

**UNIWERSYTET PAPIESKI JANA PAWŁA II
W KRAKOWIE**

**SZKOŁA DOKTORSKA NA UNIWEŚRYTECIE PAPIESKIM
JANA PAWŁA II W KRAKOWIE**

MARCELINA KALEMBA

**KSZTAŁTOWANIE SIĘ INDYWIDUALNEGO I SPOŁECZNEGO
OBRAZU CIAŁA MŁODZIEŻY**

Fragment rozprawy doktorskiej pt.

„Indywidualny i społeczny obraz ciała młodzieży wobec technologizacji sportu”

Kraków 2024

ROZDZIAŁ I

OBRAZ CIAŁA

Zagadnienia dotyczące ciała, jego postrzegania, zadowolenia i niezadowolenia oraz związanych z nim społeczno-kulturowych przemian są obecne w naukowych refleksjach od wieków¹. Zainteresowanie obrazem ciała wciąż wzrasta, ze względu na coraz większe koncentrowanie się na ciele, propagowane przez obowiązujące trendy, modę i styl życia.

Ludzkie ciało na przestrzeni życia kształtowane jest zarówno poprzez indywidualne relacje intrapsychiczne i osobowościowe, jak również przez skutki oddziaływań społecznych, czynniki środowiskowe oraz postęp naukowy². W codziennej rzeczywistości, za sprawą centralnego umiejscowienia ciała w kulturze, jednostki są odbierane przez jego pryzmat, jednocześnie budując swoją tożsamość i kształtując swój fizyczny wizerunek³.

Jak trafnie zauważa Alicja Głębocka w swojej książce pt.: *Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi*, ciało może stanowić dla człowieka źródło radości, ale także cierpienia w wymiarze zdrowia, choroby, funkcjonowania, sprawności oraz wyglądu⁴. Można je więc poddać wielowymiarowym analizom.

Rozdział ten zawiera charakterystykę obrazu ciała, wyprowadzoną od podmiotowości ciała, wskazując na jego wartość nadrzędną. Obejmuje definicje integralnie związane z indywidualnym i społecznym obrazem ciała, komponenty tego obrazu, a także jego wybrane koncepcje. Warto nadmienić, iż obraz ciała został również omówiony w kontekście społeczno-kulturowym. W opisie uwzględniono zmiany w percepcji obrazu ludzkiego ciała, zarówno kobiecego, jak i męskiego w różnych epokach historycznych oraz odniesiono się do płci kulturowej jako przejawu współczesnych trendów odnoszących się do cielesności.

¹ M. Kuleta, *Společno-kulturowe i osobowościowe uwarunkowania obrazu własnego ciała*, w: D. Kubacka-Jasiecka, M. Kuleta (red.), *Kręgu psychologicznej problematyki tożsamości*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2008, s. 101.

² K. Borzucka-Sitkiewicz, *Socjokulturowe determinanty wizerunku ciała a gotowość do podejmowania ryzykownych zachowań w celu poprawienia wyglądu*, w: K. Borzucka-Sitkiewicz (red.), *Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2016, s. 85.

³ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010, s. 19.

⁴ A. Głębocka, *Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2009, s. 9.

1.1. Charakterystyka obrazu ciała

Badaniami dotyczącymi obrazu ciała – inaczej wizerunku ciała – zajmowały się przede wszystkim psychologowie, a później także socjologowie. Powstało wiele koncepcji utożsamianych z tymi konkretnymi naukami, które można rozpatrywać na różnych płaszczyznach. W naukach społecznych człowiek stanowi główny obiekt teoretycznych analiz. Dlatego koncepcje te mają odzwierciedlenie także w socjologii, ponieważ w pewien sposób tłumaczą one funkcjonowanie ciała w przestrzeni społeczno-kulturowej⁵.

1.1.1. Podmiotowy charakter ciała

Grecy, określając człowieka jako istotę żywą wyposażoną w *logos* (słowo, rozum, duch), wyznaczyli dwa bieguny, które skupiają się wokół ludzkiej osoby. Pierwszym z nich jest jego *animalność* (cielesność, zmysłowość, skończoność, konieczność), która przyporządkowuje go do przyrody materialnej. Określa człowieka jako ciało posiadane przez istotę żyjącą i zmysłową. Drugi biegun stanowi *transcendentalność*, która wskazuje na podmiotowość człowieka, nazywaną „cząstką spoza tego świata”. Transcendentalność definiuje istotę ludzką jako podmiot, który nie jest częścią otaczającej przyrody, ukazując ją jako „obywatela dwóch światów”⁶.

Rozważając temat podmiotowości i cielesności, należałoby przedstawić dwa podejścia: internalistyczne oraz eksternalistyczne. Internalistyczne podejście ukierunkowuje się na podmiotowy charakter ciała, które nie podlega ani uprzedmiotowieniu, ani obiektywizacji. Tworzy ono sferę wewnętrznych przeżyć człowieka, poczucie przynależności do samego siebie oraz jest fundamentem samopoznania i jego tożsamości. Wszystko to, co można zaobserwować na zewnątrz, nie daje możliwości pełnego poznania danej osoby. Obserwacja pozwala jedynie na zewnętrzną charakterystykę, która nie zawsze jest tożsama z Ja konkretnej jednostki⁷. Według podejścia eksternalistycznego uważa się, że na podstawie wizualnych, zewnętrznych oznak ciała i wyróżniających cech możliwa jest nieomylna identyfikacja konkretnego podmiotu. Zatem ukazane podejścia są wobec siebie przeciwstawne⁸.

⁵ H. Jakubowska, *Socjologia ciała*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2009, s. 132-133.

⁶ A. Anzenbacher, *Wprowadzenie do filozofii*, Wydawnictwo UNUM, Kraków 1992, s. 240-241.

⁷ M. Kuleta, *Společno-kulturowe i osobowościowe uwarunkowania obrazu własnego ciała a gotowość do podejmowania ryzykownych zachowań w celu poprawienia wyglądu*, w: K. Borzucka-Sitkiewicz (red.), *Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2016, s. 102.

⁸ Tamże, s. 103.

Kultura antyczna obfitowała w wartości odnoszące się do piękna ludzkiego ciała i duszy, wszechstronnego rozwoju oraz afirmacji życia, poruszając filozoficzną problematykę związku duszy z ciałem. W filozofii antycznej można wymienić trzy nurty stanowiące o ciele i duszy: ascetyczny, idealistyczny i materialistyczny⁹.

Według założeń ascetyzmu ciało ograniczało duszę. Ponadto, miało ono niższy status ze względu na swoją śmiertelność, w związku z czym człowiek winien żyć dla duszy, a nie dla ciała. W odróżnieniu od dzisiejszych czasów, w których panuje kult ciała, asceci poprzez kontemplację dążyli do oczyszczenia ciała, by stało się ono podległe duszy¹⁰.

Kolejnym nurtem jest idealizm wywodzący się od Platona, który zakładał, że dusza jest doskonalsza niż ciało, dlatego należała do świata ponadmysłowego, a ciało do świata zmysłowego. W idealizmie dusza włada ciałem, stanowiąc istotę człowieka¹¹. W porównaniu do ascetyzmu i idealizmu, podejście materialistyczne zupełnie się różniło. W tym nurcie zarówno ciało, jak i dusza nazywane są jako śmiertelne, wobec tego należy skupić uwagę na doczesnym życiu, w pełni korzystając z jego uroków. Przyjemności cielesne uważane były za nadrzędne, gdyż bez nich nie mogą istnieć przyjemności duchowe¹².

Średniowiecze zostało zdominowane głównie przez podmiotowy wymiar ciała i jego duchowość. Dyskryminacji uległa szczególnie cielesna seksualność. W tym okresie ciało poddawane było różnym praktykom pokutniczym oraz ukrywane w klasztorach przed złem otaczającego świata. Zmianę i pewnego rodzaju równowagę pomiędzy jego podmiotowym i przedmiotowym wymiarem przyniosła ewangelizacja św. Franciszka z Asyżu, która odpowiadała biblijnemu uznaniu fizycznej sfery ciała i ludzkiej egzystencji w życiu duchowym. Ciało tym samym miało być narzędziem duszy, w którym ta się doskonali¹³.

W epoce renesansu ciało, jak i ogólnie pojmowana cielesność, stała się właściwym miejscem do przeżyć duchowych. Przesławiano uciekać od tego, co cielesne. Jednak wraz z nastaniem epoki baroku zaczęto stopniowo powracać do ascetycznego rygoru oraz nieufności względem roli ciała w życiu duchowym. Takie podejście do cielesności trwało aż do czasu Soboru Watykańskiego II. Dopiero Ojcowie Soborowi zwrócili uwagę zarówno na duchowe, jak i materialne aspekty ludzkiego życia i na nowo rozpoczęli reintegrację ciała w duchowości¹⁴.

⁹ K. Szymańska, *Grecki ideał człowieka w starożytnej kulturze fizycznej „kalos kaghatos” – w zarysie*, „Fides et ratio”, 2015, 4(24), s. 5.

¹⁰ G. Reale, *Historia filozofii starożytnej. Tom 1-2*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2005, s. 118-122.

¹¹ W. Tatariewicz, *Historia filozofii. Tom 1*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 90.

¹² Tamże, s. 159.

¹³ M. Chmielewski, *Ciało i duchowość. Zarys problematyki*, „Ethos”, 2008, 21(4), s. 50.

¹⁴ Tamże, s. 51.

W XX wieku ciało stało się przedmiotem większego zainteresowania w refleksji filozoficznej oraz teologicznej. Filozofowie od dłuższego czasu starali się wyjaśnić i przewyciężyć antropologiczny dualizm, który dzielił człowieka na dwie substancje. Metoda fenomenologiczna pozwoliła na pewne uporządkowanie tego, w jaki sposób człowiek przeżywa życie poprzez swoje ciało i w swoim ciele¹⁵. Ciało jest pewnego rodzaju pośrednikiem ze światem, w którym funkcjonuje człowiek, a jednocześnie to samo ciało przepełnione pożądaniami, pragnieniami i doznaniem, stara się znaleźć swoje odbicie w duchu. Jak pisze ks. Józef Tischner „cielesność – jest horyzontem dobra i zła, prawdy i nieprawdy, piękna i nie-piękna. Cieleśność jest już z góry ogarnięta tym horyzontem”¹⁶. Wydobywanie piękna oraz wartości ciała jest zależne od człowieka. Dziś nadal obecne jest dualistyczne podejście do ciała oraz duszy. W związku z tym, można spotkać się ze skrajnym traktowaniem ciała: od pogardy po przesadną gloryfikację¹⁷. Tego rodzaju zjawisko nawiązuje do antycznego materializmu. Współczesne traktowanie cielesności przejawia się w licznych zabiegach kosmetycznych, operacjach plastycznych czy ozdabianiu ubiorami, biżuterią oraz tatuażami. Jan Paweł II zjawisko współczesnego sprowadzania wszystkiego do cielesnego wymiaru egzystencji, określił mianem „horyzontalizmu”¹⁸.

Przywoływany Jan Paweł II, który zajmował się teologią ciała uważał, że ciało jest czymś co nie tylko reprezentuje człowieka na zewnątrz, ale także zawiera szczegółowe informacje o jego strukturze jako organizmie¹⁹. Można więc określić ciało jako znak osoby. Mimo że wyobrażając sobie osobę, jako pierwsze jawi się przed oczami jej ciało, to wchodząc w relacje z ciałem np. poprzez dotyk, można powiedzieć, że wchodzimy w relację z konkretną osobą²⁰. W tym kontekście należy zwrócić uwagę na coraz częściej pomijany w dzisiejszych czasach podmiotowy charakter ciała ludzkiego, który ustępuje miejsca podejściu eksternalistycznemu. Pojęcia związane z podmiotowością ciała poddawane są różnego rodzaju dekonstrukcjom. Współczesne kształtowanie siebie skupia się na tym, co widoczne, a w efekcie często pozorne. Te dekonstrukcje wynikają z dynamicznych zmian społeczno-kulturowych.

¹⁵ J. Merecki, *Filozoficzne aspekty Jana Pawła II Teologii ciała*, Referat wygłoszony 23 października 2008 roku podczas sesji „*Nie lękajcie się! Chrystus wie co jest w człowieku!*” zorganizowanej przez Instytut Jana Pawła II KUL z okazji trzydziestolecia pontyfikatu Jana Pawła II, „Ethos”, 2008, s. 2-3.

¹⁶ J. Tischner, *Spór o istnienie człowieka*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2011, s. 84.

¹⁷ M. Chmielewski, *Ciało i duchowość...*, dz. cyt., s. 47.

¹⁸ Jan Paweł II, *Adhortacja Apostolska Ecclesia in Europa. Kościół w Europie*, (28.06.2003), Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2003, s. 34.

¹⁹ Jan Paweł II, *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2008, s. 34.

²⁰ J. Merecki, *Filozoficzne aspekty Jana Pawła II Teologii ciała*, Referat wygłoszony 23 października 2008 roku podczas sesji „*Nie lękajcie się!*”..., dz. cyt.

Ciało staje się więc centralnym punktem człowieka, który w coraz większym stopniu bywa traktowany jako zwyczajny przedmiot²¹.

W dzisiejszym świecie pogląd na ciało jako wartość jest sukcesywnie zatracany. . Powołując się na źródłosłów etymologiczny, należy zauważyć, że pojęcie „wartości” wywodzi się z łaciny, a konkretnie ze słowa *valere*, które oznacza bycie zdrowym, w pełni sił, mające znaczenie i pewną moc²². W języku polskim słowo to definiuje się również jako „cechę lub zespół cech właściwych danej osobie lub rzeczy, stanowiących o jej walorach (np. moralnych, artystycznych) cennych dla ludzi, mogących zaspokoić jakieś ich potrzeby; ważność, znaczenie kogoś, czegoś”²³.

Jak wspominał Jan Paweł II, ciało nie reprezentuje tylko człowieka, ale także może stanowić nośnik informacji o nim. Jego personalistyczne ujęcie przypomina, że człowiek tworzy wartość samą w sobie, a omawiany wcześniej dualizm nie występuje, gdyż godzi się to określić jako podwójną jedność: ciała z duszą oraz duszy z ciałem²⁴.

O omawianej integralności człowieka z ciałem można przeczytać następujące słowa: „Przeżycie własnego ciała nie jest jedynym terenem przenikania czuć do świadomości, tak jak czucia cielesne nie są jedyną odmianą czuć. Człowiek czuje nie tylko własne ciało, ale także czuje siebie w sposób bardziej integralny, czuje to, co stanowi o własnym «ja» istnieje i z którymi pozostaje w różnorodnych relacjach. Przenikanie tych różnorodnych czuć do świadomości kształtuje przeżycie świata. Chodzi tutaj przede wszystkim o świat pozostający w zasięgu zmysłów, nie zaś o całą rzeczywistość, o całe wszech-istnienie, jakie w sposób sobie właściwy ogarnia ludzki umysł”²⁵. Słowa te sugerują, że doświadczenie ciała wyznacza jeden z aspektów, w jaki człowiek postrzega swoją świadomość siebie i otaczającego go świata. Jak podkreślono, „czucie” nie ogranicza się tylko do przeżyć fizycznych, ale obejmuje również bardziej zintegrowane doświadczenie samego siebie. Przenikanie tych zróżnicowanych doznań do świadomości jednostek kształtuje ich świadomość i postrzeganie świata. Papież, Jan Paweł II sugerował też, że nasza świadomość kształtowana jest przez doświadczenia zmysłowe, ale niekoniecznie obejmuje pełen zakres istnienia.

Relacje duchowe i cielesne przenikają się wzajemnie, kształtując przy tym indywidualne i społeczne obrazy. Różnego rodzaju religie zawierają i proponują wartości

²¹ M. Kuleta, *Spółeczno-kulturowe i osobowościowe uwarunkowania ...*, dz. cyt., s. 104.

²² W. Chudy, *Filozofia wieczysta w czas przełomu. Gdańskie wykłady z filozofii klasycznej z roku 1981*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009, s. 136.

²³ Słownik języka polskiego, *termin: wartość*, Państwowe Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1989, s. 660.

²⁴ Z. Struzik, *Teologia ciała w nauczaniu Jana Pawła II*, „Zeszyt o Bożej Opatrzności”, 2018, 10, s. 11-14.

²⁵ K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, Wydawnictwo UNUM, Kraków 1985, s. 284.

ontologiczne, antropologiczne i aksjologiczne, odnoszące się tak do cielesności, jak i do ogólnej problematyki zdrowia, choroby, cierpienia oraz kreowania ludzkiego życia²⁶. Ustalane nakazy i zakazy, a także wyznawane wartości, wiążą się z dietą, aktywnością fizyczną czy wyzbywaniem się uzależnień, które w rzeczywistości mogą mieć destrukcyjny wpływ na ciało. Większość z nich kładzie mocny nacisk na podmiotowość ciała człowieka, która w dzisiejszych czasach ztracana jest na rzecz komercjalizacji. Również religie i wierzenia oddziałują na zachowania prozdrowotne względem ciała i ogólnego zdrowia, wśród których wymienia się: aktywność fizyczną, odżywianie, rzucenie palenia tytoniu, czy też innych uzależnień (np. składane przyrzeczenia w protestantyzmie niespożywania alkoholu i wyrobów tytoniowych)²⁷. Wiara człowieka ma nadto znaczenie dla akceptacji siebie, uwalniania się od poczucia winy, pojednania i przebaczenia, które są istotne w postrzeganiu samego siebie²⁸.

Religie odgrywają istotną rolę w dostrzeganiu podmiotowego charakteru ciała, angażując się zarówno w aspekty duchowe istnienia, jak i w antropologiczne wymiary zagadnień związanych z ciałem, zdrowiem i cierpieniem. Zawierają nierzadko przekazy dotyczące etyki dbałości o ciało oraz zachowań prozdrowotnych. Przenikanie się relacji duchowych i cielesnych, jest ważkim elementem kształtowania się ludzkiego życia pod względem społecznych norm i wartości. Różnorodność duchowych wartości dostarcza wielu perspektyw, które łączą punkty widzenia ludzkiego doświadczania duchowego i cielesnego.

Obecnie podkreśla się, że wartość ciała powinna być rozpatrywana przez pryzmat współczesnej kultury. W tym ujęciu wyróżnia się różne płaszczyzny, takie jak: osiągnięcia ludzkości w dziedzinie pielęgnacji ciała, klasyfikację rzeczywistości kulturowej (rzeczy, znaki, zachowania cielesne oraz zachowania związane z ciałem), definiowanie wartości ciała w kategoriach wzorów zachowań i ich rezultatów oraz porządkowania wartości stanowiących efekt fizycznej aktywności człowieka²⁹. Aby móc je w pełni wyodrębnić i sklasyfikować, należy wziąć pod uwagę, że dbałość o ciało służy ciału oraz że stanowi ono narzędzie do osiągnięcia wartości pozacielesnych, przez co ciało samo w sobie staje się wartością³⁰.

W XXI wieku wygląd, zwłaszcza wśród młodych osób, nabiera coraz większego znaczenia i uznawany jest za jedną z istotniejszych wartości życiowych. Jest on bowiem brany pod uwagę w doborze towarzystwa, obsadzaniu stanowisk pracy, a także bywa związany z

²⁶ J. Pawlikowski, K. Marczewski, *Religia a zdrowie – czy religia może sprzyjać trosce o zdrowie? Część I – wartość zdrowia w wielkich religiach świata*, „Kardiologia po Dyplomie”, 2008, 7(10), s. 96.

²⁷ J. Pawlikowski, K. Marczewski, *Religie a zdrowie...*, dz. cyt., s. 101.

²⁸ Tamże, s. 101.

²⁹ W. Makuła, *Problem wartości ciała i aktywności fizycznej w badaniach nad kulturą fizyczną studentów*, Wydawnictwo PWSZ, Nowy Sącz 2010, s. 12.

³⁰ Tamże, s. 12.

pełnieniem określonych ról społecznych. Wzorce społeczno-kulturowe oraz treści promowane przez *mass media*, niejednokrotnie kształtują nasze oceny o sobie, tym samym modelując nasze zachowania³¹. Ciało staje się pustym konstruktem odbieranym jako „towar” do sprzedania siebie. W dzisiejszych czasach możemy mówić zatem o zjawisku kultu ciała, stąd podejmowanie problematyki związanej z obrazem ciała wydaje się tym bardziej zasadne.

1.1.2. Obraz ciała w ujęciu indywidualnym i społecznym

Definiowanie obrazu ciała od wieków sprawia trudności, dlatego nie istnieje jedna, powszechnie przyjęta definicja tego pojęcia. . Obraz ciała jest jednym z elementów, który składa się na obraz samego siebie. Jest czynnikiem wpływającym na wiele ludzkich zachowań zachodzących w codziennym funkcjonowaniu, a także ściśle powiązany z oceną atrakcyjności, będącą fundamentem poziomu satysfakcji lub niezadowolenia z własnego ciała³².

Uważa się, że po raz pierwszy termin „obraz ciała” został użyty przez Paula Schildera w 1950 roku. Według niego obraz ciała to wygląd nas samych, czyli innymi słowy: to, jak sami siebie postrzegamy³³. Podobnie o obrazie ciała mówi Paul Eide, określając go jako wyobrażenia poznawcze, świadome, afektywne, ale czasami również nieświadome jakie dana osoba ma o własnym ciele³⁴.

Definicje oraz tłumaczenia omawianego terminu odnoszą się głównie do aspektu fizycznego związanego z obrazem lub inaczej mówiąc: wizerunkiem ciała. Sarah Grogan wyraża opinię, że dotyczy on przede wszystkim własnej atrakcyjności oraz skutków jej oddziaływania na percepcję. Podobnego zdania są również Madeline Altabe i Kevin Thompson, którzy twierdzą, że na obraz ciała składa się ogrom czynników mających udział w kształtowaniu naszego wyglądu zewnętrznego³⁵.

Według innych autorów, obraz ciała to nie tylko postrzeganie wyglądu zewnętrznego. To także umysłowa więź z emocjonalnymi stanami, dla których mają znaczenie determinanty

³¹ B. Józefik, *Kultura, ciało, (nie)jedzenie. Terapia. Perspektywa narracyjno-konstrukcjonistyczna w zaburzeniach odżywiania*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2014, s. 26.

³² T.F. Cash, T. Pruzinsky, *Understanding body images: historical and contemporary perspectives*, w: T.F. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body Image. a handbook of theory, Research, and Clinical Practice*, Wydawnictwo Guilford Press, New York, London 2004, s. 269.

³³ H. Tołoczko, E. Krajewska-Kułak, A. Orzechowska, K. Sochoń, E. Górską, K. Gryko, *Percepcja wizerunku własnego ciała – wybrane aspekty*, w: E. Krajewska-Kułak, C. Łukaszuk, J. Lewko, W. Kułak (red.), *W drodze do brzegu życia. Tom 11*, Wydawnictwo UM, Białystok 2013, s. 523.

³⁴ A. Brytek-Matera, *(Nie)świadomość doznań płynących z ciała u osób z zaburzeniami odżywiania*, w: A. Brytek-Matera (red.), *Ciało w dobie współczesności*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008, s. 11.

³⁵ A. Głębocka, J. Kubalt, *Wizerunek ciała. Portret Polek*, Wydawnictwo UO, Opole 2005, s. 10.

kulturowe (środowiskowe), interpersonalne czy fizyczne (osobowe), oddziałujące na ludzkie zachowania i emocje³⁶. Na przykład Sophie S. Banfield i Marita P. McCabe utożsamiają go z obrazem ciała w swojej pamięci, w którego skład wchodzi m.in. takie elementy jak: ocena własnej atrakcyjności, wpływ oceny na percepcję, związane z ciałem emocje oraz zachowania³⁷.

Wzrost zainteresowania ludzką cielesnością sprawił, że pojęcia związane z obrazem ciała zaczęły ewoluować. Zasadne było więc poszerzenie pojmowania oraz definiowania tego zagadnienia. Za sprawą Kevina Thompsona powstało aż szesnaście rodzajów postrzegania obrazu ciała, które go definiują:

- zadowolenie z ciała (*body satisfaction*);
- zadowolenie z wagi (*weight satisfaction*);
- adekwatna percepcja rozmiaru ciała (*size perception accuracy*);
- zadowolenie z wyglądu (*appearance satisfaction*);
- ocena wyglądu (*appearance evaluation*);
- orientacja na własny wygląd (*appearamce orientation*);
- ocena ciała (*body esteem*);
- zaabsorbowanie ciałem (*body concern*);
- dysmorfia ciała (*body dysmorphia*);
- schemat ciała (*body schema*);
- zniekształcenie ciała (*body distortion*);
- obraz ciała (*body image*);
- zaburzenia obrazu ciała (*body image disturbance*);
- choroba obrazu ciała (*body image disorder*)³⁸.

Próbę definicji obrazu ciała znajdziemy również u Karola Meissnera, który wyodrębnił trzy pojęcia związane z cielesnością:

- ciało jako organizm fizyczny;
- Ja – cielesne;

³⁶ A. Głębocka, A. Banach, *Czy program jak dobrze wyglądać nago wpływa pozytywnie na jego odbiorców? Pomiar wybranych wskaźników samowiedzy w badaniach eksperymentalnych*, w: A. Brytek-Matera (red.), *Ciało w dobie współczesności*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010, s. 175.

³⁷ S.S. Banfield, M.P. McCabe, *An evaluation of the construct of body image*, „Adolescence”, 2002, 37(146), s. 388-389.

³⁸ K. Schier, *Piękne brzydactwo. Psychologiczna problematyka obrazu ciała i jego zaburzeń*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2009, s. 30-31.

- obraz ciała³⁹.

Pierwsze pojęcie dotyczy ciała jako organizmu fizycznego, zdolnego do poruszania się, pracy czy wykonywania innych czynności –najprościej rzecz ujmując, organizmu stworzonego do przeżycia. Ja-cielesne, według Meissnera, odzwierciedla psychiczną strukturę człowieka. Natomiast obraz ciała, określa jako uporządkowany zbiór wewnętrznych wyobrażeń człowieka, który reprezentuje jego ciało⁴⁰.

W literaturze przedmiotu występuje także zjawisko, które nazywane jest doświadczaniem własnego ciała. W jego skład wchodzi dwa komponenty jakimi są:

- schemat ciała⁴¹
- obraz ciała⁴¹.

Schemat ciała w tym przypadku związany jest ze zmysłem kinestetycznym, czyli odczuwaniem wewnętrznych i zewnętrznych ruchów ciała i jego orientacji w przestrzeni. Natomiast interesujący nas obraz ciała, to w głównej mierze zjawisko skorelowane ze świadomością własnej fizyczności, doświadczaniem jej granic oraz stosunkiem jednostki do swojego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem wyglądu⁴².

David Garner wychodzi z założenia, że obraz ciała to nie tylko wygląd i atrakcyjność fizyczna, ale także umysłowa reprezentacja ciała. Według niego ciało ulega emocjom, w konsekwencji czego oddziałuje na samoocenę i zachowania poszczególnych jednostek. Wszystko to jest ściśle powiązane z jakością życia oraz funkcjonowaniem człowieka w świecie społecznym⁴³. Podobnie zresztą Anthony Giddens o ciele mówi jako o pewnym układzie działania, który jest zaangażowany w codzienne interakcje z otoczeniem, niezbędne do spójnego poczucia własnej tożsamości⁴⁴. Nie ma więc wątpliwości, że ciało jest też konstruktem społecznym. Kreowane jest poprzez oddziaływania kulturowe, ekonomiczne, technologiczne, a także polityczne. Społeczny obraz ciała funkcjonuje w oparciu o się akceptowalne w danym środowisku normy oraz wiedzę na jego temat. Wywierana na jednostkach społecznych presja powoduje, że normy są powszechnie akceptowalne i wdrażane do „cielesnej zmiany”⁴⁵.

³⁹ L.A. Wiśniewska, *Kobiece ciało – kobieca psychika. Ja-cielesne a psychospołeczne funkcjonowanie młodych kobiet*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2014, s. 23.

⁴⁰ L.A. Wiśniewska, *Kobiece ciało – kobieca psychika...*, dz. cyt., s. 23.

⁴¹ M. Roth, *Das Körperbild im Jugendalter. Diagnostische, klinische und entwicklungspsychologische Perspektiven*, za: K. Schier, *Piękne brzydactwo...*, dz. cyt., s. 33.

⁴² Tamże, s. 23.

⁴³ A. Głębocka, *Niezadowolone z wyglądu...*, dz. cyt., s. 19.

⁴⁴ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007, s. 137.

⁴⁵ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant...*, dz. cyt., s. 9.

Rolę społeczeństwa w kształtowaniu obrazu swojego ciała i całej cielesności dobrze odzwierciedla następujący cytat: „Nie ma ciała <naturalnego> – jest ono zawsze definiowane przez kulturowe i społeczne procesy. W trakcie ich (re)konstruowania jest <prawdziwa> wiedza o ciele. (...) Wyznacza kryteria analizy, wartościowania i klasyfikowania ciała. W konsekwencji zmusza jednostki do tego, aby zaprzeczały swojemu ciału, jeśli nie odpowiada ono obowiązującym normom, zaprasza je natomiast do kultuwowania tych jego cech, które uosabiają aktualny ideał”⁴⁶. Z przytoczonych powyżej słów może wynikać, że indywidualny obraz ciała postrzegany przez jednostkę, nie zawsze odpowiada społecznym normom. Dlatego pomiędzy tymi zjawiskami i odczuciami jednostki, mogą występować znaczące różnice.

Jak słusznie zauważa Aleksandra Zarek, indywidualny obraz ciała, czyli to, jakimi siebie postrzegamy, ma szczególne znaczenie dla społecznego funkcjonowania jednostki. Uważa ona, że zadowolenie czy pozytywna ocena własnego obrazu ciała, przyczynia się do zwiększenia pewności siebie, poczucia szczęścia i zadowolenia. W przeciwnej sytuacji, negatywne wyobrażenia o sobie w wielu przypadkach przyczyniają się do zmniejszania kontaktów społecznych, poprzez generowanie zachowań autodestrukcyjnych⁴⁷.

Ocena obrazu własnego ciała czy związanego z nim wyglądu, warunkowana jest różnymi czynnikami społeczno-kulturowymi. Według Jadwigi Joško-Ochojskiej należą do nich między innymi: promowane przez *mass media* wizerunki czy wręcz ideały ciała, opinie osób z bliskiego środowiska, własne doświadczenia związane z fizyczną aktywnością jednostki, przynależność do określonej grupy etnicznej, rasy, religii, obecność różnego rodzaju chorób, doświadczanych przeżyć, które w istocie generują zwiększoną uwagę na ciele oraz mechanizm porównywania się z innymi⁴⁸. T. Thompson również podkreślił, że obraz ciała jest ściśle związany z indywidualną oceną jednostki przez innych, a także towarzyszącymi temu emocjami⁴⁹.

Spoleczne postrzeganie ciała odbywa się za pomocą tych samych czynników, co jego indywidualna percepcja. Wspomnianymi determinantami są zarówno te fizyczne – ściśle związane z jego wyglądem zewnętrznym, jak i emocjonalne i interpersonalne, które mogą kształtować jego pozytywny i negatywny obraz⁵⁰. Do czynników fizycznych zaliczyć można proporcje ciała oraz procesy wynikające z jego starzenia się. Czynniki emocjonalne – jak sama

⁴⁶ Tamże, s. 13.

⁴⁷ A. Zarek, *Obraz ciała w ujęciu procesu lub obiektu a satysfakcja z własnego ciała*, „Annales Academiae Medicae Stetinensis”, 2009, 55(1), s. 102-106.

⁴⁸ J. Joško-Ochojska, J. Marcinkowska, K. Lau, *Wygląd, samoocena i kształtowanie własnego ciała jako czynniki ryzyka anoreksji psychicznej u studentów*, „Annales Academiae Medicae Stetinensis”, 2013, 43, s. 46.

⁴⁹ K. Schier, *Piękne brzydactwo...*, dz. cyt., s. 30.

⁵⁰ D.M. Garner, *The 1997 body image survey results*, „Psychology Today”, 1997, 7, s. 30.

nazwa wskazuje – odnoszą się do emocji, które odczuwane są względem własnego ciała. Natomiast czynniki interpersonalne, które w życiu społecznym odgrywają jedną z najistotniejszych ról związaną z kształtowaniem się obrazu ciała jednostki, odnoszą się do relacji z otoczeniem od najbliższego (rodzina), po szersze (rówieśnicy, współpracownicy itp.).

Społeczeństwo narzuca na ciało pewnego rodzaju sieć schematów i znaczeń, które dana jednostka powinna spełniać, aby mogła zostać uznana za racjonalną⁵¹. Strategie te mogą wiązać się z różnymi sposobami dbania o ciało, utrzymywania odpowiedniej wagi, proporcji, stosowania w związku z tym dostosowanych do potrzeb diet i ćwiczeń fizycznych. Najważniejszą nagrodą za spełnienie nałożonych przez społeczeństwo kryteriów, jest społeczna akceptacja ciała danej jednostki⁵². Według powyższych schematów kształtuje się społeczny obraz ciała. Zbigniew Krawczyk pisze, że cały człowiek, a w tym również jego ciało, jest kształtowane przez panujące w danym społeczeństwie wzory i normy kulturowe, co czyni jego ciało faktem społeczno-kulturowym⁵³. Zygmunt Bauman również podkreślał, że ciało przybiera postać „wytworu społecznego”, gdyż jest wystawione na działanie społeczeństwa⁵⁴.

Jak wskazują źródła literaturowe, jedno z pierwszych środowisk kształtujących społeczny obraz ciała stanowi rodzina. Według przeprowadzonych w 2006 roku badań wynika, że niezadowolenie z własnego ciała wśród dzieci, a konkretnie wśród dziewczynek w wieku 6-8 lat, było nierozdzielnie związane z niezadowoleniem z ciała ich matek⁵⁵. Znaczenie dla kształtowania się obrazu ciała ma również grupa rówieśnicza. Jednym z negatywnych skutków tego zjawiska jest powszechny problem prześladowań osób różniących się wyglądem od innych. Zaburzony obraz własnego ciała powodowany jest poprzez mechanizm porównawczy. Odnosi się to do porównywania siebie na tle innych, brania przykładu np. z odchudzających się rówieśników czy promowanych przez *mass media* trendów związanych z młodzieńczym wyglądem ciała⁵⁶. W relacjach z otoczeniem istotną rolę odgrywa również komunikacja, oddziałując w pewnym stopniu na samoocenę jednostek. To, w jakim stopniu opinie, komentarze, pochwały, uwagi czy sądy odnoszące się do konkretnej osoby będą wpływać na samoocenę poszczególnych ludzi zależy od tego, kto jest nadawcą komunikatu. Największe

⁵¹ A. Machura, *Ciało jako kapitał. Medykalizacja życia społecznego*, „Zeszyty Naukowe Ruchu Studenckiego”, 2011, 1, s. 50-51.

⁵² Tamże, s. 51.

⁵³ Z. Krawczyk, *Ciało jako fakt społeczno-kulturowy*, w: Z. Dziubiński, Z. Krawczyk (red.), *Socjologia kultury fizycznej*, AWF, Warszawa 2011, s. 141-142.

⁵⁴ Z. Bauman, *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 1995, s. 70.

⁵⁵ L. A. Wiśniewska, *Kobiece ciało – kobieca psychika...*, dz. cyt., s. 46.

⁵⁶ L. Clark, M. Tiggemann, *Sociocultural and individual psychological predictor of body image young girls: a prospective study*, „Development Psychology”, 2008, 44(4), s. 1124.

znaczenie będą miały opinie osób, które uważane są za autorytet lub wzór do naśladowania⁵⁷. Wśród młodzieży mogą to być członkowie rodziny, a także rówieśnicy, którzy w tym danym okresie, jakim jest adolescencja nabierają szczególnego znaczenia.

Obecnie wraz z postępem technologicznym, mediatyzacją oraz szerokim dostępem do edukacji, występuje wiele narzędzi, które służą do zmiany wyglądu własnego ciała. Jest rzeczą interesującą, że świat nauki wykazuje ogromne zainteresowanie tematami dotyczącymi cielesności i możliwości przekraczania granic fizycznych człowieka. Nowe możliwości zmian w obrębie ciała, obrazuje następujący cytat: „Ciała stają się połączeniem elementów naturalnych i sztucznych, starych i nowych; niedoskonała natura otrzymuje wsparcie ze strony nauki i technologii, następuje zastępowanie «zużytych» części nowymi i sprawnie funkcjonującymi, następnie «wyrafinowana kolonizacja» ciał dokonywana przez maszyny i protezy”⁵⁸. Zmiany obrazu ciała za pomocą nowoczesnych technologii w szczególny sposób można obserwować w świecie sportu.

1.1.3. Komponenty obrazu ciała

Według Thomasa Pruzinsky’ego oraz Thomasa Casha, obraz ciała jest skomplikowaną, wielowymiarową i interdyscyplinarną strukturą, którą należy rozpatrywać na podstawie trzech komponentów:

- poznawczego;
- afektywnego;
- behawioralnego⁵⁹.

Komponent poznawczy odnosi się do przekonań oraz myśli człowieka na temat jego wyglądu i całokształtu obrazu ciała⁶⁰. Składają się na niego również wydarzenia, jak i przebyte przez jednostkę doświadczenia.. W pewnym stopniu skłaniają one do schematycznego postrzegania indywidualnego obrazu ciała. Znaczenie mają także nośniki kulturowe, którym nadawane jest od wczesnych etapów socjalizacji silne znaczenie⁶¹. W wieku dziecięcym postawy wobec własnego ciała modelowane są także poprzez działania ze strony najbliższego

⁵⁷ M. Podkowińska, *Obraz siebie w procesie komunikowania: jak o mnie mówią, tak siebie postrzegam!*, „Saeculum Christianum: pismo historyczno-społeczne”, 2009, 16/2, s. 242-243.

⁵⁸ J. Michałowska, *Ciało socjologicznie (ro)zebrane*, „Kultura i Społeczeństwo”, 2020, 1, s. 200.

⁵⁹ A. Głębocka, *Niezadowolone z wyglądu...*, dz. cyt., s. 19.

⁶⁰ G. Stadnicka, G.J. Iwanowicz-Palus, *Wpływ wizerunku własnego ciała na objawy okołomenopauzalne u kobiet*, „Gerontologia Polska”, 2017, 25, s. 29.

⁶¹ S. Schiep, P. Szymańska, *Obraz ciała, stres i samoregulacja u osób uprawiających fitness w wieku późnej adolescencji i wczesnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa”, 2012, 17(3), s. 98.

otoczenia (rodzice, rodzeństwo, rówieśnicy). Kształtują oni bowiem pierwsze wyobrażenia dziecka o ciele, tym samym mając znaczenie dla tworzenia się jego obrazu ciała⁶².

Komponent afektywny z kolei dotyczy zadowolenia oraz niezadowolenia z własnego obrazu ciała⁶³. Dostarczanie pozytywnych emocji związanych z cielesnością, jest podstawą w procesie formowania się obrazu ciała na przestrzeni życia. Pierwsze emocje związane z cielesnością są wyobrażeniami najbliższego otoczenia jednostki. Mowa tutaj przede wszystkim o rodzicach czy opiekunach, którzy swoim zachowaniem, wyznawanymi przekonaniem czy wypowiedzianymi komentarzami oddziałują na postrzeganie ciała przez swoje dzieci. Zgodność pomiędzy oczekiwaniami innych a rzeczywistą relacją do ciała jednostki, przyczynia się do uwydatniania pozytywnych emocji z nim związanych⁶⁴. Niepokrywające się z rzeczywistym obrazem ciała oczekiwania wobec niego, skutkują generowaniem problemów emocjonalnych. Zaliczyć do nich można: poczucie wstydu, winy czy nawet niechęci względem samego siebie⁶⁵. Zaburzony obraz ciała spowodowany przez emocje, takie jak: złość czy zaprzeczenie, w wielu przypadkach prowadzi do stanów depresyjnych. W obliczu zaistniałej sytuacji pomoc takim osobom powinna skupiać się na stwarzaniu okazji do wzbudzania pozytywnych myśli i emocji względem siebie, a także swojego wyglądu zewnętrznego. Pomocna okazuje się tutaj aktywność fizyczna, która odpowiednio dobrana nie tylko pozwala uwolnić endorfiny, ale także pomaga w zmianie wyglądu i podejścia do swojej cielesności⁶⁶. Dla przykładu, według badań przeprowadzonych przez Annę Brytek-Matera, Kamilę Czepczor-Bernat, Adriannę Modrzejewską, u osób otyłych cierpiących na nadwagę, poprzez niezadowolenie z obrazu ciała, występowała dysregulacja emocjonalna. Częstym powodem zwiększającej się masy ciała prowadzącej do otyłości, może być tak zwane emocjonalne jedzenie, czyli „zajadanie” negatywnych emocji związanych z obrazem własnego ciała⁶⁷.

⁶² Tamże, s. 98.

⁶³ K. Borzucka-Sitkiewicz, *Kształtowanie pozytywnego wizerunku ciała jako element profilaktyki zaburzeń zdrowia somatycznego i psychospołecznego*, w: K. Borzucka-Sitkiewicz, K. Kowalczevska-Grabowska (red.), *Profilaktyka wybranych problemów zdrowotnych (w wymiarze edukacyjnym)*, Wydawnictwo UŚ, Śląsk 2013, s. 55.

⁶⁴ A. Brytek-Matera, *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008, s. 20-21.

⁶⁵ M. Obara-Gołębiowska, *Wizerunek ciała w otyłości: wpływ oddziaływań interdyscyplinarnych w zakresie zmiany stylu życia na samoocenę atrakcyjności otyłych kobiet*, „Niepełnosprawność”, 19, 2015, s. 117.

⁶⁶ E. Kimszal, K. Van Damme-Ostapowicz, *Emocje związane z zaburzonym obrazem ciała*, „Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu”, 2016, 3(48), s. 261.

⁶⁷ A. Brytek-Matera, K. Czepczor-Bernat, A. Modrzejewska, *Związek między zachowaniami żywieniowymi, obrazem ciała a dysregulacją emocjonalną: podobieństwa między osobami z nadmierną i prawidłową masą ciała*, „Psychiatria Polska”, 2021, 55(5), s. 1066, 1075.

Komponent behawioralny wiąże się z różnego rodzaju zachowaniami wobec własnego ciała⁶⁸. Zachowania te dążą przede wszystkim do utrzymania lub doprowadzenia do idealnego wyglądu, z czego najczęściej podejmowanym „wyzwaniem” przez nastolatków jest odchudzanie się⁶⁹. Komponent ten ukierunkowany jest na zmianę ciała poprzez np.: aktywność fizyczną, zabiegi chirurgiczne, zabiegi estetyczne, dietę itp.⁷⁰. Zadowolenie z wyglądu reguluje zachowania człowieka względem niego. Zachowania te mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Przykładem negatywnego zachowania względem ciała może być destrukcyjna dieta, prowadząca do stanów chorobowych jednostki. Zachowania wobec ciała są ściśle powiązane z komponentem poznawczym, gdyż w dużej mierze zależą od postaw związanych z postrzeganiem swojej cielesności, ale także z pozostałymi komponentami.

Clifford Rucker i Thomas Cash do przedstawionych do tej pory trzech komponentów dodają jeszcze jeden, a mianowicie: komponent percepcyjny⁷¹. Obejmuje on nie tylko oszacowanie ciała pod względem wielkości, kształtu, masy ciała, ale też uwzględnia identyfikację i porównanie proporcji danej jednostki z rzeczywistością⁷². Na modelowanie percepcji związanej z ciałem danej jednostki oddziaływanie ma: nastawienie emocjonalne, myśli i postawy względem ciała, a więc elementy zawarte we wszystkich wymienionych do tej pory komponentach⁷³. Aspekt percepcyjny odnosi się szczególnie do subiektywnego postrzegania zewnętrznej budowy ciała jednostki. W jego zakresie również mogą pojawiać się zaburzenia odnoszące się do postrzegania indywidualnego obrazu ciała. Może się to wyrażać chociażby poprzez przeszacowanie własnych rozmiarów ciała lub postrzeganie ich jako zdeformowanych⁷⁴. Badania pokazują, że częściej zaburzony obraz ciała, wynikający z przeszacowania jego wymiarów, występuje u kobiet. Przejawia się to zniekształconym odbiorem nieprawidłowych wymiarów, zwłaszcza w talii, biodrach, udach, które zazwyczaj wydają się być szersze niż są w rzeczywistości⁷⁵. Wymienia się także zjawisko percepcyjnej

⁶⁸ K. Borzucka-Sitkiewicz, *Kształtowanie pozytywnego wizerunku ciała...*, dz. cyt., s. 53.

⁶⁹ D. Krok, K. Rychtarczyk, *Wpływ relacji z ojcem na percepcję wizerunku ciała u kobiet w wieku późnej adolescencji*, pobrano z: <https://dfoz.pl/wp-content/uploads/2011/12/wplyw-relacji-z-ojcem.pdf>, (dostęp: 23.03.2022).

⁷⁰ K. Nitsch, E. Prajs, J. Kurpisz, E. Tyburski, *Obraz ciała i jego zaburzenia. Aspekty teoretyczne w kontekście wybranych jednostek psychopatologicznych*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, 2012, 12(3), s. 177.

⁷¹ A. Głębocka, *Niezadowolenie z wyglądu...*, dz. cyt., s. 19.

⁷² A. Yamamotova, J. Bulant, V. Bocek, H. Papezova, *Dissatisfaction with own body makes patients with eating disorders more sensitive to pain*, „Journal of Pain Research”, 2017, 10, s. 1667.

⁷³ M. Talarczyk, *Psychoterapia indywidualna pacjentek z rozpoznaniem anoreksji psychicznej skoncentrowana na pracy z obrazem własnego ciała – autorska wersja terapii*, „Psychoterapia”, 2017, 2(181), s. 51.

⁷⁴ A. Rybicka-Klimczyk, A. Brytek-Matera, *Wizerunek ciała i jego wymiary a aspekty behawioralne zaburzeń odżywiania u zdrowych kobiet w różnych fazach rozwojowych*, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii”, 2008, 4(4), s. 144.

⁷⁵ K. Nitsch, E. Prajs, J. Kurpisz, E. Tyburski, *Obraz ciała i jego zaburzenia...*, dz. cyt., s. 177.

deformacji, która objawia się chorobliwym dostrzeganiem rozbieżności pomiędzy obiektywnym wyglądem ciała i jego cechami, a tymi, które dostrzega jednostka⁷⁶.

Innymi komponentami składającymi się na obraz ciała są:

- wygląd zewnętrzny;
- sprawność fizyczna;
- zdrowie⁷⁷.

Pierwszy komponent zawiera w sobie zarówno wygląd sylwetki; określenie jej kształtów, rozmiarów, jak również urody; ubioru zewnętrznego i dodatków. Sprawność fizyczna to przeważnie możliwości ciała danej jednostki, ale także zachowania związane z aktywnością fizyczną podejmowane względem ciała. Ostatnim elementem składającym się na obraz ciała, jest zdrowie. Ogólnie rzecz ujmując, odnosi się ono do sprawności somatycznej ciała. Na podstawie tych trzech komponentów, w umyśle jednostek tworzy się całość ich indywidualnych obrazów. Mają one znaczenie także w kształtowaniu społecznie akceptowalnych wizerunków. W oparciu o ich opisujący oraz wartościujący charakter, kształtowana jest samoocena jednostek⁷⁸. Przedstawione komponenty obrazu ciała są od siebie wzajemnie zależne, a zachowanie równowagi między nimi jest kluczowe. Stanowią one wyznaczniki oceny obrazu ciała w poszczególnych jego aspektach.

1.1.4. Wybrane koncepcje obrazu ciała

Koncepcje związane z ciałem i ludzką cielesnością wielokrotnie były poruszane w kontekście psychologii, socjologii, a także medycyny. Wiele z tych koncepcji można rozważać na gruncie socjologicznym, gdyż jak zostało już wspomniane, ścisły związek człowieka z jego cielesnością stawia ciało w centrum rozważań⁷⁹.

Często zdarza się, że jednostki przez swoje psychologiczne funkcjonowanie czy wyobrażenia, świadomie bądź mniej świadomie oddziałują na podejmowane przez nie zachowania względem obrazu własnego ciała⁸⁰. Mówi o tym koncepcja rozbieżności E. Tory Higginsa. Autor tej teorii wyróżnia w niej dwa obszary : podmiotowy oraz przedmiotowy aspekt Ja. Podmiotowy wymiar odnosi się do indywidualnego punktu widzenia, obejmującego

⁷⁶ Z. Dołęga, A. Turek, T. Irzyniec, W. Jeż, *Pleć psychologiczna, obraz ciała i poczucie samotności kobiet po otrzymaniu rozpoznania zespołu Turnera*, „Czasopismo Psychologiczne”, 2012, 18(1), s. 145.

⁷⁷ M. Gajtkowska, *Obraz własnego ciała współczesnej młodzieży a kultura popularna. Badania własne*, „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja”, 2013, 2(4), s. 105.

⁷⁸ M. Gajtkowska, *Obraz własnego ciała współczesnej młodzieży...*, dz. cyt., s. 105.

⁷⁹ B. Józefik, *Kultura, ciało, (nie)jedzenie...*, dz. cyt., s. 26.

⁸⁰ K. Wojdyło, *Skala pomiaru rozbieżności Ja (SkRAP) – konstrukcje narzędzi i wstępna charakterystyka psychometryczna*, „Nowiny Psychologiczne”, 2004, 4, s. 28-29.

przekonania i wyobrażenia jednostki na temat siebie samej. Drugą możliwością jest punkt widzenia innych. Dotyczy to oceny i postrzegania danej jednostki przez innych, gdyż wyrażane opinie niekoniecznie muszą odzwierciedlać wyobrażenia jednostki o sobie⁸¹. Należy mieć świadomość, że z nieprawdziwymi ocenami spotykamy się w codziennym życiu bardzo często. Nierzadko są one krzywdzące i prowadzą do zachowań wobec wyglądu, które są niezgodne z poczuciem danej jednostki. Aspekt przedmiotowy składa się z trzech obszarów:

- Ja realny;
- Ja idealny;
- Ja powinnościowy⁸².

Ja realny przedstawia cechy poznawcze danej jednostki, którymi ta się charakteryzuje. Ja idealne służy reprezentacji cech poznawczych, którymi dana jednostka chciałaby się charakteryzować, natomiast Ja powinnościowe składa się z tych cech poznawczych jednostki, które powinny ją charakteryzować i jednocześnie reprezentować⁸³. Precyzując w prostszy sposób wskazane obszary, Ja realny odnosi się do tego, jak się postrzegamy, idealny – jacy chcielibyśmy być i powinnościowy – jacy powinniśmy być. Tworzące się pośród tymi trzema obszarami rozbieżności, mogą w znacznej mierze tłumaczyć niezadowolenie z własnego ciała. Napięcia związane z aktualnym wyglądem, a tym, jaki powinien on być według społecznie narzuconych standardów lub schematów, rodzą różnorodne problemy w obszarze samoakceptacji, szczególnie u młodych osób⁸⁴. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że te same standardy, schematy czy normy są czynnikiem prowadzącym do pozytywnych zmian w wyglądzie niektórych jednostek, także pod względem zdrowotnym.

Kolejna koncepcja przedstawia Ja możliwe. Jej twórcami są Hazel Markus i Paula Nurius. Ja możliwe może posłużyć jednostce jako silna motywacja do realizacji założonych celów, związanych z jej wyobrażeniami o sobie. Wyobrażenia te bazują na obrazach oraz doświadczeniach z przeszłości, które odnoszą się do przyszłości⁸⁵. Ja możliwe, mogą być wartościowane zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Przykładem wartościowanej motywacji osiągnięcia Ja możliwego są: dieta oraz aktywność fizyczna, prowadzące do utraty wagi w przypadku otyłości związanej ze stanem chorobowym lub wynikającej z zaniedbania. Negatywnym przykładem motywacji, może być dążenie do coraz większej utraty wagi przez

⁸¹ W. Bąk, *E. Tory Higgins teoria rozbieżności ja*, „Przegląd Psychologiczny”, 2002, 45(1), s.45.

⁸² K. Wojdyło, *Skala pomiaru rozbieżności Ja (SkRAP)...*, dz. cyt., s. 28.

⁸³ W. Bąk, *E. Tory Higgins teoria rozbieżności ja...*, dz. cyt., s. 41.

⁸⁴ A. Głębocka, J. Kubalt (red.), *Wizerunek ciała...*, dz. cyt., s. 26-27.

⁸⁵ M.G. Erikson, *The meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves*, „Review of General Psychology”, 2007, 11, s. 349-352.

osoby dotknięte chorobą, jaką jest anoreksja. Zatem pozytywne Ja możliwe przyczynia się do wyznaczania celów, natomiast negatywne możliwe Ja pokazuje stany, których jednostka powinna unikać. Według tej koncepcji jednostka ma możliwość poprzez własne wyobrażenie siebie, podejmować działania względem własnego obrazu ciała. Przytoczona koncepcja może znajdować zastosowanie wśród podejmowanych społecznie działań i kampanii profilaktycznych, odnoszących się do dbania o własne zdrowie. Zastosowanie jej wśród młodzieży może mieć pozytywne znaczenie dla funkcji poznawczych, ale także pełnić rolę budowania świadomej motywacji.

Tomash Cash stworzył poznawczo-behawioralny model rozwoju obrazu ciała. Stwierdził on, że na kształtowanie się obrazu ciała szczególny wpływ mają uwarunkowania historyczne oraz rozwojowe. Wskazał, aby wziąć pod uwagę szczególnie te determinanty, jakimi są przekazywane poprzez różnego rodzaju media, gdyż w jakiś sposób kreują lub odnoszą się do ciała. Mowa tutaj np. o odpowiednich kształtach i rozmiarach ciała szeroko pojętego ideału szczupłej sylwetki, czynników osobowościowych i kontaktów z innymi⁸⁶.

Philip Meyers i Frank Bocci opracowali teorię traktującą o elastycznym wizerunku ciała. Według ich przekonania na obraz siebie składają się takie elementy jak: społeczny zinternalizowany i indywidualny wizerunek ciała oraz obiektywny wygląd ciała. Teoria ta mówi o tym, że internalizacja wzorców idealnego ciała zaczerpniętych z kulturowych standardów urody, prowadzi do zmian w obszarze indywidualnego obrazu ciała. Elastyczność wizerunku polega na tym, że jednostki w skutek oddziaływania otoczenia, kierowanych w ich stronę uwag oraz nastroju, zmieniają ten wizerunek, tym samym tworząc go niestabilnym i często niespójnym ze swoimi przekonaniem na jego temat. Z badań wynika, że efekt ten jest najbardziej widoczny wśród młodych kobiet, które w okresie dorastania są bardzo skupione na swoim wyglądzie zewnętrznym⁸⁷.

Człowiek żyjący w społeczeństwie ma wewnętrzną potrzebę regulowania swojej samooceny. W związku z tym, często dokonuje porównań siebie do innych. Leon Festinger jest autorem teorii porównań społecznych, która podkreśla istotną rolę potrzeby porównywania się z innymi. Jednostka gromadzi informacje o ludziach, na podstawie których stara się lepiej określić siebie⁸⁸. Porównania mogą być dokonywane w najróżniejszych dziedzinach życia. Analizując obraz ciała należy wyróżnić porównania dotyczące wyglądu zewnętrznego, stylu

⁸⁶ A. Brytek-Matera, *Obraz ciała – obraz siebie...*, dz. cyt., s. 17.

⁸⁷ A. Głębocka, *Niezadowolone z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi...*, dz. cyt., s. 40-41.

⁸⁸ K. Doroszewicz, E. Stanisławiak, *Stereotypy regionalne. Mieszkańcy Warszawy i Krakowa w oczach młodzieży*, „Rocznik Żyrardowski”, 2002, 1, s. 113.

życia, atrakcyjności fizycznej, nawyków żywieniowych, czy symptomów chorobowych mogących mieć znaczenie w postrzeganiu wyglądu danej jednostki. Społeczne porównania mogą dotyczyć osób z najbliższego otoczenia, dalszego otoczenia, kreowanych wizerunków przez *mass media*, czy sławnych ludzi. Ma to ogromne znaczenie w procesie kształtowania się obrazu ciała szczególnie wśród adolescentów⁸⁹.

Charles H. Cooley wprowadził pojęcie jaźni odzwierciedlonej. Zgodnie z literaturą przedmiotu, jaźń odzwierciedlona „jest obrazem siebie, jakim jednostka się posługuje, a który uzyskuje w drodze własnej interpretacji percepcji siebie przez innych”⁹⁰. Według tej koncepcji w świadomości jednostki kreują się wyobrażenia o sobie na podstawie tego, jak widzą ją inni, jak ją oceniają, w konsekwencji czego pojawia się u niej zakres samopoczucia od pozytywnego po negatywne⁹¹. Kiedy opinie, oceny i uwagi są pozytywne, również pozytywne staje się samopoczucie, a to siłą rzeczy wpływa także na samoocenę jednostki. Analogicznie, jeśli natomiast opinie, oceny i uwagi są negatywne, powoduje to często zaniżenie samooceny jednostek, i obniżenie poziomu ich samopoczucia. Jaźń odzwierciedlona odnosi się do całokształtu osoby, jej tożsamości oraz fizycznego wyglądu danej jednostki. Łączy się ona poniekąd ze społecznym obrazem ciała, który przenika indywidualne odczucia jednostki na temat własnego wyglądu

Ostatnią przywołaną koncepcją jest teoria samoobiektywizacji. Jej twórczyniami są Barbara Fredrickson oraz Tomi-Ann Roberts. Porusza ona kwestię ciągłej koncentracji na swoim wyglądzie, co w następstwie przynosi negatywne skutki w prawidłowym kształtowaniu się obrazu ciała⁹². Teoria ta odnosi się szczególnie do kobiecego ciała, które według autorek poddawane jest ciągłej obserwacji i ocenie ze strony otoczenia. Skupienie się na swoim ciele i dokonywanie takiej samej obserwacji, jak ze strony otoczenia, nazwane zostało samoobiektywizacją. Często te zachowania prowadzą do prawdziwie destrukcyjnych skutków, jakimi są: wstyd, lęk przed przytyciem, ukrywanie swojego ciała i nieustanne poczucie winy⁹³. Z tego powodu dążenie jednostek do osiągnięcia społecznie akceptowalnych standardów wyglądu stanowi nadrzędny cel w ich życiu.

Przytoczone koncepcje odnoszące się do obrazu ciała, podkreślają istotność oddziaływań społecznych na jego kształtowanie. Owe interakcje są szczególnie silne wśród

⁸⁹ A. Głębocka, *Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi...*, dz. cyt., s. 41.

⁹⁰ J. Turowski, *Socjologia: małe struktury społeczne*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2000, s. 42.

⁹¹ Z. Bokszański, *Tożsamość, interakcja, grupa*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 1989, s. 169.

⁹² A. Kułak-Bejda, E. Harasim-Piszczatowska, G. Bejda, N. Waszkiewicz, E. Krajewska-Kułak, *Postrzeganie własnego ciała przez kobiety*, „Hygeia Public Health”, 2017, 52(2), s. 177.

⁹³ A. Głębocka, *Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi...*, dz. cyt., s. 46.

członków najbliższego otoczenia. Pozytywne oddziaływania nie tylko pozwalają w przyszłości filtrować przyjmowane z codziennego życia wzorce, ale także budować znaczącą i dobrą samoocenę danej jednostki. Jest ona niezmiernie ważna w procesie społecznego funkcjonowania oraz kształtowania obrazu własnego ciała i samooceny⁹⁴. Omawiając poszczególne teorie związane z obrazem ciała można zauważyć, że w procesie jego kształtowania istotną rolę odgrywa także samoocena. Godzi się podkreślić, że termin ten nie ma jednoznacznej definicji. Samoocena określana jest jako wypadkowa tego, co dana jednostka osiągnęła, a co mogłaby osiągnąć. Rozpatrywana jest również na gruncie Ja idealnego i Ja realnego. Chodzi tutaj o różnice zachodzące pomiędzy idealnym a realnym Ja. Samoocena to także pewna postawa, którą jednostka przejawia wobec samego siebie. Wysoka samoocena wiąże się z wiarą w swoje możliwości, świadomością swojej wartości, natomiast niska samoocena obniża zarówno możliwości jednostki, jak i jej wartość⁹⁵. Źródła samooceny można podzielić na trzy grupy: motywacyjne, poznawcze i społeczne. Źródła poznawcze to: sądy, opinie, ocena obrazu siebie przez daną jednostkę w różnych obszarach jej funkcjonowania. Od konkretnej osoby zależy, czy samoocena w danym obszarze będzie wysoka czy niska. Do źródeł społecznych natomiast zaliczyć można opinie innych. Na kształtowanie pozytywnej samooceny dzieci i młodzieży znacząco wpływają ich rodzice oraz opiekunowie. Od stopnia akceptacji i narzucanych standardów zależy, czy samoocena będzie pozytywna czy negatywna⁹⁶.

Problematyka obrazu ciała jest szczególnie istotna wśród dorastającej młodzieży, kiedy zmiany związane z ciałem, kształtowaniem jego pozytywnego wizerunku oraz budowaniem tożsamości stają się kluczowe. Należy sobie bowiem zdawać sprawę, że jest to okres, w którym zachodzi wiele zmian związanych z wyglądem. Zmiany te dotyczą także otoczenia, w którym dana jednostka przebywa i egzystuje. Wiąże się to choćby ze zmianą szkoły, a nierzadko także miejsca zamieszkania. Dlatego działania wychowawcze i profilaktyczne skierowane do młodzieży, mające na celu prawidłowe kształtowanie obrazu ciała, powinny uwzględniać wszystkie aspekty zachodzących zmian.

⁹⁴ M.R. Leary, J. Guadagno, *The sociometer, self-esteem, and regulation of interpersonal behavior*, w: R. R. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation*, Wydawnictwo Guilford Press, New York 2017, s. 342.

⁹⁵ M. Szpitalak, R. Polczyk, *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2015, s. 10.

⁹⁶ Tamże, s. 47.

1.2. Obraz ciała w kontekście społeczno-kulturowym

Postrzeganie obrazu ciała zmienia się nie tylko z biegiem lat życia człowieka, ale także poprzez oddziaływania społeczne i zmieniające się wzorce kulturowe. Ludzkie ciało bez wątpienia podlega społecznej kontroli. Preferowane obrazy ciała dyktowane obecną w danej chwili modą i trendami, wyznaczają schematy, które nie stosowane mogą być przyczyną dyskwalifikacji jednostek z różnych dziedzin życia społecznego. Zjawisko to dotyczy tak samo kobiet, jak i mężczyzn.

1.2.1. Zmiany w postrzeganiu obrazu ludzkiego ciała

Kobiece ciało stanowiło od dawna obiekt zainteresowań. Na przestrzeni wieków kobiece ideały zmieniały się, a wraz z każdą epoką i kulturowymi przemianami powstawały nowe kanony piękna. W dzisiejszych czasach można zauważyć skupianie na ciele szczególnej uwagi, poddawania go zabiegom mającym na celu pielęgnację, zachowanie jego świeżości i witalności. Trzeba jednak podkreślić, że zadbane kobiece ciało od wieków było szczególnie oczekiwane zarówno przez same kobiety, jak i mężczyzn. Jednym ze starożytnych zabiegów, które cieszyło się popularnością, było staranne depilowanie ciała przez kobiety za pomocą płomienia świecy, aby było ono gładkie i błyszczące. Dziś podobne zabiegi wykonuje się różnego rodzaju sprzętem kosmetycznym, a także za pomocą ciepłego wosku. Aby osiągnąć i utrzymać szczupłą sylwetkę zamiast stosowania diet, kobiety prowokowały wymioty. Takie zachowania dziś uznane byłyby za chorobowe⁹⁷. Warto przy tym zauważyć, że choć w starożytności kobiety względem mężczyzn miały ograniczone prawa, to jednak właśnie kobiety kojarzyły się z uosobieniem piękna. Mowa tutaj szczególnie o przedstawianych na rzeźbach boginiach odznaczających się perfekcyjnym ciałem, idealnymi proporcjami, które nadawały im odpowiedni kształt. Liczyła się więc symetria, która była wyznacznikiem idealnego ciała⁹⁸. Ogólny obraz kobiecego ciała według starożytnych Greków kojarzył się z młodością, świeżością, szczupłością, gdy w tym samym czasie Rzymianie utożsamiali je z dojrzałością, krągłymi kształtami i uwydatnionymi piersiami charakteryzującymi

⁹⁷ E. Sabelanka, *W encyklopediach nie znajdziecie*, Wydawnictwo KAW, Poznań 1991, s. 28.

⁹⁸ U. Eco, *Historia piękna*, Wydawnictwo Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005, s. 37-39.

macierzyństwo⁹⁹. Dla Egipcjan z kolei ciała kobiet miały wyróżniać się długim i szpiczastym nosem, szczupłą, kanciastą budową oraz mocnym makijażem¹⁰⁰.

Średniowieczne obrazy ciała kobiet prezentowane były jako bardzo szczupłe, blade i krucho. Kruchość ta była przeciwstawieństwem męskiego, dobrze zbudowanego ciała¹⁰¹. Średniowieczny ideał piękna kobiecego ciała charakteryzowała smukłość i delikatność. Najczęściej opisywane w literaturze kobiety posiadały jasną karnację i blond włosy, a gładka skóra cechowała te, o wysokim statusie społecznym. Kobiety, aby osiągnąć jasną i lśniącą skórę stosowały różne metody, z czego najczęściej wykorzystywały w swojej pielęgnacji białka kurzych jaj, np. do masek na twarz. Trzeba podkreślić, że wszelkiego rodzaju zabiegi upiększające i stosowanie kosmetyków uważane było za nieodpowiednie, a ich praktykowanie winno odbywać się w tajemnicy¹⁰². Zabiegi dla ciała postrzegane były negatywnie, ponieważ średniowiecze kreowało ciało „uduchowione”. Wiele kobiet przyjmujących wymienione zabiegi oskarżano o uprawianie czarów, za co podlegała kara śmierci na stosie. Kobieta miała stanowić inspirację dla poczynań mężczyzny¹⁰³. Ideał kobiecego ciała w średniowieczu różnił się od dzisiejszych standardów piękna. Bładość skóry, która dziś przysłonięta jest przez opalone karnacje, uważana była za znak piękna i wysokiego statusu społecznego.

Kobiety odgrywały rolę muzy dla artystów w czasach renesansu. Rzeźbiarze, malarze, poeci bardzo chętnie przedstawiali kobiece ciało w swoich dziełach, często ukazując je z obfitymi kształtami. Szczególnie były one widoczne w rozłożystych, zaokrąglonych biodrach i dużych piersiach. Kształty te miały być jednak symetryczne, a sylwetka miała przypominać kształt litery S¹⁰⁴. Kobiety z rozpuszczonymi włosami symbolizowały czystość i niewinność, choć epoka renesansu nie stawiała uduchowienia i Boga w centrum zainteresowania. Inne znów przedstawiane były z długimi lecz spiętymi włosami, najczęściej ciemnymi, obfitymi brwiami, uwydatnionymi ustami oraz okazałą szyją¹⁰⁵. Kobieta w epoce renesansu, a szczególnie jej ciało, stanowiła inspirację dla sztuki i kultury. Tak jak w średniowieczu, wciąż blada skóra była

⁹⁹ A. Ciejka, *Modne ciało na przestrzeni wieków. Kulturowa analiza figury modelki*, w: M. Gołąb, N. Schiller (red.), *Moda: model(ka) i czytelnicy. o ikonicznych reprezentacjach w kulturze*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 2015, s. 147-148.

¹⁰⁰ S. Krech, *Ewolucja postrzegania ciała kobiety i współczesny wymóg bycia pięknym*, w: I. Dudzik, B. Czuba (red.), *Edukacja, sztuka, etyka w kontekście filozofii Platona – od teorii do praktyki*, Wydawnictwo PWST, Jarosław 2017, s. 83.

¹⁰¹ A. Ciejka, *Modne ciało na przestrzeni wieków...*, dz. cyt., s. 148.

¹⁰² M. Suszek, *Idealne ciało. Studium przypadku średniowiecznego ideału kobiecego piękna*, s. 1, pobrano z: https://www.researchgate.net/publication/323837968_Idealne_cialo_Studium_przypadku_sredniowiecznego_idealu_kobiecego_piekna, (dostęp: 11.02.2023).

¹⁰³ *Encyklopedia szkolna*, A. Nawrot (red.), Wydawnictwo GREG, Kraków 2005, s. 41.

¹⁰⁴ J. Stańczyk, *Ideał kobiecej urody w poszczególnych epokach – RENESANS*, pobrano z: http://znakczasu.blogspot.com/2014/02/idea-kobiecej-urody-w-poszczegolnych_28.html, (dostęp: 11.02.2023).

¹⁰⁵ S. Krech, *Ewolucja postrzegania ciała kobiety...*, dz. cyt., s. 84-85.

pożądana, a zabiegi w postaci stosowania kremów lub specjalnych makijaży nie musiały być tajemnicą.

W epoce baroku starano się wyzwolić kobiece ciało z poczucia grzechu. Ideał kobiety charakteryzował się obfitą talią, szerokimi biodrami oraz pełnym brzuchem¹⁰⁶. Z kobietą w epoce baroku kojarzone jest określenie „rubensowskich kształtów”. Malarz w swoich dziełach ukazywał kobiety o dużych piersiach, zaokrąglonym brzuchu, krągłych biodrach i pośladkach oraz szerokich, masywnych ramionach. Na uwagę zasługuje jednak fakt, iż kobiety były ukazywane dwojako. W baroku zarówno podkreślano ich urodę, jak i pokazywano brzydotę. Należy przy tym zaznaczyć, że sztuka, architektura oraz moda były pełne przepychu, co odzwierciedlało się również w postrzeganiu kobiecej urody¹⁰⁷. Bardzo chętnie ukazywano kobiecą nagość, która odnosiła się do owego wyzbycia się grzeszności kobiecego ciała. Barokowy ideał piękna można więc podsumować jako kobiety charakteryzujące się wysokim wzrostem, krągłościami, najczęściej o różnej karnacji oraz blond włosach¹⁰⁸.

W epoce romantyzmu kobieta stała się przedmiotem uwielbienia przez mężczyzn. Kobiece ciało nazwane zostało „ucieleśnieniem piękna”, które winno być czczone i wychwalane, kojarzone było z wrażliwością i subtelnością. W epoce tej powrócono do duchowości, która wyrażała się w czułości kobiecego ciała. Nie ma wątpliwości, że kobiety były przede wszystkim natchnieniem artystów, którzy przedstawiali je jako postacie o anielskiej urodzie, wdzięku, delikatności i wrażliwości¹⁰⁹. W tej epoce zaczęto przywracać do kanonu piękna szczupłą sylwetkę, a także naturalność i spontaniczność. W początkowych latach kobiety utożsamiane były z młodością oraz wspomnianą wrażliwością i subtelnością. Jednak w drugiej połowie XVIII wieku wymienione cechy zaczęły być zastępowane przepychem i sztucznością, która obowiązywała aż do XIX wieku. W tym okresie w skutek noszonych kreacji, których główną częścią był gorset, ideał kobiecego ciała zidentyfikował się z do dziś obowiązującą talią osy¹¹⁰.

Współcześnie bycie kobietą piękną i młodą staje się pewnego rodzaju wymogiem społecznym. Mimo iż obecnie na rynku dostępnych jest mnóstwo metod oraz produktów pozwalających na pielęgnację oraz metamorfozy ciała, należy podkreślić, że dbanie o ciało ma w gruncie rzeczy bardzo długą historię. Osoby o niewystarczającej bądź przeciętnej urodzie, na przestrzeni wieków zawsze postrzegane były pejoratywnie, a często na podstawie wyglądu

¹⁰⁶ A. Ciejka, *Modne ciało na przestrzeni wieków...*, dz. cyt., s. 148.

¹⁰⁷ S. Krech, *Ewolucja postrzegania ciała kobiety...*, dz. cyt., s. 86.

¹⁰⁸ D. Rostowski, A. Lesiak, *Klasyki sztuki. Rubens*, Wydawnictwo HPS, Warszawa 2006, s. 120.

¹⁰⁹ S. Krech, *Ewolucja postrzegania ciała kobiety...*, dz. cyt., s. 86-87.

¹¹⁰ A. Ciejka, *Modne ciało na przestrzeni wieków...*, dz. cyt., s. 148.

określano ich charakter jako zły i przebiegły¹¹¹. Nie da się więc ukryć, że zarówno współcześnie, jak i na przestrzeni lat, przywiązywano ogromną wagę do wizerunku ciała. Osiągnięcie perfekcji ciała, wiąże się z włożonymi w te działania trudem i pracą. Kobieta żyjąca w obecnych czasach powinna przede wszystkim pozostać młoda przez całe życie, gdyż tylko wtedy określana jest jako osoba potrafiąca zapanować nad swoim ciałem¹¹². Można zatem wnioskować, że rozszerzająca się wciąż oferta firm farmaceutycznych, kosmetycznych czy medycyny estetycznej, stara się wyjść naprzeciw obowiązującym wzorcom, zachęcając kobiety do skorzystania z tych przywilejów. Jako że obraz ciała jest ściśle połączony z tożsamością, powinien być kształtowany z nią w zgodzie. Stąd też w dużej mierze jego kształtowanie i podporządkowanie się obowiązującym trendom, zależy od indywidualnych jednostek¹¹³.

Współczesny ideał kobiecego ciała jest niezwykle zróżnicowany i elastyczny, dlatego trudno jest wskazać jeden dominujący wzorzec kobiecego ciała. Kultura i media promują różne ideały piękna i postrzegają kobiece ciało na wiele różnych sposobów. W ostatnich latach przy wzrastającym zdrowym stylu życia i dbałości o ciało, często określanej mianem kultu, jednym z głównych wizerunków staje się promowanie ideału szczupłości wśród kobiecych ciał¹¹⁴. Jest on widoczny zarówno na sklepowych wystawach, zdjęciach, jak i w różnego rodzaju przekazach medialnych. Prezentowanej często przesadnej chudości towarzyszy piękna, nieskazitelna cera; zdrowe, bujne włosy; zadbane paznokcie oraz modna odzież i dodatki¹¹⁵. Kobiety, które z różnych względów nie są w stanie utrzymać lub osiągnąć szczupłej sylwetki (ciało po położeniu, czynniki genetyczne czy chorobowe), często odbierane są jako niemające kontroli nad sobą i swoim życiem¹¹⁶.

Wśród współczesnych ideałów kobiecego piękna można spotkać się z odzwierciedleniem urody lalki Barbie. Mimo że wśród wielu serii można znaleźć modele lalek przedstawiające każdą ludzką rasę, za najbardziej rozpoznawalny i popularny egzemplarz uznaje się tę o jasnej skórze, blond włosach, błękitnych oczach, ubraną w różne odcienie różu. Świat Barbie to nie tylko idealny obraz ciała, ale także styl życia, któremu podatne są szczególnie młode kobiety. Cechami odpowiadającymi temu stylowi są m.in.: idealnie zadbane ciało, perfekcjonizm, osiąganie sukcesów, założenia indywidualizmu, opiekuńczość, troska,

¹¹¹ S. Krech, *Ewolucja postrzegania ciała kobiety...*, dz. cyt., s. 88..

¹¹² C. Shilling, *Socjologia ciała*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 18.

¹¹³ Tamże, s. 19-21.

¹¹⁴ W. Pilch, M. Żmuda-Pałka, T. Pałka, *Modern image of the biological regeneration*, w: K. Turowski (red.), *Impact of lifestyle on wellness and prosperity*, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2009, s. 321-326.

¹¹⁵ A. Byszewska, E. Kapusta, K. Wianicka, *Współczesny ideał kobiecego ciała*, w: K.A., Dobosz (red.), *Maska*, Wydawnictwo AT, Kraków 2011, s. 121.

¹¹⁶ Tamże, s. 124.

miłość, przyjaźń, wsparcie i bujanie w obłokach. Lalki Barbie kreują obraz idealnych dziewczynek i kobiet, w pięknych strojach, zadbanych włosach, nieskazitelnych rysach twarzy oraz nierealnie szczupłym ciele¹¹⁷. Niewątpliwie ważnym elementem wśród nowoczesnych kanonów piękna jest symetryczność. Kobiece ciało powinno więc być symetryczne, z czystymi rysami twarzy, o zdrowej, jasnej skórze oraz uwydatnionym biuście. Powinno się także charakteryzować szczupłymi, długimi nogami, zaokrąglonymi biodrami, wyprostowaną sylwetką, lśniącymi włosami oraz sprężystym i pewnym krokiem. Tak wyglądające kobiety są lepiej postrzegane w społeczeństwie i kulturze *mass mediów*¹¹⁸.

W okresie dorastania młodzi ludzie często chcą się upodabniać do swoich idoli, ikon piękna, czy też ludzi wpływowych. Upodabnianie się do popularnych bądź autorytatywnych osób jest czynnikiem, który ma znaczenie dla ich samooceny oraz poczucia ich własnej wartości. Tak samo dzieje się w przypadku dorosłych już dojrzałych kobiet. Podążanie za wykreowanymi, często nierealnymi ideałami piękna bazuje na tych samych mechanizmach¹¹⁹. Z drugiej strony, współczesna kultura podkreśla różnorodność rozmiarów i kształtów kobiecego ciała. Obecnie coraz częściej obserwuje się ruchy dotyczące akceptacji ciała. Należy podkreślić, że coraz bardziej rozwinięte media społecznościowe odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu współczesnego obrazu kobiecego ciała. Osoby wpływowe, takie jak influencerki, blogerki, celebrytki itp., prezentują różnorodne style ubioru oraz typy urody, natomiast w większości tych kanonów główną cechą jest zdrowe ciało.

W porównaniu do opisów, kanonów i kształtowanych ideałów kobiecego ciała, o męskim ciele i jego przemianach, opracowań jest stosunkowo niewiele. Jednak co ciekawe, męskie ciało początkowo było przedmiotem kultu, w momencie gdy kobiece ciało utożsamiane było z grzesznością¹²⁰. Ideał męskiego ciała często kojarzony jest ze starogrecką atletyczną sylwetką. Osiągnięcie i ustalenie tego ideału zajęło Grekom 150 lat. Początkowo ich rzeźby wzorowane były na sylwetkach starożytnych Egipcjan, które widniały jako ścienne malowidła. Przedstawiały one męskie ciała jako smukłych młodzieńców. Klatka piersiowa była zwykle płaska o kwadratowych ramionach i długich rękach. Twarz natomiast była pociągła z kanciastymi rysami oraz szpiczastym nosem. Z czasem zaczęły pojawiać się zarysy mięśni, klatka przybierała coraz bardziej prostokątne, lecz uwypuklone kształty, by wraz z początkiem

¹¹⁷ J. Gromysz, *Świat Barbie jako utopia ciała idealnego*, w: J. Gromysz, R. Włodarczyk (red.), *Utopia a edukacja. Tom I*, Wydawnictwo UW, Wrocław 2016, s. 147-148.

¹¹⁸ S. Krech, *Ewolucja postrzegania ciała kobiety...*, dz. cyt., s. 89.

¹¹⁹ M. Weber, B. Ziółkowska, *Piękno w okresie dojrzewania. Spostrzeganie własnego ciała i prewencja zaburzeń łaknienia w środowisku szkolnym*, Wydawnictwo Dying, Warszawa 2012, s. 27.

¹²⁰ Tamże.

igrzysk olimpijskich zaprezentować idealne atletyczne ciało. Męskie sylwetki uznawane były więc za muskularne i wytrzymałe¹²¹. Obraz męskiego ciała, tak jak i w przypadku kobiet, kształtowany był w szczególności przez kulturę i społeczeństwo tego okresu. W starożytności kobiece ciało pozostawało zakryte, podobnie zresztą, jak kobiece życie społeczne. Mężczyźni z kolei wiedli prym w życiu politycznym, sportowym, a także w dziedzinach sztuki. Męskie ciała miały zatem charakteryzować się symetrycznością i idealnymi kształtami, a także miały być zwinne, wytrzymałe, elastyczne, pełne wdzięku oraz harmonii. Podczas różnego rodzaju występów oraz występów artystycznych czy sportowych, do estetyki męskiego ciała dużą wagę przywiązywała także publiczność¹²².

Średniowieczne przedstawienia męskiego ciała powróciły do kanonu smukłości. Estetyka bazowała przede wszystkim na starożytnych egipskich wzorach¹²³. Męskie ciało powinno być symetryczne i posiadać odpowiedni kształt. To stanowiło o cechach charakteru, jakimi były dobro i piękno. W średniowieczu bitwy i wojny stanowiły częsty element społecznego życia, a to z kolei wpłynęło na postrzeganie męskiego ciała. Rycerze, wojownicy podziwiani byli za swoją odwagę, siłę oraz umiejętności w walce¹²⁴. Wygląd męskiego ciała w średniowieczu był odzwierciedleniem czynów. Dlatego z średniowiecznymi ideałami męskiego piękna, kojarzeni są młodzi mężczyźni wraz z wyćwiczonym od najmłodszych lat ciałem, które przede wszystkim winno być silne i mężne¹²⁵.

. Po epoce średniowiecza ponownie wzrosło zainteresowanie atletyczną budową męskiego ciała, która stopniowo wracała do kanonów piękna. Do czasów II wojny światowej męska sylwetka utożsamiana była z męskimi osiągnięciami, czyli: siłą, rycerskością, odpornością, itp. W czasach wojny kładziono szczególny nacisk na dyscyplinę oraz sprawność fizyczną, co obligowało mężczyzn do utrzymania dobrej kondycji, a w tym siły i wytrzymałości. Po drugiej wojnie światowej, kiedy zwiększył się udział kobiet na rynku pracy oraz na polu edukacji, ciało mężczyzny przestało wiązać się tylko ze sprawnością do pracy fizycznej, siłą czy męstwem. Zaczęto bardziej brać pod uwagę jego estetykę i dbałość o nie. Stało się ono jednym z głównych czynników w walce o prestiż i awans zawodowy. Wzrost zainteresowania męskim ciałem osiągnął wysoki stopień istotności w XX wieku i trwa do dziś.

¹²¹ K. Arcimowicz, *Współczesny ideał męskiego ciała – wybrane aspekty problematyki*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica”, 2015, 55, s. 61-62.

¹²² K. Carlos-Machej, *Sprawność ciała i ducha w starożytności*, „Edukacja Filozoficzna”, 2016, s. 130.

¹²³ W. Tatariewicz, *Historia estetyki. Tom II*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1989, s. 261-265.

¹²⁴ E. Wólkiewicz, *Grube ciało. Społeczne postrzeganie otyłości w średniowieczu*, „Przegląd Historyczny”, 2006, 100(3), s. 499.

¹²⁵ A. Lachowska, *Ideały rycerskie w Polsce w XV wieku*, „Studia Redemptorystowskie”, 2014, 12, s. 390-392.

Obraz męskiego ciała ewoluował w tym czasie wraz z kulturowymi, społecznymi i technologicznymi zmianami tego okresu¹²⁶.

Współczesność przynosi, zarówno w odniesieniu do kobiecego, jak i męskiego ciała, rosnącą uwagę poświęcaną jego wyglądowi. Na podstawie analiz obrazów płynących z *mass mediów*, badacze utożsamiają męski ideał ciała z młodością oraz mezomorficzną budową. Sylwetka mezomorficzna charakteryzuje się widocznym umięśnieniem oraz proporcjonalnością¹²⁷. Ideał współczesnego mężczyzny kreowany przez czasopismo „Men ‘s Health” przedstawia go za pomocą jego fizycznych cech jako: przystojnego, dobrze zbudowanego, prowadzącego zdrowy styl życia, modnie ubranego, dobrze pachnącego, używającego dobranych selektywnie kosmetyków¹²⁸. Tymczasem według innych opisów pożądaną cechą męskiego wyglądu jest odpowiedni wzrost. W założeniu mężczyzna powinien być wysoki, mieć krótkie, zadbane włosy najlepiej w ciemnym kolorze. Należy zauważyć, że wzrost jest cechą wyglądu zazwyczaj dziedziczną genetycznie, stąd też nie ulega on znaczącym zmianom pod wpływem różnego rodzaju ćwiczeń czy jakichkolwiek zabiegów. Dużą uwagę przywiązuje się również do dłoni, u których paznokcie powinny być równo i krótko obcięte oraz wypielęgnowane. Karnacja też odgrywa ważną rolę. Wedle standardów powinna być ona ciepła i ciemna, aby odwzorowywała opaleniznę. Umięśnione ciało wciąż jest zalecane, jednakże mięśnie nie powinny być przerysowane, przypominając swoim wyglądem kulturystów. Idealny mężczyzna winien mieć brązowe oczy, zadbane zarost lub jego brak. Długie i nieestetyczne brody, które niegdyś również były modne, nie są dziś oczekiwane. Całość idealnego wyglądu powinien dopełniać schludny, najlepiej sportowy ubiór. Trzeba jednak podkreślić, że fundamentalną kwestią w męskim wyglądzie jest odpowiednia dbałość o ciało i jego higienę¹²⁹.

Jak wynika z wcześniejszego opisu, współcześnie ciało dla mężczyzny nie jest już tylko narzędziem do pracy. Wskazane jest, aby było ono silne i sprawne, ponieważ wymaga tego aktualny styl życia. Męskie ciało obecnie przestaje być tematem tabu, a koncentrowana na nim uwaga jest w pełni porównywalna do ciał kobiecych. Męskie ciała w przekazach medialnych ukazywane są jako zmysłowe i umięśnione, a w ocenie męskiej atrakcyjności główną rolę

¹²⁶ K. Arcimowicz, *Współczesny ideał męskiego ciała...*, dz. cyt., s. 61-62.

¹²⁷ Tamże, s. 57-58.

¹²⁸ A. Babicka, *Medialna kreacja mężczyzny – studium przypadku „Men’s Health”*, w: K. Wenta, E. Perzycka (red.), *Edukacja informacyjna, Neomedia w społeczeństwie wiedzy*, Wydawnictwo PPH ZAPOL Dmochowski, Sobczyk, sp. j., Szczecin 2009, s. 180.

¹²⁹ P. Zaczek, *Ideały współczesnej kobiety i mężczyzny, doniesienia z badań*, „Ateneum Przegląd Familiologiczny”, 2014, 2(1), s. 163-164.

odgrywają: wysokość, budowa, kształt twarzy, zarost, zapach, długość włosów oraz dłonie¹³⁰. Nacisk na dbanie i dopasowanie męskich ciał do obowiązujących trendów i mody, staje się coraz większy i bardziej widoczny niż wcześniej. Coraz częściej można zauważyć, że reklamy dotyczące różnego rodzaju środków pielęgnacyjnych, mody, sposobów dbania o ciało, kierowane są do męskiej części populacji w takim samym stopniu jak do żeńskiej¹³¹.

. Współcześnie dostrzegalne są rosnące zależności między jednostką a jej ciałem. Zależności te przyczyniają się do powstawania nowych, dynamicznie zmieniających się wizerunków ciał, które stają się „topowymi” w społeczeństwach. Z omawianymi wyżej przemianami wizerunków zarówno kobiecych, jak i męskich ciał, powiązane są także ruchy aktywistyczne dotyczące cielesności. Stanowią one nie tylko czynnik promowania, czy eksponowania różnorodnych wizerunków, ale także rewolucjonizują sposoby w jakie społeczeństwo powinno postrzegać i traktować ciało.

Szczególnie promowanym w ostatnim czasie przez media społecznościowe, jest ruch ciała pozytywności (ang. *Body Positivity*). Ogólnie rzecz ujmując, jest on definiowany po prostu jako akceptacja własnego ciała lub pokochanie własnego ciała. Ruch ten jest przeciwieństwem kreowania wyidealizowanych ciał, przede wszystkim w przestrzeni medialnej i na fotografiach. Narodził się, aby łamać stereotypy idealnych kobiecych ciał, charakteryzujących się wysportowanym, sprawnym, szczupłym ciałem, z talią osy bez zmarszczek i cellulitu¹³². Ruch ten powstał w połowie lat 90. XX w., szybko zyskując na popularności szczególnie w *mass mediach*. Jak już nadmieniono, przeciwstawia się on wykreowanemu idealnym, nierealnym obrazom ciał i ich uprzedmiotowieniu. Ta koncepcja zakłada, że każde ciało jest wyjątkowe i piękne. Należy jednak wskazać, że mimo dobrych zamierzeń, w rzeczywistości okazało się, że promowanie pozytywnego nastawienia do ciała niekoniecznie pozwala poczuć się lepiej. Odnotowano przypadki, w których jest ono powodem stresu i naznaczenia wynikającego z braku możliwości dopasowania się do kreowanych w społeczeństwach kanonów piękna¹³³. Ruch ten stanowił próbę walki ze szkodliwymi oddziaływaniami mediów, które promują nierealistyczne standardy urody. Co więcej, jest skoncentrowany na zwiększaniu samoakceptacji i promowaniu zdrowego podejścia do ciała, a jego negatywne skutki wiążą się z nieumiejętnością zaakceptowania przez jednostki wymienianych społecznie defektów urody.

¹³⁰ J. Wróblewska-Skrzek, „*Samiec Alfa*”? *Socjologiczne narracje męskiej atrakcyjności*, „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2021, 22, s. 361-362.

¹³¹ K. Arcimowicz, *Współczesny ideał męskiego ciała...*, dz. cyt., s. 72-73.

¹³² M. Woźniak, *Media społecznościowe a akceptacja własnego ciała – ruch body positive na Instagramie*, „Studia de Cultura”, 2021, 13(3), s. 73.

¹³³ N. Bilska, A. Bylicka, *Wstydem jest się wstydzić, czyli o zmianach w postrzeganiu i przedstawianiu cielesności*, „Fabrica Societatis” 2020, 4, s. 193-194.

W XXI wieku otyłość kojarzona jest z chorobą, ale także z lenistwem, nieporadnością i brakiem dostosowania się do ustalonych społecznie norm¹³⁴. W celu skontrowania wzrastającego wizerunku osób otyłych i postrzegania ich w społeczeństwie, powstał ruch o nazwie (ang.) *fat activism*. Celem ruchu są takie aspekty, jak promowanie równości, praw osób otyłych oraz akceptacji ich samych i ich ciał. Działania miały być nakierowane na zmianę postrzegania i łamania stereotypów¹³⁵. Ruch został zapoczątkowany w Stanach Zjednoczonych w latach 60. Powstały protesty wobec osób przejawiających niechęć do osób otyłych, podczas których np. spożywano wspólne posiłki lub palono książki dietetyczne i sportowe, mówiące o sposobach zrzucenia wagi¹³⁶. Należałoby zdawać sobie sprawę, że między innymi, pierwsze fale ruchu *fat activism* przyczyniły się do zwiększenia liczby działów odzieżowych w rozmiarze *plus size* w ofercie wielu marek. Z czasem również świat mody zaczął kreować kampanie dla kobiet i mężczyzn noszących większe rozmiary odzieży. Mimo wszystko warto podkreślić, że otyłość wciąż postrzegana jest w większej części społeczeństw negatywnie. Osoby o większej masie ciała często borykają się z przykrymi komentarzami dotyczącymi wyglądu, co w wielu przypadkach skutkuje zaburzeniami chorobowymi¹³⁷. Na znaczeniu zyskuje też fakt, że ruch ma na celu walkę z dyskryminacją w społeczeństwie osób otyłych, okazanie im wsparcia oraz szacunku dla różnorodności ciał, jednak również niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwa. Głównym z nich jest akceptacja nadwagi u osób otyłych, które nie pracują nad zdrowiem swojego organizmu. Do negatywnych zachowań można także dołączyć opisane manifesty, których uczestnicy schlebiają spożywaniu nieodpowiednich produktów spożywczych oraz zachowań o charakterze anty sportowym. Przy okazji *fat activismu* można mówić także o zjawisku *body shaming* (ang. zawstydzenie, upokorzenie ciała). Wstyd do swojego ciała kreowany jest na podstawie pomiarów bądź zniekształceń w obrębie ciała danej jednostki¹³⁸. Ruch ten ma na celu przeciwdziałanie krytykowaniu, upokarzaniu lub wyśmiewaniu innych osób, ze względu na ich wygląd, a przede wszystkim ze względu na masę ciała, kształt ciała, ubranie czy wygląd skóry.

Na temat kolejnego ruchu związanego z ciałem dostępnych jest wciąż niewiele informacji. *Body neutrality*, to ruch przeciwstawiający się ciałopozytywności. Osiągnięcie

¹³⁴C. Cooper, *What's Fat Activism?*, pobrano z: https://ulir.ul.ie/bitstream/handle/10344/3628/Cooper_2008_fat.pdf, (dostęp: 16.02.2022).

¹³⁵K. Wójcik, *Redefinicja postrzegania ciała w dyskursie medialnym – ciałopozytywność i ciałoneutralność...*, dz. cyt., s. 385.

¹³⁶L. Gerhardt, *The Rebellious History of the Fat Acceptance Movement*, pobrano z: <https://centerfordiscovery.com/blog/fat-acceptance-movement/>, (dostęp: 22.02.2022).

¹³⁷K. Wójcik, *Redefinicja postrzegania ciała w dyskursie...*, dz. cyt., s. 386.

¹³⁸A. Teler, *Wykorzystanie fenomenu anty-body shaming do (re)interpretacji obrazu ciała na Instagramie*, „Studia de Cultura”, 2021, 13(1), s. 107.

pozytywnego nastawienia do ciała, jest bardzo dużym wysiłkiem. Należy je zaakceptować takie, jakie ono jest, pokochać go bez względu na kreowane dookoła nierealne obrazy ciała. Na drodze prowadzonych rozważań nasuwa się zatem myśl, że *body neutrality* nawiązuje do rezygnacji z samoakceptacji za wszelką cenę, i przeniesienia uwagi z oceny własnego ciała i ciał innych osób na jego wnętrze¹³⁹. Dla idei ciałoneutralności to nie wygląd człowieka winien być priorytetowy, ale jego funkcjonalność i płynące z niej korzyści. Nie należy więc skupiać swojej uwagi na atrakcyjności poszczególnych części ciała, ale na to, czy jest ona dla nas funkcjonalna (np. „moje ręce nie są smukłe, ale są silne”, „moje uda są szerokie, ale są silne i wytrzymałe”)¹⁴⁰.

Uzupełniająco, należy jeszcze zaakcentować, że istnieje także zjawisko określane mianem (ang.) *anti-body shaming*. Zasadniczo, ma ono na celu ukazanie, że kobiece ciało jest różnorodne i nie jest zasadne utożsamianie go tylko z jednym kanonem piękna. Kobiety bardziej niż mężczyźni narażone są na nieakceptację swojego ciała ze strony otoczenia, co potwierdziły przytoczone we wcześniejszej części pracy badania. Działania *anti-body shaming* dążą do pokazania, że niedoskonałości występujące w obrębie kobiecego ciała są naturalne i nie są odstępstwami od normy. Kobieta nie powinna wstydić się swojego ciała, ale rozpatrywać go jako wyjątkowe i inne od reszty¹⁴¹.

Przedstawione ruchy ukazują działania dotyczące sposobu, w jaki traktowane są ciała, aby zaakceptować rzeczywistość i zmienić podejście jednostek do swojego wyglądu. Chociaż niektóre z tych przedsięwzięć mają dobre intencje, to jednak skupianie się na ciele w celu osiągnięcia zamierzonych skutków może powodować wzrost stresu i poczucie niedopasowania społecznego. Brak równowagi pomiędzy wymienionymi, a także innymi działaniami, może prowadzić do nawarstwiania się negatywnych odczuć względem swojego ciała.

1.2.2. Płeć kulturowa jako przejaw współczesnych trendów związanych z cielesnością

Niniejszy projekt badawczy zakłada, że ciało jest ciałem kobiety lub mężczyzny, a więc rozpatrywane jest ono na podstawie przynależności do płci biologicznej. Rozpatrując temat ciała nie sposób pominąć dynamicznych przemian, których istotną częścią są zmiany w postrzeganiu cielesności, związane zarówno ze wspomnianą już płcią biologiczną, jak i płcią kulturową. Ciało już we wczesnej myśli socjologicznej zostało upłciowione. Termin ten

¹³⁹ P. Reid, *Body Positivity is destructive. Body Neutrality is constructive*, pobrano z: <https://thebrag.com/body-neutrality/>, (dostęp: 22.02.2022).

¹⁴⁰ N. Bilka, A. Bylicka, *Wstydem jest się wstydić...*, dz. cyt., s. 195.

¹⁴¹ A. Okrój-Kowalska, *Kobiecość odebrana? Zjawisko anti-body shamingu wobec kobiet szczupłych – analiza socjologiczna*, „Acta Universitatis Lodzianensis”, 2019, 70, s. 106.

oznacza, że należy ono do kobiety lub mężczyzny, gdyż Ja nie może istnieć bez ciała. Poprzez upłciowienie ciała w przestrzeni publicznej można zauważyć, że jednostka postrzegana jest przez pryzmat płci, co generuje odrębne standardy urody dla kobiet i mężczyzn. Ciało podlega różnego rodzaju oczekiwaniom, które dotyczą więc ciał kobiet, mężczyzn, dzieci czy tak zwanych ciał nieokreślonych. Ciała nieokreślone we współczesnych kulturach, zwykle są określane jako ciała poza normą, choć podejście do nich dynamicznie się zmienia. Niemniej jednak ciało jest pewnego rodzaju projektem, który wyraża tożsamość Ja¹⁴².

Philip L. Culbertson wymienia istniejące współcześnie w naukach społecznych trzy podejścia do kategoryzowania i definiowania płci¹⁴³. Pierwszym z nich jest szukanie źródeł wzorów męskości oraz kobiecości w naukach biologicznych. Następnie autor wskazuje na zachowania płciowe oraz ich genezę, którą rozpatruje w procesach socjalizacyjnych, enkulturacyjnych i strukturalnych. Natomiast ostatnie podejście w opinii badacza poszukuje pochodzenia wzorców płciowych w źródłach kulturowych i nieświadomości¹⁴⁴. W socjologii płeć początkowo była rozpatrywana i traktowana jako konstrukt uwarunkowań biologicznych, które z góry przypisane są jednostce. Według socjologów nie miała ona wpływu na kształtowanie się wzorów kobiecości, ani męskości¹⁴⁵. Płeć była zatem definiowana w kategoriach biologicznych, które uważano za niezmiennie. Jak podają źródła, czynnikiem wprowadzenia definiowania płci w kategoriach społeczno-kulturowych uwzględniających zmiany społeczne, historyczne, religijne i kulturowe, była aktywność ruchów feministycznych¹⁴⁶. Sama nazwa „feminizm” pochodzi od łacińskiego słowa *femina*, oznaczającego po prostu kobietę. Eksplorowane pojęcie oznacza ruchy społeczne, doktrynę oraz ideologię, które skupione są wokół szeroko pojętej równości kobiet z mężczyznami (równość społeczna, polityczna, prawna). Feminizm jako grupa problemów związanych z kwestiami kobiecymi, emancypacją kobiet i równouprawnieniem, pojawił się w XX wieku¹⁴⁷. W latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych XX wieku czynne aktywistki podzieliły się na zwolenniczki różnicy seksualnej oraz płci kulturowej. Zwolenniczki różnicy seksualnej uważały, że nie istnieje możliwość całkowitej równości pomiędzy kobiecością i męskością.

¹⁴² U. Kluczyńska, *Ciało jako obszar refleksji naukowej i jako projekt*, „Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu”, 2016, 3(48), s. 279.

¹⁴³ P.L. Culbertson, *Construction of Gender*, w: J. Michie (red.), *The Social Sciences. Reader's Guide*, Wydawnictwo Fitzroy Dearborn, London 2001, s. 638.

¹⁴⁴ K. Leszczyńska, A. Dziuban, *Pomiędzy esencjalizmem a konstruktywizmem. Płeć (kulturowa) w refleksji teoretycznej*, „Studia Humanistyczne AGH”, 2012, 11(2), s. 13-14.

¹⁴⁵ K. Leszczyńska, A. Dziuban, *Pomiędzy esencjalizmem a konstruktywizmem...*, dz. cyt., s. 15.

¹⁴⁶ Tamże, s. 18.

¹⁴⁷ R. Tokarczuk, *Współczesne doktryny polityczne*, Wydawnictwo Zakamycze, Kraków 2000, s. 489.

Domagały się scharakteryzowania kobiecości choćby w metafizycznym ujęciu kobiecego ciała. Natomiast zwolenniczki płci kulturowej podkreślały, że zarówno płć biologiczna, jak i kulturowa jest konstruowana kulturowo i według nich należało zaprzestać binarnym różnieniom na to, co kobiece i męskie. W związku z tym, zaczęły coraz częściej funkcjonować pojęcia takie jak „trzecia płć” czy „płć performatywna”, używane jako pozadualistyczne, *genderowe* określenia¹⁴⁸.

Termin *gender* definiowany jest jako płć społeczno-kulturowa, choć w języku polskim figuruje jako płć, stanowiąc zamiennik dla angielskiego słowa *sex*¹⁴⁹. Wśród pojęć odnoszących się do płci rozpatrywanej kulturowo, funkcjonuje również pojęcie *ideologii gender*¹⁵⁰. Jest przy tym rzeczą interesującą, że płć w genderyzmie stanowi fundament. Zdaniem zwolenników *gender*, płć nie powinna mieć znaczenia dla sposobu funkcjonowania jednostki w społeczeństwie czy realizowania siebie. Według nich niesłusznie więc przyjmowano różnicowanie społeczeństwa na kobiety i mężczyzn na podstawie posiadania konkretnych elementów ciała (cech płciowych), nadając im od urodzenia pełnienie określonych ról, np. matek, ojców, itp. Zgodnie ze zwolennikami teorii *gender*, posiadanie cech fizycznych nie determinuje bycia kobietą lub mężczyzną, gdyż pozostaje to w zakresie wychowania oraz przyjętych wzorców kulturowych i stereotypowych¹⁵¹. Można więc zauważyć, że według teorii *genderowskiej* kwestie biologiczno-psychiczne nie decydują o płci, która według niej jest umowną, ale stanowi to kultura. Na tym podłożu zaczęły powstawać także zmiany w postrzeganiu ciała. W przestrzeni medialnej coraz częściej pojawiały się wizerunki ciał niezależnych płciowo, co oznacza, że zawierały one zarówno cechy reprezentujące płć męską, jak i żeńską w jednym obrazie. Współcześnie staje się to coraz bardziej widoczne, a szczególny nacisk kładzie na to popkultura i media.

Obecnie, mówiąc o ciele kobiecym i męskim należy wspomnieć, że oprócz wymienionych ideałów, czy preferowanych cech fizycznych ciała poszczególnych płci w szeroko rozumianej kulturze możemy spotkać się także z wizerunkami ciał zwanymi androgynicznymi¹⁵². Powołując się na źródła etymologiczne, androgynia z języka greckiego

¹⁴⁸ A. Derra, *Ciało – Kobieta – Różnica*, w: A. Kiepaś, E. Struzik (red.), *Terytorium i peryferia cielesności. Ciało w dyskursie filozoficznym*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2010, s. 462.

¹⁴⁹ M. Wyrostkiewicz, *Teoria gender w świetle antropologii personalistycznej*, „Wychowawca”, 2013, 5, s. 6.

¹⁵⁰ Ideologia *gender* zakłada, że człowiek nie rodzi się mężczyzną ani kobietą w sensie kulturowym, J.J. Pawłowicz, *Ideologia gender realnym zagrożeniem dla małżeństwa i rodziny*, „Teologia i Moralność”, 2012, 7(11), s. 145-147.

¹⁵¹ M. Wyrostkiewicz, *Teoria gender...*, dz. cyt., s. 6.

¹⁵² E. Witkowska, *Narcyzm, antychryst, cyborg... Androgyniczne kreacje współczesne muzyków rockowych*, w: M. Radkiewicz (red.), *Gender a kultura popularna*, Wydawnictwo Rabid, Kraków 2003, s. 117-118.

określana jest jako *andros* – mężczyzna i *gyne* - kobieta¹⁵³. Według Słownika języka polskiego, zjawisko to określane jest jako upodabnianie zewnętrznych cech płciowych męskich do kobiecych, ale występują też sytuacje odwrotności¹⁵⁴. Androgynia była obecna w mitologii, gdzie przedstawiano bóstwa bez ściśle określonej płci¹⁵⁵. Na powrót androgynicznych wizerunków niewątpliwie znaczenie miała kultura popularna, a wzrost tego zjawiska można obserwować od II wojny światowej. Szczególną rolę na tej płaszczyźnie odegrali muzycy rockowi, którzy byli stylizowani na kobiety¹⁵⁶. Również w kobiecym świecie można zauważyć elementy mody zapożyczone od mężczyzn. Moda androgynii staje się coraz bardziej popularna w różnych praktykach życia społecznego. Rozumiana jest jako prawo do tożsamości Ja, bez względu na tożsamość płciową¹⁵⁷.

Płeć kulturowa odnosi się do wytworzonych przez wpływy kulturowe atrybutów, wzorców i zachowań, które przypisywane są mężczyźnie lub kobiecie¹⁵⁸. Na przestrzeni lat, jak wspomniano, pełniła ona rolę różnicowania, na przykład ról społecznych poszczególnych jednostek, czy odmienności pomiędzy płciami. Podobieństwa były pomijane. Z płcią kulturową zaczęto utożsamiać zjawiska takie jak: transwestytyzm, transseksualizm czy poglądy feministyczne¹⁵⁹.

Analizując temat płci kulturowej należy podkreślić, że na swoim wyglądzie szczególnie mocno koncentrują się transseksualiści i transseksualistki. Transseksualizm określa się jako pewną niezgodność obrazu płci wykreowanego w swojej psychice a płcią biologiczną¹⁶⁰. Klasyfikacja Harry’ego Beniamina przedstawia trzy postacie transseksualności:

- typ heteroseksualny;
- typ pośredni;
- całkowicie rozwinięty transseksualizm¹⁶¹.

¹⁵³ M. Doroba-Sawa, *Wychowanie ku wolności i w wolności. Kategoria androgynii szansą autentycznej autokreacji*, „Przegląd Pedagogiczny”, 2009, 2, s. 37.

¹⁵⁴ Słownik języka polskiego, *termin: androgyniczny*, pobrano z: <https://sjp.pwn.pl/slowniki/androgyniczny.html>, (dostęp: 20.04.2022).

¹⁵⁵ J. K., Singer, *Androgyny: Toward a New of Sexuality*, Wydawnictwo Routledge & Kegan Paul PLC, New York 1976, s. 20.

¹⁵⁶ U. Konarska, M. Pawlicka, *Anima czy Animus? Problemy płci w cosplayu*, w: M. Gołąb, N. Shiller, (red.), *Moda: model(ka) i czytelnicy. o ikonicznych reprezentacjach w kulturze*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 2015, s. 207-208.

¹⁵⁷ A. Zwoliński, *Seksualność w relacjach społecznych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, s. 149.

¹⁵⁸ M. Humm, *Słownik teorii feminizmu*, Wydawnictwo Semper, Warszawa 1993, s. 164.

¹⁵⁹ A. Buczkowski, *Płeć kulturowa jako kategoria historyczna. Relacje między medyczną koncepcją ciała a pojęciem płci kulturowej*, „Adeptus”, 2017, 9, s. 7-10.

¹⁶⁰ M. Bieńkowska, *Queer i Transseksualność. Transseksualizm w kontekście teorii Queer*, „Studia Socjologiczne”, 2014, 4(215), s. 255.

¹⁶¹ M. Fajkowska-Stanik, *Transseksualizm i rodzina. Przekaz pokoleniowy wzorów relacyjnych w rodzinach osób transseksualnych*, Wydawnictwo SWPS, Warszawa 2001, s. 33.

Typ heteroseksualny charakteryzuje się tym, że dana jednostka czuje się jak kobieta bądź mężczyzna i wymaga, aby otoczenie akceptowało ją w roli, którą kreuje (np. kobieta ubierająca się jak mężczyzna). Typ pośredni przejawia zaburzenia emocjonalne. Często nie wymaga operacji swojego ciała, a jedynie leczenia hormonalnego. Natomiast ostatni typ przedstawia jednostkę, która ponad wszystko poddałaby się operacyjnej zmianie płci¹⁶².

Obecnie transseksualizm został wykreślony z listy chorób psychicznych. Jego rozpoznanie opiera się na stwierdzeniu niezgodności pomiędzy płcią odczuwaną, biologiczną i płcią socjalną; stałego pragnienia życia zgodnego z odczuwaną płcią (zachowanie, ubiór, wygląd ciała); podejmowania ról społecznych zgodnych z odczuwaną płcią a niezgodnych z płcią biologiczną; negatywnych emocji związanych z posiadanymi narządami płciowymi nieodpowiadającymi odczuwanej płci oraz poczuciu cierpienia i przejawiania myśli samobójczych z powodu braku spójności między płcią biologiczną, a tą odczuwaną przez jednostkę¹⁶³.

Dla transseksualistek wygląd zewnętrzny oraz dopasowanie ciała do odpowiedniej roli jest dużo bardziej istotne, niż dla kobiet czy mężczyzn różnicowanych płcią biologiczną. Życie osób transseksualnych niekiedy bywa całkowicie skoncentrowane na dbałości o wygląd oraz ciało, jego pielęgnacji i udoskonaleniach¹⁶⁴.

Opisane wybrane zjawiska pokazują, że we współczesnej narracji dotyczącej ciała, oprócz biologicznej płci istnieje także płeć kulturowa. Ludzkiej cielesności przypisywane są znaczenia społeczno-kulturowe, które podlegają czasowym ewolucjom. Wszystkie zmiany dotyczące cech dyktowanych biologicznym płciom w odniesieniu do wyglądu zewnętrznego, poddawane są społecznej kontroli. Owa kontrola w coraz większym stopniu zezwala na zakres swobody w doborze elementów, które są odmienne niż posiadane cechy płciowe danej jednostki¹⁶⁵.

Poruszone wybrane w tym podrozdziale aspekty oraz wspomnienie o istnieniu płci kulturowej wydają się istotne, ponieważ współcześnie jednostki są coraz bardziej poddawane społeczno-kulturowym oddziaływaniom i rygorystycznym schematom. Przedmiotem

¹⁶² Tamże, s. 33.

¹⁶³ Z. Liber, Z. Jabłoński, W.K., Szepieniec, P. Szymanowski, *Transseksualizm jako problem diagnostyczny*, „Państwo i Społeczeństwo”, 2022, 1, s. 168-169.

¹⁶⁴ A. Migalska, *W pułapce ciała, czyli transseksualna opowieść o wcielaniu kobiecości w życie na podstawie pamiętnika Ady Strzelec*, w: *Kobiety w społeczeństwie polskim*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2011, s. 307.

¹⁶⁵ K. Bojarska, A. Kołakowska, *TRANSgresja płci, TRANZycja ciała, TRANSwersja tożsamości. Czym jest TRANSpłciowość?*, w: *Psychospołeczne, prawne i medyczne aspekty transpłciowości*, K. Bojarska, A. Kołakowska (red.), Wydawnictwo UG, Gdańsk 2014, s. 66-67.

niniejszej pracy jak już wspomniano, będzie ocena obrazu ciała młodzieży poszczególnych płci biologicznych. Badania nie będą obejmować kategorii płci kulturowej.

* * *

W rozdziale zostały przeanalizowane różnorodne aspekty obrazu ciała, które odgrywają kluczową rolę w dzisiejszym społeczeństwie. Omówiono kwestię transformacji podmiotowego charakteru ciała do jego przedmiotowego traktowania, gdzie ciało nie tylko staje się reprezentacją jednostki, ale również przedmiotem promocji i pewnego rodzaju wymiany społecznej. Ciało coraz częściej staje się środkiem do osiągnięcia różnego rodzaju życiowych celów, np. zawodowych czy społecznych, takich jak przynależność do konkretnych grup. Podjęto także próbę zdefiniowania indywidualnego obrazu ciała, który kształtowany jest przez myśli, uczucia i zachowania wobec własnego ciała przez jednostki, a także społecznego obrazu ciała, który wywodzi się z narzuconych społeczno-kulturowych norm i schematów. Komponenty obrazu ciała, przykładowo: fizyczne, psychiczne, emocjonalne i behawioralne aspekty, zostały zanalizowane pod kątem wzajemnych interakcji oraz oddziaływania na percepcję ciała przez jednostki. Zaburzenia w poszczególnych obszarach generują wśród jednostek poczucie niezadowolenia z własnego ciała.

W dalszej części omówiono różnorodne koncepcje związane z obrazem ciała, które w pewien sposób odzwierciedlają proces kształtowania się zarówno indywidualnego, jak i społecznego obrazu ciała. Mimo że niektóre z nich wywodzą się z psychologicznych badań nad cielesnością, to jednak znajdują wyraz w socjologii na przykładach społecznego życia jednostek.

Zmiany w postrzeganiu ciała kobiet i mężczyzn na przestrzeni wieków okazały się być powiązane z kontekstem społeczno-kulturowym, trendami, wierzeniami oraz modą. Współczesne tendencje wydają się premiować szczupłe, zdrowe i zadbane ciała, choć obrazy idealnych ciał różnią się w zależności od kultury i czasu.

Niniejsza praca skupia się głównie na obrazie ciała związanego z przynależnością do płci biologicznych, czyli do ciała kobiety i mężczyzny. Nie można jednak pominąć oddziaływania płci kulturowej na kształtowanie się wzorców w obrębie cielesności. Obraz ciała zyskuje na znaczeniu jako narzędzie wyrażania i konstruowania tożsamości płciowej, przez co kreowane są nowe trendy z tym związane. Warto podkreślić, że obraz ciała jest dynamicznie formowany przez społeczno-kulturowe wpływy, kulturę popularną oraz media. Na uwagę należy też mieć, że trendy związane z postrzeganiem ciała stale się zmieniają wraz z ewoluującymi normami społecznymi, postępem medycznym i technologicznym.

Omówione w tym rozdziale zagadnienia pozwoliły zidentyfikować pewne czynniki osobowe i środowiskowe, które oddziałują na kształtowanie się zarówno indywidualnego, jak i społecznego obrazu ciała. Analiza tych determinant umożliwia zrozumienie, jakie elementy mogą oddziaływać na obraz ciała młodzieży w okresie dorastania, co zostanie szczegółowo omówione w kolejnej części pracy.

ROZDZIAŁ II

KSZTAŁTOWANIE SIĘ OBRAZU CIAŁA MŁODZIEŻY

W okresie dorastania ciało staje się dla młodych osób centralnym wyznacznikiem ich samooceny oraz stanowi podstawowy element całościowego obrazu własnej osoby. Wobec takiego stanu rzeczy przyjmuje się, iż idealny obraz ciała odgrywa istotną rolę. Staje się on wyznacznikiem funkcjonowania w społeczeństwie, a potrzeba bycia atrakcyjnym jest tożsama z czynnikiem motywującym do kreowania i modyfikowania przez młodych ludzi swojego wyglądu¹⁶⁶. Choć stwierdzono, że dziewczęta są bardziej podatne na różnego rodzaju oddziaływania związane z ideałami cielesnego piękna, to chłopcy również mają swoje wzorce, do których chcą dążyć¹⁶⁷. Ciało jest zatem postrzegane jako kluczowy element definiujący ich własną wartość oraz całościowy obraz siebie. Jednocześnie okres dorastania jest pełen trudności. Mogą one dotyczyć różnych sfer, począwszy od sfery osobowej związanej z fizycznością młodych osób, ich rozwojem psychicznym i emocjonalnym, a także czynników środowiskowych oraz relacji rodzinnych, rówieśniczych, szkolnych, czy tych dotyczących mediów. W rozdziale wykazano główne czynniki mające istotne znaczenie w procesie kształtowania się obrazu ciała oraz tożsamości młodzieży w późnej fazie dorastania.

Uwzględnione zostały czynniki osobowe, do których zalicza się czynniki fizyczne, psychiczne oraz znaczenie aktywności fizycznej w procesie kształtowania się obrazu ciała młodzieży. Następnie wymienione i opisane zostały czynniki środowiskowe, wśród których znalazły się główne środowiska wychowawcze, takie jak: rodzina, szkoła, a także rówieśnicy i media.

2.1. Czynniki osobowe mające znaczenie dla kształtowania się obrazu ciała adolescentów

Dorastanie jest długim i złożonym procesem, który stanowi pomost pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Obejmuje on wiele zmian fizycznych, emocjonalnych, społecznych i psychologicznych. Trzeba więc zaznaczyć, iż jest zasadniczym etapem

¹⁶⁶ B. Ziółkowska, A. Cwojdzńska, M. Chłody, *Ciało w kulturze i nauce*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2009, s. 29.

¹⁶⁷ J. Turski, J. Głogowska, M. Wilczkiewicz, R. Stupnicki, *Body image of adolescent boys*, „Biomedical Human Kinetics”, 2012, 4, s. 117.

kształtowania się tożsamości jednostek, ale również jednym z najtrudniejszych etapów życia. Literatura przedmiotu dzieli te zmiany na zwrotne sfery, wśród których możemy wymienić: *soma*, czyli zmiany, które doświadczane są na poziomie ciała, *psyche* dotycząca zmian emocjonalnych i poznawczych oraz *polis*, czyli sfera zmian odnosząca się do społecznego funkcjonowania jednostek, relacji z rodziną, rówieśnikami i szerszym społeczeństwem¹⁶⁸. Oddaje to złożoność i wielowymiarowość procesu dorastania.

2.1.1. Czynniki fizyczne

Kształtowanie się obrazu ciała w biegu życia, warunkowane jest poprzez różne czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Termin *adolescencja* (z łac. *adolescere*) oznacza dorastanie. Okres dorastania według kwerendy literatury rozpoczyna się około 10-12 roku życia, a trwa do około 20-25 r.ż.¹⁶⁹. Dorastanie oparte jest na dwóch płaszczyznach – indywidualnej i społecznej. Płaszczyzna indywidualna wiąże się ściśle z biologicznymi zmianami zachodzącymi w ciele młodego człowieka, czyli dojrzewaniem, stabilnością emocjonalną, a w tym akceptacją zmieniającego się ciała i płciowości¹⁷⁰. Najbardziej dynamiczne zmiany zachodzą we wczesnej fazie dorastania. Rozwój hormonalny oraz strukturalny (postawa ciała) powodują przekształcenia w obszarze fizyczności młodych osób, tym samym mając znaczenie dla zmian obrazu ciała młodzieży. Ciało zmienia się pod względem kształtów, wagi, występujących problemów skórnych np. takich jak trądzik¹⁷¹. W okresie dorastania następuje również intensywny wzrost ciała, w tym także układów odpowiedzialnych za reprodukcję. Zmiany ujawniają się nie tylko w wyglądzie ciała, ale też w sposobie poruszania się czy barwie głosu. Zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt zaobserwować można zmiany wzrostu, wydłużenie się kończyn (w tym stóp, dłoni i szyi) oraz zwiększenie masy ciała i siły. Pierwsza faza dorastania u chłopców przebiega intensywniej niż u dziewcząt i zazwyczaj trwa dłużej¹⁷². U dziewcząt sylwetka nabiera coraz bardziej kobiecych kształtów, następuje odkładanie się tkanki tłuszczowej. Pojawia się owłosienie łonowe oraz pod pachami i na nogach. Stabilizuje się miesiączkowanie oraz jajczkowanie i reguluje się ostateczna wysokość ciała. U chłopców

¹⁶⁸ M. Parzyszek, *Przygotowanie do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania zadaniem rodziny i szkoły*, „Pedagogia Ojcostwa”, 2015, 2, Szczecin, s. 67.

¹⁶⁹ A.I. Brzezińska, K. Appelt, B. Ziółkowska, *Psychologia rozwoju człowieka*, GWP, Sopot 2016, s. 245.

¹⁷⁰ Tamże, s. 247.

¹⁷¹ R. Arseniuk, *Dorastanie – kryzys i powtórna szansa na rozwój*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, pobrano z: https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/dorastanie_last.pdf, (dostęp: 04.03.2022).

¹⁷² K. Piotrowski, B. Ziółkowska, J. Wojciechowska, *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania*, w: A.I. Brzezińska (red.), *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela*, Wydawnictwo IBE, Warszawa 2014, s. 11-12.

zauważyć można rozwijającą się bardziej męską budowę ciała. Sylwetka staje się umięśniona, narządy płciowe również zostają osłonięte przez owłosienie łonowe, pojawia się także (nie u wszystkich) owłosienie klatki piersiowej oraz następuje stabilizacja wzrostu¹⁷³. Należy przy tym mieć świadomość, że procesy, które zachodzą w fizyczności młodych osób są bardzo indywidualne, zróżnicowane i zależne od wielu czynników genetycznych, środowiskowych i psychologicznych.

Zmiany zachodzące w ciele w drugiej fazie dorastania przebiegają zdecydowanie wolniej niż we wczesnej fazie. Adolescenci coraz bardziej, nie tylko wyglądem oraz budową zewnętrznych narządów płciowych, przypominają człowieka dorosłego, ale także np. brzmieniem głosu. Następuje również stabilizacja takich układów, jak: oddechowego, krwionośnego i mięśniowego, a dzięki temu zwiększa się i stabilizuje pojemność płuc, wydajność tlenowa krwi oraz zachodzi szybsza regeneracja mięśni po wysiłku fizycznym¹⁷⁴. Zmiany w obrębie ciała i wyglądu, które występują w młodych organizmach niekiedy bardzo szybko powodują zniekształcony obraz postrzegania siebie. Szczególnie dziewczęta, które zwykle dojrzewają wcześniej niż chłopcy, stają przed trudnym zadaniem zaakceptowania zmieniającego się wizerunku własnego ciała. Chłopcy radzą sobie lepiej ze zmianami związanymi z dorastaniem. Stają się oni bowiem silniejsi, co dodaje im pewności siebie oraz bardziej wytrzymali fizycznie. Ci, u których proces dorastania jest opóźniony, są natomiast częściej traktowani przez pozostałych w sposób lekceważący, co sprawia, że czują się mniej atrakcyjni w grupie¹⁷⁵. W tym okresie ciało staje się w centrum zainteresowania w podejmowanych wobec siebie działaniach. Niektóre zmiany towarzyszące fizycznym transformacjom są przyczyną występowania wstydlivości związanej ze swoją cielesnością. Mają one jednak przygotować młodych ludzi do dorosłości i związanych z nią zadań rozwojowych¹⁷⁶.

Na obraz ciała i jego kształtowanie się przypada wiele czynników, a wśród nich wymienić można:

- czynniki sfery ewaluacyjno-emocjonalnej, do których zaliczamy: samoocenę, nastroj oraz ocenę własnej atrakcyjności;

¹⁷³ D. Becelewska, *Repetitorium z rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Kolegium Karkonoskie PWSZ, Jelenia Góra 2006, s. 200.

¹⁷⁴ K. Piotrowski, J. Wojciechowska, B. Ziółkowska, *Rozwój nastolatka późna faza dorastania*, w: A.I. Brzezińska (red.), *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014, s. 13.

¹⁷⁵ K. Piotrowski, J. Wojciechowska, B. Ziółkowska, *Rozwój nastolatka późna faza dorastania...*, dz. cyt., s. 201.

¹⁷⁶ K. Piotrowski, B. Ziółkowska, J. Wojciechowska, *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania...*, dz. cyt., s. 25.

- czynniki sfery poznawczej, czyli przekonania na temat atrakcyjności własnego ciała i możliwości zmiany wyglądu
- czynniki sfery behawioralnej, w której zawarte są podejmowane zachowania zdrowotne i względem ciała;
- czynniki sfery fizycznej, czyli: waga, wiek oraz wskaźniki wagowo-wzrostowe¹⁷⁷.

Czynniki fizyczne mają silny związek z kształtowaniem się obrazu ciała. Mogą mieć one zarówno pozytywne, jak i negatywne znaczenie dla sposobu, w jaki młodzi ludzie postrzegają swoje ciało. David Garner czynniki fizyczne określa jako „osobiste opinie i odczucia dotyczące wagi ciała”¹⁷⁸. Według literatury przedmiotu do czynników fizycznych warunkujących kształtowanie się obrazu ciała można zaliczyć: proporcje masy ciała do wzrostu, czyli innymi słowy: wyniki wskaźników wagowo-wzrostowych oraz przemiany związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania i starzenia się jednostek¹⁷⁹. Czynniki fizyczne dzięki swojej mierzalności w pewien sposób oceniają ciało. Wśród wskaźników możemy wymienić wskaźnik BMI (ang. *Body Mass Index*), który jest współczynnikiem określającym prawidłową masę ludzkiego ciała¹⁸⁰, wskaźnik smukłości, który wyróżnia typy budowy ciała¹⁸¹, wskaźnik Rohrera informujący pośrednio o ogólnej budowie ciała¹⁸² oraz kształt i budowę ciała. Kształt i budowa ciała są w dużej mierze dziedziczone genetycznie, jednak w momencie dojrzewania (szczególnie w przypadku kobiet) dochodzi do zmiany stosunku względem własnego ciała. Zaczynają występować nasilone krytyczne uwagi do swojego wyglądu, w konsekwencji czego pojawia się chęć jego zmiany¹⁸³. Zatem do czynników fizycznych można zaliczyć także uwarunkowania genetyczne, które odgrywają kluczową rolę w określeniu struktury ciała, jego typie budowy czy np. skłonności do gromadzenia się tkanki tłuszczowej. Również gospodarka hormonalna, indywidualny styl życia; różnego rodzaju choroby, schorzenia; środowisko; wydolność fizyczna czy sama aktywność mają znacznie dla czynników fizycznych kształtujących obraz ciała młodzieży.

¹⁷⁷ M. Kochan-Wójcik, J. Piskorz, *Zmiany w zakresie postrzegania i oceny własnego ciała wśród kobiet od okresu dojrzewania do dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa”, 2010, 15(3), s. 22.

¹⁷⁸ A. Głębocka, *Niezadowolone z wyglądu...dz. cyt.*, s. 20.

¹⁷⁹ J. Głogowska, P. Tomaszewski, K. Milde, E. Sienkiewicz-Dianzenza, R. Stupnicki, *Wizerunek ciała niski i normorosłych dziewcząt w wieku okołopokwitaniowym*, „Endokrynologia, Diabetologia i Choroby Przemiany Materii Wieku Rozwojowego”, 2009, 15(3), s. 147.

¹⁸⁰ Słownik języka polskiego, *termin: BMI*, pobrano z: <https://sjp.pl/BMI>, (dostęp: 04.03.2022).

¹⁸¹ *Termin: wskaźnik smukłości*, pobrano z: <https://antropologia-fizyczna.pl/antropometria/somatometria/wskaznik-smuklosci>, (dostęp: 04.03.2023).

¹⁸² J. Tatarczuk, A. Wandycz, *Wielkość wskaźnika Rohrera w aspekcie wybranych czynników środowiskowo-społecznych*, „Rocznik Lubuski”, 2018, 44(2a), s. 99.

¹⁸³ A. Głębocka, J. Kubalt, *Wizerunek ciała...*, dz. cyt., s. 20-21.

Fizyczne czynniki oddziałują na kształtowanie się obrazu ciała także wśród innych grup wiekowych. Odnoszą się przede wszystkim do wielkości ciała i jego poszczególnych części. Są ściśle powiązane z percepcyjnym komponentem obrazu ciała. Wśród najczęstszych przyczyn niezadowolenia z obrazu ciała w kontekście czynników fizycznych, wymienia się przeszacowanie rozmiarów ciała. Badania wykazały, że wśród osób otyłych świadomość własnego ciała jest niższa, natomiast osoby szczupłe mają tendencję do przeszacowywania rozmiarów swojego ciała¹⁸⁴. Wśród kobiet zaburzenia związane z oceną wielkości i szerokości poszczególnych części ciała, zwłaszcza dotyczą: ud, bioder i talii. Odwołując się do omawianej wcześniej teorii rozbieżności E.T. Higginsa, zniekształcenia w zakresie postrzegania wielkości swojego ciała, można tłumaczyć regulacyjną i motywacyjną strukturą Ja. Według tej teorii, zniekształcenia percepcyjne wynikają z rozbieżności pomiędzy Ja realnym, Ja idealnym i Ja powinnościowym¹⁸⁵.

Z racjonalnego punktu widzenia, czynniki fizyczne są mają ścisły związek z atrakcyjnością fizyczną danej jednostki. Atrakcyjność ta stanowiła przedmiot zainteresowań człowieka już w czasach starożytnych. Uważano ją za zależną od mody lub gustu. Jednak współcześnie potwierdzono badaniami, że stanowi ona również czynnik informujący o jakości biologicznej jednostek, a w tym zdolności reprodukcyjnej, zdrowia, stabilności rozwojowej oraz wieku jednostek¹⁸⁶. Atrakcyjność fizyczna odnosi się zatem do urody oraz wyglądu ludzkiego ciała¹⁸⁷. Może ona być określana na podstawie indywidualnych wyobrażeń jednostki, ale także w oparciu o społecznie akceptowalne wzorce, które są różnicowane między różnymi kulturami¹⁸⁸. Należy podkreślić, że atrakcyjność fizyczna jest subiektywnym doświadczeniem, które różni się w zależności od osobistych preferencji każdego człowieka. To, co jest atrakcyjne dla poszczególnych jednostek, nie musi być tak samo odbierane przez inne jednostki. Podkreśla to też fakt, że trudno wyodrębnić jeden obowiązujący standard piękna. Postrzeganie atrakcyjności fizycznej przez młode osoby ma również konsekwencję w życiu społecznym. Zgodnie z literaturą udział atrakcyjności fizycznej ma istotne znaczenie w wyborze partnerów i interakcji społecznej. Osoby atrakcyjne często łatwiej zdobywają przyjaciół i partnerów życiowych, co może poprawiać ich jakość życia społecznego. Jednak z drugiej strony,

¹⁸⁴ E. Pietrzykowska, B. Wierusz-Wysocka, *Psychologiczne aspekty nadwagi, otyłości i odchudzania się*, „Polski Merkuriusz Lekarski”, 2008, 24(143), s. 474.

¹⁸⁵ A. Rybicka-Klimczyk, A. Brytek-Matera, *Wizerunek ciała i jego wymiary...*, dz. cyt., s. 144.

¹⁸⁶ K. Borysławski, D. Nowakowski, *Atrakcyjność fizyczna człowieka*, Wydawnictwo DN Publisher, Wrocław 2019, s. 1.

¹⁸⁷ A. Szymanik-Kostrzewska, *Co oznacza atrakcyjność fizyczna? Dyskusja o definicjach i ujęciach*, „Roczniki Psychologiczne”, 2016, 19(1), s. 43.

¹⁸⁸ Tamże, s. 44-45.

skupienie na wyglądzie może prowadzić do powierzchowności i niedostrzegania innych wartości¹⁸⁹. Ponadto młodzi ludzie, którzy nie spełniają pewnych standardów urody, mogą doświadczać odrzucenia lub dyskryminacji. Dlatego tak ważne jest, aby młodzi ludzie zdawali sobie sprawę, że atrakcyjność fizyczna to tylko jedna z wielu cech, które definiują człowieka. Niewątpliwie jest ona ważnym aspektem w życiu, ale nie jedynym.

Przemianom fizycznym w okresie adolescencji towarzyszy zwiększone zainteresowanie swoją cielesnością, zarówno u dziewcząt, jak i u chłopców. Mimo że w dużej mierze sylwetki oraz wielkości ciała warunkowane są czynnikami genetycznymi, to jednak w społeczeństwie szczególnie pożądane są szczupłe ciała. Sylwetki określane mianem „ciężkich”, często postrzegane są negatywnie. Młodzi ludzie narażeni są na wzrost poziomu niezadowolenia z własnego ciała poprzez społecznie ustalone standardy, często właśnie ze względu na czynniki, na które nie mają oni wpływu¹⁹⁰.

2.1.2. Czynniki psychiczne

W okresie dorastania oprócz omówionych wcześniej fizycznych przemian młodego organizmu, następują również zmiany na podłożu psychicznym. Jednym ze znaczących obszarów tychże zmian, jest psychologiczny rozwój, także w kontekście postrzegania własnego ciała. Zmiany fizyczne nie oddziałują tylko i wyłącznie na transformacje związane z wyglądem, ale także na to, w jaki sposób młodzież odbiera swoje ciało. Godne uwagi jest, że w okresie, w którym wzrasta świadomość siebie, obraz ciała może być różnicowany poprzez płeć, kulturę i indywidualne doświadczenia mające znaczenie dla sfery psychiczno-emocjonalnej.

Pośród zadań okresu dorastania, takich jak dojrzewanie intelektualne, emocjonalne i społeczne; budowania swojej filozofii życia; poszukiwania autonomii; poszukiwania tożsamości płciowej oraz tożsamości grupowej i osobistej, występuje także bardzo ważne zadanie, które szczególnie dotyczy cielesności młodych osób. Tym zadaniem jest akceptacja zmieniającego się siebie w całym tym procesie¹⁹¹. Akceptacja zmieniającego się ciała, ale także innych zmian zachodzących w okresie dorastania, jest krytycznym aspektem rozwoju emocjonalnego i psychicznego, ale także zdrowego podejścia do własnej cielesności adolescentów. Co więcej, zmiany te mogą oddziaływać na obraz samego siebie oraz swoją

¹⁸⁹ J. Strzałko, K. Kaszycka, *Atrakcyjność fizyczna – obiektywne i subiektywne składowe oceny*, „Przegląd Antropologiczny”, 1990, 54, s. 9.

¹⁹⁰ J. Głogowska, P. Tomaszewski, K. Milde, E. Sienkiewicz-Dianzenza, R. Stupnicki, *Wizerunek ciała...*, dz. cyt., s. 147.

¹⁹¹ A.I. Brzezińska, K. Appelt, B. Ziółkowska, *Psychologia rozwoju człowieka...* dz. cyt., s. 249.

samoocenę. To właśnie w tym okresie ogromne znaczenie ma wsparcie osób najbliższych, czyli rodziny, wychowawców i nauczycieli. Zmieniające się ciało oraz seksualność stanowią bowiem źródło emocji. Także zmiany, które mają miejsce w sferach psychiczno-emocjonalnych, społecznych i poznawczych, rzucają nowe spojrzenia młodych osób na wygląd siebie oraz rówieśników. Młodzież w okresie dorastania często boryka się z poczuciem utraty kontroli nad tym, co się z nią dzieje¹⁹². Nieakceptowanie zmian zachodzących w ciele najczęściej wiąże się z obniżoną samooceną, zaburzonymi zachowaniami prowadzącymi do problemów emocjonalnych, trudnościami w określeniu swojej tożsamości oraz zmniejszoną ufnością do innych osób¹⁹³.

Spśród wielu trudności i problemów z jakimi przychodzi się mierzyć nie tylko samym adolescentom, ale także ich opiekunom, rodzicom, nauczycielom, jako główny wymienia się kryzys tożsamości. Definiuje się go, jako pewien okres w rozwoju tejże tożsamości, w którym jednostka jest zmuszona do dokonywania wyborów pomiędzy ważnymi dla niej alternatywami. Pokonywanie tego kryzysu według Erika Eriksona determinuje w istotnym stopniu dalszy rozwój psychiczny młodzieży wkraczającej w dorosłe życie¹⁹⁴. Zmiany dostrzegane przez dorastające osoby w swoim wyglądzie fizycznym, nie tylko mają znaczenie w postrzeganiu ich własnego obrazu, ale także na związane z nim emocje, które w znaczący sposób mogą oddziaływać na jego dalsze kształtowanie.

Według D. Kruegera Ja cielesne stanowi strukturę psychiczną, która składa się na istotny czynnik struktury psychicznej organizacji Ja. Obraz ciała według niego, to natomiast kompleks wewnętrznych reprezentacji uporządkowanych w sposób, który odzwierciedla się poprzez własne postrzeganie ciała młodych osób¹⁹⁵. W okresie adolescencji zachodzi szereg zmian odnoszących się do obrazu ciała i samooceny. Kształtowanie się obrazu ciała przejawia się przede wszystkim we wspomnianych wcześniej obszarach, takich jak: postrzeganie własnego ciała i przekonaniach na jego temat, emocjach i uczuciach względem ciała oraz sposobie, w jaki ciało jest traktowane¹⁹⁶. Szczególne znaczenie w rozwoju młodego człowieka i we wkraczaniu w okres dorosłości mają wizualne nieprawidłowości. Obraz ciała w okresie dojrzewania kształtuje się na skutek interakcji pomiędzy wewnętrznymi i zewnętrznymi

¹⁹²Poradnik dla rodziców i opiekunów, pobrano z: <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/01/tresc.pdf>, (dostęp: 12.06.2023).

¹⁹³ D. Becelewska, *Repetitorium...*, dz. cyt., s. 201.

¹⁹⁴ B. Hawras-Napierała, J. Trempała, *Psychologia Rozwoju człowieka. Tom 2. Charakterystyka okresów życia człowieka*, PWN, Warszawa 2000, s. 166.

¹⁹⁵ A. Kobierecka, *Emocjonalny aspekt obrazu ciała a ocena relacji z rodzicami u młodych kobiet*, „Przegląd Psychologiczny”, 2012, 55(4), s. 384.

¹⁹⁶ T.F. Cash, *Body Image: past, present, and future*, „Body Image”, 2004, 1(1), s. 2-4.

procesami zachodzącymi w ciele. Czynniki psychiczne biorące udział w procesie kształtowania się obrazu ciała młodzieży są silnie generowane poprzez różnice płci. Jak dowodzą badania, zachodzące zmiany wśród chłopców przebiegają relatywnie stabilnie, natomiast wraz z rozwojem psychofizycznym wśród dziewcząt, obraz ciała częściej zmienia się na niekorzyść, generując tym samym negatywne konsekwencje z nim związane¹⁹⁷. W czasach nacisku na równouprawnienie, zmienia się także sytuacja obecnych nastolatków. To przede wszystkim im stawia się wiele wymagań, które obrazuje następujący cytat: „Dzisiejsza nastolatka jest równocześnie szczupła i silna, dobrze wykształcona i błyskotliwa, aktywna i pewna siebie, zalotna, kobieca i uświadomiona seksualnie. Jest przedsiębiorcza i ma poczucie własnej pozycji. Daje sobie ze wszystkim radę, nie istnieją dla niej problemy ani ból. Chce zdobyć zawód, być równą dla mężczyzn partnerką, śni o wielkiej miłości i założeniu rodziny”¹⁹⁸. Wymogi stawiane współczesnym nastolatkom mogą i w wielu przypadkach powodują presję w dążeniu do utartych wymagań i stereotypów. Badania z 2018 roku potwierdziły, że od dorastających młodych mężczyzn wymaga się nieco mniej niż od płci żeńskiej oraz że proces ten przebiega nieco spokojniej, gdyż młode kobiety częściej i silniej skupiają się na odczuciach emocjonalnych¹⁹⁹. Potwierdza to wyniki badań prowadzonych już w 1973 roku, na podstawie których ustalono, że młode kobiety wyrażają większą skłonność w łączeniu wyglądu zewnętrznego z właściwościami psychicznymi. Ponadto poczucie wartości, silniej wiąże się u młodych kobiet z atrakcyjnością, popularnością czy relacjami interpersonalnymi niż z ogólną sprawnością. U młodych mężczyzn, sytuacja ta jest odwrotna²⁰⁰. Przytoczone wyniki badań wskazują na konieczność uwzględniania czynników psychiczno-emocjonalnych w interpretowaniu zmian obrazu ciała młodzieży w okresie późnej adolescencji.

Jak podaje literatura przedmiotu, postrzeganie obrazu ciała oprócz znaczenia dla samooceny i kształtowania się własnego wizerunku w okresie młodzieńczym, wywiera również wpływ na jakość życia. Ocena jakości życia związana ze zdrowiem uznawana jest za subiektywną ocenę uwzględniającą zarówno: zdrowie fizyczne, psychiczne, funkcjonowanie

¹⁹⁷ M. Biernat, M. Bąk-Sosnowska, *Postawa ciała a obraz siebie i funkcjonowanie psychospołeczne w okresie adolescencji*, „Pediatria i Medycyna Rodzinna”, 2018, 14(3), s. 283.

¹⁹⁸ J. Surzykiewicz, *Współczesne dziewczynki nie mają problemów? Obraz współczesnych nastolatków i jego znaczenie w pracy edukacyjno-wychowawczej z dziewczętami*, ORE, pobrano z: https://static.epodreczniki.pl/portal/f/res/R1dvdHSleFmf7/4/143T5sf9Xdbn6Kb5o7CBEKYWAZOaQPaf/wspczesne_dziewczyny_nie_maj_problemov.pdf, (dostęp: 04.12.2023).

¹⁹⁹ D. Ochojska, *Radzenie sobie ze stresem uczniów w okresie dorastania*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2018, 4(26), s. 473 (467-474).

²⁰⁰ B. Hawras-Napierała, J. Trempała, *Psychologia Rozwoju człowieka...dz. cyt.*, s. 171.

społeczne oraz stan funkcjonalny, w tym emocje i zachowania²⁰¹. W drugiej fazie dorastania młodzież boryka się z wieloma problemami, które mają charakter wielowymiarowy. Możemy tutaj mówić o problemach związanych z poczuciem własnej wartości, odczuwaniu negatywnych i pozytywnych emocji, samoakceptacji, problemów dotyczących relacji społecznych, takimi jak: relacje rodzinne, rówieśnicze, umiejętność nawiązywania kontaktów itp. Wszystko to składa się na omówiony wcześniej kryzys tożsamości, który nie u każdego młodego człowieka przebiega w ten sam sposób. Czynnikiem, który silnie oddziałuje na poziom jakości życia, a także generującym zmiany w postrzeganiu siebie jest stres²⁰². Stres można określić jako proces, w którym czynniki środowiskowe stanowią zagrożenie dla wypracowanej równowagi organizmu lub ją naruszają. Za tym idzie reakcja organizmu na zagrożenie²⁰³. Niekontrolowany stres występujący w nadmiarze, może w rezultacie prowadzić do zaburzeń osobowości oraz zakłócać pełnienie określonych ról społecznych. Stanowi zjawisko biologiczne, będące reakcją organizmu na stawiane mu wymagania psychiczne i fizyczne²⁰⁴. Przyczyny stresu mogą być wielorakie, począwszy od sytuacji rodzinnej, poprzez szkołę, pracę, stan zdrowia, czy wpływ środowiska zewnętrznego. Jednym z głównych stresorów okresu dorastania są nadmierne wymagania, które młodzież nakłada na siebie, oraz normy społeczne dotyczące wyglądu zewnętrznego²⁰⁵. Sytuacje stresowe w okresie młodzieńczym wiążą się z dysregulacją emocjonalną. Prowadzone w ostatnich latach badania dowodzą, że osoby z nadmierną masą ciała częściej podlegają stresowi, przez co często przejawiają nieprawidłowe nawyki żywieniowe takie jak: jedzenie emocjonalne, objadanie się, niezdrowe organiczne diety, które silnie korelują z niezadowoleniem ze swojego ciała²⁰⁶.

W ostatnim czasie obserwuje się wzmożony wzrost zaburzeń zdrowia psychicznego szczególnie wśród młodych osób. Ważnym bodźcem przyczyniającym się do tego problemu była pandemia COVID-19, która na długi czas wyizolowała i ograniczyła życie społeczne jednostek. Wyzwania z jakimi muszą borykać się osoby przechodzące przez okres dojrzewania ku dorosłości, a także zmiany zachodzące w ich fizyczności, są wymagające i mogą prowadzić do trudności psychicznych, odbijających się negatywnie na procesie kształtowania się

²⁰¹ The WHOQOL Group, *The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization*, „Social Science & Medicine”, 1995, 41(10), s. 1404-1406.

²⁰² M. Biernat, M. Bąk-Sosnowska, *Postawa ciała a obraz siebie...*, dz. cyt., s. 284.

²⁰³ A. Grygorczuk, *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*, „Psychiatria”, 5(3), s. 111.

²⁰⁴ J. Mastalski, *Aksjologiczne wymiary walki ze stresem*, „Filozofia i Medycyna”, 2006, 13, s. 59-60.

²⁰⁵ M.L. Kmieć, G. Broniarczyk-Dyła, *Wpływ stresu na kondycję naszej skóry*, „Prace Poglądowe Uniwersytetu Medycznego w Łodzi”, 2008, s. 105.

²⁰⁶ A. Brytek-Matera, K. Czepczor-Bernat, A. Modrzejewska, *Związek między zachowaniami żywieniowymi, obrazem ciała a dysregulacją emocjonalną: podobieństwa między osobami z nadmierną i prawidłową masą ciała*, „Psychiatria Polska”, 2021, 55(5), s. 1066.

pozytywnego wizerunku ich ciała. Na podstawie badań prowadzonych w obszarze zaburzeń odżywiania wśród młodzieży stwierdzono, że zaburzenia odżywiania mają swoje korzenie w istotnych dla młodych ludzi zmianach w postrzeganiu samego siebie, dążeniu do nierealistycznych celów związanych z własnym wyglądem, narzucaniu rygorystycznych diet oraz zmianach w funkcjonowaniu ośrodków kontrolujących łaknienie. Te obserwacje potwierdziły stawiane wcześniej hipotezy lekarzy sugerujące, że zaburzenia odżywiania są rodzajem zaburzeń psychicznych, których konsekwencje mogą znacząco wpływać na cały organizm jednostki oraz jego fizyczny wygląd²⁰⁷. Zaburzenia odżywiania są najpowszechniejszymi zaburzeniami psychicznymi, towarzyszącymi niezadowoleniu z obrazu ciała.

Najczęstszymi czynnikami predysponującymi do powstawania tychże zaburzeń są: silne uczucie i potrzeba kontrolowania siebie (najczęściej wynikająca z nieadekwatnie postrzeganej masy ciała, ale także wynikające z innych czynników psychicznych)²⁰⁸. Owo kontrolowanie siebie w przypadku nieadekwatnego postrzegania własnej masy ciała objawia się poprzez stosowanie różnego rodzaju diet czy wręcz głodówek. W przypadku zaburzonego postrzegania swojego ciała w przestrzeni, gdzie niektóre części ciała wydają się być zbyt duże lub zbyt małe, kontrolowanie może przejawiać się w postaci np. nadmiernych ćwiczeń fizycznych prowadzących do niezdrowego eksploatowania swojego ciała, które finalnie może stać się bardziej podatne na urazy.

Wśród najczęstszych zaburzeń odżywiania u młodzieży wymienia się anoreksję i bulimię. Według badań anoreksja, czyli inaczej jadłowstręt psychiczny dotyczy przede wszystkim kobiet w wieku 13-21 lat, a częstość występowania waha się od 0,3% do 1,5%²⁰⁹. Szacuje się, że anoreksja dotyka 5-10% mężczyzn w wieku od 17 do 24 lat²¹⁰. Anoreksja zaliczana jest do chorób psychosomatycznych. Charakteryzuje się przewlekłym zaburzeniem ukierunkowanym na celową utratę wagi, która jest wywołana i utrzymywana przez chorą jednostkę. Towarzyszą jej głównie : lęk przed nadwagą, zniekształceniem sylwetki, której

²⁰⁷ C. Żechowski, *Zaburzenia odżywiania się – problem współczesnej młodzieży*, pobrano z: <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/projekty/zaburzenia-odzywiania-si-problem-wspolczesnej-modzieczy.pdf>, (dostęp: 03.12.2023).

²⁰⁸ J. Myszkowska-Ryciak, E. Gago, A. Harton, *Wiedza żywieniowa oraz postrzeganie własnej masy ciała przez nastoletnie dziewczęta*, w: A. Wolska-Adamczyk (red.), *Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, WSiZ, Warszawa 2015, s. 126-127.

²⁰⁹ A. Olech, *Anoreksja – Rehabilitacja Żywieniowa*, w: M. Maciąg, A. Danielewska (red.), *Wyzwania współczesnej medycyny i nauk pokrewnych – analiza, diagnostyka i leczenie*, Wydawnictwo Naukowe Tygiel, Lublin 2020, s. 153.

²¹⁰ A. Klimberg, M. Kacperska, J.T. Marcinkowski, *Wiedza, postawy i zagrożenie anoreksją wśród studentek bydgoskich*, „Hygiea Public Health”, 2021, 46(4), s. 463.

chory/a nie zauważa podczas samego przebiegu zaburzenia. Osoby cierpiące na tę przypadłość charakteryzują się różnym stopniem niedożywienia, które oddziałuje na zmiany hormonalne organizmu oraz prowadzi do jego wyniszczenia²¹¹.

Występowanie bulimii wśród młodych kobiet w wieku od 15 do 24 lat określa się na 1-3% . U mężczyzn schorzenie to częściej występuje po okresie pokwitania. Do przyczyn powstawania bulimii należą: zbyt duża (wręcz niezdrowa) koncentracja na ciele i wyglądzie, niezadowolenie ze swojej fizjonomii i wśród tej grupy czynników bulimia występuje u średnio 0,2% populacji, a to stanowi mniej więcej 10-15% ogólnej liczby chorych²¹². Trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że bulimia to choroba o przebiegu przewlekłym. Charakteryzuje się napadami objadania się, po których następują działania mające na celu pozbycie się zjedzonego posiłku. Wymienia się jej dwa rodzaje: „przeczyszczający” i „nieprzeczyszczający”. W przypadku pierwszego stosowane są środki przeczyszczające, a także prowokowane są wymioty, natomiast drugi rodzaj polega na głodzeniu się, stosowaniu intensywnych ćwiczeń fizycznych itp. bez prowokowania wymiotów²¹³. Obydwa opisane rodzaje zaburzeń są niebezpieczne i silnie powiązane z procesem kształtowania się obrazu ciała młodzieży.

W okresie dorastania obraz ciała kształtowany jest przez różne czynniki psychologiczne, które mogą mieć charakter indywidualny, jak i społeczny. Wspieranie młodzieży w budowaniu pozytywnego obrazu ciała, który wyróżnia przede wszystkim zdrowie psychofizyczne, wymaga uwzględnienia tych aspektów i stworzenia środowiska, które promuje akceptację, zrozumienie w postrzeganiu siebie szczególnie w tak burzliwym okresie. Należy zwracać również uwagę na czynniki stresogenne zachodzące w życiu młodzieży oraz na sposoby radzenia sobie z emocjami, podczas przechodzenia kryzysu tożsamości i budowaniu jej być może na nowo.

2.1.3. Znaczenie aktywności fizycznej

W okresie adolescencji, kiedy dochodzi do wielu fizycznych i psychospołecznych zmian, postrzeganie własnego ciała, własnej fizyczności stanowi duże wyzwanie. Aktywność fizyczna, w tym jednym z najtrudniejszych okresów życia jednostek, odgrywa znaczącą rolę. Młodzież podatna na różnego rodzaju wpływy społeczno-kulturowe, które często promują

²¹¹ A. Górski, *Bulimia i anoreksja – przyczyny, skutki, sposoby leczenia*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne”, 2014, 4, s. 104-105.

²¹² W. Kumorowska-Szczepańska, R. Hansdorfer-Korzona, M. Barna, A. Plata, M. Podgórska, *Bulimia psychiczna jako problem interdyscyplinarny*, M. Podgórska (red.), Wydawnictwo WSZ, Gdańsk 2016, s. 71.

²¹³ M. Jaworski, *Zaburzenia procesów poznawczych w bulimii*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia”, 2011, 6(3-4), s. 152.

wyidealizowane wizerunki ciała, narażona jest na osłabienie poziomu zadowolenia ze swojego ciała, kondycji fizycznej i atrakcyjności.

Badania przeprowadzone przez badaczy z Chin wykazały, że aktywność fizyczna poprawia samoocenę i samoakceptację, także tą związaną z obrazem ciała w późnej adolescencji²¹⁴. Obecnie w literaturze istnieje coraz więcej opracowań dotyczących pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne. Wiąże się z tym wzrost wspomnianej pozytywnej samooceny oraz pozytywnego kształtowania się obrazu ciała. Należy zauważyć, że podejmowanie aktywności fizycznej jest ogólnie pojętą inwestycją w ciało, gdyż nie tylko może zmieniać ona jego fizyczne rozmiary, ale także kształtować sprawność fizyczną, siłę, motorykę itp.

Współczesna młodzież jest bardziej narażona na choroby cywilizacyjne niż kiedykolwiek wcześniej. Przyczyną tego są wzmożona ingerencja mediów w życie młodych ludzi oraz postęp technologiczny, a także rozwój żywności przetworzonej. Mimo że młodzież zdaje sobie sprawę z pozytywnych skutków uprawiania aktywności fizycznej, to jednak właśnie w tym okresie, szczególnie w grupie dziewcząt jej poziom drastycznie spada²¹⁵. Sama świadomość korzyści, które daje aktywność fizyczna nie jest wystarczająca do tego, aby młodzież ją podejmowała. Natomiast – co ciekawe – większość nastolatków w okresie dorastania chciałaby zmienić swój wygląd fizyczny²¹⁶.

Jak podają badania A. Głębockiej, ćwiczenia fizyczne bez względu na różnicowanie płciowe są uznawane przez badanych, jako najlepszy sposób do kształtowania sylwetki i redukcji wagi²¹⁷. Oprócz tego istnieje wiele opracowań naukowych mówiących o wpływie aktywności fizycznej na obraz ciała. Według przeprowadzonych w 2013 roku badań w zmiany wynikające z aktywności fizycznej korelowały pozytywnie ze zmiennymi dotyczącymi zmian w obrazie ciała jednostek²¹⁸. Z tychże badań wynika również, że sposób postrzegania siebie poszczególnych jednostek może zwiększać lub zmniejszać udział w aktywnościach fizycznych. Potwierdzają to badania np. Moreno Murica z 2011 roku, które pokazały, że część dorastających dziewcząt unika aktywności fizycznej ze względu na swój wygląd. Natomiast

²¹⁴ J.G. Fernández-Bustos, Á. Infantes-Paniagua, R. Cuevas, O. R. Contreras, *Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescent*, pobrano z: The mediating role of physical self-concept on relations between biological maturity status and physical activity in adolescent females - PubMed (nih.gov), (dostęp: 23. 04. 2022).

²¹⁵ A. Hupało, J. Głogowska, *Wizerunek ciała aktywnej i nieaktywnej fizycznie młodzieży gimnazjalnej ZSO w Goszyczynie*, „Zeszyty Naukowe WSKFiT”, 2016, 11, s. 56.

²¹⁶ Tamże.

²¹⁷ A. Głębocka, *Niezadowolenie z wyglądu...*, dz. cyt., s. 32.

²¹⁸ K.A. Martin-Ginis, H. A. Strong, S. M. Arent, S. R. Bray, R. L. Bassett-Gunter, *The effect of aerobic – versus strength-training on body image among young women with pre-existing body image concerns*, „Body Image”, 2014, 11,, s. 220.

inne młode kobiety oraz młodzi mężczyźni podejmują aktywność fizyczną, aby go zmienić na lepszy²¹⁹. Dla tej drugiej grupy zamiana obrazu ciała staje się głównym czynnikiem motywującym do podejmowania aktywności fizycznej, co na ogół odbierane jest w sposób korzystny i optymistyczny. Co więcej, obraz ciała postrzegany w sposób pozytywny związany z docenieniem własnego ciała, powodował wzrost zaangażowania w aktywność fizyczną. Również przeprowadzone badania porównawcze wykazywały, że osoby bardziej aktywne fizycznie odznaczają się pozytywniejszym obrazem ciała niż osoby nieaktywne fizycznie. Interesującym faktem wynikającym z badań jest także zależność aktywności fizycznej i obrazu ciała ze statusem społeczno-ekonomicznym. Kobiety uczestniczące w zajęciach sportowych, które postrzegały swój obraz ciała gorzej, ale miały wyższy status społeczno-ekonomiczny, odznaczały się wyższą samooceną, motywującą do zmiany swojego wizerunku. W badaniach nad obrazem ciała i aktywnością fizyczną czynnikami dodatnio korelującymi była częstotliwość uczestnictwa w aktywnościach fizycznych, czas trwania treningów i ich poszczególnych sesji oraz satysfakcje i czerpanie przyjemności z aktywności fizycznej. Inne badania z kolei udowodniły, że aktywność fizyczna może pełnić funkcję swoistego bufora ochronnego przed niezadowoleniem z własnego ciała²²⁰.

Istnieją również negatywne związki aktywności fizycznej z obrazem ciała. W różnego rodzaju dyscyplinach sportowych świadomość własnego ciała zwiększa się. Powoduje to również zaostrzenie nadzoru nad ciałem, które w sposób ciągły jest kształtowane. Szczególnie jest to widoczne w sportach estetycznych, takich jak: gimnastyka, łyżwiarstwo figurowe, aerobik sportowy, taniec itp. Badania wykazały, że osoby biorące udział w sportach estetycznych są bardziej podatne na zaburzenia odżywiania niż nawet osoby nieaktywne fizycznie.

Również wśród kobiet uprawiających sporty, które można nazwać nieestetycznymi (ciężka atletyka, piłka nożna, sporty walki), zdarzają się negatywne odczucia związane ze swoim ciałem. Mimo poczucia, że ich ciało jest sprawne, wysportowane, silne i zdrowe, to jednak brakuje im elementu estetycznego, który dopełniłby ich właściwy obraz ciała²²¹. Związek aktywności fizycznej z obrazem ciała można zauważyć również na podstawie łączenia

²¹⁹ J.A. Moreno-Murica, P. Hellin, D. González-Cutre, C. Martínez-Galindo, *Influence of Perceived Sport Competence and Body Attractiveness on Physical Activity and other Healthy Lifestyle Habits in Adolescents*, „The Spanish Journal of Psychology”, 2011, 14(1), s. 286-289.

²²⁰ S. Mosur-Kaluza, M. Guskowska, *Physical activity and body image of women: literature review*, „Baltic Journal of Health and Physical Activity”, 2015, 7(3), s. 31.

²²¹ M. Vani, R. Murray, C. Sabiston, *Body Image and Physical Activity*, w: I. Zenko, L. Jones (red.), *Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook*, Wydawnictwo Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology, Toronto, Canada 2021, s. 151.

miejsce związanych z aktywnością sportową oraz elementami spa, masażu, zajęciami relaksacyjnymi, dietetycznymi, a także psychologicznymi. Podkreśla to popularność holistycznego dbania o ciało oraz zdrowy styl życia²²². Aktywność fizyczna może jednocześnie stanowić szkodliwy związek obrazu ciała, gdy jest ona stosowana nadmiernie, przez co zaniedbywane są inne obszary życia. Ma to miejsce w różnego rodzaju chorobowych zaburzeniach postrzegania swojego wizerunku ciała. Jednym z takich zaburzeń jest bigoreksja. Według Bohdana Woronowicza bigoreksja stanowi pewien rodzaj dysmorfobii, czyli zaburzenia na tle psychicznym, które charakteryzuje się zakłamanym poczuciem własnej estetyki ciała bez widocznych defektów w wyglądzie²²³. Zaburzenie to dotyka najczęściej osób, które aktywnie uprawiają jakąś dyscyplinę sportową, w tym najczęściej są to dyscypliny sportu określane jako nieestetyczne. Bigorektycy ćwiczą bardzo intensywnie, przy czym nie umieją właściwie ocenić swojego ciała. Często dokonują pomiarów wagi oraz obwodów poszczególnych partii ciała, a także rygorystycznie przestrzegają restrykcyjnej diety²²⁴. Trzeba jednak podkreślić, że są to zachowania wynikające z zaburzeń sfery psychicznej.

Aktywność fizyczna jest niezbędna do podtrzymywania życiowej aktywności, zdrowia, dobrego samopoczucia, czy też redukcji stresu. U osób podejmujących aktywność fizyczną zmiany w samoocenie są tym wyższe, im niższa była ich samoocena przed rozpoczęciem podejmowania jakiegokolwiek formy aktywności fizycznej. Jak podaje literatura, zarówno niedobór jak i nadmiar tkanki tłuszczowej wpływają nie tylko na negatywny obraz i postrzeganie samego siebie, ale także przede wszystkim na zdrowie jednostek²²⁵. Ma to znaczenie przez wzgląd na duży odsetek dzieci i młodzieży borykających się z nadwagą, a w konsekwencji tego z obniżonym poziomem zadowolenia ze swojego obrazu ciała. Wydaje się, że pozytywne związki aktywności fizycznej i obrazu ciała przeważają te negatywne. Faktem jest, że aktywność fizyczna odgrywa znaczącą rolę w procesie kształtowania się obrazu ciała. Dlatego zasadne wydaje się zwrócenie uwagi na zakres aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, a także ukierunkowanie ich na jej pozytywne działania.

Warto zrozumieć, że wpływ aktywności fizycznej na postrzeganie i kształtowanie się ciała młodych osób jest złożony i często obejmuje zarówno aspekty fizyczne, jak i psychospołeczne. Regularna aktywność fizyczna może prowadzić do poprawy samopoczucia,

²²² D. Bazuń, *Nowicjusz w świecie klubu fitness*, „RELACJE. Studia z nauk społecznych”, 2016, 1, s. 165.

²²³ B.T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2009, s. 525.

²²⁴ I. Urlych, *Wielka bigoreksja – w wielkiej sieci*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2013, 1, s. 20.

²²⁵ J. Głogowska, *Subiektywne i obiektywne miary sylwetki ciała dziewcząt w wieku 13-17 lat i związek tych miar z motywami podejmowania pozaszkolnej aktywności fizycznej*, pobrano z: https://awf.poznan.pl/wp-content/uploads/2022/11/konspekt_pracy_Joanna_Glogowska.pdf, (dostęp: 24.06.2023).

zwiększenia pewności siebie oraz promowania zdrowego stylu życia. Jednocześnie aktywność fizyczna może pomóc młodzieży zrozumieć, że wartość jednostki nie jest wyłącznie uzależniona od wyglądu, ale także od osiągnięć, zdolności i zdrowia całego organizmu.

2.2. Czynniki środowiskowe obecne w procesie kształtowania się obrazu ciała młodzieży

Procesy rozwojowe młodych osób w dużej mierze kreowane są i modyfikowane poprzez czynniki środowiskowe. Jednymi z kluczowych elementów analizy tego obszaru są: środowisko rodzinne, rówieśnicze, szkolne oraz szeroko pojmowane i interpretowane media. Każdy z tych elementów odgrywa istotną rolę w kształtowaniu się zarówno samooceny, obrazu ciała, jak i poszukiwaniu tożsamości młodych osób. Kompleksowe spojrzenie na wymienione czynniki środowiskowe pozwoli na lepsze zrozumienie, jak oddziałują one na formowanie się obrazu ciała młodzieży, i jakie mają znaczenie dla psychospołecznego rozwoju w okresie dorastania.

2.2.1. Rola rodziny

Rodzina ma decydujące znaczenie w kształtowaniu się obrazu ciała młodych ludzi, ale także w budowaniu pewności siebie, pozytywnego postrzegania siebie oraz zdrowego podejścia do swojego wyglądu. Rodzice nie tylko w kwestii obrazu ciała, ale także w innych dziedzinach życia stanowią dla swoich dzieci wzorzec, dlatego tak ważne jest, aby sami promowali budujące i zarazem pożądane zachowania względem swojego ciała.

D. Kruger stworzył psychoanalityczny model reprezentacji ciała. Według tego modelu na Ja cielesne jednostek przypadają trzy wymiary:

- psychiczne doświadczenie wrażeń cielesnych;
- doświadczenie funkcji ciała;
- doświadczenie obrazu ciała²²⁶.

Na podstawie tego modelu uważa się, że Ja cielesne jest ciągłym rozwojem, na który składają się trzy etapy występujące po sobie. Pierwszym etapem jest wymienione psychiczne doświadczenie wrażeń cielesnych. Przypada on na początku życia dziecka, kiedy jego dotyk staje się podstawowym źródłem informacji, służącym do poznawania otaczającego go świata. Na jego odpowiedni przebieg w głównej mierze wpływa rodzicielska (przede wszystkim

²²⁶ K. Schier, *Piękne brzydactwo...*, dz. cyt., s. 12.

matczynej) opieka. Dzięki niej budowane są więzi pomiędzy Ja cielesnym a Ja psychicznym, które prowadzą do odpowiedniego podejścia do swojej cielesności w przyszłości²²⁷. W drugim etapie, który przypada na okres pierwszych miesięcy dziecka, następuje różnicowanie doznań odbieranych przez ciało. Odkrywane są również przez dziecko granice ciała. Na tym etapie w kształtowaniu własnej cielesności dziecka i w jego przyszłym podejściu do niej, opieka i obecność opiekunów są równie ważne. Przekłada się to na budowanie z dzieckiem odpowiednich relacji. Trzeci etap przypada między piętnastym a osiemnastym miesiącem życia. Wtedy dziecko uczy się własnego ciała. Według Krugera dziecko już w wieku sześciu lat posiada ukształtowaną strukturę Ja cielesnego, jednak zmiany w jego obrębie mogą zachodzić przez całe życie. W szczególności te zmiany wiążą się ze zmianami w obrębie wyglądu²²⁸.

Model ten obrazuje, że odpowiednia postawa do własnego ciała i swojej cielesności konstruowana jest od najmłodszych lat. Podkreśla on również ogromną rolę bliskich, a nade wszystko rodziców i opiekunów, którzy są z dziećmi od pierwszych chwil życia. To dzięki nim dziecko wytwarza w sobie odpowiednie schematy, wzorując się na przekazywanych uczuciach, dotyku i empatii. Jednymi z pierwszych i jakże ważnymi zadaniami rodziny jest przekazanie dziecku odpowiednich zachowań związanych z jego cielesnością, a w tym zachowań dotyczących dbania o ciało w zakresie jego higieny, odpowiedniej diety i aktywności fizycznej²²⁹. Rodzina pełniąc funkcję socjalizacyjną stanowi dla swoich dzieci pierwsze środowisko wychowawcze i pierwszą instytucję, w której dziecko uczy się odpowiednich zachowań, także względem swojego ciała²³⁰. To właśnie w rodzinie powinno nastąpić pierwsze zetknięcie się dziecka z edukacją zdrowotną, kształtowaniem postaw wobec własnego zdrowia, choroby, oraz uczenie odpowiednich nawyków higieniczno-pielęgnacyjnych²³¹. Rodzice, poprzez modelowanie zachowań swoich dzieci, pełnią kluczową funkcję w kształtowaniu się ich opinii o sobie²³². Jest to szczególnie istotne w okresie dojrzewania, ponieważ właśnie wtedy młodzież odczuwa wyraźne skutki swojej często krytycznej samooceny. Wychowanie dzieci to trudne, ale bardzo wdzięczne zadanie, które spoczywa przede wszystkim na barkach rodziców.

²²⁷ Tamże, s. 12.

²²⁸ K. Schier, *Piękne brzydactwo...*, dz. cyt., s. 12.

²²⁹ H. Knafo, *The Development of Body Image in School-Aged Girls: a Review of the Literature from Sociocultural, Social Learning Theory, Psychoanalytic, and Attachment Theory Perspectives*, „The New School Psychology Bulletin”, 2016, 13(2), s. 9

²³⁰ C. Lewicki, *Edukacja zdrowotna: systemowa analiza zagadnień*, Wydawnictwo UR, Rzeszów 2006, s. 145.

²³¹ B. Tobiasz-Adamczyk, *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2000, s. 171.

²³² A. Brytek-Matera, *Obraz ciała – obraz siebie...*, dz. cyt., s. 20.

Ważnym elementem tego procesu, szczególnie w kontekście późniejszego podejścia dzieci do cielesności, jest uwzględnienie różnic płciowych. Właściwe podejście do pełnienia funkcji rodzicielskich wymaga tego, aby rodzice zachowywali wewnętrzną integralność we właściwych dla danej płci zachowaniach, płciowej tożsamości i akceptacji siebie. Realizacja tego wymaga występowania w danej rodzinie poprawnych wzorców odnoszących się do kobiecości, jak i macierzyństwa oraz męskości i ojcostwa²³³. Dla dziecka modelem kobiety i mężczyzny są matka i ojciec. Model ten nie dotyczy tylko zachowań względem pełnionych ról w społeczeństwie i rodzinie, ale także w zachowaniach kształtujących siebie, a w tym obrazu zewnętrznego jednostek. Dzieje się tak, ponieważ to właśnie z matką i ojcem dziecko jest najsilniej związane emocjonalnie²³⁴.

Różnice w wychowaniu na podstawie przynależności płci są widoczne w rodzinach już przed narodzinami dziecka. Wiele z nich wynika z utartych społecznie wzorców, stereotypów, przynależności kulturowej czy religijnej. Otoczeniu, jako miejscu wychowywania dziewczynki, zazwyczaj również nadaje się płeć. Jest ono upiększane przez różnego rodzaju dziewczęce ozdoby, takie jak: kokardy, wstążki, falbany, stosuje się charakterystyczną kolorystykę, najczęściej w odcieniach różu. W konsekwencji tego postępowania przestrzeń wychowania dziewczynki musi być estetyczna i zadbana. Utrzymywanie czystości tejże przestrzeni jest wdrażane dziewczynkom od najmłodszych lat²³⁵. Wszystkie te działania mają, lub mogą mieć odzwierciedlenie w kształtowaniu się obrazu ciała młodej kobiety. Na podstawie tego stawia sobie wymagania związane z ową estetyką i dbałością, także w kontekście ciała i zachowania. W procesie wychowania przekazuje się dziewczynkom również pewne wzorce związane z kontrolą otaczającej ich przestrzeni. Jak pokazują badania, jest to poniekąd powiązane z późniejszym spostrzeganiem także swojego ciała, jako obiektu, który należy kontrolować pod kątem wyglądu i jego atrakcyjności²³⁶. Na podstawie literatury można stwierdzić, że dziewczynkom w odróżnieniu od chłopców, często zapewnia się nie tylko odmienną przestrzeń, ale także odmienne formy zabaw i innych aktywności. Przykładem tego są choćby zabawki, które np. jak „lalki-niemowlęta” mają ukazywać kobiecość w roli

²³³ A. Błasiak, E. Dybowska, *Rodzicielstwo i jego znaczenie dla procesu wychowania dziecka*, w: *Wybrane zagadnienia pedagogiki rodziny*, Wydawnictwo Wam, Kraków 2010, s. 106.

²³⁴ L. Szymczyk, *Wychowanie do pełnienia ról w małżeństwie i rodzinie*, w: H. Marzec, C. Wiśniewski (red.), *Rodzina na początku III tysiąclecia – obraz przeszłość i teraźniejszość*, Naukowe Wydawnictwo Piotrowskie, Piotrków Trybunalski 2009, s. 262-266.

²³⁵ M. Nowak-Dziemanowicz, *Różni czy tacy sami? Dziewczynki i chłopcy jako przedmiot i podmiot edukacji*, Wrocław 2013, s. 2-3, pobrano z: <http://zasobyip2.ore.edu.pl/uploads/publications/055a87b9b3589681bf53dc71bf29c93d>, (dostęp: 08.12.2023).

²³⁶ A. Kobierecka, *Emocjonalny aspekt obrazu ciała...*, dz. cyt., s. 384.

macierzyństwa i opiekuńczości, a inne, jak np. lalki Barbie stanowią dla dziewczynek ucieleśnienie idealnej kobiety czy stylu życia²³⁷.

Przestrzeń kreowana dla chłopca, w pierwszej kolejności ma stymulować jego rozwój. Najczęściej powiązane jest to z aktywnościami takimi jak: sport, przyroda czy geografia. Z badań opierających się o wypowiedzi rodziców wynika, że pokój syna nie musi być estetyczny. Nawet jeśli panuje w nim bałagan, nie powinien być on powodem do zmartwień, ani troski rodziców. Nieład według niektórych rodziców jest wręcz ich przywilejem²³⁸. Należy podkreślić, że to podejście do wychowywania dzieci płci męskiej się zmienia. Pokoje chłopców są równie estetyczne, co pokoje dziewczynek. Wielką wagę przykładają się też do ich wyglądu zewnętrznego, co rzutuje na dalsze kształtowanie się ich własnego wizerunku. Aktywności chłopięce są zazwyczaj bardziej dynamiczne niż dziewczęce. W zabawach chłopcy często odgrywają role związane z różnymi sprawnościami, zawodami czy umiejętnościami²³⁹. Poniekąd może to tłumaczyć wyższy poziom aktywności fizycznej chłopców nad dziewczynkami w późniejszym wieku, a sprawność fizyczna niewątpliwie ma znaczenie w procesie kształtowania się obrazu ciała.

W wychowaniu i podejściu do cielesności niezmiernie ważne są relacje rodzinne. Odgrywają one kluczową rolę w kształtowaniu zdrowego podejścia do swojego ciała wśród dzieci, a także są czynnikami kształtującymi samoocenę, poczucie własnej wartości czy rozwijanie zdrowych nawyków związanych z ciałem. Relacje rodzinne mogą więc warunkować kształtowanie się obrazu ciała ich dzieci na kilku płaszczyznach np.: relacje matki z dzieckiem, relacje ojca z dzieckiem, a także relacje ojca i matki²⁴⁰.

Przejmowanie zachowań rodziców względem ciała ich dzieci, najczęściej widoczne jest w relacji matka – córka. Matki stanowią dla córek obiekt identyfikacji oraz autorytet do naśladowania. Badania naukowe potwierdzają, że zachowania matek względem swojego ciała stają się częścią obrazu ciała ich córek²⁴¹. W bliskich relacjach matki z córką, matka staje się obrazem kobiecości, z którą córka chce się utożsamić, i do którego chce dążyć²⁴². Można zauważyć, że relacja matki i córki, sposób komunikacji i postawy wobec ciała mają istotny wpływ na proces procesu rozwoju obrazu ciała młodej kobiety. Relacja bazująca na wsparciu,

²³⁷ M. Nowak-Dziemanowicz, *Różni czy tacy sami? ...*, dz. cyt., s. 5.

²³⁸ M. Nowak-Dziemanowicz, *Różni czy tacy sami? ...*, dz. cyt., s. 3.

²³⁹ Tamże, s. 4.

²⁴⁰ A. Kobierecka-Dziamska, *Ślady doświadczeń rodzinnych w obrazie ciała – studium przypadku młodej kobiety*, „Psychoterapia”, 2019, 3(190), s. 56.

²⁴¹ Tamże, s. 56.

²⁴² T. Rostowska, *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie w zakresie wybranych wymiarów osobowości*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 1995, s. 15.

miłości i zdrowiu może pomóc córce rozwijać pozytywny obraz siebie i budować zdrowe podejście do swojego wyglądu.

Ojcowie również mają niezwykle ważne znaczenie w ich psychologicznym i emocjonalnym rozwoju, który ma kluczowy wpływ na proces kształtowania się obrazu ciała młodzieży. Rola ojca jest istotnym elementem uzupełniającym w zadaniach wychowawczych związanych z cielesnością. Na uwagę zasługuje relacja ojca z córką. Jest on bowiem pierwszym mężczyzną, który powinien umacniać ją w poczuciu własnej wartości²⁴³. Wsparcie i akceptacja ojca przyczyniają się do wykształcenia pozytywnej postawy względem obrazu ciała wśród dorastających kobiet. Badania pokazały, że dziewczęta w okresie dorastania, którym brakuje ojcowskiego zapewnienia o poczuciu własnej wartości, częściej są podatne na wpływy mody związanej z odchudzaniem i promowaniem chudości jako kanonu piękna²⁴⁴. Relacja ojca z synem ma równie ważne znaczenie. W wychowaniu ojcowskim na początkowych etapach życia dziecka, syn postrzega ojca jako mężczyznę, do którego chce się upodabniać. Oddziałują na to zachowania, sposób komunikacji oraz osobisty przykład odpowiedniego podejścia do swojego wyglądu. Ojcowie odgrywają także istotną rolę w budowaniu pewności siebie i samoakceptacji swoich dzieci²⁴⁵. Z wiekiem, a w szczególności w okresie dorastania, ideały się zmieniają, ale wypracowane wartości związane z ciałem w relacji syn-ojciec oraz ojciec-córka, są priorytetami w doborze konkretnych wzorców.

Dorastanie jest specyficznym okresem w życiu człowieka. To właśnie w tym czasie mogą nasilać się lub powstawać zaburzenia związane z postrzeganiem swojego obrazu ciała. Według badań, wśród nieodpowiednich relacji rodzinnych i postaw rodzicielskich szczególnie wśród dziewcząt, obserwuje się różnego rodzaju zaburzenia, a w tym najczęściej zaburzenia odżywiania²⁴⁶. Gunthard Weber i Helma Stierlina uważają, że tak zwane „rodziny anorektyczne” czy też „bulimiczne” postępują według pewnych powtarzalnych schematów. Po pierwsze, w takich rodzinach granice zewnętrzne są bardzo sztywne, wewnątrz występuje autonomia oraz spoistość. Dla takich rodzin świat zewnętrzny stanowi pewnego rodzaju zagrożenie, dlatego też wszelkie potrzeby emocjonalne powinny być zaspokajane jedynie wewnątrz struktury rodzinnej. Rodzice swoje relacje kształtują według dominacji bądź

²⁴³ M. Łobocki, *Problemy osobliwego wychowania dziewcząt*, w: R. Kwieciński, M. J. Szymański (red.), *Młodzież a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem*, Wydawnictwo UP, Kraków 2001, s. 412.

²⁴⁴ N.H. Wright, *Tatusiowa córeczka, czyli o niezwykłym wpływie ojca na osobowość córki*, Wydawnictwo Vocatio, Warszawa 1993, s. 78-79.

²⁴⁵ R.G. Ginsberg, *Parent-Adolescent Relationship Program (PARP): Relationship enhancement therapy with adolescents and their families (fathers and sons)*, „Psychotherapy”, 1995, 35(1), s. 109-110.

²⁴⁶ K. Leksy, *Rola rodziny w kształtowaniu prozdrowotnych postaw wobec własnego ciała i zdrowia dziewcząt*, w: A. Dworak, K. Leksy (red.), *Kobieta – Zdrowie – Ciało. Perspektywa biopsychospołeczna*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2014, s. 140.

przeciwnie – poddania się oraz przywiązują duże znaczenie do słów. Rodzinom takim przypisuje się silną nadopiekuńczość, emocjonalne uwikłanie, które mocno oddziałuje na ograniczanie potrzeb związanych z kształtowaniem się cielesności dzieci²⁴⁷. Badania przeprowadzone wśród młodych osób z zaburzeniami odżywiania spowodowanymi niezadowolaniem z wagi wskazały na istotne związki braku bliskich relacji między rodzicami, a także koncentrowaniu się rodziców wyłącznie na wypełnianiu określonych obowiązków i kierowania się zasadą: „można czuć się dobrze tylko wtedy, kiedy inni czują się dobrze”²⁴⁸. Frustracja w relacjach mąż – żona często przekłada się na dzieci, które wyciągając negatywne wnioski, obniżają tym samym satysfakcję ze swojego obrazu ciała, przez co czują się niedowartościowane. Krzysztof Jusiński zauważa, że „rodzic, który wytyka dziecku, że jest na przykład grube, to prześladowca. Znęca się nad dzieckiem, a przedmiotem prześladowania staje się ciało. Dziecko zaczyna odbierać swoje ciało jako prześladowane. Obraz ciała i przypisane mu intencje przejmują relację z rodzicem. Gdy rodzic stwierdza: «Jesteś brzydką pokraką», to tym samym mówi: «Twoje ciało nigdy nie da Ci przyjemności». I faktycznie ciało zaczyna prześladować i gnębić swojego właściciela. Każde spojrzenie w lustro jest aktem masochizmu”²⁴⁹. Negatywne komentarze i zachowania rodziców względem cielesności ich dzieci zostają głęboko zakorzenione i stają się trudne do zniwelowania. W okresie dorastania młodzież jest szczególnie wrażliwa na komentarze dotyczące swojego ciała i całokształtu wyglądu zewnętrznego. Mechanizmy krytyki działają silnie, powodując obniżenie poczucia własnej wartości adolescentów, a także niekiedy prowadząc do młodzieńczych stanów depresyjnych. Negatywna ocena swojego ciała i związany z cielesnością wstyd znajdują odzwierciedlenie w późniejszym dorosłym życiu jednostek. Wśród negatywnych oddziaływań środowiska rodzinnego można wymienić: krytykowanie wyglądu, wywieranie presji, brak wsparcia emocjonalnego, brak komunikacji w rodzinie itp.

Literatura przedmiotu podaje jednak liczne wskazówki, które mają na celu wsparcie rodziców w procesie wychowania dzieci, a także w promowaniu pozytywnego wizerunku ich ciała. Zwraca się uwagę na wskazanie przede wszystkim dorastającej młodzieży znaczenia indywidualnych odczuć cielesnych, budowaniu świadomości ciała w kształtowaniu się ich tożsamości, nauczaniu krytycznego podejścia do przekazu informacyjnego ze świata mediów

²⁴⁷ B. Józefik, R. Ułasińska, *Perspektywa rodzinna a rozumienie zaburzeń odżywiania się*, w: B. Józefik (red.), *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się*, Wydawnictwo UJ, Kraków 1999, s. 100.

²⁴⁸ K. Nowak, *Socjodemograficzne i rodzinne czynniki ryzyka zaburzeń odżywiania młodzieży*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 2013, 32, s. 127.

²⁴⁹ K. Jusiński, D. Krzemionka, *Wygnani z ciała*, „Style i Charaktery”, 2013, 3, s. 21.

i otoczenia oraz promowania samoobserwacji, która pomaga w utrzymywaniu właściwej wagi i kształtowaniu sylwetki. Oprócz tego szczególnie ważne są rozmowy z młodzieżą dotyczące dbałości o ciało oraz obecność rodziców w procesie identyfikacji młodzieży ze swoim ciałem, często postrzeganym jako „nowe” po okresie dojrzewania²⁵⁰.

Należy podkreślić, że to w jaki sposób młody człowiek postrzega swoje ciało w okresie dorastania ma istotny związek z przekonaniem, wiedzą, wartościami, a także zachowaniami względem ciała zdobywanymi od okresu wczesnego dzieciństwa. Dla zdobywania tej wiedzy szczególne znaczenie ma obecność rodziców w procesie wychowania, ich bliskość oraz okazywane dziecku emocje. W bardzo dużym stopniu poczucie bycia akceptowanym, warunkowane jest kierowanymi do dziecka uwagami, słowami wsparcia, przyjaznej krytyki, okazywaniem szacunku, wsparcia i akceptacji ze strony rodziców²⁵¹. W budowaniu pozytywnych postaw wobec własnej cielesności w relacjach rodzice-dzieci, ma więc znaczenie komunikacja i otwartość, osobisty przykład płynący ze strony rodziców, opiekunów czy wychowawców, komplementy, wsparcie w trudnych chwilach oraz rozwijanie w dzieciach samoakceptacji.

2.2.2. Środowisko rówieśnicze

Tadeusz Pilch definiuje grupę rówieśniczą jako „organizm społeczny wyróżniony spośród innych nie ze względu na cechę demograficzną – wiek, lecz ze względu na typ więzi oraz bliskie, nacechowane wzajemną aprobatą uczestnictwo”²⁵². W okresie adolescencji bardziej niż w innych okresach rozwojowych, istotne stają się relacje rówieśnicze. Jest to czas, w którym relacje pomiędzy rodzicami a dziećmi słabną, na rzecz wzmocnienia się relacji społecznych w grupie rówieśniczej. Adolescencja jest bowiem czasem budowania swojej tożsamości i autonomii, ale także budowania pozycji w grupach społecznych²⁵³. Według Stanisława Kowalskiego grupa rówieśnicza „jest efektem dążenia dzieci lub młodzieży w zbliżonym wieku i o podobnych potrzebach do stworzenia własnej społeczności mającej

²⁵⁰ A. Kearney-Cooke, *Familial Influences on Body Image Development*, w: T.F. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body Image: a Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, Wydawnictwo Guilford Press, New York 2002, s. 23-24.

²⁵¹ M. Biernat, M. Bąk-Sosnowska, *Tak się czuję, jak się widzę, czyli znaczenie samooceny ciała dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka w okresie adolescencji*, w: P. Beno, A. Knapik, J. Rottermund (red.), *Zdrowie człowieka w ontogenezie – aspekty biomedyczne i psychospołeczne: studia badaczy polskich, słowacki*, Wydawnictwo ŚUM, Katowice 2020, s. 50.

²⁵² T. Pilch, *Grupa rówieśnicza jako środowisko wychowawcze*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 1995, s. 175.

²⁵³ B. Jankowiak, A. Matysiak-Błaszczak, *Ryzyko i ochrona w środowisku rówieśniczym. Czyli o znaczeniu relacji koleżeńskich w życiu nastolatków*, „Studia Edukacyjne”, 2019, 53, s. 62.

służyć zaspokajaniu potrzeb, poza nadzorem dorosłych lub przy akceptacji z ich strony”²⁵⁴. Potrzeba bycia akceptowanym w środowisku rówieśniczym w okresie adolescencji staje się o wiele silniejsza niż na innych etapach rozwoju. Po okresie, w którym rodzice mieli decydujący wpływ na kształtowanie obrazu ciała swoich dzieci, następuje kolejny etap, w którym „znaczący inni” odgrywają kluczową rolę. Termin ten odnosi się do osób, które stanowią punkt odniesienia do wzorców myślowych, działań i zachowań²⁵⁵. W przypadku adolescentów miano „znaczących innych” można przypisać rówieśnikom. Ich wpływ jest duży, zwłaszcza w kontekście postrzegania przez młodzież świata, wartości, internalizacji postaw czy określonych wzorców²⁵⁶.

Grupa rówieśnicza ma szczególnie ważne znaczenie w procesie socjalizacji, gdyż właśnie w niej dzieci i młodzież uczą się pożądanym umiejętnościom społecznym. Rówieśnicy mogą modelować tok myślenia jednostek oraz ich funkcjonowania, tym samym mogą przyczynić się do modyfikowania wzorców pochodzących z relacji rodzinnych. Dzieje się tak dlatego, że w momencie wzmacniania się relacji społecznych w grupie rówieśniczej jej uczestnicy stają się wzorami dla siebie nawzajem. Relacje rówieśnicze oddziałują także na modelowanie systemu wartości. Jednostki często przyjmują zachowania lub postawy, które nie są zgodne z ich własnymi przekonaniami²⁵⁷. Czas spędzany w grupie rówieśniczej powoduje, że zachowania podejmowane przez większość stają się modelami zachowań dla poszczególnych jednostek, tym samym łatwiej podlegają one internalizacji²⁵⁸. Okres dorastania charakteryzuje się zwiększoną podatnością na aprobatę ze strony rówieśników w zakresie spędzania wolnego czasu, zachowań oraz wyglądu ze względu na to, że młodzież najpierw kształtuje tożsamość grupową, która stanowi wstęp do rozwoju tożsamości indywidualnej²⁵⁹. Bronisław Misztal uważa, że „poprzez uczestnictwo w grupie rówieśniczej młody człowiek może stosunkowo najłatwiej odnaleźć przynależność, afiliację i akceptację oraz realizować status osoby niezależnej, czego nie może osiągnąć ani w ramach swej rodziny, ani w ramach

²⁵⁴ S. Kowalski, *Socjologia wychowania w zarysie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1974, s. 149.

²⁵⁵ A. Zduniak, *Socjalizacja w kontekście nowoczesnego społeczeństwa*, „Zeszyty Naukowe KUL”, 2013, 56(221), s. 49.

²⁵⁶ A. Lizak, *Hierarchia postaci w środowisku szkolnym a zdrowie, czyli słów kilka o znaczących innych i wartościowaniu zdrowia*, „Dydaktyka i Wychowanie – Teoria i Badania”, 2014, 12(138), s. 3.

²⁵⁷ K. Piotrowski, J. Wojciechowska, B. Ziółkowska, *Rozwój nastolatka późna faza dorastania...*, dz. cyt., s. 33.

²⁵⁸ B. Jankowiak, A. Matysiak-Błaszczyk, *Ryzyko i ochrona w środowisku rówieśniczym...*, dz. cyt., s. 60.

²⁵⁹ B. M. Newman, P. R. Newman, *Development through life: a psychosocial approach*, Wydawnictwo Cengage, California 1987, s. 320.

społeczeństwa, które nie oferuje mu jeszcze pełnego uczestnictwa”²⁶⁰. Odnalezienie akceptacji w grupie rówieśniczej ma również odzwierciedlenie w akceptacji samego siebie.

Badania przeprowadzone przez Friedricha Löselę oraz Davida P. Farringtona pokazują, że relacje rówieśnicze mogą wzmacniać pozytywne zachowania względem siebie danych jednostek, lub być dewiacyjne. Rówieśnicy, którzy swoim zachowaniem zachęcają innych do zaangażowania się w działania poprawiające zdrowie, samopoczucie czy pozytywne podejście do swojej osoby, przejawiają zachowania wzmacniające – chroniące. Natomiast przeciwne działania ze strony rówieśników, w dużym stopniu stanowią zagrożenie²⁶¹. Środowisko rówieśnicze zatem może mieć negatywne lub pozytywne znaczenie w procesie kształtowania się obrazu ciała poszczególnych jednostek. Ważne jest, aby młodzież była świadoma, jakie znaczenie mają na siebie nawzajem, i na swoje wyobrażenia o ciele w grupie rówieśniczej. Czynnikiem ryzyka pojawienia się negatywnych konsekwencji oddziaływania grupy rówieśniczej na jednostki, są przede wszystkim wzajemne wywieranie wpływu oraz modelowanie zachowań²⁶².

Już na wczesnym etapie dzieciństwa jednostki poddawane są ocenie rówieśników, która z wiekiem staje się bardziej intensywna. Poprzez takie zachowania generowane są stereotypy, które często prowadzą do zaniżonej samooceny. W grupie rówieśniczej szczególnie w wieku adolescencji, możliwy do zaobserwowania jest mechanizm porównań społecznych w zakresie wyglądu, ubioru czy zachowań. Porównywanie się może skutkować poczuciem niższej wartości wśród jednostek, niezadowoleniem ze swojego ciała, szczególnie jeśli młoda osoba sama siebie przekonuje o tym, że nie spełnia określonych standardów urody. Według badań, mechanizmowi porównań w grupie rówieśniczej częściej podlegają dojrzewające dziewczęta. Powoduje to najczęściej zaburzoną samoocenę masy ciała, niepokrywającą się ze stanem rzeczywistym²⁶³. Niekorzystne skutki na kształtowanie się obrazu ciała młodzieży mają m. in. ciągłe krytykowanie wyglądu przez rówieśników, wspomniane chorobliwe porównywanie się do innych i opiniowanie²⁶⁴.

²⁶⁰ B. Misztal, *Grupy rówieśnicze młodzieży*, Wydawnictwo Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1974, s. 54.

²⁶¹ J.L. Romano, *Prevention Psychology: Enhancing Personal and Social Well-Being*, „American Psychological Association”, 2015, s. 49-50.

²⁶² C.L. Reitz_Kreuger, A.G. Nagel, L.A. Guarnera, N.D. Reppucci, *Community influence on adolescent development*, w: T. P. Gullotta, R. W. Plant, M. A. Evans (red.), *Handbook of adolescent behavioral problems: Evidence-based approaches to prevention and treatment*, Springer Science + Business Media, 2015, s. 76-80.

²⁶³ S. F. Abraham, *Dieting, body weight, body image and self-esteem in young women: doctors dilemmas*, „The Medical Journal of Australia”, 2003, 178, s. 609-611.

²⁶⁴ M. Wąsik, *Obraz samego siebie kształtowany poprzez środki masowego przekazu oraz rodzinę jako czynniki predysponujące do występowania zaburzeń odżywiania*, pobrano z: rsk2-2018-wasik-obraz-samego-siebie-ksztaltowany-poprzez-srodki-masowego-przekazu-oraz-rodzine-.pdf (kwartalnikrsk.pl), (dostęp: 26.03.2022).

Badania wskazujące na negatywne komentarze środowiska rówieśniczego odnoszące się do obrazu ciała jednostek, najczęściej związane są z nadmierną wagą. Jedne z nich pokazały, że wśród młodych dziewcząt z nadwagą, aż 98% była krytykowana i stygmatyzowana ze względu na swój wygląd²⁶⁵. Takie zachowania mogą znajdować konsekwencje w problemach zdrowotnych wśród krytykowanych jednostek, niskim poczuciu własnej wartości, dyskryminacji społecznej, problemach sfery psychicznej czy innych. Według badań przeprowadzonych przez Aleksandrę Wieteskę, krytyka wyglądu ze strony środowiska rówieśniczego, okazała się być najsilniejszym predyktorem niezadowolenia z ciała wśród dziewcząt w wieku 13-15 i 18-20 lat oraz u chłopców w późnej adolescencji. Zmienna dotycząca krytyki ze strony rówieśników wiązała się także z częstszym stosowaniem diet wśród dziewcząt, obniżoną aktywnością fizyczną oraz wskazywała na wyższy poziom internalizacji współczesnych stereotypów urody wśród chłopców²⁶⁶. Najsilniejszym predyktorem zadowolenia z wyglądu wśród dziewcząt w wieku 16-17 lat oraz chłopców w wieku 18-20 lat, okazały się pozytywne opinie rówieśników dotyczące wyglądu²⁶⁷.

Niewątpliwie istotnym czynnikiem, który ma negatywne znaczenie w procesie kształtowania się indywidualnej tożsamości młodych osób, jak i akceptacji siebie i swojego wyglądu, jest odrzucenie przez rówieśników²⁶⁸. Osoby marginalizowane przez środowisko rówieśnicze przejawiają mniejszą satysfakcję ze swojego wyglądu, a to stanowi przyczynę emocjonalnych zaburzeń oraz trudności w późniejszych okresach życia²⁶⁹. Młodzi ludzie w okresie dorastania są często przewrażliwieni na punkcie swojego wyglądu, dlatego krytykę ze strony swoich rówieśników traktują bardzo poważnie. Jak zostało wspomniane, najbardziej na krytykę narażone są osoby, które borykają się z problemem nadwagi. Jednakże zbyt niska masa ciała, także jest według pewnej części społeczeństwa powodem do wstydu. Na krytykę związaną z zawyżoną masą ciała w większym stopniu narażone są dziewczęta. W związku z tym, podejmują one różnego rodzaju działania mające na celu odchudzenie. Natomiast

²⁶⁵ A. Wieteska, *Spostrzeganie wsparcia społecznego i krytyki wyglądu rówieśników przez młodzież o zróżnicowanym wskaźniku BMI*, w: „Społeczeństwo i Edukacja”, 2016, 20(1), s. 127.

²⁶⁶ A. Wieteska, *Rola rówieśników w kształtowaniu wizerunku ciała adolescentów*, Praca doktorska, UŚ, Katowice 2014, s. 232-233.

²⁶⁷ Tamże, s. 237.

²⁶⁸ S. Choukas-Bradley, M. J. Prinstein, *Peer Relationships and the development of psychopathology*, w: M. Lewis, K. D. Rudolph (red.), *Handbook of developmental psychopathology*, Springer Science + Business Media, 2014, s. 187.

²⁶⁹ R.S. Strauss, H.A. Pollack, *Social marginalization of overweight children*, „Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine”, 2003, 157, s. 749-752.

chłopcy negatywnie odbierają komentarze związane z krytykowaniem zbyt niskiej wagi lub wzrostu, tym samym podejmują oni działania związane z rozbudową masy mięśniowej²⁷⁰.

Badania wykazały również potencjał środowisk rówieśniczych w przynoszeniu korzyści jednostkom dla ich zdrowia, dobrego samopoczucia i akceptacji. Według nich istnieją pewne czynniki chroniące rozwój młodzieży w okresie dorastania, a są nimi podobne mechanizmy, które konstruują pozytywne zachowania. Możemy tutaj wymienić: wzajemne wywieranie wpływu i modelowanie adaptacyjnych zachowań, kompensację różnego rodzaju trudności wynikających z okresu dorastania oraz relacje rówieśnicze jako źródło szczęścia młodych osób²⁷¹. Rówieśnicy skłaniają do internalizacji pozytywnych zachowań, także poprzez wywieraną presję. Dzięki temu mogą oni promować w czasach wzrastającej otyłości dzieci i młodzieży zdrowe żywienie oraz podejmowanie aktywności fizycznej. Badania dowiodły, że młodzież przebywająca w większym kręgu znajomych w porównaniu z osobami wyizolowanymi ze środowiska rówieśniczego, częściej angażuje się w różnego rodzaju aktywności fizyczne indywidualnie i w grupie. Również nawyki żywieniowe są bardziej pozytywnie modelowane wśród jednostek posiadających większe grono znajomych²⁷². Kontakty rówieśnicze mogą oddziaływać pozytywnie także na inne czynniki ryzyka, które zagrażają jednostkom poza środowiskiem rówieśniczym.

W okresie dorastania, kiedy młodzi ludzie poszukują swojej tożsamości i autonomii oraz zaczynają świadomie kreować swój obraz ciała, rówieśnicy odgrywają istotną rolę. Stają się oni punktem odniesienia w ocenie własnej autonomii i stopnia akceptacji w danym środowisku²⁷³.

2.2.3. Środowisko szkolne

Środowisko szkolne stanowi istotną strefę życia społecznego młodzieży. Adolescenci w otoczeniu swoich rówieśników spędzają w nim większość swojego czasu. Często jest to dla nich nowe środowisko, wynikające z przejścia ze szkoły podstawowej do szkoły średniej w/lub poza obszar dotychczasowego miejsca zamieszkania. Szkoła, oprócz doświadczeń społecznych, jest miejscem zdobywania wiedzy, rozwijania umiejętności, budowania tożsamości, ale także pełni znaczącą funkcję w rozwoju psychofizycznym, zdrowotnym

²⁷⁰ L.A. Wiśniewska, *Kobiece ciało – Kobięca psychika...*, dz. cyt., s. 81.

²⁷¹ B. Jankowiak, A. Matysiak-Błaszczak, *Ryzyko i ochrona w środowisku rówieśniczym...*, dz. cyt., s. 69.

²⁷² S.J. Salvy, K. Haye, J.C. Bowker, R.C. J. Hermans, *Influences of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors*, „Physiology and Behavior”, 2012, 106, 3, s. 374-377.

²⁷³ J. Smetana, J. Robinson, W. Rote, *Socialization in Adolescence*, w: J. E., Grusec, P. D. Hastings (red.), *Handbook of Socialization*, Wydawnictwo Guilford Publications, New York 2014, s. 76.

i emocjonalnym młodzieży. Na kształtowanie się obrazu ciała młodych ludzi oprócz wymienionych wcześniej relacji rówieśniczych, oddziaływać mogą relacje z nauczycielami oraz sam aspekt edukacyjny.

Wobec szkoły stawiane są zadania, które powinna spełnić w edukacji wychowanków. Spośród nich wymienia się: „stworzenie uczniom warunków umożliwiających odkrycie siebie, uzyskanie poczucia własnej wartości, dojrzewanie społeczne, a przede wszystkim przeżycie radości z własnego rozwoju”²⁷⁴. W zadanie odkrycia siebie, poczucia wartości oraz zadowolenia wpisuje się także kształtowanie obrazu ciała jednostek. Główną rolę w realizacji tychże poczynań powinni pełnić nauczyciele, wspierając tym samym pozytywny autowizerunek młodych osób. Szkoła powinna dążyć do stworzenia atmosfery, która wspiera pozytywne odniesienia uczniów do cielesności, promować zdrowe nawyki oraz budować świadomość własnej wartości.

Badania przeprowadzone przez Fundację UNAWEZA w ramach projektu „MŁODE GŁOWY” pokazują jednak, że: 32,5% uczniów nie akceptuje swojego wyglądu oraz tego kim jest, 32,8% regularnie się odchudza, 43,3% stosuje głodówki oraz przejawia stany objadania się, 34,2% przyznaje, że choć źle się czuje, to stosuje ćwiczenia fizyczne ponad swoje siły. Ponadto 46% uczniów to osoby o skrajnie niskiej samoocenie, 32,3% ocenia się przez pryzmat swojego ciała, 42,6% uczniów doświadcza hejtu przez swój wygląd fizyczny²⁷⁵. Badania sugerują, że współczesna młodzież potrzebuje opieki i wsparcia w zakresie kształtowania pozytywnego obrazu ciała. W związku z takim stanem rzeczy uważa się, że szkoła jako środowisko wychowawcze zobowiązana jest do tego, aby zwracać uwagę na ten fakt.

Zdrowotne elementy edukacji oraz kształtowanie i ćwiczenia fizyczne ciała kojarzą się w pierwszej kolejności z edukacją zdrowotną i lekcjami wychowania fizycznego. Współczesne definiowanie wychowania fizycznego określa się jako: „jedyny przedmiot programowy, który łączy ciało oraz kompetencje fizyczne z uczeniem się i komunikacją opartymi na wartościach, (które) zapewniają naukę będącą bramą do rozwoju umiejętności niezbędnych do odniesienia sukcesu w XXI wieku”²⁷⁶. Wychowanie fizyczne opisuje się również jako proces, który ma wielowymiarowy bezpośredni i pośredni wpływ na ludzkie zdrowie. Krzysztof Zuchora

²⁷⁴ M. Chomczyńska-Miliszkievicz, D. Pankowska, *Polubić szkołę: ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1995, s. 9.

²⁷⁵ J. Flis, M. Dębski, *Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, Fundacja UNAWEZA, 2023, pobrano z: https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf, (dostęp: 17.12. 2023).

²⁷⁶ E. Hałaburda, *Wychowanie fizyczne w szkole – stan i perspektywy*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, 27, 2019, s. 21.

podkreśla również, że „w rozumieniu kulturowym wychowanie fizyczne jest przymiotem nie tylko ciała, ale i duszy, darem, który dostępny jest każdemu człowiekowi i który każdy może w sobie pielęgnować i doskonalić. Warunki biologiczne wyznaczają co najwyżej ogólne podłoże tej uprawy, w niczym nie przesądzają jednak o jej efektach”²⁷⁷. Stanowi więc ono przedmiot łączący różnorodne elementy, odgrywające istotną rolę w ogólnym rozwoju uczniów. Wartościowanie wychowania fizycznego powinno odnosić się nie tylko do traktowania go jako narzędzia rozwijania sprawności fizycznej, ale także wartości i umiejętności obejmujących aspekty fizyczne, emocjonalne i społeczne, które są niezbędne do kształtowania pozytywnego wizerunku siebie. Siła wpływu wychowania fizycznego na wymienione obszary, jest różnicowana poprzez wiele czynników, ale w głównej mierze jest zależna od nauczyciela oraz metod, środków i form jego realizacji²⁷⁸. Odnosząc się do jakości realizowania programu wychowania fizycznego, UNESCO stworzyło plan doskonalenia tego przedmiotu, który funkcjonuje w oparciu o pięć kluczowych filarów:

- edukacja nauczycieli (poszerzanie kompetencji, aktualizowanie nabytej wiedzy w obrębie dostępnych metod, środków i form);
- udogodnienia (odnoszące się do zaplecza i wyposażenia placówki szkolnej);
- elastyczność programu nauczania (aktualizowanie i dostosowywanie do indywidualnych potrzeb uczniów);
- partnerskie relacje ze środowiskiem lokalnym;
- ewaluacja i monitorowanie tejże jakości²⁷⁹.

Wymienione elementy mają istotne znaczenie dla efektywności wychowania fizycznego, a tym samym dla kształtowania się postaw prozdrowotnych wobec własnego ciała młodzieży uczęszczającej na lekcje. Aktualizowanie wiedzy nauczycieli pozwala nie tylko na atrakcyjne prowadzenie zajęć, ale także na lepsze dostosowanie tej wiedzy do zmieniających się potrzeb uczniów i skutecznej transmisji informacji na temat kształtowania obrazu ciała i zdrowego stylu życia. Badania prowadzone w 2021 roku w trudnym okresie pandemii wykazały, że 55,5% młodzieży oceniło zaangażowanie nauczyciela wychowania fizycznego jako dobre i bardzo dobre, a ocena poprawna i niedostateczna została przyznana przez około 30%²⁸⁰.

²⁷⁷ K. Zuchora, *Wychowanie fizyczne naszych dni*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1974, s. 169.

²⁷⁸ P.F. Nowak, C. Kuśnierz, *Zdrowie jako cel wychowania fizycznego – między teorią a praktyką szkolną*, „Edukacja”, 2014, 4(129), s. 72.

²⁷⁹ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), *Quality physical education: Guidelines for policy makers*, pobrano z: <https://unesdoc.unesco.org/images%20/0023/002311/231101E.pdf>, (dostęp: 16.12.2023).

²⁸⁰ G. Godawa, P. Rzewucka, M. Kalemba, *Wychowanie fizyczne w zdalnym nauczaniu w pandemii COVID-19 w opiniach licealistów*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika”, 2021, 23, s. 72 (65-79).

Sport uznawany jest od wieków za narzędzie kształtujące ciało, ale także jako kluczowy element troski o nie. Odpowiednie warunki sprzyjają aktywności fizycznej, a także pozwalają na rozwijanie umiejętności sportowych, dlatego tak ważne jest zaplecze realizowania wychowania fizycznego. Indywidualizacja programu nauczania pozwala na wdrażanie indywidualnych potrzeb uczniów, a także nierzadko jest zachętą do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Dzięki partnerskim relacjom ze środowiskiem lokalnym możliwe jest poszerzenie dostępności różnorodnych form aktywności fizycznej i zachęcenie do korzystania z nich poza szkołą. Natomiast systematyczna ocena jakości prowadzonych zajęć przyczynia się do ciągłego doskonalenia procesu nauczania wychowania fizycznego.

Lekcje wychowania fizycznego w szkole średniej stanowią kontynuację wszechstronnego rozwoju ucznia, wspierając jego fizyczne, psychiczne, emocjonalne, społeczne i intelektualne aspekty. Prowadzone lekcje powinny wyrabiać w uczniach nawyk aktywnego partycypowania w kulturze fizycznej na przestrzeni całego życia, a w tym utrzymywania ciała i zdrowia, w jak najlepszej kondycji. Według podstawy programowej wychowania fizycznego dla szkół średnich, przedmiot ten winien skupiać się na rozwoju: fizycznym, sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej, edukacji zdrowotnej i kompetencji społecznych²⁸¹. W każdym z wymienionych zakresów kształcenia zawarta jest troska o ciało. Aktywność fizyczna wymieniana jest jako jeden z czynników, który ma znaczenie w procesie kształtowania się obrazu ciała młodzieży. Wychowanie fizyczne skupia się także na wskazaniu bezpiecznych form uczestnictwa w niej. W zakresie umiejętności, przedmiot ten przygotowuje do organizowania własnej aktywności fizycznej, wykorzystywania technologii do monitorowania parametrów wysiłkowych itp. Równie ważne są kompetencje społeczne, gdyż według podstawy programowej uczeń powinien zwiększać wiarę w siebie i poczucie własnej wartości, także tej związanej z jego postawą ciała i wyglądem zewnętrznym. Powinien odróżniać konstruktywną i negatywną krytykę, a także przyjmować i radzić sobie z nią²⁸². Jest to niezmiernie ważna umiejętność, która w okresie dorastania nabiera jeszcze większego znaczenia.

²⁸¹ Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła ponadpodstawowa: liceum ogólnokształcące, technikum oraz branżowa szkoła I i II stopnia Wychowanie fizyczne*, pobrano z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjDhPDwn6-DAXU_c_EDHb56DQ4QFnoECBQQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.ore.edu.pl%2Fwp-content%2Fplugins%2Fdownload-attachments%2Fincludes%2Fdownload.php%3Fid%3D23143&usg=AOvVaw2HGJ11rVF6iDeIM3FcRw2y&opi=89978449, (dostęp: 27.12.2023).

²⁸² Tamże.

Okres dorastania i czas przemian zachodzących w organizmach nastolatków powoduje u nich często uczucie wstydu związanego z ich cielesnością, które jest szczególnie widoczne podczas uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Wstyd z powodu zmieniającego się ciała powoduje wycofanie się z różnych dziedzin szkolnego życia. Szczególnym miejscem, w którym uczniowie doznają wstydu są szatnie i przebieranie się przed lekcjami WF-u. Według poradnika „WF z klasą” wymienia się także wymogi określające strój do ćwiczeń oraz wzmożoną w okresie dorastania potliwość, o której młodzież pisze tak: „Najgorsze na WF-ie jest pocenie się. Nienawidzę mieć plam z potu w dodatku siedzieć później spocony na reszcie lekcji, niby mogę dezodorant użyć, ale trochę mi głupio w szatni”²⁸³. W tym miejscu należałoby jednak podkreślić, że pocenie się podczas aktywności fizycznej jest rzeczą naturalną. Jedne osoby mają do tego większą skłonność, a inne mniejszą. Rolą nauczyciela jest również uświadamianie uczniów o zachodzących w ich organizmach przemianach fizjologicznych, a rolą szkoły umożliwienie dostępu do zaplecza sanitarnego w postaci pryszniców i możliwości skorzystania z nich pomiędzy lekcjami, a w szczególności po lekcjach wychowania fizycznego.

Ważnym przedmiotem obok lekcji wychowania fizycznego i lekcji z wychowawcą, na których poruszane powinny być tematy istotne w zakresie cielesności, jest wychowanie do życia w rodzinie (WDŻ). Jednym z celów przekazywanej wiedzy według podstawy programowej, jest: „rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów związanych z okresem dojrzewania, dorastania i wyborem drogi życiowej; umiejętność świadomego kreowania własnej osobowości”²⁸⁴. Adolescenci w okresie dojrzewania powinni poradzić sobie ze zmianami, które zachodzą w ich fizyczności, a także psychice. Jest to ważny punkt na drodze do zaakceptowania obrazu swojego ciała. Do szczegółowych zadań realizowanych podczas zajęć WDŻ wchodzi: rozpoznawanie i akceptacja zmian fizycznych i psychicznych oraz zróżnicowane tempo rozwoju, znajomość kryteriów dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej, podstawy higieny okresu dojrzewania odżywianie, strój, sen i aktywność fizyczna, rozumienie czym jest cielesność, płciowość i integracja seksualna, różnice w rozwoju

²⁸³ *WF bez wstydu*, odcinek 11, pobrano z: https://www.szkolazklasa.org.pl/wp-content/uploads/2017/01/wf_bez_wstydu.pdf, (dostęp: 18.12.2023).

²⁸⁴ Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła ponadpodstawowa: liceum ogólnokształcące, technikum oraz szkoła branżowa i i II stopnia Wychowanie do życia w rodzinie*, pobrano z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjDhPDwn6-DAXU_c_EDHb56DQ4QFnoECBQQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.ore.edu.pl%2Fwp-content%2Fplugins%2Fdownload-attachments%2Fincludes%2Fdownload.php%3Fid%3D23143&usg=AOvVaw2HGJ11rVF6iDeIM3FcRw2y&op=89978449, (dostęp: 27.12.2023).

chłopców i dziewcząt, zagrożenia okresu dorastania, także te związane z cielesnością (uzależnienia, presja seksualna, pornografia, ekshibicjonizm itp.), problemy wieku młodzieńczego i sposoby radzenia sobie z nimi, określanie pojęć związanych z męskością i kobiecością oraz prawo do intymności²⁸⁵. Wychowanie do życia w rodzinie jest przedmiotem dodatkowym, jednakże w zakresie celów edukacyjnych bardzo ważnym. Należy dążyć do uatrakcyjnienia i zachęcania uczniów do uczestnictwa w nich poprzez rzetelne przekazywanie wiedzy i otwarte dyskusje na wymienione tematy.

W procesie edukacji, także relacja z nauczycielem w istotnym stopniu oddziałuje na poziom i jakość nauczania oraz wychowania. Młodzież z jednej strony oczekuje od nauczyciela relacji partnerskiej, a z drugiej strony uważa go za „zło konieczne”. Wobec tego nauczyciel często stawiany jest przed szeregiem roszczeń samych uczniów, jak i ich rodziców²⁸⁶. Odpowiednia, wielostronna relacja wychowawcza pomiędzy nauczycielem i uczniem, oparta na dialogu, wolności i autentyczności, może pozwolić na wymianę najgłębszych przeżyć, potrzeb i pragnień, a dzięki temu może pomóc odkryć wychowankowi swój własny potencjał i możliwości²⁸⁷. Prawidłowe realizowanie zadań oraz rozwijanie osobowości ucznia jest więc zależne od sposobu interakcji pomiędzy uczniem a nauczycielem. Nieprawidłowe relacje przyczyniają się natomiast do obniżenia poziomu zaufania, a także mają negatywne skutki dla przyswajania i akceptowania treści edukacyjnych oraz wychowawczych, także tych związanych z dbałością o ciało²⁸⁸. Badania z 2013 roku wskazywały już na wyraźnie pogłębiający się kryzys autorytetu nauczycielskiego. Jak podają ich autorzy, w kształtowaniu się podmiotowości ucznia, nauczyciel nie powinien przyjmować tylko i wyłącznie pozycji eksperta przekazującego wiedzę, ale powinien być zachętą, wsparciem, a także inspiracją, również w zakresie dbałości o ciało oraz troski o zdrowie²⁸⁹.

W procesie edukacyjnym i wychowawczym szkoła, choć powinna być miejscem przekazywania pozytywnych wartości i wspierania formowania się pozytywnego obrazu ciała młodzieży, często przyczynia się do pejoratywnych odczuć z tym związanych. Szkoły niejednokrotnie narzucają standardy dotyczące wyglądu i ubioru uczniów, co mimo dobrych intencji, może skutkować niechcianymi efektami. Na przykład, choć wprowadzenie

²⁸⁵ Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła ponadpodstawowa: liceum ogólnokształcące, technikum oraz szkoła branżowa i II stopnia Wychowanie do życia w rodzinie...*, dz. cyt., s. 13-15.

²⁸⁶ J. Mastalski, *Samotność globalnego nastolatka*, Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków 2007, s. 205.

²⁸⁷ S. Chrobak, *Radość życia istotną cechą nauczyciela wychowawcy z perspektywy systemu prewencyjnego Jana Bosko*, „Pedagogia Christiana”, 2014, 2(34), s. 129-130.

²⁸⁸ J. Mastalski, *Samotność globalnego nastolatka...*, dz. cyt., s. 207.

²⁸⁹ P.F. Nowak, C. Kuśnierz, *Zdrowie jako cel wychowania fizycznego...*, dz. cyt., 78.

mundurków może być zamierzone jako zasadne działanie jednoczące uczniów o różnym statusie ekonomicznym, wśród poszczególnych jednostek może prowadzić do obniżenia ich samooceny i niezadowolenia z wyglądu. W niektórych szkołach dziewczęta zobligowane są do noszenia spódniczek, lecz wśród uczennic znajdują się i takie, które źle czują się w takim stroju i chciałyby nosić spodnie. Zatem ważne są konsultacje z całym środowiskiem szkolnym, dotyczące ubioru²⁹⁰.

Kształtowanie się obrazu ciała nie związane jest jednak tylko z ćwiczeniami fizycznymi czy edukacją zdrowotną, ale także z hejtem i krytyką dotyczącą wyglądu, która może objawiać się zarówno ze strony rówieśników, jak i nauczycieli. Wyrażenie „hejt” (ang. *hate*) oznacza nienawiść i w polskim słownictwie używane jest głównie w Internecie, określając tym samym obraźliwy lub przejawiający się agresją komentarz, złość czy nienawiść²⁹¹. W społeczeństwie funkcjonuje również termin „mowa nienawiści” (z ang. *hate speech*), co oznacza: „wypowiedzi ustne i pisemne oraz przedstawienia ikoniczne łączące, oskarżające, wyszydzające i poniżające grupy i jednostki z powodów po części od nich niezależnych – takich jak: przynależność rasowa, etniczna, religijna, a także płeć, preferencje seksualne, kalectwo, czy przynależność do naturalnej grupy społecznej, jak mieszkańcy pewnego terytorium, reprezentanci określonego zawodu, mówiący określonym językiem. Jest to upubliczniona przemoc werbalna, wyraz nienawiści kolektywnej, adresowanej do zbiorowości naturalnych, wyznaczonych przez rasę, narodowość, płeć i wyznanie, do których nie przynależy się z racji swobodnie wybieranych przekonań”²⁹². Wygląd młodzieży w różny sposób podlega hejtowi w środowisku szkolnym. Badania Anny Oblacińskiej i Marii Jodłowskiej wykazały, że adolescenty z masą ciała powyżej normy, częściej spotykali się w szkole z agresją ze strony rówieśników, a tym samym doświadczali niezadowolenia z życia, mieli niższe poczucie wartości, a także sami negatywie oceniali swój wygląd²⁹³. Obniżona samoocena ze względu na wygląd zewnętrzny może skutkować wycofaniem i obniżeniem zaangażowania w aktywności, które mogłyby im pomóc wzmocnić samoocenę czy poprawić obraz ciała. Również osoby wyśmiewane i dręczone z powodu ich zewnętrznego wizerunku mogą z powodu wstydu bać się zgłaszać ten problem²⁹⁴. Środowiska szkolne powinny silnie zwracać uwagę na aspekty związane z cielesnością oraz edukować w zakresie różnorodności ciał.

²⁹⁰ I. Young, *Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży*, I. Tabak (red.), Wydawnictwo ORE, Warszawa 2011, s. 227.

²⁹¹ *Hejt*, pobrano z: <https://pl.wiktionary.org/wiki/hejt>, (dostęp: 17.12.2023).

²⁹² K. Rosińska, *Zjawisko hejtingu wśród młodzieży oraz sposoby przeciwdziałania*, „Kultura – Media – Teologia”, 2017, 29, s. 12 (9-23)

²⁹³ A. Wieteska, *Spostrzeżenie wsparcia społecznego...*, dz. cyt., s. 127.

²⁹⁴ Tamże, s. 228.

Środowisko szkolne pełni rolę w kształtowaniu się pozytywnego wizerunku ciała adolescentów. Uczniowie narażeni są na różnego rodzaju bodźce kulturowe, edukacyjne, a przede wszystkim społeczne. Oddziaływanie na kształtowanie się obrazu ciała młodzieży mają relacje z rówieśnikami, nauczycielami oraz ogólna atmosfera panująca w szkole. Zadaniem szkoły jest również przekazywanie postaw dotyczących aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia i akceptacji, które są ważne w odbiorze swojego wyglądu przez uczniów w okresie dorastania, ale i na przestrzeni całego życia. Środowisko szkolne, które wspiera, promuje pozytywne wartości, akceptacje różnorodności cielesnej oraz rozwija umiejętności związane z dbałością o ciało i zdrowie, istotnie przyczynia się do budowania pozytywnego obrazu ciała.

2.2.4. Oddziaływanie mediów

Oddziaływanie mediów na postrzeganie ciała nie tylko przez młodzież, ale wśród całego społeczeństwa stanowi zagadnienie, które przyciąga coraz większą uwagę badaczy, pedagogów, psychologów oraz specjalistów nauk o zdrowiu. Nie ma wątpliwości, co do faktu, iż media odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu się wyobrażeń na temat ciała młodych ludzi. W miarę postępu technologicznego dostęp do mediów staje się coraz bardziej powszechny, tym samym stają się one coraz bardziej wpływowe na światopogląd jednostek. Media w dzisiejszych czasach stanowią nieodłączną część ludzkiego życia. Określane są także jako środki masowego przekazu, które obejmują „urządzenia”, instytucje, za pomocą których przesyłane są treści do bardzo licznej i zróżnicowanej publiczności; prasa, radio, telewizja, także film (kino), książki (popularne), nagrania muzyczne (płyty, kasety) oraz tzw. nowe media: magnetowid, odtwarzacz DVD, nagrania filmowe (kasety, DVD), telegazeta, telewizja satelitarna, kablowa, gry komputerowe, Internet (komputer)²⁹⁵. Idealnie odzwierciedla to następujący cytat: „Trudno sobie wyobrazić też życie bez telefonu, komputera, radia, ogólnie rzecz biorąc – środków masowego przekazu. Te zdobycze cywilizacji same w sobie nie są złe, a z założenia mają nam służyć, jednak bardzo dużo zależy od tego, w jaki sposób z nich korzystamy”²⁹⁶. Główną zaletą mediów jest szybki dostęp do informacji, ogólnej wiedzy, a także komunikowanie się ludzi.

²⁹⁵ Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej, *termin: media*, pobrano z: <https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/D1DHv8uiD>, (dostęp: 10.04.2024).

²⁹⁶ G. Bielecka, I. Dudzik, *Odbiór współczesnej bajki telewizyjnej przez dzieci w wieku przedszkolnym*, w: M. Kołodziejcki, M. Szymańska (red.), *Edukacja artystyczna jako twórcza. Perspektywy – dylematy – inspiracje*, Wydawnictwo PWSZ, Płock 2011, s. 107.

Niezbędna jest edukacja medialna, która ma służyć rozwojowi kompetencji związanych zarówno z funkcjonowaniem w społeczeństwie, jak i dostępem do mediów, oceną publikowanych w sieci informacji, tworzenia własnych przekazów oraz komunikowania się za pomocą mediów²⁹⁷.

Media w wielu przypadkach pełnią rolę edukatora w zakresie zdrowia, higieny i ogólnej dbałości o ciało. Poszerzają świadomość odbiorców w zakresie wyżej wymienionych obszarów²⁹⁸. Do pozytywnych skutków zarówno dbania o ciało, zdrowie, jak i sprawność fizyczną, przyczyniają się specjaliści (lekarze, fizjoterapeuci, trenerzy, dietetycy itp.), którzy na swoich profilach w mediach społecznościowych dzielą się swoją wiedzą za darmo. Media w istotny sposób przyczyniły się do upowszechnienia życia opartego na konsumpcji. Wszystko zatem może stać się produktem, także ciało. Media są skutecznym nośnikiem oraz wzmacniaczem czynników i norm społeczno-kulturowych²⁹⁹. Przekazy medialno-kulturowe nie tylko przekazują wartości związane z ciałem, atrakcyjnością, ale także tworzą nowe. Przekazują odbiorcom szereg informacji, standardów, oczekiwań społecznych czy wartości, które przyczyniają się do wywoływania zmian w obrębie obrazu ciała i internalizacji tychże stereotypów³⁰⁰. Promowanie przez media idei osiągnięcia przyjemności i szczęścia staje się dla niektórych stylem życia, do którego należy się dopasować i do którego należy dążyć³⁰¹. Uzyskanie pełni satysfakcji może więc wiązać się z zakupieniem nowego samochodu, nowych ubrań, ale także z uzyskaniem idealnego ciała, które jest promowane za pomocą *mass mediów*. Dlaczego ludzie tak chętnie zatracają się w świecie mediów? Powodów może być wiele, wśród których Robert Gottlieb wyróżnia upozorowanie spowodowane brakiem fascynacji w życiu realnym, komentując to zjawisko tak: „Nie jesteśmy postaciami z TV lub ekranów filmowych. Interesującymi, pięknymi, uwodzicielskimi. Nie mamy tak dobrych przyjaciół. My (mężczyźni) nie jesteśmy tak atletyczni i przystojni. My (kobiety) wiemy, że nie jesteśmy tymi pięknymi, znakomicie ubranymi, perfekcyjnie dopracowanymi osobami. Stąd, jeśli życie nasze jest tak puste, możemy pożyczyć ekscytację od naszych ulubionych bohaterów z ekranu. Telewizyjna

²⁹⁷ A. Ogonowska, *Współczesna edukacja medialna: teoria i rzeczywistość*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2013, s. 19.

²⁹⁸ J. Jancewicz, *Ciało w kulturze konsumpcji. Edukacja prozdrowotna w dobie zmieniającej się rzeczywistości i społecznej roli ciała*, „Pedagogika Społeczna”, 2020, 3(77), s. 130-131.

²⁹⁹ M. Tiggemann, *Media influences on body image development*, w: T.F. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body Image. a Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, Wydawnictwo Guilford Press, New York, London 2004, s. 91-94.

³⁰⁰ B. Izydorec, A. Rybicka-Klimczyk, *Środki masowego przekazu i ich rola w kształtowaniu wizerunku ciała u zróżnicowanych wiekiem kobiet polskich (analiza badań własnych)*, „Problemy Medycyny Rodzinnej”, 2009, 11(3), s. 21.

³⁰¹ J. Baudrillard, *Selected Writings*, Wydawnictwo Stanford University, Cambridge 1988, s. 50-51.

kultura popularna proponuje rzeczywistość, która wykupuje nam naszą nudną, wytartą, zmęczoną egzystencję”³⁰². Komentarz ten mimo upływu lat wydaje się być wciąż aktualny. Porównywanie swojego ciała do wizerunków kreowanych w *mass mediach* stało się nieodłącznym elementem życia wielu jednostek. Media są potężnym narzędziem służącym do kształtowania opinii i wartości społecznych, także w zakresie ludzkiej cielesności. Porównywanie się do wykreowanych w *mass mediach* postaci czy wizerunków ciała, może powodować zatem powstawanie rozbieżności pomiędzy rzeczywistym obrazem ciała jednostek.

Przekaz medialny wykorzystywany jest jednak również jako reklama, pełniąc funkcję narzędzia marketingowego. Za jego pomocą mogą być tworzone nowe lub utrwalane istniejące już w społecznym świecie stereotypy urody, które odgrywają rolę w procesie kształtowania się obrazu ciała młodzieży. Ze względu na możliwość publikowania treści w mediach przez każdego, często występuje problem z filtracją rzetelnych źródeł informacyjnych. Stąd też medialny wizerunek ciała często jest zakłamany. Badania dotyczące wpływu mediów na wizerunek ciała potwierdziły, że użytkownicy różnego rodzaju portali społecznościowych, a przede wszystkim osoby wpływowe takie jak: celebryci, popularni influencerzy³⁰³, czy artyści, manipulują swoich odbiorców zgodnie z obowiązującymi społecznymi ideałami atrakcyjności³⁰⁴.

Negatywne konsekwencje dotyczą częściej dorastającej młodzieży żeńskiej niż męskiej. Przeprowadzone w 2016 roku badania pokazały, że dziewczęta nie zauważają zniekształcenia obrazów ciała na publikowanych w mediach zdjęciach, a przeciwnie – uważają je za naturalne. Ponadto badania potwierdziły także, że w okresie dorastania oraz psychospołecznego rozwoju dziewczęta są bardziej podatne na wpływ mediów, gdyż utożsamiają własne ciało z obrazami medialnymi³⁰⁵. Badania prowadzone przez Marike Tiggemann oraz Amy Slater dowiodły, że dziewczęta w wieku 13-15 lat przejawiały objawy niezadowolenia z własnego ciała, które korelowało z czasem spędzonym w Internecie i portalach społecznościowych, takich jak Facebook³⁰⁶. Te problemy dotyczą między innymi trudności zarówno z selekcją informacji

³⁰² R. Gottlieb, *History and Subjectivity*, Prometheus Books, New York 1987, s. 156-157.

³⁰³ *Influencer* – osoba mająca wpływ na swoją społeczność (niezależnie od jej wielkości) poprzez treści publikowane na swoich profilach social media lub w cyfrowych platformach dystrybucji treści, *Przewodnik po Influencer Marketingu. Zbiór dobrych praktyk*, Grupa Robocza Influencer Marketing, IAB Polska, 2021, s. 4.

³⁰⁴ R. Cohen, A. Blaszczynski, *Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction*, „Journal of Eating Disorders”, 3(23), 2015, s. 2.

³⁰⁵ M. Kleemans, S. Daalmans, I. Carbaat, D. Anschutz, *Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls*, „Media Psychology”, 21(1), 2018, s. 104-105.

³⁰⁶ D. K. Voelker, J. J. Reel, C. Greenleaf, *Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives*, „Adolescent Health, Medicine and Therapeutics”, 6, 2015, s. 150.

przekazywanych przez media, jak i często niską samoocena młodych osób korzystających z mediów.

Przekazywane przez *mass media* wizerunki kobiecych i męskich ciał utrwalają w umysłach odbiorców często nierealne obrazy, będące bezpośrednimi czynnikami niezadowolenia ze swojego ciała, powstawania kompleksów czy w ostateczności procesów chorobowych³⁰⁷. Przede wszystkim kształtowany w mediach wyidealizowany obraz kobiecych ciał, skłania kobiety do skupienia się na „mankamentach”, na które bez tego nie zwróciły by uwagi. Takie działania prowadzą do negatywnego podejścia do swoich niedoskonałości, których efektem są najczęściej zaburzenia odżywiania, takie jak otyłość, anoreksja czy bulimia. Ponadto prowadzi to do powstawania rozbieżności pomiędzy wizerunkiem swojego ciała, a tym idealnym, który często jest nierealny do osiągnięcia³⁰⁸.

Współcześnie to młodzi ludzie najczęściej korzystają z mediów społecznościowych. Według badań przeprowadzonych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, wśród nastolatków 98% badanych korzysta z mediów społecznościowych z dużą intensywnością, w tym najczęściej wybierają oni takie platformy jak: Facebook, Instagram, Tik Tok i Snapchat³⁰⁹. Według badań, nastolatkowie regularnie sprawdzają ocenę swojego wizerunku przez innych użytkowników tychże mediów, mierząc ją w skali otrzymanych serduszek, czyli *like* 'ów. 1 na 3 badanych nastolatków stosuje filtry poprawiające swój wygląd na zdjęciu, zanim opublikuje go publicznie. Przyczynia się to do zakłamywania rzeczywistości i może generować wzrost poziomu niezadowolenia ze swojego ciała wśród innych obserwatorów.

Dla nastolatków media społecznościowe to miejsce szukania inspiracji, ale także wiedzy, jak należy dbać o swój wygląd. Młodzi ludzie mają świadomość, że to co widzą w Internecie często ma niewiele wspólnego z rzeczywistością, jednak oglądając kreowane przez *mass media* „ideały piękna” zaczynają czuć się niedobrze w swoim ciele i chcą zmienić wizerunek upodabniając się do osób, które obserwują. Pomimo że większość nastolatków jest zadowolona ze swojego wyglądu, to jednak co trzeci nastolatek chciałby wyglądać jak popularni w sieci influencerzy promujący dany kanon piękna³¹⁰. Zadanie wspierania młodzieży

³⁰⁷ P. Możdzonek, K. Antosik, *Kreowanie trendów dietetycznych przez media i ich wpływ na rozwój zaburzeń odżywiania*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne”, 2017, 7(2), s. 159.

³⁰⁸ M. Wągłusz, *Wpływ mediów na kształtowanie współczesnego kanonu piękna*, w: I. Dudzik, B. Czuba (red.), *Edukacja, sztuka, etyka w kontekście filozofii Platona – od teorii do praktyki*, Wydawnictwo PWST-E, Jarosław 2017 s. 112.

³⁰⁹ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ków. Raport z badań, 2021, pobrano z: https://fdds.pl/_Resources/Persistent/0/8/1/b/081badc25e1f98c9c64e65251d1a439e7d012b38/cialonieokresla%20badania.pdf*, (dostęp: 24.06.2023).

³¹⁰ Tamże.

w akceptacji swojego ciała wydaje się być jeszcze trudniejsze ze względu na to, że młodzież, jak sama wskazuje jest świadoma zakłamanego rzeczywistego obrazu kreowanego przez media.

Należy podkreślić, że nie tylko Internet stanowi źródło oddziaływania na wizerunek ciała młodzieży. Także kolorowe czasopisma zawierające zdjęcia modelek i modeli, które przed publikacją poddawane są szeregom obróbek graficznych. Prezentowane przede wszystkim żeńskie ciała będące ideałem piękna są zbyt szczupłe, dlatego niektórzy badacze zajmujący się tematyką ciała stwierdzają, że są one „nierealnie piękne”³¹¹. Telewizja też odgrywa istotną rolę. Coraz więcej pojawia się programów przedstawiających zmiany czy metamorfozy ciała, dokonane za pomocą różnego rodzaju zabiegów. Także niektóre *reality show* przedstawiające rywalizację uczestników starających się o względy kobiety lub mężczyzny, opierające się na zewnętrznej ocenie ciała, mogą prowadzić do porównań i zniekształconego obrazu.

Proponowane przez media obrazy ciała zarówno kobiet jak i mężczyzn, mogą mieć negatywne skutki zarówno w postrzeganiu postaw, seksualności, jak również mogą oddziaływać na zdrowie psychiczne młodych ludzi poszukujących swojej autonomii. Można więc wyciągnąć daleko idące wnioski, że ludzkie ciało w mediach XX i XXI wieku wykorzystywane jest najczęściej do celów konsumenckich³¹². Nie należy jednak zapominać o tym, że różnego rodzaju media zawierają także pozytywne i rzetelne informacje dotyczące cielesności, zdrowia, jak i każdej innej dziedziny życia.

* * *

Okres adolescencji jest czasem nie tylko burzliwego kształtowania się obrazu ciała młodych ludzi, ale także czasem poszukiwania swojej tożsamości. W niniejszym rozdziale szczególną uwagę poświęcono analizie czynników osobowych mających znaczenie dla procesu kształtowania się obrazu ciała młodzieży oraz czynników środowiskowych.

Wśród czynników osobowych, zwrócono szczególną uwagę na czynniki fizyczne i psychiczne. Starano się wykazać, że nie tylko aspekty fizyczne mają znacznie dla kształtowania się obrazu ciała, ale także psychologiczne, jak samoocena, poczucie własnej wartości, stany emocjonalne.

Istotnym czynnikiem w prawidłowym kształtowaniu się ciała i jego postawy jest aktywność fizyczna. Przedstawiono jej pozytywne strony, podkreślono istotność promowania

³¹¹ A. Głębocka, J. Kubalt, *Wizerunek ciała. Portret polek...*, dz. cyt., s. 23.

³¹² T. Zbyrad, *Ciało w przestrzeni społecznej. Współczesne problemy i wyzwania socjologii medycyny*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2015, s. 5.

zdrowego stylu życia wśród młodzieży, ale także wskazano na negatywne skutki, które najczęściej spowodowane są nieodpowiednią i niewystarczającą wiedzą.

Wśród czynników społecznych skupiono się przede wszystkim na roli rodziny, która stanowi pierwsze środowisko wychowawcze, mające istotne znaczenie dla kształtowania się obrazu ciała dzieci w przyszłości. Przedstawiono również oddziaływanie relacji rówieśniczych na proces kształtowania się obrazu ciała młodzieży. Omówione zostało również środowisko szkolne, które oprócz występujących relacji rówieśniczych oraz relacji uczeń–nauczyciel, zawiera edukacyjny wymiar mogący mieć znaczenie na formowanie się pozytywnego obrazu ciała.

Skupiono także uwagę na różnego rodzaju mediach, które poza swoimi pozytywnymi cechami, promują nierealistyczne standardy piękna. Jest to jeden z częstych powodów występowania zaburzonego obrazu ciała nie tylko wśród młodzieży, ale u wszystkich grup wiekowych.

Kształtowanie się obrazu ciała młodzieży jest procesem wielowymiarowym, a w tym szczególnym okresie, także dynamicznym. Jest to wynik różnego rodzaju interakcji różnorodnych czynników zarówno osobowych, jak i środowiskowych. Zrozumienie tych interakcji często jest trudne do opracowania jednoznacznych, skutecznych strategii wspierania młodych osób w budowaniu pozytywnego obrazu siebie.

BIBLIOGRAFIA

LITERATURA:

- Abraham S. F., *Dieting, body weight, body image and self-esteem in young women: doctors dilemmas*, „The Medical Journal of Australia”, 178, 2003.
- Anzenbacher A., *Wprowadzenie do filozofii*, Wydawnictwo UNUM, Kraków 1992.
- Arcimowicz K., *Współczesny ideał męskiego ciała – wybrane aspekty problematyki*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica”, 55, 2015.
- Babicka A., *Medialna kreacja mężczyzny – studium przypadku „Men’s Health”*, w: K. Wenta, E. Perzycka (red.), *Edukacja informacyjna, Neomedia w społeczeństwie wiedzy*, Wydawnictwo PPH ZAPOL Dmochowski, Sobczyk sp. j., Szczecin 2009.
- Banfield S. S., McCabe M. P., *An evaluation of the construct of body image*, „Adolescence”, 37(146), 2002.
- Baudrillard J., *Selected Writings*, Wydawnictwo Stanford University, Cambridge 1998.
- Bauman Z., *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 1995.
- Bazuń D., *Nowicjusz w świecie klubu fitness*, „RELACJE. Studia z nauk społecznych”, 1, 2016.
- Bąk W., *E. Tory Higginsa Teoria rozbieżności ja*, „Przegląd Psychologiczny”, 45(1), 2002.
- Becelewska D., *Repetitorium z rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Kolegium Karkonoskie PWSZ, Jelenia Góra 2006.
- Bielecka G., Dudzik I., *Odbiór współczesnej bajki telewizyjnej przez dzieci w wieku przedszkolnym*, w: M. Kołodziejcki, M. Szymańska (red.), *Edukacja artystyczna jako twórcza. Perspektywy – dylematy – inspiracje*, Wydawnictwo PWSZ, Płock 2011.
- Bieńkowska M., *Queer i Transseksualność. Transseksualizm w kontekście teorii Queer*, „Studia Socjologiczne”, 4(215), 2014.
- Biernat M., Bąk-Sosnowska M., *Postawa ciała a obraz siebie i funkcjonowanie psychospołeczne w okresie adolescencji*, „Pediatria i Medycyna Rodzinna”, 14(3), 2018.
- Biernat M., Bąk-Sosnowska M., *Tak się czuję, jak się widzę, czyli znaczenie samooceny ciała dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka w okresie adolescencji*, P. Beno, A. Knapik, J. Rottermund (red.), *Zdrowie człowieka w ontogenezie – aspekty biomedyczne i psychospołeczne: studia badaczy polskich, słowackich, czeskich*, Wydawnictwo ŚUM, Katowice 2020.
- Bilska N., Bylicka A., *Wstydem jest się wstydzić, czyli o zmianach w postrzeganiu i przedstawianiu cielesności*, „Fabrica Societatis”, 4, 2020.

Błasiak A., Dybowska E., *Rodzicielstwo i jego znaczenie dla procesu wychowania dziecka*, w: *Wybrane zagadnienia pedagogiki rodziny*, Wydawnictwo Wam, Kraków 2010.

Bojarska K., Kołakowska A., *TRANSgresja płci, TRANZycja ciała, TRANSwersja tożsamości. Czym jest TRANSpłciowość?*, w: K. Bojarska, A. Kołakowska (red.), Wydawnictwo UG, Gdańsk 2014.

Bokszański Z., *Tożsamość, interakcja, grupa*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 1989.

Borysławski K., Nowakowski D., *Atrakcyjność fizyczna człowieka*, Wydawnictwo DN Publisher, Wrocław 2019.

Borzucka-Sitkiewicz K., *Kształtowanie pozytywnego wizerunku ciała jako element profilaktyki zaburzeń zdrowia somatycznego i psychospołecznego*, w: K. Borzucka-Sitkiewicz, K. Kowalczevska-Grabowska (red.), *Profilaktyka wybranych problemów zdrowotnych: (w wymiarze edukacyjnym)*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2013.

Borzucka-Sitkiewicz K., *Socjokulturowe determinanty wizerunku ciała a gotowość do podejmowania ryzykownych zachowań w celu poprawienia wyglądu*, w: K. Borzucka-Sitkiewicz (red.), *Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2016.

Borzucka-Sitkiewicz K., *Socjokulturowe determinanty wizerunku ciała a gotowość do podejmowania ryzykownych zachowań w celu poprawienia wyglądu*, w: K. Borzucka-Sitkiewicz (red.), *Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2016.

Brytek-Matera A., *(Nie)świadomość doznań płynących z ciała u osób z zaburzeniami odżywiania*, w: A. Brytek-Matera (red.), *Ciało w dobie współczesności*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.

Brytek-Matera A., Czepczor-Bernat K., Modrzejewska A., *Związek między zachowaniami żywieniowymi, obrazem ciała a dysregulacją emocjonalną: podobieństwa między osobami z nadmierną i prawidłową masą ciała*, „Psychiatria Polska”, 55(5), 2021.

Brytek-Matera A., Czepczor-Bernat K., Modrzejewska A., *Związek między zachowaniami żywieniowymi, obrazem ciała a dysregulacją emocjonalną: podobieństwa między osobami z nadmierną i prawidłową masą ciała*, „Psychiatria Polska”, 55(5), 2021.

Brytek-Matera A., *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2008.

Brzezińska A. I., Appelt K., Ziółkowska B., *Psychologia rozwoju człowieka*, GWP, Sopot 2016.

Buczkowski A., *Płeć kulturowa jako kategoria historyczna. Relacje między medyczną koncepcją ciała a pojęciem płci kulturowej*, „Adeptus”, 9, 2017.

- Byszewska A., Kapusta E., Wianecka K., *Współczesny ideał kobiecego ciała*, w: K. A., Dobosz (red.), *Maska*, Wydawnictwo AT, Kraków 2011.
- Carlos-Machej K., *Sprawność ciała i ducha w starożytności*, „Edukacja Filozoficzna”, 2016.
- Cash T. F., *Body Image: past, present, future*, „Body Image”, 1(1), 2004.
- Cash T. F., Pruzinsky T., *Understanding body images: historical and contemporary perspectives*, w: T. F. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body image. a handbook of theory, Research, and Clinical Practice*, Wydawnictwo Guilford Press, New York, London 2004.
- Chmielewski M., *Ciało i duchowość. Zarys problematyki*, „Ethos”, 21(4), 2008.
- Chomczyńska-Miliszkiwicz M., Pankowska D., *Polubić szkołę: ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1995.
- Choukas-Bradley S., Prinstein M., *Peer Relationships and the development of psychopathology*, w: M. Lewis, K. D. Rudolph, *Handbook of developmental psychopathology*, Wydawnictwo Springer Science + Business Media, New York 2014.
- Chrobak S., *Radość życia istotną cechą nauczyciela wychowawcy z perspektywy systemu przewencyjnego Jana Bosko*, „Pedagogia Christiana”, 2(34), 2014, s. 129-130.
- Chudy W., *Filozofia wieczysta w czas przełomu. Gdańskie wykłady z filozofii klasycznej z roku 1981*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009.
- Ciejka A., *Modne ciało na przestrzeni wieków. Kulturowa analiza figury modelki*, w: M. Gołąb, N, Schiller (red.), *Moda: model(ka) i czytelnicy. o ikonicznych reprezentacjach w kulturze*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 2015.
- Clark L., Tiggemann M., *Sociocultural and individual psychological predictor of body image young girls: a prospective study*, „Development Psychology”, 44(4), 2008.
- Cohen R., Blaszczynski A., *Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction*, „Journal of Eating Disorders”, 3(23), 2015.
- Culbertson P. L., *Construction of Gender*, w: J. Michie (red.), *The Social Sciences. Reader's Guide*, Wydawnictwo Fitzroy Dearborn, London 2001.
- Derra A., *Ciało – Kobieta – Różnica*, w: A. Kiepasa, E. Struzik (red.), *Terytorium i peryferia cielesności. Ciało w dyskursie filozoficznym*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2010.
- Dołęga Z., Turek A., Irzyniec T., Jeż W., *Płeć psychologiczna, obraz ciała i poczucie samotności kobiet po otrzymaniu rozpoznania zespołu Turnera*, „Czasopismo Psychologiczne”, 18(1), 2012.
- Doroba-Sawa M., *Wychowanie ku wolności i w wolności. Kategoria androgynii szansą autentycznej autokreacji*, „Przegląd Pedagogiczny”, 2, 2009.

Doroszewicz K., Stanisławiak E., *Stereotypy regionalne. Mieszkańcy Warszawy i Krakowa w oczach młodzieży*, „Rocznik Żyrardowski”, 1, 2002.

Eco U., *Historia piękna*, Wydawnictwo Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005.

Encyklopedia szkolna, A. Nawrot (red.), Wydawnictwo GREG, Kraków 2005.

Erikson M. G., *The meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves*, „Review of General Psychology”, 11, 2007.

Fajkowska-Stanik M., *Transseksualizm i rodzina. Przekaz pokoleniowy wzorów relacyjnych w rodzinach osób transseksualnych*, Wydawnictwo SWPS, Warszawa 2001.

Gajtkowska M., *Obraz własnego ciała współczesnej młodzieży a kultura popularna. Badania własne*, „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja”, 2(4), 2013.

Garner D. M., *The 1997 body image survey results*, „Psychology Today”, 7, 1997.

Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007.

Ginsberg R. G., *Parent-Adolescent Relationship Program (PARAD): Relationship enhancement therapy with adolescents and their families (father and sons)*, „Psychotherapy”, 35(1), 1995.

Głębocka A., Banach A., *Czy program Jak dobrze wyglądać nago wpływa pozytywnie na jego odbiorców? Pomiar wybranych wskaźników samowiedzy w badaniach eksperymentalnych*, w: A. Brytek-Matera (red.), Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.

Głębocka A., Kubalt J., *Wizerunek ciała. Portret Polek*, Wydawnictwo UO, Opole 2005.

Głębocka A., *Niezadowolone z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2009.

Głogowska J., Tomaszewski P., Milde K., Sienkiewicz-Dianzenza E., Stupnicki R., *Wizerunek ciała nisko- i normorosłych dziewcząt w wieku okołopokwitaniowym*, „Endokrynologia, Diabetologia i Choroby Przemiany Materii Wieku Rozwojowego”, 15(3), 2009.

Godawa G., Rzewucka P., Kalembe M., *Wychowanie fizyczne w zdalnym nauczaniu w pandemii COVID-19 w opiniach licealistów*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika”, 23, 2021.

Gottlieb R., *History and Subjectivity*, Wydawnictwo Prometheus Books, New York 1987.

Górska A., *Bulimia i anoreksja – przyczyny, skutki, sposoby leczenia*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne”, 4, 2014.

Gromysz J., *Świat Barbie jako utopia ciała idealnego*, w: J. Gromysz, R. Włodarczyk (red.), *Utopia a edukacja. Tom I*, Wydawnictwo UW, Wrocław 2016.

Grygorczuk A., *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*, „Filozofia i Medycyna”, 13, 2006.

Hałaburda E., *Wychowanie w szkole – stan i perspektywy*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, 27, 2019.

- Hawras-Napierała B., Trempała J., *Psychologia Rozwoju człowieka. Tom 2. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.
- Humm M., *Słownik teorii feminizmu*, Wydawnictwo Semper, Warszawa 1993.
- Hupała A., Głogowska J., *Wizerunek ciała aktywnej i nieaktywnej fizycznie młodzieży gimnazjalnej ZSO w Goszyczynie*, „Zeszyty Naukowe WSKFiT”, 11, 2016.
- Izydorzyc B., Rybicka-Klimczyk A., *Środki masowego przekazu i ich rola w kształtowaniu wizerunku ciała u zróżnicowanych wiekiem życia kobiet polskich (analiza badań własnych)*, „Problemy Medycyny Rodzinnej”, 11(3), 2009.
- Jakubowska H., *Socjologia ciała*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2009.
- Jan Paweł II, *Adhortacja Apostolska Ecclesia in Europa. Kościół w Europie*, (28.06.2003), Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2003.
- Jan Paweł II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Odkupienie ciała a sakramentalność małżeństwa*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2008.
- Jancewicz J., *Ciało w kulturze konsumpcji. Edukacja prozdrowotna w dobie zmieniającej się rzeczywistości i społecznej roli ciała*, „Pedagogika Społeczna”, 3(77), 2020.
- Jankowiak B., Matysiak-Błaszczak A., *Ryzyko i ochrona w środowisku rówieśniczym. Czyli o znaczeniu relacji koleżeńskich w życiu nastolatków*, „Studia Edukacyjne”, 53, 2019.
- Jaworski M., *Zaburzenia procesów poznawczych w bulimii*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia”, 6(3-4), 2011.
- Joško-Ochojska J., Marcinkowska U., Lau K., *Wygląd, samoocena i kształtowanie własnego ciała jako czynniki ryzyka anoreksji psychicznej u studentów*, „Annales Academiae Medicae Stetinensis”, 43, 2013.
- Józefik B., *Kultura, ciało, (nie)jedzenie. Terapia. Perspektywa narracyjno-konstrukcjonistyczna w zaburzeniach odżywiania*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2014.
- Józefik B., Ułasińska R., *Perspektywa rodzinna a rozumienie zaburzeń odżywiania się*, w: B. Józefik (red.), *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się*, Wydawnictwo UJ, Kraków 1999.
- Jusiński K., Krzemionka D., *Wygności z ciała*, „Style i Charaktery”, 3, 2013.
- K. Szymańska, *Grecki ideał człowieka w starożytnej kulturze fizycznej „kalos kaghatos” – w zarysie*, „Fides et ratio”, 4(24), 2015.
- Kearney-Cook A., *Familial Influences on Body Image Development*, T. F. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body Image: a Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, Wydawnictwo Guilford Press, New York 2002.

- Kleemans M., Daalmans S., Carbaat I., Anschütz D., *Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls*, „Media Psychology”, 21(1), 2018.
- Klimberg A., Kacperska M., Marcinkowski T., *Wiedza, postawy i zagrożenia anoreksją wśród studentek bydgoskich*, „Hygiea Public Health”, 46(4), 2021.
- Kluczyńska U., *Ciało jako obszar refleksji naukowej i jako projekt*, „Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu”, 3(48), 2016.
- Kmieć M. L., Broniarczyk-Dyła G., *Wpływ stresu na kondycje naszej skóry*, „Prace Poglądowe Uniwersytetu Medycznego w Łodzi”, 2008.
- Knafo H., *The Development of Body Image in School-Aged Girls: a Review of the Literature from Sociocultural, Social Learning Theory, Psychoanalytic, and Attachment Theory Perspectives*, „The New School Psychology Bulletin”, 13(2), 2016.
- Kobierecka A., *Emocjonalny aspekt obrazu ciała a ocena relacji z rodzicami u młodych kobiet*, „Przegląd Psychologiczny”, 55(4), 2012.
- Kobierecka-Dziamaska A., *Ślady doświadczeń rodzinnych w obrazie ciała – studium przypadku młodej kobiety*, „Psychoterapia”, 3(190), 2019.
- Kochan-Wójcik M., Piskorz J., *Zmiany w zakresie postrzegania i oceny własnego ciała wśród kobiet od okresu dojrzewania do dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa”, 15(3), 2010.
- Komorowska-Szczepeńska W., Hansdorfer-Korzon R., Barna M., Plata A., Podgórska M., *Bulimia psychiczna jako problem interdyscyplinarny*, M. Podgórska (red.), Wydawnictwo WSZ, Gdańsk 2016.
- Konarska U., Pawlicka M., *Anima czy Animus? Problemy płci w cosplayu*, w: M. Gołąb, N. Schiller (red.), *Moda: model(ka) i czytelnicy. o ikonicznych reprezentacjach w kulturze*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 2015.
- Kowalski S., *Socjologia wychowania w zarysie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1974.
- Krawczyk Z., *Ciało jako fakt społeczno-kulturowy*, w: Z. Dziubiński, Z. Krawczyk (red.), *Socjologia kultury fizycznej*, AWF, Warszawa 2011.
- Krech S., *Ewolucja postrzegania ciała kobiety i współczesny wymóg bycia pięknym*, w: I. Dudzik, B. Czuba (red.), *Edukacja, sztuka, etyka w kontekście filozofii Platona – od teorii do praktyki*, Wydawnictwo PWST, Jarosław 2017.
- Kuleta M., *Społeczno-kulturowe i osobowościowe uwarunkowania obrazu własnego ciała*, w: D. Kubacka-Jasiecka, M. Kuleta (red.), *w kręgu psychologicznej problematyki tożsamości*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2008.

Kułak-Bejda K., Harasim-Piszczałowska E., Bejda G., Waszkiewicz N., Krajewska-Kułak E., *Postrzeganie własnego ciała przez kobiety*, „Hygeia Public Health”, 52(2), 2017.

Lachowska A., *Idealy rycerskie w Polsce w XV wieku*, „Studia Redemptorystowskie”, 12, 2014.

Leary M. R., Guadagno J., *The sociometer, self-esteem, and regulation of interpersonal behavior*, w: R. R. Baumeister, K. D. Vohs (red.), *Handbook of self-regulation*, Wydawnictwo Guilford Press, New York 2017.

Leksy K., *Rola rodziny w kształtowaniu prozdrowotnych postaw wobec własnego ciała i zdrowia dziewcząt*, A. Dworak, K. Leksy (red.), *Kobieta – Zdrowie – Ciało. Perspektywa biopsychospołeczna*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2014.

Leszczyńska K., Dziuban A., *Pomiędzy esencjalizmem a konstruktywizmem. Płeć (kulturowa) w refleksji teoretycznej*, „Studia Humanistyczne AGH”, 11(2), 2012.

Lewicki C., *Edukacja zdrowotna: systemowa analiza zagadnień*, Wydawnictwo UR, Rzeszów 2006.

Liber Z., Jabłoński Z., Szepieniec W. K., Szymanowski P., *Transseksualizm jako problem diagnostyczny*, „Państwo i Społeczeństwo”, 1, 2022.

Lizak A., *Hierarchia postaci w środowisku szkolnym a zdrowie, czyli słów kilka o znaczących innych i wartościowaniu zdrowia*, „Dydaktyka i Wychowanie – Teoria i Badania”, 12(138), 2014.

Łobocki M., *Problemy osobliwego wychowania dziewcząt*, w: R. Kwieciński, M. J. Szymański (red.), *Młodzież a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem*, Wydawnictwo UP, Kraków 2001.

Machura A., *Ciało jako kapitał. Medykalizacja życia społecznego*, „Zeszyty Naukowe Ruchu Studenckiego”, 1, 2011.

Makuła W., *Problem wartości ciała i aktywności fizycznej w badaniach nad kulturą fizyczną studentów*, Wydawnictwo PWSZ, Nowy Sącz 2010.

Martin-Ginis K. A., Strong H. A., Arent S. M., Bray S. R., Bassett-Gunter R. L., *The effect aerobic – versus strength-training on body image among young women with the pre-existing body image concerns*, „Body Image”, 11, 2014.

Mastalski J., *Aksjologiczne wymiary walki ze stresem*, „Filozofia i Medycyna”, 13, 2006.

Mastalski J., *Samotność globalnego nastolatka*, Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków 2007.

Melosik Z., *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2010.

Michałowska J., *Ciało socjologicznie (ro)zebrane*, „Kultura i Społeczeństwo”, 1, 2010.

Migalska A., w *pułapce ciała, czyli transseksualna opowieść o wcielaniu kobiecości w życie na podstawie pamiętnika Ady Strzelec*, w: A. Pałęcka, H. Szczodry, M. Warat (red.), *Kobiety w społeczeństwie polskim*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2011.

Misztal B., *Grupy rówieśnicze młodzieży*, Wydawnictwo Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1974.

Moreno-Murica J. A., Hellin P., González-Cutre D., Martínez-Galindo C., *Influence of Perceived Sport Competence and Body Attractiveness on Physical Activity and other Healthy Lifestyle Habits in Adolescents*, „The Spanish Journal of Psychology”, 14(1), 2011.

Mosur-Kaluza S., Guskowska M., *Physical activity and body image of women: literature review*, „Baltic Journal of Health and Physical Activity”, 7(3), 2015.

Możdżonek P., Antosik K., *Kreowanie trendów dietetycznych przez media i ich wpływ na rozwój zaburzeń odżywiania*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne”, 7(2), 2017.

Myszkowska-Ryciak J., Gago E., Harton A., *Wiedza żywieniowa oraz postrzeganie własnej masy ciała przez nastoletnie dziewczęta*, w: A. Wolska-Adamczyk (red.), *Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, Wydawnictwo WSiLiZ, Warszawa 2015.

Newman B. M., Newman P. R., *Development through life: a psychosocial approach*, Wydawnictwo Cengage, California 1987.

Nitsch K., Prajs E., Kurpisz J., Tyburski E., *Obraz ciała i jego zaburzenia. Aspekty teoretyczne w kontekście wybranych jednostek psychopatologicznych*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, 12(3), 2012.

Nowak K., *Socjodemograficzne i rodzinne czynniki ryzyka zaburzeń odżywiania młodzieży*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 32, 2013.

Nowak P. F., Kuśnierz C., *Zdrowie jako cel wychowania fizycznego – między teorią a praktyką szkolną*, „Edukacja”, 4(129), 2014.

Ochojska D., *Radzenie sobie ze stresem uczniów w okresie dorastania*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 4(26), 2018.

Ogonowska A., *Współczesna edukacja medialna: teoria i rzeczywistość*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2013.

Okrój-Kowalska A., *Kobiecość odebrana? Zjawisko anty-body shamingu wobec kobiet szczupłych – analiza socjologiczna*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica”, 70, 2019.

Olech A., *Anoreksja – Rehabilitacja żywieniowa*, w: M. Maciąg, Danielewska A. (red.), *Wyzwania współczesnej medycyny i nauk pokrewnych – analiza, diagnostyka i leczenie*, Wydawnictwo Naukowe Tygiel, Lublin 2020.

- Parzyszek M., *Przygotowanie do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania zadaniem rodziny i szkoły*, „Pedagogia Ojcostwa”, 2, 2015.
- Pawlikowski J., Marczewski K., *Religia a zdrowie – czy religia może sprzyjać trosce o zdrowie? Część 1 – wartość zdrowia w wielkich religiach świata*, „Kardiologia po Dyplomie”, 7, 10, 2008.
- Pawłowicz J., *Ideologia gender realnym zagrożeniem dla małżeństwa i rodziny*, „Teologia i Moralność”, 7(11), 2012.
- Pietrzykowska E., Wierusz-Wysocka B., *Psychologiczne aspekty nadwagi, otyłości i odchudzania się*, „Polski Merkurusz Lekarski”, 24(142), 2008.
- Pilch T., *Grupa rówieśnicza jako środowisko wychowawcze*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 1995.
- Pilch W., Żmuda-Pałka, Pałka T., *Modern image of the biological regeneration*, w: K. Turowski (red.), *Impact of lifestyle on wellness and prosperity*, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2009.
- Piotrowski K., Ziółkowska B., Wojciechowska J., *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania*, w: A. I., Brzezińska (red.), *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela*, Wydawnictwo IBE, Warszawa 2014.
- Piotrowski K., Ziółkowska B., Wojciechowska J., *Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania*, w: A. I., Brzezińska (red.), *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela*, Wydawnictwo IBE, Warszawa 2014.
- Podkowińska M., *Obraz siebie w procesie komunikowania: jak o mnie mówią, tak siebie postrzegam!*, „Saeculum Christianum: pismo historyczno-społeczne”, 16(2), 2009.
- Reale G., *Historia filozofii starożytnej tom 1-2*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2005.
- Reitz-Kreuger C. L., Nagel A. G., Guarnera L. A., Reppucci N. D., *Community influence on adolescent development*, w: T. P. Gullotta, R. W. Plant, M. A. Evans (red.), *Handbook of adolescent behavioral problems: Evidence-based approaches to prevention and treatment*, Wydawnictwo Springer Science + Business Media, 2015.
- Romano J. L., *Prevention Psychology: Enhancing Personal and Social Well-Being*, „American Psychological Association”, 2015.
- Rosińska K., *Zjawisko hejtingu wśród młodzieży oraz sposoby przeciwdziałania*, „Kultura – Media – Teologia”, 29, 2017.
- Rostowska T., *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie w zakresie wybranych wymiarów osobowości*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 1995.
- Rostowski D., Lesiak A., *Klasyki sztuki. Rubens*, Wydawnictwo HPS, Warszawa 2006.

- Roth M., *Das Körperbild im Jugendalter. Diagnostische, klinische und entwicklungspsychologische Perspektiven*, Wydawnictwo Mainz Wissenschaftsverl, Aachen 1998.
- Rybicka-Klimczyk A., Brytek-Matera A., *Wizerunek ciała i jego wymiary a aspekty behawioralne zaburzeń odżywiania u zdrowych kobiet w różnych fazach rozwojowych*, „Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii”, 4(4), 2008.
- Sabelanka E., w *encyklopediach nie znajdziecie*, Wydawnictwo KAW, Poznań 1991.
- Salvy S. J., Haye K., Bowker J. C., Hermans R. C. J., *Influences of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors*, „Physiology and Behavior”, 106, 3, 2012.
- Schiep S., Szymańska A., *Obraz ciała, stres i samoregulacja u osób uprawiających fitness w wieku późnej adolescencji i wczesnej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa”, 17(3), 2012.
- Schier K., *Piękne brzydactwo. Psychologiczna problematyka obrazu ciała i jego zaburzeń*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2009.
- Shilling C., *Socjologia ciała*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Singer J. K., *Androgyny: Towards a New Theory of Sexuality*, Wydawnictwo Routledge & Kegan Paul PLC, New York 1976.
- Słownik Języka Polskiego, *termin: wartość*, Państwowe Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1989.
- Smetana J., Robinson J., Rote W., *Socialization in Adolescence*, w: J. E. Grusec, P. D. Hasting (red.), *Handbook of Socialization*, Wydawnictwo Guilford Publications, New York 2014.
- Stadnicka G., Iwanowicz-Palus G. J., *Wpływ wizerunku własnego ciała na objawy okołomenopauzalne u kobiet*, „Gerontologia Polska”, 25, 2017.
- Strauss R. S., Pollack H. A., *Social marginalization of overweight children*, „Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine”, 157, 2003.
- Struzik Z., *Teologia ciała w nauczaniu Jana Pawła II*, „Zeszyt o Bożej Opatrzności”, 10, 2018.
- Strzałko J., Kaszycka K., *Atrakcyjność fizyczna – obiektywne i subiektywne składowe oceny*, „Przegląd Antropologiczny”, 54, 1990.
- Szpitalak M., Polczyk R., *Samoocena. Geneza, struktura i metody pomiaru*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2015.
- Szymanik-Kostrzewska A., *Co oznacza atrakcyjność fizyczna? Dyskusja o definicjach i ujęciach*, „Roczniki Psychologiczne”, 19(1), 2016.

Szymczyk L., *Wychowanie do pełnienia ról w małżeństwie i rodzinie*, w: H. Marzec, C. Wiśniewski (red.), *Rodzina na początku III tysiąclecia – obraz przeszłość i terażniejszość*, Naukowe Wydawnictwo Piotrowskie, Piotrków Trybunalski 2009.

Talarczyk M., *Psychoterapia indywidualna pacjentek z rozpoznaniem anoreksji psychicznej skoncentrowana na pracy z obrazem własnego ciała, w oparciu o praktykę terapeutyczną – autorska wersja terapii*, „Psychoterapia”, 2(181), 2017.

Tatarczuk J., Wandycz A., *Wielkość wskaźnika Rohrera w aspekcie wybranych czynników środowiskowo-społecznych*, „Rocznik Lubuski”, 44(2a), 2018.

Tatarkiewicz W., *Historia estetyki. Tom II*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1989.

Tatarkiewicz W., *Historia filozofii. Tom I*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005

Teler A., *Wykorzystanie fenomenu anty-body shaming do (re)interpretacji obrazu ciała na Instagramie*, „Studia de Cultura”, 13(1), 2021.

The WHOQOL Group, *The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Organization*, „Social Science & Medicine”, 41(10), 1995.

Tiggemann M., *Media influences on body image development*, w: T. F. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body Image. a Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, Wydawnictwo Guilford Press, New York, London 2004.

Tischner J., *Spór o istnienie człowieka*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2011.

Tobiasz-Adamczyk B., *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2000.

Tokarczuk R., *Współczesne doktryny polityczne*, Wydawnictwo Zakamycze, Kraków 2000.

Tołoczko H., Krajewska-Kułąk E., Orzechowska A., Sochoń K., Górska E., Gryko K., *Percepcja wizerunku własnego ciała – wybrane aspekty*, w: E. Krajewska-Kułąk, C. Łukaszyk, J. Lewko, W. Kułąk (red.), *w drodze do brzegu życia. Tom II*, Wydawnictwo UM, Białystok 2013.

Turowski J., *Socjologia: małe struktury społeczne*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2000.

Turski J., Głogowska J., Wilczkiewicz M., Stupnicki R., *Body image of adolescent boys*, „Biomedical Human Kinetics”, 4, 2012.

Urlych I., *Wielka bigoreksja – w wielkiej sieci*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 1, 2013.

Vani M., Murray R., Sabiston C., *Body Image and Physical Activity*, w: I. Zenko, L. Jones (red.), *Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook*, Wydawnictwo Society for Transparency, Oppeness, and Replication in Kinesiology, Toronto, Canada 2021.

Voelker D. K., Reel J. J., Greenleaf C., *Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives*, „Adolescent Health, Medicine and Therapeutics”, 6, 2015.

- Weber M., Ziółkowska B., *Piękno w okresie dojrzewania. Spostrzeganie własnego ciała i prewencja zaburzeń łaknienia w środowisku szkolnym*, Wydawnictwo Dying, Warszawa 2012.
- Wieteska A., *Rola rówieśników w kształtowaniu wizerunku ciała adolescentów*, Praca doktorska, UŚ, Katowice 2014.
- Wieteska A., *Spostrzeganie wsparcia społecznego i krytyki wyglądu rówieśników przez młodzież o zróżnicowanym wskaźniku BMI*, 20(1), 2016.
- Wiglusz M., *Wpływ mediów na kształtowanie współczesnego kanonu piękna*, I. Dudzik, B. Czuba (red.), *Edukacja, sztuka, etyka w kontekście filozofii Platona – od teorii do praktyki*, Wydawnictwo PWST-E, Jarosław 2017.
- Wiśniewska A. L., *Kobiece ciało – kobieca psychika. Ja-cieleśne a psychospołeczne funkcjonowanie młodych kobiet*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2014.
- Witkowska E., *Naryzm, antychryst, cyborg...Androgyniczne kreacje współczesne muzyków rockowych*, w: M. Radkiewicz (red.), *Gender a kultura popularna*, Wydawnictwo Rabid, Kraków 2003.
- Wojdyło K., *Skala pomiaru rozbieżności Ja (SkRAP) – konstrukcje narzędzi i wstępna charakterystyka psychometryczna*, „Nowiny Psychologiczne”, 4, 2004.
- Wojtyła K., *Osoba i czyn*, Wydawnictwo UNUM, Kraków 1985.
- Woronowicz B. T., *Uzależnienia. Geneza, terapia i powrót do zdrowia*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2009.
- Woźniak M., *Media społecznościowe a akceptacja własnego ciała – ruch body positive na Instagramie*, „Studia de Cultura”, 13(3), 2021.
- Wójcik K., *Redefinicja postrzegania ciała w dyskursie medialnym – ciałopozytywność i ciałoneutralność*, „Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne”, 38, 2021.
- Wólkiewicz E., *Grube ciało. Społeczne postrzeganie otyłości w średniowieczu*, „Przegląd Historyczny”. 100(3), 2006.
- Wright N. H., *Tatusiowa córeczka, czyli o niezwykłym wpływie ojca na osobowość córki*, Wydawnictwo Vocatio, Warszawa 1993.
- Wróblewska-Skrzek J., *„Samiec Alfa”? Socjologiczne narracje męskiej atrakcyjności*, „Dyskursy Młodych Andragogów”, 22, 2021.
- Wyrostkiewicz M., *Teoria gender w świetle antropologii personalistycznej*, „Wychowawca”, 5, 2013.

Yamamotova A., Bulant J., Bocek V., Papezova H., *Dissatisfaction with own body makes patients with eating disorders more sensitive to pain*, „Journal of Pain Research”, 10. 2017.

Young I., *Jak wspierać rozwój i zdrowie młodzieży*, I. Tabak (red.), Wydawnictwo ORE, Warszawa 2011.

Zaczek P., *Idealy współczesnej kobiety i mężczyzny, doniesienia z badań*, „Ateneum Przegląd Familiologiczny”, 2(1), 2014.

Zarek A., *Obraz ciała w ujęciu procesu lub obiektu a satysfakcja z własnego ciała*, „Annales Academiae Medicae Stetinensis”, 55(1), 2009.

Zbyrad T., *Ciało w przestrzeni społecznej. Współczesne problemy i wyzwania socjologii medycyny*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2015.

Zduniak A., *Socjalizacja w kontekście nowoczesnego społeczeństwa*, „Zeszyty Naukowe KUL”, 56(221), 2013.

Ziółkowska B., Cwojdzińska A., Chołody M., *Ciało w kulturze i nauce*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2009.

Zuchora K., *Wychowanie fizyczne naszych dni*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1974.

Zwoliński A., *Seksualność w relacjach społecznych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006.

NETOGRAFIA:

Arseniuk R., *Dorastanie – kryzys i powtórna szansa na rozwój*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/dorastanie_last.pdf, (dostęp: 04.03.2022).

Fernández-Bustos J. G., Infantes-Paniagua Á., Cuveas R., Contreas O. R., *Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescent*, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01537/full>, (dostęp: 23.04.2022).

Flis J., M. Dębski, *Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, Fundacja UNAWEZA, 2023, pobrano z: https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf, (dostęp: 17.12. 2023).

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ków. Raport z badań*, 2021, pobrano z: https://fdds.pl/_Resources/Persistent/0/8/1/b/081badc25e1f98c9c64e65251d1a439e7d012b38/cialonieokresla%20badania.pdf, (dostęp: 24.06.2023).

Gerhardt L., *The Rebellious History of the Fat Acceptance Movement*, <https://centerfordiscovery.com/blog/fat-acceptance-movement/>, (dostęp: 22.02.2022).

Głogowska J., *Subiektywne i obiektywne miary sylwetki ciała dziewcząt w wieku 13-17 lat i związek tych miar z motywami podejmowania pozaszkolnej aktywności fizycznej*, https://awf.poznan.pl/wp-content/uploads/2022/11/konspekt_pracy_Joanna_Glogowska.pdf, (dostęp: 24.06.2023).

Hejt, pobrano z: <https://pl.wiktionary.org/wiki/hejt>, (dostęp: 17.12.2023).

Krok D., Rychtarczyk K., *Wpływ relacji z ojcem na percepcję wizerunku ciała u kobiet w wieku późnej adolescencji*, pobrano z: <https://dfoz.pl/wp-content/uploads/2011/12/wplyw-relacji-z-ojcem.pdf>, (dostęp: 23.03.2022).

Merecki J., *Filozoficzne aspekty Jana Pawła II Teologii ciała*, Referat wygłoszony 23 października 2008 roku podczas sesji „*Nie lękajcie się! Chrystus wie co jest w człowieku!*” zorganizowanej przez Instytut Jana Pawła II, http://cw.kul.lublin.pl/Content/33437/38649_Merecki--Jaroslaw---_0000.pdf, (dostęp 23.04.2022).

Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła ponadpodstawowa: liceum ogólnokształcące, technikum oraz branżowa szkoła I i II stopnia Wychowanie fizyczne*, pobrano z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjDhPDwn6DAXU_c_EDHb56DQ4QFnoECBQQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.ore.edu.pl%2Fwp-content%2Fplugins%2Fdownload-attachments%2Fincludes%2Fdownload.php%3Fid%3D23143&usg=AOvVaw2HGJ11rVF6iDeIM3FcRw2y&opi=89978449, (dostęp: 27.12.2023).

Ministerstwo Edukacji Narodowej, *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła ponadpodstawowa: liceum ogólnokształcące, technikum oraz szkoła branżowa I i II stopnia Wychowanie do życia w rodzinie*, pobrano z: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjDhPDwn6DAXU_c_EDHb56DQ4QFnoECBQQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.ore.edu.pl%2Fwp-content%2Fplugins%2Fdownload-attachments%2Fincludes%2Fdownload.php%3Fid%3D23143&usg=AOvVaw2HGJ11rVF6iDeIM3FcRw2y&opi=89978449, (dostęp: 27.12.2023).

Nowak-Dziemanowicz M., *Różni czy tacy sami? Dziewczynki i chłopcy jako przedmiot i podmiot edukacji*, Wrocław 2013, s. 2-3, pobrano z:

<http://zasobyip2.ore.edu.pl/uploads/publications/055a87b9b3589681bf53dc71bf29c93d>,
(dostęp: 08.12.2023).

Poradnik dla rodziców i opiekunów, <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/01/tresc.pdf>,
(dostęp: 12.06.2023).

Reid P., *Body Positivity is destructive. Body Neutrality is constructive*,
<https://thebrag.com/body-neutrality/>, (dostęp: 22.02.2022).

Słownik Języka Polskiego, *termin: androgyniczny*,
<https://sjp.pwn.pl/slowniki/androgyniczny.html>, (dostęp: 20.04.2022).

Słownik Języka Polskiego, *termin: BMI*, pobrano z: <https://sjp.pl/BMI>, (dostęp: 04.03.2022).

Stańczyk J., *Ideal kobiecej urody w poszczególnych epokach – RENESANS*,
http://znakczasu.blogspot.com/2014/02/idea-kobiecej-urody-w-poszczegolnych_28.html,
(dostęp: 11.02.2023).

Surzykiewicz J., *Współczesne dziewczynki nie mają problemów? Obraz współczesnych nastolatek i jego znaczenie w pracy edukacyjno-wychowawczej z dziewczętami*, ORE, pobrano z:
https://static.epodreczniki.pl/portal/f/res/R1dvdHSleFmf7/4/143T5sf9Xdbn6Kb5o7CBEKYWAzOaQPaf/wspczesne_dziewczyny_nie_maj_problemov.pdf, (dostęp: 04.12.2023).

Suszek M., *Idealne ciało. Studium przypadku średniowiecznego ideału kobiecego piękna*,
https://www.researchgate.net/publication/323837968_Idealne_cialo_Studium_przypadku_sredniowiecznego_ideal_u_kobiecego_piekna, (dostęp: 11.02.2023).

Termin: wskaźnik smukłości, <https://antropologia-fizyczna.pl/antropometria/somatometria/wskaznik-smuklosci>, (dostęp: 04.03.2022).

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), *Quality physical education: Guidelines for policy makers*, pobrano z:
<https://unesdoc.unesco.org/images%20/0023/002311/231101E.pdf>, (dostęp: 16.12.2023).

Wąsik M., *Obraz samego siebie kształtowany poprzez środki masowego przekazu oraz rodzinę jako czynniki predysponujące do występowania zaburzeń odżywiania*,
<http://bazekon.icm.edu.pl/bazekon/element/bwmeta1.element.ekon-element-000171536433>,
(dostęp: 26.03.2022).

WF bez wstydu, odcinek 11, pobrano z: https://www.szkolazklasa.org.pl/wp-content/uploads/2017/01/wf_bez_wstydu.pdf, (dostęp: 18.12.2023).

Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej, *termin: media*,
pobrano z: <https://zpe.gov.pl/a/przeczytaj/D1DHv8uiD>, (dostęp: 10.04.2024).

Żechowski C., *Zaburzenia odżywiania się – problem współczesnej młodzieży*, pobrano z:
<https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/projekty/zaburzenia-odzywiania-si-problem-wspolczesnej-modziezy.pdf>, (dostęp: 03.12.2023).