

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu  
Poznań Karol Marcinkowski University of Medical Sciences

RENATA RASIŃSKA, IWONA NOWAKOWSKA,  
ALICJA GŁOWACKA-RĘBAŁA

***Postrzeganie własnego ciała przez młodzież akademicką***

---

**Students' perception of their own body**

Po zapewnieniu podstawowych warunków życia, stan zdrowia populacji jest zależny od jednostkowych decyzji o znaczeniu zdrowotnym, włączając w to wybory konsumpcyjne [16]. W swoim rozwoju człowiek wytworzył różnorodne wzory zachowań zdrowotnych, do których zaliczają się m.in. zachowania żywieniowe [14]. Według Narojek [21] stanowią one uzależnione od różnych czynników działania i sposoby postępowania zaspokajające potrzeby żywieniowe. Dotyczą one m.in. sfery wyboru żywności, organizacji procesu nabywania produktów żywnościowych, ich przechowywania, przygotowywania do spożycia. Zachowania żywieniowe można podzielić na nawyki żywieniowe, zwyczaje i obyczaje żywieniowe. Nawyki żywieniowe według Gifta [12] określa się jako charakterystyczne i powtarzające się zachowania realizowane pod wpływem potrzeby dostarczenia składników odżywczych oraz zapewnienia społecznych i emocjonalnych celów. Kolejną kategorią zachowań żywieniowych są zwyczaje żywieniowe, określane jako zgodny z kulturą zestaw zachowań odnoszących się do żywienia manifestowany przez osoby indywidualne wychowywane w danej kulturze. Wpływają one na wybór, jakość, miejsce i sposób spożywania pokarmu. Obyczaj żywieniowy definiowany jest jako zgodny z kulturą zestaw zachowań odnoszących się do żywienia, ale z punktu widzenia społeczeństwa. Obyczaje podlegają kontroli społecznej, a niedostosowanie do nich wywołuje sankcje ze strony otoczenia społecznego.

Wygląd kobiety i kształt jej ciała budzi powszechne zainteresowanie [22]. Ideal kobiety szczupłej uznawany jest często za znaczący czynnik w powstawaniu zaburzeń odżywiania. Ten wzór kobiety rozpowszechniany jest głównie przez czasopiśmiennictwo kobiece, wzmacniany przez reklamy. Koncentracja na własnym ciele jest charakterystycznym zjawiskiem występującym u nastolatków, a kobiety zwracają większą uwagę na swoją sylwetkę.

Przez długi czas kobieta, która chciała być postrzegana jako piękna, musiała być kragła i pulchna [1]. Zaokrąglone ciało świadczyło o zamożności i zapobiegliwości, a także dawało poczucie, że w czasie niedostatku człowiek będzie mógł przeżyć. Wraz z pojawieniem się szerokiej oferty artykułów spożywczych pojawiła się moda na szczupłą sylwetkę. Badania statystyczne przeprowadzone przez Playboya wśród czytelników, uczestniczek i zwyciężczyń konkursów piękności wykazały, że idealna waga ciała w ostatnich 30-tu latach utrzymuje się poniżej średniej.

Społeczeństwo poddawane jest presji prasy i stacji telewizyjnych, które pokazują młode i szczupłe kobiety, reklamujące różne artykuły [1]. Często przedmiotem reklamy są także rewelacyjne diety. Przekazy te sugerują młodym ludziom, że największym marzeniem jest bycie szczupłym. Dla uzyskania idealnej sylwetki kobiety stosują różne diety i ćwiczenia fizyczne reklamowane przez media. Czasopisma kobiece zamieszczają artykuły o dietach niemal w każdym numerze. Presja mediów czasem jest tak duża, że wiele ludzi, zwłaszcza kobiet, stosuje głodówki czy środki przeczyszczające i moczopędne.

Motywy kształtowania masy i sylwetki ciała są uwarunkowane różnymi czynnikami. Wielu autorów zauważa wyraźny związek pomiędzy promowanym w środowiskach masowego przekazu wzorcem sylwetki a podejmowaniem działań mających na celu modelowanie ciała [20,23]. Szczególnej psychicznej presji pod tym względem doświadczają kobiety, ponieważ ich pozycja społeczna zależna jest w znacznym stopniu od fizycznej aparycji [6]. Kreowany w mediach ideał kobiecej sylwetki jest często powodem frustracji i stresu związanego z niemożnością dorównaniu sylwetce „idealnej” [7].

Istotną rolę w kształtowaniu zachowań żywieniowych odgrywa samoocena [22]. Standardy dotyczące atrakcyjności rozwijają u młodych ludzi wysokie wymagania w stosunku do własnego ciała, które mogą prowadzić do rozwoju nieprawidłowych zachowań żywieniowych [25]. Negatywne stany emocjonalne mogą powodować spadek motywacji oraz poczucie braku skuteczności własnych działań. Niezadowolenie z własnego ciała może skutkować restrykcyjną kontrolą ilości i rodzaju przyjmowanych pokarmów, która ma na celu utrzymanie obecnej masy lub jej zmniejszeniu [26]. Niska samoocena, która przejawia się w niezadowoleniu z własnego ciała, może prowadzić do patologii w zakresie zachowań żywieniowych [22]. Kobiety, które postrzegają siebie jako znacznie odbiegające od swojego ideału, częściej doświadczają niezadowolenia z własnego ciała oraz wykazują nieprawidłowe zachowania żywieniowe i słabą aktywność fizyczną [2]. Niezgodny z rzeczywistością obraz własnego ciała może odgrywać kluczową rolę w wykształceniu nieprawidłowych zachowań żywieniowych. Postrzeganie własnej sylwetki ma duże znaczenie dla równowagi psychicznej [1]. Czasem odnotowując spadek wagi ciała osiąga się tylko częściowo swój cel, a ponowny wzrost wagi może spowodować depresję i obniżoną samoocenę. Zadowolenie z własnego zdrowia i wyglądu ma bezpośredni wpływ na kształtowanie obrazu samego siebie [19]. W procesie samooceny ludzie porównują się z obowiązującymi standardami, wyznaczając cechy, którymi chcieliby się charakteryzować.

Podjęcie przez kobiety czynności mających na celu kształtowanie budowy ciała oraz zagrożenia zdrowotne płynące z nieracjonalnego prowadzenia tych dzia-

łań, zachęcają do głębszego zbadania motywów, jakie kierują młodymi kobietami w podejmowaniu takich zabiegów. Celem badań była ocena postrzegania własnego ciała i samoocena zdrowia wśród młodych ludzi.

### CHARAKTERYSTYKA MATERIAŁU BADAWCZEGO

Badaniami objęto grupę 103 studentów studiów stacjonarnych w wieku  $21,4 \pm 1,39$  lat. Rozpiętość wiekowa badanych wahała się w granicach od 19 do 24 lat. Wśród badanych była połowa kobiet (50,5%) i połowa mężczyzn (49,5%).

### METODY BADAŃ

Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety zawierający 22 pytania kafeteryjne i otwarte. Do badań zmiennych zastosowano podstawową analizę statystyczną przeprowadzoną przy użyciu pakietu Statistica 10,0. Aby sprawdzić zależność poszczególnych odpowiedzi na pytania od zmiennej skategoryzowanej (płeć) zastosowano test chi-kwadrat, przyjmując poziom istotności  $p=0,05$ . Ponadto wśród studentów przeprowadzono dwa kwestionariusze, które dotyczyły m.in. zadowolenia z życia: Skalę Satysfakcji z Życia oraz Test Orientacji Życiowej. Pierwszy jest wynikiem porównania własnej sytuacji z ustalonymi przez siebie standardami [15], w którym badany ocenia w jakim stopniu każde ze stwierdzeń odnosi się do jego dotychczasowego życia. Wynik pomiaru jest ogólnym wskaźnikiem poczucia zadowolenia z życia. Drugi służy do pomiaru dyspozycyjnego optymizmu.

### WYNIKI

Pierwsza część badania dotyczyła postrzegania własnego wyglądu, jak również wpływu mediów na kształtowanie sylwetki. W drugiej części zmierzono za pomocą testów poziom zadowolenia grupy oraz poziom dyspozycyjnego optymizmu.

Badana grupa jest zadowolona ze swego wyglądu (86,7%). Kobiety w stosunku do własnego wyglądu są bardziej krytyczne, ponieważ aż 23,1% nie jest zadowolona ze swego wyglądu. Dla mężczyzn odsetek ten wyniósł tylko 5,9%. Średni stopień zadowolenia dla całej grupy przybierał wartość  $7,8 \pm 1,47$ , dla kobiet  $7,1 \pm 1,66$  natomiast dla mężczyzn był on wyższy i wyniósł  $8,29 \pm 1,11$ . Płeć nie jest zmienną statystycznie istotną w obu przypadkach ( $p > 0,05$ ).

Dla badanej grupy wygląd ma znaczenie. Aż 60,0% młodzieży potwierdziło, że ma duże i 36,7% średnie, a tylko 3,3% podało, że nie ma wcale (tylko w opinii mężczyzn). Badani potwierdzają również, że dążą do idealnego wyglądu (63,3%) (tab.I). Wbrew oczekiwaniom to odsetek mężczyzn dbających o swój wygląd jest większy niż kobiet (64,7% vs. 61,6%). Jednak płeć nie jest zmienną statystycznie istotną.

**Tab. I Znaczenie własnego wyglądu w zależności od płci**

	kobiety		mężczyźni		ogółem	
zdecydowanie tak	8	15,4%	12	23,5%	20	19,4%
raczej tak	24	46,2%	21	41,2%	45	43,7%
raczej nie	16	30,8%	12	23,5%	28	27,2%

	kobiety		mężczyźni		ogółem	
zdecydowanie nie	4	7,7%	3	5,9%	7	6,8%
nie wiem	0	0,0%	3	5,9%	3	2,9%

Źródło: opracowanie własne

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni kontrolują swoją wagę ciała, przy czym kobiety robią to częściej (69,2% vs. 58,8%). Pomimo zadowolenia ze swojego wyglądu oraz dążenia do idealnego wyglądu badana grupa zauważa w swoim środowisku osoby mające problemy z zachowaniem masy ciała. Dla 87,4% są to osoby z nadwagą, a tylko mężczyźni zauważają osoby z niedowagą. Płeć w tym przypadku nie jest zmienną statystycznie istotną.

**Tab. II Zauważanie w środowisku osób mających problemy z zachowaniem masy ciała**

	kobiety		mężczyźni		ogółem	
tak, zauważyłem/am osoby z nadwagą	48	92,3%	42	82,3%	90	87,4%
tak, zauważyłem/am osoby z niedowagą	0	0,0%	3	5,9%	3	2,9%
nie	4	7,7%	6	11,8%	10	9,7%

Źródło: opracowanie własne

Za najbardziej atrakcyjny rozmiar ubrania badana młodzież uważa rozmiar M (41,7%), a płeć jest w tym przypadku zmienną statystycznie istotną ( $p < 0,05$ ). Dla kobiet rozmiar M jest najbardziej atrakcyjny natomiast dla mężczyzn rozmiar L (tab. III).

**Tab. III Najbardziej atrakcyjny rozmiar ubrania**

	kobiety		mężczyźni		ogółem	
XS	8	15,4%	3	5,9%	11	10,7%
S	16	30,8%	9	17,6%	25	24,3%
M	28	53,8%	15	29,4%	43	41,7%
L	0	0,0%	24	47,1%	24	23,3%

Źródło: opracowanie własne

Niezależnie od płci, badana grupa studentów nie jest na diecie (53,4%). Tylko 27,3% badanych było tylko raz na diecie (kobiety 30,8%, mężczyźni 27,2%).

Badana młodzież przyznaje, że sylwetki kobiet i mężczyzn ukazywane w mediach są wyidealizowane (54,4% zdecydowanie tak, 45,6% raczej tak). Grupa wskazuje także wpływ mediów na kreowanie wizerunku idealnej kobiety i mężczyzny. Aż 79,6% zgadza się, że media mają zdecydowany wpływ, 17,5% uważa, że raczej mają one wpływ i tylko 2,9%, że nie mają wpływu (są to tylko mężczyźni). Kreowany przez media wizerunek kobiety i mężczyzny ma wpływ według badanych studentów na rozpowszechnianie się zaburzeń odżywiania takich jak anoreksja czy bulimia. Płeć jest w tym przypadku zmienną statystycznie istotną ( $p < 0,05$ ).

**Tab. IV Wpływ kreowanego przez media wizerunku kobiety i mężczyzny na rozpowszechnianie się zaburzeń odżywiania takich jak anoreksja czy bulimia**

	kobiety		mężczyźni		ogółem	
w dużym stopniu	40	76,9%	33	64,7%	73	70,9%
w niewielkim stopniu	12	23,1%	12	23,5%	24	23,3%
nie ma	0	0,0%	6	11,8%	6	5,8%

Źródło: opracowanie własne

Aż 75,6% badanych była zadowolona ze swojego stanu zdrowia. Średni stopień zadowolenia (w skali od 0 do 10) wyniósł  $6,5 \pm 1,8$ . Oznacza to, że większość badanych wysoko ocena swoje zdrowie. Najwięcej osób oceniła swoje zdrowie na 8 punktów, w skali od 0 do 10. Płeć nie wpływa na zadowolenie ze swego stanu zdrowia, ponieważ 76,5% kobiet i 74,6% mężczyzn jest z niego zadowolona. Niewielkie różnice między wartościami otrzymanymi oraz oczekiwanymi okazały się nieistotne statystycznie dla poziomu istotności 0,05. Rozkład ocen stopnia zadowolenia dla kobiet i mężczyzn jest niesymetryczny, przesunięty w stronę wysokich wartości, podobnie jak dla całej grupy.

Poziom optymizmu, badany za pomocą Testu Orientacji Życiowej, pełni m.in. funkcję modyfikującą działania prozdrowotne, co przekłada się na zadowolenie z życia. Badana grupa wykazuje wyższy poziom optymizmu niż grupa kontrolna zarówno polska jak i amerykańska (tab. V). Przewaga wyników stenów wysokich (7-10) oznacza, że badana grupa wskazuje na nastawienie optymistyczne.

**Tab. V. LOT-R: średnie wyniki badanych grup**

Wyszczególnienie	N	M	SD	Procent wyników	
				niskich (1-4 sten)	wysokich (7-10 sten)
BADANA GRUPA					
Studenci	103	15,61	5,15	26,1	47,8
Kobiety	52	15,53	5,12	28,2	43,5
Mężczyźni	51	15,71	5,28	25,8	48,9
BADANIA POLSKIE					
Dorośli	786	14,55	4,05	32,4	32,5
Kobiety	402	14,51	4,04	33,0	32,6
Mężczyźni	384	14,6	4,13	32,0	32,5
BADANIA AMERYKAŃSKIE					
Studenci	2055	14,33	4,28		
Kobiety	622	14,42	4,12		
Mężczyźni	1394	14,28	4,33		

*N* – liczebność, *M* – średnia, *SD* – odchylenie standardowe  
Źródło: opracowanie własne oraz (Juczyński, 2001)

Poczucie satysfakcji badane było za pomocą Skali Satysfakcji z Życia (tab. VI). Badana grupa przejawiała nieznacznie wyższy poziom satysfakcji z życia niż grupa normalizacyjna polska i niższy niż grupa amerykańska.

**Tabela VI. SWLS: średnie wyniki badanych grup**

Wyszczególnienie	N	M	SD	Procent wyników	
				niskich (1-4 sten)	wysokich (7-10 sten)
<b>Badana grupa</b>					
studenci	103	22,12	5,67	26,5	51,2
kobiety	52	21,48	5,14	25,5	51,3
mężczyźni	51	22,69	5,23	25,1	56,3
<b>Badania polskie</b>					
studenci	114	21,13	5,62	27,2	34,2
kobiety dorosłe	295	21,09	5,26	32,8	33,4
mężczyźni dorośli	260	20,11	5,43	32	32,2
<b>Badania amerykańskie</b>					
studenci	136	23,37	6,53		

*N – liczebność, M - średnia, SD – odchylenie standardowe  
Źródło: opracowanie własne oraz (Juczynski, 2001)*

Nie potwierdzono hipotezy, że postrzeganie własnego ciała jest zależny od płci. Podobnie dla zależności od poziomu optymizmu oraz poziomu poczucia satysfakcji. W badaniach spodziewano się, że osoby o niskim poziomie optymizmu będą postrzegały negatywnie swój wizerunek. Również spodziewano się, że osoby o niskim poziomie satysfakcji z życia będą niezadowolone ze swojego wyglądu.

## DYSKUSJA

Badana grupa jest ogólnie zadowolona ze swego wyglądu. Kobiety w stosunku do własnego wyglądu są bardziej krytyczne niż mężczyźni. Zawyżoną samoocenę swojej wagi przez kobiety obserwowali m.in. Kjaerbye-Thygesen i wsp. [17], Wojtowicz [29]. Na to zjawisko wpływ może mieć subiektywna ocena swojej atrakcyjności, na którą w znacznym stopniu wpływają środki masowego przekazu, promując szczupłą sylwetkę jako wzór kobiecego piękna, gwarantują życiowy sukces i powodzenie [7].

Niewłaściwie dobrana dieta może być niebezpieczna dla zdrowia [7]. Najczęstszym źródłem wiedzy na temat zdrowego stylu życia wśród studentek jest prasa kobieca, z której czerpią one wiedzę na temat odchudzania. Badania Sińskiej i wsp. [24] pokazują, że zdecydowana większość diet propagowanych w prasie kobiecej pozostaje w sprzeczności z zasadami prawidłowego odżywiania, a ich stosowanie może niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia osoby odchudzającej się. Nieadekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby, zdominowanie umysłu jedzeniem lub

odchudzaniem, zaniżone poczucie własnej wartości to przejawy dążenia do ideału i perfekcyjnej kontroli nad ciałem [9]. Badana grupa studentów kontroluje własną wagę ciała ale nie stosuje diet, co może być pozytywnym objawem.

U kobiet w młodym wieku rzadko występują problemy zdrowotne spowodowane nadmierną masą ciała [7]. Częściej zaobserwować można problemy wynikające z jej niedoboru. Jak zauważają Łucka i Sworcak [20], panująca w krajach wysoko rozwiniętych, promowana przez środki masowego przekazu moda na określony typ kobiecej sylwetki jest obok czynników osobniczych i rodzinnych, jedną z głównych przyczyn zachorowalności na jadłowstręt psychiczny.

Badania różnych autorów wykazały, że skłonność do depresji łączy się z niezadowolaniem z własnego wyglądu i złymi nawykami żywieniowymi [8]. Negatywne podejście do własnego ciała łączy się z niską samooceną [4, 11], a niskie poczucie wartości jest predykatorem niskiej samooceny i w konsekwencji nadmiernej troski o swoją wagę stosowania diet [19]. Optymizm pozytywnie koreluje się z samoakceptacją, jak również z kontrolą stanu zdrowia i zadowoleniem ze swego zdrowia. Pozytywne myślenie o sobie zwiększa prawdopodobieństwo aktywnego dbania o własny wygląd. Nasilenie się postawy pesymistycznej powoduje tendencję do niższej samooceny, a w konsekwencji powoduje niewielkie starania o własny wygląd.

Badana grupa nie wykazywała problemów ze swoją wagą ciała, a jej poziom optymizmu był dość wysoki. Młodzież była zadowolona ze swojego wyglądu. Wyniki niektórych badań dowodzą, że niezadowolenie z własnego ciała jest istotnie wyższe u kobiet niż u mężczyzn [26]. Najprawdopodobniej różnica ta jest wynikiem odmiennych dla obu płci ideałów piękna obecnych w kulturze — kobieta zgodnie ze współczesnymi standardami powinna prezentować szczupłą i smukłą sylwetkę. Wymóg taki nie dotyczy mężczyzn, u których cenione jest przede wszystkim umięśnienie. Wynik badania Edmana i wsp. [10] przeprowadzonego wśród studentów i studentek z otyłością pokazał niezadowolenie z własnego ciała, dyskomfort z powodu złości oraz niezadowolenie ze swojego wyglądu. Nie potwierdzono w badaniach hipotez stwierdzających znaczący wpływ optymizmu i satysfakcji z życia na postrzeganie własnego ciała. Podobne wyniki otrzymano w badaniach M. i M. Lipowskich.

W badaniach własnych zaobserwowano, że media wpływają na podejmowanie przez młodzież zabiegów kształtujących ciało. Podobne wyniki otrzymano w badaniach studentek z Krakowa [7]. Według Bordo [3] postrzeganie szczupłego ciała jako źródła sukcesu w życiu wywołuje często u kobiet poczucie nieadekwatności ich ciała do propagowanego i promowanego wizerunku szczupłości. Media przyczyniają się do wywoływania u kobiet przepaści między ciałem idealnym i własnym, co staje się źródłem ciągłego niepokoju o wygląd i wagę ciała [13]. Środki masowego przekazu są silnym nośnikiem socjokulturowego standardu atrakcyjności. Mogą stanowić istotny czynnik ryzyka rozwoju zaburzeń w percepcji własnego ciała a w dalszej perspektywie przyczynić się do rozwoju zaburzeń odżywiania. W krajach wysoko rozwiniętych środki masowego przekazu są najpotężniejszym nośnikiem informacji dotyczących standardów społeczno-kulturowych. Przeważnie do kobiet wysyłane są medialne komunikaty, promujące i wartościujące wzorzec kobiecej urody i sylwetki ciała [18]. Jest on ściśle określony i narzuca kobietom nakaz stoso-

wania różnych diet. Mit piękna staje się integralną częścią kobiecej tożsamości, w konsekwencji kobiety skoncentrowane na własnym ciele nie są w stanie swobodnie realizować swych potrzeb i aspiracji zawodowych, bowiem liczy się przede wszystkim wygląd. W reklamach telewizyjnych i czasopismach wykorzystywany jest wizerunek kobiety pięknej, perfekcyjnej, o idealnej sylwetce. Obraz ten niesie przesłanie, że takie kobiety są samodzielne i niezależne i dorównują swoją postawą mężczyznom [28]. Natomiast mężczyzna powinien być po prostu schludny. Takie wymagania w stosunku do kobiet, często nierealne, przyczyniają się do zjawiska niezadowolenia z własnego ciała [5].

Najbardziej istotnymi czynnikami, które mogą mieć wpływ na powstawanie zaburzeń odżywiania są obowiązujące normy społeczne dotyczące wyglądu [28]. Kobiety są bardziej wrażliwe niż mężczyźni na otyłość u innych osób, większą uwagę zwracają na swój wygląd oraz w większym stopniu koncentrują się na stosowaniu diety i na figurze. W badaniach własnych kobiety i mężczyźni zauważali w swoim środowisku osoby z nadwagą, natomiast tylko mężczyźni zauważyli osoby z niedowagą. Pomimo tendencji do koncentracji na swoim wyglądzie, większość młodych osób udaje się zachować zdrowe granice [22]. Potwierdzają to badania własne, w których studenci są zadowoleni ze swojego wyglądu.

W badaniach własnych znacząca większość badanych studentów potwierdziła, że media mają wpływ na rozpowszechnianie się zaburzeń odżywiania takich jak anoreksja czy bulimia. Środki masowego przekazu w dużej mierze warunkują funkcjonowanie i rozwój ludzkości [9]. Nowe technologie informacyjne mają charakter globalny. Stają się najpotężniejszym instrumentem kształcenia systemu wartości. Informacje przekazywane przez media np. te, dotyczące wyglądu zmuszają do podporządkowania się kulturowej definicji atrakcyjnego ciała. Chęć dorównania ideałowi kształtowanemu przez oczekiwania społeczne staje się przyczyną poważnych zaburzeń odżywiania. Media mogą wywoływać poczucie przepaści między własnym a idealnym ciałem. W przyszłości powinno się dążyć do unikania problemów związanych niewłaściwym postrzeganiem własnego ciała m.in. dzięki kontroli reklam oraz zmianie kształtów ciała, tam gdzie sylwetka jest narzędziem pracy [5]. Należy zwrócić również większą uwagę na przekazy reklamowe, które narzucają niezdrowe zachowania i przyzwyczajenia.

#### WNIOSKI

1. Badana młodzież jest zadowolona ze swojego wyglądu. Kobiety są bardziej krytyczne w stosunku do swojego wyglądu.
2. Według badanych sylwetki kobiet i mężczyzn ukazywane w mediach są wyidealizowane, a kreowany przez media wizerunek ma wpływ na rozpowszechnianie się zaburzeń odżywiania takich jak anoreksja czy bulimia.
3. Poziom optymizmu oraz poczucie satysfakcji dla badanej grupy był wyższy od poziomów grup kontrolnych.



4. Nie potwierdzono hipotezy, że postrzeganie własnego ciała jest zależny od płci. Podobnie dla zależności od poziomu optymizmu oraz poziomu poczucia satysfakcji.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Abraham S., Llevelyn- Jones D.: *Bulimia i anoreksja. Zaburzenia odżywiania*. Prószyński i S-ka SA, Warszawa 1997
2. Anton S.D., Perri M.G., Riley J.R.: Discrepancy between actual and ideal body images: Impact on heating and exercise behaviors. *Eating behaviors*. 2000, 1, 153-160
3. Bordo S. *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. University of California Press: 1995, s. 99–277 [za:] Izydorczyk B., Rybicka-Klimczyk A.: Środki masowego przekazu i ich rola w kształtowaniu wizerunku ciała u zróżnicowanych wiekiem życia kobiet polskich (analiza badań własnych). *Probl Med Rodz* 2009;3(28):20–32
4. Brenner J.B., Cunningham J.G.: Gender differences in eating attitudes, body concept and self-esteem among models. *Sex roles*, 1992, 27, 413-437 [za:] Lipowska M., Lipowski M.: Poziom optymizmu a akceptacja własnego ciała przez kobiety w okresie adolescencji. *Psychologia rozwojowa*, 2006, 11,3, 89-96
5. Chmielewska E.A.: Wzorce medialne sylwetki kobiecej i jej wpływ na nawyki dietetyczne dziewcząt. *Pielęgniarstwo XXI wieku*, Nr 3-4 (32-33)/2010, 49-54
6. Chrzanowska M.: Niektóre epidemiologiczne i społeczno-kulturowe aspekty nadwagi i otyłości na przykładzie populacji dorosłych z rejonu polski południowo-wschodniej. [w:] *Społeczne kontrasty w stanie zdrowia Polaków*. AWF Warszawa 1998
7. Chrzanowska M., Lic Ł.: Styl życia oraz motywy podejmowania zabiegów kształtujących masę ciała w wybranej grupie studentek z Krakowa. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin VOL.LX, SUPPL. XVI, 56, SECTIO D*, 2005 s.252-255
8. Denniston C., Roth G., Gilroy F.: Dysphoria and body image among college women. *International Journal of Eating Disorders*, 1992, 12, 449-452 [za:] Lipowska M., Lipowski M.: Poziom optymizmu a akceptacja własnego ciała przez kobiety w okresie adolescencji. *Psychologia rozwojowa*, 2006, 11,3, 89-96
9. Dycht M., Marszałek L.: Mass media i reklama a choroby cywilizacyjne. *Anoreksja i bulimia*. *Seminare* 30/201 s.147-158
10. Edman J.L., Yates A., Aruguete M.S., DeBord K.A.: Negative emotion and disordered eating among obese college students. *Eat Behav*. 2005; 6: 308–317. [za:] Brytek-Matera A., Charzyńska E.: Związek pomiędzy emocjonalnym aspektem obrazu ciała a ekspresją uczuć u kobiet z otyłością. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii* 2009, tom 5, nr 4, 198-205

11. Fox K.R., Page A., Peters D.M., Armstrong N., Kirby B.J.: Dietary restraint and fatness in early adolescent girls and boys. *Journal of Adolescence*, 1994, 14, 149-161 [za:] Lipowska M., Lipowski M.: Poziom optymizmu a akceptacja własnego ciała przez kobiety w okresie adolescencji. *Psychologia rozwojowa*, 2006, 11,3, 89-96
12. Gift H., H.: *Nutrition Behaviour and Change*. Prentice Hall, London 1972 [za:] Jeżewska-Zychowicz M.: *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2004, str. 10.
13. Izydorczyk B., Rybicka-Klimczyk A.: Środki masowego przekazu i ich rola w kształtowaniu wizerunku ciała u zróżnicowanych wiekiem życia kobiet polskich (analiza badań własnych). *Probl Med Rodz* 2009;3(28):20–32
14. Jeżewska-Zychowicz M.: *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2004, str. 7-15, 77-120.
15. Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2001
16. Kirschner H.: *Zdrowie i jego uwarunkowania w: Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne III tom* Gawęcki J., Roszkowski W. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2009 str. 14-30.
17. Kjaerbye-Thygesen A., i wsp.: Why do slim women consider themselves too heavy? A characterization adult women considering their body weight as too heavy. *Int. J. Eat Disord* 35: 275-285, 2004 [za:] Chrzanowska M., Lic Ł.: Styl życia oraz motywy podejmowania zabiegów kształtujących masę ciała w wybranej grupie studentek z Krakowa. *Annales Universitates Mariae Curie-Skłodowska, Lublin VOL.LX, SUPPL. XVI, 56, SECTIO D,2005 s.252-255*
18. Kowalczyk I. Uwięzione w ciele – ideał ciała w pismach kobiecych [w:] *Kobieta w kulturze popularnej* (red. Zierkiewicz E, Kowalczyk I). Wydawnictwo Konsoła: Poznań, 2002, s. 17–30 [za:] Izydorczyk B., Rybicka-Klimczyk A.: Środki masowego przekazu i ich rola w kształtowaniu wizerunku ciała u zróżnicowanych wiekiem życia kobiet polskich (analiza badań własnych). *Probl Med Rodz* 2009;3(28):20–32
19. Lipowska M., Lipowski M.: Poziom optymizmu a akceptacja własnego ciała przez kobiety w okresie adolescencji. *Psychologia rozwojowa*, 2006, 11,3, 89-96
20. Łucka I., Sworczak K.: *Jadłowstręt psychiczny*. *Medycyna po Dyplomie*, vol 11, nr 11, 2002, 133-144.
21. Narojek L.: *Niektóre aspekty uwarunkowań zachowań żywieniowych*. *Prace IŻŻ*, Warszawa 1993 [za:] Jeżewska-Zychowicz M.: *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2004, str. 9-10.
22. Pilska M., Jeżewska-Zychowicz M.: *Psychologia żywienia*. *Wybrane zagadnienia*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2008

23. Rössner S.: Społeczne aspekty otyłości. *Polski tygodnik lekarski. Supl.* 1, 1995, 20-22
24. Sińska B.: Mity i prawdy o dietach odchudzających. Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne. Lublin 2003. vol. LVIII, Supl. XIII, 220, 95-99 [za:] Chrzanowska M., Lic Ł.: Styl życia oraz motywy podejmowania zabiegów kształtujących masę ciała w wybranej grupie studentek z Krakowa. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin VOL.LX, SUPPL. XVI, 56, SECTIO D, 2005 s.252-255*
25. Straumann T.J., Vookles J., Berenstein V., Chaiken S., Higgens E.T.: Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1991, 61, 946-956 [za:] Piłska M., Jeżewska-Zychowicz M.: *Psychologia żywienia. Wybrane zagadnienia.* Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2008
26. Stunkard A.J., Messick S.: The three-factor eating questionnaire to measure restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research,* 1985, 29, 71-83
27. Tuthill A., Slawik H., O’Rahilly S., Finer N.: Psychiatric co-morbidities in patients attending specialist obesity services in the UK. *QJM.* 2006; 99: 317–325 [za:] Brytek-Matera A., Charzyńska E.: Związek pomiędzy emocjonalnym aspektem obrazu ciała a ekspresją uczuć u kobiet z otyłością. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii* 2009, tom 5, nr 4, 198-205
28. Wolska M.: Zaburzenia odżywiania się w perspektywie kulturowej i społecznej. [w:] Józefik B. (red.): *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania.* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999 [za:] Piłska M., Jeżewska-Zychowicz M.: *Psychologia żywienia. Wybrane zagadnienia.* Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2008
29. Wójtowicz E.: Masa ciała w ocenie studentów i studentek I roku Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne. Lublin 2003. vol. LVIII, Supl. XIII 295 [za:] Chrzanowska M., Lic Ł.: Styl życia oraz motywy podejmowania zabiegów kształtujących masę ciała w wybranej grupie studentek z Krakowa. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin VOL.LX, SUPPL. XVI, 56, SECTIO D, 2005 s.252-255*

#### **STRESZCZENIE**

Po zapewnieniu podstawowych warunków życia, stan zdrowia populacji jest zależny od jednostkowych decyzji o znaczeniu zdrowotnym. Wygląd kobiety i kształt jej ciała budzi powszechne zainteresowanie, a ideał kobiety szczupłej uznawany jest często za znaczący czynnik w powstawaniu zaburzeń odżywiania. Ten wzór kobiety rozpowszechniany jest głównie przez czasopisma kobiece, wzmacniany przez reklamy. Podejmowanie przez kobiety czynności mających na celu kształtowanie budowy ciała oraz zagrożenia zdrowotne płynące z nieracjonalnego prowadzenia tych działań, zachęcają do głębszego zbadania motywów, jakie kierują młodymi

kobietami w podejmowaniu takich zabiegów. Celem badań była ocena postrzegania własnego ciała i samoocena zdrowia wśród młodych ludzi. Badaniami za pomocą kwestionariusza ankiety własnego autorstwa objęto grupę studentów studiów stacjonarnych. Zastosowano również dwa kwestionariusze, które dotyczyły zadowolenia z życia: Skalę Satysfakcji z Życia oraz Test Orientacji Życiowej. Badana młodzież jest zadowolona ze swojego wyglądu. Kobiety są bardziej krytyczne w stosunku do swojego wyglądu. Według badanych sylwetki kobiet i mężczyzn ukazywane w mediach są wyidealizowane, a kreowany przez media wizerunek ma wpływ na rozpowszechnianie się zaburzeń odżywiania takich jak anoreksja czy bulimia. Poziom optymizmu oraz poczucie satysfakcji dla badanej grupy był wyższy od poziomów grup kontrolnych. Nie potwierdzono hipotezy, że postrzeganie własnego ciała jest zależny od płci. Podobnie dla zależności od poziomu optymizmu oraz poziomu poczucia satysfakcji.

#### ABSTRACT

Having provided basic living conditions, the state of population's health depends on individual health decisions. The look of a woman and the shape of her body arouse widespread interest, and the ideal of a slim woman is often considered a significant factor in the development of eating disorders. This model is primarily distributed in women's magazines, amplified by the advertisement. Actions taken by women which aim to shape the body and health risk stemming from these irrational activities encourage a deeper examination of such actions motives. The aim of this research was to evaluate students' perception of their own body and health. The research conducted by means of the author's own questionnaire survey included a group of full time students. Moreover, It two more questionnaires were used which concerned satisfaction with life: Scale of Satisfaction with Life and Test of Life's Orientation. The researched youth are satisfied with their appearance. Women are more critical in relation to their appearance. According to the research, figures of men and women showed in the media are idealized, and an image created by the media has an impact on disseminating eating disorders, such as anorexia and bulimia. The level of optimism and the sense of satisfaction for the researched group was higher than levels of the control groups. The hypothesis that students' perception of their own body depends on the gender were not confirmed. The situation was similar for the level of optimism and the sense of satisfaction.

*Artykuł zawiera 30580 znaków ze spacjami*