υγεία του; περνάει
180 δύσκολα; Οπότε το να σχολιάσουμε δεν ξέρουμε απαραίτητα τι γίνεται από πίσω από την εμφάνιση
181 του ατόμου..

182 12:37

183 **Ερευνητής:** χιμμ..

184

185 12:38

186 **Συμμετέχοντας 9(πόλη):** Ένα πω ένα παράδειγμα που είχαμε στο κλείσιμο μας. Είχαμε μια ομάδα
187 που έφηβες, τέλος πάντων, που το body shaming έχει σημασία για να καταρρίψουμε την ιδέα του
188 λεπτού ιδεατού. Και τις πιέσεις από την κοινωνία και από τα μέσα. Και τις πιέσεις από την κοινωνία
189 μέσα από βασικής δικτύωσης, κλπ κλπ, περιοδικά. Και ήταν το κλείσιμο μας και γυρίζει μια
190 συμμετέχουσα και λέει στην άλλη, «Ε, δεν περίμενα να σε δω δαμέ». Και γυρίζουμε και την
191 βλέπουμε..Τάχα «εξήγαμας το» «Δεν επεριμένα, ξέρω εγώ, η Κωστούλα να ήταν στην ομάδα, γιατί
192 θεωρούσα ότι εν πολλά καλά ε το σώμα της..» Και η Κωστούλα, εν τω μεταξύ, είχε την πιο μεγάλη
193 δυσκολία που ούλες συμμετέχουσες. Και εν τούτο που λέμε ότι πραγματικά δεν ξέρεις τι περνά ο
194 άλλος.

195 13:36

196 **Ερευνητής:** χι χιμμ..

197 13:37

198 **Συμμετέχοντας 9(πόλη):** Και η Κωστούλα ήταν σε αυτό το σημείο λόγω τούτων των σχολίων που της
199 έκαμε κάποιος στο δημοτικό, και τώρα εν λύκειο...

200 13:41

201 **Ερευνητής:** σχόλια τα οποία τα κρατάμε μαζί μας..

202 13:42

203 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** Ίσως κάποια άτομα επηρεάζονται σε ένα βαθμό, και κάποια άλλα άτομα σε
204 πολλά πιο βαθύ βαθμό, μπορεί να προκαλεί (παύση) , ένα άτομο εν πιο vulnerable να αναπτύξει
205 κάποια διαταραχή σε αντίθεση με κάποια άλλα άτομα που εν διούν τόσο βάση στο τι εννα πούν οι
206 άλλοι..

207 13:35

208 **Ερευνητής:** χι χιμ..

209 14:36

210 **Συμμετέχοντας 4(πόλη):** Βασικά πάνω σε σχόλια θεωρώ ότι όταν ακούς κάτι συνέχεια και έχει γίνει
211 η καθημερινότητά σου, ακόμα και αν το έχεις ακούσει μία φορά, αν παίζει συνέχεια στο κεφάλι σου,
212 νομίζω το συγκεκριμένο σχόλιο αντικατοπτρίζεται στον καθρέφτη σου. Δηλαδή το αφομοιώνεις
213 πάνω στο σώμα σου είτε ισχύει είτε όχι.

214

215 14:56

216 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Θα πω κάτι που μας είπε μια καθηγήτρια η κα.....που βρίσκεται μαζί μας,
217 Για τις βδέλλες γενικά της κοινωνίας μπαίνει το πράγμα σαν βδέλλα πάνω στο τέλος της ημέρας και
218 αρκεύκει και μεγαλώνει και μεγαλώνει σχόλιο με το σχόλιο νιώθεις ακόμα πιο χάλια με τον εαυτό
219 σου. Μπορεί να μην το πήρες τόσο σοβαρά τζέινο το τζαιρό αλλά μέρα με τη μέρα όσο το σκέφτεσαι
220 και βλέπεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη όπως είπε τζαι η **Συμμετέχοντας 4** γίνεται πιο μεγάλο και
221 έντονο

222

223 15:13

224 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Νομίζουμε και το κομμάτι της επιβεβαίωσης δηλαδή σκέφτεσαι ένα σχόλιο
225 που έχει έρθει περνάει καιρός και έρχεται ένα άλλο άτομο και σου το επιβεβαιώνει με ακριβώς τον
226 ίδιο τρόπο και κολλάει πάνω σου. Τύπου ααα δεν το είπα ένας. Υπάρχει και δεύτερος. Μήπως
227 λέγουν καλύτερα από εμένα, όχι ξέρω εμένα. Και είναι αστείο γιατί το γεγονός ότι είναι το σώμα
228 σου. Εσύ το κινείς, εσύ πρακτικά έχεις την εξουσία πάνω στο δικό σου το σώμα και έρχεται κάποιος
229 άλλος και σου λέει όχι, είναι αυτό. Και απευθείας λες τώρα εγώ ελέγχω τον εαυτό μου ή ελέγχει
230 κάποιος άλλος εμένα. Οπότε είναι λίγο... Ναι.

231

232 16:13

233 **Συμμετέχοντας 10(πόλη):** Από τότε που η τεχνολογική προχώρησε και όλα αυτά που πολύ εύκολα
234 λέγονται ή πολύ δύσκολα κρατιούνται σε αυτές τις φάσεις, είναι πολύ εύκολα από κάθε στιγμή και
235 μετά προσβάσιμα. Το καθετί απλά το βρίσκουμε είτε στα story είτε οτιδήποτε στην καθημερινότητα,
236 Οπότε, ζώντας στον αιώνα που είναι πιο επικεντρωμένο συναρχιστικά, νομίζω ότι σε μία παρένθεση
237 είναι πιο λογικό το να αυξάνεται και η προβολή.

238 16:33

239 **Ερευνητής:** χμ χμ..

240 16:34

241

242 **Συμμετέχοντας 10(πόλη):** Όλο αυτό το. (παύση) Όλη η θεωρία της καθημερινότητας είναι
243 επικεντρωμένη στην προβολή και αυτή η προβολή μπορεί να μην είναι καθόλου η ρεαλιστική.
244 Δηλαδή κάποιος μπορεί να έχει κατάθλιψη και απλά να είναι κάπου για φαγητό και να τραβάει το
245 ένα στιγμιότυπο και όλο το άλλο της καθημερινότητας να εμπεριέχει πολλή θλίψη. Νομίζω ότι αυτό
246 εμπεριέχει πάρα πολλή ευκολία.

247 Κάνει πολύ δύσκολα τα πράγματα και η μειωμένη ας πούμε ενσυναίσθηση της κοινωνίας νομίζω ότι
248 είναι ένα σημαντικό στοιχείο η ενσυναίσθηση στο να νιώθουμε, να μπαίνουμε στη θέση του άλλου
249 ή έστω να προσέχουμε τον εαυτό μας.

250

251 17:49

252 **Συμμετέχοντας 6(πόλη):** Είχε γίνει πάνω σε αυτά που είπες με τα μέσα και την τηλεόραση, είχε γίνει
253 πολύ πολύ παλιά στα νησιά Φίτζι, αν δεν κάνω λάθος, ένα πείραμα που τότε δεν υπήρχε κανείς
254 τηλεόραση σε αυτή την περιοχή.

255 17:56

256 **Συμμετέχοντας 9(πόλη):** διάβασε το να το πεις ακριβώς.

257

258 17:58

259 **Συμμετέχοντας 6(πόλη):** Το 1995, πριν η τηλεόραση εισάχθηκε στα νησιά Φίτζι, δεν υπήρχε καμία
260 αναφορά διάγνωσης διατροφικής διαταραχής, ενώ σε διάστημα τριών ετών μετά την εισαγωγή της
261 τηλεόρασης ακολούθησαν περίπου 65 περιπτώσεις εφήβων κοριτσιών εμμ στο να έχουν
262 διαταραγμένες συνήθειες τροφής κτλ. Οπότε όντως παίζει πάρα πολύ σημαντικό ρόλο τα μέσα και
263 αυτό που βλέπουμε και τα σχόλια.

264

265

266 18:37

267 **Ερευνητής:**

268 στο τι εκτιθόμαστε.. Οκαυ..Πάμε στην επόμενη ερώτηση. Μοιραστήκαν κάποια παιδιά τα δικά τους
269 βιώματα.

270 **Ερ. 3:** Η ερώτηση είναι, έχετε βιώσει ποτέ εσείς ή κάποιοι που γνωρίζετε τον body shaming. Πώς
271 σας έκανε να νιώσετε και πώς ανταποκριθήκατε εσείς ή εκείνοι σε αυτό.

272

273 19:07

274 **Συμμετέχοντας 11(πόλη):** Εγώ χρόνια ήμουν πάρα πολύ αδύνατη. Είμαι αδύνατη, ακόμα λέμε πάρα
275 πολύ αδύνατη. Ήμουν 40 κιλά, μπορείς να δεις λίγο πιο κάτω βέβαια. Κάθε μέρα, κάθε μέρα είχα
276 ένα σχόλιο, μπορεί και από το ίδιο να το, αλλά κάθε μέρα είχα ένα σχόλιο του τύπου. «Φαίνονται τα
277 κόκαλα σου, πρέπει να βάλεις κιλά, Δε θα βρίσκεις βρίσκεις ρούχα, εννε ωραίο το σώμα σου», κάθε
278 μέρα κάποιο σχόλιο μου τούτα θα άκουα. Μετά από κάποια χρόνια, φέτος έβαλα 17 κιλά. Έρχομαι
279 πίσω στο περιβάλλον που βρισκόμαστε τώρα και παίρνω σχόλιο που παίρνω και που αλλού αλλά
280 δαμε ειδικά, είμαι λίγο πιο επηρεασμένη γιατί οι ούλλοι βρισκόμαστε για κάποιο λόγο δαμέ το και
281 θεωρώ ότι..Το να βρίσκεσαι σε ένα πανεπιστήμιο και να έχεις στιγμές απόψεις μειώνουν και το
282 επίπεδο του πανεπιστήμιου σου. Και να μου πουν, «Α, Παναγία μου, ήνταλος έγινες και σε έτσι!
283 Επάσχινες! Κολλούν οι ζάμπες σου!» (παύση) Ό,τι και να κάνεις, όπως και να είναι το σώμα σου,
284 κάποιοι εννά βρεθεί και θα κάνει το σχόλιο του.

285 Νομίζω ότι επειδή ένιωθα καλά με το σώμα μου όταν ήμουν πολλά δυνατή, επηρεάζαν με
286 παραπάνω τα σχόλια το ότι είμαι αδύνατη. Γιατί τώρα εμένα αρέσκει μου το σώμα μου όπως είναι,
287 και πολλά δύσκολα είναι να με επηρεάσει κάποιος που να έρθει να μου πει για την κοιλιά μου. Έχω
288 κοιλιά. Αν έβαλα κάποια κοιλιά, έβαλα μια κοιλιά. Και να μου πούνε το είσαι έγκυος. «Α, πόσο
289 μηνών;» «Τόσο μηνών! Εν είμαι μηνών. Έβαλα απλά κιλά.» Και νομίζω τώρα εν με πειράζει τόσο το
290 σχόλιο. Γιατί τώρα έχω (παύση) Μια πολλά καλή εικόνα για εμένα, για τον εαυτό μου, όπως τον
291 βλέπω στον καθρέφτη μου και αρέσει και μου, και πάντα ήθελα να είναι έτσι. Άρα, ναι, παλιά
292 επηρεάζεται με πάρα πολλά.

293 21:15

294 **Ερευνητής:** Πώς να τα ανταποκρινόσουν παλαιότερα;

295

296 21:17

297 **Συμμετέχοντας 11(πόλη):** Ήταν ένα από τα πιο απαίσια συναισθήματα νομίζω που ένιωσα ποτέ
298 μου. Γιατί ήταν κάτι το οποίο έβλεπα και ήταν κάτι το οποίο έγινε του προσπάθεια. Πάρα πολλά
299 μεγάλη προσπάθεια στον ευαίσθητο. Π.χ., εγώ είχα ένα θέμα υγείας..

300 Δεν το ξέρασιν ότι λόγω του θέματος υγείας που είχα δεν μπορούσα να βάλω κιλά. Έπαιρνα
301 μεγάλη αγωγή με φάρμακα και δυσκολεύεται πάρα πολύ το έργο με να βάλω κιλά. Και έκαμνε με να
302 νιώθω πραγματικά άχρηστη. Δεν μπορούσα να με βλέπω στον καθρέφτη. Δεν μπορούσα να βλέπω
303 τον εαυτό μου στον καθρέφτη. Και νομίζω είναι κάτι το οποίο εύχομαι κανένας άνθρωπος να με
304 βιώσει.

305

306 21:55

307 **Ερευνητής:** Εντόπισες το άχρηστη, υπήρχε κανένα άλλο συναίσθημα έτσι που βίωνες έντονα τότε;

308 22:00

309 **Συμμετέχοντας 11(πόλη):** Το πιο έντονα ήταν ότι ένιωθα άχρηστη και πολλά μειονεκτικά. Ένιωθα
310 ότι όλοι είναι πάνω και εγώ κάτω..

311 22:10

312 **Ερευνητής:** Σήμερα;

313 22:11

314 **Συμμετέχοντας 11(πόλη):** Σήμερα νιώθω ότι είμαι...τζαμέ που πρέπει να είμαι, τζαμέ, που νιώθω
315 εγώ καλά, τζαμέ που πρέπει να είμαι, ούτε πάνω ούτε κάτω..

316

317 22:21

318 **Ερευνητής:** Αυτό που ακούω είναι ότι παλιότερα εσωτερικές αυτό και ένιωθες άχρηστη, ενώ
319 σήμερα θα απαντήσεις και θα προχωρήσεις όπως θέλεις εσύ.

320 22:26

321 **Συμμετέχοντας 11(πόλη):** Ναι...

322 22:41

323 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Συμφωνώ απόλυτα με αυτό που είπες, ότι το να είσαι πανεπιστήμιο και να
324 κάνεις έτσι σε σχόλια, όχι μόνο μειώνει το πανεπιστήμιο σου, μειώνει και σαν άνθρωπο, γιατί τόσο
325 low life πρέπει να είσαι που νιώθεις το need να σχολιάσεις την εξωτερική εμφάνιση κάποιου άλλου.

326 Όσον ανέφερα την προηγούμενη μου εμπειρία, εκείνον έγινε τον καιρό που ήμουν στο Λύκειο,
327 όποτε εν ήταν τόσο παλιό. Εγώ εκείνον τον καιρό ένιωθα ότι ένιωθα ότι ένιωθα ότι εν ήμουν
328 αρκετός, δεν είχα εκείνο που ήθελε η κοινωνία να δείξω, εν είχα το σώμα που ήθελε η κοινωνία να
329 έχω..(παυση)

330 Και τούτο εκατέληξε (παύση) σε ανορεξία. Και παρόλο που ήξερα ότι δεν ήταν καλό για μένα τούτο
331 το πράγμα, (παύση) όταν είχα τούτες κρίσεις, έβλεπα τον εαυτό μου στον καθρέφτη μου, σε φάση
332 εντάξει, τούτον πρέπει να δείχνεις, οπότε αν συνεχίσεις το, και πάει στα καλά, μπορεί να είσαι εσύ
333 χάλια, αλλά συνεχίσεις το γιατί τούτον περιμένει. Ε, και ναι, επήρε μου πάρα πολύ καιρό μέχρι να το

334 δουλέψω. Είναι κάτι που εν φεύκει για μένα. Αλλά προσπαθώ και χαίρομαι πάρα πολλά που
335 έφτασα στο σημείο που έφτασα στο να μπορώ να φάω και να μην νιώθω ότι, ας πούμε, για να φάω
336 πρέπει να τιμωρήσω τον εαυτό μου μετά με ώρες γυμναστικής. Επειδή έπρεπε να τιμωρήσω τον
337 εαυτό μου για να φάω, αλλιώς εν έτρωα.

338

339 24:19

340 **Ερευνητής:** Όποτε η ανεπάρκεια σου σε οδήγησε στο να στερηθείς. .σε διατροφικές, ενώ σήμερα
341 είσαι πιο μειωμένος αλλά είναι κάτι που παλεύεις και σήμερα..thank you for sharing that...

342

343 24:24

344 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Εγώ ήμουν όλη μου τη ζωή υπέρβαρη. Θυμούνται που πολλά μικρή ηλικία
345 αν ότι δεν υπήρχε καμία φορά στη ζωή μου που να μην έλαβα ένα σχόλιο, είτε που η οικογένεια,
346 είτε που τον περίγυρο μου, είτε που τα social media, ότι ας πούμε είσαι με τον τρόπο που είσαι.
347 Όταν έπαθα τέλος πάντων κάτι, έπεσα σε μια μικρή κατάθλιψη. (βούρκωσε)

348 Άρκεψα και έχανα τα κιλά μου, αλλά πολλά απότομα. Σε σημείο που είχα βουλιμικές τάσεις και
349 συνέχεια ό,τι έτρωα, έβγαλα το. Εν εμπορούσα να το κρατήσω. Και γενικά εν τούτον που λέμε ότι
350 μπορεί να βλέπεις κάποιον ο οποίος μπορεί να φαίνεται νορμάλ, αλλά δεν είναι. Και εν τούτον ότι
351 βλέπεις πως είναι ότι η κοινωνία χειροτερεύει πάνω σε τούτο το κομμάτι.

352 Και θέλω να πω ότι και την **Συμμετέχοντας 11** ας πούμε, ξέρω την που το σχολείο και γνωρίζω, ας
353 πούμε, τα σχόλια που ελάμβανε. Έτσι είναι κάτι έτσι πολύ σημαντικό και πολλά, ταυτόχρονα πολλά
354 deer, δεν ξέρω πολλά για πολλούς που μας. Και ότι πρέπει να προσέχουμε γενικά τα σχόλια που
355 κάνουμε, για διαφόρους λόγους (γέλιο αμηχανίας). Γιατί μπορείς να πέςεις εκείνο που είπαμε σε
356 διατροφικές, ας πούμε.

357 Βοηθάτε με λίγο διατροφικές διαταραχές. Μπορεί να έχει προβλήματα με την υγεία του. Γενικά,
358 πάρα πολλά πράγματα μπορούν να προκύψουν. Και το γεγονός ότι ας πούμε, μπορεί να με βλέπετε
359 εμένα τώρα να είμαι ok, εν σημαίνει ότι εν επέρασε τζέινο το άτομο τζέινα που επέρασε πριν. Και
360 πρέπει να προσέχουμε τον εαυτό μας γενικά...

361

362 26:24

363 **Ερευνητής:** Ευχαριστούμε που μας μιλήσατε. Ευχαριστώ πολύ.

364

365 26:52

366 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Εγώ μεγάλωσα σε ένα σπίτι που είχαμε και πιο υπέρβαρους και ακριβώς
367 το αντίθετο πιο αδύνατα σώματα.. μια ζωή στο σπίτι άκουγα το «αα βάζεις βάρος πρέπει να τα
368 χάσεις είναι και τα θέματα υγείας, δε θα σου πάνε τα ρούχα».. οπότε στο βίωμα αυτό
369 μεγαλώνοντας και πηγαίνοντας στο σχολείο, πάντα ήμουν ένα παιδί το οποίο είχα πάντα περιττά
370 κιλά. Και πάντα έπαιρνε το σχόλιο ότι «άμα χάσεις βάρος το να ομορφύνεις περισσότερο, έχεις τόσο
371 ωραίο πρόσωπο, γιατί να το βάζεις με έξτρα βάρος, πρέπει να χάσεις.» Οπότε μπήκα στην εφηβεία,
372 ήμουνα...Ούτε πάρα πολύ χοντρή σε εισαγωγικά, ούτε πάρα πολύ αδύνατη, αλλά και πάλι

373 θεωρούμουν χοντρή για το πρότυπο του σπιτιού του δικού μου που είχα μεγαλώσει. Εεε φτάνοντας
374 στα 21 και από συνθήκες εξωτερικούς και τα λουπά έβαλα τα πιο πολλά κοινά και έφτασα στα 106.

375 Και απότομα, μέσα σε έναν χρόνο, βλέποντας στον εαυτό μου να μην μπορεί να κάνει τίποτα, να
376 μην μπορεί να κινηθεί για δεξιότητες, τύπου να περπατήσω μια σκάλα, να μην μπορώ να
377 αναπνεύσω σωστά, να πηγαίνω και να δυσλειτουργούν όλα με το φόβο μου ότι..

378 Και να ξεκινήσω, η διατροφή δεν γινόταν τίποτα λόγω του ότι δεν κατέβαιναν τα κιλά. Εε Το έψαξα
379 περισσότερο, βλέπω ότι εμφανίζεται ο θυροειδής, ο οποίος ανέπτυξε πάρα πολύ ορμονικά και ως
380 το τι αισθανόμουν, γιατί κυκλοθυμικότητα στο φουλ, από την μία πάρα πολύ χαρά που είναι να μην
381 ήθελα να χάσω βάρος και την άλλη να θέλω να χάσω βάρος γιατί δεν μ' άρεσα καθόλου. Ξεκινώ την
382 αγωγή για τον θυροειδή, φεύγουν τα κιλά και ξεκινούν και τα σχόλια.. «βλέπεις πόσο ομόρφυνες;»

383 Και ακόμη και τώρα, στα κιλά που είμαι, δεν νιώθω ότι είναι απαραίτητο να φύγουν, δεν νιώθω ότι
384 είναι απαραίτητο να βγουν, να προσεχθούν, αλλά είμαι σε ερωτηματικό του ότι πόσα ακόμα σχόλια
385 στο αν είμαι όμορφη ή αν δεν είμαι, ή αν θα πρέπει να ψάξω να βρω το ιδανικό τζιν, γιατί δεν
386 βρίσκω στα νούμερά μου, για μετά να μην κάποιος, ναι, αλλά άμα χάσω θα βρω, αλλά γιατί να
387 χάσω, δηλαδή, πάντα με την απορία του... (παύση)

388 Και το πιο πρακτικό κομμάτι σε μένει το ότι από τη στιγμή που είμαι υγιής, θέλω η υγεία μου είναι
389 καλά. Γιατί να το αλλάξω. Ο στόχος είναι στο ότι πάμε να το βάζουμε με το τι αντέχει το σώμα μας,
390 όχι με το τι αντέχει η κοινωνία στο να βλέπει στο σώμα μας. Αυτό.

391 28:56

392 **Ερευνητής:** Thank you...

393

394 29:02

395 **Συμμετέχοντας 6(πόλη):** Εγώ θα πάω προς το εκεί που πήγε η **Συμμετέχοντας 5** και γέλασε σε
396 κάποια φάση, γιατί αυτό είναι πάρα πολύ κλασικό και στη δική μου οικογένεια, στο ότι «έχεις τόσο
397 πολύ ωραίο πρόσωπο, γιατί δε χάνεις λίγο να γίνεις ακόμη πιο όμορφη;» Δεν θέλω να σταθώ στο τι
398 γίνεται, αλλά περισσότερο στα συναισθήματα, γιατί τα θεωρώ έτσι λίγο συνδεδεμένα με τον body
399 shaming, που για μένα, ας πούμε, είναι το συναίσθημα της ντροπής και της ενοχής. Που η ντροπή
400 είναι το να αξιολογείς μετά εσύ.

401 Πέρα από όλα τα σχόλια που λαμβάνεις, με κάποιον τρόπο τον εαυτό σου αρνητικά. Οπότε αυτό
402 έχει και αντίκτυπο στις παραπάνω ερωτήσεις που θέσατε. Για την αυτοεκτίμηση, της ψυχικής
403 υγείας, τις διατροφικές, και τη βουλιμία, που και εγώ είχα επεισόδια τέτοια. Οπότε, ναι, αυτά τα
404 συναισθήματα ήταν δύσκολα να τα διαχειριστείς.

405

406 29:59

407 **Ερευνητής:** Ντροπή, ενοχή συναισθήματα γνώριμα; σχετικά με αυτό; Συμφωνείτε; διαφωνείτε;

408 30:05

409 **Συμμετέχοντας 7(πόλη):** Εγώ θέλω να προσθέσω μια έντονη απορία σε αυτές τις περιπτώσεις. Ίσως
410 ήταν και λίγο ανορθόδοξα τα σχόλια που λάμβανα εγώ, δεδομένου των προτύπων, οτιδήποτε.

411 Θυμάμαι πρώτη φορά που άκουσα κάτι είναι που έκανα ενόργανη και μου λένε «Δεν μπορείς να

412 συνεχίσεις σε πολύ ψηλή». Σαν παιδάκι τώρα..Και μου έλεγαν.. «καλό είναι, καλό είναι», αλλά εγώ
413 ήθελα να κάνω ενόργανη. Και απορούσα γιατί αισθάνομαι ότι δεν στερούμε κάτι, επειδή δεν κάνω
414 μάτς, κάποιο πρότυπο που είχε, γιατί καλύτερα απορούσα τα παιδιά. Απλά όλα τα άλλα παιδάκια
415 ήταν πιο κοντούλικά.

416 Έχασα απότομα κιλά εδώ μέσα στις Πανελλήνιες. Έφτασα σε σημείο να μη τρώω καθόλου και
417 έφτασα κάπου στα 42 κιλά. Και τα σχόλια ήταν, «μα καλά, όλοι παχαίνουν στις Πανελλήνιες, εσύ
418 πώς τα κατάφερες και έχασες;» Ναι, εγώ από πίσω πήγαινα σε διατροφολόγο, έδινα μάχη για να
419 πάρω κιλά.

420 Ξεκινούσα τα γεύματα που μου έδινε, δεν μπορούσα να τα τελειώσω, τα έκανα εμετό γιατί δεν
421 έμπαιναν άλλο στο στομάχι μου, μέχρι που κατάφερα και έβαλα κάποια κιλά ακόμα προς πάνω.
422 Αλλά πάντα απορούσα ότι το κάνουν τόσο καλοπροαίρετα (γέλιο) , αλλά δεν ξέρουν τι κάνουν, όπως
423 και να το πεις. Εγώ είχα πάρα πολύ έντονο αυτό το αίσθημα της απορίας σε οτιδήποτε αυτό το
424 σχόλιο. Σε οτιδήποτε σχόλιο.

425

426 31:42

427 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Είναι αστείο γιατί όλοι όσοι μιλήσαμε αναφέραμε ότι μπορεί να ήταν και
428 καλοπροαίρετο. Αλλά εγώ που βρίσκω αστείο και πολλά raipful ταυτόχρονα, ότι πώς κάτι τόσο
429 καλοπροαίρετο μπορεί να νιώσει ότι, ξέρω εγώ, εμπήξαν σου μαχαίρι την ίδια στιγμή. Είναι ένα
430 πράγμα που... όχι απαραίτητα δικό μου μαχαίρι, είναι ένα πράγμα που...

431 Λαλείστο, επειδή δεν ξέρω τζέινος πού το λαλείστο είναι, την ώρα λογικά νιώθει καλά, ότι εντάξει
432 «έκαμα το σχόλιο για να νιώσεις καλύτερα ή για να σε συμβουλευτώ, να σε καθοδηγήσω.»
433 Λαλώσουτο, είναι τούτο που πάω να σ' αγκαλιάσω, αλλά έχω μαχαίρι μου πίσω και την ώρα που σ'
434 αγκαλιάσω ρέσω σου το.. τούτο.

435 32:19

436 **Συμμετέχοντας 3:** Βασικά θεωρώ ότι τα σχόλια τα οποία θέλουν να κάνουν ήδη στον εαυτό τους και
437 καθεφτίζονται πάνω στους υπολοίπους.

438

439 32:33

440 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Και εγώ αυτό θα έλεγα, τις περισσότερες φορές που ακούμε ένα σχόλιο
441 είναι προβολή. Δηλαδή προβάλλεται πάνω η ανάγκη του ατόμου να σχολιάσει κάτι το οποίο δεν
442 έχει, γιατί βλέπει ότι το έχει ο άλλος, ώστε να δώσει την έμφαση ότι, wow, αλλά κατά βάση γίνεται
443 καθαρή προβολή. Ακόμη και το πώς θα κρίνει ο ένας τρίτος το σώμα κάποιου άλλου, ειδικά αν δεν
444 έχει περάσει στο body shaming, θεωρώ ότι όλοι το έχουμε περάσει. Σε αυτούς που δεν νιώθουν να
445 το πούμε έτσι, πάλι ο τρόπος που θα σχολιαστεί θα είναι κάπως συγκεκριμένος που εκείνος εστιάζει
446 ότι λείπετε. «Έχεις περισσότερα κιλά; α, είσαι αδύνατη, είσαι αδύνατος, ωραία, είναι ωραίο αυτό.»
447 Η αντίστροφο, «θες να βάλεις κιλά», βλέπεις κάποιον άνθρωπο ο οποίος είναι πια εύσωμος και
448 λες...

449 Είσαι πάρα πολύ όμορφος ξέρω εγώ. Πάλι είναι εκεί πέρα που κάποιος θέλετε κάτι και γίνεται η
450 προβολή καθαρά και μπορεί τις περισσότερες φορές να μην το καταλαβαίνουν και οι ίδιοι που
451 κάνουν την προβολή. Το ότι ξέρεις κάτι δεν είναι σωστό.

452 33:33

453 **Ερευνητής:** Κάποιος άλλος θέλει να προσθέσει;

454

455 33:38

456 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Να προσθέσω ακόμη κάτι που δεν είπαμε βασικά, επειδή τώρα μιλούμε

457 μόνο για τα κιλά και τα λουπά. Body shaming είναι, π.χ. και για τις τρίχες, και για το πώς, π.χ. είσαι οι

458 μόνο σωματικά, δηλαδή οτιδήποτε διαφορετικό και να δει ο άλλος. Ας πω και πολύ φαντάζομαι

459 λάβαμε, ειδικά οι κοπέλες, για τις τρίχες, ας πούμε, σχόλια για το «Α, μα γιατί έχεις τόσο τριχοφυΐα

460 στο πρόσωπο, γιατί εν εξυριστήκες γιατί εν έκαμες laser;» που στην ουσία μπορεί να είναι κάτι

461 ορμονικό. Που εν κάτι που είναι πολλά νορμάλ, εκάμαμε το πρότυπο ότι οι γυναίκες πρέπει να είναι

462 άτριχες που έγινε ένα βάρος πάνω μας ...

463 Ότι, ξέρεις, άμα έχεις τρίχες πάνω σου, εν είσαι γυναίκα πχ... Τραβάς προς το αντρικό, ας πούμε,

464 αυτό. Τζαι τούτο εν λάθος και θεωρείται body shaming. Δεν είναι μόνο το βάρος ή... Ναι. Ναι.

465 34:52

466 **Ερευνητής:** Ότι έχει να κάνει με την εμφάνιση. Θέλει κάποιος άλλος να μοιραστεί μαζί μας ένα δικό

467 του βίωμα ή αν γνωρίζει κάποιους που βίωσαν body shaming;

468

469 34:57

470 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** Ήταν να πω κάτι που βασικά έτυχε μου και ήμουν θυμούμαι κουβέντα

471 κάποιου συμμαθητή μου, εεε που βασικά δεν ήταν σχόλιο για την εμφάνιση, ήταν σχόλιο που

472 μείωνε την αξία μου, αλλά όπως εμειώνει την αξία μου που στην ουσία μπορούσε να τη μειώσει, και

473 μείωσε την κατάφερε τα..

474 Αλλά είχε ένα αντίτυπο πάνω στην εικόνα του σώματος. Στο σχολείο μου ήταν κάποιες κοπέλες οι

475 οποίες ήταν οι πιο famous, το κλασικό, και γύρισε και είπαν ότι «ήντα εν κορούες τούτες;» για τις

476 συμμαθήτριες του. Και το πράγμα, «τι έχω εγώ ας πούμε»..ενιξερω πως να το συνδέσω.. ήθελα να

477 πω ότι και η αξία που έχουμε για τον εαυτό μας επηρεάζει την εικόνα του σώματος μας. Είναι

478 αμφίδρομη σχέση..

479

480 35:50

481 **Ερευνητής:** Οκαι..Κάποιος άλλος κάποια άλλη..

482

483 36:12

484 **Συμμετέχοντας 9(πόλη):** Ήμουν γυμνάσιο.. είπε με κάποιος πασιή ήταν πιο μιτσής μου...έδερα τον

485 (γέλια) ..μια χαρά εν εξοναείπε τίποτε.Εν το μετανιώνω.. και σήμερα είμαι ψυχολόγος.. μια χαρά..

486 Και ένα άλλο συμβάν ήταν που...

487 Ο αδερφός της κοπέλας μου, ωραία, κάτι είπε η κοπέλα μου, «έχουμε ποδήλατα;», λέει, «ναι

488 έχουμε ποδήλατα, αλλά μεν ανεβείς σε τζείνο γιατί εννά το σπάσεις». Γυρίζω, βλέπω τον πιάνω το

489 χέρι του και λέω του, «τι είπες;» «Την αλήθεια είπα» λέει, λέω του, «τι είπες.. Δεν το ξέρεις πώς

490 ένωσε τώρα τούτην στιγμή. Ζητά συγγνώμη και θέλω να σκεφτείς τι είπες για να καταλάβεις πώς
491 την έκαμες να νιώσει.»

492 Δεν τον έδερα...εξελίχθηκα. Τούτο. Προς Θεού.

493 37:30

494 **Ερευνητής:** Κοίταξα χέρι πίσω, ναι.

495 37:32

496 **Συμμετέχοντας 9(πόλη):** Σαν αυτό που είπε η **Συμμετέχοντας 3** να αναφερθώ στο θέμα της
497 τριχοφυΐας. Από πολύ μικρό παιδάκι, είχα πάντα...Πολύ λευκή επιδερμίδα και πάντα πολύ σκούρα
498 τριχοφυΐα. Ακόμα και το χνούδι μου είναι αρκετά σκούρο και έχει πολύ μεγάλη αντίθεση με το
499 δέρμα. Ψάχνοντας, το κατάλαβα ότι κάποιες ορμόνες μου είναι πολύ πιο ψηλά από κάποιες άλλες,
500 σε σημείο που από πολύ μικρή ηλικία δεν μπορούσα να ακολουθήσω κάποια μέθοδο αποτρίχωσης.
501 Λάμβανα σχόλια από παιδάκια γύρω μου συνήθως..

502 Ας πούμε,» γιατί έχει τρίχες στα χέρια που φαίνονται;» «Α, γιατί, ας πούμε, τα πόδια σου είναι πιο
503 σκούρα από εμάς;» Σε σημείο που τσακωνόμουν με τη μαμά μου, ειδικά, όταν άνοιγε ο καιρός, που
504 έπρεπε να βάλω, ας πούμε, πιο κοντό κολάν γιατί θα έσκαγα ή να βάλω κοντομάνικο και εγώ δεν
505 ήθελα να πάω στο σχολείο. Ή σκεφτόμουν να βάλω κάτι πιο μακρύ, να βάλω πιο ψηλά την κάλτσα
506 μου να μην φαίνεται. Μεγαλώνοντας, γιατί και η μαμά μου έχει πιο πολλή τριχοφυΐα σχέση με
507 άλλες γυναίκες, την πίεσαν να αποτρίχώσει τα χέρια της ακόμα και στο γάμο της για να μην φανεί
508 άσχημα στις φωτογραφίες, ενώ εκείνη δεν ήθελε.

509 Είναι πολύ περίεργο γιατί όλα τα πρότυπα ομορφιάς, ας πούμε, ακόμα και στη social media, όταν
510 κάνω σκρολ, θα μου εμφανίσει 15.000 προσφορές για λέιζερ και οτιδήποτε. Μέχρι και από κάποια
511 στιγμή, σε κάποιο μέρος του σώματος μου, μου έχω αρνηθεί να κάνω αποτρίχωση. Όχι σε αυτά, ας
512 πούμε, που θεωρώ εγώ ότι πρέπει να κάνω, αλλά εμένα δεν μου φαίνεται πλέον το φυσιολογικό ότι
513 πρέπει όλο το σώμα να είναι πορσελάνη. Δεν είναι φυσιολογικό.

514

515 39:28

516 **Ερευνητής:** χμ χμ.. Κάποιος άλλος. Ναι.

517 39:30

518 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Τώρα θυμήθηκα ένα άλλο περιστατικό που είχα ζήσει εγώ και εγώ.
519 Φοιτήτρια, βέβαια, στην προηγούμενη σχολή που ήμουν.. Είχαμε βγει έξω από κοριτσοπαρέες,
520 φοιτήτριες, είχαμε πρωτογνωριστεί και ενώ υπήρχε το φλερτινγκ έντονα στον χώρο το ότι γνώριζαν
521 οι κοπέλες, έτσι κι εγώ από εκεί από εδώ επικοινωνούσαμε και η γυναίκα μία από την παρέα μου
522 είπε «δεν το περίμενα καθόλου να σε φλερτάρουν έτσι όπως είσαι».

523 Και της λέω «τι εννοείς;» Μου λέει «νταξει..εχεις κιλά εντάξει.» Ήμουν κάπως wow,δηλαδή τι έχω...

524 40:22

525 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Life choices για την παρέα σου...

526 40:24

527 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Δεν ήταν η παρέα μου ήτανε γνωστές...δεν ήταν φίλοι της βγήκε τόσο
528 αυθόρμητα, επειδή όλο το βράδυ έψαχνε κάτι να επικοινωνήσει και αυτή και σκέφτηκε ότι ίσως
529 είναι η εμφάνιση «α έτσι θα τραβήξω» αλλά είδε ότι είδε ότι ίσως πρέπει να επικοινωνήσεις να
530 ανοίξεις την κουβέντα..

531 40:40

532 **Ερευνητής:** ακούγοντας έτσι τα βιώματα σας...ααα

533 40:42

534 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** Ε βασικά εγώ.. το πιο τρανταχτό παράδειγμα που μπορώ να πω ότι έχω εν
535 η μαμά μου που ήταν συνέχεια, ως μωρό είχα παραπάνω κιλά και σήμερα αλλά πέρασα από φάση
536 να πάω σε διαιτολόγο να χάσω κάποια, και γυμνάσιο λύκειο ήμουν σταθερά λεπτή. Ε μετά...εεε..

537 Άρχισα να παίρνω μια αγωγή, η οποία αύξανε την όρεξή μου. Και εν είχα στον νου μου ότι δεν
538 μπορώ να... Είχα πάει και φοιτήτρια εξωτερικό, αλλά δεν εγώ.. Και αγχώνουν πολλά, άρα εκάλυφκα
539 το με το με το φαί τούτο πράγμα. So έβαλα, ας πούμε, 25 κιλά. Και είμαι όπως είμαι. Μπορεί να
540 είμαι μείον 10 κάπως (γέλιο) , δεν ξέρω, πάνω κάτω.

541 Αλλά η μαμά μου, ας πούμε, σε φάση που έλεγα εγώ εννα σταματήσω τη διαίτα, πάντα κατέληγε σε
542 καυκά. Δηλαδή, δεν καταλαβαίνει ότι είμαι κυρία του εαυτού μου. Λέει μου ότι είναι να πάθω
543 διαβήτη, ότι «καπνίζεις, είναι να πάθεις καρκίνο, είναι να πάθεις διαβήτη, που τα κιλά που έχεις.»
544 Λέει μου, έτσι θα και «δεν θα γυρίζει να σε θωρεί κανένας.» Και λέει μου αυτά τα πράγματα. Και ας
545 πούμε, σκεφτούμαι εγώ τώρα...

546 «Εν μάμα τούτη;» τάχα τι προσπαθεί να κάμει; (γέλια)

547 Η ίδια είναι στη φάση της εμμηνόπαυσης, χάνει κιλά πάει κάθε μέρα περπάτημα.. κάμνει διαίτα,
548 σπίτι είναι όλα διαιτητικά, εν έχουμε αναψυχτικά μεστο ψυγείο ούλλα εν διαιτητικά. Εν ούλλα
549 λίο...(παύση) Εγώ είμαι αρνί πασσι..λαλεί λαλεί και εγώ απαντώ απαντώ και πάντα καταλήγουμε αν
550 είναι μάμα ή όχι.. δεν επηρεάζομαι. Αντίθετα..Πηγαίναμε στη διαιτολόγο μαζί και τώρα πηγαίνω
551 μόνη μου την πληρώνω εγώ γιατί εγώ θέλω να χάσω κιλά όχι η μαμά μου για μένα..

552 Οπότε, κάπως έτσι ε... ηρέμησα και εγώ, αλλά οι εντάσεις στο σπίτι συχνά ήταν λόγω του θέματος,
553 το ότι η μάμα μου προσπάθησε να επεμβαίνει, ας πούμε, στο πως τρώω..Ή κάθε φορά που έρχομαι
554 από το εξωτερικό να σου πω, έβλεπε με ότι έβαλα κιλά και ούτε που έγελαι όταν με έβλεπε, ας
555 πούμε. (γέλια)

556

557 43:29

558 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Να πω και εγώ μια ιστορία πάνω σε τούτο το θέμα. Εγώ υπεραγαπώ την
559 μαμά μου. Έχουμε πολλά καλές σχέσεις. Όμως, φαντάζομαι κάθε κόρη μαμά ξέρει τι συμβαίνει
560 μέσα στο σπίτι. Η μαμά μου, για κάποιο λόγο, κάποιες φορές δεν έχει τούτο να σκεφτεί. Α, τούτο το
561 σχόλιο που να κάνουμε αυτή τη στιγμή είναι πείραξε με, όπως είπε και ο **Συμμετέχοντας 9** με τον
562 αδερφό της κοπέλας του ας πούμε.

563 Ήταν η φάση, είχα την πρώτη μου σχέση και το σχόλιο ήταν «Μα καλά, πώς και εθικιάλεξε σε εσέναν
564 και εν εθικιάλεξε την άλλη». (ξαφνιασμός από άλλους) Και εγώ να κάθομαι να σκέφτομαι όλα τα life
565 choices που είχα εκείνη την ώρα για να μην την σκοτώσω. (γέλια) Και να είμαι σε φάση «μαμά με
566 ποιον τρόπο λαλείς τούτο το πράγμα. Θέλω πραγματικά να γνωρίσω πώς το σκέφτηκες.»

567 «Μα, ξέρεις, εσύ είσαι λίγο πιο γεματούα, έσεις πιο πολλά άλλα χαρακτηριστικά, τούτη γυμνάζεται,
568 έσει κώλο, εσει βυζί μου», εγώ σέ φάση. «Ευχαριστώ πάρα πολύ που θέλεις να κάνεις προξενιό
569 μια άλλη κοπέλα, ξέρω εγώ, ενώ εγώ έχω μια οκ σχέση, η οποία με αποδέχεται έτσι όπως είμαι.»

570 Αλλά εν τούτο που θέλω να πω ότι πολλές φορές και μέσα στο σπίτι, τα άτομα που
571 περιτριγυρίζομαστε μέσα στο σπίτι, μέσα στην οικογένεια, νομίζω είναι τα άτομα που μας κάνουν το
572 πιο πολύ κακό γιατί ακριβώς εν σκέφτονται την ώρα πριν να μιλήσουν, εν βαλουν, ας πούμε, την
573 γλώσσα τους μέσα στο μυαλό τους για να σκεφτούν το πώς είναι να πειράξει τον άλλον. Το ίδιο και
574 με την τρίχα. Ο παπάς μου είχε τον κάθε φορά...

575 Άντρες που λαλούμε, ας πούμε, και έκαμνε μου το ίδιο σχόλιο, να πούμε, «Μα έσεις παραπάνω
576 τρίχα που εμένα». Εντάξει, λαλώ του δώσμου μου να πάω να κάμω laser ας πούμε. (γέλια) Αλλά,
577 δεν ήταν τούτο το θέμα, ήταν ότι σκέφτου, άμα τέτοιες ηλικίες ανδρών σκέφτονται με τούτον
578 τρόπο, αυτήν τη στιγμή, δηλαδή, η μικρότερη ηλικία πώς σκέφτεται, ας πούμε, για τούτα τα
579 πράγματα.

580 Υποτίθεται, στον τότε καιρό, στους άντρες ήταν συνηθισμένα οι γυναίκες να έχουν τρίχες, γιατί
581 εντάξει, δεν μπορούσες κάθε μέρα να πας να κάνεις ούτε λείζερ. Τα λείζερ τώρα ξεκίνησαν,
582 υποτίθεται, να έρχονται ούτε να πας να κάνεις αποτρίχωση συνέχεια, δεν κρατούσε πολλά λεφτά ο
583 κόσμος. Οπότε, θεωρούσα ότι τουλάχιστον ο ίδιος μου ο παπάς ήταν να καταλάβει το πράγμα. Αλλά
584 έτο, ας πούμε, που έκανε ένα σχόλιο, το οποίο με κρατάει εδώ και χρόνια, ας πούμε, ακόμα
585 θυμούμαι το, που το δημοτικό τούτη η κουβέντα με την τρίχα..

586

587 46:02

588 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Είναι ενημερωμένοι πολλά οι άντρες για το τι μπορεί να κάνει μια γυναίκα
589 για να κάνει φιτ σε έναν στερεότυπο, σε σημείο που το ψάχνουν τόσο πολλά που είναι αστείο για
590 μένα. Γιατί το πρόβλημα που έχουν κυρίως οι άντρες μαζί μου, κυρίως οι στρειτ άντρες μαζί μου,
591 είναι ότι είμαι πιο θηλυπρεπής. Που ας πούμε, δεν είμαι εγώ που κάθομαι και ψάχνω πώς να πάω
592 να κάνω αποτρίχωση ή πώς να πάω να κάνω το ένα, πώς να πάω να κάνω το άλλο (γέλιο).. εν τούτο
593 το αστείο ότι..

594 Παίζεις μου το πολλά βαρύ πεπόνι αλλά ξέρεις εσύ πως να κολλήσεις μια πορσελάνη να την κάμεις
595 έτσι ωραία στα ροζ.. που εν παράξενο (γέλια)

596

597 46:39

598 **Ερευνητής:** Θέλει κάποιος άλλος να μοιραστεί, ναι.

599 46:41

600 **Συμμετέχοντας 13(πόλη):** Είχα μια παρόμοια ιστορία με αυτή που είχε η **Συμμετέχοντας 8** αλλά με
601 τον παπά μου. Ο παπάς μου, εντάξει, είμαι εν παντρεμένος με την μάμα μου πολλά χρόνια και είχε
602 πάντα το στερεότυπο της λεπτής γυναίκα. Η μάμα μου πολλά λεπτή, είναι 45 κιλά, πάντα ήταν έτσι
603 μια ζωή γιατί γυμνάζεται, ξέρω εγώ.

604 Επειδή εγώ στο δημοτικό ήμουν πάντα υπερβαρή από τα άλλα τα κορίτσια, που μικρή ηλικία έκανε
605 μου σχόλια, «σταμάτα μάνα μου να τρώεις τόσο πολλά», ξέρω εγώ, και εμένα επείραζε, όχι σε
606 μεγάλο βαθμό που ήμουν πιο μικρή, αλλά όταν...

607 Άρχισα, όταν ήταν και ο κορονοϊός στο λύκειο είχα βάλει αρκετά κιλά, περίπου στα δέκα κιλά,
608 επειδή έτρωγα συνέχεια. Και επειδή έβλεπε με εμένα, έκαμνε μου πάρα πολλά άσχημα σχόλια για το
609 σώμα μου, και επειδή από αυτό το άγχος μου, δεν ήθελα να το πω ούτε στη μάμα μου, ούτε στις
610 φίλες μου, δεν ήθελα να το μοιραστώ, γιατί εθεωρούσατο ότι.. εν πάρα πολλά άσχημο να σου
611 κάμνει σχόλια ο παπάς σου για το σώμα σου. Εεε Άρχισα και έτρωγα ακόμα πιο πολλά.

612 Και κατάληξα να έχω πολλά υψηλό δείκτη μάζας σώματος, ώσπου τελειώσαν κάπως ο κορονοϊός και
613 βρήκα έναν άτομο που βοήθησε με βασικά, είναι το αγαπημένο μου άτομο, να μου μιλήσει και να
614 μου εξηγήσει ότι δεν πρέπει να βασιζόμαστε στα στερεότυπα που έχει κάθε..

615 Κάθε άτομο, είτε μπαμπά σου, είτε μάμα σου, είτε κάποιος, πρέπει να έχεις εσύ την εικόνα του
616 δικού σου. Το πώς βλέπεις εσύ τον εαυτό σου, πώς το φαντάζεσαι εσύ, πώς τον αγαπάς εσύ. Και το
617 άτομο που βοήθησε με να χάσω τα κιλά, να μεν με νοιάζει η άποψη των άλλων, είτε να ασχοληθώ..
618 Αγαπώ πολύ τον μπαμπά μου, αλλά έγινε τούτο στη ζωή μου που με πείραξε με πολλά
619 ψυχολογικά..ντάξει τωρά είμαι καλά δόξα τω θεό..

620

621

622 48:43

623 **Ερευνητής:** Να σας ευχαριστήσω όλους που μοιραστήκατε τα βιώματά σας. Είναι μια δύσκολη
624 πορεία. Κάποιοι το παλεύουν ακόμα, κάποιοι βρήκαν λίγο τα πόδια τους καλύτερα.

625 **Ερ. 4:** Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς επηρεάζουν την ντροπή
626 του σώματος. Πιστεύετε ότι ορισμένες ομάδες στοχοποιούνται περισσότερο από άλλες;

627

628 49:14

629 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Κάθε κοινωνία έχει τα δικά της στερεότυπα. Δεν μιλώ κυρίως για την
630 εθνικότητα, για το στιγίηποτε, θρησκεία. Π.χ. ας πούμε, και στην κοινότητα ΛΟΑΤΚΙ. Κυρίως οι γκέι
631 άντρες έχουν τα δικά τους στερεότυπα. Γιατί...Άσχετο ότι παίζουμε το ότι εν μας αρέσκουν οι
632 ταμπέλες, όλοι βάλουν ταμπέλες και οι ίδιοι παλεύουμε μια ζωή για να βγούμε από το
633 στερεότυπο, αλλά μόλις μπεις και αποδεχτείς το ποιος είσαι, μπαίνεις αυτόματα σε έναν άλλο
634 στερεότυπο που δεν έπλases εσύ, έπλase κάποιος άλλος για σένα. Και έχει π.χ. συγκεκριμένο
635 σωματότυπο για το τάδε άτομο.

636 49:46

637

638 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Αν είσαι masc πρέπει να είσαι έτσι.

639 49:47

640 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Ναι, αν είσαι masc πρέπει να είσαι χτισμένος όπως το τρίγωνο. Αν είσαι ας
641 πούμε στιγίηποτε άλλο πρέπει να είσαι μέσα σε δαχτυλίδι. Αν είσαι στιγίηποτε άλλο πρέπει να είσαι
642 έτσι..

643 Εν παράξενο για μια κοινωνία που παλευκεί τόσο πολλά για την ελευθερία της και τα δικαιώματα
644 της και να σπάσει όλα τα κουθκιά που εβάλασεν να δημιουργεί δικά της κουθκιά που το παίζουν
645 πολλά φιλελεύθεροι. Δεν γίνεται να γεννήθηκα σε μια κοινωνία να πάλεψα για να έχω τούτα που

646 έχω αυτή τη στιγμή και πάλεψα ακόμα πιο παραπάνω με τον εαυτό μου μέχρι να αποδεχτώ και να
647 καταλάβω το τι είμαι.

648 Για να μπω στην κοινότητα να νιώσω represented και να νιώσω seen. Για να μου πεις ότι, «α, είσαι
649 τούτον, άρα η μέση σου πρέπει να είναι έτσι.» «Είσαι τούτον, πρέπει να είσαι χτισμένος τρίγωνο.»
650 Με πολλά παράξενο και με πολλά χάλια πράγματα.

651 50:50

652 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** τωρά εμιλούσαμε για μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
653

654 50:52

655 **Ερευνητής:** Η ερώτηση είναι, με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς
656 επηρεάζουν την ντροπή του σώματος.

657 50:54

658 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Α να μιλήσει κάποιος άλλος τότε.. Πρέπει να τα βάλω λίγο σε μια σειρά.
659 (γέλια)

660 50:56

661 **Ερευνητής:** Οπότε απ' εδώ λέει ότι είναι ενδιαφέρον το ότι υπάρχει από μια κοινωνία και μετά
662 υπάρχουν οι subcultures, οι υποκοινωνίες, οι οποίες έχουν και τα δικά τους πρότυπα τους δικούς
663 τους κανόνες.. δικά τους στερεότυπα

664

665 51:19

666 **Συμμετέχοντας 6(πόλη):** Ίσως από την σύγκριση που γίνεται με τον εαυτό και με τα πρότυπα που
667 δείχνουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τότε είναι αυτό που είπα πριν για το αίσθημα της ντροπής
668 ή προσωπική αρνητική αξιολόγηση του εαυτού και ότι δεν ταυριάζω ή δεν νοιάζω ή το ότι...

669 Ναι, όλα αυτά, οπότε ίσως αυτό.

670 51:45

671 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Συμφωνώ πολύ σε αυτό που είπες. Γιατί τα social media εν κοινωνία που
672 εν βασίζεται σε τίποτε άλλο πέρα από τα likes και τα looks. Γιατί, ας πούμε, π.χ. εγώ και κάποιον
673 άλλον άτομο, βάλουμε την ίδια φωτογραφία, την ίδια ώρα, π.χ. με οποιοδήποτε άλλο φίλτρο, το
674 ίδιο, ίδια πόζα, ίδια στιγμή, δίπλα-δίπλα (παύση)

675 Είναι να δεις ότι το ένα άτομο έπιασε παραπάνω like, εγώ έπιασα λιότερα like, και να ξεκινήσω να
676 κάνω compare τον εαυτό μου. «Εγώ γιατί είμαι έτσι, εγώ γιατί έπιασα τα like που έπιασεν», και
677 τούτο που πιστεύω ότι επηρεάζει πάρα πολύ. Γιατί σαν άνθρωποι είμαστε αρκετά
678 προγραμματισμένοι στο να θέλω να ανήκω κάπου. Θέλοντας και μη πάντα ψάχνεις κάπου να
679 ανήκεις. Είτε τούτο εν in real life to, είτε τούτο εν σε κάτι απρόσωπο όπως στα social media.

680 53:00

681 **Ερευνητής:** Οπότε είναι η σύγκριση από ό,τι αντιλαμβάνομαι και η αίσθηση της αποδοχής το
682 ανήκειν.

683 53:05

684 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** Το fashion industry, επίσης έχουμε μαζί τα πρότυπα που καθορίζουν την
685 ντροπή του σώματος σε έναν άτομο γιατί..Π.χ., εγώ επέρασα την από φάση που ήμουν skinny και
686 από φάση που ήμουν plus. Όταν ήμουν εγώ skinny, το μόνο πρότυπο που έκανα ήταν το skinny και
687 είχε αρχίσει να βγαίνει το plus..

688 Άρα όταν έγινα και εγώ plus ένιωθα πιο σκάμ με το plus επειδή ..ακριβώς τούτο προβάλλεται, ότι
689 εν οκαι να είσαι skinny και εν οκαι να είσαι plus και τα 2 εν οκ.. αλλά πάντα εσκέφτουμουν στο
690 fashion industry ποτέ εν προβάλλεται ένας άντρας υπέρβαρος..τι μπορεί να ένιωθε ένας άντρας
691 υπέρβαρος;

692 53:47

693 **Συμμετέχοντας 9(πόλη):** εγώ είμαι καλά (γέλια)

694

695 53:50

696 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Βασικά θέλω να προσθέσω πάνω σε τούτο γιατί όντως το fashion industry
697 κάνει το πολλά και όχι μόνο στα fashion shows που εντάξει τώρα έχουμε το inclusivity ..και με το
698 inclusivity που υποτίθεται τώρα έχουμε πιο έγχρωμα...

699 Υποτίθεται μοντέλα, έχουμε υπέρβαρά μοντέλα, έχουμε plus size και τα λουτά. Αλλά εντάξει, τώρα
700 μιλούμε για το ένα-δυο, και μοντέλα που μπορεί να εμφανιστούν, και αν. Και επίσης με τα ρούχα,
701 τούτο που έχουμε καλούπια για το κάθε τι. Δηλαδή, εγώ π.χ. είμαι 38 size.

702 Το 38 size πάλε..έννε καλό πάνω μου στη μέση μου εν μου κάθεται.. ή μπορεί να μεν μου κάθεται
703 στα πόδια.. γιατί πρέπει να έχουμε πάντα στάνταρ εε καλούπια για το ότιδήποτε.. όπως είτε γιατί
704 εν έχουμε κούκλες υπέρβαρες ας πούμε; Ή να μεν έχουν κοιλιακούς; Γιατί να μεν έχουν κοιλιακούς
705 και να έχουν ένα κανονικό σώμα ας πούμε, γιατί να μεν το προβάλλουμε τούτο και όχι μόνο το
706 σχετικά όμορφο..

707 Δηλαδή όλα καταλήγουν πάλι στην εμφάνιση και στο πώς θεωρούμε σωστό και όμορφο το άλλο.

708 Που.. θεωρώ ότι δεν υπάρχει όμορφο και σωστό εν ο καθένας πως αντιλαμβάνεται το όμορφο και
709 το ωραίο..

710 55:26

711 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Στο θέμα των ρούχων και στο θέμα πώλησης ρούχων, το άλλο που έχω
712 προσέξει πάρα πολύ είναι ότι άμα είσαι πιο εύσωμος ή πιο μεγάλη λεκάνη, πιο λεπτά πόδια και τα
713 λουτά, Πάμε πάλι στην κατηγορία ρούχων, το ότι δεν είναι αλυσίδες. Οι αλυσίδες πάντα, ειδικά στην
714 Κύπρο, συγκεκριμένα στο Πάφο, δεν ξέρω αν γίνεται σε άλλες πόλεις, μπαίνεις σε κατάστημα,
715 υπάρχει το extra-extra small και φτάνουμε μέχρι το large που δεν είναι large σίγουρα. Άμα έχεις
716 στήθος. Ωραία. Και πάμε στα παντελόνια, τα οποία σε κανένα κατάστημα από τις αλυσίδες δεν
717 έχουν μπορεί έως ποτέ. Οπότε πάμε σε μια τιμή που είναι 25 ευρώ ως τυπικές αλυσίδες και πάμε
718 μετά σε πιο ακριβά ρούχα που θα είναι plus size, θα είναι γύρω στα 60 με 65 ευρώ το μάξ το πιο
719 φθηνό, που εξυπηρετείται ότι ένας άνθρωπος ο οποίος μπορεί έχει θέματα οικονομικά και να είναι
720 εύσωμος, δεν θα μπορείς ποτέ να πάρει κάτι το οποίο θα νιώσει ότι είναι πιο κοντά με το
721 υπόλοιπο σύνολο.

722 56:12

723 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Πες και τη δικαιολογία τους όμως. Πες και τη δικαιολογία. Για το ύφασμα.
724 56:14

725 **Συμμετέχοντας 5(πόλη):** Ναι, δηλαδή, το ένα είναι φτιαγμένο από ύφασμα, το άλλο δεν είναι
726 φτιαγμένο από ύφασμα, το ένα έχει περισσότερο ύφασμα, το άλλο δεν έχει περισσότερο ύφασμα.
727 Και πάμε στην τιμή. Και διαχωρίζομαστε πάλι σε κατηγορίες ότι ωραία, έχω να φτάσω να αγοράσω
728 κάτι πιο ακριβό..

729 Βλέπεις ένα άνθρωπο που είναι πιο αδύνατος, να έχει περισσότερη γκάμα ρούχων, να μπορεί να
730 ντυθεί όπως θέλει, και εγώ που να θέλω να φτάσω σε αυτήν την γκάμα, να μην μπορώ. Γιατί δεν θα
731 βρω ρούχα τοπικά, στη γύρω γειτονιά μου. Θα πω να δοκιμάσω ρούχα, δεν θα πέφτουν καλά πάνω
732 μου και θα νιώθω ακόμη χειρότερα και ντροπή με το σώμα μου. Και μετά θα είμαι κάπως ότι δεν
733 είναι το στυλ μου. Απλά φοράω κάτι γιατί πρέπει να με ντύσουν. (γέλια)

734

735 57:02

736 **Ερευνητής:** Κάποιος εδώ; σηκώνεις χέρι; Χμμ χμμ

737

738 57:23

739 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** Βασικά εγώ έκαμα ένα connection τώρα..πιστεύω ότι η εξέλιξη της
740 τεχνολογίας και η εξέλιξη γενικά, η εξέλιξη της ανθρώπινης γενικά, του human race, δεν ξεκινά από
741 κάπου κακά. Πιστεύω είναι καλή η πρόθεση των ανθρώπων που εννοούν εν ούλλα που καλό
742 intention, δηλαδή, και δηλαδή, έφτασαν σε σημείο που κάμνουμε body shaming δεν είναι επειδή
743 κάποιος άνθρωπος θέλει να βλάψει κάποιον άλλον intentionally.

744 Είναι επειδή θεωρώ ότι το πρότυπο ομορφιάς, ο λόγος που είναι λεπτό, είναι επειδή αρχίζει από το
745 science της ιδεολογίας, η οποία λέει ότι πρέπει να είμαστε σε ένα φυσιολογικό BMI για να μην
746 αναπτύξουμε μακροπρόθεσμα κάποιες ασθένειες. Διαβήτη και λουτά και λουτά. Όμως, επειδή
747 έχουμε και το fashion industry, που παλιά να παλιά επιταίνα να ράφκουν τα ρούχα τους, ανάλογα
748 με τον τύπο του σώματος, η κάθε κοπέλα ή ο άντρας ξέρω εγώ

749 Δεν είχαν τούτο θέμα. Εν θα πηένναν και εν θα εβρίσκαν ρούχα, ας πούμε. Τώρα όμως είναι όλα
750 automated και έχουμε, ας πούμε, έτσι τόσο λεπτό πρέπει να είσαι για να σε healthy, άρα τούτο
751 ρούχο να προβάλλουμε. Όπως το προβάλλουν τούτο ρούχο, πάεις εσύ στο κατάστημα, δεν έχεις να
752 βρεις κάτι στο size σου επειδή, μπορεί να είσαι λίγο διαφορετικό, ας πούμε. Και το πρότυπο μπορεί
753 να εν βασισμένο.. έσαι ας πούμε, παντελόνια που θα είσαι σαν την Kim Kardashian, έσαι
754 παντελόνια που ενά είσαι έτσι πιο νορμάλ..Πιάνουν και λίγο που influencers που κάνουν
755 ανάλογα σχέδια. Αλλά θέλω να πω ότι δεν είναι όλα, είναι λίγο ένα μπάχαλο που δεν φκάλλεις
756 άκρη.. για να σκεφτείς «α εν για να με πληγώσουν που κάμνουν τούτο πράγμα.» Όχι, στην ουσία,
757 έτσι είναι η πορεία των πραγμάτων. Δεν είναι κάτι που...

758

759 59:21

760 **Ερευνητής:** οπότε ακούω...fashion industry, ακούω τεχνολογία..πράγματα από έξω... είδα χέρι. Ναι

761 59:22

762 **Συμμετέχοντας 7 (πόλη):** Εγώ, επειδή δούλευα σε κατάστημα με ρούχα για έναν χρόνο εδώ στο
763 mall, ήταν πάρα πολύ αστείο το γεγονός όταν ανοίξαμε και ξεκίνησε να έρχεται ο κόσμος και
764 ζητάγαμε μεγαλύτερα size από αυτά που είχαμε, γιατί είχαμε μέχρι σε ένα συγκεκριμένο σημείο,
765 δηλαδή το γυναικείο πήγανε μέχρι large, μικρό σχετικά με τα παντελόνια, και αντίστοιχα αντρικά,
766 άρχισαν να ζητάμε, και η απάντηση από τα κεντρικά ήταν «ας ψωνίσουν online.» «Δεν θα σας
767 στείλουμε. Μας πρίζετε, ξέρω» εγώ, «δεν θα σας στείλουμε.» Που δεν ήτανε, όχι μιλάω για ακραία
768 νούμερα αυτή τη στιγμή, το extra large το γυναικείο, δεν το θεωρώ ακραία μεγάλο νούμερο. Αλλά
769 παρόλα αυτά, υπήρχε κάθετη άρνηση στο να μην έρθει στο κατάστημα το δικό μας τέτοιο νούμερο
770 μέσα, από τα κεντρικά, ας πούμε. Και ο κόσμος είχε έρθει πάρα πολύ απογοητευμένος, γιατί μας
771 έλεγε ξεκάθαρα, «θέλω να το δοκιμάσω να το δω, θα αγοράσω παντελόνια 120 ευρώ. Γιατί να μην
772 το δοκιμάσω, πρώτα. Πώς μου στρώνουν, πώς μου κάθεται;» Είχαμε γυναίκες που
773 αναγκαζόντουσαν να πάρουν από το αντρικό παντελόνια για να βρούνε size να τους κάνει.

774 Και αντίστοιχα και η ασυμφωνία μεταξύ size που ήθελα να τονίσω, το ότι δεν γίνεται να πάω στα
775 Bershka και να θέλω medium να πάρω και στο Zara το extra extra small να μου είναι τεράστιο είναι
776 αστείο πραγματικά. Και οι κοπέλες στο κατάστημα να μας λένε «μα είναι πολύ μεγάλο αυτό που
777 μου έδωσες» δηλαδή μας ενδιέφερε το καρτελάκι τι έλεγε όχι αν μου αρέσει ή όχι αλλά το νούμερο
778 στο καρτελάκι, αυτό ακόμα κάτι που θυμάμαι από το κατάστημα που ήμουν..

779

780 60:51

781 **Ερευνητής:** Χμ χμ...Πιστεύετε ότι ορισμένες ομάδες στόχοποιούνται περισσότερο από άλλες;

782

783 61:15

784 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Ναι, θεωρώ ότι τα άτομα με πιο πολλά κιλά στοχεύονται πάρα πολύ.
785 Δηλαδή, μόλις δούμε έναν ατόμο που είναι υπερβαρόν, το πρώτο μας κύριο μέλημα για κάποιο
786 λόγο είναι να τον κρίνουμε για το βάρος και για ποιον λόγο, και γιατί δεν κάμνει γυμναστική να τα
787 χάσει, γιατί τρώει τζείνα ούλλα που τρώει και αν τα τρώει. Και το πρώτο μας αυτή είναι το ακριβώς
788 αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα τζαμε..Και το δεύτερο και πολύ που θεωρώ μια κατηγορία η οποία
789 κριτικάρεται πάρα πολύ είναι τα άτομα που είναι πάρα πολλά λεπτά.

790 Δηλαδή, το «μα γιατί φαίνονται τα κόκκαλα σου», «γιατί είσαι έτσι, αλλά που την άλλη φαίνεσαι
791 πάρα πολλά όμορφη.» Γενικά, εν τούτες οι δύο ομάδες, τα δύο άκρα στο ας το πούμε , οποία είναι
792 τζείνα που στοχεύονται, θεωρώ, περισσότερο.

793

794 62:14

795 **Συμμετέχοντας 1 (πόλη):** που τζείνα που βλέπω τζαι που τζείνα που άκουσα σήμερα, μπορώ να
796 συμπεράνω ότι η πιο ευάλωτη ομάδα είναι οι γυναίκες. Εννοώ straight up εν οι γυναίκες γιατί..

797 Ο κάθε άντρας έχει έναν πρότυπο για το πώς θέλει... Έναν πρότυπο που το εμφύτευσε είναι η
798 κοινωνία, τέλος πάντων, για το πώς θέλει την ιδανική γυναίκα και ο προσπαθούν τούτοι οι άντρες
799 να το κάνουν inflict πάνω στην γυναίκα, έτσι ώστε να πιέσουν την γυναίκα να γίνει τζείνο που
800 θέλουν να γίνει. Είναι τούτο που συζητήσα πριν με τα παιθικά.

801 62:58

802 **Συμμετέχοντας 4 (πόλη):** Εκεί ήθελα να εστιάσω...Ήθελα να πω ότι εκτός από τα σχόλια των κιλών,
803 υπάρχουν και τα σχόλια της εξωτερικής εμφάνισης, όπως το στήθος, άμα είναι μικρό στήθος ή
804 μεγάλο στήθος, άμα έχεις μεσαίο στήθος, τι προτιμάται κυρίως γενικά. Θεωρώ ότι το σώμα της
805 γυναίκας σεξουαλικοποιείται πάρα πολύ, αλλά είναι σε σημείο που πραγματικά φτάνει σε body
806 shaming, γιατί όταν μία κοπέλα δεν έχει τους ίδιους γλουτούς, οπίσθια, μπούτια ή το ότιδήποτε..

807 Δεν συνάδει με τα κοινωνικά πρότυπα που προωθούνται. Θεωρώ ότι περιθωριοποιείται και
808 αποκλίνεται όχι μόνο και από τον ανδρικό πληθυσμό, αλλά και τις γυναίκες που τηρούν τα
809 κοινωνικά πρότυπα. Ότι έρχονται και από τις δύο φύλα, δεν έχει να κάνει.

810

811 63:53

812 **Συμμετέχοντας 5 (πόλη):** Τώρα και το πλαίσιο πάνω στους άντρες που λέτε. Θεωρώ ότι οι άντρες
813 παίζει να είναι η μόνη κοινότητα η οποία έχει πάρα πολύ προσαρμοστεί, να μην τα στερεότυπα που
814 υπάρχουν, αλλά δεν εκδηλώνονται κιόλας. Οπότε αυτό είναι το πρόβλημα. Εκείνη είναι η εστίαση.
815 Το ότι δεν είναι οι γυναίκες που έχουνε...τραβάνε περισσότερο το ζόρι το ότι εκδηλώνουν και
816 φαίνεται που είναι το πρόβλημα. Το θέμα είναι ότι άντρας δε θα το εκδηλώσει θα το εσωτερικεύσει
817 και το θέμα είναι ότι μεγαλώνει τόσο πολύ που αν δεις ένα μεγάλο εύσωμο άντρα έχει θέμα με τα
818 κιλά του και απευθείας δεν είναι το..Αδύνατο, ψηλό, γυμνασμένο σώμα, το ότι δεν θα το εκφράσει,
819 αλλά νιώθει κατώτερα συναισθήματα, δεν θα το μοιραστεί προς τα έξω, αλλά θα δείξει ότι ξέρεις
820 κάτι, δεν μπορώ, δεν νιώθω άνετα στο χώρο, ή άμα πάει να το προσεγγίσει μια γυναίκα, «γιατί
821 διάλεξες εμένα;» Δηλαδή απευθείας λόγου του βάρους, όχι για τίποτα άλλο. Και το θέμα είναι ότι
822 επειδή εκδηλώνεται η μία πλευρά πάρα πολύ έντονα και εκδηλώνεται και από τον άνθρωπο ότι το
823 θέμα είναι τόσο έντονα προς τις γυναίκες, η άλλη πλευρά που δεν το εκδηλώνει, δεν το μοιράζεται
824 και δεν το μιλάει, θεωρώ ότι έχει περισσότερη σημασία να δει τι γίνεται εκεί πέρα; Πώς βοηθάμε
825 ανθρώπους οι οποίοι δεν εκδηλώνονται ακόμη και με το να του πεις ότι φαίνεται ότι υπάρχει εδώ
826 θέμα. «Όχι. Εγώ καλά είμαι.»

827 Είναι λίγο μια ανισορροπία στο τι είναι οι γυναίκες και το τι είναι οι άντρες, το πώς νιώθουν πάνω
828 στο κομμάτι του σώματος.

829

830

831 65:20

832 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Σε αυτό που είπες ότι εν εκδηλώνουν οι άντρες, εε στη δική μου
833 οικογένεια τουλάχιστον ..Οι άντρες εν παραπάνω της νοοτροπίας ότι «αναγνωρίζω ότι είναι λάθος
834 τούτο, ότι εσωτερικεύονται», ότι έχουν την ιδεολογία το ένα το άλλο. Εν της της νοοτροπίας στο ότι
835 είναι λάθος, αναγνωρίζονται, αλλά αν κάτι είναι λάθος για μεγάλο χρονικό διάστημα θεωρείται
836 παράδοση.

837 65:37

838 **Ερευνητής:** χμμ..

839 65:38

840 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** στο σημείο ότι, να πειράζει με τούτο το πράμα, έχω συγκεκριμένες
841 ανασφάλειες για τον εαυτό μου αλλά επειδή εν τις είπα ποτέ θεωρείται παράδοση..οτι εν θα...

842

843

844

845

846 65:46

847 **Συμμετέχοντας 6(πόλη):** Νομίζω διαφορά στους άντρες και στις γυναίκες. Οι γυναίκες έχουν το

848 λεπτό ιδεατό και η σύγκριση με το βάρος. Ενώ στους άντρες είναι περισσότερο η μύες, όχι τόσο το

849 αν θα έχουν ή αν δεν θα έχουν κιλά, αν θα είναι μυώδης. Οπότε, αυτό απλά.

850

851

852 66:22

853 **Συμμετέχοντας 4(πόλη):** Βασικά θεωρώ ότι δεν υπάρχει τόσο ευαισθητοποίηση στο κομμάτι των

854 αντρών. Δηλαδή και τα social media προωθούν πιο πολύ την ευαισθητοποίηση στις γυναίκες. Ακόμα

855 και εμείς το κάνουμε αυτό. Δηλαδή και κατά την έμφυλη βία που γινότανε, είχαμε εστιάσει στις

856 γυναίκες μιλάμε. Και ακόμα για το body shaming που μιλάμε στηριζόμαστε περισσότερο στις

857 γυναίκες. Που ok είναι από προσωπικές εμπειρίες που οι περισσότερες γυναίκες είμαστε εδώ

858 μέσα.. αλλά θεωρώ ότι δεν προωθείται τόσο..Η ευαισθητοποίηση προς τους άντρες πάνω στο

859 κομμάτι του body shaming. Και σε πολλά κομμάτια. Και γι' αυτό θέλω να καταλήξω που δεν

860 εκφράζονται γιατί δεν υπάρχει υποστήριξη. Ενώ οι γυναίκες πια, όχι όλες, θεωρώ ότι εκφράζονται

861 πιο έντονα επειδή υπάρχει αυτή η μεγάλη ομάδα που πίσω της να τις υποστηρίζει. Όχι πάντα

862 εξάλλου, αλλά τις περισσότερες φορές.

863

864 67:15

865 **Ερευνητής: οκαυ..**

866 67:11

867 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** ήθελα να πω ότι βασικά. Που τη μια οι γυναίκες είναι από τις πιο ευάλωτες

868 ομάδες και από την άλλη οι γυναίκες έχουν το παραπάνω support. Τούτα εν λίγο αντιφατικά, εννοώ

869 σκέφτομαι ότι τούτο υπάρχει επειδή...Υπάρχει πατριαρχία. Γιατί οι γυναίκες εν που τις πιο

870 ευάλωτες ομάδες, γιατί γίνονται, πώς το λέμε, γίνονται εν το αντικείμενο...sexualized. εεε ..

871 It's a man's world. Επειδή υπάρχει τούτη η αναγνώριση του προβλήματος, υπάρχει και το support.

872 Οι άντρες όμως που νιώθουν το πράγμα, ένας υπέρβαρος άντρας που μπορεί να νιώθει το πράγμα,

873 ξυπνά το συναίσθημα του, που ουσιαστικά εν το feminine side, και λέει, «εν νιώθω καλά με αυτό το

874 πράγμα». Όμως μετά εννά έρτει η άλλη πλευρά του τζαι να πει.. «εν θα παραδεχτώ τούτο πράμα

875 επειδή είμαι άντρας!» πάει κάπως έτσι.. σκέφτομαι τι και αν υπήρχε μητριαρχία θα ήταν ούλλα

876 καλύτερα! (γέλασε)

877

878

879 68:59

880 **Συμμετέχοντας 11(πόλη):** Δεν ξέρω κατά πόσο συμφωνώ γενικά με τον άντρα και τη γυναίκα. Δεν
881 ξέρω κατά πόσο, δεν ξέρω κατά πόσο να λαλούμε it's okay ότι οι άντρες δεν εκφράζονται. Γιατί οι
882 άντρες εκφράζονται απλά με διαφορετικό τρόπο. Πιο έντονο τον τρόπο. Ναι, οι άντρες μπορεί να
883 το περνούν λίγο πιο διαφορετικά από τις γυναίκες. Οι γυναίκες, όσο τα είμαστε, λίγο πιο
884 ευαίσθητες, πιο συναισθηματικές.

885 Οι άντρες έλεγαν πιο ανθεκτικοί χαρακτήρες. **Συμμετέχοντας 9.** Στον πρώτο του σχόλιο, έδере τον
886 άλλον. Οι πλείστοι άντρες, αυτή θα είναι η αντιμετώπιση τους. Αυτό είναι το πράγμα. Η γυναίκα δεν
887 θα το κάνει τόσο. Η γυναίκα είναι να το πάρει πιο μέσα. Ο άντρας στην ώρα που να το νιώσει, εννά
888 το εκφράσει. Να στηρίξει τον εαυτό του. Έχει το τούντο πράγμα να το κάνει.

889 Οι γυναίκες είναι πιο... οι πλείστες, τουλάχιστον, είμαστε λίγο πιο εννά το πουν και να το
890 κρατήσουμε μέσα μας. Το ότι να το εκφράσει με τόση ένταση ο άντρας. Είτε με φωνές, είτε με ξύλο.
891 Είναι κάπως μια αποτοξίνωση. Τζείνη την ώρα εννά κάμει τζείνο το «Ωχ!». Οι γυναίκες εν θα το
892 κάμουν τζείνο το ωχ εύκολα.. Γιατί ακριβώς είμαστε λίγο πιο συναισθηματικές. Γι' αυτό θεωρώ ότι
893 υπάρχει...στοχοποίηση σε κανέναν από τους δύο. Εν ότι φτάσει ο μέσος άνθρωπος να σχολιάσει. Αν
894 θέλει να σχολιάσει τον χρώμα, τον μαλλιών σου, θα το σχολιάσει με τον πιο απαίσιόν τρόπο. Είτε
895 είσαι άντρας, είτε είσαι γυναίκα. Είτε είσαι gay, είτε είσαι straight, είτε είσαι πασιής, είτε είσαι
896 λεπτός. Εν θεωρώ ότι υπάρχει κάποια συγκεκριμένη στοχοποίηση. Είναι να μην πέσεις σε κακόν
897 άνθρωπο.

898 70:36

899 **Ερευνητής:** χμ χμ οκαυ..

900 70:37

901 **Συμμετέχοντας 14 (πόλη):** Εγώ θα ήθελα να πω ότι πιστεύω ότι οι άντρες εσωτερικεύουν όλα αυτά,
902 όπως και οι γυναίκες. Απλά, σύμφωνα με τα κοινωνικά πρότυπα, πρέπει να δείξουν ένα θάρρος, ότι
903 δεν τους ακουμπάει αυτό που τους είπαν, ότι έχουνε δύναμη. Εμείς γυναίκες μπορεί να είμαστε
904 λίγο πιο ευαίσθητες, περνάμε κάπως διαφορετικά σε αυτήν την κομμάτια, αλλά δεν πιστεύουμε ότι
905 δεν τους επηρεάζει. Ή ότι το απωθούν με την βία ας πούμε...Απλά είναι ένας τρόπος να δείξουν τη
906 δύναμή τους την επιφανειακή μάλλον δύναμη.

907

908 71:33

909 **Ερευνητής:** χμμ χμμ οκαυ...πάμε ακόμη 2 σχόλια και να προχωρήσουμε..

910 71:34

911 **Συμμετέχοντας 4(πόλη):** βασικά θεωρώ ότι έχει να κάνει πάρα πολύ με τα στερεότυπα και τις
912 προκαταλήψεις που έχουν δημιουργηθεί από πολύ παλαιότερες γενιές και όσο να θέλουμε να τις
913 καταρρίψουμε πάντα θα υπάρχουν μέσα μας γιατί είναι κάτι που με αυτό μεγαλώσαμε.

914 Και κακώς ή καλώς, θέλουμε, δεν θέλουμε, μπορεί να το βγάλουμε όχι σε τόσο μεγάλο βαθμό. Και
915 ήθελα να καταλήξω στην έκφραση των συναισθημάτων με βία προς τους άντρες. Είναι καθαρά
916 στερεοτυπικό, είναι κάτι που τους έχουν κολλήσει από μικρή ηλικία, ότι δεν ξέρω, αλλά εγώ έχω
917 ακούσει πολύ συχνά να λένε σε αγοράκι, ας πούμε «τώρα, γιατί κλαις, τι είσαι γυναίκα;» ή...

918 «Και τι έκατρες και τις έφαγες;» ή «εντάξει το πολύ πολύ δώστου με καμιά γροθιά» δηλαδή είναι
919 πάρα πολύ συνηθισμένο και φτάνει τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις που τα κουβαλάς μαζί
920 σου μια ζωή.

921

922

923

924 72:34

925 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Ναι, βασικά ήθελα να συμφωνήσω και με την **Συμμετέχοντας 11** ότι

926 βασικά εν στοχεύεται κάπου τούτο το πράγμα, ότι εν θεωρώ ότι πρέπει να υπάρχει σύγκριση

927 μεταξύ των φυλών πάνω σε τούτο το θέμα, γιατί ακριβώς όταν είσαι ένας άνθρωπος ο οποίος μιλά

928 ασυνείδητα, δηλαδή εν εσκέφτεται πριν να μιλήσει ή εν έσεις στην ενσυναίσθηση που χρειάζεται

929 να έχεις για να καταλάβεις κάποια θέματα που είναι ευαίσθητα. Σημαίνει ότι απλά είναι σε έναν

930 άνθρωπος ο οποίος θέλει να καταλάβει, όχι ότι παίζει ρόλο το γεγονός ότι είναι άντρας ή ότι είμαι

931 γυναίκα. Ότι ναι, οι γυναίκες εφάσιν τον πιο πολλών πολέμον πάνω σε τούτα τα πράγματα, ναι, να

932 συμφωνήσω, αλλά ότι υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ των δύο φύλων, εν θα συμφωνήσω.

933 73:25

934 **Ερευνητής:** Εντάξει. Πάμε λίγο έτσι για τα ζητήματα, για τις ομάδες. Ας πάμε τώρα λίγο στις λύσεις.

935

936 **Ερ. 5** Ποιες ενέργειες ή αλλαγές πιστεύετε θα μπορούσαν να μειώσουν το body shaming στην

937 κοινωνία και πώς μπορούν τα άτομα ή οι θεσμοί να συμβάλλουν σε αυτή την αλλαγή.

938 73:45

939 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Έχω αρκετές λύσεις.

940 73:46

941 **Ερευνητής:** Είμαστε ανοιχτοί.

942 73:47

943 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Εθίξαμε τη μόδα. Να κάνουμε λίγο wake up και να καταλάβουμε ότι ο

944 κόσμος δεν περιστρέφεται γύρω από τα λεφτά που να βγάλω από τις τρεις ίντσες έξτρα ύφασμα. Να

945 είμαστε πιο inclusive. Τα ρούχα που βγαίνουν για κυρίως τα plus size άτομα γιατί... Επίσης, π.χ. εγώ

946 κάνω follow μια κοπέλα στο TikTok που δείχνει ότι τα ρούχα για τις plus size γυναίκες εν άθλια και

947 τα design και τα σχέδια και τα χρώματα και ούλλα..

948 74:12

949 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** λιγοστά επίσης..

950 74:13

951 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** ναι πέραν του ότι εν λιγοστά είσαι και πιο limited στις επιλογές σου..

952 Είτε άντρας είτε γυναίκα, ακόμα ένα να καταργηθούν τα men and women sections..εεε να εν

953 παραπάνω πως να το πω, ένα piece που εννα κάμεις για ένα λεπτοκαμωμένο, να το μεγαλώσεις για

954 να κάμνει και για ένα πιο εύσωμο π.χ. «εσύ έσεις μια μπλούζα με λουλούδια τζαι εγώ έχω whatever

955 this is ένα μαύρο μπλουζάκι..

956 Όσον αφορά την κοινωνία.. Βασικά η κοινωνία, η πρώτη κοινωνία που γνωρίζεις σαν παιδί είναι η

957 οικογένειά σου. Οπότε αυτά τα στερεότυπα πρέπει να καταργηθούν που την οικογένεια. Αν μια

οικογένεια μεγαλώσει ένα παιδί σωστά.Ναι, εννα μου πεις τώρα «έναν άτομο μέσα στους τόσους
τρεις εκατομμυρίων», ναι, αλλά ξεκινά από έναν άτομο, μετά τζέινο το άτομο να κάνει την δική του
οικογένεια, ναι, να συνεχίσει η αλλαγή. Και σιγά σιγά το ray of hope που εννά εκπέμπουσαι μπορεί
σε κάποια φάση να αλλάξει, ξέρω ότι εν θα αλλάξει σύντομα, αλλά εγώ ελπίζω ότι σε κάποια φάση
να είναι να αλλάξει. Όσον αφορά τα social media, μπορώ να πω ότι..Είναι η αιτία του κακού για
μένα. Η ανάπτυξη της τεχνολογίας ήταν ο λόγος που ξεκινήσασαν τούτα ούλλα. Δεν θεωρώ ότι
μπορεί να γίνει κάτι ή μπορεί αν τα σχόλια που αφήνουν τα άτομα μπορούν να τα ελέγξουν τζαι να
ξέρουν τι να επιτρέψουν να φανεί στον κόσμο τζαι τι όχι.

Γιατί τζέινο το ντινγκ(μίμηση ήχου ειδοποίησης) που ακούεις τζαι λαλείς «ποιος μου έκαμε λαικ;»
και μπάνεις και θωρείς ότι εν ένας σε σχόλιο και βρίζει σε. Οπότε να φιλτράρονται παραπάνω τα
safety rules..

76:22

Συμμετέχοντας 6(πόλη): Θα πω περίπου τέτοια προγράμματα όπως σήμερα, για παράδειγμα, που
μας δίνει τη δυνατότητα να μιλάμε, να λέμε διάφορες εμπειρίες. Το Body Project, που είναι για
έφηβες ..έφηβα κορίτσια και νεαρές κοπέλες, που δεν είναι μόνο το ότι αφαιρούν π.χ. να
αντισταθούν σε πιέσεις της κοινωνίας, για τη δυσανεμία του σώματος αλλά τέτοιες
ψυχοεκπαιδεύσεις προσθέτουν π.χ. να ανοίγεται, να υπάρχει υποστήριξη, το να μην υπάρχει η
σύγκριση να κινητοποιεί ο ένας τον άλλον.. και παρεμβάσεις, ναι, όπως σε διάφορες προσεγγίσεις,
όπως της συμπόνιας, για να μπορέσεις να είσαι συμπονετικός με το σώμα σου και κατ' επέκταση και
με τους άλλους. Δεν είναι μόνο τόσο, ναι, την καλοσύνη ή με την CBT που μπορείς να κάνεις στις
διαστρεβλώσεις των πεποιθήσεων και των στάσεων που θα έχεις εσύ για το σώμα σου. Ενώ η
αποδοχή, το act που...Αποδέχεσαι το σώμα σου και αυτό βασικά σου δίνει.. τέτοιους
προστατευτικούς παράγοντες που σε αποδεσμεύουν από τα αρνητικά σχόλια, βιώματα,
πεποιθήσεις, στάσεις προς τους άλλους. Με το στίγμα, την ντροπή, ενώ τέτοιες παρεμβάσεις ως
συμβουλευτικοί ψυχολόγοι που είμαστε και μπορούμε να κάνουμε...Υπάρχουν ήδη προγράμματα,
δεν θυμάμαι να σας πω ακριβώς τώρα τα προγράμματα, αλλά υπάρχουν και για ενήλικες και για
εφήβους, εννοώ και από πιο μικρή ηλικία, βλέπουμε ότι μας έχουν στοιχειώσει, ας πούμε, κάποια
βιώματα του παρελθόντος, οπότε όσο πιο νωρίς, τόσο πιο καλά εννοώ πρόληψη.

78:30

Συμμετέχοντας 15(πόλη): Για μένα το πρώτο και το πιο σημαντικό είναι η διαπαιδαγώγηση από
τους γονείς. Και για να μπορέσεις να διαπαιδαγωγήσεις με έναν υγιή τρόπο τα παιδιά σου, πρέπει
πρώτα να λύσεις τα δικά σου θέματα σαν γονιός. Γιατί τα βιώματα που ήμουν ο καθένας μέσα σε τη
αίθουσα του σαν τα πλείστα ξεκινούν από το σπίτι και είναι κρίμα. Είναι πραγματικά κρίμα.

78:46

Ερευνητής: Ναι, ναι.

78:47

998 **Συμμετέχοντας 10(πόλη):** Θα συμφωνήσω σχετικά με την προώθηση. Νομίζω ότι όλα από εκεί
999 ξεκινούν. Αλλά νομίζω ότι οποιοδήποτε ζήτημα φτάσουμε είτε σε ψυχοεκπαιδευτικό επίπεδο είτε
1000 συζητώντας ένα θέμα που μπορεί να απασχολεί την κοινωνία, νομίζω ότι όσο πιο ρεαλιστικά το
1001 δούμε, ότι τα πράγματα έχουν φτάσει εδώ σε βάθος χρόνου εε..

1002 Νομίζω ότι όσο πιο ρεαλιστικά ότι ρε παιδί μου.. έτσι είναι τα πράγματα, να μην ψάχνουμε πώς
1003 αυτό θα εξαφανιστεί. Γιατί για μένα νομίζω ότι εφόσον υπάρχει στην κοινωνία θα συνεχίσει να
1004 υπάρχει. Οπότε και ένας...εεε

1005 Κάτι που θεωρώ ότι εντείνει είναι το κενό που μπορεί να νιώθει ο άνθρωπος. Συνδέεται με αυτή
1006 την προβολή με την τεχνολογία σε αυτή τη μορφή και νομίζω ότι το κομμάτι της οικογένειας έχει
1007 αναγκαστεί να φτάσει γιατί η οι ρυθμοί είναι τελείως διαφορετικοί από πρώτα οπότε αυτό δεν
1008 μπορεί να καθίσει.

1009 Γιατί οι γονείς δουλεύουν πολύ παραπάνω. Δηλαδή, το ρεαλιστικό κομμάτι, για μένα, είναι αυτό.
1010 Όταν πούμε την κοινωνία με τους ρυθμούς που τρέχει, το παιδί, όσο και να το εκπαιδεύσεις, όσο
1011 και να του δίνεις, νομίζω ότι το στοιχείο που εντείνει αυτά τα πράγματα είναι η μοναξιά. Το κενό
1012 που νιώθει το παιδί πάει και το γεμίζει, θεωρώ, με αυτό αργότερα.

1013 Οπότε πιστεύω ότι εκεί, στην κοινωνία, μέσω της πρόληψης αυτή, αν στοχεύαμε, θα είχαμε
1014 καλύτερα αποτελέσματα.

1015 81:15

1016 **Ερευνητής:** Οκαυ..

1017 81:17

1018 **Συμμετέχοντας 4(πόλη):** Συμφωνώ πάρα πολύ ότι η οικογένεια είναι ένας μεγάλος παράγοντας που
1019 βάζει το λιθαράκι του μέσα σε αυτό. Απλά θεωρώ ότι δεν μπορείς να ελέγξεις μια τόσο μεγάλη
1020 κοινωνία.

1021 Μπορείς όμως να δουλέψεις το μέσα σου, το εσύ, εσωτερική δουλειά, γιατί είπαμε για
1022 διαπαιδαγώγηση οικογένειας, αλλά οι περισσότεροι από εδώ που είχαν παραδείγματα από την
1023 οικογένειά τους, δεν νομίζω ότι η οικογένειά τους άλλαξε τον τρόπο που σκέφτονται τα πράγματα,
1024 γιατί κακώς ή καλώς, πολύ δύσκολα αλλάζει γνώμη ένα άτομο το οποίο είναι μιας ηλικίας.. Θεωρώ
1025 ότι οι ίδιοι δουλέψανε με τον εαυτό τους και βρίσκονται εκεί που είναι, οπότε συμφωνώ πάρα πολύ
1026 με τα προγράμματα, που είναι κάτι που πας και θες να το κάνεις, γιατί άμα εξαναγκάσεις κάποιον
1027 να μάθει κάτι, δεν θα το μάθει και ποτέ, και πολύ πιθανόν να δημιουργήσει και μια πιο αρνητική
1028 άποψη πάνω στο θέμα. Οπότε θεωρώ ότι η προσωπική καλλιέργεια του εαυτού σου και της
1029 ψυχικής ανθεκτικότητας και γενικά ό,τι έχει να κάνει με σένα, εκεί πρέπει να εστιάσουμε. Γιατί ποτέ
1030 δεν θα σταματήσει. Δυστυχώς ή ευτυχώς.

1031 82:28

1032 **Ερευνητής:** Ένα πίσω εκεί. Να!

1033 82:29

1034 **Συμμετέχοντας 11(πόλη):** Ήμουν εγώ, αλλά βασικά σε τούτον ήθελα να στηριχτώ . Πριν ακούστηκε
1035 ότι η πηγή τούτου ούλλου είναι τα social media. Εγώ νομίζω ότι η πηγή τούτου ούλλου είναι τούτον
1036 (δείχνει τον εαυτό της) . Όταν τούτον (δείχνει τον εαυτό της) είναι πολλά χαμηλό, έσεις τούτον τα
1037 αντίκτυπο στην κοινωνία.

1038 Για μένα είναι πολύ σημαντικό να δουλέψει ο καθένας ξεχωριστά, τζέινος που εννά θέλει να
1039 δουλέψει, το πώς γράφεις σωστά το που πρέπει να γράφεις τούτα τα σχόλια. Τζαμέ πρέπει να
1040 στηριχτούμε. Στο μέσα μας στο πως να δείχνουμε ενσυναίσθηση, στη ψυχική ανθεκτικότητα στο
1041 πως να μεν μας επηρεάζουν τούτα τα πράγματα γιατί ότι εννα γίνονται εννα γίνονται πάντα θα
1042 υπάρχουν τούτοι οι άνθρωποι και πάντα θα υπάρχουν, εν μπορούμε εμείς να τους αλλάξουμε.
1043 Υπάρχουν άτομα που εν πιστεύουν σε πράγματα που αποδειχτήκαν ότι γίνονται στη δύναμη της
1044 ψυχοθεραπείας ή στη δύναμη του εαυτού, πολλά δύσκολα να κάτσουν να ακούσουν να μεν κάμνεις
1045 bullying..σκοπός να μας είναι να επηρεάσουμε τα άτομα που θέλουν να επηρεαστούν να μάθουν να
1046 διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους και να ακούν τις σκέψεις τους και όχι τις σκέψεις των άλλων.
1047 Γιατί ούλλα έχουν να κάμουν με το έλεγχο, όταν εν μπορούμε να ελέγξουμε κάτι πιάνει μας πανικός,
1048 τούτο εν ακριβώς με τα σχόλια των άλλων. Γιατί εν μπορούμε εν μπορούμε να ελέγξουμε τα σχόλια
1049 και τις σκέψεις των άλλων. Νομίζω εν τζαμέ που πρέπει να βασιστούμε..
1050 84:26
1051 **Ερευνητής:** οκαυ..
1052
1053 84:28
1054 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** Για μένα είναι..παίζει πολλά σημαντικό ρόλο παίζει εν η πνευματική
1055 ανάπτυξη..αςπουμε κάποιος κάμνει distant τον εαυτό του που τούτα ούλλα λίο meditation,
1056 rationalization ή deep thinking δημιουργας ένα safe space μέσα σου και γίνεσαι ανεπηρέαστος
1057 πιθανόν.. να φτάσεις σε ένα σημείο που εν θα επηρεάζεσαι..δηλαδή λίο τούτο philosophy κομμάτι
1058 και λίγο το relaxation ένιξερω...Πρέπει να το νιώσεις.. ακόμα και τούτο που κάμνουμε τωρά σε τούτο
1059 το σεμινάριο, το rationalization πολλά απλό..Ας πούμε, ξέρει ο καθένας τη λογική του, η λογική του.
1060 Πιστεύω αν δούμε μέσα μας ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε.
1061 84:58
1062 **Ερευνητής:** οκαυ..
1063 84:59
1064 **Συμμετέχοντας 8(πόλη):** Και εγώ θα σταθώ πάρα πολύ και στο κομμάτι της **Συμμετέχοντας 11** και
1065 το τι ακούστηκε και πριν και τα λοιπά, πάρα πολύ στο κομμάτι της ψυχικής ανθεκτικότητας και να
1066 υποστηρίζω ανθρώπου αυτούς οι οποίοι τους μαθαίνουμε πώς να αντιμετωπίζουν με αυτά τα
1067 οποία υπάρχουν ήδη, γιατί δεν θα φύγουν ποτέ. Δηλαδή πάντα θα βρίσκεται κάτι καινούργιο και
1068 πάντα θα συμπληρώνει το άλλο και θα μεγαλώνει. Το θέμα είναι το πώς αντιμετωπίζει το άτομο το
1069 οποίο έρχεται αντιμετώπιζε με κακά σχόλια πάνω στην εμφάνιση του στο πώς θα τα εκλάβει; πού θα
1070 τα διαχειριστεί, πώς θα τα πάρει μέσα του; Θα τον τραβήξουν όντως ή εκεί πέρα που όντως πάει να
1071 τραβήξει κάποιος ένα σχόλιο..
1072 «Πού με ενοχλεί εμένα; Τι είναι το κενό που νιώθω;» . Το να υπάρχει μια ψυχοεκπαίδευση στα
1073 συναισθήματα που νιώθουμε γενικά. Γιατί νομίζω ότι οι περισσότεροι κόσμος εκεί έξω δεν ξέρει
1074 καν το τι νιώθει... και αν το νιώθει, το που επηρεάζει το κάθε συναισθήμα και το πώς επιρροή έχει
1075 το συναισθήμα πάνω στον ίδιο. Άρα το να κάνουμε ψυχοεκπαίδευση στα άτομα γύρω, το να
1076 χτίζουμε ψυχική ανθεκτικότητα, το να μοιραζόμαστε στα συναισθήματα μας, γενικά είναι κάτι που
1077 θα βοηθήσει πάρα πολύ, και στο θέμα του body shaming και στο κομμάτι ποιοι είμαστε γενικά.
1078 86:14

1079 **Ερευνητής:** οκαυ..

1080 86:15

1081 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** βασικά εννά συμφωνήσω πάρα πολλά πάνω σε τούτο που είπες..τώρα
 1082 νομίζω μιλούμε σαν ψυχολόγοι κάποιοι τζαι έννε δεδομένο ότι ο περισσότερος κόσμος γνωρίζει
 1083 τούτα τα πράγματα, δηλαδή την ενσυναίσθηση, δεν ξέρω να μου πείτε, κάποια συγκεκριμένα
 1084 πράγματα τα οποία μπορείς να κάνεις, ας πούμε, για να διαχειριστείς τούτες τις καταστάσεις, αλλά
 1085 ας πούμε βιωματικά, όπως κάνουμε τώρα, μπορεί να βοηθήσουν πάρα πολύ τον κόσμο, γιατί έτσι,
 1086 όπως είπα, εγώ ασπύμε την προσωπική μου άποψη και το προσωπικό μου βίωμα.

1087 Έτσι, και ο άλλος, την ώρα που να ακούσει, ίσως να αναπτύξει την ενσυναίσθηση που πρέπει να
 1088 υπάρχει, έτσι ώστε να καταλαβαίνει κάποια πράγματα πιο (παύση) ...καλά και το θάρρος να
 1089 μιλήσεις.. Γενικά να υπάρχουν ενημερωτικά εε συστήματα που μικρή ηλικία ακόμα να καταφέρνει ο
 1090 κόσμος να ξέρει τα συναισθήματα του..Για την επικριτικότητα και για όλα τούτα τα πράγματα που
 1091 γενικά μας ορίζουν μέσα σε μια κοινωνία με τούτα που έχουμε πίσω μας σαν απομεινάρια, νομίζω
 1092 καλύτερα να ξεκινήσουμε από μικρές ηλικίες να κάνουμε τούτα τα πράγματα έτσι ώστε να
 1093 μπορούμε να αναπτυχθούμε σωστά σαν άνθρωποι γενικά.

1094

1095

1096 87:33

1097 **Συμμετέχοντας 7(πόλη):** Μιλάμε τόση ώρα για αυτό που λέμε, ναι μεν συμφωνώ με όλα αυτά, αλλά
 1098 έχουμε και συγκεκριμένο όρο και έχουμε αφιερώσει πόσες ώρες από τη ζωή μας στην ουσία για την
 1099 αξία που δίνουμε στην εξωτερική εμφάνιση και τι προκαλεί αυτή η αξία και αυτά τα πρότυπα και
 1100 θέλουμε όλοι να... δεν είναι κανείς ικανοποιημένος βασικά.

1101 Δεν έχουμε όρο και δεν υπάρχει κοινωνικό φαινόμενο για την αξία του εσωτερικού μας κόσμου, ας
 1102 πούμε, και ούτε ασχολείται και κανείς. Άμα καταφέρουμε και πείσουμε τα παιδιά μας, ας πούμε,
 1103 εδώ μέσα, το ότι δεν είναι αυτό που φαίνεται ο άλλος και κομπλιμέντο να θες να του κάνεις τον
 1104 καλύτερο σου φίλος να είναι το να του σχολιάσεις, «τι όμορφη που είσαι σήμερα» , δεν του λείει
 1105 απολύτως τίποτα από το να του πεις ότι, «ξέρεις, με κάνεις να γελάσω σήμερα και το χρειαζόμουν».

1106 Και το ότι είναι το μέσα του αυτό που μετράει, νομίζω ότι εκεί πέρα έχουμε κάνει κάτι. Πραγματικά
 1107 είναι απίστευτο το ότι έχουμε όρο και κοινωνικό φαινόμενο γύρω από κάτι που απλά αφορά την
 1108 εξωτερική εμφάνιση και δεν λείει τίποτα για την ουσιαστική ποιότητα των ανθρώπων γύρω μας.

1109 Αλλά δεν ασχολείται και κανείς αντίστοιχα. Δεν θα κάνουμε shaming σε κάποιον που θεωρούμε ότι
 1110 δεν είναι καλός άνθρωπος. Περνάει και φεύγει. Αυτό ήθελα να σας πω.

1111

1112 89:13

1113 **Συμμετέχοντας 4(πόλη):** Εγώ άκουσα πάρα πολλές φορές ότι τα social media ευθύνονται για όλα
 1114 και ότι τα social media ουσιαστικά ευθύνεται για την προώθηση σχολίων του body shaming.

1115 Δεν καταλαβαίνω γιατί δεν το κοιτάμε από την άλλη πλευρά και ότι πάντα υπήρχε αυτό. Όπως σε
 1116 πάρα πολλά θέματα, στα ναρκωτικά, στους βιασμούς, στις γυναικοκτονίες, θεωρώ ότι τα social
 1117 media, εκτός από ένα εργαλείο που μπορεί να κάνει βλάβη στον άνθρωπο, μπορεί να τον

1118 ενημερώσει. Επίσης, έχω δει πάρα πολλές ιστοσελίδες που...Προστατεύουν μια ομάδα ανθρώπων
1119 είτε για body shaming, είτε για βίαιες ανάμεσα σε σχέσεις κτλ. Απλά πάντα υπήρχαν αυτά.

1120 Απλά τότε δεν τους δόθηκαν σημασία. Ήταν κάτι φυσιολογικό. Περνούσες τη μέρα, έβλεπες τον
1121 άλλον, τον έβριζες, του έλεγες κάτι αρνητικό για την εξωτερική του εμφάνιση οκ, και θα σου έλεγαν
1122 πιο παλιά, «έτσι είναι, αφού έτσι είσαι.»

1123 Απλά τότε δεν υπήρχε το να μοιραστώ τις σκέψεις μου με άλλα ξέρω εγώ 2.000 άτομα που μπορεί
1124 να μην γνωρίζω καν, αλλά μπορεί να ξέρω διαδικτυακά. Και θεωρώ ότι γίνεται παγκόσμιο το θέμα
1125 και παγκόσμια ενημέρωση λόγω των social media. Δεν τα θεωρώ απαραίτητα ότι αποτελούν
1126 κίνδυνο στον άνθρωπο. Σίγουρα αποτελούν σε ένα σημείο, αλλά θεωρώ ότι είναι και ένα βοηθητικό
1127 εργαλείο για ευαισθητοποίηση.

1128 90:35

1129 **Συμμετέχοντας 1(πόλη):** Το να το χρησιμοποιήσεις σωστά, αλλά ο κόσμος εν συμβάλλει. Ενώ δεν
1130 είναι κάτι που ψάχνει ο άνθρωπος να χρησιμοποιήσει σωστά. Εγώ, για παράδειγμα, εν θα κάτσω να
1131 θκιαβάσω τα security guidelines του Instagram, εννά μπω να βάλω το story μου εννά φκω τζαι εννα
1132 πω καληνύχτα.

1133

1134 90:49

1135 **Συμμετέχοντας 4(πόλη):** Ναι, απλά εσύ μιλάς για σένα, ότι ο άνθρωπος υπάρχουν δύο πλευρές.
1136 Υπάρχουν το άτομο που θέλει να κάνει κακό και το άτομο που θέλει να βοηθήσει. Δεν μπορούμε να
1137 το ελέγξουμε. Γι' αυτό λέω ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε την κοινωνία ως σύνολο, αλλά εμάς
1138 ως...πιο ατομικά

1139 91:12

1140 **Ερευνητής:** Οπότε οι πρακτικές που ακούσαμε είναι η ενημέρωση, είναι η διαπαιδαγώγηση, είναι
1141 να απευθυνθούμε στους γονείς, η πρόληψη, να απευθυνθούμε στα μικρότερα τα παιδιά, να γίνει η
1142 ατομική ενδυνάμωση, η ατομική δουλειά. Υπάρχει κάτι άλλο που θέλει κάποιος να προσθέσει μετά
1143 από όλα αυτά;

1144

1145 91:45

1146 **Συμμετέχοντας 3(πόλη):** Ίσως να γίνονται και κάποιες καμπάνιες, δηλαδή κάποιες πορείες για το
1147 θέμα, π.χ. όπως κάνουμε και πορείες για το 16ημέρο ή για την έμφυλη βία. Να γίνονται πορείες και
1148 για τούτα τα πράγματα και όχι απαραίτητα μόνο που γυναίκες εννοείται για ευαισθητοποίηση σε
1149 όλο τον κόσμο. Σε πολλές διαφημίσεις που βλέπουμε και μεγάλες αλυσίδες, ίσως αν είχαμε το
1150 inclusivity περισσότερο σε πολλά θέματα. Π.χ. και στα καταστήματα που είπαμε, οι κούκλες δηλαδή
1151 έξω να μην δείχνουν μόνον άτομα τα οποία είναι σε έναν καλούπι. Εντάξει, τώρα περισσότερο μιλώ
1152 για το βάρος, αλλά υπάρχουν και άλλα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε, τα οποία μπορούν να
1153 διδάξουν σε πολλοί κόσμο για τούτα τα θέματα, τα οποία είναι όντως πολλά ευαίσθητά και πρέπει
1154 να το καταλάβουμε ότι είναι ευαίσθητά για να μάθουμε κι εμείς να τα αντιμετωπίζουμε.

1155 93:05

1156 **Ερευνητής:** Οκαυ..Θέλω να σας ευχαριστήσω όλους που συμμετείχατε σήμερα. Οι απόψεις σας
1157 είναι πολύτιμες και θα μας βοηθήσουν εμάς να συνεχίσουμε και εμείς το έργο μας.. Σας ευχαριστώ!

1 **Καταγραφή συνομιλίας 2^{ου} focus group: Body Shaming**

2

3 16/2/2025 (Κέντρο Νεότητας Ακρόντας, συμμετέχοντες από απομακρυσμένη περιοχή)

4 00:00

5 **Ερευνητής:** Να σας ενημερώσω ότι θα είναι μία άτυπη συζήτηση, όσοι δεν επιθυμείτε μπορείτε να

6 αποχωρήσετε εε απλά για καλύτερη record keeping για μας, ηχογραφείται. Είναι μια συζήτηση

7 σήμερα να πάρουμε τις απόψεις σας τις εντυπώσεις σας γενικά με το body shaming.

8 **Ερ.1** Θα ξεκινήσω με την πρώτη ερώτηση ως προς το πώς ορίζεται το body shaming και που το

9 βλέπετε; Πως το καταλαβαίνετε;

10

11 00:38

12 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** εε εγώ εθεώρουν ότι body shaming έσκει σχέση με το

13 βάρος σου και τα λοιπά, αλλά όταν θκιάβασα τις ερωτήσεις ελάλε για μαλλιά πρόσωπο και τα λοιπά

14 τζαι εσκέφτηκα ότι μπορεί να εν τζαι τούτα (ερωτηματολόγιο που δόθηκε από το πρότζεκτ για το

15 body shaming).

16 0:52

17 **Ερευνητής:** θέλεις να μας πεις παραπάνω πως το καταλαβαίνεις το body shaming? Πέρα του

18 βάρους;

19

20 01:06

21 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** ε τώρα που είδα το ερωτηματολόγιο.. Γενικά, πώς

22 φαίνεσαι, το μαλλιά σου, το σωματότυπο σου σου γενικά αν έχεις κάποιες ουλές, το πρόσωπο

23 σου, έχεις όλα αυτά.

24 Αλλά ένα πριν δεν το είχα μέσα στο μυαλό μου.

25 1:15

26 **Ερευνητής:** Και οπότε συμπεριλαμβάνεις και άλλους παράγοντες μέσα στον ορισμό. Πώς το

27 καταλαβαίνεις όμως το body shaming?

28 1:25

29 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** να πω κάτι στον άλλο να το κάμω να νιώσει άβολα

30 άσχημα..

31

32 01:33

33 **Συμμετέχοντας 2 (απομακρυσμένη περιοχή):** να συμπληρώσω κάτι.. Εκτός από το σχόλιο που

34 μπορεί να κάνουμε για κάποιον άλλον ή να μας κάνει κάποιος ανθρώπους, είναι και το πώς

35 βλέπουμε εμείς το σώμα μας, πώς νιώθουμε εμείς για το σώμα μας.

36 1:43

37 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** Σε ακραίες περιπτώσεις, μπορεί να καταλήξει
38 χειριστικό. Δηλαδή, αν το ακούς κάθε μέρα καταφέρνει ο άλλος να σε πείσει για κάτι, ότι όντως
39 δαμέ έχεις πρόβλημα, στο τέλος χάνεις εσύ τον έλεγχο.

40

41 1:59

42 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Γενικά έσκει να κάμει με την ψυχολογία του
43 ανθρώπου δηλαδή εν το Α και το Ω.. τούτο εκατάλαβα αλλά επηρεάζει γενικά την ψυχολογία του
44 ανθρώπου.. είτε σώμα είτε μαλλιά είναι..

45 2:20

46 **Ερευνητής:** οκ.. κάποιος άλλος να προσθέσει; Όποτε βλέπουμε ότι έχει να κάνει με κάποιον άλλο
47 αλλά και ταυτόχρονα και με τον εαυτό μας, επηρεάζεται η ψυχολογία. Που το βλέπουμε να
48 συμβαίνει πιο συχνά; εε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα σχολεία, χώροι εργασίας, στα σπίτια
49 μας..

50

51 02:33

52 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** Είναι παντού.. ξεκινά όμως από το σπίτι

53

54 2:48

55 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** παραπάνω στο σχολείο τα μωρά κάνουν bullying
56 μεταξύ τους..

57 2:52

58 **Ερευνητής:** χμμ..

59 2:54

60 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** ας πούμε αν δουν ένα μωρό με ΑΜΕΑ ή ότιδήποτε
61 άλλο.. τα μωρά γενικά κοροϊδεύουν..ντάξει ανάλογα και από το σπίτι πως μεγαλώνουν στο σπίτι..
62 και συμπεριφέρονται έτσι και στο σχολείο

63 3:08

64 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εγώ προσωπικά πιστεύω τζέινο που λαλείς εν που το
65 σπίτι. Ειδικά τώρα που εξελίχθηκε η τεχνολογία. Πρώτα εν η τεχνολογία μετά το σπίτι τζαι μετά το
66 σχολείο.. δηλαδή επηρεάζονται υπερβολικά δηλαδή μπαίνεις μέσα στο Instagram τζαι λαλείς «αα
67 τούτη εν πολλά όμορφη εγώ γιατί είμαι έτσι;» ε τζαμε που ξεκινά τζαι μετά πάει το σπίτι.. αν δεν
68 ήταν ή τεχνολογία να συμφωνήσω και εγώ εν με το σπίτι να.. αλλά που τη στιγμή που εξελίχθηκε
69 τόσο πολλά η τεχνολογία, και το Instagram, tik tok τζαι ξέρω γω τζαι ένα 70-80% να πούμε εν
70 συνέχεια εν πάνω στα κινητά.. εν το Α και το Ω πρώτα η τεχνολογία τζαι μετά σπίτι..

71

72 03:37

73 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** Εγώ εννά διαφωνήσω πάνω σε αυτό. Θεωρώ ότι όταν
74 έχεις καλή βάση από το σπίτι, όσην επιρροή και να δέχεσαι από τα social media, αν ξέρεις τι σου
75 γίνεται και έχεις τη στήριξη που το περιβάλλον σου, τίποτα δεν θα σε επηρεάσει.

76 **Συμμετέχοντας 2 (απομακρυσμένη περιοχή):** Και έχουν... όχι ακριβώς λόγον, δεν βρίσκω την
77 κατάλληλη λέξη τώρα, οι γονείς για το πώς θα συμπεριφέρονται τα παιδιά τους. Δηλαδή, ναι, μεν
78 επηρεάζονται που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το τι βλέπουν.. Αλλά αν ένας γονιός μάθει στο
79 παιδί ότι πρέπει να σέβεται τα άλλα παιδιά, να μην τα κοροϊδεύει τζαμέ μπαίνουν κάποια φίλτρα
80 που εμποδίσουν ή κάνουν τα παιδιά να ξανασκέφτονται πριν κοροϊδεύσουν άλλον παιδί για το
81 σώμα του για οτιδήποτε. Άρα σίγουρα έσκει σημασία ..πιστεύω εν πάνω στη γενιά μας πως θα
82 διαμορφώσουμε εμείς την επόμενη γενιά.. τις επόμενες γενιές

83

84 04:45

85 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ντάξει ναι ναι τούτο μιλώ για τη μέρα που εξελίχτηκε
86 τόσο η τεχνολογία που τζαμέ τζαι τζει πως ήνταλος πάει η κατάσταση.. γιατί ναι εξαρτάται που εμάς
87 που ήμασταν γεννημένοι πριν τεχνολογία και τώρα εμπήκαμε μέστην τεχνολογία. Εννοώ εε που τη
88 στιγμή που εξελίχτηκε τόσο πολλά η τεχνολογία που τζαμέ τζαι τζει πως πάει η κατάσταση και
89 επηρεάζει τόσο πολλά

90 05:03

91 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** εγώ συμφωνώ ότι εν επικίνδυνο τούτο τζαι ειδικά
92 τωρά με το AI που ήρτε να βάλει κάτι πρότυπα άπιαστα..σίγουρα έσκει κόσμο που εννά παρασυρθεί

93 05:23

94 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** γιατί να κάμω τζαι ένα account στο Instagram εν θα
95 βάλω κανονική φωτογραφία εννά βάλω φίλτρα ποτζεί φίλτρα ποδά..εννά με δει εννά του αρέσω σε
96 εισαγωγικά..τζαι μετά εννά βρεθούμε που κοντά

97

98 5:32

99 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** τζαι τούτο με την τεχνητή νοημοσύνη χάνεται το όριο
100 μεταξύ της πραγματικότητας τζαι του ψεύτικου.. τζαι εφτάσαμε στο ψεύτικο

101 5:40

102 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** διαφημίζομε το ψεύτικο για να κοντέψουμε του
103 αληθινού!

104 5:42

105 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι ναι ακριβώς

106 5:44

107 **Ερευνητής:** θέλει κάποιος άλλος να προσθέσει πως ορίζεται το body shaming και που το βλέπετε να
108 εμφανίζεται;

109 5:51

110 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** να πω τη δική μου άποψη ότι θεωρώ ότι θεωρώ ότι
111 μετά που πολλά περιστατικά που μου έχουν τύχει ..η αιτία βρίσκεται στο ότι έχουμε τόσες πολλές
112 ανασφάλειες που προτιμούμε να τις προβάλλουμε πάνω στους άλλους αντί να το λύσουμε εμείς
113 μέσα μας.. τζαι έτσι κάμνουμε τζαι τον άλλο να νιώθει άσχημα παρά να ξεκινήσουμε επιτέλους να
114 δεχόμαστε τζαι να αγαπούμε το σώμα μας εμείς οι ίδιοι.. γιατί εν εμάθαμε να το κάμνουμε τούτο
115 πράμα..

116 6:30

117 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Προσπαθούμε να δείξουμε ανωτερότητα και είμαστε
118 οι καλύτεροι που τους άλλους..εννοώ αντί να προσπαθούμε να σώσουμε τον εαυτό μας τζαι μετά
119 τους άλλους, προσπαθούμε να σώσουμε πρώτα τους άλλους και μετά τον εαυτό μας

120

121 06:38

122 **Συμμετέχοντας 7 (απομακρυσμένη περιοχή):** νομίζω εν περιορίζεται στο λεκτικό κομμάτι αλλά τζαι
123 στο κομμάτι των στάσεων το πώς βλέπουμε τον άλλον.. το πως συμπεριφερόμαστε..

124 6:52

125 **Ερευνητής:** χιμ χιμ

126 **Ερ.2** Πώς πιστεύετε ότι το body shaming επηρεάζει την αυτοεκτίμηση, την ψυχική υγεία και την
127 καθημερινή ζωή ενός ατόμου..;

128

129 07:06

130 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** μπορεί να έσει μεγάλη επιρροή.. μπορεί κάποιος να
131 μεν πατά τόσο γερά στη δική του άποψη και να επηρεάζεται πάρα πολλά. Δηλαδή ας πούμε εμένα
132 αν έρκεται κάθε μέρα η μάμα μου τζαι να μου λέει «ήνταλος είσαι έτσι;» εννοείται ότι χάνω τη βάση
133 εντελώς χάνω το κέντρο ξεκινώ τζαι εγώ να το πιστεύω..τζαι αν βρεθεί άλλο ένας τζαι άλλο ένας
134 τζαι πουν σου το μετά χάνεις το..

135 07:38

136 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** εννά πάω για το πίσω στο σχόλιο που συμφωνώ
137 100% με τα social media..γιατί το πως μας επηρεάζει πλέον όταν έρτει ένας δικός μας άνθρωπος
138 και εκφράσει μας.. μπορεί να εν η μάμα μας ή η γιαγιά μας μια ανησυχία να με λάθος τρόπο αλλά
139 με ενδιαφέρον.. τα social media εφέραν το σε άλλο level το πως μας επηρεάζει και τον καθένα μας
140 τούτο πράμα.. γιατί πλέον έσεις άγνωστους πάρα πολλούς τζαι το ότι να σου κάμει ένα σχόλιο ένας
141 γνωστός σου ίσως τζαι ένας φίλος σου ίσως να μπορείς να το αφήσεις πίσω σου.. αλλά το να
142 εκθέσεις τον εαυτό σου κάθε μέρα σε 1000 άτομα επή σε άλλο επίπεδο το να σε επηρεάσει
143 κάποιος.. μπορεί να ένα άτομο που να έσει αυτοπεποίθηση ή τέλος πάντων να φαίνεται ότι έσει
144 αλλά ότι ασχολείται κάθε μέρα πως προβάλλει τον εαυτό του εν θέμα.. ακόμα τζαι ένα άτομο που
145 νιώθει ότι εν όμορφο εν οκ. Οπότε συμφωνώ ότι επήραντο σε άλλο level τα social media..

146 8:41

147 **Ερευνητής:** χιμ χιμ

148

149 08:42

150 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** δηλαδή μέσω των social media κάποιος έννε καλά
 151 τζαι δείχνει ότι εν ανώτερος σου κάμνουν τον τζαι σε σημείο να τον κάμνουν πρότυπο, ενώ εν
 152 ξέρουν το background του ότι προσπαθεί απλά να πουλήσει τζέινο το πράμα.. κάμνεις πρότυπο ένα
 153 άνθρωπο που μπορεί να εν σε χειρότερη θέση που σένα τζαι μέσω των social media βρίσκει
 154 ευκαιρία να τραβήσει likes, share τζαι ένιξερω τζαι εγώ τι..

155 09:12

156 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** Είναι αυτός που δεν έχει αυτοπεποίθηση,
 157 αυτοεκτίμηση , του εαυτού του.

158

159 09:20

160 **Ερευνητής:** Λέτε ότι σημαντικοί οι άλλοι, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα σχόλια, αλλά πώς
 161 επηρεάζεται η καθημερινότητα του ατόμου, πώς επηρεάζεται η αυτοεκτίμηση ή η ψυχική υγεία,
 162 όταν εκτίθενται σε αυτά;

163 9:28

164 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** Εξαρτάται από τον ίδιο..μπορεί να λαλεί που το πρωί
 165 ως την νύχτα ότι είμαι πασιής κοντός ψηλός.. τζαι να μεν τον κόφτει τίποτε. Ή στην τελική να τον
 166 κόφτει πολλά εξαρτάται που το καθένα μας ήντα αυτοεκτίμηση έχουμε.. δηλαδή λέω τωρά να εν
 167 ένας όμορφος τζαι ένας άσιημος τζαι ο όμορφός να νιώθει πιο άσιημα που τον όμορφο.. εξαρτάται
 168 από τον καθένα μας..

169

170 10:00

171 **Ερευνητής:** οπότε μου λες εν ο εσωτερικός διάλογος που κάνει ο καθένας μας..

172 10:03

173 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι! Εξαρτάται πως το φιλτράρεις εσύ βασικά..

174 10:10

175 **Ερευνητής:** οπότε πως επηρεάζεται ο εσωτερικός διάλογος

176 11:15

177 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** είναι αυτοί οι χειριστικοί άνθρωποι που προσπαθούν
 178 να σου τοβάλουν μέστο μυαλό σου.. το θέμα είναι να μην επηρεάζεσαι όταν ακούς τον άλλον

179 11:18

180 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Το θέμα είναι να χτίσεις τον εαυτό σου πρώτα.. που
 181 τζαμέ τζαι τζει εν σε κόφτει τίποτε ..να χτιστείς πρώτα εσύ so ότι τζαι να σου πουν εν σε πιάνει..

182 11:23

183 **Ερευνητής:** οκαι..

184 11:25

185 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** στο πως επηρεάζεται..αννέ τούτη η ερώτηση σας.. οι
186 νέοι θεωρώ τρων πολύ χρόνο πως θα φαίνονται στην εικόνα τους.. οπότε θεωρώ ότι.. και γενικά
187 χάνουν χρόνο που άλλα πράγματα που όπως τούτα που λέμε πρώτα χτίζω τον χαρακτήρα μου.. ότι
188 χάνουν πολύ χρόνο για να προσέξουν το πως εννά φανούν έξω

189 11:15

190 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** το πως να χτίσω την εικόνα μου..

191 11:17

192 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** πρακτικά δηλαδή τι κάμνουν;

193 11:20

194

195 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** Μπορεί να χάσει μία ώρα να κάνουν edit μία
196 φωτογραφία ή μία ώρα μπροστά που την ντουλάπα να δουν ήντα ρούχα εννά φορήσουν.. Οπότε
197 θεωρώ χάνουμε πάει η συγκέντρωση τους αλλού..

198 11:29

199 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** Ενώ θα μπορούσε κάλλιστα τζείνη την ώρα να κάνει
200 μία δική του προσωπική, τέλος πάντων, αυτοφροντίδα, να πάει έναν περίπατο στην θάλασσα, να
201 πηγαίνει με έναν φίλο του, να πιει έναν καφέ, να διαβάσει ένα βιβλίο.. Να καλλιεργήσει το μέσα
202 του παρά να δείξει μια εικόνα ψεύτικη προς τα έξω.

203 11:48

204 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν τούτο τρων πάνω που τη μισή ζωή τους για να
205 φκάλουν μια εικόνα ψεύτικη..

206 11:50

207 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** ή ωραιοποιημένη

208 11:51

209 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι!

210 11:52

211 **Ερευνητής:** Θέλει κάποιος άλλο να προσθέσει κάτι; Πάμε στην επόμενη ερώτηση..

212 **Ερ.3** Έχετε βιώσει ποτέ εσείς ή κάποιους που γνωρίζετε το body shaming; Πώς σας έκανε να νιώσετε
213 και πώς ανταποκριθήκατε εσείς ή εκείνοι;

214 Πάμε λίγο πιο προσωπικά.

215 12:20

216 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** Ναι, εγώ προσωπικά εδέχτηκα που την παιδική
217 ηλικία, διότι ανέκαθεν ήμουν ένα λεπτοκαμωμένο άτομο, και στην εργασία μου δέχτηκα, αλλά
218 τούτο που είχαμε δει προηγουμένως όταν έχεις καλή βάση έσεις χτίζει τον εαυτό σου από το
219 σπίτι.. προσπαθείς ότι δέχεσαι να το θκιωχνεις..που τη στιγμή που λέεις εγώ είμαι καλά στην υγεία
220 μου.. δεν έχω κάποιο άλλο θέμα και φροντίζω τον εαυτό μου όσο μπορώ.. οποιαδήποτε κακεντρεχή

221 σχόλια εννά προσπαθήσω να τα αφήσω προς τα έξω. Βέβαια επηρεάζεσαι σε ένα βαθμό εννά
 222 συμφωνήσω.. αλλά άμα τα έσεις καλά με τον εαυτό σου ξέρεις ότι τζαι να πει ο άλλος θέλει να σε
 223 πληγώσει θέλει να σε κάμει να νιώσεις εσύ άσχημα..

224 13:20

225 **Ερευνητής:** οκαυ..

226 13:22

227 **Συμμετέχοντας 7 (απομακρυσμένη περιοχή):** εγώ προσωπικά επέρασα σοβαρή ακμή στα 13
 228 μου..εε η αλήθεια επηρεάζε με όι τόσο στο μέσα μου αλλά στο πως εσυμπεριφέρουμεν δηλαδή
 229 εβάφουμεν να μεν φαίνεται..επροσπαθούσα να καλύψω κάτι που εν θα έπρεπε να βάφομαι
 230 συνέχεια ως 13 χρονών μωρό.. αλλά επειδή εστηρίξαμε οι δικοί μου μετά επέρασα το..

231 13:44

232 **Ερευνητής:** οκαυ..

233 12:45

234 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** να πω που την αντίθετη πλευρά σαν γονιός.. ότι
 235 κάπου ξεκινά και στον παιδίατρο τούτο.. θα κάμουμε καμπύλη ανάπτυξης του μωρού..εε την ώρα
 236 που εννά το πει ο γιατρός τζέινου που έσει να πει εν μπροστά το μωρό εν 10 χρονων ή 12 κατλάβει
 237 ακούει...ντάξει εννά πεί «εν τζαμε που πρέπει να είναι εν πάνω που τη γραμμή εν κάτω που τη
 238 γραμμή» μπορεί να σου πει μέχρι ότι χρειάζεται διαιτολόγο.. αν τα ακούεις που κάποιο ειδικό τούτο
 239 το πράμα λείει οκ εν μπορώ να το αμφιβάλλω είπε το κάποιος ειδικός..αμα μου είπε ότι πρέπει να
 240 χάσω βάρος ντάξει εν αλήθεια..αμαν εσύ μέσα σου είσαι σε μια φάση που το συζητάς πολλά μέσα
 241 στο μυαλό σου.. πέφτεις σε παγίδες ξερωγω σίγουρα επηρεάζεσαι και σίγουρα αρνητικά.. αλλά στην
 242 περίπτωση που έννα έρτει ένας να μας κάμει ένα σχόλιο θετικό του στυλ «μα τι ωραία που εν τα
 243 μαλλιά σου σήμερα!» ή ξερωγω «πάει σου πάρα πολλά τούτο που εφόρησες σήμερα» ..ε εννά μας
 244 επηρεάσει θετικά και δυστυχώς εν καθημερινά τα παραδείγματα που βλέπουμε.. τζαι αναλόγως αν
 245 εν θετικά τα σχόλια εννά νιώσουμε θετικά αννέ αρνητικά έρχονται τζαι διούν στην περιοριστική
 246 σου πεποίθηση που έσεις και δυναμώνουν την τζαι άλλο..

247 15:30

248 **Συμμετέχοντας 2 (απομακρυσμένη περιοχή):** μερικές φορές διούμε παραπάνω σημασία στα
 249 αρνητικά σχόλια παρά στα θετικά.. δηλαδή τα θετικά κρατούμε τα λιη ώρα και μετά ξεχνούμε το
 250 ενώ τα αρνητικά κρατούμε τα πολλά παραπάνω..

251 15:42

252 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ένα θετικό όμως μπορεί να σιεπάσει ούλλα τα
 253 αρνητικά

254 15:44

255 **Συμμετέχοντας 2 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι ντάξει..

256 15:51

257 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν ανάλογα με τον χαρακτήρα σου..έσει χαρακτήρες
 258 που μόνο τα αρνητικά κρατούσιν..

259

260 15:53

261 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εντάξει πάνω σε τούτο το θέμα εν τούτο που ήταν να
262 πω ότι.. εδέχτηκα και εγώ στην παιδική ηλικία για το βάρος μου τζαι ξέρω..αλλά που εμεγάλωσα
263 τζαι άρκεψα τζαι εδίδον έμφαση πάστον εαυτό μου τζαι ξέρω μια προσωπική ανάπτυξη να
264 θκιαβάσω βιβλία να.. δυναμώσω τον οργανισμό μου τζαι την ανάπτυξη μου γενικά.. κατάλαβα ότι
265 που τζαμέ τζαι τζει ότι τζαι να μου πουν εν με επηρεάζει.. εκτός που το εν με επηρεάζει παίζει ρόλο
266 τζαι η ενέργεια μου δηλαδή.. τραβώ άτομα τα οποία εν θα έρτουν να μου πουν κάτι το αρνητικό.. εν
267 η ενέργεια που κτίζεις γύρω σου τζαι εν τραβάς πια τζείνα τα άτομα

268 16:30

269 **Ερευνητής:** χμμ χμμ οκάυ..

270 16:32

271 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** εμένα θεωρώ εκαθόρισε μου τζαι την ξέρεις την
272 επαγγελματική μου την επιλογή.. γιατί όταν ήμουν πιο μικρός είχα..ήμουν έτσι αρκετά λεπτός.. τζαι
273 στην εφηβεία τζαμέ που ξεκινούν τα αγόρια να συγκρίνονται ο ένας με τον άλλον εκατάλαβα ότι εν
274 πρόβλημα για μένα.. εξεκίνησα να ασχολούμαι με το σώμα μου να πηαίνω γυμναστήριο τζαι
275 εκατέλθα να γίνω γυμναστής.. να σπουδάσω γυμναστής.. τζαι θεωρώ εν τζείνου ππου μου έδωκε
276 το αρχικό το σώμα μου τζαι την εικόνα μου.. που μου εφκήκε σε καλό αλλά έτρωε μου πολλά
277 δηλαδή ήμουν παραπάνω που το κανονικό.. τζαι πλέον ως ένα άτομο που στέκουμαι μπροστά που
278 κόσμο τζαι θεωρούμαι κάπως σαν ένα πρότυπο.. δέχομαι συνέχεια είτε αρνητικά είτε θετικά σχόλια
279 αλλά πάλε βάλουσε στη διαδικασία να σκεφτείς πως είμαι τώρα και πως φαίνομαι μπροστά στα
280 άτομα οπότε.. θεωρώ ακόμα ότι συμβαίνει..

281

282 17:52

283 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** εγω έχω παιδί με AMEA..η κόρη μου γεννήθηκε
284 εξαιρετικά πρόωρη πάρα πολλά εξαιρετικά πρόωρη.. τζαι τώρα που εν στην ηλικία των 6 χρονών
285 ασπόμε επειδή έσειε μορφή ΔΕΠΥ τζαι ήπια νοητική υστέρηση με μορφή αυτισμού, γενικά στο
286 σχολείο επειδή είναι μέσα σε μονάδα, βλέπω ότι στο σχολείο της μάχονται (την ενοχλούν) τζαι
287 επειδή θα συμφωνήσω με τον παιδίατρο που είτε, επειδή εν ένα μωρό που εγεννήθηκε 4 μηνών
288 650 γραμμάρια, τζαι ήταν κοντή ήταν όπως το ποδήλατο της της τζαι άκουε το γιατρό όταν ήταν 5-6
289 χρονών το γιατρό, τζαι έλεε μου, επειδή έχω ακόμα ένα γιο 12 χρονών «Μα γιατί τα πόδια του
290 αδερφού μου εν καλά τζαι τα πόδια μου εν κοντά;» άρα εσύγκρινε τα πόδια της με του αδερφού της
291 τζαι σαν μανά της έλεγα «αγάπη μου ο Χριστούλης, έτσι έπρεπε να κάνει τον αδερφό σου και έτσι
292 έκανε εσένα.. δεν περπατάς; Αφού περπατάς! Δεν περπατάς που είναι κοντά τα πόδια σου..» και
293 παρόλο που κάναμε χειρουργείο που ήταν κοντοί οι τένοντες μου λέει «έτο μάμα, είχε δικαιο ο
294 γιατρός!» και της απάντησα «όχι αγάπη μου, κάναμε την επέμβαση για να μπορείς να τρέχεις πιο
295 γρήγορα!» έκαμνα της θετικά πράματα για να μεν έχει στο μυαλό της ότι εν κοντά τα πόδια της είτε
296 άλλα ή το ένα τώρα που εν στην μονάδα τα άλλα παιδιά τωρά 4-5 χρονων του νηπιαγωγείου λένε
297 «μα γιατί έχει άλλη τάξη και άλλη κοπέλα και εμείς είμαστε όλοι στην ίδια τάξη;» τζαι γελούσιν τζαι
298 λέω της «αγάπη μου εσύ είσαι στην πιο καλή τάξη να μάθεις πιο γρήγορα να πάεις στο πιο μεγάλο
299 σχολείο να φτάσεις τον αδερφό σου» γενικά λέω της θετικά να την κάνουν να ξεχνάει ότι εν η πιο
300 γρήγορη αυτή εν η πιο καλή αυτή..

301
302
303
304
305 19:36
306 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** έχω μια απορία όμως θαμέ γιατί είπατε για
307 γιατρούς.. έσκει πράματα που πρέπει να πει ο γιατρούς το θέμα όμως ίσως είναι το πως να τα πει,
308 να τα πει στο γονιό, να τα πει ύστερα που να φύει το μωρό.. επειδή κάποια πράματα της ανάπτυξης
309 ..εννοώ κάποια πράματα η λογική μου λέει ότι πρέπει να τα πει ο γιατρός εν κάποια πράματα
310 ιατρικά.. ίσως σε κάποιο άλλο χρόνο ίσως με τρόπο διαφορετικό σαν παιχνίδι..
311 20:20
312 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι ναι εννοείται να ξέρουμε και εμείς τι συμβαίνει
313 ..συμφωνώ απλά επειδή τα μωρά τον αγαπούν τον γιατρό, τα κάνουν αλλιώς μέσα στο μυαλό τους..
314 20:21
315 **Ερευνητής:** κάποιος άλλος να μοιραστεί μια δική του προσωπική του εμπειρία; Που είδε που
316 επηρέασε;
317 20:32
318 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** να πω εγώ τη δική μου εμπειρία; Εε καταρχάς να σας
319 πω ότι ήμουν σε σχέση που μετά εξελίχθηκε σε γάμο.. μετά όμως από 10 χρόνια ξεκίνησαν κάποια
320 προβλήματα, ένα από τα προβλήματα που αντιμετώπιζα σίγουρα μια φορά τη βδομάδα, ο
321 σύντροφός μου έκρινε πάντα το τι θα φορούσα.. «γιατί το εφόρησες τούτο; έινε καλό πάνω σου ή
322 εν σου πάει, κάμνει σε να δείχνεις πιο πολλά κιλά από ότι είσαι» ήταν η φάση που εγώ ακόμα δεν
323 το είχα δουλέψει πολλά με τον εαυτό μου. Τζαι ξεκίνησα και πίσω από κάποιον που μου έλεγε,
324 παρόλο που ένα κομμάτι μου έλεγε, «Γιατί ούτε εγώ θέλεις να φορέσεις, γιατί πρέπει να παείς να
325 αλλάξεις τώρα». Όμως, για πολύ καιρό έπεσα στην παγίδα και επήεννα και άλλασα τα ρούχα μου,
326 γιατί ο σύντροφός μου είπε ότι δεν ήταν καλά πάνω μου. Τζαι εκείνο που έμαθα με τον δύσκολο
327 τρόπο ήταν ότι εγώ είμαι το κέντρο του εαυτού μου, τζαι κανένας άλλος. Και ναι, δεχόμαστε
328 επιρροές, θετικές, αρνητικές, αλλά στο τέλος της ημέρας πρέπει να λέμε δόξα σοι ο Θεός, γιατί
329 καταρχάς έχουμε ένα σώμα, και να πούμε και ένα μεγάλο συγγνώμη στο σώμα μας, γιατί περνούμε
330 το που τόσες πολλές φάσεις, που εξαντλητικές δίαιτες, δεν ξεκουραζόμαστε σωστά εν το
331 φροντίζουμε όπως πρέπει, δεν ασκούμεστε, δεν είμαστε κοντά στις ανάγκες που έχει το σώμα μας
332 και μετά ερκούμαστε εμείς να μιλήσουμε οι ίδιοι το σώμα μας. Δεν μάθαμε, δυστυχώς, ούτε σαν
333 λαός, ούτε σαν κοινωνία, ούτε σαν οικογένεια, πώς θα δείξουμε στα μωρά μας να αγαπούν το σώμα
334 που έχουν και να το αγκαλιάζουν, αν θέλεις, ψυχολογικά. Ε όμως εν πάρα πολλά καλό που ο κόσμος
335 ξεκινά τζαι έσκει μια στάση διαφορετική και ξεκινά και αντιδρά εντός και εκτός εισαγωγικών. Αυτά.
336
337 22:55
338 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Πρέπει πρώτα να μάθουμε να αγαπούν τον εαυτόν
339 τους και μετά να βλέπουμε πώς είναι άλλος. Το πιο σημαντικό είναι αυτόν. Να χτίσουν το εγώ τους
340 τζαι μετά.

341

342 23:10

343 **Ερευνητής:** ευχαριστώ που μοιραστήκατε τις εμπειρίες σας μαζί μας.. πάμε στην επόμενη ερώτηση..

344 **Ερ.4** Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς επηρεάζουν την ντροπή

345 του σώματος? και αν πιστεύετε ότι ορισμένες ομάδες στοχοποιούνται περισσότερο από άλλες;

346

347 23:39

348 **Συμμετέχοντας 10 (απομακρυσμένη περιοχή):** εγώ πιστεύω για παράδειγμα αν ένα πιο μικρό

349 κορίτσι ή αγόρι κάμει πρότυπο ένα μοντέλο στα social media και να λένε «εγώ γιατί είμαι έτσι, και

350 πώς να γίνω σαν εκείνο το άτομο» το οποίο έκαμε τα edit του ή τέλος πάντων τι για να φαίνεται

351 έτσι, και να τον κάμει να αλλάζει ο τρόπος σκέψης του για να θέλει να μοιάσει σε τζέινο το άτομο..

352 οπότε θεωρώ ότι παίζουν ρόλο τα social media τζαι τα πρότυπα που βλέπουμε

353 24:22

354 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν τούτο που είπα εξ αρχής ότι επηρεάζονται πολλά

355 και έχουν βασικό ρόλο τα social media γιατί, διούν πολλή έμφαση τζαι πιστεύουν σε εισαγωγικά

356 τζέινο που βλέπουν τζαι «γιατί να εν καλύτερος μου τζέινος; Θέλω να γίνω τζαι εγώ έτσι!» ενώ εν

357 ξέρουν τι κάμνει που πίσω τζέινος τζαι τι θέλει να προβάλει για να πιάσει τα likes του και ξέρωγω..

358

359

360 24:50

361 **Συμμετέχοντας 2 (απομακρυσμένη περιοχή):** νομίζω επηρεάζονται περισσότερο τα άτομα που η

362 εμφάνιση τους παίζει ρόλο στη δουλειά τους, και εκτίθενται παραπάνω στον κόσμο και παραπάνω

363 μέσα.. αλλά τούτο που γίνεται τελευταία είναι να υπάρχουν πολλές εταιρείες που προσπαθούν να

364 προβάλλουν τις αντίστροφες διαφημίσεις. Δηλαδή μια μάρκα έκαμε διαφήμιση για τις μασχάλες

365 που προσπαθούσε να πείσει τον κόσμο να αγαπήσει το σώμα του όπως είναι.. αλλά τούτο εν περνά

366 ακριβώς το μήνυμα που θέλουν να δώσουν γιατί κάποιοι, κάποιοι άνθρωποι ειδικά μεγαλύτερης

367 ηλικίας μπορούν να πουν «τώρα γιατί μας δείχνουν μασχάλες στην τηλεόραση;» (γέλιο). Οπότε

368 θέλουμε ακόμα λίγη δουλειά για να καταλάβουμε το γιατί γίνεται πρώτα απ' όλα τούτο, τι θέλουν

369 να πουν και πώς σιγά σιγά σπάζουμε λίγο τα στερεότυπα. Γιατί καλώς ή καλώς τα στερεότυπα

370 κυριαρχούν σε πολλά πράγματα.

371

372 26:27

373 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** Η γυναίκα στοχοποιείται. Η γυναίκα στοχοποιείται,

374 στο 100% θεωρώ ακριβώς τούτες οι καμπάνιες που γίνονται με τη διαφορετικότητα και όσον αφορά

375 τα προϊόντα. Διότι διότι ο λόγος που στοχοποιείται πάρα πολλά γυναίκα είναι επειδή τα παραπάνω

376 προϊόντα, ο λόγος marketing, τα παραπάνω προϊόντα για τις γυναίκες. Πλέον υπάρχουν και για τους

377 άντρες, απλά τα παραπάνω προϊόντα μορφιάς, καλλωπισμού είναι για τις γυναίκες.. απλά θεωρώ

378 ότι οι καμπάνιες που κάνουν οι εταιρίες όσον αφορά τη διαφορετικότητα είναι για να πουλήσουν

379 τζαι σε εκείνο το κοινό το διαφορετικό ας πούμε.. αλλά θεωρώ ότι εν άσχετες οι καμπάνιες τούτες

380 γιατί σημαντικό να καταλάβει ο κόσμος ότι στο σώμα έρχεται πρώτα η υγεία να καταλάβουν ότι
381 πρώτα εν η υγεία μου η ευεξία μου παρά στον καλλωπισμό και στην εμφάνιση..

382

383 26:22

384 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι διότι οι παραπάνω βλέπουν το εξωτερικό παρά το
385 εσωτερικό να στήσουν το ανοσοποιητικό τους και μετά θα έρτουν τα υπόλοιπα..είσιε φάση που
386 συζητούσαμε με κάποια άτομα και έβλεπε τους ήταν καλά σε φυσική αλλά μέσα στην υγεία τους οι
387 αναλύσεις τους ήταν χάλια γιατί εδίουσαν έμφαση έδιναν στο να δείχνουν όμορφοι στο περίγυρο
388 τους.. αλλά μέσα τους το ανοσοποιητικό τους ήταν χάλια ..έτσι..

389

390 28:06

391 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** πρόσφατα έκαμε μία καμπάνια ένας γνωστός οίκος
392 μόδας για σώματα πιο παχύσαρκα.. παρατήρησα τα σχόλια που υπήρχαν κάτω από την καμπάνια
393 ήταν λίγο διφορούμενα υπήρχαν και τα θετικά σχόλια που έλεγαν «μπράβο που προωθείς ένα
394 σώμα το οποίο έχει τις καμπύλες» αλλά υπήρχαν ακόμα και αρνητικά σχόλια, το οποίο ακόμα εν
395 τζέινο που λέεις ότι ακόμα δεν εμφυτεύτηκε μέσα στη συνείδηση του κόσμου ότι το ωραίο δεν είναι
396 πάντα το λεπτό, το αδύνατο, το καλλίγραμμό. Δηλαδή το ωραίο είναι κάθε μορφή σώματος. Φτάνει
397 να είναι υγιές.

398 Επομένως, να προσπαθούν να προωθηθεί, αλλά θεωρώ ότι ακόμα στη συνείδηση του κόσμου δεν
399 καλλιεργήθηκε αρκετά.. θεωρώ..

400

401 29:18

402 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή): Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή)** είδες
403 την καμπάνια της (γνωστός οίκος μόδας που έκανε; Είδες τα σχόλια;

404 29:20

405 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** είδα το ναι.. υπήρχαν αρκετά αρνητικά..

406 29:22

407 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** ακριβώς για τούτο λόγο επειδή καταλήγουμε στην
408 αντίληψη του κόσμου, θα το πω τάση για λέουν πχ. «Ο άντρας εν οκ να έχει τζοιλιούα», εγώ θα πω
409 ναι εν οκ να έσει, δηλαδή αν με ρωτάς εμένα αλλά να οκ τζαι να τον κόφτει η υγεία του. Οπότε
410 δημιουργείται μια αντίληψη στον κόσμο που άτομα, που εν θα πω γυμναστήριου όπως στα social
411 media πολλά αστεία βιντεούθκια του τύπου ότι έτσι «νιώθω καλά με το σώμα μου εν με κόφτει τι
412 λέει ο κόσμος οπότε εν θα φάω σωστά εν θα πάω γυμναστήριο» και δημιουργείται η αντίληψη ότι
413 υπάρχουν τα 2 άκρα εκείνος που τον κόφτει το σώμα του τζαι τζέινος που εν τον κόφτει αλλά είναι
414 τζαι το θέμα της υγείας στη μέση.. οπότε ο κόσμος εν μπορεί να το αντιληφθεί τούτο..

415 30:18

416 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι διότι μπορεί να υπάρχει ένα σώμα λεπτό, αλλά σε
417 θέμα υγείας υπάρχει πρόβλημα. Άρα εν σημαίνει επειδή εν αδύνατο ότι είναι και υγιές.

418

419

420 30:31

421 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** Επίσης, πολλά... στην Αμερική που εν λία χρόνια πιο
422 μπροστά που εμάς, τούτο με τα... άλλες καμπάνιες, παχύσαρκές και τα λοιπά, που σου λένε εν οκ το
423 σώμα σου και παχύσαρκο να είναι, προκάλεσε τούτο που είπε ο **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη**
424 **περιοχή)** ότι αφήνουν τον εαυτό τους επειδή εντάξει εν οκ... ειδικά τα μωρά που μωρά, εκτός που
425 ακούν πρέπει να είσαι μοντέλο, εννα ακούσουν και το αντίθετο, επειδή μπαίνει υποσυνείδητα στο
426 μυαλό τους ότι εν οκ να είσαι παχύσαρκος, άρα μπαίνουν σε τούτην νοοτροπία ότι εν οκ είπαν το τα
427 social media άρα εν οκ. Άρα εν 2 άκρα ακριβώς τούτο το πράμα τζαι φαίνεται πολλά στην Αμερική
428 που αφήνουν τον εαυτό τους επειδή εμπήκαν στην νοοτροπία ότι εν οκ να είμαι έτσι. Που εν οκ να
429 είσαι έτσι, αλλά να είσαι υγιής.

430

431

432 31:16

433 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** Επίσης, κάτι άλλο το οποίο παρατηρείται . Η γυναίκα
434 δεν πρέπει να μεγαλώνει, δεν πρέπει να γερνά, πρέπει να είναι τέλειο το πρόσωπο της. Ενώ ο
435 άντρας με το άσπρο το μαλλί φαίνεται γοητευτικός, φαίνεται σέξι και προωθείται πάρα πολύ αυτό
436 το πράγμα. Στο γεγονός ότι η γυναίκα πάντα πρέπει να είναι νέα, πάντα πρέπει να... Να είναι νέα
437 βασικά. Και το πράγμα είναι αρνητικό, γιατί προκαλεί άγχος μεγαλώνοντας γιατί πάντα πρέπει να
438 φαινόμαστε νέες. Με αποτέλεσμα να καταλήγουμε στα botox, και στο τέλος βλέπεις
439 παραμορφωμένα πρόσωπα τα οποία δεν τα αναγνωρίζεις!

440

441 32:00

442 **Συμμετέχοντας 10 (απομακρυσμένη περιοχή):** επειδή θέλεις να δείξεις ότι είσαι όμορφος στον
443 άλλο τζαι εν σκέφτεσαι την η υγεία σου τζαι εσύ να είσαι καλά, τζαι επίσης κάτι άλλο που βλέπω σε
444 social media που βάλλουν έτσι ποδοσφαιριστές, να διαφημίσουν κάποια πράματα, και τούτο
445 πιστεύω ότι κάμνει τους ανθρώπους να νιώθουν τύψεις για το πως φαίνονται γιατί βλέπουν το
446 πρότυπο τους να διαφημίζει κάτι που έννε τζείναι. Τζαι πιστεύω τζαι τούτο παίζει ρόλο στα social
447 media.

448

449 32:34

450 **Συμμετέχοντας 2 (απομακρυσμένη περιοχή):** αν τζαι τούτο με τους αθλητές που προβάλλουν
451 διάφορα πράματα, εννοώ κάμνουν διάφορες διαφημίσεις, στην τελική μπορεί να προβάλλουν και
452 τούτο που ελέαμε πριν, ότι προβάλλεις και ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Δηλαδή ένας αθλητής έχει όλο
453 το πακέτο οι απλά ένα ωραίο σώμα, τζαμέ νομίζω, που το χάνουμε και πρέπει να το έβρουμε σαν
454 κοινωνία είναι ο σεβασμός, δηλαδή σε τούτα πράματα είτε στην εικόνα, είτε στο.. Τα πρότυπα και
455 τα στερεότυπα πρέπει να προσαρμόζονται λίγο πιο πάνω μας. Δηλαδή κάποιοι άνθρωποι είναι πιο
456 λεπτοί, έτσι ο σωματικός τους, κάποιοι λίγο πιο ευτραφείς, οπότε πρέπει να προσαρμόζουμε λίγο
457 στο τι είμαστε εμείς.. Μέσα σε κάποια πλαίσια να είμαστε υγιείς , να τρεφόμαστε σωστά, να

458 προσέχουμε το σώμα μας. Αλλά, τζέινο που έχουμε,εν θα προσπαθούμε να αποκτήσουμε κάποιο
459 άλλο.

460

461 33:37

462 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Εγώ πιστεύωκω πρότυπο πρέπει να κάνουμε κάποιον
463 τον οποίο ξέρουμε και βλέπουμε συχνά, παρά να κάνουμε κάποιον πρότυπο τον οποίο διαφημίζει
464 μου τον μέσα στα social media. Έτσι ώστε να βλέπω ποιος είναι, ξέρω τι κάμνει ξέρω πως έφτασε
465 δαμέ τζαι τούτα ούλλα..το κυριότερο εν τούτο να έχω ένα ζωντανό άνθρωπο πρότυπο παρά να έχω
466 κάποιον που τον πληρώνουν τον για να κάμνει τζέινο που κάμνει να διαφήμιζε..

467

468

469 34:10

470 **Συμμετέχοντας 11 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν τούτο όμως πρότυπο εν θεωρείται απλά η εικόνα
471 η εξωτερική του άλλου, να εν ψηλός να εν παστός να εν όμορφος.. ας πούμε ένας μπορεί να έσει
472 πρότυπο ένα άνθρωπο που έκαμε κάτι καλό, οι απλά επειδή κάποιος το διαφημίζει. Για μένα
473 πρότυπο μου εν η μάμα μου, γιατί απέδειξε ότι μπορεί να κάμει κάποια πράγματα. Αλλά εν έχω
474 κανέναν πρότυπο που είναι influencer, που διαφημίζουν και και, γιατί τούτοι αλλάξαν για να
475 βολευτούν κάπου.

476 34:39

477 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** οι εμίλησα να έχεις κάποιο πρότυπο για φυσική
478 κατάσταση..

479 34:42

480 **Συμμετέχοντας 11 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι εν γενικά που εμίλησα, ότι πρότυπο εν
481 θεωρείται μόνο εξωτερική εμφάνιση..

482 34:44

483 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι ναι ναι συμφωνώ..

484 35:47

485 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** πρέπει να αποκτήσουμε και λίγο κριτική σκέψη
486 δηλαδή «τούτο δαμέ γιατί το βλέπω, ποιος ο λόγος που το βλέπω, ποιου τα συμφέροντα εξυπηρετεί
487 να το βλέπω;» δηλαδή έτσι να φιλτράρουμε πιο σωστά..

488 35:05

489 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** πρώτο και κύριο τι μου προσφέρει; Προσφέρει μου
490 κάτι;

491 35:14

492 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** πρέπει να αναπτύσσεται σε μικρή ηλικία τούτο..γιατί
493 είμαστε, εφτάσαμε σε ηλικία 20-25-30 χρονών ..για να προσπαθήσουμε να το αντιληφθούμε και
494 πλέον εν τόσο πολλά μέσα μας κάποια πράγματα.. που προσπαθούμε να το δουλέψουμε εν πολλά

495 μέσα μας.. είχαμε στο δημοτικό μια φίλη μας, επειδή εμιλούσαμε για το χρώμα το σώματος, η
 496 οποία ήταν από την Αφρική, ο παπάς της ήταν από την Αφρική, τζαι θυμούμαι ξεκάθαρα εν εγύρσια
 497 να πω ποτέ ότι η φίλη μου εν μαύρη ή εν που την Αφρική, εν που τη Γερμασόγεια! (γέλια) ήμουν
 498 μιτσής ήταν διπλανή μου!

499

500

501

502

503 Δηλαδή πρέπει να γίνει που μιτσής η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, του σεβασμού, αλλιώς μετά
 504 θωρώ ότι, και να κάνεις κάποια πράγματα επερασθήκασιν.

505 36:13

506 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** μακάρι να μας τα εμαθαίναν που μιτσίά ηλικία να μεν
 507 εφτνάμε τωρά σε πιο μεγάλη ηλικία..

508

509 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** πλέον εν ότι μας έτυχε, αν ήμασταν τυχεροί τζαι
 510 είχαμε κάποιο δίπλα μας, τζαι να τον θεωρούμε σαν εμάς.. ήμασταν τυχεροί

511

512 36:25

513 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εντάξει οι παλιοί τζαιροί ήταν διαφορετικά εν είχαν
 514 τούτα πράματα.. τζαι τζείνους παππούδες μας, εν είχαν να τους μάθουν τούτα πράματα..

515 36:48

516 **Συμμετέχοντας 11 (απομακρυσμένη περιοχή):** όσο υπάρχουν γενιές τόσο χειρότερα εν τα
 517 πράματα. Δηλαδή, γενιά με γενιά τα πράγματα δηλαδή τα καλύττερεουν, σιειροττερεύουν.
 518 Δηλαδή, εγώ έχω αρφά 13 χρονών. Στην παρέα του, κανένας δεν θα αφήκει τον άλλο να σχοληθεί
 519 με τον εαυτό του.. ούλλοι εννά σχολιάσουν εννά πουν «μα γιατί είσαι έτσι» κλπ. Ξεκινά από το
 520 σπίτι. Καταλήγουμε πάλι στο ίδιο συμπέρασμα ότι αν μεγαλώσεις με σωστό τρόπο, δεν θα σε
 521 επηρεάσουν τίποτε. Όμως, όσο πάει ο καιρός, θεωρώ ότι οι προηγούμενες γενιές εν ασχολούνται
 522 με τις καινούργιες γενιές. Αφήνουν τα μωρά με τα τηλέφωνα, μαθαίνουν μέσα που ένα στερεότυπο,
 523 γιατί εν στερεότυπα που βλέπουν στα social media τζαι μαθαίνουν με τούτο τρόπο. Διατροφή κακή
 524 που εν το πιο σημαντικό, αντί η διατροφή μας να σάζεται, σιειροττερεύκει.

525

526 37:37

527 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εε πάνω σε τούτο θέμα εννά διαφωνήσω, στο θέμα
 528 ότι σιειροττερεύκει, ο καθένας εν με τον εαυτό του. εννώ εγώ ένινα 23 χρονών να μάθω εε
 529 αυτοεκτίμηση να θκιαβάζω βιβλία να δυναμώνω τον εαυτό μου, ξέρω ότι στα παιδιά μου εννά τα
 530 μάθω που μιτσίά ηλικία να που μωρά πως να είναι δυνατά, άρα που τζείνα εννά προχωρήσουν να
 531 δυναμώσουν τζαι η γενιά εννά καλύττερη όι σιειρόττερη..

532

533 38:08

534 **Συμμετέχοντας 11 (απομακρυσμένη περιοχή):** μα εν τζαι σκέφτονται ούλλοι έτσι..

535

536 38:10

537 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι ξέρω το συμφωνώ. .τάχα εν το πως εμεγάλωσες

538 εσύ, αν εμεγάλωσες σε μια ηλικία ως ξέρωγω 20, τζαι έμαθες για αυτοεκτίμηση εθικάβαζες βιβλία

539 εδυνάμωσες τον εαυτό σου, εε εννά προσφέρεις μετά

540 38:28

541 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι αλλά εν η εξαίρεση τούτη

542 38:30

543 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εε έσαι τζαι άλλους σαν εμένα

544 38:32

545 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** έρκεται για ούλλους η στιγμή που γίνεται το κλικ που

546 ζυπνά...

547 38:39

548 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν μόνος του που εννά γίνει, τζαι εσένα εν μόνος σου

549 που επέλεξες...ετζέ εβρέθηκε ένας τζαι λαλεί σου τι να κάμεις

550 38:43

551 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** οι, εβρέθηκε μου μία πόρτα τζαι άρπαξα την

552 ευκαιρία..

553 38:46

554 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** επειδή εσκέφτηκες και έκαμες το..

555 38:47

556 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εντάξει άμα ξεκινήσεις το μωρό που μιτσή εν θα το

557 είσεις στο πίσω μέρος του μυαλού σου;

558 38:50

559 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** όι.. αν δεν θέλεις εσύ προσωπικά ότι τζαι να σου

560 κάμουςεν εν θα αλλάξεις..

561 38:54

562 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** κάποια στιγμή εννα σου βρεθεί..

563 38:58

564 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** εγώ πιστεύκω εννά διαφορετικό επειδή το χάσμα που

565 έχω με τον παπά μου εν μεγάλο, τζαι ώσπου πάει μεγαλώνει, δηλαδή μπορεί να έχω χάσμα με το

566 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή)** που εν πιο μεγάλο παρά εμένα με τον παπά μου..

567 εξελίχτηκε τόσο πολλά η τεχνολογία οι γνώσεις, τζαι λαλούμε για τους μιτσιούς εν παλαβοί, όι έννε
568 παλαβοί. Απλά εν ο τρόπος που σκέφτονται πολλά πιο διαφορετικά που εμάς τζαι απλά εμείς εν
569 ξέρουμε, εν πιο ανεπτυγμένοι, εν ξέρω να συνεννοηθώ μαζί τους. εν μαντές τζαι είμαι 80 χρονών
570 και μάχομαι να πιάσω το iPhone να το χρησιμοποιήσω...εε ένιξερω...πως εγώ εννα διδάξω το μωρό
571 που εν ανεπτυγμένο.. εν ένα upgrade. Εν τούτο πιστεύω ότι εννά μας φάει το χάσμα.. τζαι ώσπου
572 πάει μεγαλώνει..

573 39:45

574 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εντάξει πρέπει να έσει κάποια όρια να μπορείς να
575 ανταπεξέλθεις γιατί εν κάποιες ηλικίες εγεννηθήκαμε πριν την τεχνολογία τζαι μετά την τεχνολογία
576 so so μπορούμε να διδάξουμε..

577 39:55

578 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** οι millennials ας πούμε, ήταν πριν την τεχνολογία τζαι
579 μετά την τεχνολογία

580 39:59

581 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** οι οι??

582 40:00

583 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** οι millennials ρε εμείς τωρά

584 40:03

585 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** μπορούμε όμως να διδάξουμε τζαι με τα 2..

586 40:06

587 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι αλλά ρε αυξάνεται τόσο πολλά η τεχνολογία
588 στους πιο μιτσιούς που εγεννηθήκαμεν μέσα παυτά, εμείς έτζε εγεννηθήκαμε...εμάθαμε σιγά σιγά
589 μόνοι μας

590 40:12

591 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι αλλά εν πιο εύκολο να διδάξεις τον άλλο που
592 εγενήθηκε τωρά

593 40:15

594 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** τωρά γεννιούνται και έχουν κινητό και tablet, θωρώ
595 το που τα παιθικά μου

596 40:17

597 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι ρε χαζίρι ένα 5χρονο να ξέρει παραπάνω που
598 μένα..

599 40:20

600 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ήντα εν τους θωρούμε που μάχονται πάστα κινητά
601 τζαι στο YouTube? Εγώ εν ξέρω να φκάλω τα μάθκια μου...εγώ εν ήξερα να το πιάσω και να βάλω
602 τραγουδοί (μμείται την χρήση κινητού) κύριε ελέησον δηλαδή! (γέλια)

603 40:34

604 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** εγώ εν συμφωνώ ότι παλιά ήταν καλύτερα τα
605 πράματα γιατί ξέρω ότι στην αρχαία Ελλάδα τα μωρά τα άρρωστα επετάσαν τα που τους γκρεμούς
606 (γέλια) τους αδύνατους ανθρώπους εσκοτώναν τους, οπότε, εν θεωρώ ότι ήταν καλύτερα, απλά
607 τωρά όσον αφορά τους νέους τώρα η πληροφορία εν τόση πολλή τα ερεθίσματα εν τόσα πολλά,
608 που την μια εν πιο δύσκολη η θέση τους, και κατά δεύτερο σπαταλούμε τα sources, εν θέλουμε να
609 διορθώσουμε τον κόσμο απλά σπαταλούμε τα..

610 41:12

611 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** ντάξει παλιά, τον καιρό μας εμάς, εφκαίναμε έξω
612 επαίζαμε έξω κρυφτό, μπίλιες, αφήναμε ανοιχτές τις πόρτες εννοώ οι γονιοί μας εν είχαν έννοια ότι
613 είμαστε έξω και επαίζαμε, εννοώ τωρά, ποιο μωρό να αφήσεις να έξω να παίξει να αφήσεις
614 ανοιχτές πόρτες;

615 41:25

616 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ε που δαμέ που ξεκινά και χάνεις την...ε τα μωρά
617 εννοώ γεννιούνται να μεν ευφυία αλλά εσωτερικό ανοσοποιητικό χάλια! Εν τούτο που ελαλούσα
618 πριν να γενιούνται με ευφυία αλλά οι νέοι γονείς «μάννα μου το μωρού μου τζαι είπε του ο
619 δάσκαλος να φκει έξω» καταστρέφεις το ανοσοποιητικό του τζαμέ που το γεννάς τζαι εν μεστην
620 τεχνολογία, το ανοσοποιητικό του εν κατεστραμμένο όταν το ξεκινήσεις που μωρό εε και ταΐζουν το
621 πίτσα τωρά 5 χρονών, εν το αφήνεις να φκει έξω μέστο δάσος να πατήσει χαμέ μέστην γη και εν
622 συνέχεια σπíti κλειδωμένο τζαι παιχνίθκια, τζαι ευφυή να είναι, πόσο να πάει άμαν εν
623 κατεστραμμένο το ανοσοποιητικό του.. πόσο εννά πάει;

624

625

626 42:15

627 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι σίγουρα.. σαν εγώ την κόρη μου φκάλω την
628 κάμνω την, αλλά το γιού μου επειδή εν σχεδόν 13, αγόρασα του ποδήλατο λαλώ του έφκα έξω να
629 παίξετε με τα ποδήλατα, λαλεί μου «εννά παίζουμε online»

630 42:30

631 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ε το ανοσοποιητικό εκατάστρεψες το, καλύτερα να
632 μεν είμαι τόσο ευφυής αλλά να εν καλύτερο το ανοσοποιητικό μου που εννά με φκάλει πολλά
633 χρόνια

634 42:34

635 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** μα έτσι ηλικία εν τζαι ελέγχεις τους περνούν τζαι τη
636 εφηβεία..

637 42:36

638 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** άηστο άλλο θέμα, μπορείς να κουμαντάρεις τα πάντα
639 άμα θέλεις..

640

641

642 41:48

643 **Συμμετέχοντας 2 (απομακρυσμένη περιοχή):** τέλος πάντων, για να συνοψίσουμε, και εγώ
644 πιστεύω ότι εξελίσσονται οι εποχές, τζαι το να βλέπουμε πίσω εν κερδίζουμε κάτι, τούτο που
645 είμαστε τωρά δαμέ εν θα το εκάμναμε πριν 10 χρόνια, το ότι γίνονται τούτα τα πράματα σημαίνει ο
646 κόσμος άρχισε να ασχολείται περισσότερο, και με την ψυχική υγεία και να κάμει τον κόσμο να
647 νιώθει καλύτερα και να νιώθουμε και εμείς καλύτερα. Αλλάζει η εποχή αλλά η τεχνολογία, εμείς
648 πρέπει να προσαρμοστούμε στην στη νέα εποχή και να μην λέμε παλιά ήταν καλύτερα, με τα νέα
649 δεδομένα τι μπορούμε να κάμουμε για να γίνουμε καλύτεροι; και να προσεγγίσουμε και τους νέους
650 ή τα παιδιά μας πιο εύκολα;

651 43:27

652 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** θέλουμε να έβρουμε τρόπο να καταφέρουμε να
653 επικοινωνήσουμε ανοιχτά να.. αποτελεσματικά και υγιής με τις νέες γενιές για να μην
654 σιειροττερέψει η κατάσταση..

655 43:33

656 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εννά δούμε μόνο πίσω το τι είσαι για να
657 διορθώσουμε το μετά εν θα δω για να..

658 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** συμφωνώ τζαι εγώ αλλά κάποιες φορές, πρέπει να
659 έβρουμε την ισορροπία γιατί κάποιες φορές πάει στον ένα άκρο ή στο άλλο, πρέπει να έβρουμε την
660 ισορροπία! Ούτε διαφημίσεις με τοο..ξέρωγω..πρέπει να έβρουμε την ισορροπία! Ούτε είμαστε οκ
661 αμαν είμαστε χάλια ούτε οκ αμαν είμαστε...πρέπει να έβρουμε την ισορροπία.. να είμαστε καλά να
662 τρεφόμεστε σωστά..

663 44:10

664 **Ερευνητής:** Οπότε, μου δίνετε έτσι ωραία πάσα να πάμε στην τελευταία ερώτηση.

665 **Ερ.5** Με ποιες ενέργειες ή αλλαγές πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να μειώσουν το body shaming στην
666 κοινωνία και πώς μπορούν τα άτομα ή οι θεσμοί να συμβάλλουν σε αυτή την αλλαγή;

667

668 44:24

669 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** σίγουρα με την ενημέρωση, οπωσδήποτε πρέπει να
670 το φέρουμε στην προσοχή του κόσμου παρόλο που το ξέρουν ούλλοι μας τη ζωή.. ότι τούτο πράμα
671 που γινίσκεται πρέπει να σταματήσει.. εν λάθος

672 44:38

673 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Α και Ω η ενημέρωση να.. τζαι επίσης να δείξουμε
674 στην νεολαία εννοώ ως.. την νεολαία που υπάρχει ή στην νεολαία που εννά έρτει τζαι γενικά.. ότι
675 εκτός που το κινητό έχουμε τζαι τα βιβλία εννοώ που λαλούν μου ότι το μωρό «αφού ζητά μου το
676 κινητό» εε έδειξε του το βιβλίο.. εν σφουγγάρι βλέπει σε..σκέφτου τωρά που ξεκινά να
677 καταλαβαίνει να σε βλέπει ξέρωγω παραμυθάκι τζαι έτσι τζαι εν σε βλέπει συνέχεια πάστο κινητό
678 τόσες ώρες την ημέρα, να εννά το γυρέψει ότι τζαι να πούμε εννά το γυρέψει! Για να βαστάς το

679 βιβλίο εννά θεωρεί το κινητό πιο σημαντικό που το βιβλίο so εννα το γυρέψει το βιβλίο γιατί βαστά
680 το ο παπάς μου η μάμα μου..
681
682
683
684 45:39
685 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** τζαι πάντα τα μωρά μας δεν θα ακούσουν τη
686 συμβουλή μας όσο θα ακολουθήσουν το παράδειγμα μας!
687 45:43
688 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι ναι! Βλέπουν σε έτσι είναι! Πρόσεξε την ηλικίας
689 του που 1 έως 6 εν οι πιο βασικές ηλικίες, άμαν τις προσέξεις τζείνες εννα δει που εννά δείξει που
690 εννά πάει μετά σε εισαγωγικά..
691 46:00
692 **Συμμετέχοντας 11 (απομακρυσμένη περιοχή):** το βιβλίο τζαι το τηλέφωνο όμως εν θα ξεκινά πλέον
693 που το σπίτι.. λόγω του ότι τα σχολεία πλέον έγιναν ούλλα computer, tablet, laptop, άρα ακόμα και
694 αν προσπαθήσεις να μάθεις του μωρού, τι είναι ακόμα τζαι να τα βλέπει σε βιβλίο, μετά στο
695 σχολείο γιατί είμαι σίγουρη ότι μετά που 15 χρόνια εν θα υπάρχουν τα βιβλία τζαι να υπάρχουν εννά
696 είναι που επιλογή σου. Δηλαδή εννά παέννεις σε ένα σχολείο τζαι εννα πρέπει να ξέρεις ότι εννά
697 πρέπει να έχω το computer μου γιατί εννα εν ούλλα διαδικτυακά όπως και στα πανεπιστήμια.. το αν
698 θα είσαι τυπωμένα εν που επιλογή σου στέλνουν σου τα ούλλα σε PowerPoint το που σπίτι ξεκινά
699 ναι μεν αλλά σε λία χρόνια εν θα βοηθά το σπίτι..
700
701 46:41
702 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** έτζε τούτο το θέμα βιβλίο ή ένα laptop εν το πως το
703 χρησιμοποιάς.. μπορώ να θκιαβάσω το βιβλίο που το laptop έτζε σημαίνει ότι πρέπει να κρατώ το
704 βιβλίο
705 46:51
706 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν διαφορετικό το feeling όμως να γυρίζεις τη σελίδα
707 46:54
708 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν νοσταλγία το βιβλίο
709 46:58
710 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** ε ναι ρε αλλά πες εγώ γεννιούμαι τωρά..
711 47:00
712 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι αλλά πες γεννέσαι τωρά..τζαι βιβλίο να
713 θκιαβάζεις πάστο laptop εννά σε δει το μωρό να είσαι πάστο laptop έτζε ξέρει ότι θκιαβάζεις
714 βιβλίο..

715 47:11

716 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι αλλά εν το τι κάμνω άλλο να με θωρεί να παίζω
717 candy crash τζαι άλλο να θκιαβάζω βιβλίο

718 47:15

719 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ντάξει ντα..

720 47:18

721 **Συμμετέχοντας 11 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι αλλά εν τζαι θέμα υγείας τόσες ώρες μπροστά
722 που μια οθόνη.. εν μπορείς τζαι βιβλίο να θκιαβάσεις; πόσες ώρες.. εννά κάτσεις να θκιαβάσεις το
723 βιβλίο τζαι μετά εννά κάτσεις να παίξεις πάστο τηλέφωνο

724 47:35

725 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν τούτο πρέπει να έχουμε ισορροπία εν μπορούμε
726 να αποκλείσουμε ούτε το ένα ούτε το άλλο, ζούμε σε μια εποχή τεχνολογίας εν μπορούμε να
727 αποκλείσεις ούτε τη γρήγορη πληροφόρηση μέσα που το ίντερνερντ ούτε τη γνώση μέσα που το
728 βιβλίο.. παν μετρό άριστο

729 47:45

730 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν δαμέ που θέλουμε τα όρια

731 47:47

732 **Συμμετέχοντας 6 (απομακρυσμένη περιοχή):** ακριβώς..

733 47:49

734 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** τούτο που είπε η κοπέλα στα σχολεία με tablet και
735 έτσι.. γίνεται στο σχολείο της κόρης μου που εν 6 χρονών, πάστο θρανίο της εφέρα της ειδικό
736 θρανίο που έχει οθόνη. Πάστην οθόνη έχουν το ρυθμισμένο το Υπουργείο Παιδείας, επειδή το
737 Υπουργείο Παιδείας που το συγκεκριμένο θρανίο και η καρέκλα για να κάθεται η κόρη μου.
738 Συγχρόνως, που γράφει η δασκάλα βάσει το πίνακα, τις κόρες μου της εμφανίζεται πάστο θρανίο,
739 βάσει την οθόνη με μεγάλα γράμματα, γιατί λόγω που γεννήθηκε με 30% τύφλωση. Και ο επειδή
740 ακόμα εν εμάθαμε για να κρατάει το χέρι για να μπορεί να γράψει. Αναλόγως, με φκάλει και
741 συγχρόνως την απάντηση αλλά ντάξει εν ξέρει να διαβάξει. Αλλά εν τούτο τρόπο τους κάνουν πολύ
742 πόλεμο που τσακύνουμε μαζί τους αλλά ντάξει εν τζαι φκάλω άκρη λέω τους, το μωρό θέλω να
743 προχωράει όπως τα άλλα τα μωρά. Έννε ρομπότ για να δίνεται ερωτήσεις, απαντήσεις μόνο του
744 κατευθείαν τους χρόνους που γράφει η δασκάλα μας στον πίνακα, να τις εμφανίζεται το θρανίο, ας
745 πούμε. Θέλω κανονικά με βιβλία όπως είναι και τα άλλα τα μωρά είπα τους. Εντάξει, αλλά είχε
746 δικιο. Ήδη ξεκίνησα που τα τωρά που εν νηπιαγωγείο η κόρη μου.

747 48:46

748 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Εννα το γυρεύει μετά το tablet. Επειδή συνέχεια η
749 ζωή της εν πάστο tablet.

750 48:50

751 **Συμμετέχοντας 5 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν ειδικό tablet που εν ρυθμισμένο για τα μάτια της

752 48:53

753 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** τούτα εν προβλήματα τωρά..σε τούτα ούλλα εγώ
754 συμφωνώ.. αλλά οι λύσεις ποιες είναι; εν ξέρω εγώ καταλήγω ότι εν η παιδεία η λύση.. συμφωνώ
755 μαζί σου ότι δαμέ είμαστε περιπτώσεις δαμέ εν μπορούμε να βασιστούμε στο ότι αν εγώ πω του
756 μωρού μου ή αν κάποιος.. θεωρώ ότι εν η παιδεία.. εν μπορούμε να βασιστούμε στην πολιτεία στο
757 κράτος, η χώρα μας, θεωρώ αν κάμουμε έτσι πράμα εν λάθος και δικό μας. Οπότε όπως είμαστε
758 τζαι δαμέ έτσι ξεχωριστή ας πούμε κίνηση θεωρώ ότι έτσι πρέπει να γίνεται σιγά σιγά και στην
759 παιδεία, δηλαδή ιδιωτικά να υπάρχουν επαγγελματίες οι οποίοι να ασχοληθούν με τούτα
760 πράγματα. Π.χ. στο δικό μου στο δικό μου το κομμάτι αν επερμέναμε που το σχολείο να μάθει στα
761 μωρά να κινούνται ξέρω ότι τα μωρά όσο περνά ο τζαιρός, εν θα μαθαίνουν να κάνουν τίποτε
762 κινητικά. Οπότε έχω φίλους μου και φίλες μου που εν επαγγελματίες στα κινητικά, οι οποίοι
763 μαθαίνουν στα μωρά να κινούνται, 3 μηνών βρέφος όι 10 και 15 χρονών, 1-6 είτε μου ο φίλος μου..
764 οπότε να κινείται να εκφράζεται με την κίνηση.. οπότε τούτα τα πράματα έπρεπε να γίνονται οι
765 ενημερώσεις οι συζητήσεις να γίνονται στα μωρά που εν μικρά και στους γονιούς αλλά που
766 ιδιωτικές πρωτοβουλίες γιατί που το κράτος αντί να πάει μπροστά μπροστά θεωρώ πάει πίσω πίσω

767 50:34

768 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εννά σε τζυνήσουν γιατί πάεις έξω που τα νερά τους
769 50:38

770 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** ε ντάξει τωρά τζαι με τα social media εν χρειάζεσαι
771 τζαι πολλά χρειάζεται μία πρωτοπορία .. μια δύναμη να το πούμε για να το κάμουν τούτο πράμα..
772 εν μιλω τωρά να κάμουμε απλά ομάδες αλλά επαγγελματίες που ασχολούνται με τούτα πράματα
773 αλλά που τον ιδιωτικό τομέα δυστυχώς επειδή.. στο σχολείο εν γίνεται καθόλου..

774

775

776 51:07

777 **Συμμετέχοντας 3 (απομακρυσμένη περιοχή):** Συμφωνώ μαζί σου. Κάπου έχασαμε λίγο το τι
778 σημαίνει να είσαι άνθρωπος και εχάσαμε εντελώς την επαφή με τη φύση. Δηλαδή, ξεχνάουμε ότι
779 είμαστε και με τη φύση και ότι πρέπει και να κινούμαστε, πρέπει και να.. φκαίνουμε έξω κανεί με τις
780 οθόνες θέλει όριο τούτο πράμα.. τζαι τούτο πράμα κάμνει μας κακό που εν το βλέπουμε κάμνει μας
781 κακό στο νευρικό μας σύστημα στο τελικό μας χάρτη κάπου χάνουμε το τζαμέ.. πρέπει που μικροί
782 όντως να τα μάθουμε..

783 51:42

784 **Συμμετέχοντας 8 (απομακρυσμένη περιοχή):** επίσης στο σχολείο εμείς εκάμναμε μια εκδρομή κάθε
785 εξάμηνο κάπου.. εν εκάμναμε δραστηριότητες ενθ θεωρώ ότι υπάρχουν τρόποι όπως παν τα μωρά
786 τόσες ώρες φροντιστήρια ας παένουν να κάμουν και κάτι διαφορετικό ένιξερω τι δεν γνωρίζω δεν
787 έχω τη γνώση κάτι που να γίνεται ανάπτυξη τούτων ικανοτήτων..

788

789 51:13

790 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εν πρέπει να φκάλουμε τη φύση που μέστη ζωή μας..
791 ή το δάσος γενικά αφού είναι τα πάντα που τη φύση το ανοσοποιητικό αφού ελέγχει τα πάντα

792 52:26

793 **Ερευνητής:** κάποιος άλλος;
794
795
796
797 52:32
798 **Συμμετέχοντας 7 (απομακρυσμένη περιοχή):** Anyway, τα social media, η τηλεόραση και τα λοιπά
799 είναι έναν αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας και πλέον δεν μπορούμε να το αποφύγουμε όσο και
800 αν θέλουμε. Το θέμα εν τα πρότυπα που βλέπουμε και που μας προωθούν. Δηλαδή, εγώ νιώθω ότι
801 βλέπω συνέχεια το ίδιο πράγμα στην τηλεόραση. Γι' αυτό να μιλώ τηλεόραση εν δική μου επιλογή.
802 Αλλά δεν μπορούμε να το αποφύγουμε και ούτε να μπορούμε στο μέλλον να το κάνουμε για τα
803 μωρά μας. Δεν μπορούμε να τους πούμε, εν θα βλέπετε τηλεόραση. Εν το τι επιλέγουν οι ίδιοι να
804 βλέπουν τζαι να σκέφτονται. Εν το πως το καλλιεργούν οι ίδιοι.
805
806 53:10
807 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** εννά προσπαθήσουμε να τους δείξουμε ένα backup
808 εκτός που την τηλεόραση.
809 53:13
810 **Συμμετέχοντας 7 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι αλλά πάλε εν μπορείς να το φκάλεις έξω που το
811 σπίτι σου..
812 53:16
813 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι ντάζει ναι..
814 53:19
815 **Συμμετέχοντας 9 (απομακρυσμένη περιοχή):** απλά πιστεύωκω πρέπει να έχουμε πρότυπο εμάς
816 δηλαδή σήμερα είμαι έτσι αύριο να γίνω καλύτερος δηλαδή όι να φτάσω το 1.80 που εν ο Thor τζαι
817 εγώ είμαι 1.73, οι. Να πιάσω ούλλους τους τομείς μου, να φτάσω τζαιμέ ενώ σήμερα είμαι δαμέ.
818 Νευριάζω κάποιες φορές με κάποιους που λαλούν «έτσι είμαι τζαι αν σου αρέσκει» έννε έτσι.
819 Πρέπει να γίνομαι κάθε μέρα καλύτερος. Τζαι ας είναι μικρό βήμα ..
820 53:56
821 **Ερευνητής:** οκαν..μοιραστήκαμε έτσι αρκετές απόψεις σήμερα..εε δώσαμε ένα ορισμό για το body
822 shaming, σχόλια παρατηρήσεις όχι μόνο για το βάρος αλλά ουσιαστικά για την εμφάνιση για την
823 εικόνα ..ε μοιραστήκατε δικές σας εμπειρίες το πως το χειριστήκατε εε όλοι φαίνεται ότι
824 επηρεάζεται ο τρόπος που βλέπουμε τον εαυτό μας με τα σχόλια των άλλων..εε κάτι που έχει γίνει
825 έτσι έντονη έμφαση είναι η αυτοβελτίωση τους καθενός. Τρόποι για να το διαχειριστούμε, η
826 παιδεία η... διαχείριση των προτύπων αλλά ακούω συνέχεια η ευθύνη του καθενός η
827 μοντελοποίηση στα παιδιά. Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να προσθέσετε, ότι δεν ευτώθηκε,
828 που θα θέλατε να ειπωθεί;
829 Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για τον χρόνο σας. Πάρα πολύ σημαντικό αυτό που κάνετε. Θα μας
830 βοηθήσει και εμάς να δημιουργήσουμε τα ιδιωτικά προγράμματα που θα μπορέσουμε να

831 αντιμετωπίσουμε το body shaming στα μικρά παιδιά, αλλά και στους τα μεγάλα παιδιά. Και εμάς,
832 τα πιο μεγάλα παιδιά. Σας ευχαριστώ πάρα πολύ.
833 **Όλοι:** εμείς ευχαριστούμε!

1 Body shaming - 3^ο focus group (πόλη και απομακρυσμένες περιοχές)

2 10/4/2025

3

4 00:00

5 **Ερευνητής:** Να ενημερώσω ότι θα ηχογραφηθεί η σημερινή μας συζήτηση γιατί θα είναι η

6 αρχή για να δημιουργήσουμε ένα ερευνητικό έργο που τρέχουμε με το KOKEN .εε Και

7 προσπαθούμε να αντιληφθούμε το νόημα του body shaming και να δημιουργήσουμε έτσι

8 ένα παρεμβατικό πρόγραμμα έτσι ώστε να βοηθήσουμε τη νεολαία στο να αποδεχτούν το

9 σώμα τους, στο να αποδεχτούν τον εαυτό τους εε..Κάποιοι από εσάς είχατε έρθει.

10 Προσπαθούμε να βρούμε διάφορες απόψεις αντιλήψεις. Έχω κάποιες ερωτήσεις και θα

11 σας καλέσω να μοιραστείτε τις σκέψεις σας με βάση αυτά που θα ρωτήσω.

12 **Ερ.1** Πώς θα ορίζατε το body shaming και πού το βλέπετε να συμβαίνει πιο συχνά; Π.χ. μέσα

13 κοινωνικής δικτύωσης, σχολεία, χώρια εργασίας..

14 1:19

15 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** Είμαι η **συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη**

16 **περιοχή)**, είμαι διατροφολόγος...μπορώ να πω ότι περισσότερο το συναντούμε στα

17 σχολεία, εν κάτι το έτυχε να μου το αναφέρουν και οι γονείς που θα φέρουν τα παιδιά

18 τους κοντά μου. Είναι ένα μεγάλο θέμα στα σχολεία πιστεύω κυρίως, όχι ότι στον χώρο

19 εργασίας επίσης δεν αντιμετωπίζεται, αλλά θεωρώ πλέον το κύριο μας θέμα είναι στα

20 σχολεία. Υπάρχει πάρα πολύ έντονα στα σχολεία και θεωρώ ότι πρέπει να γίνει κάτι για να

21 βοηθηθούν και τα παιδιά, αλλά να υπάρχει μια στήριξη προς τους γονείς το πώς μπορούν

22 να το διαχειριστούν τούτο το κομμάτι, γιατί βλέπω ότι υπάρχει... εν γνωρίζουν οι γονείς

23 πώς να το αντιμετωπίσουν με τον σωστό τρόπο. Και πανικοβάλλονται και οι γονείς και

24 συνήθως και τα παιδιά είναι έτσι λίγο χαμένα σε τούτη την κατάσταση, που τη δική μου

25 πλευρά περισσότερο αντιμετωπίσα το είδα το στο σχολείο.

26

27 02:28

28 **Συμμετέχοντας 2 (πόλη):** Όπως καταλαβαίνω, το body-shaming ουσιαστικά είναι κάποιος

29 να δέχεται αρνητικά σχόλια για τον εαυτό του λόγω του σώματός του και του σωματότυπου

30 του. Θα συμφωνήσω, συναντάται πάρα πολύ και κυρίως στα σχολεία και γενικά στις

31 νεανικές και εφηβικές παρέες και θεωρώ ότι είναι ακόμα σημείο που συναντάται και στα

32 media και στις διαφημίσεις, κυρίως με έμμεσο τρόπο, ποιος είναι αυτός ο τρόπος, ότι

33 ουσιαστικά προβάλλουν μόνο το ωραίο σώμα και δεν θα βγει σε διαφήμιση ένα άτομο το

34 οποίο δεν πληρεί ακριβώς τα κριτήρια που έχουν αυτοί οι λεγόμενοι super stars με το σώμα

35 τους. Αυτό δεν γίνονται καλά represent.

36

37 3:15

38 **Ερευνητής:** οκαυ..

39 3:17

40

41 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Συμφωνώ πάρα πολύ και με τα 2 άτομα και στο σχολείο και στα
42 social media. Απλά θεωρώ ότι πάντα υπήρχε στο σχολείο κυρίως, απλά με τα social media
43 έγινε πιο έντονο και έδωσε πολύ περισσότερο πάτημα να εμφανίζεται ακόμα πιο πολύ και
44 στους κοινωνικούς μας κύκλους. Επίσης θεωρώ ότι ένα ακόμα... σε ένα ακόμα κομμάτι που
45 το βρίσκουμε το body shaming είναι στον αθλητισμό πάρα πολύ εε για διάφορους λόγους.
46 Αυτό βασικά.

47 4:00

48 **Ερευνητής:** χχιμ ..οκαυ.. Θέλει κάποιος να προσθέσει κάτι. Η επόμενη ερώτηση..

49 **Ερ.2** Πώς πιστεύετε ότι το body shaming επηρεάζει την αυτοεκτίμηση, την ψυχική υγεία και
50 την καθημερινή ζωή ενός ατόμου;

51 4:27

52 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Προφανώς και επηρεάζει την αυτοεκτίμηση
53 ενός κάποιου ατόμου. Όσο καλά και να είσαι με τον εαυτό σου, το να δέχεσαι σχόλια κακού
54 τύπου για το σωματότυπο σου, είναι κάτι που θέλοντας και μη να σε επηρεάσει σε κάποια
55 φάση να το ακούσεις σε καθημερινή βάση. Εε ποιο ήταν το δεύτερο κομμάτι της ερώτησης;

56

57 04:50

58 **Ερευνητής:** Πώς πιστεύετε ότι επηρεάζεται η αυτοεκτίμηση, την ψυχική υγεία και την
59 καθημερινή ζωή ενός ατόμου;

60 4:56

61 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Επηρεάζει, όπως είπα, την αυτοεκτίμηση και
62 επειδή επηρεάζεται η αυτοεκτίμηση, με άμεσο τρόπο, ναι, μέσα επηρεάζεται και η ψυχική
63 υγεία του ατόμου.

64 5:13

65 **Ερευνητής:** οκαυ..

66 5:14

67 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Εκτός από αυτό, στο καθημερινό κομμάτι, πολλές φορές τα άτομα
68 ντρέπονται να έχουν αλληλεπιδράσεις με άλλα άτομα εε κρύβονται μέσα από διάφορα

69 ρούχα π.χ. πολύ πιο φαρδιά ή πολλές φορές μπορεί να ακυρώσουν κιόλας κάποια έξοδο
70 επειδή δεν νιώθουν καλά με το σώμα τους. Επίσης, εκτός από την αυτοεκτίμηση, όταν
71 επηρεάζεται η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται μια πολύ διαφορετική εικόνα που βλέπουμε
72 για εμάς τον καθρέφτη όσον αφορά το σώμα μας. Επίσης, π.χ. μπορεί να βλέπουμε κάτι
73 πολύ διαφορετικό από ό,τι είμαστε στην πραγματικότητα. Ναι, ενοχικές σκέψεις, μετά
74 διατροφικές διαταραχές, στο ψυχικό κομμάτι που επηρεάζει και την καθημερινότητα.

75 6:15

76 **Συμμετέχοντας 5 (πόλη):** Εγώ βασικά θα προσθέσω ότι όσο το έχω βιώσει από γύρω μου
77 και τα λοιπά, γίνεται με πολύ ύπουλο τρόπο όλο αυτό. Δηλαδή μπορεί εκείνη την ώρα που
78 θα δεχτεί κάποιος το σχόλιο ή την κριτική θα δει την εικόνα του μη ρεαλιστικού σώματος
79 ..μπορεί να μην γίνει κατευθείαν η σύνδεση αλλά όταν θα γίνει βασικά σιγά σιγά όταν ο
80 άνθρωπος ξεκινάει και βλέπει τον εαυτό του στον καθρέφτη και αρχίζει και σχολιάζει βλέπει
81 ας πούμε μικρά πράγματα τα οποία θα κρίνει είτε σε γενικότερα σε εμφάνιση είτε σε κιλά.
82 Επίσης έχω δει και από φίλους και στο γυμνάσιο με ακραίες μορφές ας πούμε.. όπως π.χ.
83 ένα άτομο ένα αγόρι βασικά που ήταν στην εφηβεία και έδινε με πολύ σφιχτά ζώνη τον
84 παντελόνι για να φτιάξει κάτι που είχε θεωρήσει στο μυαλό του αυτό κάπως θα κάνει τη
85 μέση του πιο διαμορφωμένη. Ή άτομα που παίρνουν φάρμακα ή χάπια για να σκοτώσουν
86 την όρεξη. Οπότε γίνεται σιγά σιγά, αυτό κτίζεται μέσα στο άτομο και ελπίζουμε στο να μην
87 φτάσει και να το προλάβει πριν φτάσει το ακραίο στάδιο.

88

89 07:32

90 **Συμμετέχοντας 2 (πόλη):** Θα συμφωνήσω ότι ευπόθηκε ότι είναι επικίνδυνο ζήτημα ειδικά
91 σε μικρές και νεανικές ηλικίες όπου ουσιαστικά αρχίζουν να χτίζουν την προσωπικότητά
92 τους και άμα η προσωπικότητά τους χτιστεί πάνω σε αυτό το κριτήριο σε κάτι τόσο
93 εύθραυστο ουσιαστικά αυτό θα μπορεί να το κουβαλάνε μαζί τους και στην υπόλοιπη ζωή.
94 Επίσης είναι το θέμα πως αλλιώς επηρεάζει την ψυχική και την αυτοεκτίμηση του ατόμου
95 ότι μπορεί να περιθωριοποιηθεί λόγω του σώματός του. .να ταμπελοποιηθεί ή ακόμα
96 ειδικά τις μέρες αυτές έχουν συνδέσει το σωματότυπο με την σεξουαλικότητα ότι πόσο
97 ελκυστικός είναι κάποιος ανάλογα το σώμα του. Θεωρώ ότι το βασικότερο είναι που θα
98 μειώσει πάρα πολύ την ψυχική για και αυτοεκτίμηση του ατόμου είναι το γεγονός ότι αν
99 μπει στο τρυπάκι να προσπαθήσει να γίνει σε αυτά τα άτομα που προβάλλονται θέτει μη
100 ρεαλιστικούς στόχους, τους οποίους εν τέλει αποτυγχάνει να τους φέρει πέρας, πράγμα το
101 οποίο μειώνει ακόμη περισσότερο την αυτοεκτίμηση του και συνεχίζει αυτός ο φαύλος
102 κύκλος, προσπάθεια, αποτυχία, ειδικά όταν δεν συνοδεύεται από κατάλληλες γνώσεις,
103 έτσι; Που συνήθως τα παιδιά δεν ακούν τον γιατρό ή τον γυμναστή που είναι έμπειρος, θα
104 ακούσουν την παρέα τους και θα γίνει ακόμα πιο σκληρό το παιδί τους.

105

106 8:43

107 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** Συμφωνώ, το πρώτο που θέλω να επισημάνω
108 με την εικόνα σώματος ότι διαστρεβλώνεται πάρα πολύ η εικόνα που έχει το άτομο για το
109 σώμα του και πολλές φορές να το δούμε σε άτομα που μπορεί να ήταν ακόμα αν είχαν
110 παραπάνω κιλά, να ήταν παχύσαρκα παράδειγμα, και να καταφέραν να αδυνατίσουν να
111 έχασαν πάρα πολύ βάρος, αλλά βλέπεις ότι η νοοτροπία και η σκέψη που έχουν ακόμα για
112 το σώμα τους είναι εντελώς λανθασμένη, δεν έχει καμία σχέση με την πραγματικότητα.
113 Γιατί; Γιατί βίωσαν το body shaming όταν ήταν σε φάση της παχυσαρκίας και μετά είναι
114 πάρα πολύ δύσκολο να το αποτινάξουν από πάνω τους. Οπότε βλέπουμε το είναι
115 στενάχωρο αρκετά και δύσκολο για το άτομο το οποίο έχει να το διαχειριστεί.

116

117 09:29

118 **Ερευνητής:** Οπότε επηρεάζει με το να εσωτερικεύεται τα αρνητικά τα σχόλια και να
119 γίνονται μέρος της ταυτότητας και να αναγνωρίζει το πώς βλέπουν τον εαυτό τους από εδώ
120 και στο εξής.

121 9:40

122 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** μπράβο..

123 9:42

124 **Συμμετέχοντας 6 (πόλη):** Το body image είναι ένα θέμα που πάντα υπάρχει στο background
125 για το άτομο πιστεύω. Αλλά επίσης μια κουβέντα που χρειάζεται καν να θεωρηθεί body
126 shaming μπορεί να το φέρει μέσα στο spotlight..και που στην στιγμή που ένα αρνητικό
127 σχόλιο επηρεάζει μιαν ήδη υπάρχουσα έννοια τέλος πάντων ..μπορεί να διαστρεβλώσει την
128 αυτοεκτίμηση όπως είπαμε και επίσης την ικανοποίηση του σώματος. Το ότι το στάνταρ δε
129 είναι θα είναι ικανοποιητικό ποτέ, υπάρχουν limits τα οποία δεν υπάρχουν basically. Εν
130 τούτον, είναι απλά έναν ταξίδι, ένας δρόμος για έναν τελειωμό που δεν υπάρχει ποτέ και
131 μπορεί να καταλήξει πολλές φορές την αυτοκαταστροφή..

132

133 10:32

134 **Ερευνητής:** χμ χμ..

135 **Ερ.3** Έχετε βιώσει ποτέ εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε το body shaming; Πώς σας έκανε να
136 νιώσετε και πώς ανταποκριθήκατε εσείς ή εκείνοι;

137

138

139

140 10:44

141 **Συμμετέχοντας 6 (πόλη):** Να πω οικογενειακό θέμα τέλος πάντων. Ξαν οικογένεια το φαΐν
142 που τρώαμε ήταν πάντα το φαΐν της μάμας. Πολλά ήταν απλώς φακές, κοτόπουλον,
143 κουπέπια ίσως. Εγώ και τους αδελφός είχαμε πάντα το θέμα «βουκκούες..έχετε βουκκούες»

144 Είμασταν σε μια ηλικία της ανάπτυξης. Ο αδερφός μου περνά με 10 χρόνια. Αλλά με τις
145 κουβέντες που άκουα, πάνω του θυμούμαι τες. Αντιμετώπισα και εγώ το ίδιο. ήμασταν 13
146 χρονών και υπήρχαν πάντα τα σχόλια από τους γονιούς μας, από τη μαμά μου, από τον
147 παπάν..αλλά.. Επίσης, είμαστε μωρά, τα οποία εν μπορούμε να ελέγξουμε τι
148 καταναλώνουμε. Εν υπήρχε το σχόλιο, αλλά επίσης, δεν υπήρχε ο τρόπος αντιμετώπισης
149 στον λυθεί του το πρόβλημα. Αλλά τα λόγια υπήρχαν, τα σχόλια υπήρχαν. Εν τούτη η
150 απραξία, εν τούτο το "είμαι σε μίαν αδιέξοδο, δεν ξέρω τι να κάνω", απλά roll with the
151 punches, πώς μπορούμε να καταλήξουμε, πού μπορούμε να καταλήξουμε, και μετά
152 κάνουμε, τζέινο που εννά κάνουμε εμείς. Μπορεί να αποκτήσουμε ένα αυτονομία
153 τέλοσπάντων.

154 12:05

155 **Ερευνητής:** οκαυ.. Υπήρχε δηλαδή αντίληψη ότι κάτι δεν ήταν οκ με τα σχόλια;

156 **Συμμετέχοντας 6 (πόλη):** Το τελικό αποτέλεσμα ήταν πάντα ότι ήταν να φάμε τζέινο που
157 ήταν να φάμε. Αλλά υπήρχαν τα σχόλια που ήταν να σε κάνουν να νιώσεις άσχημα την ώρα
158 που το έτρωες τζέινο που έτρωες. Παρόλο που ήταν το μόνο πράγμα που είχες να φάεις.
159 Ήταν ένα mood του "εν έχω άλλη επιλογή" αλλά ένα νιώσω άσχημα που κάμνω τζέιντη
160 επιλογή.

161 12:34

162 **Ερευνητής:** οκαυ..

163

164 12:36

165 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):**Και εγώ που προσωπική εκείνη την εμπειρία
166 που τότε που ήμουν μητρός, άκουγα πάντα για την εικόνα του σώματος μου, πάντα μου
167 λεπτός. Εν εκατάλαβα ότι τούτον ήταν κάτι που με επηρέαζε μέχρι που έφτασα σε μια
168 συγκεκριμένη ηλικία. Απλά στην οικογένεια που μεγάλωσα εγώ ήταν πιο πολλά της
169 νοοτροπίας επειδή έτσι όπου χωριών, της νοοτροπίας τότε αν κάτι είναι λάθος για πάρα
170 πολλή καιρόν τότε θεωρείται παράδοση όποτε δεν είναι τόσο λάθος.. και κατάλαβα το μετά
171 ότι μπορεί να μην είσαι αντίτυπο εκείνη τη στιγμή, αλλά ήθελα να αντίτυπο πιο μετά,
172 κυρίως στο γυμνάσιο που ξεκίνησε η εφηβεία και το ένα και τ' άλλο. Και κατάλαβα ότι
173 ξεκίνησα και έβαλλα κιλά για την ανάπτυξη μου..και ήταν κάτι που εν μου άρεσκε οπότε
174 ξεκίνησα να κόφκω το φαΐν, να τρώω παγάκια αντί να τρώω κανονικό φαΐν και είναι κάτι

175 που με επηρεάζει ακόμα μέχρι σήμερα για κάτι που ξέρω εγώ μπορεί να μου πες συγγενής
176 μου που να μεν το σκέφτηκε πριν το πει.

177 12:41

178 **Ερευνητής:** χμ χμμ..

179 12:43

180 **Συμμετέχοντας 5 (πόλη):** Βασικά δεν ξέρω κατά πόσο..., βασικά θα το ονομάσω πολύ ήπιο
181 bullying σε θέμα κλών. Στο Δημοτικό νομίζω κανένα παιδάκι δεν γλίτωσε από κάποιο άλλο
182 παιδάκι ώστε να σχολιαστεί. Θυμάμαι επειδή στο μυαλό μου όλα τα παιδάκια εκείνες τις
183 ηλικίες είχαν τα λίγα, δεν θα το θεωρούσα παραπάνω κιλά, αλλά είναι λίγο πιο ας πούμε
184 στρογγυλεμένα. Αλλά από φυσικό λόγο το ότι ας πούμε θα αναπτυχθούν, οπότε όλα αυτά
185 θα γίνουν ας πούμε μυσ ή ότιδηποτε άλλο. Δεν θεωρήσω κανέναν να είναι υπέρβαρος ας
186 πούμε.. Και θυμάμαι όσο ήταν πολύ έντονο το ότι δεχόντουσαν όλα τα παιδιά σχόλια από
187 άτομα τα οποία μπορεί να θεωρηθεί ότι εισαγωγικά είχαν παραπάνω κιλά για την ηλικία ή
188 για το πως θα ήταν το σώμα τους. Που θυμάμαι που απλά κάποια στιγμή είχα πάρει μια
189 τυρόπιτα και μου σχολίασαν ότι "Α, πάλι τρώει!" Και θυμάμαι ότι την πέταξα και μπορεί να
190 μην θυμάμαι πολλά πράγματα από το δημοτικό αυτό, όμως το πήρα μαζί. (τρεμάμενη
191 φωνή). Θυμάμαι ότι ακόμα και από παιδάκι, χωρίς να έχω κάποια συγκεκριμένη εικόνα
192 σώματος, το ιδανικό ας πούμε, πάλι στο δημοτικό θεωρούσα πάντως ότι είχα πολύ μεγάλα
193 μπουτία, για κάποιον λόγο. Δεν ξέρω γιατί, το θυμάμαι έντονα ότι ήταν κάτι το οποίο δεν μ'
194 άρεσε. Δεν μπορώ ακόμα να καταλάβω πού ήταν η σύνδεση. Νομίζω σιγά σιγά αυτό
195 αποβλήθηκε γιατί κατάλαβα να διαμορφώσω στον μυαλό μου το τι είναι υγιές σώμα και τι
196 είναι μη ρεαλιστικό. Οπότε μπορώ να πω ότι το αντιμετώπισα και το εκλογίκευσα.
197 Κατάλαβα την διαφορά. Ακόμα και σήμερα, ας πούμε, γενικότερα όλα τα σχόλια υπάρχουνε
198 παντού. Δηλαδή ακόμα από την παρέα μέχρι, ας πούμε, social media μέχρι και διαφημίσεις.
199 Δηλαδή είναι απλά ότι τις μερικές ομάδες προβάλλονται λίγο παραπάνω. Ας πούμε, πήγες
200 στο διαδίκτυο που είναι το εύκολο. Αλλά είναι παντού γύρω μας. Δεν είναι κάπου
201 συγκεκριμένα.

202 16:08

203 **Ερευνητής:** χμ χμμ..

204

205 16:11

206 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Εγώ είχα την κλασική περίπτωση... Έχω μια αδελφή, η οποία είναι
207 πολύ πιο λεπτή και είχαμε πάντα την κλασική περίπτωση "εσύ φάε, εσύ μη φας". Βέβαια,
208 εγώ ασχολούμουν και με τον πρωταθλητισμό, οπότε πάντα ήμουν σε μια πολύ λεπτή
209 ζυγαριά στο ότι πόσα κιλά θα χάσω και πόσα κιλά θα πάρω. Και αν θα τα πάρω, πόσο
210 χρονικό διάστημα θα τα χάσω; Συνήθως είχα μια εβδομάδα. (γέλια). Τέλος πάντων, όσο
211 μεγάλωνα, ναι με επηρέαζε και σε αυτή την ηλικία, απλά τώρα που μεγαλώνω και μπορώ

212 να το δω πιο σφαιρικά το θέμα.. σίγουρα με έχει επηρεάσει πάρα πολύ το κομμάτι των
213 κιλών και το body image αλλά παρατήρησα ότι έχει επηρεάσει και την αδελφή μου και το
214 παρατήρησα πάρα πολύ πρόσφατα που απλά μιλούσαμε και κοιτάζοντας το καθρέφτη και
215 μου λέει "Πω πω είμαι πάρα πολύ λεπτή, δεν μ' αρέσει καθόλου" και εκεί ήταν ο εγκέφαλός
216 μου σαν να έκανε ένα κλικ και ήταν ακριβώς οι δύο διαφορετικές καταστάσεις και ότι δεν
217 είναι καλύτερο επειδή έχουμε στο μυαλό μας, υπάρχει αυτή η προκατάληψη ότι όταν λες
218 σε κάποιον «είσαι λεπτός», είναι κομπλιμέντο. Ή όταν του λες «φάε δεν έχεις ανάγκη». Δεν
219 μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε πόσο πολύ έναν άνθρωπο μπορεί να τον επηρεάσει
220 αυτό ακόμα και αν, το είτε και η αδελφή μου, το έχει εσωτερικεύσει τόσο ώστε έτσι να μην
221 το θεωρεί πρόβλημα. Οπότε όταν αρχίσουμε μια συζήτηση γι' αυτό δεν μπορεί να
222 συνειδητοποιήσει ότι αυτό που λέει και αυτό που βλέπει είναι πρόβλημα για την ίδια,
223 μπορεί να της προκαλέσει κι άλλα προβλήματα. Οπότε έχω δει και τις δύο καταστάσεις
224 πάρα πολύ στον οικογενειακό τομέα και στον αθλητισμό, αλλά κυρίως στο οικογενειακό.
225 Υπήρχε λάθος αντιμετώπιση.

226

227 18:09

228 **Ερευνητής:** Οπότε όλοι έτσι το παρατηρήσετε, σε κάποιες φάσεις παίρνετε εσείς τον έλεγχο
229 για να διαφοροποιήσετε κάπως την επίδραση, αλλά σε κάποιες στιγμές γίνεται λειτουργικό,
230 σε άλλες γίνεται δυσλειτουργικό και επηρεάζει τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τον εαυτό
231 σας.

232 **Ερ. 4:** Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς επηρεάζουν την
233 ντροπή του σώματος; Πιστεύετε ότι ορισμένες ομάδες στοχοποιούνται περισσότερο από
234 άλλες;

235

236 18:32

237 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Πιστεύω ότι η ομάδα που επηρεάζεται
238 παραπάνω είναι το γυναικείο φύλο, επειδή για κάποιον λόγο κυρίως οι έφηβοι νιώθουν
239 πολλά entitled στο να θέλουν να ξεστομίσουν το opinion τους για το σώμα μιας γυναίκας.
240 Δεν ξέρω γιατί το έχουμε σαν άντρες το πράγμα. Έννε το καλύτερο μας quality. Επίσης...
241 Συγγνώμη, έκαμα λίγο dissociate . Μπορείτε να πείτε το πρώτο part;

242 19:16

243 **Ερευνητής:** χε..Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς
244 επηρεάζουν την ντροπή του σώματος;

245

246

247 19:20

248 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Γιατί τούτο έχω κάτι πάρα πολύ πρόσφατο να
249 πω. Μέσα στο TikTok υπάρχει ένα καινούργιο trend που ξεκίνησε από το μοντέλο τη Kate
250 Moss. Η οποία είχε πει στα 18 ότι "nothing tastes as good as skinny feels" και πολλούς
251 κόσμος υιοθετήσαν το ίδιο mindset σε σημείο να καταλήξουν σε διατροφικές διαταραχές ή
252 να κάνουν σε μια δίαιτα που ονομάζεται OMAD, one meal a day diet, 24/7 μέσα στα
253 γυμναστήρια για να μπορούν να κάνουν λίγο up στο συγκεκριμένο quote.

254 19:56

255 **Ερευνητής:** οκαυ..

256 19:58

257 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** Συμφωνώ στο κομμάτι για το γυναικείο φύλο
258 και πλέον επειδή τα social media έχουμε access, τόσο πολύ access παντού, είναι η αλήθεια
259 ότι προβάλλονται πιο πολλές τύπου διατροφές, πάρα πολλές, δηλαδή αν ανοίξεις το
260 Facebook, τώρα να πετάξει, ειδικά όσο αννοιέι ο καιρός, όσο καλοκαιριάζει, είναι το μέγα
261 πρόβλημα, είναι η μέγα συζήτηση πώς θα χάσουμε 10 κιλά σε 15 μέρες δηλαδή. Οπότε ο
262 κόσμος έχει την πίεση από τα social media και ιδιαίτερα οι γυναίκες, οπότε πολλές φορές
263 είναι και εύκολο να πέσει και σε παγίδες που υπάρχουν στο ίντερνετ είτε για διατροφές οι
264 οποίες έναν να κάνουν κακό στην υγεία τις πλείστες φορές, γιατί εν υπάρχει κάτι
265 επιστημονικό πίσω από αυτές τις διατροφές ή να βοηθήσουν στο θέμα υγείας. Το αντίθετο,
266 συνήθως, έναν να κάνουν μεγάλη ζημιά και καταλήγει το άτομο να κάνει μια προσπάθεια
267 να αποτυγχάνει ή να ξαναξεκινά από την αρχή τις πλείστες φορές. Υπάρχει και στους
268 άντρες, ειδικά στους άντρες στους πιο μεγάλες ηλικίες, μπορεί να επηρεάζονται, αλλά ίσως
269 είναι πιο ευάλωτες θεωρώ οι γυναίκες και υφίστανται του συγκεκριμένου θέματος οι
270 γυναίκες περισσότερο.

271 21:24

272 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Δεν ξέρω αν μπορώ να συμφωνήσω 100% αλλά θα πω γιατί
273 ..σίγουρα οι γυναίκες υπάρχει πιο πολύ... προωθείται πιο πολύ το γυναικείο ωραίο σώμα
274 γιατί σεξουαλικοποιούνται πιο πολύ από τους άντρες. Βέβαια, επειδή οι άντρες
275 ασχολούμαστε με τους άντρες μόνο να έχουν ένα πολύ πιο γραμμωμένο σώμα, οι πιο
276 εύσωμοι ουσιαστικά άντρες είτε περιθωριοποιούνται και επειδή τα κοινωνικά πρότυπα που
277 έχουμε ως κοινωνία είναι ότι οι άντρες πρέπει να εσωτερικεύουν τα συναισθήματά τους,
278 από οποιοδήποτε λόγο, είτε αυτό έχει να κάνει με την εικόνα του σώματος, είτε με τα
279 συναισθήματά τους.. Οπότε θεωρώ ότι είναι 50/50 και στα δύο φύλλα. Απλά το ένα, στους
280 άντρες, υπάρχει πιο πολύ εσωτερικήευση και θα ντραπούνε πιο έντονα, πιο πολύ να
281 εκφράσουν τη δυσφορία τους με το σώμα τους.

282

283

284 22:31

285 **Συμμετέχοντας 2 (πόλη):** Συμφωνώ με ό,τι ειπώθηκε, θα προσθέσω απλά ότι ένας άλλος
286 τρόπος που σκέφτηκα τώρα, πώς τα πρότυπα ομορφιάς μπορεί να επηρεάζουν την γνώμη
287 των νέων για το σώμα τους είναι ότι τείνουν, ουσιαστικά να συνδέουν το σώμα με κάποιες
288 άλλες ανάγκες που μπορεί να έχει κάποιος άλλος. Και τι εννοώ με αυτό, θα τα εξηγήσω. Για
289 παράδειγμα, θα πω ότι διαφήμιση της Ultrex το σαμπουάν που είναι ο Ρονάλντο, ο γνωστός
290 ποδοσφαιριστής που τη διαφημίζει με το σώμα που θέλει ο κάθε πισιφικός και τα λουπά.
291 Διαφημίζει το σώμα του και δείχνει ότι έχει ακριβά αυτοκίνητα, ότι έχει έναν συγκεκριμένο
292 τρόπο ζωής, ότι έχει τη γυναίκα που θέλει δίπλα του και το βλέπει ο τηλεθεατής και λέει ότι
293 "ΟΚ, αυτός έχει λεφτά, αυτός έχει την αγάπη της ζωής του, έχει σπίτι και πώς το πήρε αυτό;
294 Μάλλον επειδή είχε ωραίο σώμα. " Και δεν χρειάζεται απαραίτητα να έχεις ωραίο σώμα για
295 να είσαι πλούσιος, πετυχημένος και να βρεις κάποιον που να σε αγαπάει. Ουσιαστικά
296 συνδέουμε το σώμα με ανάγκες που είναι άσχετες μεταξύ τους και λέει "Θέλω κι εγώ αυτά,
297 άρα αυτός είναι ο τρόπος". Και δεν εκπαιδεύεις άλλα skills για να πάρεις αυτό το...Το ίδιο
298 αποτέλεσμα που έχει ο Ρονάλντο ή οποιοσδήποτε γνωστός. Απλά τον ανάφερα αυτόν
299 επειδή αυτή την διαφήμιση μου ήρθε τώρα στο μυαλό.

300 23:48

301 **Ερευνητής:** οπότε δίνεται η προσοχή σε κάτι πιο απτό για να πετύχουν κάτι που είναι λίγο
302 πιο...

303 23:50

304 **Συμμετέχοντας 2 (πόλη):** Τώρα δεν θέλω να μιλήσω μόλις ψυχολογίας, κλασσική
305 εξαρτημένη μάθηση. Όχι να θέλω να μιλήσω με όρους τέτοιους, αλλά με συνδυασμός δύο
306 πραγμάτων που είναι άσχετα μεταξύ τους και νομίζουμε ότι το ένα φέρνει το άλλο. Χωρίς
307 απαραίτητα αυτόν να μην είναι ρεαλιστικό καν. Δεν χρειάζεται.

308 24:10

309 Ερευνητής: alright..Και πάμε στην τελευταία μας ερώτηση.

310 **Ερ.5 1.** Ποιες ενέργειες ή αλλαγές πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να μειώσουν το body
311 shaming στην κοινωνία και πώς μπορούν τα άτομα ή οι φορείς να συμβάλουν σε αυτή την
312 αλλαγή;

313 23:32

314 **Συμμετέχοντας 5 (πόλη):** Σε ένα πολύ εξιδανικευμένο σχολείο ή κάποιο μάθημα ή κάποιες
315 μέρες διατροφής, γιατί να επικεντρωθεί το παιδί στο υγιές, στο ότι δεν χρειάζεται να κάνει
316 μια σωστή διατροφή και τα παιδιά δεν ξέρουν κιόλας το αντίκτυπο που θα έχει η άμα δε
317 φάνε ή τι μπορεί να γίνει, και γίνεται και κρυφά και όντως έχουμε ένα γονιό να μην το
318 καταλάβει. Οπότε σιγά σιγά να ενταχθεί αυτό στο εκπαιδευτικό σύστημα με κάποιο τρόπο.
319 Είτε πολύ καλό θα ήταν όταν το σχολεία να έχουν από έναν ψυχολόγο. Να είναι λίγο πιο

ορεν οι καθηγητές στο να βλέπουν όσο με τέτοια συμβάντα και να τα σταματάνε λίγο
εγκαίρως γιατί τουλάχιστον όταν θυμάμαι στο σχολείο τότε ορισμένοι καθηγητές οριακά
ήταν μαζί με αυτούς που έκαναν bullying στα παιδιά, δηλαδή το άλλο άκρο. Επίσης αυτό
που βοηθάει, βασικά, πολύς κόσμος το επικροτεί στο ότι ένα άτομο το οποίο, ας πούμε, π.χ.
στα social που ασχολείται είναι τη γυμναστική και τον αθλητισμό.. μπορεί όντως να θέλει
όμως να προωθεί, ας πούμε, τον τρόπο ζωής του. Να προβάλλονται και στις στιγμές που το
άτομο δεν είναι, ας πούμε, στο γυμναστήριο. Που, ας πούμε, όπως είναι φυσικό, ένα άτομο
θα φάει, θα φουσκώσει λίγο η κοιλιά του. Αυτά ξεκίνησαν, νομίζω, τα τελευταία
προβάλλονται, ότι είναι η άλλη όψη του νομίσματος, ότι ένα άτομο δηλαδή δεν γίνεται να
είναι το πρωί ή το βράδυ, ας πούμε με κοιλιακούς, που σε κάποια στιγμή, ας πούμε, θα έχει
φούσκωμα. Αυτό όλα δεν σημαίνει ότι παίρνει κιλά, είναι οι φυσιολογικές ροές του
σώματος και όσο αυτό γίνεται λίγο περισσότερο normalize και όχι μόνο αυτό, ας πούμε,
άτομα τα οποία είναι ok με το σώμα τους, όπως ας πούμε είναι αυτό, το να δείχνουν ότι
είναι ok, ας πούμε. Είτε με λίγα κιλά παραπάνω εκεί, απλά να μην φτάνεις μες σε ένα
σημείο είτε στα παραπάνω είτε στα παρακάτω κιλά, στο να προωθείται το ακραίο. Δηλαδή
όταν μπαίνει θέμα υγείας και μόνο κατά τέτοιο τρόπο. Μπορείς να έχεις 20 κιλά παραπάνω,
30 κιλά παραπάνω και να μην είναι κακό στην υγεία σου αυτό. Να είσαι τέλεια υγιής. Είναι
ok. Το να λέγεται αυτό και να δείχνεται παραπάνω.

338

339 27:01

340 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Βασικά θα πω κάτι πολύ συνηθισμένο. Από μικρή ηλικία πρέπει
341 να ενημερωνόμαστε, οπότε ουσιαστικά ενημερώσεις από ειδικούς, σωστές ενημερώσεις,
342 σωστή εκπαίδευση των εκπαιδευτικών, ευαισθητοποίηση, αλλά δυστυχώς θεωρώ ότι ποτέ
343 δεν θα...αλλάξει, πάντα θα υπάρχει αυτό. Γιατί όλα αυτά είναι ουσιαστικά προκαταλήψεις
344 που είναι ριζωμένες στον εγκέφαλό μας και αν άθελα μας κιόλας μπορεί να σκεφτούμε
345 κάτι, μπορεί να μην το εκφράσουμε όλο να το σκεφτούμε για ένα σώμα ή το οτιδήποτε.
346 Απλά θεωρώ ότι όσο υπάρχει σωστή ενημέρωση και σωστή ευαισθητοποίηση σε μικρή
347 ηλικία στο εκπαιδευτικό τομέα, μπορεί να υπάρξει ένα ποσοστό λιγότερο στο body-
348 shaming.

349

350 28:00

351 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Να προσθέσω πάνω στα points που έκανε η
352 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη)** τα άτομα που έχουν μια συγκεκριμένη πλατφόρμα, κυρίως επειδή
353 στον 21ο αιώνα όλα εξελίσσονται ραγδαία με την τεχνολογία, τα άτομα που έχουν τη
354 συγκεκριμένη πλατφόρμα και έχουν ακόλουθους, να εκπαιδεύουν σωστά, να μιλούν
355 σωστά, να αξιοποιήσουν σωστά την πλατφόρμα τους, γιατί...Οι χρήστες, π.χ. στο TikTok, τα
356 παραπάνω άτομα που είναι έφηβοι εν μωρά χωρίς... και να έχουν κάποιον γονιό να τα
357 επιβλέπει για να δουν τι βλέπουν εκείνη τη στιγμή. Οπότε, όταν να κάνεις scroll μέσα στο

358 for you page η ώρα 3 το πρωί και να δεις το βίντεο ότι, όπως αναφέραμε, εγώ είμαι με τους
359 κοιλιακούς 24/7 εν φουσκώνω ποτέ..δεν θα έπρεπε να έρθει αυτό στην ηλικία, ξέρω εγώ,
360 των 13-14 ετών. Θα έπρεπε να έρθει ότι μόλις ξυπνήσω το πρωί, εγώ τρώω το πρωινό μου,
361 τρώω και μεσημεριανό, τρώω και τη νύχτα και κάνω και την άσκηση μου μέσα σε αυτό και
362 πάω και σε διατροφολόγο όχι για να χάσω να προσθέσω κιλά, αλλά για να μου πει αν το
363 σώμα μου εν υγιές και να με βοηθήσει για να το κάνω υγιές.

364 29:06

365 **Ερευνητής:** χιμ χιμ μιλάς για φίλτρα στο τι έχει πρόσβαση...

366 29:11

367 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Ναι, με τι ερεθίσματα έρχεται αντιμέτωπο το
368 άτομο.

369 29:23

370 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** Το θέμα της εκπαίδευσης συμφωνώ απόλυτα
371 με τα παιδιά, εε θεωρώ ότι πρέπει να επιμείνουν και οι σύνδεσμοι και με των ψυχολόγων
372 και των διατροφολόγων, ώστε να επιτευχθεί και να μπουν σιγά σιγά τις σχολεία. Γίνονται
373 προσπάθειες, από ό,τι ξέρω, και οι ψυχολόγοι πηγαίνουν πλέον στα σχολεία, να τους
374 προσκαλέσουν. Το ίδιο είναι και οι διατροφολόγοι πηγαίνουμε πάντα. Προσπαθούμε να
375 εκπαιδεύσουμε, όσο το καλύτερο γίνεται τα παιδιά.. το πιο σημαντικό κομμάτι εγώ θεωρώ
376 είναι να εκπαιδευτεί ο γονέας, χωρίς τη βοήθεια του να πετύχουμε σχεδόν τίποτε μόνοι
377 μας.. μπορεί το παιδί να έχει όλη την καλή διάθεση να εξελιχθεί. Αλλά πρέπει να υπάρχει
378 βοήθεια από το σπίτι και εννοείται μετά από το σπίτι και το γονέα πηγαίνουμε στο σχολείο
379 γενικά πώς μπορεί να βοηθήσει η κυβέρνηση να παρέχει πόρους, οικονομική βοήθεια.. για
380 να επιτευχθούν τούτα τα πράγματα.. γιατί πολλές φορές φτάνουμε , έχουμε την καλή
381 διάθεση, λύση, φτάνουμε μέχρι ένα σημείο, κάνουμε πάρα πολλά μεγάλες προσπάθειες,
382 αλλά μεινίσκουμε σε ένα σημείο. Δεν υπάρχει για να πάμε πιο πάνω. Οπότε θεωρώ ότι η
383 δουλειά είναι το πιο πάνω κομμάτι που χρειάζεται για να το καταφέρουμε ενώ σχετικά με
384 το πρόγραμμα.

385

386 30:41

387 **Ερευνητής:** Και όταν λες το πιο πάνω κομμάτι;

388 30:43

389 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** Ενωώ η κυβέρνηση, το σχολείο να ζητήσουν
390 να γίνει τούτο το πράγμα ίσως οι ενωμένοι σύνδεσμοί γονέων οπότε πρέπει να γίνει μια πιο
391 συλλογική προσπάθεια και να θίξει το θέμα πώς να βοηθήσει τούτο το κομμάτι αν μπουν οι
392 ψυχολόγοι στα σχολεία, αν μπουν οι διατροφολόγοι στα σχολεία να υπάρχει ίσως και
393 έρευνα κάπου που να παρουσιάσει ας πούμε τα αποτελέσματα.. Αν γίνει τούτο, να έχουμε

394 τούτα τα αποτελέσματα, θα είναι πάρα πολλά θετικών. Θεωρώ ότι χρειαζόμαστε δουλεία
395 ακόμα σε τούτο κομμάτι.. Ναι, εντάξει.

396 31:21

397 **Συμμετέχοντας 2 (πόλη):** Θα συμφωνήσω και εγώ για την εκπαίδευση. Συγκεκριμένα
398 πιστεύω πρέπει να δοθεί περισσότερο έμφαση στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο
399 σχολείο, γιατί είναι αυτά τα πιο παραμελημένα μαθήματα. Το θεωρούμε λιγότερο
400 σημαντικό, ότι απλά πηγαίνετε στο κλειστό με μια μπάλα για μια ώρα και μετά πάμε να
401 κάνουμε κάτι. (γέλια) Ναι, πρέπει να δοθεί εκεί η βάση να γίνει με σωστή δομή και θεωρώ
402 ότι αυτό που δεν μπορεί να διανοηθεί θεωρώ ένας νέος, ή ακόμα και κάποιος στην ηλικία
403 μας, είναι ότι η βάση για ένα καλό σώμα είναι η διατροφή. Ότι δεν έχει σημασία πόσα ώρες
404 θα πας στο γυμναστήριο, πόσα χιλιόμετρα θα τρέξεις, πόσα βάρη θα σηκώσεις, άμα η
405 διατροφή σου και αυτό που λαμβάνεις μέσα σου δεν είναι υγιές, δεν θα έχεις το
406 αποτέλεσμα που θέλεις. Επίσης, θέλω πρέπει να προβάλλονται κυρίως οι ζωές πιο
407 καθημερινών ανθρώπων που συναντάμε έξω για να μπορούμε να ταυτιστούμε μαζί τους
408 περισσότερο. Και το τέταρτο, το οποίο δεν ξέρω κατά πόσο διαφωνώ, αλλά ίσως να είναι
409 ανάγκη να γίνει, είναι ίσως να πρέπει να γίνουν restrict, να περιοριστούν κάποια media, για
410 κάποιες ηλικίες τουλάχιστον, κάτι τέτοιο, να υπάρχει γονική συμβολή κάπως να ελέγχονται
411 από το εκπαιδευτικό σύστημα..το οποίο μπορεί κάποιος να διαφωνήσει ότι αυτό ίσως να
412 μην είναι πολύ δημοκρατικό ή ότι καταπατά κάποιες αρχές ελευθερίας που έχει το άτομο
413 να εκφράζεται και να βλέπει αυτό που θέλει. Αλλά πιστεύω επίσης ότι η ημιμάθεια είναι ο
414 πιο επικίνδυνος εχθρός και από το να το μάθουμε με λάθος ή με λίγο σωστό τρόπο,
415 καλύτερα να μην το μάθουμε καθόλου.

416 32:57

417 **Ερευνητής:** Οπότε έχουμε τους γονείς, τα σχολεία, τους εκπαιδευτικούς, τα σχολεία, πιο
418 πάνω τα συστήματα. Εμείς, σαν άτομα..

419

420 33:12

421 **Συμμετέχοντας 6 (πόλη):** εν πάνω κάτω τούτο που είπαν τα παιδικά, ένα κολλέξιον τέλος
422 πάντων, είναι ένα process που πιστεύω μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε, να το
423 διαχειριστούμε, αλλά επίσης το τελευταίο στάδιο τούτου domino effect είναι το άτομο
424 προσωπικά. Έχουμε όλοι ένα στόμα το οποίο να χρησιμοποιήσουμε είτε για καλό είτε για
425 κακό, όση ενημέρωση και να προσφέρεις τον άλλο, όσα restriction και να αναγκάσεις πάνω
426 σε κάποιον. Τέλος της ημέρας είναι η δική του επιλογή γιατί εννιά ανοίξει το στόμα του να
427 πει, τι opinion εννιά δώκει και τι επιπτώσεις εννιά έσει. Είναι σαν lose-lose situation. Είτε
428 μπορούμε να κάνουμε αυτό το πράγμα, γιατί υπάρχει και η κουβέντα του "άστο να ξεχαστεί
429 και ίσως μείνει στο παρελθόν".

430 34:01

431 **Ερευνητής:** χμμμμ

432

433 34:02

434 **Συμμετέχοντας 2 (πόλη):** Από εμάς θεωρώ, επίσης, σημαντικό να μπορούμε να
435 ιεραρχούμε τις ανάγκες μας και να ξέρουμε εκείνη τη στιγμή ποια ανάγκη θέλουμε να
436 ικανοποιήσουμε. Δηλαδή, αν θεωρούμε ότι γυμνάζω το σώμα μου και αν ρωτήσεις κάποιο
437 «γιατί γυμνάζεις το σώμα σου», μπορεί να σου πει "Το κάνω για την υγεία μου". Ενώ βαθιά,
438 να θέλει να προβληθεί και εκείνος στην τηλεόραση, να θέλει να κάνει attract πιο πολύ
439 κόσμο, να θέλει να αγαπηθεί, να θέλει να βγάλει λεφτά. Οπότε δεν είναι μια ανάγκη
440 ακριβώς... Το σώμα του είναι άλλη ανάγκη που υποβόσκει και την ικανοποιεί με λάθος
441 τρόπο. Οπότε θεωρώ ενδοσκόπηση και να ξέρεις εκείνη τη στιγμή τι ακριβώς είναι αυτό
442 που θέλεις να διορθώσεις για να πας κατευθείαν σε αυτό και να μην πας μέσω άλλης οδού.

443 34:42

444 **Ερευνητής:** οκαυ...Κάποιος άλλος θέλει να προσθέσει...

445 34:43

446 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** Ναι, συμφωνώ σε αυτό που είπαν τα παιδιά
447 να είμαστε εμείς λίγο πιο.. να αντιλαμβανόμαστε τις ανάγκες μας, ίσα να έρχονται τώρα με
448 έναν πελάτη στο γραφείο να του λέω να γυμνάζονται και εγώ να μην γυμνάζομαι. Πολλές
449 φορές εξηγώ τους ότι και εγώ μπαίνω σε αυτή τη διαδικασία, στο να μετρήσω το φαγητό
450 μου, στο να γυμναστώ, ό,τι δεν είναι μόνο εσείς που το κάνετε, είμαστε πολλοί. Για να τους
451 ενθαρρύνω και να αντιληφθούν ότι έννε κάτι παράλογο κάμνει το ούλλος ο κόσμος,
452 φροντίζουμε την υγεία μας για να είμαστε και καλύτερα, οπότε επενδύουμε στην υγεία μας
453 για ναβάλουν και πρωταρχικό στόχο πάντα την υγεία τους και μετά την εικόνα μας. Πολλές
454 φορές επιμένω πάρα πολλά στο συγκεκριμένο κομμάτι, ακόμα και σε αθλητές.
455 Προτεραιότητα είναι το θέμα της υγείας και μετά τα υπόλοιπα, γιατί αν δεν είσαι υγιής δεν
456 μπορείς ούτε τους στόχους σου να πετύχεις. Οπότε σίγουρα πάντα εξηγούμε ότι τη υγεία
457 και στον εαυτό μου.. ότι πρώτα είναι η υγεία μας και μετά ακολουθούνται τα υπόλοιπα.

458 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Συμφωνώ, αλλά άμα μπεις σε αυτό το τρυπάκι να σκέφτεσαι το
459 σώμα σου πώς θα φας, αν θα φας, πότε θα φας, πότε θα γυμναστείς δεν είναι ότι δεν
460 αντιλαμβάνεσαι ότι είναι λάθος να μην φας, ξέρω εγώ, δύο-τρεις μέρες ή να μην τρως
461 καθόλου ή να τρως πολύ, υπερφαγικό επεισόδιο. Είναι ότι αντιλαμβάνεσαι ότι είναι λάθος,
462 αλλά με αυτό νιώθεις ότι καθησυχάζεις ότι είμαι οκ, προστατεύομαι πίσω από αυτό το
463 ανθυγιεινό μοντέλο που κάνω. Γι' αυτό είπα και την ευαισθητοποίηση στην εκπαίδευση ότι
464 άμα ευαισθητοποιήσεις τα παιδιά από μικρή ηλικία, όταν φτάσουν στο στάδιο να νιώσουν
465 ότι, ξέρεις κάτι, το σώμα μου δεν μ' αρέσει, έχω πρόβλημα με αυτό, κάνω ανθυγιεινές
466 συμπεριφορές, να μην φοβούνται να ζητήσουν βοήθεια από έναν πιο ειδικευμένο, έναν
467 ψυχολόγο ή ακόμα και από τους γονείς.

468 36:55

469 **Ερευνητής:** Οπότε ξεκινήσαμε έτσι με τον ορισμό του body shaming που ήταν το να
470 δεχτούμε αρνητικά σχόλια για το σώμα μας. Ήταν και το body image μέσα, ήταν και το
471 βάρος, είτε λεπτός, είτε not so λεπτός.. λέτε ότι είναι στα σχολεία και μέσα στα μέσα
472 κοινωνικής δικτύωσης και φέρνουμε μέσα την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση και
473 εκπαίδευση σχετικά με τον body shaming και την ενδοσκοπήση. Και συζητήθηκαν έτσι
474 περιστάσεις που καθένας έφερε μέσα ως προς την προσωπική τους εμπειρία. Είτε
475 δεχτήκαν, είτε μαρτυρήσαν, witnessed? είτε άκουσαν, το είδαν. Άλλα σχόλια; Που θέλετε
476 να προσθέσετε κάτι που δεν είπαμε;

477 38:18

478 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** Σχετικά με το body shaming, είναι και το
479 θέμα της ενημέρωσης, αλλά εγώ προσπαθώ να εξηγήσω το λάθος, να ξαναφέρω μες στους
480 πελάτες μου, γιατί έχω κόσμο που βλέπω τζείνες εμπειρίες που έχω πλέον εξηγώ τους ότι
481 πρέπει να απαντούν όταν γίνεται κάποιο σχόλιο που δεν τους αρέσει και αφορά το σώμα
482 τους και να μην σιωπούν γιατί το θεωρώ λάθος. Γιατί θεωρώ ότι είναι και κομμάτι της
483 εκπαίδευσης που πρέπει να γίνει να εξηγήσεις το άτομο ότι πρέπει να απαντά στα σχόλια
484 που τον ενοχλούν. Δεν τα αφήνουν, είναι λάθος. Εγώ θεωρώ το μεγάλο λάθος και θεωρώ
485 ότι τούτον έλειπε ας πούμε τα προηγούμενα χρόνια εε πολλά άλλος κόσμος ήταν να σου
486 πει αν σου κάμουν κάποιο σχόλιο για το σώμα σου να απαντήσεις. Μπορεί να ήταν οι
487 γονείς σου δίπλα ή μπροστά σου να μην απαντήσουν. Να σου έκαναν ένας τρίτος κάποιο
488 σχόλιο και να μην απαντήσουν ούτε οι γονείς σου στα σχόλια που σου κάμουν για το σώμα
489 σου. Οπότε θεωρώ ότι σημαντικό στο να υπάρχει το δεδομένο κομμάτι είναι ότι ο άλλος
490 πρέπει να απαντά. Είναι η εκπαίδευση στο πώς πρέπει να απαντάς. Είναι πολύ σημαντικό.
491 Και να αντιληφθεί το άτομο ότι δεν πρέπει να το δέχεται, δεν είναι εντάξει να το δέχεται,
492 για αυτό μπαίνει και το κομμάτι της ψυχολογίας που πρέπει να ενισχύσει περισσότερο την
493 αυτοεκτίμηση του να μάθει να μην τα δέχεται.

494

495 39:47

496 **Συμμετέχοντας 7 (απομακρυσμένη περιοχή):** χωρίς να έχω παρακολουθήσει όλη τη
497 συζήτηση αλλά από αυτά που ακούω.. αν έχω αντιληφθεί σωστά. Θεωρώ ότι ίσως θα
498 πρέπει να εξετάσουμε και πιο βαθιά, δηλαδή όχι μόνο το αποτέλεσμα, δηλαδή αν πρέπει
499 να κάνω γυμναστήριο, αν πρέπει... Και νομίζω πρέπει να ψάξουμε λίγο σε ατομικό επίπεδο
500 πρώτα, να ψάξουμε λίγο και για την ευδαιμονία, δηλαδή τι θέλει ο άνθρωπος ως άτομο.

501 «Θέλω να κάνω γυμναστική, δεν θέλω γιατί να θέλω.» Αφού και νομίζω με το να ψάξει ο
502 καθένας από μόνος σου θα το βρει και ψάχνοντας θα καταλάβει και τον άλλο αν θέλει να το
503 κάνει ή αν δεν θέλει οπότε αν καταλάβεις και τον εαυτό σου και καταλάβεις και τον άλλο

504 αλλά δεν θα χρειάζεται να κάνεις body shaming, δεν θα χρειάζεται να κρίνεις αν ο άλλος
505 κάνει γυμναστική, αν δεν κάνει, αν τρώει, αν δεν τρώει.

506 θεωρώ ότι θα χρειαστεί να πάμε και λίγο πιο βαθιά στην αιτία που δημιουργούνται όλο
507 αυτό. Και όσον αφορά το άτομο ή την κοινωνία ή το σχολείο ποιος θέλει όλα αυτά, θεωρώ
508 ότι πρώτα ξεκινάει από το άτομο και συμπληρώνεται από το σχολείο, από το κράτος. Όλα
509 αυτά νομίζω είναι σαν ένα δοχείο που αλληλοσυμπληρώνονται. Αν κατηγορούμε αυτό το
510 κράτος, το ίδιο σχολείο, δεν φέρω ευθύνη εγώ. Δεν θέλω να πάρω την ευθύνη, δεν ξέρω αν
511 είναι αυτό που έχω ακούσει. Δεν ξέρω αν ήταν αυτή η ερώτηση αλλά με αυτά που έχω
512 ακούσει.

513 41:26

514 **Ερευνητής:** Η ερώτηση δεν ήταν τόσο ποιος ευθύνεται, είναι πού παρατηρείται.
515 Μπορούμε, και τι χρειάζεται, να αλλάξει. Ενημερωθήκαμε, ας πούμε, οι γονείς για να
516 ενημερωθούν ως γονιοί, για να μπορέσουν τα παιδιά και το σχολείο αλλά αντιλαμβάνομαι
517 ότι η ευθύνη δεν είναι σε ένα τομέα. Είναι και ευθύνη του καθενός να πάρει την απόφαση
518 να το σταματήσει, να το εμποδίσει, να το... κάτι άλλο που θέλετε να προσθέσετε είναι
519 σημαντικό.

520 42:11

521

522 **Συμμετέχοντας 2 (πόλη):** Κάτι που θα ήθελα επίσης να προσθέσω πιστεύω ότι είναι και
523 θέμα κουλτούρας. Υπάρχουν κουλτούρες στις οποίες το πιο... γεμάτο σώμα είναι πιο
524 ελκυστικό. Και επίσης ο πολιτισμός που εμπλέκεται το άτομο είναι αυτός που θα
525 προωθήσει για τις αξίες. Για παράδειγμα, ο Μεσογειακός πολιτισμός, η Μεσογειακή
526 Διατροφή δεν προώθησε, αν θυμάμαι καλά, την ιδέα του τέλειου σώματος. Ακόμα και από
527 τα αρχαία χρόνια οι αρχαίοι Έλληνες, οι αρχαίοι Ρωμαίοι λέγανε: "Θέλουμε το μέτρο,
528 θέλουμε την ισορροπία". Δηλαδή, ένας άντρας δεν κρίνονταν ανάλογα με το αν έχει six
529 pack ή όχι αρκεί να έχει ένα γυμνασμένο σώμα που να μπορεί να τον βοηθάει στην
530 καθημερινότητά του. Η ιδέα αυτή με... το σώμα και το body image ξεκίνησε να γίνεται
531 πρόσφατα πιο διαδεδομένη και πιο δημιουργική. Για παράδειγμα, πριν 20-30 χρόνια,
532 φαντάζομαι ήταν πολύ διαφορετική η εικόνα του σώματος. Τουλάχιστον, αν έχω αποδείξεις
533 γι' αυτό, έχω δει πώς ήταν οι ποδοσφαιριστές το 1970 και πώς είναι τώρα. Είναι πολύ
534 διαφορετικά τα σώματά τους και γενικά βλέπουμε μια τοξικότητα που βγαίνει από αυτό,
535 οπότε θεωρώ ότι είναι θέμα και κουλτούρας. Πρέπει να αλλάξει πολιτισμικά το ζήτημα
536 αυτό, το οποίο θα είναι σίγουρα πολύ δύσκολο, γιατί κουλτούρα είναι ήθη έθιμα, είναι
537 στερεότυπα, είναι υπεργενικεύσεις, οπότε αυτό η απορία μου είναι πώς μπορεί να αλλάξει
538 σε θέμα κουλτούρας. Είναι η ρητορική ερώτηση, δεν ξέρω αν υπάρχει απάντηση, μπορεί και
539 να μην γίνεται.

540

541 43:44

542 **Ερευνητής:** Πολύ καλή ερώτηση.

543 43:45

544 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Νομίζω βασικά αυτό που λες, συμφωνώ απλά, θεωρώ ότι ας
545 πούμε κατηγορούμε συνέχεια τα social media για το ότι προωθεί το πολύ μίσος, αλλά
546 θεωρώ ότι μέσα από τα social media γίνεται αντιληπτό ότι κάποια πράγματα ή κάποιες λέξεις
547 που λένε, π.χ. διάφορες ποντρώσεις, π.χ. γίνεται αντιληπτό μέσα από τα social media ότι αυτό
548 είναι κάτι που δεν βοηθά και ίσα ίσα είναι και κάπως επιθετικό προς τον άλλον και του
549 προκαλεί πολλά προβλήματα. Πριν 30-20 χρόνια δεν υπήρχε κάτι τέτοιο. Περπατούσες
550 στον δρόμο σε λίγο χοντρό και έλεγε "χάχα, τι αστείο". Κατάλαβες; Ενώ μέσα σου μπορεί
551 να στεναχωριόσουν, να νιώθεις άσχημο γι' αυτό. Τώρα άμα γίνει αυτό, μας ακούγεται
552 περίεργο. Οπότε θεωρώ ότι υπάρχει και μία θετική πλευρά του social media.. ότι τώρα ας
553 πούμε βγαίνουν πιο πολλοί άνθρωποι που νιώθουν άνετα να εκφράσουν αυτό που
554 νιώθουν, ότι νιώθουν άσχημα με αυτά τα σχόλια ή ότι δεν τα θέλουν. Σωστά προσεγγίσιμο
555 για να ακούμε αυτό. Θεωρώ ότι έχει να κάνει.

556

557 45:02

558 **Συμμετέχοντας 2 (πόλη):** συμφωνώ στο 100% σε αυτό.. Και θέλω να σε ρωτήσω επίσης την
559 γνώμη σου ότι από τη στιγμή που υπάρχουν τα media ουσιαστικά μπορούμε να
560 επηρεάσουμε ακόμα περισσότερο κόσμο. Δηλαδή αυτό που είπες ότι το 19-α τόσο, για
561 παράδειγμα της αν πεις κάποιον «χα είσαι χοντρός» δεν θα ακουστεί παραξένω. Θα ακούσει
562 εκείνος και γύρω γύρω άνθρωποι. Τώρα μπορεί να βγάλω ένα βίντεο και θα το δει όλος ο
563 κόσμος που να μην δει να κατακρίνω αυτό το άτομο και επομένως να αισθάνεται ακόμα
564 χειρότερο. Ή και επομένως μπορεί να βγήκαν αυτά τα άτομα που να λένε "Εγώ δεν δέχομαι
565 να με λένε έτσι λόγω των media" επειδή τώρα έχει την ευκαιρία να επηρεάσει
566 περισσότερους ανθρώπους. Δεν ξέρω, θεωρώ ότι...

567 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):**Ναι, αυτό εννοώ ότι... Κοίτα, οι απόψεις είναι πάρα πολλές και
568 πάρα πολλές ομάδες θα πουν ότι το να λες κάποιον χοντρό δεν είναι τόσο μεγάλο ζήτημα
569 και "Ουά, οχαχα", τώρα με το "political correct" κι όλα αυτά. Και πάρα πολλοί άλλοι που
570 είναι πιο ευαισθητοποιημένοι στο θέμα λένε ότι, ξέρεις κάτι, ίσως δεν χρειάζεται να
571 λέγονται τέλος πάντων τέτοιες λέξεις, καταλάβεις; Οπότε, από όποια προσέγγιση κι αν το
572 πάρεις και στο σχολείο και στην κοινωνία γενικότερα και στα social media και στην
573 εκπαίδευση πάντα θα υπάρχουν δύο απόψεις και πάντα θα έρχονται σε σύγκρουση. Πάντα.
574 Γι' αυτό θεωρώ ότι ό,τι και να κάνουμε πάντα θα υπάρχει και η αντίθετη πλευρά.

575 46:18

576 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** ναι αλλά.. Όταν λαμβάνεις υπόψη τα social
577 media συμφωνώ πολύ μετά στο γεγονός ότι τα θετικά προσφέρουν και τα αρνητικά.

578 Μεν ξεχνούμε ότι το παραπάνω media consumption που κάνουμε προέρχεται από την
579 Αμερική, που η Αμερική είναι ένα διάστημα μόνη της. Γι' αυτό πρέπει να ξεκινήσει να
580 γίνεται που τις κοινωνίες, για να μπορούν να κάνουν rewire τις κοινωνίες. Γιατί άμα εγώ
581 σαν κύριος κάνω consume διάφορα media που την Αμερική, να φτάσω στο σημείο που
582 είμαστε στο politically correct που είτε η **Συμμετέχοντας 3 (πόλη)** πριν λίγο, και να μεν
583 μπορώ να εκφράσω την άποψη μου σωστά, παρόλο που μπορεί να είναι σωστά που να
584 εκφραστώ γιατί σκέφτομαι συνέχεια ότι «αν το πω έτσι είναι λάθος γιατί έτσι το είδα μέσα
585 στο insta, γιατί έτσι το είδα μέσα στο Facebook.» Γιατί όχι μόνο διαστρεβλώνονται πάρα
586 πολλά πράγματα, προσθέτουμε και πολλά αρνητικά meanings πάνω σε λέξεις και
587 πιανόμαστε και πάνω σε λέξεις ύστερα.. για το λόγο ότι είναι τα social media. Συμφωνώ με
588 την άποψη ότι προσφέρουμε πάρα πολλά τα social media, αλλά ο τρόπος που το βλέπω
589 εγώ ειδική μου οπτική γωνία είναι ότι συμβάλλουν παραπάνω στην αρνητική μεριά του τον
590 όλο. Γιατί το να πεις "χοντρό" είναι μια λέξη. Εμείς προσθέσαμε μια αρνητική έννοια πάνω
591 σε το πράγμα.

592 47:42

593 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Ναι, απλά σκέψου ότι ο χοντρός ουσιαστικά είναι εύσωμος. Ένα
594 άτομο που δεν είναι εύσωμο και νιώθει ότι τον επηρεάζει η λέξη "χοντρός", και το έχει
595 εκφράσει αυτό δεν είναι δικιά μας ας πούμε δουλειά ή θέση να πούμε ότι ξέρεις κάτι, «λες
596 κουταμάρες» δεν ισχύει το political correct χοντρός είναι απλά μία λέξη εφόσον εμένα με
597 επηρεάζει αυτό είναι στον καθένα.

598 48:08

599 **Συμμετέχοντας 4 (απομακρυσμένη περιοχή):** Εντάξει, ναι εφόσον το έχει εκφράσει όλος το
600 παράπονο του, σ' έτσι σίγουρα θα το σέβεσαι.

601 48:12

602 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** Συμφωνώ και γι' αυτό λέω ότι τα social media είναι 50-50 πάλι
603 υπάρχουν πάρα πολλοί θετικά αποτυπώματα που μπορεί να αφήσει ένα άνθρωπο και
604 υπάρχουν πάρα πολλοί αρνητικά που μπορεί να αλλάξει πάρα πολύ μια κοινωνία και ακόμα
605 τον τρόπο που σκέφτεσαι με αρνητική άποψη, κατάλαβες. Γι' αυτό λέω ότι δεν είναι τίποτα
606 σύν.

607 **Συμμετέχοντας 3 (πόλη):** στο μεταξύ παρατήρησα, δεν ξέρω αν κάνω λάθος, η συζήτηση
608 που έχουμε κάνει αναφερθήκαμε και ας πούμε των κιλών, αλλά το body shame έχει να
609 κάνει ακόμα και με τη στραβή μύτη και τίποτα μαλλιά και τίποτε. Και μου κάνει εντύπωση
610 που επικεντρωθήκαμε τόσο στο θέμα το κιλών και στο θέμα της διαφορετικότητας που
611 κάνεις ας πούμε stand out και τι μένουν. Δεν ξέρω αν περιλαμβάνει και αυτό το body-
612 shaming και...

613 49:01

614 **Ερευνητής:** Τι λέτε;

615 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** ε ναι.. περιλαμβάνει, γιατί εντάξει, και το να
616 πεις στον άλλον κοντό ας πούμε μπορεί να το πάρει στραβά. Εντάξει, έννε μόνο το θέμα
617 των κιλών αλλά το μυαλό μου, το δικό μου το μυαλό, να πάει απευθείας στο θέμα του
618 σχολιασμού, του βάρους, είτε αδύνατος είτε... υπέρβαρος κάποιος ένα πάει αμέσως όταν
619 μου αναφέρουν body shaming μου σε εκείνο το κομμάτι αλλά συμφωνώ μπορεί να πάει
620 αλλιού και στο πως ντύνεται κάποιος και γίνονται διάφοροι σχολιασμοί. Εμείς εσταθήκαμε
621 στο θέμα των κιλών παραπάνω..

622 49:45

623 **Ερευνητής:** πολύ ωραία παρατήρηση που έγινε που είναι το body shaming τα αρνητικά
624 σχόλια προς το σώμα και τι περιλαμβάνει το σώμα. Αυτόματα πήγαμε στα κιλά. Απόλυτο
625 δίκαιος προς την εμφάνιση και το...τον ντύσιμο μου που αναφέρετε. Άλλα σχόλια; Θέλω να
626 σας ευχαριστήσω για τη συμβουλή σας σήμερα, ήταν πάρα πολύ σημαντική. Θα μας
627 βοηθήσει οι πληροφορίες για να δημιουργήσουμε το παρεμβατικό μας πρόγραμμα.
628 Και..thank you.

629 50:35

630 **Συμμετέχοντας 1 (απομακρυσμένη περιοχή):** ευχαριστούμε!

Παράρτημα Η: Πίνακας Ανάλυσης Κωδικοποίησης

Κύρια Θέματα	Θέματα	Υποθέματα
1. Τα πρωταρχικά πλαίσια κοινωνικοποίησης της κριτικής για το σώμα: οικογένεια, σχολείο και διαδίκτυο	1.1) Body shaming στο σπίτι 1.2) Body shaming στο σχολείο και social media	Σχόλια με αναφορές στο σωματικό βάρος (Υπόθεμα 1.1.1). Σχόλια που αναφέρθηκαν οι νέοι ότι τα έλαβαν από τη μητέρα (Υπόθεμα 1.1.2). Αναφορές κυρίως στα χρόνια του σχολείου και η ευκολία θα σχολιάσουν κάτι αναφορικά με το σώμα (Υπόθεμα 1.2.1). <u>Η τεχνολογία και τα social media στη σχολική συζήτηση μέρος της αλληλεπίδρασής τους (Υπόθεμα 1.2.2).</u> <u>Η χρήση της τεχνολογίας εφόσον γίνεται από πολύ νωρίς, τα social media δεν γίνεται να λείπουν από την αναφορά των σχολείων εφόσον είναι ο ηλεκτρονικός κόσμος στον οποίο τα παιδιά πλέον αλληλεπιδρούν (Υπόθεμα 1.2.2).</u>
2. Η κατασκευή της "ιδανικής" εικόνας μέσω των social media ως σημείο αναφοράς για σύγκριση	2.1) Τα κοινωνικά πρότυπα προβάλλουν μη ρεαλιστικά πρότυπα και οδηγούν σύγκριση εμφάνισης 2.2) Η κοινωνία και τα social media προκαλούν μία συνεχή πίεση	Το όμορφο πρέπει να τηρεί κάποιες προδιαγραφές όσον αφορά σχήμα, βάρος ή μέγεθος και η σύγκριση με αυτά τα πρότυπα είναι μία αυτόματη διεργασία (Υπόθεμα 2.1.1). Για να αντιληφθεί το άτομο αν θεωρείται στερεοτυπικά όμορφο ή όχι κάτι που γίνεται κυρίως στα social media η σύγκριση με τα πρότυπα αυτά (Υπόθεμα 2.1.2). Πίεση για να ακολουθήσουν πως «ενδείκνυται» να είναι μία γυναίκα και η τριχοφυΐα της για να είναι κοινωνικά αποδεκτή (Υπόθεμα 2.2.1).

Formatted: Font color: Black, English (United)

Formatted: Font color: Black

		Άγχος να φαίνονται νέες για να είναι αποδεχτές ως όμορφες με αποτέλεσμα πολλές γυναίκες να καταλήγουν σε πλαστικές επεμβάσεις (Υπόθεμα 2.2.2).
3. Η υποκειμενική αντίληψη των σχολίων: γιατί τα σχόλια γίνονται αντιληπτά ως προσβολή	3.1) Επιρροή αρνητικών σχολίων στην αυτοεκτίμηση του ατόμου 3.2) Μειωμένη ενσυναίσθηση και υποκειμενικότητα αντίληψης σχολίων	Τα σχόλια αυτά, έχουν αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση και επηρεάζεται κάθε φορά από τα αρνητικά σχόλια (Υπόθεμα 3.1.1). Στιγματισμός λόγω σύνδεσης σωματοτύπου και ελκυστικότητας (Υπόθεμα 3.1.2). Απουσία ενσυναίσθησης ευθύνεται για τη χρήση σχολίων (Υπόθεμα 3.2.1). Τα σχόλια αυτά είναι υποκειμενικά και το αδύνατο κορμί δεν είναι ιδανικό για όλους (Υπόθεμα 3.2.2). Τα σχόλια να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό και να εσωτερικευθούν από το δέκτη (Υπόθεμα 3.2.3).
4. Τα κοινωνικά στερεότυπα ως φακός μέσω του οποίου οι νέοι αξιολογούν το σώμα τους	4.1) Οι νέοι βιώνουν κοινωνική πίεση για να συμμορφωθούν με τα πρότυπα. 4.2) Τα πρότυπα που υπάρχουν είναι τις πλείστες φορές ιδεαλιστικά και μη εφικτά	Κοινωνική πίεση και συμμόρφωσή με τα πρότυπα εφόσον η εικόνα του σώματος καθορίζει σε τι πρότυπο ανήκει ο καθένας (Υπόθεμα 4.1.1). Ντροπή αν το σώμα τους δεν ταιριάζει σε κάποιο πρότυπο (Υπόθεμα 4.1.2). Η σύγκριση με πρότυπα προκαλούν μείωση της αυτοεκτίμησης (4.2.1). Η τεχνολογία και η τεχνητή νοημοσύνη θέτει πρότυπα άπιαστα (4.2.2).

Formatted: Line spacing: Multiple 1.15 li

5. Οι έμφυλες αναμενόμενες συμπεριφορές ως διαμορφωτές της βίωσης του body shaming	5.1) Οι γυναίκες βιώνουν περισσότερη πίεση και σχολιασμό 5.2) Οι άντρες εκφράζονται με βία ή εσωτερίκευση των σχολίων και βιώνουν μακροχρόνια δυσφορία	Και τα δύο φύλα βιώνουν φύλα body shaming αλλά κυρίως οι γυναίκες που είναι πιο ευαίσθητες στο θέμα εικόνας σώματος (Υπόθεμα 5.1.1). Σχόλια για την τριχοφυΐα <u>ενώ να είναι ενδεχομένως ορμονικής φύσεως</u> (Υπόθεμα 5.1.2)<u>είναι ακόμη ένα βάρος για τις γυναίκες.</u> Οι άντρες δεν εκφράζονται όταν λαμβάνουν σχόλια τύπου body shaming (Υπόθεμα 5.2.1). Οι άντρες αν θα εκφραστούν, θα εκφραστούν έντονα ή με βία (Υπόθεμα 5.2.2).
6. Η ιεράρχηση της εμφάνισης έναντι της υγείας ως πολιτισμικό χαρακτηριστικό των νέων	6.1) Οι νέοι φαίνεται να εστιάζουν περισσότερο στην εμφάνιση του σώματος παρά στην υγεία τους. 6.2) Οι νέοι επηρεάζονται από τα σχόλια και από τα κοινωνικά πρότυπα και οδηγούνται σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές.	Οι νέοι να εστιάζουν στην εξωτερική εμφάνιση αντί στην πρόοδο της προσωπικότητάς τους (Υπόθεμα 6.1.1). Εστίαση στην εξωτερική εμφάνιση αντί στην υγεία τους που μπορεί να νοσεί (Υπόθεμα 6.1.2). Τα σχόλια επηρεάζουν τη ψυχική υγεία τους προκαλώντας ενοχικές σκέψεις, διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος και διατροφικές διαταραχές (Υπόθεμα 6.2.1). Η εστίαση είναι μόνο στην εικόνα του σώματος πιθανόν να οδηγήσει σε υπερβολική γυμναστική ή διατροφικές διαταραχές (Υπόθεμα 6.2.2).
7. Η παρατεταμένη ψυχολογική φθορά ως	7.1) Τα σχόλια τύπου body shaming επηρεάζουν	Το body shaming σε νεανικές ηλικίες που κτίζουν την προσωπικότητά τους, και τους

αποτέλεσμα της χρόνιας έκθεσης σε body shaming	μακροχρόνια τη ψυχική υγεία των ατόμων. 7.2) Η εικόνα του σώματος επηρεάζεται με τα σχόλια ακόμη και χρόνια μετά το σχολιασμό.	ακολουθούν για όλη τους τη ζωή (7.1.1). Τα αρνητικά σχόλια επηρεάζουν μακροχρόνια αρνητικά την εικόνα σώματος και μειώνουν την αυτοεκτίμηση (7.1.2). Τα σχόλια τύπου body shaming προκαλούν μακροχρόνια δυσκολία αποδοχής σώματος (Υπόθεμα 7.2.1). Η μακροχρόνια επίδραση σχολίων και επίδρασης στην εικόνα σώματος (Υπόθεμα 7.2.2).
8. Η άμεση συναισθηματική αντίδραση των σεμμετεχόντων: ντροπή, ενοχή και ρήξη της αυτοεκτίμησης	8.1) Τα σχόλια του body shaming προκαλούν αρνητικά συναισθήματα ενοχής και ντροπής. 8.2) Εμπειρίες ατόμων που έχουν δεχτεί body shaming, αναφέρονται σε συμπτώματα κατάθλιψης, μείωση αυτοεκτίμησης.	Καλοπροαίρετα προκαλούν συναισθήματα ντροπής και ενοχής (Υπόθεμα 8.1.1). Αρνητικά σχόλια που ανέφεραν ότι μείωναν τη ψυχολογία και δεν γνώριζαν τρόπους αντιμετώπισης τους (Υπόθεμα 8.1.2). Σχόλια body shaming μέσω social media, τα οποία προκαλούν μείωση τη διάθεσης (8.2.1). Αρνητικά σχόλια προκαλούσαν τα πιο αρνητικά συναισθήματα που βίωσε το άτομο (Υπόθεμα 8.2.2).
9. Το βιωματικό αποτύπωμα των πρώτων σχολίων: γιατί η παιδική ηλικία αφήνει ανεξίτηλα σημάδια	9.1) Βιώματα από σχόλια body shaming που έλαβαν μέρος στην παιδική ηλικία από την οικογένεια	Σχόλια από πατέρα στο σπίτι για βάρος που μείωναν τη διάθεση (Υπόθεμα 9.1.1). Σχόλια στην παιδική ηλικία για λεπτοκαμωμένο σώμα που συνεχίζουν μέχρι την ενήλικη ζωή (Υπόθεμα 9.1.2).

	9.2) Βιώματα από σχόλια body shaming στα σχολικά χρόνια	Σχόλια σχετικά με διατροφή στο σχολείο το οποίο ενοχλεί μέχρι σήμερα (Υπόθεμα 9.2.1). Εμπειρίες από σχόλια στα παιδικά χρόνια που μειώνουν την εμφάνιση και την αξία (Υπόθεμα 9.2.2).
10. Η ψυχολογική δυσφορία που προκύπτει από την αδυναμία επίτευξης των προτύπων	10.1) Τα κοινωνικά πρότυπα προκαλούν δυσφορία για την εικόνα του σώματος 10.2) Τα κοινωνικά πρότυπα θέτουν τον πήχη ψηλά, και βιώνουν απόρριψη όσοι δεν φτάνουν κοντά στα πρότυπα αυτά	Το πρότυπο για το πως πρέπει να είναι η τριχοφυΐα της γυναίκας προκαλεί συναισθηματικό βάρος και δυσφορία (Υπόθεμα 10.1.1). Αντίφαση των προτύπων ομορφιάς όταν μεγαλώνουν τα άτομα, που προκαλούν άγχος στη γυναίκα (Υπόθεμα 10.1.2). Τα κοινωνικά πρότυπα οδηγούν σε κοινωνική πίεση και δυσφορία τους προκαλούν το σκεπτικό ότι πρέπει να αποκτήσουν το σώμα- πρότυπο (Υπόθεμα 10.2.1). Η βιομηχανία μόδας προβάλλει τα πρότυπα ομορφιάς που προκαλούν ντροπή του σώματος (Υπόθεμα 10.2.2).
11. Οι συμπεριφορικές εκβάσεις του body shaming στους συμμετέχοντες: παθητική αποδοχή ή ενεργητική υπέρβαση	11.1) Τα αρνητικά σχόλια body shaming προκαλούν διατροφικές διαταραχές στα άτομα 11.2) Διαχείριση των αρνητικών σχολίων με λειτουργικό τρόπο με κατεύθυνση την προσωπική εξέλιξη και ενδυνάμωση	Σχόλια body shaming, τους οδήγησαν σε αισθήματα ανεπάρκειας με αποτέλεσμα την ανορεξία (Υπόθεμα 11.1.1). Σχόλια body shaming μειώνουν τη διάθεση, αυτοεκτίμηση και προκαλούν βουλιμικά επεισόδια (Υπόθεμα 11.1.2). Τα σχόλια και η σύγκριση τους οδήγησαν σε ενασχόληση με το σώμα, γυμναστική και τελικά επαγγελματική ενασχόληση (Υπόθεμα 11.2.1). Διαχείριση αρνητικών σχολίων οδήγησε σε προσωπική ανάπτυξη,

		αυτοφροντίδα και ενδυνάμωση (Υπόθεμα 11.2.2).
12. Η καθολική διάσταση του body shaming: μια εμπειρία χωρίς κοινωνικά ή ηλικιακά όρια	12.1) Όλοι ανεξαιρέτως μπορούν να πέσουν θύματα του φαινομένου body shaming 12.2) Τα σχόλια body shaming προκαλούν μακροχρόνια ψυχολογική δυσφορία και στην μείωση ποιότητας κοινωνικής ζωής του ατόμου	Τα σχόλια μπορούν να τύχουν στον καθένα ανεξαιρέτως, η αιτία είναι ο κακός άνθρωπος που θα σχολιάσει (Υπόθεμα 12.1.1). Σχόλια για το ύψος που είναι αντίθετα με τα κοινωνικά πρότυπα, μειώνουν την αξία του ατόμου (Υπόθεμα 12.1.2). Τα σχόλια που δέχεται το άτομο πλέον τα αφομοιώνει και τα βλέπει στον καθρέφτη του (Υπόθεμα 12.2.1). Προκαλούν μακροχρόνιες έμμονες σκέψεις και διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος (Υπόθεμα 12.2.2).
13. Η εσωτερική εργασία: ενδυνάμωση του εαυτού και αποδοχή του σώματος ως ατομική στρατηγική	13.1) Εστίαση στην υγεία του σώματος έναντι της εμφάνισης μονάχα 13.2) Εστίαση στην προσωπική εξέλιξη και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και ενσυναίσθησης	Δεν είναι πρόβλημα ο άντρας να έχει λίγη κοιλιά φτάνει να είναι υγιής (Υπόθεμα 13.1.1). Σημαντικό είναι τα δικά τους όρια και η υγεία τους και όχι τα όρια της κοινωνίας (Υπόθεμα 13.1.2). Εστίαση στην ενσυναίσθηση και ψυχική ανθεκτικότητα για μείωση της επίδρασης του body shaming (Υπόθεμα 13.2.1). Βιωματικά για διαμοιρασμό των εμπειριών ενίσχυση ενσυναίσθησης (Υπόθεμα 13.2.2) Ψυχολογικές θεραπείες όπως ACT, CBT για διαχείριση αρνητικών σχόλιων (Υπόθεμα 13.2.3).
14. Η πρόληψη μέσω της ανατροφής: ο ρόλος της οικογένειας στη	14.1) Η ανατροφή των παιδιών μέσω της οικογένειας είναι σημαντική	Σωστή ανατροφή από νωρίς, θέτει τα θεμέλια για το μέλλον απέναντι στα σχόλια (Υπόθεμα 14.1.1).

διαμόρφωση υγιών αντιλήψεων	άμυνα απέναντι στα σχόλια του body shaming 14.2) Η πρόληψη είναι σημαντικό να γίνει μέσω της εκπαίδευσης από ψυχολόγους και διατροφολόγους σε μικρές ηλικίες με σύμμαχο το γονέα	Εκμάθηση σεβασμού που θα πρέπει να δείχνουν προς τους άλλους ως σωστή ανατροφή (Υπόθεμα 14.1.2). Ένταξη ψυχολόγων και διατροφολόγων στα σχολεία, για την έγκαιρη ενημέρωση των παιδιών με τα σχετικά ζητήματα (Υπόθεμα 14.2.1). Σωστή και αποτελεσματική διαπαιδαγώγηση δέχονται τα παιδιά, όταν είναι σύμμαχος και ο γονέας (Υπόθεμα 14.2.2).
15. Η κοινωνική αλλαγή ως απάντηση στο body shaming: αναθεώρηση των προτύπων ομορφιάς	15.1) Τροποποίηση προτύπων ομορφιάς ή ακόμη και κατάργηση 15.2) Εστίαση στην προσωπικότητα έναντι της εικόνας του σώματος	Προσαρμογή όλων των σχεδίων σε όλα τα μεγέθη ρούχων (Υπόθεμα 15.1.1). Κατάργηση των στερεοτύπων από την εποχή που είναι παιδιά τα άτομα από τις οικογένειές τους. (Υπόθεμα 15.1.2). Η επιλογή του προτύπου τους να βασίζεται στα έργα τους και όχι λόγω της εμφάνισής τους (Υπόθεμα 15.2.1). Εστίαση στην προσωπική πρόοδο και ανέλιξη, παρά στη σύγκριση ή την αποδοχή δυσλειτουργικών πεποιθήσεων (Υπόθεμα 15.2.2).
16. Τα social media ως δίκτυο μαχαίρι: ταυτόχρονη ενίσχυση και καταπολέμηση του body shaming	16.1) Προτάσεις για λειτουργική χρήση των social media για μείωση της έκθεσης σε σχόλια body shaming 16.2) Τα social media ως εργαλείο στην αντιμετώπιση του body shaming	Περιορισμός χρήσης οθονών και social media και εστίαση στη φύση και σωματική άσκηση (Υπόθεμα 16.1.1). Φιλτράρισμα των αρνητικών σχολίων και η απόκλιση τους από τις πλατφόρμες (Υπόθεμα 16.1.2). Social media ως μέσο που εύκολα μπορούν να εκφράσουν τι βίωσαν και τι νιώθουν και ενημερώνεται ο κόσμος (Υπόθεμα 16.2.1). Ενημέρωση κόσμου μέσω social media και προστασία αυτών που

		είναι σε ευάλωτη θέση (Υπόθεμα 16.2.2).
--	--	---