

**SPOŁECZNO-KULTUROWE POSTAWY WOBEC WŁASNEGO  
WYGLĄDU I NIEZADOWOLENIE Z CIAŁA U KOBIET  
I MĘŻCZYŹN W OKRESIE PÓŹNEJ ADOLESCENCJI:  
BADANIA WSTĘPNE\***

Kamila Czepczor, Katarzyna Kościcka, Anna Brytek-Matera

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Katowicach  
SWPS University of Social Sciences and Humanities, Faculty in Katowice

THE SOCIOCULTURAL ATTITUDES TOWARDS APPEARANCE AND BODY  
DISSATISFACTION AMONG LATE ADOLESCENCE: A PILOT STUDY

**Summary.** The aim of the study was to evaluate (1) the sociocultural aspect of body image (media pressure and athletic internalization) and body dissatisfaction and (2) the relationship between media pressure, athletic internalization, body mass index and body dissatisfaction among females and males in late adolescence. The study included 34 women and 30 men aged from 17 to 19. All participants completed the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 3 (Thompson et al., 2004) and the Contour Drawing Rating Scale (Thompson, Gray, 1995). Females reported significantly greater dissatisfaction with their appearance than their male counterparts and significantly greater media pressure to change their body shape. However, men reported higher values on internalization of the athletic-ideal body shape than women. Results revealed a moderate positive correlation between body dissatisfaction and media pressure to change body shape in female sample. In addition, in both groups body dissatisfaction was related to body mass index. Taking into account, obtained results, it is necessary to create effective programs to increase awareness of body image among people in late adolescence.

**Key words:** body dissatisfactions, athletic internalization, media pressure, BMI, late adolescence

## Wprowadzenie

Adolescencja jest okresem szczególnie istotnym dla rozwoju prawidłowego i pozytywnego postrzegania własnego ciała (Voelker, Reel, Greenleaf, 2015). Jest to również czas, kiedy to grupa rówieśnicza staje się głównym źródłem informa-

\* Badanie nie było sponsorowane.

Adres do korespondencji: Kamila Czepczor, e-mail, [kczepczor@st.swps.edu.pl](mailto:kczepczor@st.swps.edu.pl)  
Katarzyna Kościcka, e-mail, [kkoscicka@st.swps.edu.pl](mailto:kkoscicka@st.swps.edu.pl)  
Anna Brytek-Matera, e-mail, [abrytek-matera@swps.edu.pl](mailto:abrytek-matera@swps.edu.pl)

cji, a przekazy społeczno-kulturowe dotyczące wyglądu fizycznego zostają w pełni zinternalizowane (Anschutz, Engels, van Strien, 2012; Rodgers, McLean, Paxton, 2015; Ura, Preston, 2015). Istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że w tym okresie restrykcyjne wymagania dotyczące sylwetki, które narzucają media i najbliższe otoczenie, będą skutkować pojawieniem się niezadowolenia z własnego ciała (Ferguson i in., 2014). Badania wskazują, że największą grupę ryzyka zachorowalności na zaburzenia odżywiania stanowią osoby będące w okresie adolescencji, co spowodowane jest najsilniejszą w tym okresie internalizacją ideałów kreowanych przez media (Ferguson i in., 2014).

Niezadowolenie z własnego ciała można zdefiniować, posiłkując się teorią rozbieżności stanów Ja Higginsa (1987). Teoria ta dotyczy struktury Ja, czyli indywidualnych doświadczeń i wiedzy człowieka na własny temat. Istnieją dwa rodzaje stanów: podmiotowy i przedmiotowy, jednak biorąc pod uwagę definicję niezadowolenia z własnego ciała istotniejszy wydaje się być stan przedmiotowy, którego osoba doświadcza. Składa się on z następujących elementów: Ja realne (przekonania osoby odnośnie do tego, jaka jest obecnie), Ja idealne (przekonania osoby na temat tego, jaka chciałaby być) i Ja powinnościowe (przekonania osoby w zakresie tego, jaka powinna być). Rozbieżność pomiędzy sylwetką aktualną a sylwetką idealną jest rozbieżnością typu życzeniowego i jest silnie związana z niezadowoleniem z własnego ciała (im większa rozbieżność, tym większa dyssatisfakcja) (Bessenoff, Snow, 2006).

Różnica pomiędzy stanem wskazywanym jako realny i stanem idealnym powoduje pojawienie się licznych negatywnych emocji (lęku, smutku, zniechęcenia, wstydu) (Wojdyło, 2004; Głębocka, 2009) oraz może uruchamiać zachowania zmierzające do zniwelowania różnicy pomiędzy obiema stanami (poprzez stosowanie diety, środków przeczyszczających, nadmierną aktywność fizyczną) (Lavender, Anderson, 2008). Silna koncentracja na zmniejszeniu rozbieżności oraz towarzyszące jej niezadowolenie z ciała stanowią znaczące czynniki ryzyka wystąpienia zaburzeń odżywiania oraz silnego dystresu, który może spowodować obniżenie samooceny i pojawienie się depresji (Stice, 2002; Thompson, Shroff, 2006).

Ważnym elementem w powstawaniu niezadowolenia z własnego ciała jest internalizacja informacji przekazywanych przez media, rodziców i przyjaciół. Przekazy skierowane do kobiet i mężczyzn różnią się (Tiggemann, 2011). Informacje emitowane przez media oraz najbliższe otoczenie wiążą się z presją bycia szczupłą w przypadku kobiet (Sepúlveda, Calado, 2012), zaś w przypadku mężczyzn presja ta dotyczy posiadania wysportowanej i atletycznej sylwetki (Pritchard, Cramblitt, 2014; Edwards i in., 2015). Wpływ mediów, rodziny i rówieśników może być zatem rozumiany jako internalizacja presji, natomiast niezadowolenie z własnego ciała może pojawić się w wyniku niesprostania ideałowi proponowanemu przez media bądź grupę rówieśniczą i/lub rodzinę (Brytek-Matera, Rybicka-Klimczyk, 2009).

Teoria modelu trójstronnego wpływu (*tripartite model theory*) (Keery, van den Berg, Thompson, 2004) zakłada, że pewne standardy (np. dotyczące ideału kobiecej lub męskiej sylwetki) przekazywane są za pomocą trzech nośników: rodziców,

rówieśników oraz mediów. Wszystkie razem, jak i każdy z osobna, mają istotny wpływ na tworzenie się obrazu ciała.

Wyniki badań dowodzą, że media od najmłodszych lat kształtują postawy względem ciała, niejednokrotnie eksponując wyidealizowane sylwetki kobiece i męskie (Hayes, Tantleff-Dunn, 2010; Fernandez, Pritchard, 2012; Edwards i in., 2015). Nawet krótka ekspozycja na tego typu wzorzec może prowadzić do negatywnego postrzegania swojego ciała (Cash, 2012). Jedną z teorii (*media cultivation theory*; Grubner, Gross, 1976) zakłada, że media poprzez różnego rodzaju środki przekazu wysyłają jednoznaczny (pożądany w danej kulturze) komunikat, którym jest preferowany przez społeczeństwo obraz własnego ciała.

Do szeroko rozumianych mass mediów zaliczamy telewizję, Internet, gazety, gry video oraz kino. Każdy z tych środków zawiera w sobie pewien nośnik danych charakterystycznych dla danej kultury (Ziółkowska, Weber, 2012). W kulturze zachodniej jest to z jednej strony dobrobyt (w tym duża ilość pokarmów – szczególnie wysokokalorycznych przekąsek), rozrywka, przyjemność, a z drugiej samokontrola (która ma doprowadzić do szczupłej bądź muskularnej sylwetki), moralność, skromność (Cash, 2012; Harriger, 2012). Przekazy te mają istotny wpływ na kształtowanie obrazu ciała i często nie są ze sobą kompatybilne, przez co wpływ na obraz ciała ma mocno negatywne zabarwienie (Levine, Chapman, 2011). Wiele czasopism prezentuje jednocześnie dwie sprzeczne informacje – z jednej strony promuje diety i ćwiczenia, jakie należy stosować, aby schudnąć, z drugiej zaś zachęca czytelników do spożywania wysokokalorycznych potraw poprzez prezentację przepisów (z załączonym zdjęciem, które dodatkowo potęguje apetyt) (Harriger, 2012).

Kolejny model (Lu, Hou, 2009), przedstawiający czynniki determinujące powstawanie niezadowolenia z własnego ciała, wskazuje na to, że oprócz informacji ze strony innych osób na temat własnej sylwetki oraz porównań społecznych w górę (porównywanie się do sylwetek postrzeganych przez osoby jako bardziej doskonałe), istotny jest również wskaźnik masy ciała (*Body Mass Index*). Jak pokazują badania (Wadden i in., 2006), osoby ze wskaźnikiem BMI przekraczającym normową (powyżej 25 kg/m<sup>2</sup>) są bardziej narażone na pojawienie się negatywnej samooceny, depresji oraz negatywnego obrazu ciała. Jeśli chodzi o różnice płciowe, w tym aspekcie kobiety (niezależnie od masy ciała) wydają się być bardziej niezadowolone z własnej sylwetki i masy ciała w porównaniu z mężczyznami (Fawkner, 2012; McCabe i in., 2012; Ferguson, 2013). Jednak badania van den Berg i współpracowników (2007) wskazują, że zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn między innymi wskaźnik masy ciała oraz czytanie czasopism i oglądanie telewizji są czynnikami pośredniczącymi w powstaniu niezadowolenia z własnego ciała. Według autorów, to media stanowią główne źródło promowania ideałów sylwetki, z którymi osoby się porównują. Na większą istotność mediów, w porównaniu z rodzicami i rodziną, w kreowaniu ideału piękna fizycznego oraz sposobów dążenia do niego, wskazują również inne badania (Thompson, Shroff, 2006) przeprowadzone w grupie osób w okresie wczesnej i środkowej adolescencji.

Niezadowolenie z własnego ciała wynikać może ze współczesnego dyskursu, zgodnym z którym, kobiety oceniane są głównie przez pryzmat własnej cielesności,

a ich powodzenie życiowe zależy od tego, jak bardzo ich ciało jest zgodne ze społecznie-kulturowo promowanym ideałem (Douglas, 2010). Dla współczesnej kultury charakterystyczne jest również stawianie wymagań dla ciała męskiego i konstruowanie ideału jako umięśnionego i dobrze zbudowanego (Melosik, 2010). Jest to jednak dyskurs na tyle nowy, że nie jest traktowany jako imperatyw przez potencjalnego odbiorcę (Melosik, 2010). Badacze wskazują na małą liczbę badań w tym zakresie (Cash, 2012). W 2000 roku Pope, Phillips i Olivardia wprowadzili termin kompleksu Adonisa (*the Adonis Complex*), który odnosi się do próby sprostania społecznym standardom atrakcyjności męskiego ciała, jak również do wszelkich dążeń mających na celu przybliżenie się do owego ideału. Działania tego rodzaju mogą prowadzić do szeregu negatywnych konsekwencji: zaburzeń odżywiania, dysmorfii mięśniowej (*muscle dysmorphia*) (Olivardia, 2001), a także depresji (Bergeron, Tylka, 2007). Z internalizacją ideału atletycznej męskiej sylwetki związane jest dążenie do muskularności (*drive for muscularity*), które dotyczy zaabsorbowania zwiększeniem masy mięśniowej i redukcją zawartości tkanki tłuszczowej (McCreary i in., 2004). Pojęcie to obejmuje zachowania, myśli i emocje, jakie osoba wyraża w stosunku do własnego ciała ocenianego w perspektywie muskularnego ideału. Z badań wynika, że u mężczyzn internalizacja ideału atletycznej sylwetki dodatkowo koreluje z dążeniem do muskularności i porównaniami społecznymi w górę (McCreary, 2011). Ponadto proces uwewnętrzniania ideału muskularnej sylwetki, jak i podejmowanie zachowań mających na celu jego osiągnięcie jest silniejszy w grupie mężczyzn aniżeli w grupie kobiet (McCreary, 2007).

Na podstawie prezentowanych wyników badań postawiono następujące hipotezy badawcze:

H1: Kobiety będą bardziej niezadowolone z własnego ciała w porównaniu z mężczyznami.

H2: Kobiety będą odczuwały silniejszą presję ze strony mediów w zakresie zmiany kształtu ciała w porównaniu z mężczyznami.

H3: Mężczyźni będą silniej internalizowali ideał atletycznej sylwetki w porównaniu z kobietami.

H4: W grupie kobiet niezadowolenie z ciała będzie korelować dodatnio z presją ze strony mediów w zakresie zmiany kształtu ciała.

H5: W grupie mężczyzn niezadowolenie z ciała będzie korelować dodatnio z internalizacją ideału atletycznej sylwetki.

H6: W grupie kobiet i mężczyzn wskaźnik masy ciała będzie korelować dodatnio z niezadowoleniem z własnego ciała.

## **Materiał**

### **Opis badanych grup**

W badaniu wzięły udział 34 kobiety i 30 mężczyzn w wieku między 17 a 19 rokiem życia ( $M_{\text{Kobiety}} = 17,91$ ;  $SD = 0,29$  vs.  $M_{\text{Mężczyźni}} = 18,03$ ;  $SD = 0,41$ ). Wszystkie osoby były uczniami klas (śląskiego) liceum ogólnokształcącego.

Średnia wartość wskaźnika masy ciała w grupie kobiet wyniosła 21,33 kg/m<sup>2</sup> ( $SD = 3,35$ ), zaś w grupie mężczyzn równa była 23,38 kg/m<sup>2</sup> ( $SD = 3,49$ ).

Wszystkie osoby wyraziły zgodę na udział w badaniach. W przypadku uczniów niepełnoletnich uzyskano również zgodę rodziców.

## Metody

Kwestionariusz Społeczno-kulturowych Postaw wobec Wyglądu (*Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 3*; Thompson i in., 2004) obejmuje cztery podskale: internalizację ogólną (*internalization-general*), internalizację ideału atletycznej sylwetki (*internalization-athlete*), presję ze strony mediów (*pressures*) oraz informację (*information*). W prezentowanym badaniu zostały wykorzystane dwie z nich: (a) presja ze strony mediów dotycząca zmiany kształtu ciała (przykładowa pozycja: „Czuje, że telewizja i czasopisma wywierają na mnie presję, że muszę zrzucić wagę”) oraz (b) internalizacja ideału atletycznej sylwetki (przykładowa pozycja: „Porównuję moje ciało do ludzi będących w dobrej formie”). Współczynnik rzetelności *alfa* Cronbacha w prezentowanych badaniach wyniósł 0,911 dla podskali dotyczącej presji ze strony mediów, zaś  $\alpha = 0,841$  dla podskali dotyczącej internalizacji ideału atletycznej sylwetki.

Do oceny niezadowolenia z własnego ciała użyto Testu Sylwetek (*the Contour Drawing Rating Scale*; Thompson, Gray, 1995). Test składa się z dziewięciu sylwetek kobiecych i męskich, uszeregowanych od najchudszych do najgrubszych. Osoba badana miała za zadanie zaznaczyć dwie spośród dziewięciu prezentowanych postaci, odnosząc się do następujących dwóch kryteriów: jak ocenia swoją sylwetkę obecnie („jak wyglądasz obecnie”) oraz jaką sylwetkę chciałaby posiadać („jak chciał(a)byś wyglądać”). Różnica pomiędzy Ja realnym a Ja idealnym stanowi wyznacznik niezadowolenia z własnego ciała. Współczynnik *alfa* Cronbacha w prezentowanym badaniu wyniósł 0,796.

## Analiza statystyczna

Do opracowania statystycznego wyników badania użyto programu SPSS (*the Statistical Package for the Social Sciences*) wersji 20.0 dla oprogramowania komputerowego Windows. Wykorzystano dwie metody statystyczne. Test *t*-Studenta dla prób niezależnych dla porównania niezadowolenia z ciała, presji ze strony mediów w zakresie zmiany kształtu ciała oraz internalizacji ideału atletycznej sylwetki w grupie kobiet i mężczyzn w okresie późnej adolescencji. Zbadano ponadto związki (za pomocą współczynnika korelacji *r*-Pearsona) pomiędzy niezadowoleniem z ciała a presją ze strony mediów w grupie kobiet, niezadowoleniem z ciała a internalizacją ideału atletycznej sylwetki w grupie mężczyzn oraz niezadowoleniem z ciała a wskaźnikiem masy ciała w obu badanych grupach.

## Wyniki

### Statystyka opisowa

Analiza wykazała istotne statystycznie różnice pod względem niezadowolenia z ciała ( $t(62) = 3,59, p < 0,001$ ) oraz presji mediów dotyczącej zmiany kształtu ciała ( $t(62) = 2,11, p < 0,05$ ). W obu przypadkach kobiety osiągnęły wyższe wyniki w porównaniu z mężczyznami. Mężczyźni ponadto uzyskali wyższe wyniki w podskali dotyczącej internalizacji ideału atletycznej sylwetki w porównaniu z kobietami ( $t(62) = -1,84, p < 0,05$ ) (tabela 1).

Tabela 1. Średnie i odchylenie standardowe dla zmiennych mierzonych w grupie kobiet i mężczyzn

Metoda	Kobiety	Mężczyźni	p
	M ± SD	M ± SD	
CDRS			
Niezadowolenie z ciała	0,94 ± 1,13	0,03 ± 1,03	0,000
SATAQ-3			
Presja ze strony mediów dotycząca zmiany kształtu ciała	19,71 ± 8,49	15,77 ± 6,09	0,018
Internalizacja ideału atletycznej sylwetki	15,62 ± 4,25	17,93 ± 5,79	0,035

SATAQ-3 – *the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 3*, CDRS – *the Contour Drawing Rating Scale*

### Współczynniki korelacji

Przeprowadzona analiza wykazała występowanie istotnych współzależności pomiędzy niezadowoleniem z ciała a presją ze strony mediów w zakresie zmiany kształtu ciała oraz wskaźnikiem masy ciała w grupie badanych kobiet (tabela 2).

Wielkość efektu w przypadku korelacji pomiędzy niezadowoleniem z ciała a presją ze strony mediów dotycząca zmiany kształtu wyniosła  $r = 0,46$ , natomiast w przypadku korelacji pomiędzy niezadowoleniem z ciała a wskaźnikiem BMI równa była 0,55. Wyniki te wskazują na dużą wielkość efektu.

Tabela 2. Korelacje pomiędzy niezadowoleniem z ciała a presją ze strony mediów dotyczącą zmiany kształtu ciała oraz wskaźnikiem BMI w grupie kobiet

	Presja ze strony mediów dotycząca zmiany kształtu ciała	BMI
Niezadowolenie z ciała	0,375*	0,536**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Analiza korelacji w grupie mężczyzn wykazała natomiast wystąpienie istotnej współzależności pomiędzy niezadowoleniem z ciała a wskaźnikiem masy ciała (tabela 3).

Wielkość efektu korelacji pomiędzy niezadowoleniem z ciała a wskaźnikiem masy ciała osiągnęła wartość  $r = 0,58$  (co wskazuje na dużą wielkość efektu). W przypadku korelacji pomiędzy niezadowoleniem z ciała a internalizacją ideału atletycznej sylwetki równa była 0,37 (co świadczy o średniej wielkości efektu).

Tabela 3. Korelacje pomiędzy niezadowoleniem z ciała a internalizacją ideału atletycznej sylwetki oraz wskaźnikiem BMI w grupie mężczyzn

	Internalizacja ideału atletycznej sylwetki	BMI
Niezadowolenie z ciała	-0,225	0,613**

\*\*  $p < 0,01$

## Dyskusja

Prezentowane wyniki badania pokazują, że kobiety w fazie późnej adolescencji są bardziej niezadowolone ze swojego ciała w porównaniu z mężczyznami. Jak wynika z wcześniejszych doniesień, taka prawidłowość istnieje zarówno w grupie dzieci (Taylor i in., 2012; Heron i in., 2013), adolescentów (Mäkinen i in., 2012; Bucchianeri i in., 2013), jak i osób dorosłych (Forrester-Knauss, Zemp Stutz, 2012; Blake i in., 2013). Badania sugerują, że obecnie istnieje zarówno ideał męskiego ciała – utożsamiany z umięśnioną i dobrze wymodelowaną sylwetką, jak i ideał kobiecej sylwetki – szczupłej i smukłej (Reeser, 2010; Brannon, 2011; Runfola i in., 2013; Benton, Karazsia, 2015). Pokusić się zatem można o stwierdzenie, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni, dążąc do osiągnięcia kreowanych ideałów powinni charakteryzować się podobnym poziomem dyssatisfakcji z wyglądu zewnętrznego. To jednak kobiety silniej doświadczają niezadowolenia z własnego ciała oraz sukcesywniej dążą do sprostania obecnie panującemu ideałowi kobiecego ciała.

Wyniki prezentowanych badań dowiodły, że kobiety odczuwają silniejszą presję ze strony mediów dotyczącą zmiany kształtu ciała w porównaniu z mężczy-

znami. Analogiczne wyniki uzyskano, przeprowadzając badania w grupie szwajcarskich nastolatków (Knauss, Paxton, Alsaker, 2007). Z badań tych jednoznacznie wynika, że adolescentki w porównaniu z adolescentami odczuwają silniejszą presję ze strony mediów, aby zmienić kształt własnej sylwetki na zgodny z prezentowanym współcześnie ideałem szczupłego ciała. W grupie dziewcząt niezadowolenie z ciała związane było z ową presją, natomiast w grupie chłopców niezadowolenie dodatnio korelowało z internalizacją ideału umięśnionego ciała.

Wyniki naszych badań wykazały, że mężczyźni w porównaniu z kobietami silniej internalizują ideał atletycznej sylwetki. Współczesna kultura zachodnia wytworzyła wzorzec, który różnicuje ją od innych kultur (Ziółkowska, Weber, 2012). Za atrakcyjną kobietę uważa się tę, której ciało i twarz są możliwie jak najbardziej symetryczne, która posiada stosunkowo wąską talię w stosunku do obwodu bioder, ma jasną, zadbaną cerę oraz długie nogi (Ziółkowska, Weber, 2012). Jeśli chodzi o mężczyznę, za atrakcyjnego uważa się wysokiego, z mocno zarysowaną szczęką oraz łukami brwiowymi. Kształt jego sylwetki powinien być mezomorficzny (szeroki tors i ramiona oraz wąskie biodra), a mięśnie brzucha powinny być mocno zarysowane (tzw. *six pack*) (Corson, Andersen, 2002).

Grupa mężczyzn wydaje się być silnie zróżnicowana wewnętrznie pod względem motywów podejmowania zmian w ciele (Lipowski, Lipowska, 2015). Z badań polskich wynika, że ponad 17% mężczyzn nie chce zmieniać aktualnej masy ciała, około 30% deklaruje chęć redukcji masy ciała, zaś ponad 50% pragnie zwiększyć masę ciała. Poszczególne grupy mężczyzn różnią się wskaźnikiem WCR (*Waist-to-Chest Ratio* – stosunek talii do obwodu klatki piersiowej; niski wskaźnik związany jest z kształtem sylwetki preferowanym w grupie mężczyzn). Grupa redukująca masę ciała wykazuje istotnie wyższe wyniki w porównaniu z grupą zadowolonych z własnej cielesności oraz z grupą chcącą zwiększyć ilość tkanki mięśniowej. Jeśli chodzi o wskaźnik WHR (*Waist-to-Hip Ratio* – stosunek talii do bioder; niski wskaźnik jest związany z kształtem preferowanym w grupie kobiet), mężczyźni dążący do bardziej muskularnej sylwetki osiągają wyższe wyniki od pozostałych dwóch grup.

Analizując kolejną z hipotez, wykazano dodatnią zależność pomiędzy niezadowoleniem z ciała a presją ze strony mediów dotyczącą zmiany kształtu ciała w grupie adolescentek. Na istnienie związku pomiędzy przekazem medialnym a sposobem postrzegania własnego ciała wskazują również badania Casha i Pruzinsky'ego (2004). Wyniki dowodzą, że internalizacja komunikatów medialnych dotyczących sposobów zmiany sylwetki koreluje pozytywnie z niezadowoleniem z ciała, lękiem społecznym, niską samooceną i patologią postaw żywieniowych. Z metaanalizy przeprowadzonej przez Stice'a (2002) wynika, że w grupie kobiet obok presji społeczno-kulturowej dotyczącej zmiany sylwetki za czynniki powiązane z niezadowoleniem z ciała uważa się uwewnętrznianie ideału szczupłej sylwetki oraz częste prezentowanie tego rodzaju standardów (w czasopiśmie, telewizji).

Zaskakującym wynikiem wydaje się być brak potwierdzenia hipotezy mówiącej o dodatniej korelacji pomiędzy niezadowoleniem z ciała a internalizacją ideału atletycznej sylwetki w grupie mężczyzn. Uzyskane wyniki pozostają w sprzecz-



ności z badaniami Harrison (2000), zgodnie z którymi chłopcy już w okresie adolescencji dążą do posiadania umięśnionej sylwetki przy braku niezadowolenia z aktualnej, co w efekcie może prowadzić do pojawienia się kompleksu Adonisa i rozwoju dysfornii mięśniowej. Uzyskanie wyniku odwrotnego do założonej wcześniej hipotezy wynikać może z mnogości promowanych obecnie ideałów męskiego ciała – poza masywną sylwetką coraz bardziej popularny staje się styl męczyzny zadbanego, często ze szczupłą i smukłą sylwetką (Pompper, 2010), jak i również wielowymiarowości samego konstruktów dążenia do masywności (Steinfeldt i in., 2011). Dążenie do szczupłości u męczyzn może wiązać się ze wzrostem występowania zaburzeń odżywiania w owej grupie oraz podejmowaniem zachowań mających na celu obniżenie masy ciała (poprzez stosowanie restrykcyjnej diety, aktywność fizyczną) (Räisänen, Hunt, 2014; Shu i in., 2015). Metaanaliza badań (Ferguson, 2013) potwierdziła istnienie niewielkiego wpływu mediów (w tym promowanej masywności sylwetki) na zadowolenie z ciała u męczyzn.

Kolejna z naszych analiz wykazała, że istnieje zależność pomiędzy wskaźnikiem masy ciała a niezadowoleniem z ciała w obu badanych grupach (dodatnia zależność). Uzyskane wyniki potwierdzają wcześniejsze doniesienia (van den Berg i in., 2007) oraz rolę wskaźnika BMI w powstaniu niezadowolenia z ciała (Lu, Hou, 2009). Badania (van den Berg i in., 2007) dowiodły, że wskaźnik BMI (w grupie kobiet i męczyzn) wpływa zarówno na porównywanie własnego ciała z ideałem promowanym w mediach, jak i na niezadowolenie z niego.

## Wnioski

Silne niezadowolenie z własnego ciała oraz presja mediów dotycząca naśladowania ideałów szczupłości i masywności może przyczynić się do rozwoju zaburzeń odżywiania oraz dysmorfii mięśniowej, dlatego warto zwrócić uwagę na prewencję w zakresie postaw i zachowań wobec ciała w grupie adolescentów obu płci. Profilaktyka i psychoedukacja w zakresie zaburzeń odżywiania oraz obrazu ciała kształtowanego w mediach powinna obejmować, oprócz pedagogów i psychologów, również rodziców i rówieśników, którzy są ważnym nośnikiem w kształtowaniu obrazu własnego ciała oraz postaw żywieniowych swoich dzieci.

## Literatura cytowana

- Anschutz, D.J., Engels, R.C.M.E., van Strien, T. (2012). Increased body satisfaction after exposure to thin ideal children's television in young girls showing thin ideal internalization. *Psychology & Health*, 27, 5, 603-617.
- Benton, C., Karazsia, B.T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image*, 13, 22-27.
- Bergeron, D., Tylka, T.L. (2007). Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image*, 4, 288-295.
- Bessenoff, G.R., Snow, D. (2006). Absorbing society's influence: body image self-discrepancy and internalized shame. *Sex Roles*, 54, 727-731.

- Blake, C.E., Hébert, J.R., Lee, D-H.I., Adams, S.A., Steck, S.E., Sui, X., Kuk, J.L., Baruth, M., Blair, S.N. (2013). Adults with greater weight satisfaction report more positive health behaviors and have better health status regardless of BMI. *Journal of Obesity*, vol. 2013, Article ID 291371, 13 pages.
- Brannon, L. (2011). *Gender: psychological perspectives*. Sixth edition. New York: Taylor and Francis.
- Brytek-Matera, A., Rybicka-Klimczyk, A. (2009). *Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Bucchianeri, M.M., Arikian, A.J., Hannan, P.J., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10 (1), 1-7.
- Cash, T.F. (red.) (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic Press.
- Cash, T.F., Pruzinsky, T. (2004). Assessing body image and quality of life in medical settings. W: T.F. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, London: The Guilford Press.
- Corson, P., Andersen, A. (2002). Body image issues among boys and men. W: T.F. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York-London: The Guilford Press.
- Douglas, S.J. (2010). *Enlightened sexism: the seductive message that feminism's work is done*. New York: Times Books.
- Edwards, C., Tod, D., Molnar, G., Markland, D. (2015). Perceived social pressures and the internalization of the mesomorphic ideal: The role of drive for muscularity and autonomy in physically active men. *Body Image*, 16, 63-69.
- Fawcner, H.J. (2012). Gender. W: N. Rumsey, D. Harcourt (red.), *The Oxford Handbook of the psychology of appearance* (s. 175-189). Oxford: University Press.
- Ferguson, C.J. (2013). In the eye of the Beholder: thin-ideal media affects some, but not most, viewers in a meta-analytic review of body dissatisfaction in women and men. *Psychology of Popular Media Culture*, 2 (1), 20-37.
- Ferguson, C.J., Muñoz, M.E., Garza, A., Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43 (1), 1-14.
- Fernandez, S., Pritchard, M. (2012). Relationships between self-esteem, media influence and drive for thinness. *Eating Behaviors*, 13 (4), 321-325.
- Forrester-Knauss, C., Zemp Stutz, E. (2012). Gender differences in disordered eating and weight dissatisfaction in Swiss adults: which factors matter? *BMC Public Health*, 12, 809.
- Głębocka, A. (2009). *Niezadowolone z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Grubner, G., Gross, L. (1976). The Scary World of TV's heavy viewer. *Psychology Today*, 10, 41-45.
- Harriger, J. (2012). Children's media influence. W: T.F. Cash (red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Academic Press.

- Harrison, K. (2000). Television viewing, fat stereotyping, body shape standards, and eating disorder symptomatology in grade school children. *Communication Research, 27*, 617-640.
- Hayes, S., Tantleff-Dunn, S. (2010). Am I too fat to be a princess? Examining the effects of popular children's media on young girls' body image. *British Journal of Developmental Psychology, 28*, 413-426.
- Heron, K.E., Smyth, J.M., Akano, E., Wonderlich, S.A. (2013). Assessing body image in young children: a preliminary study of racial and developmental differences. *SAGE Open*, January-March, 1-7.
- Higgins, T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review, 94* (3), 319-340.
- Keery, H., van den Berg, P., Thompson, J.K. (2004). A test of the tripartite influence model of body image and eating disturbance in adolescent girls. *Body Image: An International Journal of Research, 1*, 237-251.
- Knauss, Ch., Paxton, S.J., Alsaker, F.D. (2007). Relationships among body image dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image, 4*, 353-360.
- Lavender, J.M., Anderson, D.A. (2008). A novel assessment of behaviors associated with body dissatisfaction and disordered eating. *Body Image, 5*, 399-403.
- Levine, P.M., Chapman, C. (2011). Media Influences on body image. W: T.F. Cash, L. Smolak (red.), *Body Image. A handbook of science, Practise and Prevention*. New York-London: Guilford Press.
- Lipowski, M., Lipowska, M. (2015). Poziom narcyzmu jako moderator relacji pomiędzy obiektywnymi wymiarami ciała a stosunkiem do własnej cielesności młodych mężczyzn. *Polskie Forum Psychologiczne, 20* (1), 31-46.
- Lu, H.Y., Hou, H.Y. (2009). Testing a model of the predictors and consequences of body dissatisfaction. *Body Image, 6* (1), 19-23.
- Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L-R., Lindberg, N., Siimes, M.A., Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry, 12*, 35.
- McCabe, M.P., Fuller-Tyszkiewicz, M., Mellor, D., Ricciardelli, L., Skouteris, H., Mussap, A. (2012). Body satisfaction among adolescents in eight different countries. *Journal of Health Psychology, 17* (5), 693-701.
- McCreary, D.R. (2007). The Drive for Muscularity Scale: Description, psychometrics, and research findings. W: J.K. Thompson, G. Cafri (red.), *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- McCreary, D.R. (2011). Body Image and Muscularity. W: T.F. Cash, L. Smolak (red.), *Body Image. A Handbook of Science, Practise and Prevention*. New York-London: Guilford Press.
- McCreary, D.R., Sasse, D.K., Saucier, D.M., Dorsz, K.D. (2004). Measuring the Drive for Muscularity: Factorial Validity of the Drive for Muscularity Scale in Men and Women. *Psychology of Men and Masculinity, 5* (1), 49-58.

- Melosik, Z. (2010). *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Olivarda, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9, 254-259.
- Pompper, D. (2010). Masculinities, the Metrosexual, and Media Images: Across Dimensions of Age and Ethnicity. *Sex Roles*, 63, 682-696.
- Pope, H.G., Phillips, K.A., Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex*. New York, NY: The Free Press.
- Pritchard, M., Cramblitt, B. (2014). Media Influence on Drive for Thinness and Drive for Muscularity, *Sex Roles*, 71, 208-218.
- Räsänen, U., Hunt, K. (2014). The role of gendered constructions of eating disorders in delayed help-seeking in men: a qualitative interview study. *BMJ Open*, 4, e004342.
- Reeser, T.W. (2010). *Musculinities in theory: an introduction*. Chichester, West Sussex: Willey-Blackwell.
- Rodgers, F.F., McLean, S.A., Paxton, S.J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51 (5), 706-713.
- Runfola, C.D., von Holle, A., Trace, S.E., Brownley, K.A., Hofmeier, S.M., Gagne, D.A., Bulik, C.M. (2013). Body dissatisfaction in women across the lifespan: results of the UNC-SELF and Gender and Body Image (GABI) studies. *European Eating Disorders Review: The Journal of the Eating Disorders Association*, 21 (1), 52-59.
- Sepúlveda, A.R., Calado, M. (2012). Westernization: the role of mass media on body image and eating disorders. W: I. Jáuregui-Lobera (red.), *Relevant topics in eating disorders* (s. 47-64). InTech. Available from: <http://www.intechopen.com/books/relevant-topics-in-eatingdisorders/westernization-the-role-of-mass-media-on-body-image-and-eating-disorders>
- Shu, C.Y., Limburg, K., Harris, C., McCormack, J., Hoiles, K.J., Hamilton, M.J., Watson, H.J. (2015). Clinical presentation of eating disorders in young males at a tertiary setting. *Journal of Eating Disorders*, 3, 39.
- Steinfeldt, A.J., Halterman, A.W., Gomory, A., Gilchrist, G.A., Steinfeldt, M.C. (2011). Drive for Muscularity and Conformity to Masculine Norms Among College Football Players. *Psychology of Men and Masculinity*, 12 (4), 324-338.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-848.
- Taylor, A., Wilson, C., Slater, A., Mohr, P. (2012). Self-esteem and body dissatisfaction in young children: Associations with weight and perceived parenting style. *Clinical Psychologist*, 16 (1), 25-35.
- Thompson, J.K., Shroff, H. (2006). A tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3, 17-23.

- Thompson, J.K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A.S., Heinberg, L.J. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3): Development and Validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 293-304.
- Thompson, M.A., Gray, J.J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64 (2), 258-269.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. W: T.F. Cash, L. Smolak (red.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford Press.
- Ura, M., Preston, K.S.J. (2015). The influence of thin ideal internalization on women's body image, self-esteem, and appearance avoidance: covariance structure analysis. *American Communication Journal*, 17 (2), 15-26.
- Van den Berg, P., Paxton, S.J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4, 257-268.
- Voelker, D.K., Reel, J.J., Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158.
- Wadden, T.A., Butryn, M.L., Sarwer, D.B., Fabricatore, A.N., Crerand, C.E., Lipschutz, P.E., Faulconbridge, L., Raper, S.E., Williams, N.N. (2006). Comparison of psychosocial status in treatment-seeking women with class III vs. class I-II obesity. *Obesity*, 14 (12), 90-98.
- Wojdyło, K. (2004). Skala pomiaru rozbieżności Ja (SkRAP) – konstrukcja narzędzia oraz wstępna charakterystyka psychometryczna. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 27-45.
- Ziółkowska, B., Weber, M. (2012). *Piękno w okresie dojrzewania. Spostrzeganie własnego ciała i prewencja zaburzeń łaknienia w środowisku szkolnym*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

**Streszczenie.** Celem badań była analiza (1) społeczno-kulturowych postaw wobec własnego wyglądu (presji ze strony mediów oraz internalizacji ideału atletycznej sylwetki) i niezadowolenia z ciała oraz (2) współzależności pomiędzy presją mediów, internalizacją ideału atletycznej sylwetki, wskaźnikiem masy ciała a niezadowoleniem z własnego ciała u kobiet i mężczyzn w okresie późnej adolescencji. Badaniem objęto 34 kobiety i 30 mężczyzn w wieku między 17 a 19 rokiem życia. Zastosowano Kwestionariusz Postaw Społeczno-kulturowych wobec Wyglądu (*Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 3*; Thompson i in., 2004) oraz Test Sylwetek (*Contour Drawing Rating Scale*; Thompson, Gray, 1995). Badane kobiety przejawiały większe niezadowolenie z własnego ciała aniżeli mężczyźni oraz doświadczały silniejszej presji ze strony mediów w zakresie zmiany kształtu ciała, natomiast badani mężczyźni wykazywali większą internalizację ideału atletycznej sylwetki w porównaniu z kobietami. W grupie badanych kobiet istniała dodatnia zależność pomiędzy niezadowoleniem z ciała a doświadczaniem presji ze strony mediów w zakresie zmiany kształtu ciała. W obu badanych grupach zaobserwowano ponadto istnienie związku pomiędzy niezadowoleniem z ciała

a wskaźnikiem masy ciała. Biorąc pod uwagę otrzymane wyniki, należy stworzyć efektywne programy zwiększenia świadomości w zakresie obrazu własnego ciała u osób w okresie późnej adolescencji.

**Słowa kluczowe:** niezadowolenie z ciała, internalizacja, presja mediów, wskaźnik masy ciała (BMI), późna adolescencja

Data wpłynięcia: 25.10.2015

Data wpłynięcia po poprawkach: 15.04.2016

Data zatwierdzenia do druku: 29.04.2016