



Magdalena Gajtkowska

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

## Obraz własnego ciała współczesnej młodzieży a kultura popularna. Badania własne

### KEY WORDS

Pop culture, self-body image, teenagers, mass-media, other people opinions, the ideal self, the ought self, the actual self, modern youth

### ABSTRACT

Gajtkowska Magdalena, *Obraz własnego ciała współczesnej młodzieży a kultura popularna. Badania własne* [Self-image Body of Contemporary Youth and Pop Culture. Own research]. Kultura – Społeczeństwo – Edukacja nr 2 (4) 2013, Poznań 2013, pp. 103–118, Adam Mickiewicz University Press. ISBN 978-83-232-2708-3. ISSN 2300-0422

The author presents the outcome of her own research on the influence of the pop culture on self-body image. In the research, different aspects of self-body image are taken into account: being fit, healthy and being good-looking or pretty.

The analysis of the scientific research persuades the reader that mass media are important but not the most important source of information which they use to judge? their bodies. Moreover, it is claimed that the meaning of so-called pop culture for teenagers' self-judgment is differentiated, it is most important for the appearance.

### Wprowadzenie

Wszyscy ludzie posiadają pewne przekonania na temat własnej osoby; przekonania te określane są przez psychologów mianem *schematów Ja* i dotyczą różnych sfer funkcjonowania jednostki. Zbiór tych schematów tworzy bardziej ogólną strukturę, tak zwane *pojęcie Ja*, nazywane także obrazem własnej osoby (Kofta, Doliński, 2000: 574).

Pod koniec lat osiemdziesiątych XX wieku Tory Higgins przedstawił Teorię Rozbieżności Self (*Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect*), w której dokonał charakterystyki *pojęcia Ja*, łącząc podejście poznawcze z wiedzą na temat socjalizacji jednostki. Autor ten wyróżnił dwie perspektywy (*Standpoints on the Self*), według których jednostka (jej aktywność, poglądy, aspiracje, pragnienia itp.) jest oceniana: perspektywę własną (*your own personal standpoint*) oraz perspektywę

innych ludzi, tak zwanych osób znaczących (*standpoint of some significant others*), przy czym w tej drugiej ważna jest nie tyle faktyczna ocena wystawiana innym osobom przez jednostkę, lecz jej subiektywne wyobrażenia dotyczące tych ocen (Higgins, 1987: 321).

Według Higginsa obraz własnej osoby dzieli się na trzy *dziedziny Ja* (*Domains of the Self*):

1. *Ja realne* (*the actual self*),
2. *Ja idealne* (*the ideal self*),
3. *Ja powinnościowe* (*the ought self*). (Higgins, 1987: 320–321; por. Bargh, McKenna, Fitzsimons, 2002: 34).

Każdą z wymienionych wyżej dziedzin można zestawić z perspektywą własną (jednostkową) oraz z perspektywą znaczących innych. Wyłania się wówczas sześć odmiennych *kategorii/stanów Ja*, bowiem każdy z nich może być rozpatrywany z dwóch perspektyw. I tak:

1. *Ja realne*, a w jego obrębie: zbiór atrybutów, o których jednostka sądzi, że je posiada lub też sądzi, że ktoś inny uważa, iż charakteryzuje się ona tymi atrybutami;

2. *Ja idealne*, a w jego obrębie: zbiór atrybutów, które jednostka pragnie posiadać lub sądzi, że ktoś inny chciałby, aby je posiadała;

3. *Ja powinnościowe*, a w jego obrębie: zbiór atrybutów, którymi powinna cechować się jednostka (ona sama tak sądzi lub uważa, że ktoś inny tak sądzi).

Między *Ja realnym* a *Ja idealnym* oraz *Ja powinnościowym* mogą występować rozbieżności, które prowadzą do odczuwania przez jednostkę różnych stanów emocjonalnych. Higgins podzielił je na dwie grupy. Jego zdaniem, w zależności od typu dziedzin, między którymi pojawiają się owe rozbieżności, jednostka będzie odczuwać albo przygnębienie, smutek, frustrację (*dejected-related emotions*), albo lęk, poczucie winy, zatroskanie (*agitated-related emotions*). Przykładowo rozdzwięk między *Ja realnym* a *Ja idealnym* może powodować frustrację i przygnębienie, będąc zarazem źródłem negatywnych emocji. Zwalczenie tych stanów emocjonalnych dokonuje się poprzez osiągnięcie zbieżności między tym, „jak jest” (*Ja realne*), a tym, „jak chciałbym/-łabym, aby było” (*Ja idealne*) czy też „jak być powinno” (*Ja powinnościowe*) (Higgins, 1987: 322–323). Należy podkreślić, że zgodność między *Ja realnym* a *Ja idealnym* czy też *Ja powinnościowym* jest niezwykle istotna w procesie kształtowania się pozytywnej samooceny jednostki (por. Zbonikowski, 2010: 14).

Dlatego też niezwykle ważne jest poznanie kontekstu i treści społeczno-kulturowych, jakie prowadzą do powstania swoistych pojęć na temat siebie, w tym wartości, z którymi jednostka się identyfikuje czy też norm społecznie pożądanym, także tych odnoszących się do obrazu ciała (Kofta, Doliński, 2000: 577).

Niezwykle istotnym elementem obrazu własnej osoby, a zarazem samooceny, jest obraz własnego ciała, który określany jest w literaturze jako cielesny wizerunek

tworzony w umyśle jednostki. Jest to sposób, w jaki ciało (re)prezentuje się w nim dla niej samej. Według Paula Schildera obraz ciała ma charakter trójwymiarowy, bowiem stanowi rozwijającą się autoreprezentację, na której kształt wpływają trzy główne czynniki: środowiskowe, interpersonalne i czasowe (temporalne) (za: Brytek-Matera, 2008: 11).

Obraz ciała może być zarówno świadomym, jak i nieświadomym wyobrażeniem dotyczącym własnej cielesności. Wyobrażenie to powstaje w trakcie rozwoju jednostki, szczególnie zaś poprzez jej uczestnictwo w przeróżnych interakcjach społecznych. Zdaniem Garnera wizerunek ciała jest umysłową reprezentacją samego siebie; Thompson i jego współpracownicy dodają, że obraz ciała człowieka jest uwewnętrznionym spojrzeniem na własny wygląd i wiąże się z silnym przekonaniem na temat tego, jak jednostka jest oceniana przez innych oraz z doświadczaniem w związku z tą oceną pewnych odczuć (za: Brytek-Matera, 2008: 12).

Można przyjąć, że na obraz własnego ciała składają się trzy komponenty: wygląd zewnętrzny (uroda, ubiór, sylwetka itp.), sprawność fizyczna oraz zdrowie (tak zwana sprawność somatyczna ciała). W każdym z tych trzech aspektów obrazu ciała, w umyśle jednostki, na skutek między innymi oddziaływań społeczno-kulturowych oraz biologicznych, tworzy się *Ja realne*, *Ja idealne* oraz *Ja powinnościowe*. Mają one charakter opisujący oraz wartościujący. Własna ocena (a więc samoocena) wynika z porównania tego, co jest (*Ja realne*), z tym, co osoba chciałaby mieć czy też jak chciałaby wyglądać (*Ja idealne*) oraz tego, jaki powinien być obraz jej ciała (*Ja powinnościowe*).

Ze zjawiskiem atrakcyjności fizycznej związana jest pewna prawidłowość. Otóż, jak wynika z badań psychologów społecznych, atrakcyjność fizyczna jednostki jest silnie powiązana z przypisywaniem tej jednostce wielu społecznie pożądanych cech. Oznacza to, że osoby, które odznaczają się urodą, uważane są przez otoczenie za miłe, dobre, inteligentne (Aronson, Wilson, Akert, 1997: 411). Natomiast osoby, które są uznawane za brzydkie, nieatrakcyjne fizycznie, są często osądzone negatywnie, dyskryminowane i nie lubiane. Co więcej, najczęściej mają one zaniżoną samoocenę, co niesie ze sobą negatywne skutki o charakterze społecznym, zdrowotnym, a nawet ekonomicznym (Gortmaker et al., 1993: 1008–1012).

Ludzie podejmują więc często szereg działań mających na celu osiągnięcie społecznie pożądanego wzorca obrazu ciała. Szczególna troska wyróżnia nastolatków, bowiem w okresie dojrzewania płciowego ciało ulega wielu przeobrażeniom: u chłopców następuje przede wszystkim rozrost ramion, natomiast u dziewcząt powiększa się głównie miednica oraz podskórna tkanka tłuszczowa, co owocuje zaokrągleniem się sylwetki (Obuchowska, 2007: 167–168). Ponadto pojawiają się także zmiany cech płciowych, które według Jacka Kurzępy stanowią najważniejsze

przemiany, jakie zachodzą w organizmie młodej osoby (rozwój układu rozrodczego oraz przemiany w zakresie cech osobowości i zachowania jednostki) (Kurzępa, 2007: 19).

Fizjologiczne zmiany związane z dojrzewaniem zachodzą, jak twierdzi Irena Obuchowska, „w indywidualnie zróżnicowanym tempie, ale zawsze w takiej samej kolejności” (Obuchowska, 2007: 169) Oznacza to, że niektórzy dojrzewają szybciej, inni nieco później, co z całą pewnością powoduje wielorakie emocjonalne reperkusje wśród młodzieży. Z badań wynika, że u wcześniej dojrzewających dziewcząt częściej występują problemy osobiste, takie jak na przykład zakłopotanie wynikające ze zmieniającego się kształtu sylwetki. Zaobserwowano także, że częściej sięgają one po alkohol i narkotyki oraz szybciej (w porównaniu z ich później dojrzewającymi koleżankami) podejmują aktywność seksualną. Co więcej, najbliżsi wymagają od nich bardzo dużej odpowiedzialności, mimo że pod względem rozwoju społecznego i intelektualnego są one jeszcze dziećmi. W grupie rówieśniczej pozycja wcześniej dojrzewających dziewcząt w początkowym etapie jest niska, po czym gwałtownie wzrasta.

Natomiast chłopcy, którzy szybciej osiągają dojrzałość fizyczną, są z reguły bardzo pewni siebie, mają wysoką samoocenę oraz postrzegani są przez rówieśników i osoby dorosłe jako wyjątkowo atrakcyjni. Jednakże zbyt wysokie wymagania ze strony dorosłych mogą powodować problemy natury społecznej i psychologicznej. Warto w tym momencie podkreślić, że później dorastający chłopcy doświadczają wielu negatywnych emocji, które wpływają na obraz własnej osoby. Bolesnie przeżywają oni niemoc związaną z niedorównywaniem kolegom pod względem siły i sprawności fizycznej. Gorsze wyniki w tym zakresie powodują, że zaczynają oni wątpić w siebie, przez co obniża się ich poczucie własnej wartości. W naturalny sposób starają się wówczas kompensować braki. Mogą czynić to w dwojaki sposób: społecznie pozytywny poprzez dążenie do osiągnięcia sukcesów w innych dziedzinach lub społecznie negatywny poprzez nasilanie agresywnego zachowania. Frustracja jest tym większa, im mocniejszy jest brak społecznego przyzwolenia dla późno dojrzewającym chłopców na podejmowanie aktywności seksualnej oraz im silniej tłumiona jest przejawiana przez nich stale rosnąca potrzeba manifestacji własnej niezależności (Obuchowska, 2007: 171–172).

Obecnie nie analizuje się przemian biologicznych, jakie zachodzą w dorastającym nastolatku, jako procesów izolowanych od wpływów mających źródło w psychice oraz w społeczeństwie. Nadają one bowiem swoiste znaczenie zmianom fizjologicznym zachodzącym w organizmie, gdyż determinują sposób, w jaki młoda osoba przeżywa okres adolescencji (Obuchowska, 2007: 166–167). Nie ulega bowiem wątpliwości, iż niezwykle silny wpływ na obraz własnego ciała, a przede wszystkim wyglądu zewnętrznego i zarazem działań go doskonalących, mają środki masowego przekazu oraz kultura popularna. Jak zauważa Zbyszko Melosik

i Tomasz Szkudlarek „kultura popularna staje się (...) niezwykle skutecznym narzędziem konstruowania sposobów urzeczywistniania popędów, pożądań, namiętności, a także samoidentyfikacji” (Melosik, Szkudlarek, 1998: 40).

Warto podkreślić, iż kultura popularna jest skierowana do masowego odbiorcy. Zdaniem MacDonalda, Q.D. Levisa oraz D. Strinati współcześni ludzie tworzą masę, która ulega manipulacji oraz obezwładnieniu i sterowana jest zgodnie z pewnymi regułami ustanowionymi przez osoby dzierżące władzę (szeroko pojmowaną) w społeczeństwie. Dziś na skutek silnego wpływu manipulacji, jaka pojawia się między innymi w mediach, ludzie coraz częściej przypominają „zahipnotyzowane marionetki” trzymane w rękach twórców (kreatorów) kultury masowej (por. Strinati, 1995: 16–24).

Współcześni ludzie żyją w nieustannym biegu – często nie zatrzymują się, nie czynią refleksji nad własnym życiem, co sprawia – jak zauważa A. Brytek-Materna – że podążają na oślep i bezkrytycznie wpatrują się w modele ciał oraz sposoby ich przystrajania, ozdabiania, odchudzania, reperowania itp., jakie eksponowane są w mediach. Niestety jednak, jak wynika z wielu badań, kreowany w nich wizerunek ciał prowadzi do zniekształcania obrazu własnego ciała wśród milionów odbiorców (Brytek-Materna, 2008: 25).

Znaczenia, jakie obecnie nadaje się ludzkiej cielesności, pozbawione są wszelkiej stabilności i jednoznaczności. Mają one charakter ulotny, sfragmentaryzowany, niespójny i dynamiczny, gdyż nieustannie podlegają różnorodnym przemianom (Warszawska, 2011: 228). Dodatkowo, sposób, w jaki są odczytywane, opiera się na pewnej (akceptowanej w określonej czasoprzestrzeni) wiedzy na temat tego, czym jest i czym powinno być ciało. Ono nigdy nie ma neutralnego charakteru, lecz zawsze zależy od określonej dyskursywnej konstrukcji. Należy jednak podkreślić, że konstruowana i obowiązująca w danym stuleciu lub dekadzie wiedza dotycząca pożądanych wersji kobiecego i męskiego ciała, z upływem czasu i wraz ze zmieniającymi się warunkami społeczno-kulturowymi traci na znaczeniu i jest zastępowana zbiorem nowych przekonań z tego zakresu (Melosik, 2001: 12).

Dzieci już od wczesnych lat uwewnętrzniają przekazy kulturowe na temat pożądanych reprezentacji ciał. Na plan pierwszy wysuwa się w tym kontekście szczupłość, która ukazywana jest jako główny wyznacznik fizycznej atrakcyjności, a co za tym idzie, także społecznej akceptacji dającej osobie poczucie samozadowolenia i szczęścia. Istotny jest także fakt, że wraz z upływem lat nie zmniejsza się wpływ tych przekazów. Według badaczy od 40% do 70% nastolatków wykazuje dezaprobatę wobec obrazu własnego ciała. Dziewczęta chcą, aby ich ciało było szczuplejsze niż jest, chłopcy zaś pragną, aby ich ciało było przede wszystkim mocno umięśnione. Takie dążenia wynikają z obecnych we współczesnej kulturze popularnej przekazów, które uczą młodych mężczyzn, że ich ciało powinno być „narzędziem do zdobywania świata”, zaś kobiety powinny przede wszystkim podobać się innym.

Zdaniem A. Brytek-Matery „dążenie do muskularnej sylwetki może być tak samo niebezpieczne dla mężczyzn, jak niebezpieczne jest dążenie do bycia szczupłą przez kobiety” (Brytek-Matera, 2008: 140).

Wszechobecne reklamy, telewizja, Internet, prasa popularna oraz kino są miejscem różnorodnych i stylizowanych przedstawień ciała (Featherstone, 2008: 109). Konkurny farmaceutyczne i kosmetyczne prześcigają się w kreowaniu coraz to nowych spektakli ciała, wzbudzając przy tym nieustanny niepokój wśród odbiorców, gdyż w zawoalowany sposób powiększają przepaść między ciałem „realnym”, tym spostrzeganym w lustrze, a „idealnym”, prezentowanym w mediach (por. Melosik, 2001: 14 oraz Warszawska, 2011: 226). Jest to zagadnienie szczególnie istotne dla kształtowania się obrazu własnego ciała nastolatków. Jak się bowiem okazuje, okres dorastania cechuje się szczególną koncentracją na własnym zmieniającym się ciele. Intensyfikuje się wówczas zainteresowanie wyglądem, kondycją fizyczną i zdrowiem. U adolescentów zaczyna kształtować się emocjonalny stosunek do wizerunku ciała. Wówczas pojawia się krytycyzm, który często sprzyja powstawaniu rozbieżności w postrzeganiu tzw. *Ja realnego* i *Ja idealnego*. Dotyczy to przede wszystkim wagi i kształtów ciała. Skutkiem tego zjawiska jest silnie odczuwany lęk przed możliwością przyrostu masy ciała i niezadowoleniem z własnej sylwetki. Warto zauważyć, że rozdzwięk między wyobrażeniem idealnego ciała a jego realnym obrazem pojawia się i intensyfikuje głównie w okresie dojrzewania (por. Brytek-Matera, 2008: 132).

Subiektywne przekonanie dotyczące własnej cielesności w znaczący sposób wpływa na stosunek młodego człowieka zarówno do samego siebie, jak i jego otoczenia. Należy dodać, iż w okresie adolescencji, jak zauważa Iwona Sikorska, może pojawić się „redukcja tożsamości do obszaru ciała, koncentracja na kreowaniu go, upiększaniu i zmienianiu” (Sikorska, 2010: 135). Zjawisko to jest niezwykle interesujące, szczególnie z uwagi na fakt, że współcześnie ciało zdaje się być nie tyle środkiem ekspresji tożsamości, lecz okazuje się być tożsamością samą w sobie (Melosik, 2010: 18). A zatem dla młodych ludzi (choć nie tylko dla nich) stosunek do własnego ciała jest swoistym wyrazem ich stosunku także do swojej tożsamości.

Można też stwierdzić, że siłę oddziaływania kultury popularnej na młode pokolenie wzmacnia współczesny kryzys rodziny. Według J.J. Arnetta polega on na stopniowym zmniejszaniu się siły oddziaływań socjalizacyjnych rodziny. Obecnie coraz silniejszy wpływ na młodzież ma grupa rówieśnicza i media. Zbliżone stanowisko w tej sprawie zajmuje także J.D. Harris, która uważa, że współcześnie rodzina jest najsłabszym ogniwem w procesie socjalizacji młodego pokolenia (Boguski, 2003: 59). Okazuje się, że „walkę” o dominujący wpływ na młodych ludzi (ich tożsamość, osobowość, styl życia itd.) wygrywają: mass media, rówieśnicy i szeroko rozumiana popkultura (Melosik, 2003: 68).

## Opis badań

Celem przeprowadzonych przeze mnie badań było między innymi zebranie informacji na temat tego, jak współczesna młodzież ocenia swój wygląd zewnętrzny, zdrowie i sprawność fizyczną, z jakich źródeł informacji korzysta w tej ocenie, a także, w jaki sposób definiuje ona pożądaną przez siebie obraz ciała (*Ja idealne* i *Ja powinnościowe*) w odniesieniu do wyłonionych jego trzech elementów oraz czy dąży do jego osiągnięcia. Chciałam także dowiedzieć się, który ze wspomnianych aspektów obrazu ciała, to znaczy wygląd zewnętrzny, sprawność fizyczna i zdrowie, jest dla nastolatków najważniejszy. Nadto, próbowałam ustalić, czy jest związek między płcią młodzieży a obrazem jej ciała, ideałem oraz działaniami skierowanymi na jego osiągnięcie.

Zastosowaną przeze mnie metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, techniką – ankieta, natomiast narzędziem badawczym – kwestionariusz ankiety.

Dobór badanej próby był celowy. Badania przeprowadziłam w dwóch poznajskich szkołach gimnazjalnych (łącznie w czterech zespołach klasowych). Uczestniczyło w nich 75 uczniów, w tym 34 dziewczęta i 41 chłopców. Zdecydowana większość respondentów (około 91%) ukończyła 15. rok życia. Niewiele osób miało 14 i 16 lat. Z wyjątkiem jednej osoby badani byli mieszkańcami miasta.

## Wyniki badań i ich analiza

Z referowanych w tym artykule badań wynika, że młodzi ludzie mają zdecydowanie pozytywny obraz własnego ciała, choć ocena jego elementów składowych: wyglądu zewnętrznego, zdrowia i sprawności fizycznej, nieco się różnią.

Prawie połowa nastolatków (49,3%) jest zadowolona ze swojego wyglądu zewnętrznego. Różnice między dziewczętami a chłopcami są w tym zakresie niewielkie, zaś związek między płcią młodych ludzi a oceną wyglądu zewnętrznego nie jest istotny statystycznie<sup>1</sup>.

Wyniki badań dowodzą, że podstawowym (najczęściej wymienianym) źródłem informacji na temat własnego wyglądu dla nastolatków jest opinia innych osób (89,33%), szczególnie zaś rówieśników (80%). Co więcej, młodzi ludzie czerpią informacje także z mass mediów (78,67%) oraz porównują swój wygląd z aparycją innych osób (84%).

<sup>1</sup> Nie ma statystycznie istotnego związku między płcią młodzieży a oceną własnego wyglądu zewnętrznego: ( $\chi^2 = 0,996$  dla  $df = 1$  i  $\alpha = 0,05$ ).

Mimo takiej pozytywnej samooceny wyglądu zewnętrznego zdecydowana większość adolescentów (81,33%) pragnie osiągnąć ładniejszy niż posiadany wygląd. Okazuje się, że dziewczęta najczęściej wskazują na konieczność poprawy określonego elementu urody (na przykład cery) – 41,2% – i chcą, aby ich sylwetka była szczuplejsza (29,4%). Pragną także być wyższe (około 12%). A zatem można domyślać się, że pożądanym przez dziewczęta wyglądem ciała doskonale wpisuje się w dominujący we współczesnej kulturze ideał kobiecego piękna, to jest ciała szczupłego.

Natomiast dla dorastających chłopców najważniejsze jest przede wszystkim zgubienie zbędnych kilogramów (około 46%), zwiększenie masy mięśniowej ciała (około 15%), a także zmiana określonych elementów urody (około 44%). Jak się więc okazuje, także chłopcy ulegają pokusie posiadania społecznie aprobowanego wyglądu i chcą dbać o swoje ciało. Pragną, aby było ono bardziej muskularne od dotychczasowego – by symbolizowało ich siłę.

Warto także dodać, że dziewczęta zapytane o pożądane cechy wyglądu zewnętrznego wskazywały między innymi na pragnienie posiadania opalenizny, zaś wśród chłopców znalazły się takie oto odpowiedzi jak: „Chciałbym wyglądać bardziej normalnie”, „Pożądanym wyglądem jest wygląd macho”, „Chciałbym wyglądać jak Justin Bieber” oraz „Chcę wyglądać jak Sylwester Stalone”. A zatem widoczny jest silny wpływ idoli popkultury na pragnienia młodzieży w zakresie posiadania określonego wyglądu.

Nastolatki płci obojga (niemalże w równej liczebności) zdobywają przekonania dotyczące pożądanego wyglądu zewnętrznego, opierając się na prezentowanych w środkach masowego przekazu treściach popkulturowych (76%) oraz opiniach innych osób (80%), w tym głównie rówieśników (68%). Niewiele spośród nich ma własne zdanie w tym zakresie. Spośród różnorodnych typów mass mediów dominujący wpływ na młodych ludzi wywiera telewizja (37,33%) oraz Internet (około 49%). Wyniki te dowodzą, iż dominujący wpływ na młodych ludzi (ich wygląd) mają: rówieśnicy, mass media oraz szeroko rozumiana popkultura.

Dorastająca młodzież (około 73%) podejmuje szereg różnorodnych działań zmierzających do osiągnięcia pożądanego wyglądu zewnętrznego; są to przede wszystkim ćwiczenia fizyczne (36%). Znacznie mniej osób stosuje odpowiednią dietę (18,33%), korzysta z wybranych kosmetyków (15%) lub podążają za modą, dba o odpowiedni strój (8%). Warto jednak w tym miejscu podkreślić, że dziewczęta zdecydowanie częściej dbają o modny ubiór, zaś chłopcy częściej podejmują ćwiczenia fizyczne<sup>2</sup>. Czynności skierowane na osiągnięcie idealnego wyglądu wykonywane są przez prawie połowę nastolatków codziennie lub prawie codziennie.

<sup>2</sup> Związek między płcią a rodzajem podejmowanych działań, skierowanych na osiągnięcie pożądanego wyglądu zewnętrznego jest istotny statystycznie; ( $\chi^2 = 4,24$  dla  $df = 1$  i  $\alpha = 0,05$ ). Związek ten jest jednak słaby ( $\phi = 0,26$ ).



Badanie opinii i doświadczeń młodych ludzi w zakresie ich zdrowia wskazuje, że ponad połowa z nich (66,67%) jest z niego zadowolona<sup>3</sup>. Adolescenci czerpią informacje o stanie własnego zdrowia przede wszystkim z opinii innych osób (aż 97,33%). Stosunkowo niewielu uważa, że sami potrafią ocenić, czy są zdrowi (zaledwie 36,7%). Warto podkreślić, że nastolatki spośród opinii wydawanych przez inne osoby na temat ich zdrowia najwyżej cenią sobie informacje zwrotne podawane przez lekarza (76%) oraz rodziców (60%). Wyniki te napawają optymizmem, gdyż można przypuszczać, iż zarówno lekarz, jak i osoby znaczące, jakimi są rodzice, stanowią wiarygodne źródło informacji na ten temat.

Połowa nastolatków (50,67%) deklaruje, że pragnie mieć lepszy od obecnego stan zdrowia. W tym celu młodzież podejmuje różnorodnego działania mające na celu osiągnięcie pożądanego zdrowia<sup>4</sup>. Młodzi ludzie twierdzą, że najczęściej podejmują różnorodne ćwiczenia fizyczne (53%), stosują dietę (około 31%) i zażywają witaminy (około 13%). Prawie połowa z nich robi to codziennie lub prawie codziennie (około 43%).

Młodzież w zdecydowanej większości (96%) kształtuje przekonania na temat idealnego zdrowia na podstawie opinii innych osób (głównie zaś lekarza – 68% – oraz rodziców – 56%). Rówieśnicy odgrywają w tej kwestii niewielką rolę (17,33%). Drugim, także często wskazywanym źródłem informacji na temat ideału zdrowia są środki masowego przekazu (85%), przede wszystkim Internet – 57,33% oraz telewizja – 44%. Warto zauważyć, że, podobnie jak w przypadku pożądanego wyglądu zewnętrznego, młodzi ludzie niezwykle rzadko twierdzą, że mają własną, niezależną opinię w zakresie idealnego zdrowia, a więc tego, jak w sferze zdrowia „być powinno”.

Badanie trzeciego aspektu obrazu ciała, sprawności fizycznej, dowodzi, że adolescenty są zadowoleni z poziomu własnej sprawności fizycznej. Odsetek osób, które twierdzą, że jest ona dobra lub bardzo dobra, wynosi 56%. Jak się okazuje, różnice między dziewczętami a chłopcami są w tym zakresie niewielkie; związek między płcią a samooceną sprawności fizycznej nie jest zatem istotny statystycznie<sup>5</sup>.

Podobnie jak w przypadku zdrowia, młodzi ludzie orientują się we własnej sprawności fizycznej, wysłuchując (i przyjmując) opinii innych osób (86,67%), przy czym najistotniejsze są dla nich wypowiedzi nauczyciela wychowania fizycznego (64%) oraz rówieśników (46,67%). Co więcej, stosunkowo często młodzież porównuje własną sprawność z kondycją innych osób (82,67%), w tym przede

<sup>3</sup> Nie ma statystycznie istotnego związku między płcią młodzieży a oceną własnego stanu zdrowia ( $\chi^2 = 0,079$  dla  $df = 1$  i  $\alpha = 0,05$ ).

<sup>4</sup> Nie zachodzi istotny statystycznie związek między płcią nastolatków a podejmowaniem działań zmierzających do osiągnięcia wymarzonego stanu zdrowia ( $\chi^2 = 0,998$  dla  $df = 1$  i  $\alpha = 0,05$ ).

<sup>5</sup> Nie ma statystycznie istotnego związku między płcią młodzieży a oceną własnej sprawności fizycznej: ( $\chi^2 = 0,24$  dla  $df = 1$  i  $\alpha = 0,05$ ).

wszystkim ze swoimi rówieśnikami (74,67%). Można zatem uznać, że do samooceny w zakresie sprawności fizycznej nastolatki dochodzą same, wykorzystując odniesienie, jakim jest sprawność ich kolegów i koleżanek.

Zdecydowana większość nastolatków kształtuje swoje przekonania na temat pożądanej sprawności fizycznej za sprawą zasłyszanych opinii innych ludzi – 86% – w tym przede wszystkim nauczyciela wychowania fizycznego – 58,67% – oraz rówieśników – 48%. Niewiele spośród nich niezależnie od opinii innych, ustanawia wzór własnej sprawności fizycznej (26%). Należy zauważyć, iż zarówno dziewczęta, jak i chłopcy deklarują, iż w celu osiągnięcia pożądanej sprawności fizycznej najczęściej podejmują ćwiczenia fizyczne (72%). Z reguły czynią to często (codziennie lub prawie codziennie) – 28% lub raz/dwa razy w tygodniu – 32%.

Młodzież zapytana o to, co jest dla niej najważniejsze: wygląd zewnętrzny, zdrowie czy sprawność fizyczna, zgodnie wskazuje na zdrowie.

## Podsumowanie. Wnioski z badań

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że dorastająca młodzież jest zadowolona z obrazu własnego ciała, gdyż każdy z jego elementów: wygląd zewnętrzny, zdrowie oraz sprawność fizyczną, ocenia wysoko lub bardzo wysoko. Odsetek osób zadowolonych z własnego wyglądu zewnętrznego wynosi 49,3%, zaś ze zdrowia i sprawności fizycznej odpowiednio: 66,67% i 56%.

W ocenie własnego ciała dorastający kierują się opiniami tak zwanych znaczących osób z otoczenia. W przypadku wyglądu zewnętrznego są nimi przede wszystkim rówieśnicy; lekarze i rodzice w przypadku zdrowia, a nauczyciele wychowania fizycznego oraz rodzice – w odniesieniu do samooceny sprawności fizycznej. Niemalże znaczenie dla tej samooceny mają także szeroko rozumiane mass media. Oba te źródła (a więc opinie innych osób oraz prezentowane w mediach treści popkulturowe odnoszące się do ludzkiej cielesności) w głównej mierze kształtują sposób, w jaki adolescenty nie tylko spostrzegają i zarazem oceniają własne ciało (*Ja realne*), ale i definiują pożądany jego obraz (*Ja idealne* i *Ja powinnościowe*).

Jak dowodzi analiza wyników badań, nawet ci spośród nastolatków, którzy mają wysoką samoocenę własnego ciała, pragną wyglądać lepiej, mieć lepsze zdrowie i być sprawniejszym/sprawniejszą fizycznie. Dla realizacji tego celu podejmują różne działania, przy czym wskazówki i wzory dotyczące tychże działań czerpią z tych samych, co wskazane wyżej, źródeł, a więc opinii znaczących dla nich osób i mass mediów.

Młodzi ludzie deklarują, iż spośród trzech podstawowych komponentów składających się na obraz ciała największe znacznie ma dla nich zdrowie. Dziewczęta

na „drugim miejscu” stawiają wygląd, na trzecim zaś – sprawność fizyczną. Chłopcy natomiast, wyżej od wyglądu cenią sobie sprawność fizyczną.

Warto jednak zastanowić się, czy wskazanie przez młodzież na zdrowie jako najwyższą wartość nie jest efektem przyjęcia powszechnie funkcjonującego przekonania, że „zdrowie jest najważniejsze”. Nie można przecież wykluczyć tego, że w odpowiedzi na pytanie o to, który spośród trzech komponentów obrazu własnego ciała jest dla niej najważniejszy, młodzież kierowała się społecznie uznawanym, a nie własnym, przekonaniem. Wiele wskazuje bowiem na to, że to nie zdrowie, a wygląd zewnętrzny jest dla młodzieży najważniejszy. Warto tu zacytować wypowiedź jednej z badanych osób, 15-letniej dziewczyny: „Po co komukolwiek zdrowie lub sprawność fizyczna, skoro jak ten ktoś będzie brzydki, to i tak nikt go nie będzie chciał”<sup>6</sup>.

Innym potwierdzeniem przypuszczenia, że to nie zdrowie jest dla młodzieży najważniejsze, może być podejmowanie przez nią (na co wskazują badania) zachowań zagrażających zdrowiu, takich jak np. (nad)używanie substancji psychoaktywnych (więcej: Grzelczyk-Wielgórska, 2011: 1025–1031).

Jak już pisałam, adolescenti podejmują różnego rodzaju działania skierowane na osiągnięcie „ideału ciała”; do działań tych motywują ich przede wszystkim oczekiwania (i zarazem presja) otoczenia, przede wszystkim rówieśników. Znamienna jest tu wypowiedź jednej z badanych; napisała ona: „Może ja tego nie potrzebuję (wyglądu), ale potrzebują tego inni...”<sup>7</sup>.

Można także domyślać się, że podejmowana przez młodych ludzi aktywność mająca na celu dążenie do osiągnięcia idealnego ciała może być powodowana antycypowaniem przez nich defaworyzacji społecznej wynikającej z posiadania przez jednostkę odmiennego niż oczekiwany społecznie i zarazem propagowany w środkach masowego przekazu, wizerunku ciała. Dobrym przykładem skutków takiej antycypacji może być dążenie (czasem „za wszelką cenę”) do osiągnięcia ideału szczupłego ciała. Zjawisko defaworyzacji dotyczy bowiem w dużym stopniu osób otyłych. Potwierdzeniem tego zjawiska mogą być wyniki badań, które zostały przeprowadzone w 2005 roku przez Zakład Medycyny Szkolnej Instytutu Matki i Dziecka. Wynika z nich, że otyli adolescenti spotkają się z przykrymi komentarzami dotyczącymi otyłości ze strony rówieśników (najczęściej), rodziców oraz nauczycieli. Co więcej, około 30% nastolatków z nadwagą jest ofiarą dręczenia ze strony rówieśników, a 90% odczuwa negatywne emocje związane ze swoją nadmierną masą ciała. Znamienny jest także fakt, że 2/3 otyłych nastolatków co najmniej dwukrotnie w życiu podjęło próbę odchudzania (Świdarska, 2010: 53–54), co świadczy o znaczeniu, jakie dla nich ma pozbycie się tej cechy wyglądu zewnętrznego.

<sup>6</sup> Kwestionariusz ankiety (badania własne).

<sup>7</sup> Kwestionariusz ankiety (badania własne).

W tym miejscu dochodzimy do ważnej kwestii, jaką jest istnienie zagrożeń wynikających z dążenia przez młodzież do posiadania idealnego ciała i zarazem zagadnienia związków między skutkami działań w zakresie zwiększania atrakcyjności zewnętrznej, sprawności fizycznej i zdrowia.

Jak powszechnie wiadomo, zmianom w społecznym postrzeganiu pożądanego ciała, towarzyszy wiele nowych zjawisk, a zarazem zachowań ludzi, na przykład poddawanie się operacjom plastycznym (za sprawą rozwoju medycyny estetycznej), kosmetyzowanie ciała (stosowanie coraz większej liczby kosmetyków na różne części ciała), podążanie za nieustannie zmieniającą się modą (dobór odpowiedniego stylu ubioru), a także kontrolowanie (często nadmierne) masy ciała oraz kształtowanie sylwetki (diety, ćwiczenia fizyczne, tabletki odchudzające). Nie ulega wątpliwości, że zachowania te mogą sprzyjać trosce o wygląd ciała, a zarazem o zdrowie, lecz także mogą stanowić dla tego zdrowia poważne zagrożenie (Woynarowska, 2007: 274–275). Okazuje się bowiem, że odczuwana presja na posiadanie szczupłej sylwetki, może prowadzić do nadmiernej koncentracji na ciele, w tym na obsesyjnym zmniejszaniu i kontrolowaniu jego masy. W konsekwencji takie zachowania mogą doprowadzić do poważnych zaburzeń odżywiania, na przykład anoreksji oraz bulimii. Warto także w tym miejscu dodać, że adolescenci stanowią jedną z najbardziej narażonych na powyższe zachorowania grupę społeczną. Do utraty zdrowia prowadzić mogą także nieodpowiednie dla danej osoby, na przykład zbyt forsowne, ćwiczenia fizyczne.

Jak już wcześniej wspominałam, z przeprowadzonych przeze mnie badań wynika, że Internet (obok innych środków masowego przekazu) jest jednym z podstawowych źródeł wiedzy nastolatków nie tylko na temat pożądanego obrazu ciała, ale i działań, za pomocą których ów ideał można osiągnąć. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że autorem zamieszczanych w sieci internetowej wiadomości może być każdy, kto ma do niej dostęp (portale społecznościowe, blogi). W rezultacie treści zamieszczane w Internecie tworzą swoistą mozaikę różnorodnych (często sprzecznych) opinii, w tym propagujących anoreksję. Zjawisko to potwierdzają badania przeprowadzone przez T.S. Castro oraz A. Osório, którzy dokonali jakościowej analizy treści zamieszczanych przez portugalskich nastolatków (w wieku 13–19 lat) na (współ)tworzonych przez nich blogach. Okazuje się, że stanowiły one platformy zachęty, a także wymiany myśli i doświadczeń ich rówieśników w zakresie destrukcyjnych zachowań żywieniowych (Castro, Osório, 2012: 169–186).

Z badań wynika, że młodzi ludzie potrafią dokonać szczegółowej charakterystyki ideału, do którego starają się dążyć. Ideał ten – jak już wspominałam – jest konstruowany w głównej mierze na podstawie opinii innych osób. Można przypuszczać, że młodzi ludzie zinterioryzowali reprezentacje kobiecości i męskości, jakie postulowane są przez ich najbliższe otoczenie. Z uwagi na fakt, że nadawcami komunikatów dotyczących prawidłowego obrazu ciała są przede wszystkim osoby

znaczące, w tym rówieśnicy, należy domniemywać, iż adolescenti mogą odczuwać presję, aby ów ideał osiągnąć.

W drugiej kolejności jako istotne źródło wiedzy na temat pożądanego ciała adolescenti wymieniają mass media (szczególnie zaś Internet, o czym pisałam wyżej). Należy zauważyć, że wyniki te stanowią swoiste potwierdzenie zjawiska, które w literaturze przedmiotu określane jest mianem „przesunięcia socjalizacyjnego”. Przejawia się ono w tym, że walkę o dominujący wpływ na młodych ludzi (ich tożsamość, styl życia itp.) w sposób niezwykle inwazyjny przejmują: środki masowego przekazu, rówieśnicy i szeroko rozumiana popkultura (Melosik, 2003: 68). Przeprowadzone badania zatem potwierdzają tezę, że współczesna kultura popularna stanowi dziś podstawową płaszczyznę tworzenia różnorodnych (re)prezentacji ciała. Reklama, prasa popularna, Internet, kino oraz telewizja dostarczają mnóstwa „stylizowanych przedstawień ciała” (Featherstone, 2008: 109). Co więcej, ciało stanowi obecnie przestrzeń konstruowania własnej tożsamości (Melosik, 2010: 13). Warto przyrzeć się kontekstom tego zjawiska, gdyż ich analiza z pewnością umożliwi poznanie i zrozumienie młodych ludzi, a co za tym idzie, pomoże zminimalizować – za sprawą odpowiednich działań profilaktycznych – jego negatywny wpływ na młodzież.

Na zakończenie rozważań na temat obrazu ciała współczesnej młodzieży i kultury popularnej warto dodać, iż choć uzyskane wyniki (z uwagi na niewielką próbę badawczą) nie dają podstaw do formułowania uogólnień odnoszących się do całej populacji młodzieży, stanowiąc mogą źródło wiedzy na temat jej samooceny, odnoszącej się do jej wyglądu, zdrowia i sprawności fizycznej oraz znaczenia, jakie dla tej samooceny mają środki masowego przekazu. Przeprowadzone badania mogą zatem stanowić punkt wyjścia dla dalszych, poszerzonych i pogłębionych badań na omawiany temat.

Podjęcie tego typu badań wydaje się być szczególnie ważne dziś, bowiem – jak się okazuje – mass media, będące podstawowym przekazywaczem popkulturowych treści, stanowią jeden z najistotniejszych źródeł wiedzy i wzorów zachowań współczesnej młodzieży w zakresie kształtowania i oceniania przez nich obrazu własnego ciała. Wiedza na temat mechanizmów wpływu popkultury na młodzież byłaby pomocna w konstruowaniu programów wychowawczych oddziaływań (nie tylko o charakterze szkolnym), nastawionych na dialog z młodzieżą. Dialog ten, wyrażony w różnorodnych, atrakcyjnych formach pracy z młodymi ludźmi, z całą pewnością mógłby pomóc im w sposób krytyczny odczytywać treści popkulturowe, a zarazem uchronić przed bezrefleksyjnym wpatrywaniem się i kopiowaniem prezentowanych w popkulturze obrazów ciał.

## Literatura

- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań
- Bargh J.A., McKenna K.Y.A., Fitzsimons G.M. (2002). *Can You See the Real Me? Activation and Expression of the „True Self” on the Internet*. „Journal of Social Issues” Vol. 58, No. 1
- Boguski J. (2003). „Kryzys rodziny” w świetle koncepcji socjalizacji J.J. Arnetta i J.D. Harris. (W:) *Opieka i wychowanie w rodzinie*. Red. Cz. Kępski. Lublin
- Brytek-Matera A. (2008). *Obraz ciała-obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*. Warszawa
- Castro T.S., Osório A. (2012). *Online Violence: Not Beautiful Enough... Not Thin Enough. Anorectic Testimonials in the Web*, „PsychNology Journal” Vol. 10, No 3
- Cybal-Michalska A. (2006). *Tożsamość młodzieży w perspektywie globalnego świata: studium socjopedagogiczne*. Poznań
- Featherstone M. (2008). *Ciało w kulturze konsumpcyjnej*. (W:) *Antropologia ciała. Zagadnienia i wybór tekstów*. Red. M. Szpakowska. Warszawa
- Gortmaker S.L., Must A., Perrin J.M., Sobol A.M., Dietz W.H. (1993). *Social and Economic Consequences of Overweight in Adolescent and Young Adulthood*, „The New England Journal of Medicine” Sep 30; 329(14), s. 1008–1012
- Grzelczyk-Wielgórska M., Jackowska T., Wojnar M., Szulc B., Wojnar J. (2011). *Using Alcohol or Other Psychoactive Substances, and the Occurrence of Risky Behaviors in Adolescents, Based On Own Material*. „Postępy Nauk Medycznych” nr 12
- Higgins E.T. (1987). *Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect*, „Psychological Review” Vol. 94, No. 3
- Kofta M., Doliński D. (2000). *Poznawcze podejście do osobowości*. (W:) *Psychologia. Podręcznik akademicki*. T. 2: *Psychologia ogólna*. Red. J. Strelau. Gdańsk
- Kurzępa J. (2007). *Zagrożona niewinność. Zakłócenia rozwoju seksualności współczesnej młodzieży*. Kraków
- Melosik Z. (2001). *Młodzież i styl życia: paradoksy pop-tożsamości*. (W:) *Młodzież, styl życia i zdrowie. Konteksty i kontrowersje*. Red. Z. Melosik. Poznań
- Melosik Z. (2003). *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*. (W:) *Pedagogika: podręcznik akademicki*. t. 2. Red. Z. Kwieciński, B. Śliwerski. Warszawa
- Melosik Z. (2010). *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*. Kraków
- Melosik Z., Szkudlarek T. (1998). *Kultura, tożsamość i edukacja: migotanie znaczeń*. Kraków
- Obuchowska I. (2007). *Adolescencja*. (W:) *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*. Red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała. Warszawa
- Sikorska I. (2010). *Ciało i zdrowie w okresie późnej adolescencji*. (W:) *Ciało w dobie współczesności. Wybrane zagadnienia z problematyki obrazu własnego ciała*. Red. A. Brytek-Matera, Warszawa
- Strinati D. (1995). *Wprowadzenie do kultury popularnej*. Poznań
- Świdorska M. (2010). *Społeczna defaworyzacja otyłości*. (W:) *Psychospołeczne uwarunkowania de faworyzacji dzieci i młodzieży*, Red. K. Hirszel, R. Szczepaniak, A. Zbonikowski, D. Modrzejewska. Warszawa
- Warszawska N. (2011). *Kreacja idealnych wizerunków, czyli kult ciała w kulturze popularnej*. (W:) *Kultura mediów, ciało i tożsamość – konteksty socjalizacyjne i edukacyjne*. Red. W. Jakubowski, S. Jaskulska. Kraków
- Wojnarowska B. (2007). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa

Zbonikowski A. (2010). *Společne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży*. (W:) *Psychospolečne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*. Red. K. Hirszel, R. Szczepaniak, A. Zbonikowski, D. Modrzejewska. Warszawa

## Self-Image Body of Contemporary Youth and Pop Culture. Own Research

### Summary

The scope of the empirical and theoretical research presented in this article is the influence of the broadly understood pop culture on self-body image of the modern youth.

The author claimed that:

Firstly, self-image is information which one has about oneself, a very important element of this image is self-body image.

Secondly, self-image consists of information such as: appearance (beauty, „decorating” the body with special clothes etc.), being fit and health (so-called somatic fitness).

Thirdly, within the self-body image elements, there are two important elements: „Me-real”, so information about myself, „What am I” and „Me-ideal”, so „what I would like to be”. Self-assessment (one’s health, fitness and appearance) results from comparing what is real (Me-real) with what the person would like to have as far as health, fitness and appearance is concerned (Me-ideal).

Fourthly, self-body image and especially self-assessment is meaningful for teenagers when they are growing up, for their emotional and social functioning.

Fifthly, a very important factor which influences teenagers’ self-body image as well as their self-assessment is broadly understood pop culture.

The aim of the research was to find out how modern youth judges their appearance, health and fitness; do they take any steps to improve their bodies, and if they do, what kind of steps are they. Also, it was crucial to find out what drives the youth when they assess themselves and when they take certain steps to improve their appearance, but the meaning of pop culture was especially taken into consideration.

The author conducted surveys in two schools in Poznań. There were 75 respondents, 34 girls and 41 boys. The majority of the respondents (91%) was 15 years old, only few respondents were 14 and 16.

On the basis of the data gathered in the surveys it was established that:

The majority of the youth declares they are happy with their health, fitness and appearance, assessing them high or very high, nevertheless the youth want to improve their bodies in all three aspects.

Evaluating their own body, the youth follows mainly celebrities’ opinions. Secondly, they use the mass media, but the meaning of both sources of information is different according to different „elements” of the appearance.

And so, for the young generation, the main source of information on topic „Me real” as far as the health is concerned is the opinion of the parents and the doctor. As far as the fitness is concerned, the opinion of the PE teacher and the teenagers is important. When it comes to the appearance, peers’ opinions are crucial.

Another important source of information for self-assessment of one's health, fitness and what is most important, for the appearance, is broadly understood mass media. From this source the youth gains information „how it should be”.

It turns out that the majority of the adolescents wants to have better (than possessed) appearance. Moreover, it was discovered that the youth want to improve their health. In this area, it is the doctor and the parents who provides guidance. When it comes to keeping fit, teenagers are guided by the people near them, especially the teachers and peers. Apart from the abovementioned, a very important source of guidelines for improving the body is the mass media.

The analysis of the outcomes of the research persuades that young people take different steps to achieve certain body image; usually they do it once or twice a week. In order to have ideal appearance, desired fitness or health, they usually do physical exercises. To be perfectly healthy, apart from exercises, they have a diet and take vitamins. Almost half of the teenagers uses cosmetics to have ideal appearance. Only few of the adolescents follow the fashion and put on fashionable clothes. What is worth mentioning here, girls more often admit that they wear fashionable clothes and boys more often do physical exercises.

Trying to find out what is the meaning of mass media and pop culture for self-body image and for the activities that improve it, one can admit that the two influence appearance most. One can guess that the influence of mass media (especially the Internet and television) is both direct (the youth get to know „how they should look like” and what can they do to achieve this aim) and indirect. It turns out that the peers' opinions on the appearance, so important for the self-assessment, are influenced by the information from mass media as well. The youth's expressions indicate that this ideal appearance which they want to have, is just the same as the one dominating in the socio-cultural reality: ideal women's body (slim body and smooth complexion etc.) and ideal man's body (the body must be fit and muscular).

In conclusion, it is worth mentioning that although the gathered results (because there were few respondents) cannot generalize the whole population, they definitely are a source of knowledge about the youth's self-assessment as far as the appearance, fitness and health is concerned. Also, the results tell a lot about the role of mass media in the youth self-assessment. The outcome of the research may be a starting point for further, broader and deeper research in this area. It seems to be very important to make such research especially nowadays, because it turns out that the mass media, which are the main rely of the pop culture, are the main and most important source of information and an example of modern youth behavior when it comes to shaping and assessing the body. The knowledge of the influence of the pop culture on modern youth would be helpful in constructing educational programs (not only in schools), aimed at the dialog with the youth. This dialog, attractive and various, could definitely help them to read the pop cultural contents in a proper, critical way. At the same time, it could protect them from unreflective watching and copying the bodies presented in pop culture.