



Ali Aziz Dawood Al Sudani¹, Kamila Budzyńska²,
Aleksandra Sileńska²

¹ UNIwersYTET MISAN, IRAK, AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
W GDAŃSKU

² UNIwersYTET SZCZECIŃSKI

OBRAZ CIAŁA A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW I STUDENTÓW

Abstract

Body image vs. physical activity of high school and university students

Background. Body image can be associated with doing sport and other physical activity. Moreover, both body image and physical activity are related with shaping the self-image. The aim of the study was to compare the relationships between the body image and physical activity in two groups of students: attending high school and university. **Material and methods.** The study sample consisted of 49 students from a high school in Szczecin and 60 students of the University of Szczecin. The body image was determined using the Body Esteem Scale developed by Franzoi and Shields and adapted to Polish by Lipowski and Lipowska. To measure the physical activity we used a self-made Physical Activity Questionnaire. **Results.** There are some correlations between body image and physical activity in the research sample. Some differences between students from high school and university also occurred. **Conclusions.** The process of shaping the body image proceeds gradually. The results of the study should be considered as an introduction to further research.

Key words: body image, physical activity, high school, university students

Słowa kluczowe: obraz ciała, aktywność fizyczna, uczniowie liceum, studenci

WPROWADZENIE

Problematyka związana z obrazem ciała do niedawna była rzadko podejmowanym tematem badawczym. Obecnie przeżywa swój rozkwit. Z jednej strony obraz ciała rozpatruje się z punktu widzenia badań naukowych, których celem jest wyjaśnienie jego znaczenia w obrębie konkretnego paradygmatu lub poszukiwanie zależności między psychiczną reprezentacją ciała a innymi zmiennymi (np. otyłością, zaburzeniami odżywiania, zachowaniami konsumenckimi). Z drugiej strony tematyka związana z ciałem to jeden z głównych tematów promowanych w mediach. Wciąż jednak pozostaje wiele kwestii niezbadanych.

Już na początku rozważań nad obrazem ciała należy zaznaczyć, że jest on tylko jedną ze składowych elementów obrazu siebie. Twórca tego pojęcia – Schilder – rozumiał obraz

ciała jako reprezentację umysłową naszego ciała oraz sposób, w jaki je postrzegamy (za: Brytek-Matera 2008). Schilder jako pierwszy zwrócił uwagę na to, że obraz ciała nie zależy wyłącznie od tego, jak postrzega go jednostka, ale stanowi również odzwierciedlenie interakcji z innymi ludźmi (za: Brytek-Matera 2010). W związku z tym obraz ciała możemy rozumieć zarówno jako zjawisko psychologiczne, jak i społeczne (Mirucka 2003). Według innej definicji obraz ciała to umysłowa reprezentacja indywidualnych doświadczeń poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych związanych z wyglądem ciała (Cash i Pruzinsky 2004).

Obraz ciała zawiera w sobie uczucia i myśli związane z ciałem, określa, jak człowiek czuje się w swoim ciele oraz jakie możliwości mu przypisuje. Jest to fotografia naszego ciała, która powstaje w umyśle. Dla jednych stanowi ona powód do zadowolenia, dla innych – źródło nieszczęścia i frustracji. Obraz ciała ma charakter wielowymiarowy, na który składają się następujące komponenty:

* Autor korespondencyjny

- poznawczy – myśli dotyczące ciała,
- emocjonalny – uczucia dotyczące ciała,
- behawioralny – postawy względem ciała.

Na obraz ciała wpływają czynniki percepcyjne (sposób odczuwania ciała), subiektywne doświadczenia związane z ciałem, sposób interpretowania bodźców dochodzących od wewnątrz i z zewnątrz ciała oraz opinie i oceny otoczenia na temat ciała (Brytek-Matera 2008). Do czynników zaburzających obraz ciała zalicza się np. uszkodzenie centralnego układu nerwowego, nieprawidłowy rozwój intelektualny, obniżoną sprawność motoryczną, występowanie przewlekłych schorzeń somatycznych, czy też czynniki zewnętrzne, takie jak sytuacja rodzinna lub relacje rówieśnicze (Rabe-Jabłońska i Dunajska 1997).

Rozwój obrazu ciała to proces, który stale podlega przeobrażeniom. To, jak postrzegamy swoje ciało, zależy od naszego nastroju, ale przede wszystkim od informacji pochodzących od innych osób. Nikt z nas nie jest w stanie obiektywnie ocenić swojego wyglądu. Obraz ciała jest ściśle powiązany z oceną własnej atrakcyjności, a co za tym idzie – stopniem zadowolenia z ciała.

W XXI w. sposób, w jaki postrzegamy nasze ciało, odgrywa szczególną rolę. Wygląd i poddawanie się ocenie społecznej ma niezwykle duże znaczenie, zwłaszcza dla uczniów i studentów. Dbłość o ciało i dążenie do stworzenia pozytywnego obrazu siebie przekłada się na wzrastającą popularność podejmowania aktywności fizycznej przez Polaków. Jeden z raportów przygotowanych przez TNS OPOB (za: Baranowska-Skimina 2012) wskazuje, że w 2012 r. co piąty dorosły Polak uprawiał sport każdego dnia, a 27% społeczeństwa podejmowało aktywność sportową 2–6 razy w tygodniu.

Aktywność fizyczna najczęściej definiowana jest jako „[...] dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziom energii spoczynkowej” (Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej 2008, s. 3). Poszukiwanie zależności między psychiczną reprezentacją ciała a aktywnością fizyczną jest jak najbardziej zasadne, choć – jak się okazuje – wyniki nie są jednoznaczne i łatwe do przewidzenia. Badania prowadzone wśród zawodowych sportowców wskazują, że re-

gularne podejmowanie aktywności fizycznej wpływa na pozytywną lub negatywną ocenę ich ciała i jest uzależnione od wielu czynników, takich jak płeć, cechy osobowości czy rodzaj uprawianego sportu (Jakubiec i Sękowski 2007).

CEL BADAŃ

Celem badań jest wyjaśnienie zależności między obrazem ciała a aktywnością fizyczną uczniów i studentów oraz wykazanie, czy istnieje związek między elementami obrazu ciała a aktywnością fizyczną w badanych grupach.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Grupa badana składała się z 49 osób w wieku 16–17 lat, uczniów I klasy liceum ogólnokształcącego w Szczecinie, oraz 60 osób w wieku 19–20 lat, studentów I roku Uniwersytetu Szczecińskiego. Badania zostały przeprowadzone na przełomie marca i kwietnia 2014 r.

Do określenia obrazu ciała zastosowano Skalę Oceny Ciała autorstwa Francoiego i Shields w adaptacji Lipowskiego i Lipowskiej. Skala składa się z trzech podskal dla kobiet i trzech podskal dla mężczyzny. Skale opisujące obraz ciała dla kobiet to:

- skala atrakcyjności seksualnej (*sexual attractiveness* – AS) – służy ona do badania stosunku wobec części i funkcji ciała (np. ust, nosa, uszu, klatki piersiowej oraz pociąg seksualny, aktywność seksualna, owłosienie ciała), których nie da się zmienić pod wpływem podejmowania aktywności fizycznej, a jedynie można korygować je za pomocą zabiegów kosmetycznych lub operacji plastycznych;

- skala kontroli wagi (*weight concern* – KW) – według niej oceniane podlegają części i funkcje ciała, które można zmieniać, modelować, podejmując aktywność fizyczną albo stosując diety (np. apetyt, talia, uda, pośladki, biodra, nogi, wygląd brzucha);

- skala kondycji fizycznej (*physical condition* – KF) – na jej podstawie oceniana jest ogólnie pojęta kondycja fizyczna; odnosi się do

takich parametrów, jak: wytrzymałość fizyczna, zwinność, zdrowie, refleks, siła mięśni).

W grupie mężczyzn wyróżniono następujące skale:

– skalę atrakcyjności fizycznej (*physical attractiveness* – AF) – dotyczy ona oceny kombinacji cech mężczyzny składających do uznania go za atrakcyjnego (według niej oceniane są takie części ciała, jak: oczy, podbródek, pośladki, biodra, organy płciowe, usta, uszy, nos);

– skalę siły ciała (*upper body strenght* – SC) – odnosi się ona do oceny części ciała (głównie górnych partii ciała), ich funkcji i sprawności, które stanowią podstawę do uznania mężczyzny za silnego (skala służy do oceny np. budowy ciała, szerokości barków, klatki piersiowej, figury, ramion);

– skalę kondycji fizycznej (*physical condition* – KF) – na jej podstawie oceniana jest ogólna kondycja fizyczna, siła oraz zdrowie (odnosi się do oceny zwinności, siły i wytrzymałości ciała, np. wytrzymałości fizycznej, poziomu energii, figury, talii, refleksu).

Do pomiaru aktywności fizycznej wykorzystano kwestionariusz aktywności fizycznej, który stworzono na potrzeby badań. Kwestionariusz zawiera pytania dotyczące przede wszystkim intensywności i częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej (np. ile razy w ciągu dnia praktykujesz aktywność fizyczną, ile razy w tygodniu

spontanicznie praktykujesz aktywność fizyczną, ile razy w tygodniu masz zajęcia z wychowania fizycznego w szkole / na wydziale itp.). Respondenci udzielali odpowiedzi na pięciostopniowej skali Likerta.

Do analizy statystycznej wyników zastosowano program SPSS (wersja 21). W celu porównania różnic międzygrupowych zastosowano test U Manna–Whitneya. Do badania zależności między poszczególnymi elementami obrazu ciała a aktywnością fizyczną wykorzystano korelację rho-Spearmana. Wyniki uznano za statystycznie istotne dla $p < 0,05$.

WYNIKI

W badanych grupach statystycznie istotna różnica wystąpiła w poziomie atrakcyjności fizycznej ($p = 0,013$). Wyższy poziom atrakcyjności fizycznej zaobserwowano w grupie studentów. Statystycznie istotną różnicę odnotowano również w aktywności fizycznej ($p = 0,000$). Uczniowie liceum osiągnęli wyższy poziom aktywności fizycznej niż studenci (tab. 1).

Korelacje istotne statystycznie wystąpiły między aktywnością fizyczną a kondycją fizyczną u uczniów ($\rho = 0,337$; $p = 0,018$), aktywnością fizyczną a kondycją fizyczną u studentów ($\rho = 0,513$; $p = 0,000$) (tab. 2)

Tab. 1. Statystyki opisowe dla grup, różnice międzygrupowe – test U Manna–Whitneya

Zmienne	<i>n</i>	Średnia	Odchylenie standardowe	Błąd standardowy średniej	Wartość <i>p</i>
Atrakcyjność seksualna	32 54	4,59 4,69	2,168 2,441	0,383 0,332	0,348
Kontrola wagi	32 54	5,50 5,24	2,214 2,110	0,391 0,287	0,645
Kondycja fizyczna	49 60	4,92 5,03	2,581 2,209	0,369 0,285	0,818
Atrakcyjność fizyczna	17 6	4,94 7,67	1,819 2,066	0,441 0,843	0,013
Siła ciała	17 6	4,94 6,67	2,045 2,251	0,496 0,919	0,1171
Aktywność fizyczna	49 60	27,00 21,48	5,087 6,583	0,727 0,850	0,000

Tab. 2. Korelacje między wymiarami obrazu ciała a aktywnością fizyczną w grupie studentów

Wymiary obrazu ciała	Aktywność fizyczna
Atrakcyjność seksualna	$\rho = 0,185$ $p = 0,182$
Atrakcyjność fizyczna	$\rho = 0,638$ $p = 0,173$
Kontrola wagi	$\rho = 0,139$ $p = 0,318$
Kondycja fizyczna	$\rho = 0,513^{**}$ $p = 0,000$
Siła ciała	$\rho = 0,706$ $p = 0,117$

Tab. 3. Korelacje między wymiarami obrazu ciała a aktywnością fizyczną w grupie uczniów

Wymiary obrazu ciała	Aktywność fizyczna
Atrakcyjność seksualna	$\rho = 0,062$ $p = 0,737$
Atrakcyjność fizyczna	$\rho = 0,388$ $p = 0,124$
Kontrola wagi	$\rho = -0,063$ $p = 0,734$
Kondycja fizyczna	$\rho = 0,337^{*}$ $p = 0,018$
Siła ciała	$\rho = 0,786^{**}$ $p = 0,000$

* współczynnik korelacji ρ statystycznie istotny na poziomie istotności 0,05,

** współczynnik korelacji ρ statystycznie istotny na poziomie istotności 0,01

oraz między aktywnością fizyczną a siłą ciała u uczniów ($\rho = 0,786$; $p = 0,000$) (tab. 3).

DYSKUSJA

Przedstawione rezultaty wskazują, że w grupie uczniów aktywność fizyczna była na wyższym poziomie. Z pewnością duży wpływ na taki rozkład wyników mają zajęcia wychowania fizycznego, które w szkole średniej odbywają się co tydzień, w przeciwieństwie do wymogów panujących na uczelni.

Wyższy poziom atrakcyjności fizycznej wystąpił u studentów. Może to łączyć się z przywiązywaniem większej wagi do własnej atrakcyjności fizycznej, niż ma to miejsce u licealistów. Wyniki te są dość zaskakujące, np. z punktu widzenia teorii dotyczących zadań rozwojowych wyodrębnionych dla poszczególnych okresów wiekowych. Havighurst (za: Harwas-Napierała i Trempała 2011) do zadań rozwojowych w okresie adolescencji zalicza m.in. akceptację swojego wyglądu i posługiwanie się własnym ciałem, osiągnięcie bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami obojga płci, ukształtowanie roli męskiej i kobiecej. Stąd wniosek, że atrakcyjność fizyczna powinna mieć większe znaczenie w grupie uczniów. Uzyskane wyniki wskazują na odmienne tendencje, co może być spowodowane różnymi czynnikami, np. specyfiką szkoły, z której pochodzili respondenci.

W obu badanych grupach podejmowanie aktywności fizycznej było związane z kondycją fizyczną, co może oznaczać, że uprawianie sportu w sposób odczuwalny przez respondentów wpływa na ocenę ich kondycji. Ponadto w grupie uczniów wystąpił silny związek między aktywnością fizyczną a siłą fizyczną.

WNIOSKI

Proces kształtowania obrazu własnego ciała ma charakter wielostopniowy. Duże znaczenie dla tworzenia wewnętrznej reprezentacji naszego ciała odgrywają zmiany rozwojowe. Na każdym etapie rozwoju ludzie podlegają pewnym przeobrażeniom i nabywają nowe umiejętności, które oddziałują na wizerunek naszego ciała (Niedźwieńska i Neckar 2009).

Ważnym okresem dla rozwoju wewnętrznej reprezentacji ciała wydaje się okres dojrzewania, w którym nasila się zainteresowanie własnym wyglądem i rodzi się emocjonalny stosunek do własnego ciała (określone części ciała są kojarzone z określonymi myślami, emocjami czy doznaniem). Jest to również czas, w którym młoda osoba zaczyna zastanawiać się nad własnym ciałem, jego poszczególnymi elementami i ocenia je w określony sposób (Schier 2010).

Przeprowadzone badanie wykazało różnice między uczniami a studentami dotyczące obrazu ciała. Wyższy poziom atrakcyjności fizycznej zaobserwowano w grupie studentów. W grupie uczniów wystąpił natomiast wyższy poziom aktywności fizycznej, co może wynikać z większej potrzeby aktywności ruchowej w tym wieku. Zaobserwowano również istnienie silnego związku między aktywnością fizyczną a siłą ciała zarówno w grupie uczniów, jak i studentów oraz słaby związek między aktywnością fizyczną a kondycją fizyczną w grupie uczniów. Do tej pory nie podejmowano badań dotyczących tej tematyki. Wyniki przeprowadzonego badania należy uważać za wstęp do dalszych badań. Nie można ich generalizować, odnosząc do populacji polskich uczniów i studentów. Jeśli aktywność fizyczna ma związek z obrazem ciała, to być może jej uprawianie zmieni sposób, w jaki dana osoba postrzega swoje ciało. Należałoby również szukać odpowiedzi na pytanie, czy uprawianie aktywności fizycznej ma pozytywny, czy negatywny wpływ na postrzeganie siebie i kształtowanie obrazu ciała w badanej grupie wiekowej. Warto także zastanowić się, jak zdobytą wiedzę można zastosować, by pomóc reprezentantom młodego pokolenia zaakceptować własny wygląd i lepiej postrzegać samego siebie.

Praca wpłynęła do Redakcji: 03.09.2014

Praca została przyjęta do druku: 13.11.2014

Adres do korespondencji:

Kamila Budzyńska

Instytut Psychologii

Uniwersytet Szczeciński

ul. Krakowska 69

71-017 Szczecin

e-mail: kamilabudzyńska@wp.pl

BIBLIOGRAFIA

- Baranowska-Skimina (2012) Jakość życia Polaków 2012, <http://www.egospodarka.pl/77530,Jakosc-zycia-Polakow-2012,1,39,1.html> [dostęp: 20.05.2014].
- Brytek-Matera A. (2008) Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym, Difin, Warszawa.
- Brytek-Matera A. (2010) Ciało w dobie współczesności. Wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała, Difin, Warszawa.
- Cash T.F., Pruzinsky T. (2004) Body Image. A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice, The Guilford Press, New York, London.
- Harwas-Napierała B., Trempała J. (2011) Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka, WN PWN, Warszawa.
- Jakubiec B., Sękowski A. (2007) Obraz ciała u tancerzy, *Studia z Psychologii w KUL*, 14, 93–106.
- Mirucka B. (2003) Poszukiwanie znaczenia cielesności i ja cielesnego, *Przeżł Psychol*, 46 (2), 209–223.
- Niedźwieńska A., Neckar J. (red.) (2009) Poznaj samego siebie, czyli o źródłach samowiedzy, Academica, Warszawa.
- Rabe-Jabłońska J., Dunajska A. (1997) Poglądy na temat zniekształconego obrazu ciała dla powstawania i przebiegu zaburzeń odżywiania, *Psychiatr Pol*, 31 (6), 723–738.
- Schier K. (2010) Piękne brzydactwo. Psychologiczna problematyka obrazu ciała i jego zaburzeń, WN Scholar, Warszawa.
- Wytuczne UE dotyczące aktywności fizycznej (2008) http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf, [dostęp: 25.05.2014]