

Obraz ciała studentek i studentów WSKFiT w Pruszkowie

Body image of male and female students of WSKFiT, Pruszków

Joanna Głogowska

Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki, Pruszków

Streszczenie

Cel pracy: Określenie poprawności samooceny wizerunku ciała zaocznych studentek i studentów WSKFiT w Pruszkowie w odniesieniu do ocen zewnętrznych i do wskaźnika BMI.

Materiał i metody: Badaniami objęto grupę zaocznych studentek (n = 32) i studentów (n = 77) w wieku 21 – 46 lat. Posługując się szablonami sylwetek, badani oceniali swoją sylwetkę i wskazywali sylwetkę przez siebie pożądaną; dokonano także oceny sylwetek przez zespoły 3 obserwatorów. Oceny sylwetek odniesiono do wskaźnika BMI.

Wyniki: Pożądana sylwetka była o ok. 2 jednostki większa u studentów niż u studentek. Samoocena sylwetki była zgodna z oceną zewnętrzną u studentów (poza chudymi) i u krępych studentek. Chude osoby zdecydowanie zawyżały samoocenę sylwetki w stosunku do oceny zewnętrznej.

Wnioski: Studentki i studenci WSKFiT w Pruszkowie wykazują niezadowolenie z wizerunku własnego ciała, a większość nie potrafi prawidłowo ocenić swojej sylwetki. Poprawna samoocena sylwetki i wskazywanie właściwych preferencji budowy ciała powinny być omawiane podczas programowych zajęć z wielu przedmiotów.

Słowa kluczowe: wizerunek ciała, pożądana sylwetka, BMI

Summary

Study aim: To assess the compatibility of the self-rated body image of male and female WSKFiT students from Pruszków with that rated externally and as related to the body mass index (BMI).

Material and methods: Extramural male (n = 77) and female (n = 32) students aged 21 – 46 years were studied. By using body shape templates, the students indicated the self-rated shape and the desired one. Additionally, every subject was rated by independent groups consisting of 3 peer-evaluators. The external ratings were related to BMI values.

Results: The desired shapes of male students were by about two units bigger than those of female students. The self-rated shapes were consistent with the externally rated ones in male students (except the underweight ones) and in overweight female students. Underweight subjects markedly overrated their shapes compared with the external ratings.

Conclusions: The studied subjects were dissatisfied with their perceived body image and most of them were incorrect in body shape self-rating. A reliable self-rating of body image and appropriate preferences regarding body shapes ought to be discussed at diverse study courses.

Key words: Body image; Desired body shape; BMI

Wprowadzenie

Zagadnienia dotyczące wizerunku ciała są tematem wielu badań, gdyż zauważany jest wzrost liczby kobiet i mężczyzn przejawiających niezadowolenie ze swojej masy ciała i kształtu sylwetki. Zjawisko to dotyczy nie tylko osób z nadwagą lub otyłością, ale także tych, których masa ciała mieści się w normie [7,8,14,19]. Ludzie, bez względu na wiek i płeć, coraz częściej pragną, aby ich ciała były smukłe i umięśnione, z jak najmniejszą zawartością tkanki tłuszczowej. Wielkie znaczenie w kreowaniu własnego wizerunku ciała mają środki masowego przekazu i opinie otoczenia.

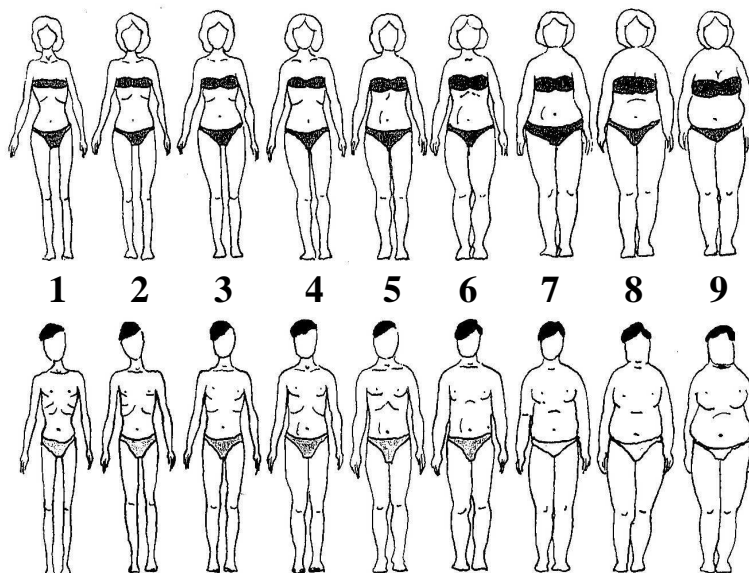
Badania poświęcone wizerunkowi własnego ciała są bardzo potrzebne, ponieważ młodzież zarówno męska jak i żeńska pogubiła się w prawidłowej samoocenie wizerunku ciała. Na kształtowanie się tego wizerunku mają pozytywny bądź negatywny wpływ różne czynniki. Garner [4] wyróżnił 3 najważniejsze czynniki – fizyczny, interpersonalny i emocjonalny.

Wytworzenie pozytywnego bądź negatywnego wizerunku ciała jest długotrwałym procesem, który inaczej przebiega u mężczyzn, a inaczej u kobiet. Kobiety są bardziej wrażliwe, a zatem bardziej podatne na czynniki kształtujące negatywną postawę wobec własnego ciała; dotyczy to przede wszystkim krytycznych opinii partnera, a także innych osób [5]. Mężczyźni, mimo mniejszej wrażliwości, również jednak nie pozostają obojętni na krytykę ze strony otoczenia [11]. Celem niniejszych badań było określenie poprawności samooceny wizerunku ciała zaocznych studentek i studentów Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki w Pruszkowie w odniesieniu do ocen zewnętrznych i do wskaźnika BMI.

Materiał i metody

Badaniami objęto grupę zaocznych studentek ($n = 32$) i studentów ($n = 77$) Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki w Pruszkowie, w wieku 21 – 46 lat. Wszyscy badani podawali samoocenę swego typu sylwetki oraz typ przez siebie pożądaną, a następnie każdy był oceniany przez 3 koleżanki/kolegów (ocena zewnętrzna) [3]. Na tej podstawie sklasyfikowano badanych jako: szczupli (sylwetki 1 i 2), krępi (sylwetki powyżej 5) oraz o „prawidłowej” budowie ciała (sylwetki 3, 4 i 5). Badanym zmierzono wysokość ciała za pomocą antropometru z dokładnością do 1 cm oraz masę ciała za pomocą wagi Tanita TBF-300 z dokładnością do 0,1 kg. Ocenę sylwetek odniesiono do wskaźnika BMI.

Różnice między średnimi oceniano testem t dla danych zależnych lub niezależnych. Poziom $p \leq 0,05$ przyjęto za znamienne.

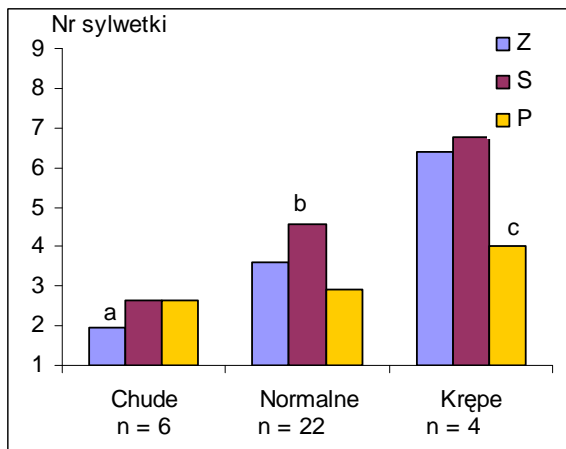


Ryc. 1. Szablony sylwetek kobiecych i męskich

Wyniki

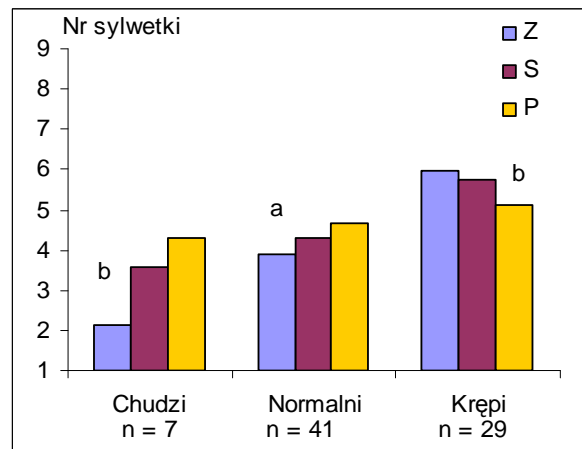
Średnie zróżnicowanie ocen dokonywanych przez trójki niezależnych obserwatorów było niewielkie i wynosiło 0,47 jednostki (sylwetki). Średnie oceny sylwetek dokonane przez obserwatorów zewnętrznych, samooceny sylwetek oraz sylwetki pożądaną przedstawiono na ryc. 1 i 2. Zwraca uwagę znamienne ($p < 0,001$) większa sylwetka pożądana przez studentów ($4,8 \pm 1,0$) niż przez studentki ($3,0 \pm 0,9$). Samo-

ocena była zgodna z oceną zewnętrzną u studentów (poza chudymi) i u krępych studentek. Chude osoby zdecydowanie zawyżyły samoocenę sylwetki w stosunku do oceny zewnętrznej.



Ryc. 1. Średnie wartości ocen sylwetek studentek (n = 32)

Znamienne różnice: a – wartość mniejsza ($p < 0,05$) niż S; b – wszystkie wartości różnią się między sobą ($p < 0,01$); c – wartość mniejsza ($p < 0,05$) niż Z lub S



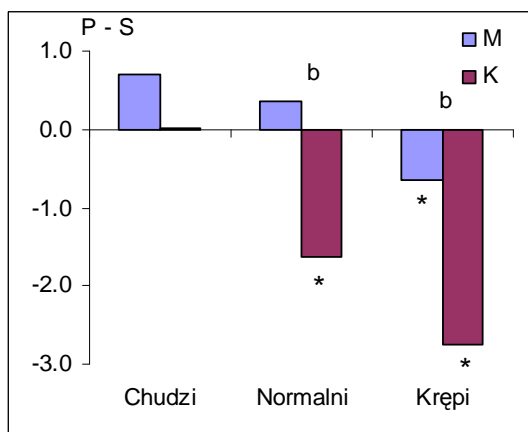
Ryc. 2. Średnie wartości ocen sylwetek studentów (n = 77)

a – wartość mniejsza ($p < 0,001$) niż S; b – wartość mniejsza ($p < 0,05$) od obu pozostałych

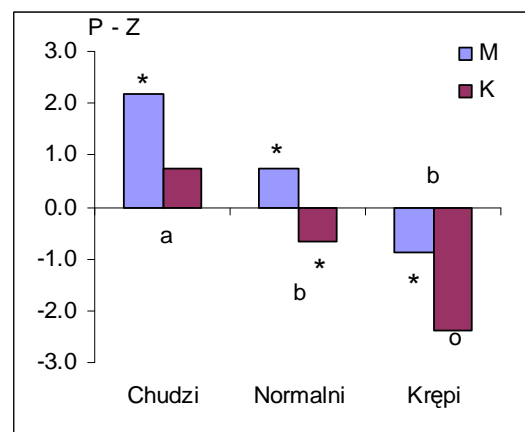
Z – zewnętrzna ocena sylwetki; S – samoocena sylwetki; P – sylwetka pożądana

Różnica między sylwetką pożądaną i samooceną sylwetki obniżała się w kolejnych kategoriach wizerunku ciała (ryc. 3). Różnica ta była szczególnie duża u studentek i wynosiła od 0,7 sylwetki u chudych do ponad 2 sylwetki u krępych; u studentów różnice te nie przekraczały 0,7 sylwetki. Odpowiednie różnice między sylwetką pożądaną i oceną zewnętrzną były znacznie mniejsze, a różnice między studentkami i studentami były we wszystkich kategoriach podobne i wynosiły ok. 1,5 sylwetki (ryc. 4).

Nie zaobserwowano różnicy między studentkami i studentami w zależności między zewnętrzną oceną sylwetki a wskaźnikiem BMI. Łączny współczynnik korelacji był wysoki ($r = 0,783$; zob. ryc. 5).

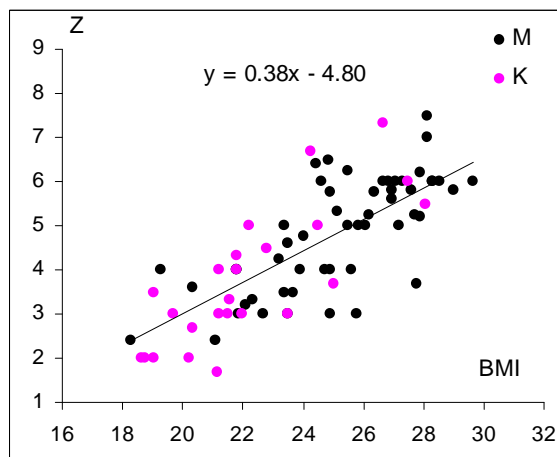


Ryc. 3. Średnie różnice między sylwetką pożądaną (P) i samooceną sylwetki (S) w trzech kategoriach wizerunku ciała studentek (K; n = 32) i studentów (M; n = 77)



Ryc. 4. Średnie różnice między sylwetką pożądaną (P) i zewnętrzną oceną sylwetki (Z) w trzech kategoriach wizerunku ciała studentek (K; n = 32) i studentów (M; n = 77)

Znamienne różne od zera: ° $p < 0,05$; * $p < 0,001$. Znamienne różnice między studentkami i studentami: a – $p < 0,05$; b – $p < 0,001$



Ryc. 5. Zależność między zewnętrzną oceną sylwetki (Z) a BMI u studentek (K; n = 32) i studentów (M; n = 77)

Dyskusja

Mogłoby się wydawać, że osoby studiujące na kierunku wychowania fizycznego potrafią prawidłowo ocenić wizerunek swojego ciała i powinny być zadowolone ze swojego wyglądu, otrzymane wyniki ukazują jednak niezadowolenie z wizerunku własnego ciała. U kobiet zaobserwowano tendencję do zawyżania wizerunku własnego ciała we wszystkich grupach, natomiast u mężczyzn zaobserwowano odwrotne zjawisko, większość z nich ocenia swoją sylwetkę w miarę poprawnie, jednakże chcieliby mieć sylwetkę większą niż postrzeganą przez siebie. Zjawisko to obserwowano u mężczyzn zakwalifikowanych do grupy z niedowagą i mieszczących się w normie, mężczyźni z nadwagą chcieli mieć sylwetkę szczuplejszą. Do podobnych wniosków doszli autorzy przeprowadzający badania na osobach w okresie dojrzewania [2,6,13,20].

Już od dawna obserwować można tendencje do niezadowolenia z własnego wyglądu. Na przykład, w badaniach Silberstein i wsp. [15] aż 75% osób uważało, że ich sylwetka bardzo się różni od ideału; 43% mężczyzn było przekonanych, że ważą za mało i bardzo chcieliby przytyć, natomiast 34% badanych kobiet deklarowało chęć spadku masy ciała. Wyniki badań wielu psychologów wskazują na wzrost liczby kobiet i mężczyzn niezadowolonych ze swojej wagi, bądź też wizerunku ciała. Jest to jednak zjawisko dotyczące nie tylko osób z nadwagą lub otyłością, ale również, a może przede wszystkim osób, które mieszczą się w normie. Czym może być spowodowana nieadekwatna ocena wizerunku ciała? W obecnych czasach oczekuje się od kobiet, aby były szczupłe i piękne, natomiast mężczyźni powinni mieć pięknie wyrzeźbione ciało. Środki masowego przekazu pokazują wysportowanych mężczyzn, zadbanych i o dużej muskulaturze, tworząc tym samym wzór atrakcyjności fizycznej oraz konstruując obraz pożądanej męskiej sylwetki, kształtu i masy ciała, w ten sam sposób przedstawiając supermodelki, niekiedy nabytą szczupłość. Środki masowego przekazu wpływają na podświadomość kobiet utwierdzając je w przekonaniu, że zgrabne ciało pomoże im w realizowaniu planów życiowych i pozwoli nawiązać ciekawe kontakty interpersonalne, a co za tym idzie osiągnąć wysoki status społeczny [1,9,12,16]. Rozbieżność między tym, jak kobiety chciałyby wyglądać, a tym jak wyglądają, budzi niezadowolenie [10] oraz może prowadzić do zaburzeń w odżywianiu [17,18]. Bardzo często osiągnięcie wylansowanych standardów urody i piękna nie może być osiągnięte bez wyrzeczeń, dlatego osoby pracujące nad swoją figurą w pewnym momencie nie zauważają, iż już od dawna osiągnęły zamierzony cel.

Podsumowując, studentki i studenci WSKFiT w Pruszkowie wykazują niezadowolenie z wizerunku własnego ciała, przy czym większość z nich nie potrafi prawidłowo ocenić swojej sylwetki. Wydaje się zatem wskazane, by poprawna samoocena sylwetki i wskazywanie właściwych preferencji budowy ciała były omawiane podczas programowych zajęć z wielu przedmiotów.

Piśmiennictwo

1. Andersen A.E., L.Didomenico (1992) Diet vs. shape content of popular male and female magazines: A dose-response relationship to the incidence of eating disorders? *International Journal of Eating Disorders* 11:283-287.
2. Duncan M.J., L.A.Woodfield, S.J.O'Neill, Y.Al-Nakeeb (2002) Relationship between body image and percent body fat among British school children. *Perception and Motor Skills* 94:197-203.
3. Fallon A.E., P.Rozin (1985) Sex differences in perception of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology* 94:102-105.
4. Garner D.M. (1997) The 1997 body image survey results. *Psychology Today* 29:30-84.
5. Głębocka A. (2009) Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi. Wyd. Impuls Kraków.
6. Głogowska J., K.Milde, R.Stupnicki (2011) Body image of tall and medium girls aged 13-17 years. *Pediatric Endocrinology, Diabetology and Metabolism* 17:92-95.
7. Haberman S., D.Luffey (1998) Weighing in college students' diet and exercise behaviors. *Journal of College Health* 46:189-191.
8. Heatherton T.R., P.Nichols, F.Manhamedi, P.Keel (1995) Body weight, dieting, and eating disorder symptoms among college students, 1982 to 1992. *American Journal of Psychiatry* 152:1623-1629.
9. Heinberg L.J., J.K.Thompson (1995) Body image and televised images of thinness and attractiveness: a controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology* 14:325-338.
10. Higgins T. (1987) Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review* 94:319-396.
11. Jones D.C., T.H.Vigfusdottir, Y.Lee (2004) Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: an examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research* 19:323-339.
12. Marzano-Parisoli M.M. (2001) The contemporary construction of perfect body image: Body building, exercise addiction, and eating disorders. *Quest* 53:216-230.
13. Pesa J.A., T.R.Syre, E.Jones (2000) Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of Adolescent Health* 26:330-337.
14. Sciacca J.P., C.L.Melby, G.C.Hyner, A.C.Brown, P.L.Femea (1991) Body mass index and perceived weight status in young adults. *Journal of Community Health*. 16:159-168.
15. Silberstein L.R., R.H.Striegel-Moore, C.Timko, J.Rodin (1988) Behavioural and psychological implications of body dissatisfaction: do men and women differ? *Sex Roles* 19:219-232.
16. Silverstein B., L.Perdue, B.Peterson, F.Kelly (1986) The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles* 14:519-532.
17. Stice E., E.Schupak-Neuberg, H.E.Shaw, R.I.Stein (1994) Relation of media exposure to eating disorders symptomatology: an examination of mediating mechanism. *Journal of Abnormal Psychology* 4: 836-840.
18. Stice E., H.E.Shaw (1994) Adverse effects of the media portrayed thin ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology* 3:288-308.
19. Thompson J.K., L.J.Heinberg, M.Altabe, S.Tantleff-Dunn (1999) *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association, Washington, DC.
20. Turski J., J.Głogowska, M.Wilczkiewicz, R.Stupnicki (2012) Body image of adolescent boys. *Bio-medical Human Kinetics* 4:117-120.

Otrzymano: 26.10.2013

Przyjęto: 15.11.2013

© Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej, Pruszków

Adres autora: joannaglogowskaw@gmail.com