

Marta Kochan-Wójcik

Perspektywa obserwatora jako narzędzie oceny własnej atrakcyjności¹

W kontekście badań dokumentujących stale niezadowolenie współczesnych kobiet z wagi i wyglądu zewnętrznego, które towarzyszy im przez całe życie, koncepcja autoobiektywizacji wydaje się być interesującą propozycją teoretyczną, znacznie poszerzającą aktualną wiedzę o cielesności. Pozwala zrozumieć mechanizm nadmiernego zaangażowania współczesnych kobiet w realizację kulturowych standardów kobiecości. Jej autorki wskazują na źródła i implikacje emocjonalnego stosunku do swego ciała, rozpatrują również poznawcze i behawioralne konsekwencje zaabsorbowania kobiet wyglądem swojej sylwetki.

W związku z tym celem artykułu jest:

- zaprezentowanie koncepcji autoobiektywizacji wskazującej na konsekwencje posługiwania się perspektywą obserwatora w ocenie wyglądu własnego ciała,
- przedstawienie wyników badań nad zróżnicowaniem poziomu autoobiektywizacji w obrębie płci i wieku
- oraz przeanalizowanie psychologicznych implikacji zjawiska w obszarze wizerunku własnego ciała.

KONCEPCJA AUTOOBIEKTYFIKACJI

Powszechnie obowiązującym standardem wpisanym w stereotyp kobiecości jest niewątpliwie atrakcyjność. Płeć piękna zobligowana jest do bycia realnie piękną, co przy wszechobecnym kulcie ciała, wiąże się z koniecznością szczególnego dbania o wygląd swej sylwetki. Na poziomie obserwacji i zdobywania własnych doświadczeń dziewczęta, a później kobiety uczą się, iż atrakcyjność interpersonalna decyduje niejednokrotnie o sukcesie życiowym kobiety oraz o jej statusie społecznym (Etcoff, 2000). Jednocześnie nabywają one wiedzę o tym czym atrakcyjność jest i jak ją pielęgnować, a w tym obszarze istotne wydają się być dwa wymiary: wygląd zewnętrzny i wewnętrzne kompetencje jednostki. Atrakcyjność pierwszego z nich jest niewątpliwie łatwo rozpoznawalna i podatna na kształtowanie w pożądanym kierunku. Natomiast poznanie drugiego wymaga zdecydowanie więcej czasu, wysiłku, samoświadomości, a dopasowanie swego wnętrza do wymagań atrakcyjnej osobowości nie wydaje się być takie proste. Dlatego też część kobiet kształtując własne piękno pozostaje na poziomie pielęgnowania urody swego ciała, postrzegając je jako główny wymiar własnej atrakcyjności. W takiej sytuacji zobligowana jest do znalezienia niezawodnego narzędzia miarodajnej oceny własnego wizerunku, którym wydaje się być zinternalizowanie punktu widzenia obserwatora w ocenie swego wyglądu. Umożliwia ono określenie stopnia własnej atrakcyjności w kategoriach, jakie stosują inni ludzie.

¹ Pierwodruk: Psychologia rozwojowa; t.8 nr 2/2003; pod red. Anny Oleszkowicz

Powyższe zjawisko nazwano autoobiektywizacją (*self-objectification*), podkreślając tym samym, iż prowadzi ono nieuchronnie do uprzedmiotowienia ja (Fredrickson i Roberts, 1997). W kategoriach standardów oceny rzeczywistości można by uznać autoobiektywizację za przejaw posługiwania się narzuconym przez kulturę, stereotypowym i przedmiotowym standardem waluacji, prowadzącym do bezrefleksyjnego dokonywania ocen i przyjmowania ich jako niepodlegających weryfikacji (Obuchowski, 1993).

Według Fredrickson i in. (1997) posługiwanie się perspektywą trzeciej osoby w spostrzeganiu swojej sylwetki może być rozpatrywane jako względnie stała cecha lub wzmocniony sytuacyjnie stan. Wzrost świadomości bycia osobą obserwowaną, pojawiający się w obecności innych ludzi, lustra czy kamery lub konieczność konfrontowania wizerunku własnej sylwetki z ideałem, to elementy wzmacniające przyjęcie tej perspektywy.

Dystans w ocenie własnego wyglądu pociąga za sobą szereg psychologicznych konsekwencji. Autorki wymieniają wśród nich nasilenie monitorowania wyglądu zewnętrznego, wzrost wstydu związanego z ciałem i dalej zmniejszenie świadomości odczuć płynących z ciała. Aktywność związana z posługiwaniem się perspektywą obserwatora wymaga ponadto poświęcenia pewnych zasobów uwagi. Odbywa się to czasem kosztem innej działalności umysłowej i prowadzi do obniżenia efektywności aktualnie wykonywanych zadań (Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn, Twenge, 1998).

Internalizacja punktu widzenia trzeciej osoby sprawia, że jednostka spostrzega siebie przede wszystkim w kategoriach wagi, wymiarów ciała, wyglądu zewnętrznego czy seksapilu, a dopiero później zdrowia, sprawności fizycznej lub poziomu energii. Pomija w ten sposób wiele atutów składających się na jej ogólną atrakcyjność, choćby umiejętność radzenia sobie ze stresem, sprawność fizyczną czy, w dalszej konsekwencji, walory intelektualne i umiejętności społeczne. Nie zostaną one wykorzystane jako potencjał do budowania poczucia własnej wartości i samooceny. Brak innej, pozacielesnej opcji wyznaczającej osobistą atrakcyjność w sytuacji stresowej związanej z niepożądaną zmianą wyglądu ciała, prowadzić może do pojawienia się wyuczonej bezradności jako konsekwencji przekonania o nieposiadaniu wpływu na bieg zdarzeń.

WSTYD ZWIĄZANY Z CIAŁEM

Przekonaniu, że wygląd fizyczny jest głównym wyznacznikiem atrakcyjności kobiety towarzyszy także wstyd związany z ciałem. Ujawnia się on jako efekt niezrealizowania, czy może raczej przekroczenia obowiązujących norm i standardów dotyczących wyglądu kobiecej sylwetki. Wiele badań potwierdza, że promowany współcześnie smukły ideał kobiecego ciała pozostaje poza zasięgiem możliwości większości nie tylko dojrzałych kobiet, ale i nastolatek. Niemożność spełnienia wygórowanych oczekiwań sprawia, iż kobiety, a w szczególności dorastające dziewczęta są chronicznie niezadowolone z wyglądu własnego ciała i w związku z tym mają obniżoną samoocenę i gorsze samopoczucie.

Dziewczęta o wysokim poziomie wstydu to nastolatki z nadwagą, charakteryzujące się raczej niższą samooceną, lecz niepodejmujące konstruktywnych działań

związanych z dbałością o kształt swej sylwetki². Dziewczęta o niskim poziomie wstydu charakteryzują się wyższą samooceną, są przekonane o swojej atrakcyjności i tak też się czują. Co więcej nie uzależniają swej atrakcyjności jedynie od wyglądu swego ciała, ale potrafią odnaleźć inne atrybuty składające się na poczucie bycia interesującą osobą. Jednocześnie bardziej lubią swoje ciała i są przekonane, że ich sylwetki odpowiadają w większym stopniu określonym standardom. Ma to swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości, jako że te młode kobiety utrzymują swą wagę w normie (lub są szczuplejsze) uprawiając systematycznie lub okazjnie różnorodne dyscypliny sportowe. Nie muszą zatem uciekać się do stosowania diet odchudzających, jeśli jednak podjęcie takiej kuracji jest konieczne, nastolatki te potrafią określić realne cele i w związku z tym chudną tyle ile sobie założą. Należy jednak zaznaczyć, że właśnie te paradoksalnie psychologicznie lepiej funkcjonujące dziewczęta narażone są na ujawnienie się zaburzeń odżywiania. Wśród nich aż 35% charakteryzowało się niedowagą, a 3% cierpiało na anoreksję (Kochan-Wójcik, 2000).

Z prezentowanej charakterystyki młodych kobiet z jednej strony wyłania się obraz dziewczyny, dla której ciało zdaje się wyznaczać granice ja. By móc obiektywnie oceniać atrakcyjność swego wyglądu zewnętrznego, uczy się je spostrzegać w kategoriach, jakimi posługują się inni ludzie. Często jednak jej własne ciało staje się powodem odczuwania wstydu, a także źródłem tej przykrej emocji. Nastolatka ma w związku z tym gorsze samopoczucie i jeszcze niżej się ocenia, nie podejmując również realnych wysiłków by przywrócić swemu ciału pożądaną sylwetkę. Z drugiej strony ciało jest także spostrzegane przez część dziewcząt jako jeden z ważnych aspektów ja, ale nie jedyny atut składający się na poczucie własnej atrakcyjności. W tym wypadku ciało staje się nośnikiem pozytywnych emocji i wykorzystywane jest jako ich uzewnętrznienie. Będzie zatem eksponowane i kształtowane dzięki ćwiczeniom fizycznym, a nawet jeśli mimo to czasem odbiega nieco od wymarzonych standardów, prowokuje do konstruktywnych działań umożliwiających konieczne korekty.

Oba wizerunki przypominają poniekąd dwa oblicza wstydu i wiążące się z nimi konsekwencje – w pierwszym wypadku destrukcyjne, w drugim – budujące (Bradshaw, 1997). Konstruktywny wstyd wydaje się pojawiać tylko w pewnych sytuacjach i spełniać funkcję informacyjną. Jest swoistym ostrzeżeniem przed naruszeniem normy dotyczącej wymiarów własnej sylwetki i jako taki motywuje do konkretnych działań pozwalających przywrócić uprzednią harmonię. Przeciwnie implikacje są efektem działania wstydu wszechogarniającego i destrukcyjnego. Uogólniając się na cały obraz jednostki, jako że ten właśnie obraz wyznaczany jest głównie poprzez wygląd zewnętrzny, blokuje wszelkie możliwe działania zmierzające do przywrócenia pożądanego wymiarów i stawia kobietę w sytuacji bez wyjścia. Stąd też nawet

² Dziewczęta z tej grupy nie dbają, nawet okazjonalnie, o swą sprawność fizyczną, zaś podejmowane przez nie kuracje odchudzające nie przynoszą oczekiwanych rezultatów (Kochan-Wójcik, 2000). Może się to wiązać z jednej strony ze zbyt wysokimi oczekiwaniami wobec zmiany swej wagi dzięki stosowaniu diety, ale i z brakiem konsekwencji w podejmowaniu starań.

podjęcie kuracji odchudzającej nie przynosi pożądanych rezultatów, ze względu na zawarte w niej zbyt odległe i nierealne cele.

PROBLEMATYKA BADAŃ

Autoobiektywizacja a różnice płciowe

Internalizacja perspektywy obserwatora powoduje zwiększenie koncentracji uwagi na zewnętrznych, obserwowalnych atrybutach własnej cielesności (np. na tym jak wyglądam) i pomijanie kompetencji wewnętrznych, np. swego samopoczucia, zdolności i umiejętności podczas opisywania samego siebie. Miarą poziomu autoobiektywizacji będzie zatem różnica między wagą przypisywaną atrybutom odnoszącym się do wyglądu fizycznego (wymiary ciała, budowa ciała, waga, atrakcyjność fizyczna, seksapil), a miejscem w hierarchii ważności przypisywanym fizycznym lecz wewnętrznym kompetencjom jednostki (koordynacja fizyczna, zdrowie, sprawność fizyczna, siła i poziom energii).

Fredrikson i in. (1998) w badaniach przeprowadzonych w grupie ponad 1200 amerykańskich studentów wskazały na znaczące różnice między stopniem posługiwania się perspektywą obserwatora przez obie płcie. W porównaniu z mężczyznami kobiety oceniają swe ciała częściej z punktu widzenia trzeciej osoby, choć należy zaznaczyć że rozkład zmiennej w obu grupach znacznie się ząbąbia.

Posługiwanie się perspektywą obserwatora wydaje się być zatem bardziej charakterystyczne dla młodych kobiet niż dla młodych mężczyzn. Dzieje się tak jednak nie dlatego, że atrakcyjność jest cechą przynależną stereotypowi kobiecości, a kobiety bardziej niż mężczyźni dbają o wygląd zewnętrzny i kształt swej sylwetki. Powyższe atrybuty stanowią również istotny element męskości. Problem polega na zróżnicowaniu promowanych przez współczesną kulturę standardów cielesności, gdzie stereotyp atrakcyjnego męskiego ciała nie jest tak szeroko rozpowszechniany jak preferowane kształty kobiecych sylwetek. Jest również standardem, któremu przeciętny mężczyzna może dorównać. Jednocześnie wszechobecne, często nierealistyczne ideały cielesności, którym powinny dorównać kobiety prowadzą do zwiększenia koncentracji uwagi obu płci na ciele kobiety. Wywołują ponadto konieczność częstego i efektywnego monitorowania wyglądu własnego ciała przez przedstawicielki tej grupy. Konsekwencją takiej sytuacji jest właśnie internalizowanie punktu widzenia obserwatora i waluacja własnego wyglądu z tej perspektywy.

Autoobiektywizacja a rozwój tożsamości płciowej

Wydaje się że różnic w zakresie posługiwania się perspektywą obserwatora można poszukiwać także w obrębie różnych grup wiekowych. Badania Tiggemann i Lynch (2001) pokazują, że wśród kobiet zarówno autoobiektywizacja, monitorowanie wyglądu własnego ciała, jak i niezadowolenie z kształtu swojej sylwetki z wiekiem znacząco się zmniejszają. Najwyższy poziom powyższych zmiennych można zatem zaobserwować wśród nastolatek będących w fazie kształtowania tożsamości oraz wśród osób we wczesnym stadium dorosłości³.

Okres dorastania dla młodego człowieka wiąże się poza wyborem uznawanych wartości, autorytetów i zawodu, z koniecznością ustalenia tożsamości płciowej w

³ Por. koncepcja rozwoju psychospołecznego E. Eriksona (Hall, Lindzey, 1994).

obszarze identyfikacji z własną płcią. Nastolatek przyswaja stereotypową wiedzę o płci oraz o normach, zasadach czy ideale, jaki w tym zakresie należy wypełniać (Miluska, 1996). Jednocześnie nie posiada jeszcze ani narzędzia, ani też umiejętności obiektywnej analizy napływających informacji, w szczególności gdy pochodzą one ze źródeł akceptowanych przez grupy rówieśnicze. Stąd też wiele informacji akceptuje i przyjmuje zupełnie bezkrytycznie.

Dorastanie to także czas, w którym uwaga młodego człowieka koncentruje się w znacznej mierze na jego wyglądzie zewnętrznym. Dzieje się tak nie tylko ze względu na zmiany dokonujące się w obszarze cielesności, ale również ze względu na znaczenie, jakie odgrywa wygląd zewnętrzny w stereotypach płci. W takiej sytuacji młoda dziewczyna bezkrytycznie chłonie ogólnodostępną wiedzę o współczesnym kanonie kobiecości, obejmującą głównie sferę cielesności. Uczy się jak znaczną rolę może odegrać w jej życiu wygląd zewnętrzny, lecz spostrzega, że osiągnięcie promowanego przez kulturę kształtu kobiecej sylwetki nie jest proste. Powoduje to spadek nastroju, zmniejsza zadowolenie z własnego ciała i samoocenę. Wydaje się, że zwiększa także częstotliwość posługiwania się zewnętrznym narzędziem oceny własnej osoby. Wraz z rozwojem samowiedzy oraz umiejętności krytycznego myślenia, kobieta dostrzegać będzie coraz więcej nieobserwowalnych atrybutów swej cielesności i uznawać je za istotne. W związku z tym powinna posługiwać się perspektywą obserwatora w znacznie mniejszym zakresie niż nastolatka.

Powyższe rozważania stały się inspiracją do przeprowadzenia badań, których celem było:

- określenie zróżnicowania poziomu autoobiektywfikacji między płciami⁴
- określenie zróżnicowania poziomu autoobiektywfikacji w grupie dorastających dziewcząt i kobiet
- określenie poziomu zadowolenia z wyglądu swego ciała, przekonania o jego atrakcyjności oraz dopasowania aktualnego wizerunku do subiektywnego ideału

METODY BADAŃ

Poziom autoobiektywfikacji mierzono za pomocą Kwestionariusza Autoobiektywfikacji, stworzonego w oparciu o *The Self-Objectification Questionnaire* autorstwa B. L. Fredrickson (1998). Osoba badana jest w nim proszona o uszeregowanie listy atrybutów cielesności ze względu na wagę każdego z nich, odnosząc je do ogólnej koncepcji ja fizycznego. Połowa cech w kwestionariuszu odnosi się do zewnętrznych, obserwowalnych aspektów ja (np. atrakcyjność fizyczna, waga). Druga połowa dotyczy wewnętrznych, nieobserwowalnych kompetencji jednostki (np. koordynacja czy sprawność fizyczna). Niskie wyniki w kwestionariuszu wskazują na po-

⁴ Nurt badań dotyczących problematyki cielesności w naszym kraju jest nadal mało popularny. W dostępnych na naszym rynku opracowaniach autorzy powołują się głównie na badania prowadzone w Australii czy krajach Ameryki Północnej, co pozostawia wiele niejasności i otwartych pytań, ze względu na pojawiające się różnice kulturowe. W związku z tym zdecydowano się na polską replikację badań przeprowadzonych pierwotnie przez Fredrickson i Roberts, umożliwiających określenie poziomu autoobiektywfikacji w obrębie płci.

sługiwanie się perspektywą obserwatora w dużym zakresie, wysokie zaś sugerują niski poziom internalizacji tej perspektywy.

Do wyznaczenia poziomu zadowolenia jednostki z wyglądu swego ciała, przekonania o jego atrakcyjności oraz dopasowania do subiektywnego ideału wykorzystano dziesięciopunktową skalę, na której osoby badane ustosunkowywały się do podanych twierdzeń. Dotyczyły one przekonania o własnej atrakcyjności (uważam, że jestem osobą atrakcyjną; czuję się osobą atrakcyjną) oraz wkładu wyglądu fizycznego w całkowitą atrakcyjność jednostki (jaki procent twojej całkowitej atrakcyjności zależy od twojego wyglądu fizycznego). Uczestnicy odpowiadali także na kolejne pytania: jak ważne jest dla ciebie twoje ciało, jak bardzo je lubisz i w jakim stopniu jest takie, jak uważasz że powinno być. Wykorzystane pytania oraz twierdzenia pochodzą z kwestionariuszy *Stosunek Do Mojego Ciała* oraz *Moje Ciało* autorstwa prof. Alicji Kuczyńskiej.

OSOBY BADANE I PRZEBIEG BADAŃ

W badaniu wzięło udział 255 osób, w tym 50 mężczyzn – studentów (średnia wieku 21.8) i 205 kobiet, wśród których znalazło się 145 studentek (średnia wieku 21.1) oraz 60 licealistek (średnia wieku 16.8). Osoby badane wypełniały kwestionariusz i ustosunkowywały się do twierdzeń opisanych powyżej.

WYNIKI

Uzyskane wyniki, zaprezentowane w tabeli 1. pokazały, że studentki charakteryzowały się wyższym natężeniem poziomu autoobiektywizacji niż studenci, zaś nastolatki posługiwały się perspektywą obserwatora w znacznie większym zakresie niż ich starsze koleżanki. Powyższe wyniki korespondują z kolejnymi. Dla nastolatek ciało wydaje się być ważniejsze niż dla studentek, ponadto dziewczęta bardziej niż kobiety uzależniały swą całkowitą atrakcyjność od cech wyglądu fizycznego.

Tabela 1. Porównanie grup ze względu na poziom autoobiektywizacji, ważność ciała oraz poziom atrakcyjności zależny od wyglądu fizycznego.

Osoby badane	Poziom autoobiektywizacji		Poziom zależności atrakcyjności od wyglądu fizycznego		Waga przywiązywana do swego ciała	
	\underline{M}	\underline{SD}	\underline{M}	\underline{SD}	\underline{M}	\underline{SD}
Licealistki (N = 60)	$\underline{M} = 3.4$	$\underline{SD} = 16.4$	$\underline{M} = 6.4$	$\underline{SD} = 1.5$	$\underline{M} = 9.1$	$\underline{SD} = 1.2$
Studentki (N = 145)	$\underline{M} = 14.8$	$\underline{SD} = 15.3$	$\underline{M} = 5.7$	$\underline{SD} = 1.8$	$\underline{M} = 7.4$	$\underline{SD} = 1.7$
Studenci (N = 50)	$\underline{M} = 20.4$	$\underline{SD} = 15.6$	$\underline{M} = 5.5$	$\underline{SD} = 1.8$	$\underline{M} = 7.1$	$\underline{SD} = 2.4$
		$\underline{U} = 2544$ $p < .001$		$\underline{U} = 3429$ $p < .05$		$\underline{U} = 1832$ $p < .001$
		$\underline{U} = 2537$ $p < .01$		Różnice nieistotne		Różnice nieistotne

Ze względu na niespełnienie warunku o normalności rozkładu zarówno w obrębie autoobiektywizacji, jak i pozostałych zmiennych w analizie statystycznej wykorzystano nieparametryczny test \underline{U} Manna-Whitneya.

Porównania dokonane w obrębie grup ze względu na poziom posługiwania się perspektywą obserwatora (por. tabela 2.) pokazały, że zarówno studentki jak i nastolatki charakteryzujące się wysokim poziomem autoobiektywizacji, uzależniają swą całkowitą atrakcyjność w większym stopniu od atrakcyjności fizycznej niż ich koleżanki, posługujące się perspektywą obserwatora w znacznie mniejszym zakresie. Licealistki o wysokim poziomie autoobiektywizacji uważają się za bardziej atrakcyjne dziewczęta w porównaniu do swych rówieśniczek z drugiej grupy. Powyższych zależności nie zaobserwowano w grupie mężczyzn. Co ciekawe, studenci o wysokiej tendencji do posługiwania się perspektywą trzeciej osoby czują się atrakcyjni w znacznie większym stopniu niż ich koleżdy, charakteryzujące się niskim poziomem autoobiektywizacji.

Tabela 2. Atrakcyjność oraz ważność ciała w zależności od poziomu autoobiektywizacji.

Osoby badane	Poziom autoobiektywizacji	Poziom zależności atrakcyjności od wyglądu fizycznego		Poczucie własnej atrakcyjności		Waga przywiązywana do swego ciała		
		\underline{M}	\underline{SD}	\underline{U}	\underline{U}	\underline{M}	\underline{SD}	
Licealistki ($\underline{N} = 60$)	Wysoki	$\underline{M} = 6.7$	$\underline{SD} = 1.5$	$\underline{U} = 219$ $p < .01$	$\underline{M} = 6.0$	$\underline{SD} = 1.9$	$\underline{U} = 223$ $p < .05$	Różnice nieistotne
	Niski	$\underline{M} = 5.6$	$\underline{SD} = 1.3$		$\underline{M} = 7.1$	$\underline{SD} = 1.2$		
Studentki ($\underline{N} = 145$)	Wysoki	$\underline{M} = 6.1$	$\underline{SD} = 1.7$	$\underline{U} = 1882$ $p < .01$	Różnice nieistotne		$\underline{M} = 7.8$	$\underline{U} = 2002$ $p < .05$
	Niski	$\underline{M} = 5.4$	$\underline{SD} = 1.7$		$\underline{M} = 7.1$	$\underline{SD} = 1.7$		
Studenci ($\underline{N} = 50$)	Wysoki	Różnice nieistotne		$\underline{U} = 90$ $p < .05$	$\underline{M} = 7.1$	$\underline{SD} = 1.2$	Różnice nieistotne	
	Niski	Różnice nieistotne			$\underline{M} = 5.5$	$\underline{SD} = 1.8$		

Nie zanotowano istotnych różnic ze względu na wagę przypisywaną ciału a płeć. W obrębie pozostałych zmiennych (zadowolenie z wyglądu swego ciała, przekonanie o jego atrakcyjności i zgodności z normą) różnice między grupami okazały się statystycznie nieistotne.

Przeprowadzone badania pokazały ponadto, że zarówno mężczyźni, kobiety jak i dziewczęta stwierdzili, że lubią swe ciała średnio w 70%. Uważali, że ich ciała są takie jak powinny być w 60% i na tym samym poziomie również czuli się i sądzili, że są atrakcyjni. Zaledwie trzy do pięciu procent badanych uznało, że ich ciała są pełni takie jak powinny być. Taka sama liczba osób uznała się za atrakcyjne w 100%. Choć nie zanotowano istotnych różnic pomiędzy wynikami uzyskanymi przez poszczególne grupy, jedynie trzy procent badanych studentek wskazało, że lubi swe ciało w 100%, podczas gdy w grupie mężczyzn aż 16% osób było w pełni zadowolonych z wyglądu swojego ciała. Wśród nastolatk

takie odczucia żywiło 11% dziewcząt, ale aż jedna czwarta adolescentek stwierdziła, że lubi swe ciało zaledwie w połowie.

DYSKUSJA I WNIOSKI

Uzyskane rezultaty potwierdzają hipotezę o zróżnicowaniu poziomu autoobiektywizacji w zależności od płci, choć należy zaznaczyć, że wyniki obu grup mieszczą się w podobnym przedziale. Podobnie potwierdzona została hipoteza o zróżnicowaniu poziomu autoobiektywizacji ze względu na wiek w obrębie dwóch grup kobiet.

Interesująca zależność ujawniła się w grupie mężczyzn posługujących się perspektywą obserwatora w znacznym stopniu. Okazuje się, że ci studenci byli przekonani o swojej atrakcyjności bardziej niż ich koledzy charakteryzujący się niskim poziomem autoobiektywizacji. Mężczyźni z opisywanej grupy uzależniali ponadto swą atrakcyjność od wyglądu fizycznego na tym samym poziomie co druga grupa studentów. Przeciwnie zależności zaobserwowano w grupie studentek i licealistek: posługiwanie się perspektywą trzeciej osoby w spostrzeganiu siebie silnie wiązało się z przeświadczeniem o znacznej zależności swej osobistej atrakcyjności od wyglądu fizycznego. Dziewczeta, dla których wygląd zewnętrzny staje się głównym wyznacznikiem atrakcyjności rzeczywiście muszą wkładać znacznie więcej wysiłku w monitorowanie wyglądu ciała, niż ich koleżanki odnajdujące w sobie jeszcze inne atuty składające się na przekonanie o byciu atrakcyjną osobą. Jednakże dla mężczyzn możliwość monitorowania wyglądu własnego ciała wiąże się raczej z utwierdzaniem się we własnej atrakcyjności. Nie powinna także prowadzić do odczuwania wstydu związanego z własnym ciałem.

Możliwości eliminacji nieprzychylnego nastawienia wobec swego ciała.

Niepokojącym rezultatem zaprezentowanych badań i im podobnych jest wskazanie na niski poziom zadowolenia dziewcząt i kobiet ze swego ciała, co w konsekwencji prowadzi do obniżenia samooceny i samopoczucia, a także spostrzegania braku swej atrakcyjności.

Wydaje się, że duże znaczenie w tym względzie ma brak świadomości wpływu obowiązujących norm dotyczących wyglądu ciała oraz ich konsekwencji, jaki zaobserwować można wśród dziewcząt i kobiet. Opierając się na takim założeniu naukowcy z Uniwersytetu w Stanford zorganizowali dla swoich studentek semestralny kurs dotyczący pułapek wynikających z nadmiernego zaabsorbowania kobiet wizerunkiem własnego ciała. Pokazali tym samym, że formalne zajęcia akademickie mają szansę zmienić poglądy, a także zachowania związane z czynnikami ryzyka zaburzeń odżywiania. U uczestniczek seminarium zaobserwowano znaczący wzrost zadowolenia ze swego ciała, a także spadek zachowań prowadzących do zaburzeń jedzenia. Jednocześnie nie zauważono zmian w zakresie samooceny, jak i wskaźnika masy ciała (Springer i in., 1999).

Wydaje się, że wykorzystanie niechęci młodego człowieka do podporządkowania się regułom czy zasadom – w tym wypadku bezwzględnej podporządkowania się normie szczupłości, a także rosnącego zainteresowania sobą samym, może być skuteczną metodą eliminującą po części czynniki ryzyka za-

burzeń odżywiania. Istotnym aspektem tego rodzaju działań będzie także ukazanie dziewczętom różnorodności atutów składających się na ich ogólną atrakcyjność, a także sposobów przerywania błędnego koła destrukcyjnego wstydu. Co więcej – wzrost świadomości swego ciała, płynących z niego informacji i emocji oraz racjonalne zachowania związane z dbałością o swój wygląd to kolejne czynniki zwiększające poziom samoakceptacji ciała, które sprzyjać będą traktowaniu go jako przynależnego do ja, nie zaś ja wyznaczającego.

Inne spojrzenie na kobiece ciało

Hofstede dokonując podziału na kultury kobiece i męskie (Hofstede, 1980) zaznacza, że cechą charakterystyczną tych drugich jest postępowanie zgodnie z wymogami zapisanymi w stereotypach płci. A zatem jeśli w społeczną naturę kobiety wpisany został wymóg atrakcyjności fizycznej, z którym współcześnie wiąże się model szczupłego ciała, walka ze stereotypem jest walką z wiatrakami. Możliwość zerwania z obowiązującymi standardami jest niejako buntem przeciw społeczeństwu, z góry skazanym na potępienie, tak jak w znacznej mierze potępiane są poglądy feministek.

Abstrahując od przekazów prezentowanych przez te ugrupowania, nie sposób nie wspomnieć w tym miejscu o modelu twórczości feministycznej, który zdaje się prezentować kobiece ciało z zupełnie innej perspektywy. Gdy pominąć szokujący często realizm ciało kobiece jawi się tu jako „pozbawione idealizującego uogólnienia; jest zawsze konkretne i staje się czymś więcej niż przedmiotem przedstawienia. Jest materią sztuki.” (Pitrus, 1999). Zostaje przedstawione nie jako pewien wzorzec, do którego należy dążyć, ale realistyczny portret, z którym kobieta może się utożsamić. Jest to wizerunek realnych trosk, zmartwień i radości, prezentujący obok siebie cierpienie, smutek i radość. Często jednak bywa przez to zbyt odległy od kanonów sztuki prezentującej ciało, do których przywykliśmy, dlatego też jest odrzucany. Paradoksalnie sztuka stworzona przez kobiety i dla kobiet nie może być zaakceptowana, bowiem wykracza poza ramy oczekiwań wobec prezentacji kobiecej cielesności i przeciwstawia się społecznym standardom.

Zaprezentowane wyniki badań odkrywają niewątpliwie nowe obszary pytań dotyczących kobiecego ciała, choćby o ewolucję spostrzegania swej cielesności w trakcie życia. Inne dotyczyć będą podstaw kształtowania się oraz utrwalania uwewnętrznianych standardów i norm określających pożądane wymiary sylwetki. Interesujący wydaje się być również mechanizm pojawiania się destrukcyjnego versus konstruktywnego wstydu związanego z ciałem, a także skuteczne metody radzenia sobie z negatywnymi implikacjami dążenia do szczupłości. To bogate i szerokie pole badań, które niewątpliwie warto uprawiać poznając coraz lepiej problematykę cielesności tak w obszarze kobiecości, jak i męskości.

BIBLIOGRAFIA:

Bradshaw, B. (1997). *Toksyczny wstyd. Jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala*. Warszawa: Wydawnictwo Akuracik

- Etcoff, N. (2000). *Przetrwają najpiękniejsi*. Warszawa: Wydawnictwo CiS, Wydawnictwo WAB
- Fredrickson, B. L., Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risk. *Psychology of Woman Quarterly* 21, 173-8
- Fredrickson, B. L., Roberts, T. A., Noll, S. M., Quinn, D. M., Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology* 75, 1, 269-284
- Hall, C. S., Lindzey, G. (1994). *Teorie osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work – related values*. Beverly Hills: Sage
- Kochan-Wójcik, M. (2000) *Wpływ wstydu związanego z ciałem na wybrane aspekty oceny własnej osoby i podejmowane zachowania*. Nie publikowana praca magisterska
- Miluska, J. (1996). *Tożsamość kobiet i mężczyzn w cyklu życia*. Poznań: Wydawnictwo naukowe UAM
- Obuchowski, K. (1993). *Człowiek intencjonalny*, Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN
- Pitrus, A. (1999). Deziluzje ciała kobiecego. W: Czaja D. (red.), *Metamorfozy ciała*, Warszawa: Contago
- Springer, E. A., Winzelberg, A. J., Perkins, R., Taylor, C. B. (1999). Effects of a body image curriculum for college students on improved body image. *International Journal of Eating Disorders* 26, 1, 13-20
- Tiggemann, M., Lynch, J., E. (2001). Body image across the life span in adult women: the role of self-objectification. *Developmental Psychology* 37, 2, 243-253