Streszczenie

Wstęp: Celem badań było porównanie obrazu i zadowolenia z własnego ciała oraz metod kontroli i oceny masy ciała, a także poziomu zdrowia psychicznego i zadowolenia z życia kobiet, matek małych dzieci, uprawiających w czasie wolnym taniec oraz kobiet podejmujących inne formy aktywności fizycznej (fitness) i niećwiczących.

Materiał i metody: Badaniem objęto łącznie 152 kobiety w wieku od 23 do 38 lat, posiadające co najmniej jedno dziecko w wieku od 3 miesięcy do 6 lat. Pierwszą grupę stanowiły tancerki-amatorki (n=54) - kobiety trenujące taniec regularnie co najmniej 60 minut 1-3 razy w tygodniu (Tancerki), dwie kolejne grupy traktowane były jako grupy odniesienia: kobiety systematycznie ćwiczące 1-3 razy w tygodniu głównie w klubach fitness (n=48) (Fitness) oraz kobiety niepodejmujące systematycznej aktywności fizycznej (n=50) (Niećwiczące). Zastosowano zmodyfikowane dla celów badania bądź standardowe narzędzia psychologiczne: Test Sylwetkowy, Skala BSS, Skala Metod Poprawiania Wyglądu, Skala Metod Kontroli Masy Ciała, Skala Metod Oceny Masy Ciała, Kwestionariusz Ogólnego Stanu Zdrowia GHQ-12, Skala Satysfakcji z Życia SWLS, IPAQ (wersja krótka) oraz autorski kwestionariusz ankiety. Zastosowano test t-Studenta oraz analizę regresji.

Wyniki: Grupy nie różniły się istotnie pod względem rzeczywistych i idealnych parametrów ciała; rozbieżności między realną i idealną wysokością ciała i BMI były większe u kobiet niećwiczących. Kobiety uprawiające taniec bardziej akceptowały własną sylwetkę niż kobiety niećwiczące. Tancerki były najbardziej, a kobiety niećwiczące najmniej zadowolone z własnego ciała. Kobiety niećwiczące rzadziej stosowały metody poprawiania wyglądu i kontroli masy ciała niż kobiety uprawiające taniec i fitness. Kobiety uprawiające taniec charakteryzowały się większym zadowoleniem z życia i lepszym stanem zdrowia psychicznego niż kobiety z grupy fitness i kobiety niećwiczące.

Wnioski: Zróżnicowanie obrazu ciała matek małych dzieci uprawiających taniec, fitness i niećwiczących jest widoczne zarówno w wymiarze poznawczym, emocjonalnym, jak i behawioralnym. Wyniki sugerują, że aby być szczęśliwą mamą, należy być aktywną fizycznie, najlepiej w ulubionej dyscyplinie sportowej, uprawianej z przyjemnością, a nie w celu schudnięcia.

Słowa kluczowe: obraz ciała, niezadowolenie z ciała, taniec, fitness, kobiety, matki

Sonia Mosur