

MAGDALENA KOLAŃSKA

Uniwersytet Zielonogórski, Katolicki Uniwersytet Lubelski

OBRAZ CIAŁA A PRZEKONANIE O WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI U SPORTOWCÓW I AKTORÓW TEATRALNYCH

Znaczenie cielesności przez długi czas było spychane w psychologii na boczny tor. Akcentowano przede wszystkim psychikę, osobowość, jaźń (Mirucka, 2003). Człowiek rozumiany był jako suma dwóch składników: ciała zbudowanego z komórek i organów oraz umysłu złożonego – w zależności od koncepcji – ze świadomości, nieświadomości, jaźni, ego itp. Można dostrzec tu silny wpływ filozofii kartezjańskiej (Bartoszewski, 2013), ale także XIX-wiecznego paradygmatu nauki, w którym model świata zbudowany został z części i fragmentów, badanych niezależnie od całości (Hall, Lindzey, 1990). Obecnie obraz ciała stał się jednym z zainteresowań badaczy i klinicystów (Cash, Flaming, 2002), częściowo ze względu na występowanie problemów związanych z negatywnym obrazem ciała, szczególnie wśród kobiet w społeczeństwach Zachodu (Cash, 2002; Striegel-Moore, Silberstein, Rodin, 1986).

Współcześnie pojęcie obrazu ciała jest używane do wyjaśniania wielu zjawisk (Jakubiec, Sękowski, 2007; Nitsch i in., 2012; Kościuk i in., 2014) oraz jest różnie rozumiane przez badaczy i teoretyków tego konstruktów. Zagadnienie ciała stało się obiektem zainteresowania przedstawicieli różnych dziedzin nauki, m.in. filozofów (Churchland, 2002) i neurofizjologów (Humphrey, 2000), neuropsychologów (Melzack, Loeser, 1978), a także psychologów klinicznych (Izydorczyk, Rybicka-Klimczyk, 2009). Bez względu na paradygmat badań wszystkie definicje podkreślają znaczenie własnej cielesności dla kształtowania się poczucia tożsamości – poczucia Ja. Obraz własnego ciała stanowi istotny element obrazu siebie, zatem wywiera ogromny wpływ na funkcjonowa-

nie jednostki zarówno w obszarze jej działań własnych, jak i kontaktów społecznych (Jakubiec, Sękowski, 2007; Wiliński, 2010). Można zatem wnioskować, że będzie on miał związek z przekonaniem o własnej skuteczności.

OBRAZ CIAŁA I JEGO FUNKCJE

Ciało stanowi dla człowieka fizyczny obszar, który jest najbardziej intymną, prywatną przestrzenią i istotnie wpływa na relację jednostki z otoczeniem (Jakubiec, Sękowski, 2007). Do opisu doświadczania własnego ciała wykorzystuje się w psychologii wiele terminów, m.in.: schemat ciała (*body-schema*), ja cielesne (*body-ego*), pojęcie ciała (*body-concept*) czy też obraz ciała (*body-image*) (Mandal, 2004).

Podejścia, które wiążą doświadczanie własnej cielesności z formowaniem się osobowości i tożsamości, traktują cielesność jako istotny element struktury Ja. Pierwsze wzmianki o takim podejściu pojawiają się już w teorii W. Jamesa (1910), który wprowadził rozróżnienie na dwie formy doświadczenia: (1) Ja pierwsze – poznające Ja (*the knowing self, the I*), odpowiedzialne za organizację i interpretację doświadczeń; (2) drugie Ja – poznawane, określane jest przez doświadczenie, jakie jednostka wyodrębnia ze swojej świadomości, związane m.in. z właściwościami fizycznymi, ciałem, rzeczami należącymi do jednostki, rolami społecznymi (Gasiul, 1993).

Do tego podziału nawiązuje teoria G. Allporta (1988). Wykorzystuje ona pojęcie *proprium*, którego funkcją jest poczucie własnego ciała, tzw. Ja cielesne, na które składa się strumień doznań płynących z wnętrza organizmu. Poczucie własnego ciała gwarantuje odczucie odrębności własnego ciała oraz świadomość jego funkcji.

P. Schilder (1950) spojrział na doświadczenia cielesne z psychologicznej i socjologicznej perspektywy, określając obraz ciała jako zjawisko psychologiczne, które pozostaje pod znaczącym wpływem czynników społecznych. Według niego człowiek, gdy rozwija swój obraz ciała, nie ogranicza się tylko do wytworzenia sobie jakiegoś myślowego, schematycznego modelu, ale przypisuje mu określone znaczenie emocjonalne, traktując ów obraz ciała jako część swojej osobowości (Mirucka, 2003).

Jako najpełniejszą definicję można uznać tę podaną przez S. Fishera, traktującą obraz ciała jako spostrzeżenia, myśli i uczucia człowieka, odnoszące się do jego własnego ciała (Fisher, 1972). W definicji tej można wyróżnić trzy elementy: percepcyjny – ocena rozmiarów ciała, kognitywny – ocena atrakcyjności ciała, afektywny – emocje i reakcje, które towarzyszą ewaluacji ciała. S.L. Franzoi (1995) zauważa, że podmiot może przyjmować dwie różne postawy wobec obrazu ciała: (1) traktując własne ciało jako swego rodzaju „obiekt” zbudowany z części składowych lub (2) ciało jako „proces” i skupia się wtedy na funkcjonowaniu ciała i ujmuje je jako całość.

Należy mieć na uwadze wiele funkcji, jakie spełnia ciało i jego obraz dla jednostki. Ciało stanowi niejako punkt odniesienia dla odkrywania zarówno świata zewnętrznego

nego, jak i samego siebie (Zalewska, 1998a, b). Ponadto obraz ciała stanowi podwalinę dla budowania indywidualności i odrębności psychicznej (Sakson-Obada, 2008), do zdobywania wiedzy o własnej osobie (Łukaszewski, 1974).

Wiedza o własnej cielesności ma bardzo duże znaczenie w kontaktach społecznych jednostki (Wiliński, 2010). To, jak spostrzegamy siebie, nasze ciało, może regulować spostrzeganie i zachowania społeczne podmiotu (Mandal, 2004). Satysfakcja z własnego ciała, a więc pozytywny jego obraz, wiąże się z wyższą samooceną, poczuciem atrakcyjności, większą pewnością siebie oraz z poczuciem szczęścia osobistego (Cash, 2002). Ponadto obraz ciała stanowi podstawę orientacji w otoczeniu, gdyż właśnie taka, a nie inna budowa organizmu jednostki powoduje, że wyróżnia ona lewą i prawą stronę, górę i dół, przód i tył.

Badacze odwołują się do poszczególnych wymiarów cielesności, próbując wyjaśnić różne aspekty zachowania człowieka, związane zarówno z patologią (np. zaburzenia odżywiania, samookaleczenia czy próby samobójcze: Cash, Deagle, 1997; Wycisk, 2004; Orbach, Lotem-Peleg, Kedem, 1995; Zarek, 2009), jak i z adaptacyjnymi formami zachowania (np. podejmowanie aktywności fizycznej czy ograniczenie spożywania wysokokalorycznych produktów: Canpolat, Orsel, Akdemir, 2005).

Badania wykazały związki między obrazem ciała a samooceną (Williams, Currie, 2000; Bergman, Scott 2001; Ter Bogt i in., 2006). Inne badania wskazały, że niska ocena obrazu ciała wiąże się z wpływem społeczno-kulturowym, presją ze strony rodziny, rówieśników i mediów (Cattarin, Thompson, 1994; Sabiston i in., 2007; Jackson, Chen, 2008). Dodatkowo wykazano, iż zniekształcony obraz ciała utrzymuje się w dorosłym życiu i może prowadzić do zaburzeń odżywiania (Ojala i in., 2007) i mieć związek z niskim socjoekonomicznym statusem, brakiem pewności siebie, obniżeniem stanu zdrowia (O’Dea, Caputi, 2001; Meland, Haugland, Breidablik, 2007), depresją (Noles, Cash, Winstead, 1985), lękiem społecznym (Cash, Fleming, 2002), zaburzeniami w sferze seksualnej (Wiederman, 2002).

PRZEKONANIE O WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

Pojęcie przekonania o własnej skuteczności wywodzi się z teorii społecznego uczenia się A. Bandury (2007), w której zalicza on je do podstawowych przekonań, na podstawie których kształtują się wszystkie pozostałe przekonania obejmujące pełne funkcjonowanie człowieka. Stanowią one ogólny mechanizm psychologiczny, warunkujący zmianę zachowania i efektywność podejmowanych działań, stanowiący ogniwo pomiędzy posiadaną wiedzą a zachowaniem. Na poziomie samoopisu jednostki przekonanie o własnej skuteczności ma postać przeświadczenia, że jest ona w stanie efektywnie przeprowadzić daną czynność, czyli osiągnąć oczekiwany wynik. Trafne oszacowanie własnej skuteczności odgrywa bardzo ważną rolę w samoregulacji zachowania,

gdyż wszelkie niedokładności mogą prowadzić do przedwczesnego zaniechania działania bądź do nadmiernego nieprowadzącego do sukcesu wysiłku (Zakrzewski, 1987).

Przekonania te kształtują się pod wpływem wielu czynników, m.in. (1) osiągnięć w wykonywaniu zadań, które odnoszą się do osobistych doświadczeń jednostki; (2) doświadczeń zastępczych, rozumianych jako obserwacja wykonywania zagrażających czynności przez innych; (3) perswazji słownej; (4) stanów afektywnych, a także (5) okoliczności sytuacyjnych, gdyż w niektórych sytuacjach osiągnięcie sukcesu wymaga większego wysiłku, a ryzyko poniesienia niepomyślnych konsekwencji jest większe (Juczyński, 2001). Rolę przekonania o własnej skuteczności w motywowaniu zachowań podkreśla R. Schwarzer (1997), twierdząc, że ludzie o silnym przekonaniu o własnej skuteczności wybierają sobie bardziej ambitne zadania, stawiają wyższe cele i trwają przy nich.

Wykazano, że przekonanie o własnej skuteczności wiąże się z podejmowaniem i kontynuowaniem zachowań prozdrowotnych (Bandura, 2004), takich jak zapobieganie niekontrolowanym zachowaniom seksualnym (Jemmott i in., 1992), podejmowanie regularnych ćwiczeń fizycznych (Kozub, McDonnell, 2000), kontrolowanie wagi i zachowań związanych z jedzeniem (Teixeira i in., 2006), zapobieganie i porzucanie palenia tytoniu i innych uzależnień (Hyun, Park, Ha, 2013). Oczekiwanie wyniku działania oraz przekonanie o własnej skuteczności okazały się też najlepszymi wyznacznikami zarówno samego zamiaru, jak i faktycznego udziału w badaniach profilaktycznych raka (Juczyński, 2001).

ROLA PRZEKONANIA O WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI I OBRAZU CIAŁA W KONTEKŚCIE GRUP BADAWCZYCH

Wybrane grupy badawcze cechują się wykorzystaniem swojego ciała jako narzędzia pracy w wykonywanych przez siebie działaniach. Niezależnie od podejmowanych aktywności, postrzeganie własnej osoby poprzez osobiste doświadczenie wpływa na skuteczność działania (Morris, Summers, 1998). Obraz ciała stanowi mentalną reprezentację tego, jak postrzegamy nasze ciało i wiąże się z jego oceną. To co sportowiec czy aktor również musi dobrze ocenić, to poziom swojego wyszkolenia sportowego, wycucia ciała.

Istnieje wiele koncepcji pracy aktorskiej. Szczególnie ta, zaprezentowana przez M. Czechowa, podkreśla rolę ciała w pracy aktora teatralnego (Czechow, Gazda, 1994), w znaczeniu plastyki ciała, dostrzegając to, że ciało może być źródłem stanów wewnętrznych aktora. Ciało to nośnik emocji, które aktor ma przekazać widzom. Aktor powinien potrafić wyrazić ciałem pewną intencję. Konieczne do tego jest poczucie świadomości własnego ciała.

Zadowolenie i ocena wydajności oraz atrakcyjności ciała może wiązać się z podejmowaniem określonych działań zmierzających do poprawy jego parametrów, jego wy-

gimnastykowania, ale także może łączyć się z przekonaniem o własnej skuteczności odnośnie do określonych zadań.

W badaniach B. Jakubiec i A. Sękowskiego (2007) dokonano różnicowania pod względem obrazu własnego ciała i zadowolenia ze swojego ciała grupy tancerzy profesjonalistów i amatorów i ludzi niezajmujących się tańcem. Okazało się, że nie ma istotnych różnic między mężczyznami w tych grupach. Natomiast w grupie kobiet wykazano, że uprawianie tańca ma wyraźny związek z zadowoleniem ze swojego ciała. Można zatem przypuszczać, że wyniki te potwierdzą się również w wybranych grupach studentów.

Podjęmowana przez jednostkę aktywność sportowa, niezależnie od tego, czy podwyższa poziom różnego rodzaju umiejętności czy sprawności ruchowej, wpływa również na przeobrażenia w zakresie funkcji psychicznych, w tym odnoszących się do percepcji i samooceny własnego ciała (Garstka, 2000). Wpływ samooceny na zachowanie sportowca wynika z tego, że jest ona składnikiem motywacji. Ocena prawdopodobieństwa osiągnięcia celu zależy głównie od tego, jak człowiek ocenia swoje możliwości w danej dziedzinie, tj. od samooceny. Na podstawie tej oceny sportowiec przewiduje swoje szanse jako duże lub małe, w następstwie czego motywacja do działania może być silna lub słaba, a w ślad za nią także efektywność działania sportowego. Tego rodzaju prawidłowość została potwierdzona w badaniach piłkarzy ręcznych i siatkarek (Wielochowski, 1984). Stwierdzono w nich, że zarówno wysokość, jak i adekwatność samooceny pozostają w silnym dodatnim związku z efektywnością działania sportowego. Doskonalenie sprawności sportowej zwiększa zaufanie do siebie, do własnych zdolności i umiejętności ruchowych (Gracz, Sankowski, 2007).

Jak wykazują badania, przekonanie o własnej skuteczności ma związek z aktywnością fizyczną dziewcząt (Adkins i in., 2004). Ponadto badania wskazują, że doświadczeni gracze bardziej wydajnie i precyzyjnie używają zaawansowanych wskazówek poznawczych niż niedoświadczeni zawodnicy, a eksperci sportowi są bardziej pewni swoich prognoz niż nowicjusze (Tenenbaum, Levy-Kolker, Sade, 1996). Wyniki te potwierdzają, iż poznawcza strona sportu nie jest tylko kwestią dobrego przewidywania, lecz także odnosi się do wzrostu pewności siebie, co przekłada się na szybkie podejmowanie decyzji (Bandura, 2007).

CEL BADAŃ

W świetle syntetycznego przeglądu literatury przedmiotu można wskazać dwa zasadnicze cele relacjonowanych badań: (1) wykazanie różnic w zakresie obrazu ciała i przekonania o własnej skuteczności wśród badanych grup oraz (2) wykazanie, że związek między podskalami obrazu ciała a przekonaniem o własnej skuteczności zależy od rodzaju wykonywanej aktywności fizycznej.

METODA

Skale

Do oceny uogólnionego poczucia własnej skuteczności zastosowano Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego (1998), która przeznaczona jest do badania osób dorosłych, chorych i zdrowych. Skala ta nawiązuje do sformułowanej przez A. Bandurę koncepcji oczekiwań i pojęcia własnej skuteczności.

Do zbadania obrazu ciała wykorzystany został test BES S.L. Franzoi i S.A. Shieldsa (1984) w tłumaczeniu własnym. Test ten składa się z 35 pozycji, które stanowią nazwy części ciała i funkcji ciała. Zadaniem badanego jest określenie stopnia zadowolenia z tych części lub funkcji ciała na pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznacza skrajne niezadowolenie, a 5 skrajne zadowolenie. Zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn istnieją po trzy podskale, opisujące ich obraz ciała.

Dla kobiet są to: (1) skala atrakcyjności seksualnej (*sexual attractiveness*, AS) – określa stosunek do atrakcyjności różnych aspektów twarzy oraz własnej seksualności, (2) skala troski o wagę (*weight concern*, TW) – określa stosunek do apetytu oraz tych części ciała, które mogą zostać zmienione przez stosowanie różnych diet, (3) skala sprawności fizycznej (*physical condition*, SF) – określa stosunek do ogólnej kondycji fizycznej, zdrowia i siły.

Dla mężczyzn natomiast wymiar obrazu ciała w teście BES składa się z następujących czynników: (1) skala atrakcyjności fizycznej (*physical attractiveness*, AF) – określa stosunek do pewnych aspektów wyglądu twarzy oraz figury, które uważane są za mające wpływ na atrakcyjność, (2) skala siły fizycznej (*upper body strength*, FF) – określa stosunek do górnej połowy ciała, a w szczególności tych jej aspektów, nad którymi można pracować, ćwicząc, (3) skala sprawności fizycznej (*physical condition*, KF) – określa stosunek do ogólnej kondycji fizycznej (Jakubiec, Sękowski, 2007).

Badana grupa i strategia badań

Próba do badań była dobrana w sposób kwotowy. W doborze respondentów zadaniem ankietera była selekcja osób o ustalonym z góry przedziale wieku i płci (studenci 19-15 lat) oraz wybranego kierunku studiów. W badaniach wzięło udział 80 osób: 40 mężczyzn i 40 kobiet, w wieku od 19 do 25 lat. Próbę badanych stanowiły dwie podgrupy liczące po 40 osób. Pierwszą stanowiła grupa sportowców AWF (20 mężczyzn i 20 ko-

biet), grupę drugą stanowili aktorzy teatralni (20 mężczyzn i 20 kobiet). Średnia wieku zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn wynosiła 21 lat.

Badania przeprowadzono grupowo, z podziałem na sportowców i aktorów. Respondenci wypełnili najpierw kwestionariusz BES w tłumaczeniu własnym, a następnie skalę GSES.

WYNIKI

W grupach żeńskich można zaobserwować zdecydowanie więcej istotnych różnic niż w grupach mężczyzn. Wśród kobiet poszczególne grupy statystycznie istotnie różnią się między sobą zarówno w zakresie percepcji poszczególnych czynników obrazu ciała, jak i w zakresie przekonania o własnej skuteczności.

Kobiety-sportowcy uzyskały znacząco wyższe wyniki w skali SF, natomiast aktorki w skali AS. W zakresie przekonania o własnej skuteczności badane grupy kobiet istotnie różnią się – kobiety-sportowcy cechują się wyższym przekonaniem o własnej skuteczności niż aktorki. Szczegółowe wyniki zostały zaprezentowane w tabelach 1, 2 i 3.

Tab. 1. Wyniki podskal obrazu własnego ciała i przekonania o własnej skuteczności u kobiet

Skala	Kobiety-sportowcy		Aktorki		Ogółem	
	M	SD	M	SD	M	SD
SF	39,50	3,15	29,75	7,25	34,63	7,40
AS	47,30	1,75	49,95	6,47	48,63	4,87
TW	36,50	3,71	31,95	9,91	34,23	7,76
Własna skuteczność	7,60	0,50	6,85	1,50	7,23	1,17

M – średnia, SD – odchylenie standardowe

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 2. Różnice w zakresie przekonania o własnej skuteczności u kobiet

Skala	Kobiety-sportowcy		Aktorki		Ogółem
	test Shapiro-Wilk		test Shapiro-Wilk		test U-Manna Whitney'a
	W	p	W	p	p
Własna skuteczność	0,63	0,001***	0,93	0,128	0,024*

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 3. Różnice w zakresie obrazu ciała u kobiet

Skala	Kobiety-sportowcy		Aktorki		Ogółem
	test Shapiro-Wilk		test Shapiro-Wilk		test U-Manna Whitney'a
	W	p	W	p	p
SF	0,66	0,001***	0,97	0,709	0,001***
AS	0,82	0,001***	0,91	0,067	0,033*
TW	0,69	0,001***	0,94	0,262	0,229

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Analizując analogiczne wyniki dla podskal testu BES w poszczególnych grupach mężczyzn, a także wyniki testu GSES, zauważyć należy, że nie ma istotnych różnic między tymi grupami, co prezentują tabele 4, 5 i 6.

Tab. 4. Wyniki podskal obrazu własnego ciała i przekonania o własnej skuteczności u mężczyzn

Skala	Sportowcy		Aktorzy		Ogółem	
	M	SD	M	SD	M	SD
AF	42,20	5,78	41,25	5,00	41,73	5,36
FF	34,65	5,31	32,70	4,84	33,68	5,11
KF	47,55	7,96	44,90	5,47	46,23	6,87
Własna skuteczność	7,60	0,99	7,10	1,25	7,35	1,14

M – średnia, SD – odchylenie standardowe

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 5. Różnice w zakresie przekonania o własnej skuteczności u mężczyzn

Skala	Sportowcy		Aktorzy		Ogółem
	test Shapiro-Wilk		test Shapiro-Wilk		test U-Manna Whitney'a
	W	p	W	p	p
Własna skuteczność	0,90	0,038*	0,89	0,023*	0,204

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 6. Różnice w zakresie obrazu ciała u mężczyzn

Skala	Sportowcy		Aktorzy		Ogółem
	test Shapiro-Wilk		test Shapiro-Wilk		test U-Manna Whitney'a
	W	p	W	p	p
AF	0,97	0,653	0,94	0,212	0,465
FF	0,97	0,710	0,95	0,352	0,304
KF	0,94	0,291	0,90	0,408	0,291

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Korelacje

Badano również związek obrazu własnego ciała z przekonaniem o własnej skuteczności. W grupie kobiet-sportowców zachodzi dość silna zależność istotna statystycznie między skalą atrakcyjności seksualnej a przekonaniem o własnej skuteczności. Natomiast w grupie aktorek istotna statystycznie okazała się zależność między skalą sprawności fizycznej a przekonaniem o własnej skuteczności. Do analizy korelacji wykorzystano współczynnik ρ Spearmana. Wyniki przedstawiono w tabeli 7.

Tab. 7. Związek przekonania o własnej skuteczności a obraz ciała u kobiet

Skala	Własna skuteczność			
	kobiety-sportowcy		aktorki	
	r	p	r	p
SF	-0,12	0,608	0,59	0,006**
AS	0,76	0,001***	0,44	0,053
TW	-0,11	0,635	0,38	0,100

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Źródło: opracowanie własne.

W wyniku analizy współzależności obrazu własnego ciała z przekonaniem o własnej skuteczności u mężczyzn udało się ustalić, że w grupie sportowców zachodzi istotny związek między skalą atrakcyjności fizycznej a przekonaniem o własnej skuteczności.

W grupie aktorów istotny okazał się związek między skalą sprawności fizycznej a przekonaniem o własnej skuteczności. W obu grupach związki te okazały się umiarkowane. Do analizy wykorzystano współczynnik ρ Spearmana. Wyniki przedstawiono w tabeli 8.

Tab. 8. Związek przekonania o własnej skuteczności a obraz ciała u mężczyzn

Skala	Własna skuteczność			
	sportowcy		aktorzy	
	r	p	r	p
AF	0,48	0,034*	0,27	0,242
FF	0,10	0,661	0,38	0,097
KF	0,22	0,356	0,46	0,040*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Kobiety różnią się istotnie w skali sprawności fizycznej – sportsmenki uzyskały zdecydowanie wyższe wyniki niż aktorki. Jest to być może spowodowane tym, iż sprawność fizyczna nabywana jest w toku ćwiczeń sportowych, których te pierwsze mają wiele ze względu na specyfikę swojej profesji. Kolejną różnicą istotną między tymi grupami jest skala atrakcyjności seksualnej. W tej skali lepsze wyniki uzyskiwały aktorki. Przypuszczalnie jest to związane z tym, iż mają one większą świadomość swojego ciała jako środka komunikacji własnych emocji, pragnień (Czechow, Gazda, 1994). Natomiast sportsmenki traktują ciało bardziej w kategoriach mechanicznych – jako narzędzie do uzyskiwania rezultatów sportowych i w ten sposób sfera seksualności własnego ciała schodzi u nich na dalszy plan.

Jak wykazały analizy korelacyjne, u kobiet występuje współzależność między obrazem ciała i przekonaniem o własnej skuteczności, choć jest ona ujmowana tylko w niektórych aspektach. U sportsmenek zaobserwowano dodatnią wysoką korelację skali atrakcyjności seksualna z przekonaniem o własnej skuteczności, natomiast aktorki wykazały zależność na skali sprawności fizycznej z tą zmienną. Wyniki te można odczytywać tak, iż u studentek AWF, mimo już wysokiego przekonania o własnej skuteczności, wraz ze wzrostem oceny własnej atrakcyjności seksualnej poczucie to wzrasta.

W przypadku mężczyzn nie odnotowano różnic między grupami w zakresie przekonania o własnej skuteczności oraz obrazu własnego ciała. Można przypuszczać, że

jest to wynikiem bardzo małej grupy badanych osób, jak również tego, iż obraz własnego ciała w przypadku mężczyzn nie zależy od specyfiki pracy z ciałem. Wykazano jednak zależność między obrazem ciała a przekonaniem o własnej skuteczności.

W przypadku sportowców aspektem obrazu ciała wchodzącym w związek z przekonaniem o własnej skuteczności jest ocena na skali atrakcyjności fizycznej, natomiast w przypadku aktorów takim aspektem jest ocena na skali sprawności fizycznej. O ile wyniki aktorów zdają się potwierdzać dotychczasowe doniesienia z badań nad związkiem przekonania o własnej skuteczności z obrazem ciała, szczególnie w zakresie sprawności fizycznej (Hobza i in., 2007), o tyle wyniki sportowców, które podkreślają aspekt atrakcyjności seksualnej w związku z przekonaniem o skuteczności, rzucają nowe światło na ten obszar badań. E. McAuley, S.M. Bane, M.S. Mihalko (1995) stwierdzili, że wzrost oceny obrazu ciała zwiększa ogólne przekonanie o własnej skuteczności. Być może sportowcy, którzy mają już wysokie oceny w zakresie sprawności fizycznej ciała – jedynie w obszarze seksualnej atrakcyjności mogą upatrywać wzrostu i dlatego ten obszar będzie uważany za decydujący o wzroście własnej skuteczności. Jak zauważa A. Budzisz (2015), skala BES może wymagać dostosowania do konkretnej grupy sportowców, gdyż mogą oni inaczej postrzegać elementy swojego ciała związane z seksualnością.

Można się domyślać, tak jak w przypadku sportsmenek, że sportowcy mają wysoki poziom przekonania o własnej skuteczności, a wzrost atrakcyjności fizycznej powoduje tylko umocnienie tego poczucia i jego ewentualny wzrost. Wyniki zdają się zatem potwierdzać dotychczasowe doniesienia z badań, iż wysoka własna skuteczność jest silnym predyktorem podejmowania aktywności fizycznych (McAuley, Pena, Jerome, 2001). Ponadto badania potwierdzają zależność, iż obraz ciała wpływa na poczucie własnej skuteczności (Pikler, Winterowd, 2003).

PODSUMOWANIE

Uzyskane wyniki pozwalają na stwierdzenie, iż wybrane grupy kobiet różnią się pod względem obrazu ciała i przekonania o własnej skuteczności, choć tylko w wybranych aspektach. Można dostrzec również związki tychże zmiennych, choć w przypadku sportowców atrakcyjność seksualna/fizyczna wiąże się istotnie z przekonaniem o skuteczności, natomiast u aktorów czynnikiem powiązanim ze skutecznością jest sprawność fizyczna. Wyniki te zdają się potwierdzać doniesienia z dotychczasowych badań w tym zakresie (Jakubiec, Sękowski, 2007).

Wyniki te, choć stanowią ciekawy wkład w problematykę obrazu ciała, nie są jednak wolne od ograniczeń. Jednym z nich może być grupowy sposób przeprowadzania badań. Mimo że konstrukcja testu pozwala na grupowy sposób zbierania danych, wy-

daje się jednak, że może być to czynnik modyfikujący, szczególnie w przypadku mężczyzn. Indywidualizacja badania pozwoliłaby być może na bardziej wiarygodną ocenę obrazu ciała, a co za tym idzie: na wykazanie różnic między badanymi mężczyznami.

Przeprowadzone badania własne mogą być podstawą do porównywania większych grup, przez co ich wyniki staną się bardziej trafne i rzetelne. Na podstawie przeprowadzonych analiz można wnioskować, iż obraz ciała i przekonanie o własnej skuteczności są zmiennymi związanymi z sukcesem, a także pewnością siebie zawodnika. Jednak ze względu na korelacyjny charakter badań trudno wykazać kierunek tej zależności.

LITERATURA

- Adkins, S., Sherwood, N.E., Story, M., Davis, M. (2004). Physical Activity among African-American Girls: The Role of Parents and the Home Environment. *Obesity Research*, 12(S9), 38S-45S.
- Allport, G. (1988). *Osobowość i religia*. Warszawa: PAX.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164.
- Bandura, A. (2007). *Teorie społecznego uczenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bartoszewski, J. (2013). Kartezjanski dualizm a problem godności ciała. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія юридична*, 1, 508-515.
- Bergman, M., Scott, J. (2001). Young adolescents' wellbeing and health-risk behaviours: gender and socio-economic differences. *Journal of Adolescence*, 24, 183-197.
- Budzisz, A. (2015). Różnice w postrzeganiu ciała w grupie pływaków i lekkoatletów oraz osób nietreningujących w wieku 14-25 lat. *Marketing i Rynek*, 11, 219-227.
- Canpolat, B.I., Orsel, S., Akdemir, A. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception, and body mass index in turkish adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 2, 150-155.
- Cash, T. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. W: T. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body Image. A handbook of theory, research, and clinical practice* (38-46). New York: The Guilford Press.
- Cash, T., Deagle, E. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 2, 107-125.
- Cash, T.F., Fleming, E.C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- Cattarin, J., Thompson, J. (1994). A three-year longitudinal study of body image, eating disturbance and general psychological functioning in adolescent females. *Eating Disorders*, 2, 114-125.
- Churchland, P.S. (2002). Self-representation in nervous systems. *Science*, 296(5566), 308-310.
- Czechow, M., Gazda, J. (1994). O technice aktora (3). *Kwartalnik Filmowy*, 16(7-8), 67-68.
- Fisher, S. (1972). Influencing selective perception and fantasy by stimulating body landmarks. *Journal of Abnormal Psychology*, 79, 97-105.
- Franzoi, S.L. (1995). The body as object versus the body as proces – Gender differences and gender considerations. *Sex Roles*, 33, 417-437.
- Freud, Z. (1927). *The ego and the id*. London: Hogarth.
- Franzoi, S.L., Shields, S.A. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 173-178.

- Garstka, K. (2000). Wpływ uprawiania gimnastyki rekreacyjnej przez kobiety w średnim wieku na percepcję obrazu własnego ciała. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 4, 55-62.
- Gasiul, H. (1993). *Oblicza „ja” w świetle wybranych koncepcji psychologicznych. Pojęcie, rozwój, patologia*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP.
- Gracz, J., Sankowski, T. (2007). *Psychologia aktywności sportowej*. Poznań: AWF im. Eugeniusza Piaseckiego.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (1990). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Hobza, C.L., Walker, K.E., Yakushko, O., Peugh, J.L. (2007). What about men? Social comparison and the effects of media images on body and self-esteem. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(3), 161
- Humphrey, N. (2000). *How to solve the mind-body problem*. Imprint Academic.
- Hyun, J.S., Park, C.J., Ha, H.H. (2013). Analysis of Gender Difference in Time Perspectives and Relationship with Self-Efficacy about Mobile Phone Addiction of Adolescent. *The Journal of the Korea Contents Association*, 13(6), 412-424.
- Izydorczyk, B., Rybicka-Klimczyk, A. (2009). Poznawcze aspekty obrazu ciała u kobiet a zaburzenia odżywiania. *Endokrynologia Polska*, 60(4), 151-158.
- Jackson, T., Chen, H. (2008). Sociocultural influences on body image concerns of young Chinese males. *Journal of Adolescent Research*, 23, 154-171.
- Jakubiec, B., Sękowski, A. (2007). Obraz ciała u tancerzy. W: P. Francuz, W. Otrębski (red.), *Studia w psychologii KUL*. 14 (93-106). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- James, W. (1910). *Psychology: The briefer course*. New York: Holt.
- Jemmott, J.B., Jemmott, L.S., Spears, H., Hewitt, N., Cruz-Collins, M. (1992). Self-efficacy, hedonistic expectancies, and condom-use intentions among inner-city black adolescent women: a social cognitive approach to AIDS risk behavior. *Journal of Adolescent Health*, 13(6), 512-519.
- Juczyński Z. (1998). Poczucie własnej skuteczności jako wyznacznik zachowań zdrowotnych. *Promocja Zdrowia. Nauki społeczne i medycyna*, 54-63.
- Juczyński, Z. (2001). Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Warszawa: PTP.
- Kościuk, U., Krajewska-Kulak, E., Tołłoczko, H., Paszko-Patej, G. (2014). Percepcja obrazu własnego ciała i motywacja do ćwiczeń wśród uczestniczek Magic-Gym. *Hygeia Public Health*, 49(4), 870-878.
- Kozub, S., McDonnell, J. (2000). Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 120.
- Łukaszewski, W. (1974). *Osobowość, struktura i funkcje regulacyjne*. Warszawa: PWN.
- Mahler, M. (1986). *Symbiose und Individuation. Psychosen in frühen Kindesalter*. Stuttgart: Klett- Cotta.
- Mandal, E. (2004). Ciało jako proces – ciało jako obiekt. Obraz ciała u studentów Akademii Wychowania Fizycznego i studentów kierunków uniwersyteckich. *Czasopismo Psychologiczne*, 1, 35-47.
- McAuley, E., Bane, S.M., Mihalko, M.S. (1995). Exercise in middle-aged adults: Self-efficacy and self-presentational outcomes. *Preventative Medicine*, 24, 319-328.
- McAuley, E., Pena, M., Jerome, G. (2001). Self-efficacy as a Determinant and an Outcome of Exercise? W: G.C. Roberts (red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise Champaign* (235-262). IL: Human Kinetics.
- McDowell, J. (1991). *Jego obraz, mój obraz*. Kraków: Towarzystwo Krzewienia Etyki Chrześcijańskiej.
- Meland, E., Haugland, S., Bredablik, H.-J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22, 342-350.
- Melzack, R., Loeser, J. D. (1978). Phantom body pain in paraplegics: evidence for a central “pattern generating mechanism” for pain. *Pain*, 4, 195-210.
- Mirucka, B. (2003). Poszukiwanie znaczenia cielesności i ja cielesnego. *Przegląd Psychologiczny*, 2, 209-223.

- Morris, T., Summers, J. (1998). *Psychologia sportu – strategie i techniki*. Warszawa: PUIP.
- Nitsch, K., Prajs, E., Kurpisz, J., Tyburski, E. (2012). Obraz ciała i jego zaburzenia. Aspekty teoretyczne w kontekście wybranych jednostek psychopatologicznych. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 12(3), 176-182.
- Noles, S.W., Cash, T.F., Winstead, B.A. (1985). Body image, physical attractiveness, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(1), 88.
- O'Dea, J.A., Caputi, P. (2001). Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6- to 19-year-old children and adolescents. *Health Education Research*, 16, 521-532.
- Ojala, K., Vereecken, C., Valimaa, R., Currie, C., Villberg, J., Tynjala, J., Kannas, L. (2007). Attempts to lose weight among overweight and non-overweight adolescents: a cross-national survey. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 4, 50.
- Orbach, I., Lotem-Peleg, M., Kedem, P. (1995). Attitudes toward the body in suicidal, depressed, and normal adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 25, 2, 211-221.
- Pikler, V., Winterowd, C. (2003). Racial and body image differences in coping for women diagnosed with breast cancer. *Health Psychology*, 22, 632-637.
- Reykowski, J. (1970). Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3, 45-58.
- Sabiston, C., Sedgwick, W., Crocker, P., Kowalski, K., Mack, D. (2007). Social physique anxiety in adolescence: an exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22, 78-101.
- Sakson-Obada, O. (2008). Rozwój Ja cielesnego w kontekście wczesnej relacji z opiekunem. *Roczniki Psychologiczne*, 11(2), 27-44.
- Schilder, P. (1950). *Body image and apperance of the human body*. New York: Wiley and Sons Inc.
- Schwarzer, R. (1997). Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model. W: I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.), *Psychologia zdrowia* (79). Warszawa: PWN.
- Striegel-Moore, R.H., Silberstein, L.R., Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 41(3), 246.
- Tenenbaum, G., Levy-Kolker, N., Sade, S., (1996). *Anticipation and Confidence of Decisions Related to Skilled Performance*. *Int. J. Sport Psychol*, 27, 293-307.
- Ter Bogt, T., Van Dorsselaer, S., Monshouwer, K., Verdurmen, J., Engels, R., Vollebergh, W. (2006). Body mass index and body weight perception as risk factors for internalizing and externalizing problem behavior among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 39, 27-34.
- Teixeira, P.J., Going, S.B., Houtkooper, L.B., Cussler, E.C., Metcalfe, L.L., Blew, R.M., Lohman, T.G. (2006). Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(1), 179.
- Wiederman, M.W. (2002). *Body image and sexual functioning*. Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice, 287-294.
- Wielochowski, M. (1984). Osobowość a efektywność wykonania zadania ruchowego. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 3-4, 52-64.
- Williams, J.M., Currie, C. (2000). Self-esteem and physical development in early adolescence: pubertal timing and body image. *The Journal of Early Adolescence*, 20, 129-149.
- Wiliński, M. (2010). Modele niepełnosprawności: indywidualny-funkcjonalny-społeczny. W: A. Brzezińska, R. Kaczan, K. Smoczyńska (red.), *Diagnoza potrzeb i modele pomocy dla osób z ograniczonymi sprawności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

- Wycisk, J. (2004). *Okaleczanie ciała. Wybrane uwarunkowania psychologiczne*. Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Zalewska, M. (1998a). *Dziecko w autoportrecie z zamalowaną twarzą. Psychiczne mechanizmy zaburzeń rozwoju tożsamości dziecka głuchego i dziecka z opóźnionym rozwojem mowy*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Zalewska, M. (1998b). Echo – mit i rzeczywistość psychiczna. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 5-16.
- Zakrzewski, J. (1987). Poczucie skuteczności a samoregulacja zachowania. *Przegląd Psychologiczny*, 3, 661-667.
- Zarek, A. (2009). Obraz ciała w ujęciu procesu lub obiektu a satysfakcja z własnego ciała. *Roczniki Morskiej Akademii Medycznej w Szczecinie*, 1, 100-106.

OBRAZ CIAŁA A PRZEKONANIE O WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI U SPORTOWCÓW I AKTORÓW TEATRALNYCH

STRESZCZENIE: Obraz własnego ciała stanowi istotny element samooceny człowieka, który może wpływać na podejmowane przez niego działania. Świadomość funkcjonowania, jak i wyglądu własnego ciała zdaje się odgrywać znaczącą rolę dla ludzi wykonujących m.in. pracę sportowca, prezentera telewizyjnego czy aktora. Sportowcy traktują swoje ciało bardziej w kategoriach narzędzia pracy, dzięki któremu mogą osiągnąć wyniki sportowe, co stanowi ich główny cel. Natomiast aktorzy wykorzystują swoje ciało jako środek przekazu komunikatu, emocji, pragnień na scenie. Przebadano 80 osób (40 aktorów i 40 sportowców) obydwu płci. Analiza wyników pozwoliła wykazać istotne różnice w ocenie obrazu ciała oraz przekonania o własnej skuteczności u kobiet obydwu profesji. Ponadto wskazano na korelacje między poszczególnymi komponentami obrazu ciała a własną skutecznością.

SŁOWA KLUCZOWE: obraz ciała, przekonanie o własnej skuteczności, sport, aktor

BODY IMAGE AND SELF-EFFICACY IN SPORTSMEN AND THEATRE ACTORS

SUMMARY: Body image is an important element of human self-assessment, which may affect the actions taken by him. Awareness of functioning and image their own body seems to play a significant role for the people doing the work, among other things as a sportsman, television presenter and actor. Sportsmen treat their bodies more in a category work tools with which to achieve sports results, which is their main target. The actors use their body as a of communication, emotions, desires on the stage. The study of 80 people (40 actors and 40 sportsmen) of both sexes. Analysis of the results made it possible to show significant differences in the evaluation body image and self-efficacy in women of both professions. In addition, indicated in the the correlation between the individual components of body image and self-efficacy.

KEYWORDS: body image, self-efficacy, sport, actor