

Antroposkopowa ocena wizerunku ciała dziewcząt w wieku 13 – 15 lat

Anthroposcopic body image assessment of girls aged 13 – 15 years

Joanna Głogowska, Natalia Kasprzyk

Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki, Pruszków

Streszczenie

Cel pracy. Ocena wizerunku ciała dziewcząt w wieku 13 – 15 lat.

Material i metody. Badano 50 uczennic gimnazjum w wieku 13 – 15 lat. Dziewczęta wskazywały na 9-sylwetkowym szablonie sylwetkę jaką mają (samoocena) oraz jaką chciałyby mieć (pożądaną); osoba przeprowadzająca badania dodatkowo oceniała sylwetkę (ocena zewnętrzna). W analizie wyników wzięto pod uwagę wskaźnik BMI.

Wyniki. Dziewczęta zawyżały samoocenę posiadanej sylwetki zarówno w stosunku do pożądanej sylwetki, jak i do oceny zewnętrznej. Badane z nadwagą chciałyby być szczuplejsze o średnio 2 jednostki. Zewnętrzne oceny sylwetek były ściśle skorelowane z wartościami BMI ($r = 0,874$; $p < 0,001$).

Wnioski. Uczennice gimnazjum mają problem z adekwatnym postrzeganiem własnego ciała. Takie zagadnienia powinny być poruszane w trakcie zajęć szkolnych, gdyż prawidłowe postrzeganie budowy swego ciała może wpłynąć na unikanie przez młodzież złych wzorców.

Słowa kluczowe: antroposkopia, wizerunek ciała, szablony sylwetek, BMI

Summary

Study aim: To assess body image of girls aged 13 – 15 years.

Material and methods: A group of 50 girls aged 13 – 15 years were studied. Using a template containing 9 shapes, every girl indicated that corresponding to her shape (self-rating) and that she would like to have (desired shape); an external rating was performed by one of us. The BMI was included in the analysis of results.

Results: The girls overrated their shapes in relation to the desired ones and to the external ratings. Those with overweight wanted to be by about 2 shapes slimmer than they declared to be. The external ratings were highly correlated with the BMI values ($r = 0.874$; $p < 0.001$).

Conclusions: Schoolgirls of that age have difficulties with an adequate perception of own body image. Such issues ought to be discussed at school for a right assessment of own body may prevent youths from following improper models.

Key words: Anthroposcopy; Body image; Body shape template; BMI

Wprowadzenie

Na przestrzeni wieków kształtował się pogląd na temat ciała „idealnej kobiety”; w każdej z epok dominował inny ideał kobiety pięknej, obecnie dominuje kult bardzo szczupłej sylwetki. Coraz częściej słyhać o młodych kobietach, które przez przesadną kontrolę masy ciała popadają w anoreksję. Dotyczy to zwłaszcza dziewcząt w okresie dojrzewania, szczególnie chwiejnym emocjonalnie [11]. Zmiana wyglądu zewnętrznego zwiększa zainteresowanie własnym ciałem, które w tym czasie jest przyrównywane do rówieśniczek, albo do wzorców wylansowanych przez media. Młodzież pragnie dorównać swoim wyglądem do prezentowanych w telewizorze aktorek lub modelek z pism dla pań [4].

Należy zwrócić uwagę na to, że lansowany w mediach kanon kobiecego ciała często odbiega od sylwetek wielu kobiet. Wyznacznikiem idealnego wyglądu stały się masa ciała, wysokość ciała, oraz atrakcyjne rysy twarzy [5]. Bezradność, jaka towarzyszy młodym kobietom odbiegającym od „idealnej

sylwetki”, wywołuje w niektórych przypadkach stany depresyjne lub poprzez wyniszczające diety szybką, jednak krótkotrwałą redukcję masy ciała. Nadmierne dbanie o wygląd prowadzi często do nieprawidłowej samooceny wizerunku swojego ciała, a to może doprowadzić do anoreksji lub bulimii [1-3,14].

Wizerunek ciała jest ściśle związany z wyglądem sylwetki, czyli z masą i wysokością ciała, ogólnym kształtem sylwetki, oraz ze sferą emocjonalną, która wpływa na zadowolenie bądź niezadowolenie z wyglądu ciała [15]. Kontrola własnego wyglądu jest jednak bardzo ograniczona [13]; młodzież w okresie dojrzewania nie jest w stanie obiektywnie ocenić wizerunku własnego ciała. Wzrost niezadowolenia z masy ciała jak i wyglądu swojego ciała staje się niepokojącym problemem, który nie tylko dotyczy osób otyłych, czy szczupłych, ale także zaczyna dotyczyć osób, które mieszczą się w normie wagowej. Celem niniejszej pracy jest zatem ocena wizerunku ciała dziewczynek w wieku 13 – 15 lat za pomocą szablonu sylwetek, gdyż problem ten powinien być stale monitorowany.

Materiał i metody

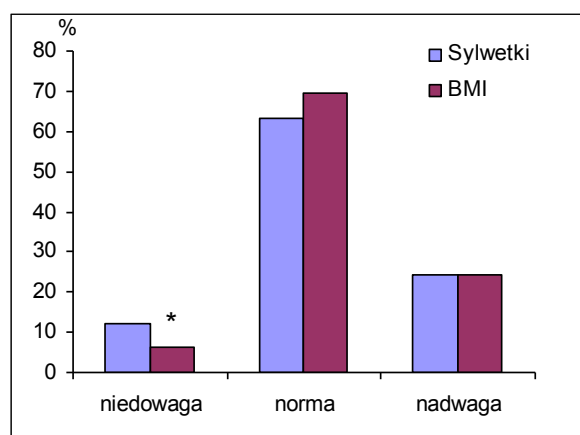
W badaniu wzięło udział 50 uczennic gimnazjum z Zespołu Szkół w Sicienku, z klas 1 – 3, w wieku 13 – 15 lat. W badaniach zastosowano szablony 9 kobiecych sylwetek od najszczuplejszej do najgrubszej [8]. Badane osoby miały za zadanie wskazać sylwetkę, jaką według siebie mają, następnie jaką chciałyby mieć (sylwetka pożądana), dodatkowej oceny dokonywał badający. Spośród 9 sylwetek wyodrębniono trzy typy sylwetek:

- szczupłe (niedowaga; sylwetki 1 i 2),
- o prawidłowej budowie ciała (norma; sylwetki 3 i 4)
- krępe (nadwaga; sylwetki powyżej 5)

Dodatkowo wykonano pomiary masy i wysokości ciała za pomocą wagi lekarskiej ze stadiometrem, z dokładnością odpowiednio 0,5 kg i 0,5 cm, a z uzyskanych danych obliczono wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI. W analizie danych zastosowano funkcję chi-kwadrat oraz obliczono współczynniki korelacji. Do porównania średnich użyto testu *t* dla danych niezależnych. Poziom $p \leq 0,05$ uznano za znamienne.

Wyniki

W tabeli 1 i na rycinach 1 – 4 przedstawiono otrzymane wyniki. Nie zaobserwowano znamienych różnic między średnimi większości zmiennych dla poszczególnych grup wieku (nie brano pod uwagę wysokości i masy ciała). Jedynie w wieku 15 lat zaobserwowano znamienne ($p < 0,05$) niższe wartości pożądanego sylwetki i różnicy między wartością pożądaną i samooceną lub oceną zewnętrzną w porównaniu z grupą 14- lub 13-latek (tab. 1).



Ryc. 1. Odsetki dziewcząt w wieku 13 – 15 lat klasyfikowanych według norm BMI [16] oraz według zewnętrznej oceny sylwetek (n = 50)

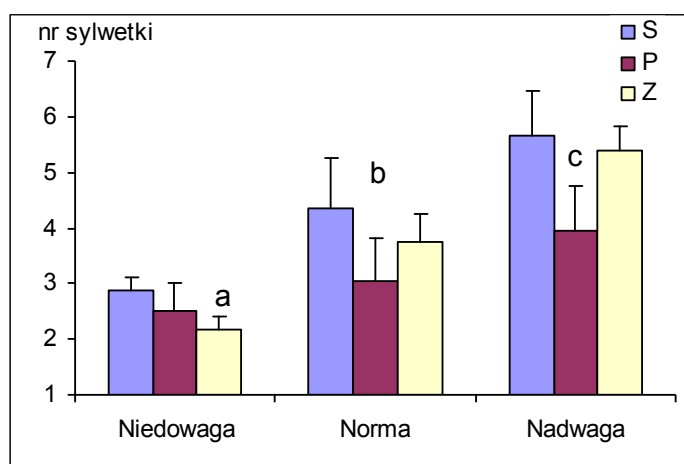
* Znamienne ($p < 0,05$) mniej niż z nadwagą

Okolo $\frac{2}{3}$ wszystkich dziewcząt mieściło się w normie, liczby dziewcząt z niedowagą i nadwagą nie różniły się znamienne. Klasyfikacja oparta na ocenie sylwetek pokrywała się z klasyfikacją według BMI, jednak według tej ostatniej klasyfikacji stwierdzono znamienne więcej dziewcząt z nadwagą niż z niedowagą. Oceny przedstawionej na tej rycinie dokonano dla wszystkich dziewcząt łącznie, bowiem nie stwierdzono znamienych różnic w poszczególnych grupach wieku.

Tab. 1. Charakterystyka badanych uczennic (średnie \pm SD i zakresy)

Zmienna	Wiek	13 lat (n = 14)	14 lat (n = 16)	15 lat (n = 20)
Wysokość ciała (cm)		156,0 \pm 4,6 (149,5 – 165)	162,7 \pm 5,6 (155 – 174)	164,7 \pm 5,4 (156 – 175)
Masa ciała (kg)		48,6 \pm 6,9 (43 – 61)	55,1 \pm 7,0 (45 – 69)	56,4 \pm 7,7 (46 – 70)
BMI		20,0 \pm 2,7 (16,4 – 25,1)	20,9 \pm 3,0 (15,9 – 25,9)	20,9 \pm 3,1 (15,8 – 25,6)
Sylwetki:				
Samooceńa (S)		4,3 \pm 1,1 (2,5 – 6)	4,4 \pm 1,4 (2,5 – 7)	4,5 \pm 1,3 (2,5 – 7)
Pożądana (P)		3,4 \pm 0,63 (2,5 – 5)	4,4 \pm 0,9 (2,5 – 7)	2,9 \pm 1,1* (1,5 – 5)
Zewnętrzna ocena (Z)		3,8 \pm 1,0 (2,5 – 6)	4,1 \pm 1,4 (2 – 7)	3,9 \pm 1,2 (2 – 6)
S – Z		0,61 \pm 0,51	0,25 \pm 0,95	0,58 \pm 0,48
P – S		-1,00 \pm 0,91	-1,00 \pm 0,80	-1,55 \pm 0,62*
P – Z		-0,39 \pm 0,74	-0,75 \pm 1,33	-0,97 \pm 0,68°

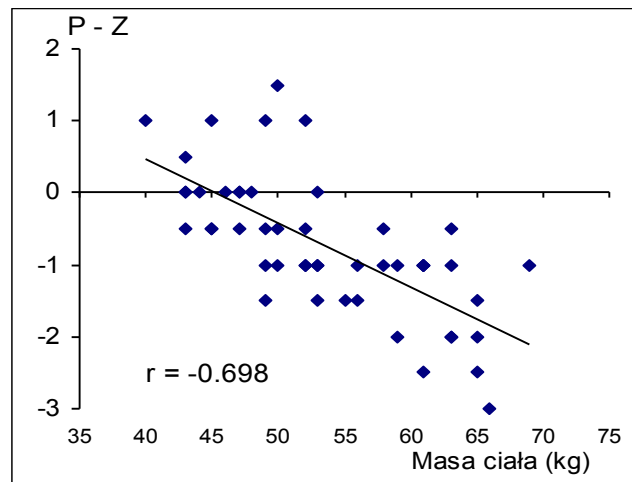
Znamienne ($p < 0,05$) inne niż w wieku 14 lat (*) lub 13 lat (°)



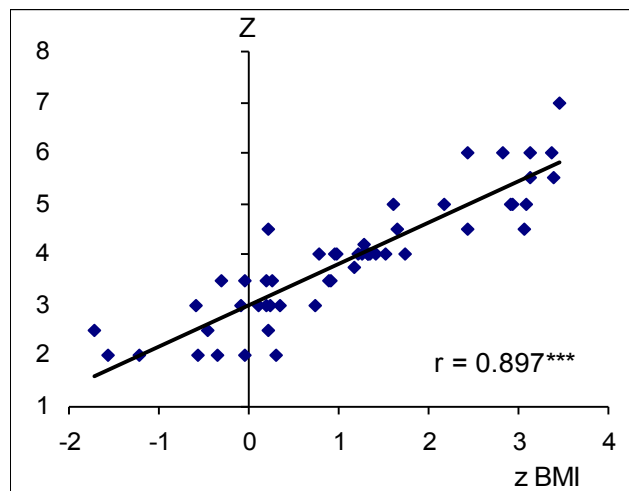
Ryc. 2. Średnie (\pm SD) wartości sylwetek zaobserwowane u dziewcząt w wieku 13 – 15 lat klasyfikowanych według oceny zewnętrznej (n = 50)

Znamienne ($p < 0,001$) różnice: a – między oceną zewnętrzną i samooceną; b – pomiędzy wszystkimi ocenami; c – między sylwetką pożądaną i pozostałymi ocenami

Dziewczęta zawyżały samoocenę w stosunku do oceny zewnętrznej średnio o 0,5 jednostki. Interesujące, że różnica między pożądaną sylwetką i oceną zewnętrzną była silnie ujemnie skorelowana z masą ciała ($r = -0,698$; $p < 0,001$), co pokazano na rycinie 3. Podobna korelacja wystąpiła dla różnicy między pożądaną sylwetką i samooceną a masą ciała ($r = -0,674$; $p < 0,001$), natomiast różnica między samooceną i oceną zewnętrzną nie była znamienne skorelowana z masą ciała ($r = -0,190$).



Ryc. 3. Zależność między różnicą pożądaney sylwetki (P) i oceny zewnętrznej (Z) a masą ciała dziewcząt w wieku 13 – 15 lat (n = 50)



Ryc. 4. Zależność między zewnętrzną oceną sylwetki a wartościami BMI dziewcząt w wieku 13 – 15 lat (n = 50)

Zanotowano wysoką korelację między zewnętrzną oceną sylwetek a wartościami z BMI ($r = 0,897$; $p < 0,001$; ryc. 4). Podobnie wysoką korelację stwierdzono między wartościami samooceny sylwetki a wartościami z BMI ($r = 0,819$; $p < 0,001$), niższa, choć nieznamienne, była korelacja między z BMI a pożądaną sylwetką ($r = 0,604$; $p < 0,001$).

Dyskusja

Badane dziewczęta nie potrafiły adekwatnie ocenić własnej sylwetki i zawięzały samoocenę sylwetki posiadanej w stosunku do pożądaney. Badane uczennice chciałyby być szczuplejsze, a tendencja ta rosła wraz z masą ciała. Osoby krępe chciałyby być szczuplejsze o ok. 2 jednostki. O ile tego typu deklaracje osób o krępej budowie ciała mogą być zrozumiałe, o tyle w przypadku osób o prawidłowej budowie ciała, jak i u osób szczupłych, nie jest to pożądaney. Podobne zjawisko zaobserwowano wcześniej [8,9]; niezadowolony ze swojego wyglądu wystąpiło u dziewcząt w okresie dojrzewania, nie tylko z zaburzeniami wysokości ciała (nisko- i wysokorosłe dziewczęta), ale również u dziewcząt o normalnej wysokości ciała.

Kołoło i Woynarowska [10] zaobserwowały, że w ostatniej fazie okresu pokwitania, przy zmieniających się proporcjach ciała, co trzecia nastolatka deklarowała chęć obniżenia masy ciała, a co czwarta stosowała dietę odchudzającą. Według ogólnych doniesień przeszacowywanie masy ciała przypisywało się kobietom z zaburzeniem odżywiania (anoreksja, bulimia), jednak Myers i Biocci (za [7]) w swoich badaniach przedstawili, że 95% przebadanych kobiet przeszacowywało swoją masę ciała o $\frac{1}{4}$, lecz u żadnej nie stwierdzono zaburzeń odżywiania. Silverstein i wsp. [12] przeprowadzili badania na grupie kobiet, których BMI większości była w normie, ale aż 75% nie była zadowolona ze swojego wyglądu, a tylko jedna osoba deklarowała chęć przytycia.

W przeprowadzonych badaniach zauważono ujemną korelację między masą ciała a różnicą pożądaną i zewnętrzną oceną wizerunku ciała. Świadczyć to może o silnym niezadowoleniu z wyglądu swojego ciała i chęcią uzyskania sylwetki, która w większości nie jest możliwa do osiągnięcia. Osoby z masą ciała odpowiadającą prawidłowemu rozwojowi także wybierają pożądaną sylwetkę niższą od rzeczywistej. Niemniej jednak, na 50 przebadanych dziewcząt 24 były zadowolone ze swojej sylwetki (pożądana ocena była zgodna z oceną zewnętrzną w granicach 0,5 jednostki), natomiast pozostałe osoby zdecydowanie nie akceptowały swojej sylwetki.

Analiza uzyskanych danych skłania do wniosku, że w społeczeństwie wzrasta liczba młodych kobiet, które są postrzegane jako otyłe. Przyrównywanie własnej sylwetki do sylwetek modelek powoduje u dziewcząt w okresie dojrzewania niezadowolenie z własnego wyglądu. W niektórych badaniach zaobserwowano, że wraz ze wzrostem wskaźnika BMI wzrasta niezadowolenie z własnego wyglądu. Porównując sylwetki osób o niskim BMI z szablonami sylwetek przyjętymi przez dzisiejsze media można dojść do wniosku, że są one zadowolone ze swojego ciała [6].

Uczennice gimnazjum mają problem z adekwatną oceną własnego ciała. Do momentu, kiedy kult szczupłej sylwetki lansowany w mediach będzie najważniejszy, młode dziewczęta nie będą w stanie prawidłowo oceniać swojej sylwetki. Tego typu zagadnienia należy poruszać w szkołach, gdyż tylko określenie prawidłowej budowy ciała może wpłynąć na w miarę obiektywne postrzeganie siebie samych przez młodzież.

Piśmiennictwo

1. Abraham S.F. (2003) Dieting, body weight, body image and self esteem in young women: doctors' dilemmas. *Med.J.Austr.* 178(12):607-611.
2. Brytek-Matera A., Charzyńska E. (2009a) Związek pomiędzy emocjonalnym aspektem obrazu ciała a ekspresją uczuć u kobiet z otyłością. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii* 5(4):198-205.
3. Brytek-Matera A., Charzyńska E. (2009b) Związek pomiędzy niezadowoleniem z ciała i zmiennymi psychospołecznymi współwystępującymi z zaburzeniami odżywiania. *Roczniki Psychologiczne* 2(12):129-150.
4. Field A, Cheung L., Wolf A., Herzog D., Grotmaker S., Colditz G. (1999) Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics* 116(2):e214-e220.
5. Głębocka A., Wiśniewska A. (2005). Psychologiczny portret kobiet otyłych. Wizerunek ciała Portret Polek. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Opolskiego.
6. Głębocka A, Kulbat J. (2005) Czym jest wizerunek ciała? [w:] Wizerunek ciała: Portret Polek (red. Głębocka A, Kulbat J). Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, s. 9–28.
7. Głębocka A. (2009) Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi. Wyd. Impuls, Kraków
8. Głogowska J., K.Milde, R.Stupnicki (2011) Body image of tall and medium girls aged 13-17 years. *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism* 17:92-95.
9. Głogowska J., Tomaszewski P., Milde k., Sienkiewicz- Dianzenza E., Stupnicki R. (2009). Wizerunek ciała nisko- i normorosłych dziewcząt w wieku okołopokwitaniowym. *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism* 15:144-148.

10. Kołło H., Wojnarowska B. (2004) Samoocena masy ciała i odchudzanie się młodzieży w okresie dojrzewania. *Przeгляд Pedyatryczny* 34:196-201.
 11. Obuchowska I. (2004) Adolescencja. [w] Harwas-Napierała B., Trempała J. (red). Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. PWN, Warszawa, s. 163-202.
 12. 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
 13. Smolak L., Levine M. P. (2001) Body image in children. [w:] Body image eating disorders, and obesity in youth. Assessment, prevention, and treatment. (red). J.K.Thompson, L.Smolak. American Psychological, Washington.
 14. Stunkard A.J., Albaum J.M. (1981) The accuracy of self-reported weights. *Am.J.Clin.Nutr.* 34(8):1593-1599.
 15. Stewart T.M, Williamson D.A. (2003) Assessment of body image disturbance. W: Thompson J.K. (red.). Handbook of eating disorders and obesity. Wiley, New York, s. 495-514.
 16. Stupnicki R. (2015) Relacje wagowo-wzrostowe i stosowanie wskaźnika BMI u dzieci i młodzieży. *Zeszyty Naukowe WSKFiT* 10:41-47.
-

Otrzymano: 25.02.2016

Przyjęto: 6.04.2016

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

ISSN 2391-8640

Adres autora: joannaglogowskaw@gmail.com

Dane zawarte w niniejszym artykule pochodzą z pracy licencjackiej współautorki (N.K.) wykonanej pod kierunkiem prof. R. Stupnickiego