

## Zmiany w zakresie postrzegania i oceny własnego ciała wśród kobiet od okresu dojrzewania do dorosłości

MARTA KOCHAN-WÓJCIK  
JOANNA PISKORZ

Instytut Psychologii  
Uniwersytet Wrocławski  
Wrocław

### STRESZCZENIE

*W artykule zebrano prawidłowości i tendencje zmian rozwojowych w obrazie kobiecego ciała, jakie ujawniły się w badaniach przeprowadzonych w grupie 476 dziewcząt i kobiet w wieku 13–50 lat. W analizach zostały wyodrębnione trzy granice wiekowe, związane z pojawianiem się znaczących zmian w postrzeganiu ciała. Pierwszą zaobserwowano około 18. roku życia, co wyznacza przejście nastolatek w wiek dorosłości i jednocześnie rozpoczyna okres odczuwania największej satysfakcji z własnego wyglądu. Wejście kobiet w wieku 25 lat w kolejny etap rozwoju psychospołecznego, rozwojowo związany z zadaniem zakładania rodziny i rozpoczęciem aktywności zawodowej, wyznacza dalsze zmiany w obrazie ciała. Wreszcie tak zwany kryzys środka życia to punkt zwrotny nie tylko w zakresie gromadzenia doświadczeń, przemyśleń i kompetencji przedstawicielek płci pięknej, ale także w obszarze oceny i sposobu postrzegania własnej sylwetki.*

**Słowa kluczowe:** percepcja kobiecego ciała, percepcja cielesności, obraz ciała, zmiany w ocenie ciała

### WPROWADZENIE

Problematyka cielesności jest coraz częściej poruszana w ramach rozważań nad psychologią płci, szczególnie płci żeńskiej. Badacze chętnie przyglądają się jakości obrazu ciała w różnych grupach społecznych (studentek; sportsmenek; osób szczupłych i otyłych; o niskiej i wysokiej

samoocenie czy różnym kolorze skóry), analizują wielowymiarowe konsekwencje zaabsorbowania współczesnych kobiet uzyskiwaniem pożądanego wizerunku i dociekają źródeł tego zjawiska. Niewiele jednak mówią o zmianach, jakie z wiekiem dokonują się w postrzeganiu cielesności oraz w postawach wobec kobiecego ciała, uzależnionych w dużej mierze od zróżnicowanych ról społecznych i zadań rozwojowych, jakie stoją przed przedstawicielkami płci pięknej w kolejnych etapach życia. Uchwycenie różnic w zakresie percepcji ciała wśród kobiet od okresu dojrzewania do dorosłości stanowi cel badań omawianych w niniejszym artykule.

### Obraz kobiecego ciała

W ramach kulturowych stereotypów kobiecości od przedstawicielek płci pięknej wymaga się, by były uczuciowe, wrażliwe, troskliwe, ale także fizycznie atrakcyjne. Współczesny świat mody, kosmetologii i medycyny oferuje błyskawiczną pomoc, szczególnie przy pracy nad ostatnim z wymienionych atrybutów – atrakcyjnością fizyczną. W rezultacie od najmłodszych lat dziewczynki uczą się, jak poprawiać swój wygląd zewnętrzny dzięki modnym strojom, kosmetykom i metodom kontroli wagi ciała. Wraz z wiekiem płeć piękna internalizuje obowiązujące standardy kobiecości, a one stają się punktem odniesienia dla oceny własnej osoby, wpływając na samopoczucie, przekonania oraz podejmowane działania.

By wygląd zewnętrzny spełniał kulturowe kryteria piękna, kobiety nie tylko muszą umieć do niego dążyć, ale również powinny posiadać

niezawodne narzędzie dokonywania miarodajnej oceny swego wizerunku, umożliwiające określenie stopnia osobistej atrakcyjności w kategoriach, jakie stosują inni ludzie. Barbara L. Fredrickson i Tomi-Ann Roberts (1997) za takie narzędzie uznają posługiwanie się perspektywą trzeciej osoby podczas porównywania aktualnego wyglądu z osobistym ideałem (na przykład podczas przeglądania się w lustrze). Przyjmując perspektywę obserwatora, jednostka zaczyna myśleć o swoim ciele w kategoriach obiektu porównań, koncentrując się przede wszystkim na zewnętrznych atrybutach „ja”, takich jak kształty czy wymiary sylwetki, rzadko zaś dokonuje oceny osobistej atrakcyjności, odwołując się do cech nieobserwowalnych – zalet, przywilejów lub własnych umiejętności. Efekt ten przez badaczki został określony mianem uprzedmiotowienia ciała (*self-objectification*).

Codziennie dążenie do sprostania wymaganiom kulturowego ideału obraca się jednak przeciwko płci pięknej. Prowadzi do paradoksalnej sytuacji, w której nawet jeśli kobiety w oczach innych ludzi wyglądają rzeczywiście atrakcyjnie, to zupełnie się tak nie czują. Są stale niezadowolone z własnego wizerunku (na przykład czują się za grube), a ciało w tym wypadku staje się źródłem nieprzyjemnych doznań i jest traktowane raczej jako obiekt społecznych porównań niż integralna część własnej tożsamości. Badacze wskazują na wiele emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych konsekwencji tego zjawiska, wśród których najczęściej wymieniają: nadmierne zaangażowanie w monitorowanie wyglądu zewnętrznego, przeszacowywanie realnych wymiarów własnej sylwetki, ujawnianie negatywnych odczuć wobec własnego ciała (wstydu, niechęci, złości) wpływających na spadek ogólnej samooceny, nadmierne zaangażowanie w podejmowanie zachowań prozdrowotnych (lub całkowite unikanie takich działań) oraz zaburzenia odżywiania (Franzoi, Shields, 1984; Fallon, Rozin, 1988; Fredrickson, Roberts, 1997; McKinley i Hyde, 1996; Fredrikson i in., 1998; Tiggemann, Lynch, 2001; Kochan-Wójcik, 2003; Strelan, Mehaffey, Tiggemann, 2003).

Dokonanie szczegółowego przeglądu badań prowadzonych w zakresie problematyki cie-

lesności wskazuje na wielość determinantów jakości wizerunku ciała. Wśród nich ujawnia się wpływ kontekstu sytuacyjnego: na przykład obecność innych ludzi, lustra lub kamery; jakość udzielanych informacji zwrotnych na temat wyglądu zewnętrznego (Fredrikson i in., 1998; Ogden, Evans, 1996), kulturowego: obecność i promowanie w kulturze określonego ideału cielesności (Tyszka, 1999; Borzekowski, Robinson, Killen, 2000; Harrison, 2000). Największa różnorodność dotyczy jednak czynników wynikających z uwarunkowań osobowych dotyczących:

- sfery fizyczności – waga, wiek oraz wskaźnik masy ciała (por. Kaplan, Busner, Pollack, 1988; Tiggemann, Lynch, 2001; Kochan-Wójcik, 2003);
- sfery ewaluacyjno-emocjonalnej – nastrój; samoocena; ocena własnej atrakcyjności (por. Tiggemann, 1992; Grubb, Sellers, Waligroski, 1993; Garner, 1997; Monteath, McCabe, 1997; Sarwer, Wadden, Foster, 1998; Barber, 2001);
- sfery poznawczej – przekonania na temat atrakcyjności własnego ciała oraz możliwości zmiany jego wyglądu; stopień internalizacji oraz treść norm dotyczących wizerunku ciała, zasoby uwagi (por. Garner, Garfinkel, 1981; Kaplan, Busner, Pollack, 1988; Garner, 1997; Fredrikson i in., 1998; Tovee, Emery, Cohen-Tovee, 2000);
- sfery behawioralnej – działanie, w jakim podmiot uczestniczy; podejmowane zachowania prozdrowotne (Huon, 1994; O'Mahony, Hollwey, 1995; Baumeister, Heatheron, Tice, 2000; Neumark-Sztainer, Hannan, 2000; Kołtajtis-Dołowy, Pietruszka, 2003).

## BADANIA WŁASNE

W kontekście tak zgromadzonej wiedzy prezentowane w niniejszym artykule badania, zakładające prześledzenie różnic w zakresie postrzegania ciała przez kobiety w kolejnych etapach życia, wymagały uwzględnienia zarów-

no wpływu kontekstu sytuacyjno-kulturowego i zmiennych osobowych na wizerunek cielesności, jak i wielowymiarowych konsekwencji szczególnej pozycji, jaką w tworzoną przez kobiety obrazie „ja” zajmuje ich ciało.

### **Założenia i hipotezy**

W przygotowywanych analizach zostały wyodrębnione trzy granice wiekowe, stanowiące kryterium podziału wszystkich osób badanych na cztery grupy: 13–18 lat (120 osób), 19–24 lata (163 osoby), 25–40 lat (139 osób) oraz 41–50 lat (60 osób). Ustalenie takich granic wynikało z założenia o zróżnicowaniu zadań rozwojowych pojawiających się przed przedstawicielkami płci pięknej w kolejnych etapach życia [por. koncepcja Erika Eriksona (2004)] oraz modyfikacji znaczenia i roli, jaką w tym kontekście odgrywa kobiece ciało.

Pierwszy z przełomów symbolicznie wyznacza etap wejścia nastolatek w wiek dorosłości i oswojania fizycznej strony kobiecości. Jest to czas szczególnej koncentracji na wyglądzie zewnętrznym: wnikliwego obserwowania i poznawania wciąż zmieniającego się ciała, poszukiwania własnego wizerunku, porównywania go z pożądanym ideałem, a także doświadczania reakcji innych ludzi (szczególnie grupy potencjalnych partnerów) na swą fizyczność. To szczególne skupienie na wymiarze cielesności może w tym okresie wywoływać sporą dawkę niepewności, obawy i wstydu wynikającego z konfrontacji realnego wyglądu z pożądanym wzorcem, a także z uprzedmiotawiania ciała – zjawiska będącego konsekwencją wielokrotnego monitorowania wyglądu sylwetki z perspektywy trzeciej osoby.

Symboliczne wejście w pełnoletność, kończąca okres fizycznego dojrzewania i rozpoczynającą realnie doświadczaną dorosłość, otwiera w życiu kobiet możliwość odczuwania największej satysfakcji z własnego wyglądu. W tym czasie bowiem ukształtowane ciało jest w swej najlepszej formie; blisko mu do promowanego wzorca idealnej sylwetki. Jednocześnie kobieta zaczyna korzystać z ciała w coraz bardziej świadomy i pewny sposób, dzięki czemu samoocena wyglądu jest dodat-

kowo wzmacniana przez informacje zwrotne od otaczających ją ludzi.

Czas zakładania rodziny, związany z wchodzeniem w rolę żony, partnerki i narodzinami dzieci, ponownie zmienia postrzeganie ciała przez kobietę. Mimo że to właśnie kobiece ciało daje przestrzeń nowemu życiu, naturalnie inwestując w to zdarzenie swe fizjologiczne zasoby, ponosi również koszty i to one – zwłaszcza związane ze spadkiem jędrności skóry, mięśni czy trudnością powrotu do dawnej figury – przykuwają uwagę płci pięknej. Można więc przewidywać, że wraz ze stopniowym wzrostem masy ciała i oddalaniem wymiarów od pożądanego, „dwudziestoletniego ideału”, satysfakcja z wyglądu własnej sylwetki będzie malała. Wraz z rosnącym zaangażowaniem w realizację zadań rodzinnych oraz zawodowych spadać może jednak poziom monitorowania i zaabsorbowania wyglądem, bo na tę czynność w natłoku codziennych obowiązków kobieta po prostu nie może poświęcić tak wiele czasu jak uprzednio. Prawdopodobne jest też, że w rezultacie będzie się stopniowo zmniejszać znaczenie przypisywane ciału w kontekście ogólnej atrakcyjności osobistej, a panie będą odkrywały i umacniały inne aspekty tego wymiaru: konkretne umiejętności, przekonania na swój temat wynikające z pełnionych ról i tym podobne.

Doświadczanie pierwszych symptomów starzenia i przekroczenie „czterdziestki”, umownie związanej z podsumowującym doświadczeniem kryzysu środka życia, będzie się wiązać ponownie z dokonaniem oceny swego wizerunku. Na ów wizerunek składa się z pewnością pogłębiona świadomość swej cielesności, ale i coraz bogatsza w kompetencje oraz przeżycia – tożsamość. Wydaje się, że zainicjowane w poprzednich latach mechanizmy – zmniejszenia znaczenia przypisywanego ciału w kontekście ogólnej atrakcyjności, spadek monitorowania własnej sylwetki przy jednoczesnej świadomości niespełniania w wyglądzie promowanych kulturowo standardów piękna – będą nadal działały w podobnym kierunku.

Podsumowując, można zatem przewidywać, że wraz z wiekiem wśród kobiet:

– będzie wzrastać średnia masa ciała,

- będzie maleć poziom monitorowania i zaabsorbowania wyglądem sylwetki,
- zaobserwuje się spadek wagi przywiązywanej znaczeniu własnego ciała w kontekście ogólnej atrakcyjności osobistej, nie zmieni się natomiast poziom wstydu związanego z wyglądem i ocena ciała,
- będzie wzrastać znaczenie osobistych zasobów jednostki (na przykład umiejętności, pozytywnych przekonań na swój temat, budowanych relacji interpersonalnych) jako czynników determinujących w większym stopniu postrzeganie i ocenę wizerunku ciała, w porównaniu ze zmiennymi odnoszącymi się bezpośrednio do zewnętrznej oceny cielesności (takimi jak waga i kształt ciała, komplementy na temat wyglądu i tym podobne).

### Osoby badane i przebieg badań

W przeprowadzonych badaniach wzięły udział łącznie 482 kobiety i dziewczęta w wieku 13–50 lat. Największą grupę badanych stanowiły młode kobiety w wieku 19–24 lata (163 osoby). W grupie nastolatek (13–18 lat) znalazło się 120 dziewcząt, wśród kobiet w wieku 25–40 lat – 139 osób, natomiast wśród pań w przedziale wiekowym 41–50 lat – 60 osób.

Uczestniczki badań były proszone o wypełnienie pakietu kwestionariuszy oraz udzielenie odpowiedzi na pytania związane z postrzeganiem i oceną własnej cielesności. W ten sposób zebrano dane ogólne na temat wieku, wzrostu i wagi ciała oraz informacje o samoocenie, ocenie ciała i stopniu jego uprzedmiotowienia.

### Wykorzystane metody

Uczestniczki badania były proszone na początku o podanie swego wieku, wzrostu, aktualnej i idealnej (pożądaney) wagi ciała, a także liczby kilogramów, o które mogłyby schudnąć czy też przytyć.

**Ocena ciała.** W celu zebrania danych na temat stosunku do własnego ciała wykorzystano kilka nowych na gruncie polskim metod badawczych.

Do oceny poszczególnych atrybutów własnej sylwetki wykorzystano przetłumaczoną i zmodyfikowaną przez autorki tekstu wersję The Body Esteem Scale autorstwa Stephen L. Franzoi i Stephanie A. Shields (1984). Osoby badane były proszone w niej o ustosunkowanie się na pięciopunktowej skali do 35 różnych aspektów cielesności, gdzie 1 oznaczało bardzo negatywne odczucia wobec danej cechy, części ciała, a 5 – bardzo pozytywne. W rezultacie ogólna ocena ciała stanowiła sumę ewaluacji poszczególnych pozycji (maksymalny wynik: 175 punktów). Przeprowadzona analiza czynnikowa pozwoliła na wyodrębnienie trzech wymiarów Skali Oceny Ciała, które okazały się spójne z czynnikami opisanymi przez autorów oryginalnej wersji The Body Esteem Scale. Zostały one określone jako:

- zaabsorbowanie wagą ciała (przykładowe pozycje podskali: budowa ciała, figura, waga, uda, pośladki – łącznie 10 pozycji);
- atrakcyjność seksualna (między innymi: twarz, piersi, oczy, policzki – łącznie 10 pozycji);
- cechy fizyczne (między innymi: wytrzymałość, siła, sprawność, koordynacja fizyczna – łącznie 6 pozycji).

Współczynniki rzetelności ( $\alpha$ -Cronbacha) dla poszczególnych czynników wyniosły odpowiednio: zaabsorbowanie wagą ciała – 0,87; atrakcyjność seksualna – 0,76; cechy fizyczne – 0,83.

Oprócz dokonania samooceny poszczególnych atrybutów ciała osoby badane analizowały 27 odczuć i opisów sytuacji, określając na dziesięciopunktowej skali ich wpływ na kształtowanie pozytywnego lub negatywnego obrazu własnej sylwetki. W tym wypadku 1 – oznaczało brak wpływu, a 10 – wpływ maksymalny. Pozycje tej części zestawu pytań zostały opracowane na podstawie przetłumaczonej przez autorki niniejszego tekstu ankiety Body Image 1996 autorstwa Davida M. Garnera i Ann Kearney-Cooke. W analizie uzyskanych wyników uwzględniono zarówno sumaryczną liczbę wszystkich sytuacji i ich natężenia, które wskazane zostały jako determinujące obraz ciała (oznaczone przez badanych cyfrą większą

niż 1), jak i treść sytuacji i odczuć wskazywanych przez uczestniczki badań.

W przeprowadzonej analizie czynnikowej dla zmiennych warunkujących pozytywny obraz ciała wyodrębniono trzy wymiary:

- zasoby osobiste (przykładowe pozycje podskali: wiara we własne umiejętności, poczucie skuteczności w działaniu – łącznie 4 pozycje);
- zdarzenia determinujące szczupły wygląd sylwetki (między innymi: spożywanie niskokalorycznych potraw, utrata wagi ciała – łącznie 4 pozycje);
- oraz zyski z kontaktów interpersonalnych (między innymi: miłość doznawana od kogoś, komplementy dotyczące twojego wyglądu – łącznie 3 pozycje).

Współczynniki rzetelności ( $\alpha$ -Cronbacha) dla poszczególnych czynników wyniosły odpowiednio: zasoby osobiste – 0,95, zdarzenia determinujące szczupły wygląd sylwetki – 0,71, zyski z kontaktów interpersonalnych – 0,86.

W przypadku determinantów negatywnego wizerunku ciała pojawiły się dwa wymiary:

- doświadczenia z kontaktów interpersonalnych i brak osobistych zasobów (przykładowe pozycje podskali: poczucie odrzucenia przez ważną osobę, brak pewności siebie – łącznie 7 pozycji);
- oraz zdarzenia determinujące poczucie bycia otyłym (między innymi: spożywanie wysokokalorycznych potraw, oglądanie własnego brzucha w lustrze – łącznie 4 pozycje).

Współczynniki rzetelności ( $\alpha$ -Cronbacha) dla czynników wyniosły odpowiednio: doświadczenia z kontaktów interpersonalnych i brak osobistych zasobów – 0,89; zdarzenia determinujące poczucie bycia otyłym – 0,85.

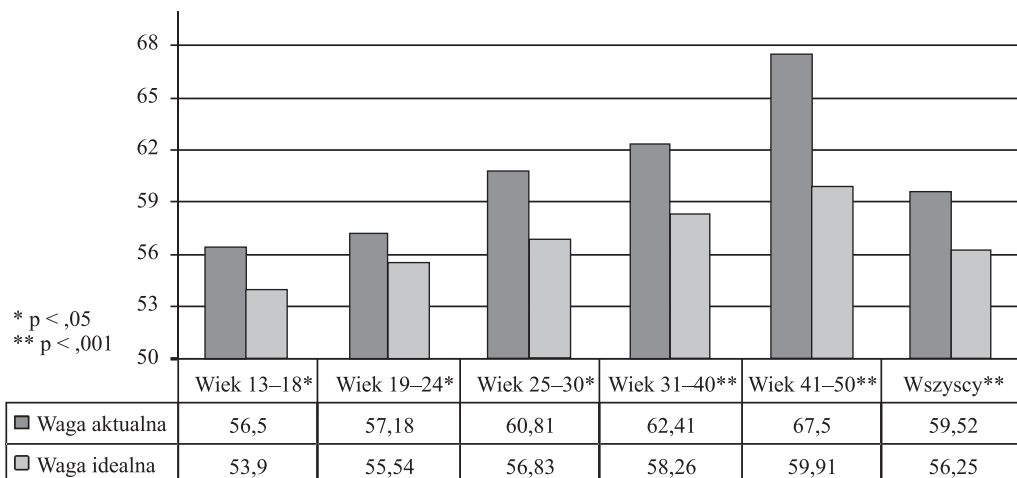
Kolejną część pytań poświęconych ocenie ciała stanowiły pozycje, w których uczestniczki badań określały na dziesięciopunktowej skali (gdzie 1 symbolizowało ewaluację najniższą, zaś 10 – najwyższą) stopień zadowolenia z wyglądu zewnętrznego, poczucia i uznawania się za osobę atrakcyjną, ważności przypisywanej ciału, jak również poczucia zgodności swego wizerunku z wewnętrzną normą. Dodatkowo uczestniczki badań były proszone o wskaza-

nie, jaki procent swej ogólnej atrakcyjności uzależniają od wyglądu zewnętrznego. Te pytania zaczerpnięto z kwestionariusza Stosunek do Mojego Ciała oraz Moje Ciało Alicji Kuczyńskiej.

Pozycje umożliwiające dokonanie oceny stopnia zaabsorbowania szczupłym ideałem kobiecej figury pochodzą z kolei z przetłumaczonej ankiety Body Image 1996 autorstwa D. M. Garnera i A. Kearney-Cooke. Włączono tu pięć twierdzeń opisujących sytuacje oglądania i porównywania własnej figury z figurami modelek prezentowanych w mediach, do których osoby badane ustosunkowywały się na pięciopunktowej skali, gdzie 1 oznaczało „zgadzam się z tym całkowicie”; zaś 5 – „całkowicie się z tym nie zgadzam”. Maksymalny wynik w tej części kwestionariusza wynosił 25 punktów, natomiast współczynnik rzetelności ( $\alpha$ -Cronbacha): 0,78.

**Stopień uprzedmiotowienia ciała.** Narzędziem wykorzystanym w celu zebrania informacji na temat zjawiska uprzedmiotowienia ciała była Skala Samoświadomości Uprzedmiotowionego Ciała stworzona przez autorki artykułu na podstawie przetłumaczonej The Objectified Body Consciousness Scale Nity M. McKinley i Janet S. Hyde (1996). Osoby badane były w niej proszone o ustosunkowanie się na pięciopunktowej skali do 24 zaprezentowanych twierdzeń, gdzie 1 oznaczało „zgadzam się z tym całkowicie”, natomiast 5 – „całkowicie się z tym nie zgadzam”. Tę część kwestionariusza tworzyły trzy wymiary składające się na ogólną samoświadomość uprzedmiotowionego ciała, a były to: monitorowanie wyglądu sylwetki, wstyd związany z ciałem oraz przekonania na temat możliwości zmiany wyglądu zewnętrznego. Każdy z nich był reprezentowany w skali przez osiem twierdzeń opisujących przekonania lub doświadczenia jednostki związane ze spostrzeganiem, odczuwaniem lub traktowaniem własnej cielesności. Wynik w każdym z wymiarów stanowiła suma ewaluacji składających się na niego pozycji (maksymalna wartość każdej z podskal to 40 punktów).

Wysokie wartości w zakresie monitorowania uzyskiwały osoby, które często obserwują swe ciało i myślą o nim bardziej w kategoriach wyglądu niż samopoczucia. Wysokie wyniki



**Wykres 1.** Średnie wartości deklarowanej przez uczestniczki badań aktualnej i idealnej (pożądaney) wagi ciała dla poszczególnych grup wiekowych

na skali wstydu osiągnęli ci, którzy wierzą, że postępują niewłaściwie, jeśli nie spełniają kulturowych oczekiwań dotyczących swej sylwetki. Wysokie rezultaty w zakresie przekonań o możliwości kontroli wyglądu pojawiały się natomiast w grupie ludzi przeświadczonych o osobistym wpływie jednostki na wagę ciała oraz jego kształty. Współczynniki rzetelności ( $\alpha$ -Cronbacha) obliczone dla każdego z wymiarów wyniosły odpowiednio: monitorowanie wyglądu sylwetki – 0,61; wstyd związany z ciałem – 0,69; przekonania na temat możliwości zmiany wyglądu zewnętrznego – 0,65.

**Samoocena.** Do pomiaru samooceny zastosowano Kartę Samoopisu Macieja Dymkowskiego. Zawiera ona 14 pozycji (cech, umiejętności, stanów), do których osoby badane ustosunkowywały się przez zakreślenie krzyżyka w odpowiadającym ich sądowi miejscu na dziesięciocentymetrowej skali oznaczonej jedynie na początku (brak natężenia cechy) i na końcu (maksymalne natężenie cechy). Podczas opracowywania wyników skale były mierzone, a uzyskane wartości sumowane. Zakres wartości samooceny wahał się w przedziale 0–140, zaś współczynnik rzetelności ( $\alpha$ -Cronbacha) wyniósł 0,88.

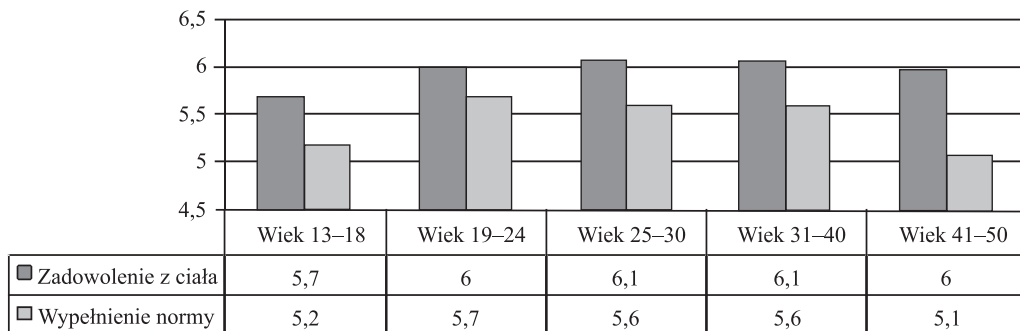
## WYNIKI BADANIA<sup>1</sup>

### Idealna sylwetka a przekonania i emocje wobec własnego ciała

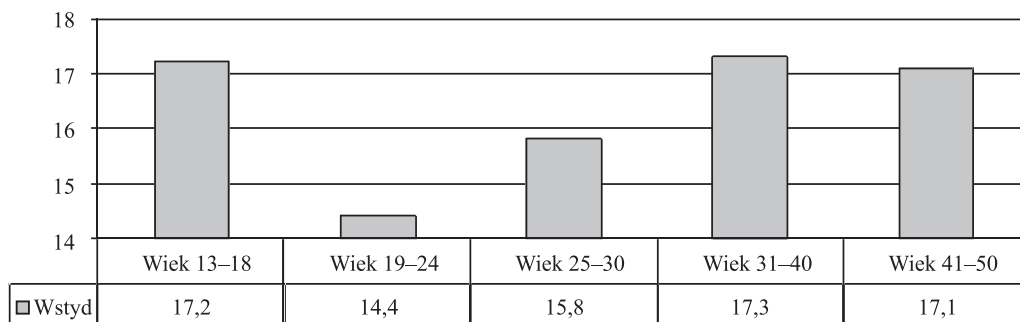
Wraz z wiekiem kształty kobiecej figury faktycznie coraz bardziej oddalają się od pożądanego przez badane kobiety ideału, co jest powodowane przez stabilny wzrost średniej wagi ciała (wykres 1).

Jak wynika z literatury, stwierdzona zmiana powinna się wiązać z pogorszeniem oceny ciała, coraz większym odczuwaniem wstydu wynikającego z odchodzenia od obowiązujących standardów, jak również ze wzrostem przekonań o niespełnieniu osobistych norm wyglądu sylwetki (Cash, Green, 1986; Monteath, McCabe, 1997; McLaren, Gauvin, 2002). W konsekwencji ta sytuacja może się przełożyć na spadek zadowolenia z obrazu figury i poczucie coraz mniejszej atrakcyjności fizycznej.

Wydaje się jednak, że przeprowadzone analizy zupełnie temu przeczą. Ani wstyd (mierzony na skali wstydu związanego z ciałem pochodzącej ze Skali Samoświadomości Uprzedmiotowanego Ciała), ani przekonanie o zgodności wyglądu ciała z wewnętrzną normą, ani też zadowolenie z kształtów własnej sylwetki (ocenianych przez uczestniczki badania na niezależnych skalach o wartościach 1–10) wraz



**Wykres 2.** Wiek a przekonania o zgodności wyglądu sylwetki z wewnętrzną normą oraz zadowolenie z kształtów ciała (maksymalna wartość zarówno zmiennej „zgodność”, jak i „zadowolenie z wyglądu sylwetki” wynosi 10 pkt. przy SD wynoszącym odpowiednio: 2,2 oraz 2,1)



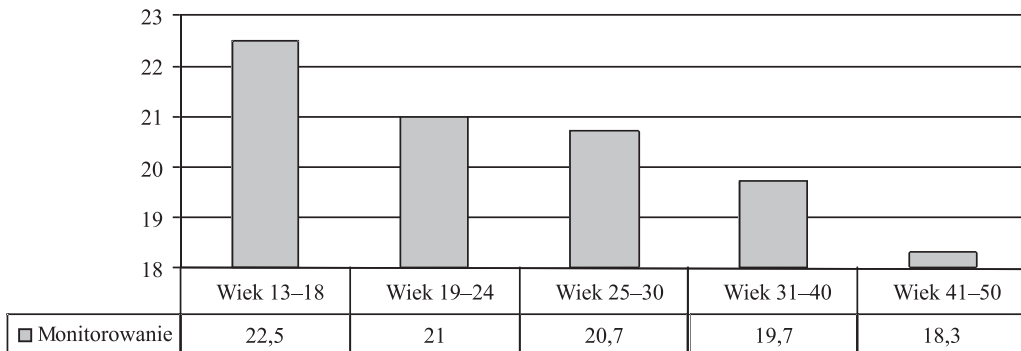
**Wykres 3.** Wiek a poziom wstydu związanego z ciałem (maksymalna wartość dla pochodzącej ze Skali Samoświadomości Uprzedmiotowionego Ciała podskali wstydu wynosi 40 pkt. przy SD = 8,1)

z wiekiem nie ulega zasadniczym zmianom (wykres 2, wykres 3). Porównania średnich między grupami w zakresie wstydu są istotne statystycznie jedynie w odniesieniu do kobiet między 19 i 24 rokiem życia a pozostałymi uczestniczkami badań ( $p < 0,05$ ), natomiast w zakresie kolejnych zmiennych (przekonanie o zgodności wyglądu ciała z wewnętrzną normą oraz zadowolenie z kształtów sylwetki) są nieistotne.

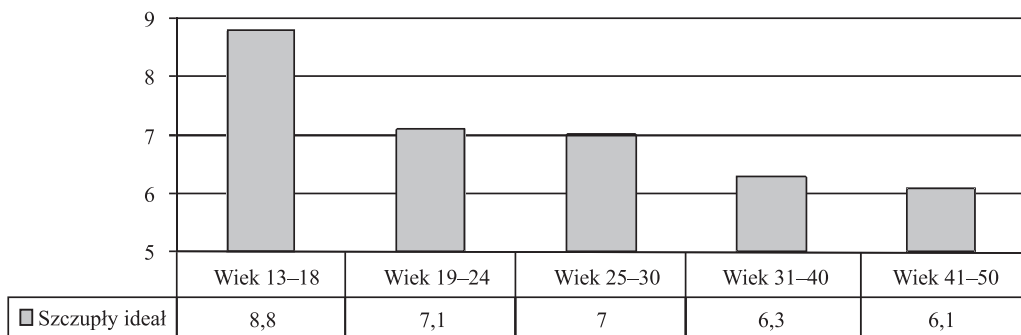
Poczucie osobistej atrakcyjności spada dopiero po 40 roku życia, co wiąże się prawdopodobnie z wchodzeniem w tym czasie przez kobiety w nowe role społeczne oraz z pojawiającymi się symptomami starzenia. Wiek 19–40 lat to czas, w którym można zaobserwować najwyższe wskaźniki przekonań o własnej atrakcyjności, które jednak nie ukazują spełnienia osobistych oczekiwań. Kobiety między 19 i 40 rokiem życia uważają się i czują atrakcyjne

średnio w 62%, a ich starsze koleżanki już tylko w 55%. Nieco niższy poziom przekonań o swej atrakcyjności charakteryzuje również nastolatki (57%).

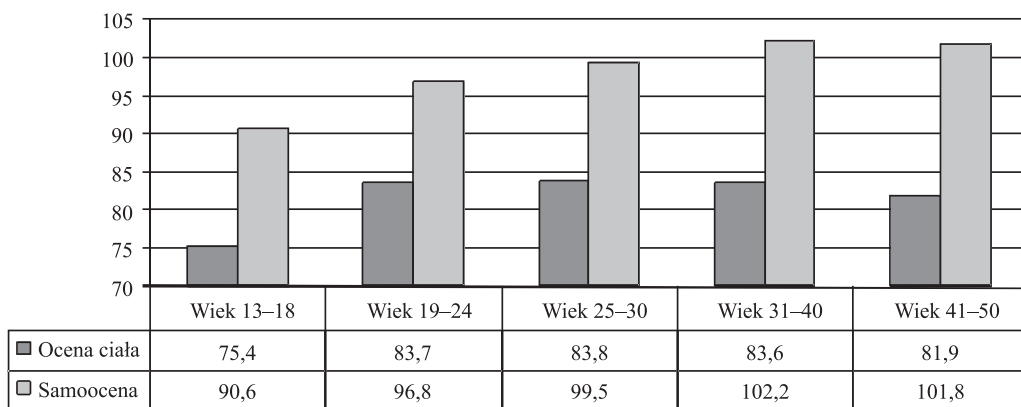
Ciekawe rezultaty uzyskano ponadto w zakresie uzależniania całkowitej atrakcyjności personalnej od wyglądu zewnętrznego. Wydawać by się mogło, że wraz z wiekiem kobiety powinny odkrywać i internalizować coraz więcej wymiarów decydujących o swym uroku, tymczasem najniższym wskaźnikiem w tym zakresie charakteryzują się nastolatki: ta grupa jedynie 19% swej atrakcyjności uzależnia od wyglądu zewnętrznego. W wieku lat 19 ów procent wzrasta dwukrotnie i utrzymuje się na tym poziomie przynajmniej do 50 roku życia. Warto przy tym zaznaczyć, że dla dziewcząt ważność ciała jest jednak znacząco wyższa niż dla pozostałych kobiet ( $F = 4,05$ ;  $p < 0,05$ ).



**Wykres 4.** Wiek a monitorowanie wyglądu sylwetki (maksymalna wartość dla pochodzącej ze Skali Samoświadomości Uprzedmiotowionego Ciała podskali monitorowania wynosi 40 pkt. przy  $SD = 6,3$ )



**Wykres 5.** Wiek a zabsorbowanie szczupłym wizerunkiem kobiecego ciała promowanym w mediach (maksymalna wartość skali to 25 pkt. przy  $SD = 6$ )



**Wykres 6.** Wiek a ocena ciała i ogólna samoocena (maksymalne wartości zmiennej „ocena ciała” wynoszą 175 pkt. przy  $SD = 20,8$ ; natomiast „samoocena”: 140 przy  $SD = 19,5$ )

### Monitorowanie wizerunku ciała

Wart odnotowania jest także fakt spadku w trakcie życia wartości jednego z trzech wymiarów

Skali Samoświadomości Uprzedmiotowionego Ciała – stopnia monitorowania wyglądu własnej sylwetki ( $F = 4,37$ ;  $p < 0,01$ ; wykres 4). Podobną zależność zaobserwowano w odniesieniu



do czynnika „zabsorbowanie szczupłym wizerunkiem kobiecego ciała” ( $F = 3,00$ ;  $p < 0,05$ ). Pytania diagnozujące ostatnią z wymienionych zmiennych dotyczyły oglądania wizerunków modelek w ilustrowanych magazynach, porównywania własnego wyglądu z prezentacją modelek oraz wpływu takich sytuacji na samopoczucie jednostki (wykres 5).

### Ocena ciała a samoocena

Wraz z wiekiem do pewnego stopnia obserwuje się także wzrost oceny ciała oraz ogólnej samooceny jednostki (wykres 6).

W obu przypadkach przeprowadzone analizy wskazują na istotne różnice, jakie pojawiają się między grupą najmłodszych uczestniczek badań a ich starszymi koleżankami (wartości statystyk dla oceny ciała:  $F = 3,47$  przy  $p < 0,01$ , zaś dla samooceny:  $F = 2,42$  przy  $p < 0,05$ ). Wzrost ewaluacji ciała wynika głównie z coraz wyższych ocen przypisywanych tym atrybutom własnego wizerunku, które nie są akcentowane w społecznych standardach kobiecości i raczej nie decydują o wymiarach figury. Są one natomiast związane z poczuciem atrakcyjności seksualnej i oceną fizycznej sprawności jednostki.

### Determinanty obrazu ciała

W zakresie liczby czynników determinujących wizerunek kobiecego ciała nie zaobserwowano istotnych różnic między poszczególnymi grupami. Niezależnie od wieku liczba aspektów wpływających na negatywne oraz pozytywne postrzeganie własnej sylwetki pozostaje w równowadze.

Wiek różnicuje jednak kobiety ze względu na jakość czynników, które kształtują pozytywne spojrzenie na ciało i dotyczą osobistych zasobów jednostki. Im kobiety są starsze, tym większe znaczenie mają dla nich w tym zakresie poczucie osobistej skuteczności w działaniu, wiara we własne umiejętności, dobry nastrój oraz pozytywne relacje z innymi ludźmi ( $F = 2,76$ ;  $p < 0,05$ ). Te doświadczenia to w dużej mierze wynik rozwoju tożsamości, umiejętności i wiedzy jednostki na własny temat. Warto przy tym zaznaczyć, że niezależnie od wieku wymienione doświadczenia są dla dziewcząt i kobiet

istotniejsze niż czynniki związane z osiągnięciem i poczuciem szczupłej sylwetki lub możliwymi zyskami z kontaktów interpersonalnych (to znaczy komplementami, byciem obdarzoną miłością czy pozytywnymi doświadczeniami seksualnymi). Nastolatki jednakże przywiązują ogólnie mniejszą wagę niż dorosłe kobiety do wpływu zdarzeń i odczuć determinujących wizerunek własnego ciała, co prawdopodobnie wynika z mniejszej, bo dopiero rozwijającej się, samoświadomości i zakresu doświadczeń życiowych.

Wiek staje się także istotnym czynnikiem różnicującym uczestniczki badań ze względu na stosunek do uprawiania sportu i czas poświęcony na niego. Im młodsze kobiety, tym częściej w tygodniu się gimnastykują ( $F = 11,09$ ,  $p < 0,001$ ) i przeznaczają na ten cel więcej czasu ( $F = 10,43$ ,  $p < 0,001$ ), wykorzystują przy tym sport w zdecydowanie szerszym zakresie niż ich starsze koleżanki – jako metodę kontroli wagi ciała ( $F = 4,34$ ,  $p < 0,01$ ). Można zatem w tym wypadku mówić o nieco innych powodach podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety w różnym wieku.

### PODSUMOWANIE I Dyskusja

Przeprowadzone analizy uprawniają do wyciągnięcia następujących wniosków na temat zmian w zakresie postrzegania i oceny własnego ciała w badanej grupie kobiet:

1. Wraz z wiekiem kształty kobiecej figury coraz bardziej oddalają się od pożądanego ideału, co jest powodowane przez stabilny wzrost średniej wagi ciała. Jednak ani wstyd, ani przekonanie o zgodności wyglądu ciała z normą, ani też zadowolenie z kształtów własnej sylwetki nie ulegają zasadniczym zmianom.
2. Wraz z wiekiem spada zarówno stopień monitorowania wyglądu własnej sylwetki, jak i zaabsorbowania szczupłym ideałem kobiecego ciała promowanym w mediach.
3. Niezależnie od wieku liczba aspektów wpływających na negatywne oraz pozytywne spostrzeganie własnej fizyczności pozostaje w równowadze. W zakresie

- czynników, które kształtują pozytywne spojrzenie na ciało, większe znaczenie okazują się mieć jednak wraz z wiekiem wewnętrzne zasoby – poczucie osobistej skuteczności w działaniu, wiara we własne umiejętności, dobry nastrój oraz pozytywne relacje z innymi ludźmi.
4. Pomiędzy 19 i 40 rokiem życia można zaobserwować najwyższe wskaźniki przekonania o własnej atrakcyjności – kobiety wówczas uważają się za atrakcyjne i czują się także w 62%. To poczucie spada, do podobnego poziomu jak u nastolatka, po 40 roku życia – panie czują się atrakcyjne wtedy w 55%.
  5. Nastolatki charakteryzują się niższą samooceną, jak również oceną ciała w porównaniu z pozostałymi uczestniczkami badań. Przywiązują także mniejszą wagę niż dorosłe kobiety do wpływu zdarzeń i odczuć determinujących wizerunek własnego ciała. Dla dziewcząt ważność ciała w obrazie własnej osoby jest jednak znacząco wyższa niż dla pozostałych kobiet.

### **Wizerunek ciała u kobiet w okresie wczesnej i późnej adolescencji**

Początki rozwoju tożsamości przypadające na okres dojrzewania wiążą się z intensywnymi zmianami w zewnętrznym obrazie ciała dziewcząt, co powoduje wyraźne zaabsorbowanie wyglądem własnej sylwetki. W rezultacie nastolatki charakteryzuje wysoki poziom monitorowania kształtów swej figury, traktowanie jej jako obiektu społecznych porównań, często zestawiają one także własny wizerunek z promowanymi w mediach zdjęciami szczupłych modelek oraz wyglądem ciała rówieśniczek. Ciało jest także dla nich bardzo istotnym aspektem rozwijającej się tożsamości, a wygląd zewnętrzny powoli zaczyna determinować poczucie osobistej atrakcyjności.

Przekonanie na temat własnej urody dopiero jednak się kształtuje, jako że wizerunek zewnętrzny ulega w tym czasie intensywnym zmianom, przeobrażając stopniowo nastolatkę w kobietę. Adolescentki nie są jednak jeszcze pewne swego wyglądu, dlatego też oceniają go

zdecydowanie gorzej niż ich starsze koleżanki i przywiązują mniejszą wagę do wpływu sytuacji oraz odczuć determinujących pozytywny lub negatywny wizerunek własnego ciała. Podobnie, ze względu na dopiero rozwijającą się świadomość własnych kompetencji i możliwości, ich samoocena nie jest także zbyt wysoka.

Okres późnego dojrzewania, przypadający na okolice 19–24 roku życia, według Jamesa E. Marci (1980) może przybrać postać przedłużonego moratorium, pojawiającego się podczas przesunięcia wejścia jednostki w tak zwane dorosłe życie z powodu kontynuacji nauki i niepodejmowania w związku z tym zadań związanych z zakładaniem rodziny czy posiadaniem dzieci. W takiej sytuacji znajduje się większość uczestniczek przeprowadzonych badań w wyodrębnionym przedziale wiekowym. Jak się okazuje, ten okres w życiu kobiety to najlepszy czas dla spostrzegania i kształtowania przekonań dotyczących własnego ciała.

Młode kobiety w porównaniu z nastolatkami są mniej zaabsorbowane swym wyglądem zewnętrznym i prezentowanym w mediach ideałem szczupłości. W zdecydowanie mniejszym stopniu traktują swe ciało jako obiekt społecznych porównań i przywiązują do niego mniejszą wagę, jak również lepiej oceniają siebie i swój zewnętrzny wizerunek. Stają się ponadto pewne własnego wyglądu, który w ich przekonaniu jest bliski promowanemu kulturowo standardowi, dlatego też, w porównaniu ze swymi starszymi koleżankami, odczuwają najmniej wstydu związanego z ciałem, są ze swej figury najbardziej zadowolone i czują się atrakcyjne.

### **Wizerunek ciała u kobiet w okresie dorosłości**

Wraz z nadejściem kolejnego etapu życia związanego z podjęciem nowych ról społecznych i zawodowych nie obserwuje się już tak wyraźnych zmian w zakresie postrzegania i oceny ciała wśród kobiet jak uprzednio, niemniej pewne tendencje nadal się utrzymują. Spada poziom monitorowania i zaabsorbowania wizerunkiem szczupłego ciała, szczególnie po 30 roku życia, wzrasta waga ciała, rośnie także wskazywana liczba kilogramów, o jaką panie mogłyby być szczuplejsze. Nie zmienia się natomiast poziom

zadowolenia z zewnętrznego wizerunku, poczucia własnej atrakcyjności czy uzależnienia jej od wyglądu fizycznego. Na tym samym poziomie pozostaje również przekonanie o zgodności wyglądu sylwetki z obowiązującą normą, choć poziom wstydu związanego z ciałem jest wyższy niż w poprzedniej fazie rozwojowej. Coraz większą rolę odgrywają natomiast sytuacje i odczucia determinujące pozytywne bądź negatywne postrzeganie własnej sylwetki, co wynika z większej samoświadomości i zakresu doświadczeń życiowych tej grupy osób. Co istotne, osobisty potencjał i możliwości, które mogą wzmocnić pozytywne myśli na temat własnego ciała, są ważniejsze niż zdarzenia determinujące bezpośrednie utrzymanie szczupłego wizerunku.

W grupie kobiet między 40 a 50 rokiem życia jest widoczny dalszy spadek monitorowania wyglądu własnej sylwetki, choć poziom uprzedmiotowienia ciała pozostaje w zasadzie niezmienny od okresu późnej adolescencji. Wskaźnik masy ciała znacząco rośnie, podobnie jak liczba kilogramów, które kobiety deklarują jako zbędne. Nie wpływa to jednak na poziom satysfakcji z własnego wizerunku ani

na przekonanie o wypełnieniu obowiązujących standardów dotyczących wyglądu ciała czy poczucia wstydu w tym względzie. Nie zmienia się także ocena własnej sylwetki i poziom ogólnej samooceny, a wyraźnie obniża się jedynie przekonanie o osobistej atrakcyjności.

Zaobserwowane tendencje są zgodne z wnioskami wyciągniętymi na podstawie stworzonego przez Marię Tiggemann i Jessicę E. Lynch (2001) modelu analizy ścieżek, który łączy wybrane wymiary związane z oceną wizerunku ciała. Znaczący wzrost BMI wraz z wiekiem powinien powodować nasilenie wstydu i niezadowolenia z wyglądu kobiecej sylwetki, jako że oddala ją od kulturowo promowanego ideału. Tak się jednak nie dzieje. Obie zmienne pozostają na relatywnie stabilnym poziomie za sprawą obserwowanego w trakcie życia spadku zaabsorbowania kobiet wyglądem własnej sylwetki i monitorowania jej kształtów. Wydaje się także, że wzrost świadomości innych czynników decydujących o atrakcyjności kobiety, poza szczupłym wizerunkiem ciała, sprzyja ocenianiu własnej osoby i swego wyglądu pozytywnie, mimo obiektywnego oddalania się od promowanych standardów szczupłości.

## PRZYPIS

<sup>1</sup> Ze względu na ograniczoną objętość tekstu w niniejszym artykule zostaną zaprezentowane jedynie wyniki badań dotyczące wpływu czynników osobowych na postrzeganie ciała i jego ocenę dokonywaną przez dziewczęta i kobiety w wieku 13–50 lat.

## BIBLIOGRAFIA

- Barber N. (2001), Gender Differences in Effects of Mood on Body Image, *Sex Roles: A Journal of Research*, January.
- Baumeister R.F., Heatheron T.F., Tice D.M. (2000), *Utrata kontroli*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Borzekowski D.L., Robinson T.N., Killen J.D. (2000), Does the Camera Add 10 Pounds? Media Use, Perceived Importance of Appearance, and Weight Concerns among Teenage Girls. *Journal of Adolescent Health*, 26 (1), 36–41.
- Cash T.F., Green G.K. (1986), Body Weight and Body Image among College Women: Perception, Cognition and Affect. *Journal of Personality Assessment*, 50, 290–301.
- Erikson E. (2004), *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Fallon A.E., Rozin P. (1988), Body Image, Attitudes to Weight, and Misperceptions of Figure Preferences of the Opposite Sex: A Comparison of Men and Women in Two Generations. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 342–345.
- Franzoi S.L., Shields S.A. (1984), The Body Esteem Scale: Multidimensional Structure and Sex Differences in a College Population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 173–178.

- Fredrickson B.L., Roberts T.A. (1997), Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risk. *Psychology of Woman Quarterly* 21, 173–178.
- Fredrickson B.L., Roberts T.A., Noll S.M., Quinn D.M., Twenge J.M. (1998), That Swimsuit Becomes You: Sex Differences in Self-objectification, Restrained Eating, and Math Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1, 269–284.
- Garner D.M. (1997), The 1997 Body Image Survey Results. *Psychology Today*, 30, 30–48.
- Garner D.M., Garfinkel P.E. (1981), Body Image in Anorexia Nervosa: Measurement, Theory and Clinical Implications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 11, 263–284.
- Grubb H.J., Sellers M.I., Waligroski K. (1993), Factors Related to Depression and Eating Disorders: Self-esteem, Body Image, and Attractiveness. *Psychological Reports*, 72, 1003–1010.
- Harrison K. (2000), Television Viewing, Fat Stereotyping, Body Shape Standards, and Eating Disorder Symptomatology in Grade School Children. *Communication Research*, 27, 617–640.
- Huon G.F. (1994), Dieting, Binge Eating, and Some of Their Correlates among Secondary School Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 15, 159–164.
- Kaplan S., Busner J., Pollack S. (1988), Perceived Weight, Actual Weight, and Depressive Symptoms in a General Adolescent Sample. *International Journal of Eating Disorders*, 7, 107–113.
- Kochan-Wójcik M. (2003), Perspektywa obserwatora jako narzędzie oceny własnej atrakcyjności [w:] A. Oleszkowicz (red.), *Psychologia Rozwojowa. Podmiotowe i społeczne korelaty aktywności człowieka*, T. VIII, nr 2/3.
- Kołłajtis-Dołowy A., Pietruszka B. (2003), Stosowanie diet alternatywnych w wybranej grupie młodzieży. *Annaly Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie*, vol. LVIII, supl. XIII, 116.
- Marcia J.E. (1980), Identity in Adolescence [w:] J. Adelson (red.), *Handbook of Adolescent Psychology*. Toronto: J. Wiley & Sons.
- McKinley N.M., Hyde J.S. (1996), The Objectified Body Consciousness Scale. Development and Validation. *Psychology of Woman Quarterly*, 20, 181–215.
- McLaren L., Gauvin L. (2002), The Cumulative Impact of Being Overweight on Women's Body Esteem: A Preliminary Study. *Eating and Weight Disorders*, 7, 324–327.
- Monteath S.A., McCabe M. (1997), The Influence of Societal Factors on Female Body Image. *Journal of Social Psychology*, 137, 708–727.
- Neumark-Sztainer D., Hannan P.J. (2000), Weight-related Behaviors among Adolescent Girls and Boys: Results from a National Survey. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154, 569–577.
- Ogden J., Evans C. (1996), The Problem with Weighing: Effects on Mood, Self-esteem and Body Image. *International Journal of Obesity*, 20, 272–277.
- O'Mahony J.F., Hollwey S. (1995), The Correlates of Binge Eating in Two Nonpatient Samples. *Addictive Behaviors* 20, 471–480.
- Sarwer D.B., Wadden T.A., Foster G.D. (1998), Assessment of Body Image Dissatisfaction in Obese Women: Specificity, Severity, and Clinical Significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 651–654.
- Strelan P., Mehaffey S.J., Tiggemann M. (2003), Self-objectification and Esteem in Young Women: The Mediating Role of Reasons for Exercise. *Sex Roles: A Journal of Research*, 48, 89–95.
- Tiggemann M. (1992), Body-size Dissatisfaction: Individual Differences in Age and Gender, and Relationship with Self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 13, 39–43.
- Tiggemann M., Lynch J.E. (2001), Body Image across the Life Span in Adult Women: The Role of Self-objectification. *Developmental Psychology*, 37, 243–253.
- Tovee M.J., Emery J.L., Cohen-Tovee E.M. (2000), The Estimation of Body Mass Index and Physical Attractiveness is Dependent on the Observer's own Body Mass Index. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B. Biological Sciences*, 7, 267, 1987–1997.
- Tyszka P. (1999), „Kupuję nową twarz”. O ciele idealnym [w:] D. Czaja (red.), *Metamorfozy ciała*. Warszawa: Contago.