

Kształtowanie ciała, kształtowanie umysłu: samoocena ciała i emocje w treningu siłowym

Anna Wołpiuk-Ochocińska¹

Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii, Katedra Psychologii
<https://orcid.org/0000-0002-4316-7308>

Streszczenie

Wprowadzenie: Aktywność fizyczna jest powszechnie uznawana za istotny czynnik wspierający dobrostan psychiczny; jednak jej konsekwencje emocjonalne mogą zależeć od indywidualnych motywacji oraz sposobu postrzegania własnego ciała. Niniejsze badanie analizuje związek między aktywnością fizyczną podejmowaną na siłowni, samooceną ciała oraz pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami emocjonalnymi, traktowanymi jako kluczowe wymiary dobrostanu psychicznego.

Metoda: W badaniu uczestniczyło 209 dorosłych użytkowników siłowni, którzy wypełnili *Skalę Samooceny Ciała (Body Esteem Scale [BES])* autorstwa Franzoi i Shields oraz *Skalę Pozytywnych i Negatywnych Doświadczeń (Scale of Positive and Negative Experience [SPIND])* autorstwa Dienera i współpracowników. Uczestnicy udzielili również informacji dotyczących motywacji do ćwiczeń oraz charakterystyki podejmowanego treningu. W celu zbadania zależności między samooceną ciała, motywacją do ćwiczeń oraz doświadczeniami emocjonalnymi zastosowano analizy korelacyjne oraz modele regresji.

Wyniki: Czas trwania ćwiczeń był dodatnio związany z samooceną ciała, zwłaszcza w zakresie postrzegania siły fizycznej i sprawności. Motywacja rekreacyjna do korzystania z siłowni była dodatnio skorelowana z pozytywnymi doświadczeniami emocjonalnymi, natomiast motywacja związana z rehabilitacją wiązała się z silniejszym poczuciem atrakcyjności fizycznej. Bilans afektywny oraz ogólny bilans emocjonalny wykazywały istotne dodatnie korelacje ze wszystkimi wymiarami samooceny ciała, w tym ze sprawnością fizyczną, siłą ciała oraz atrakcyjnością seksualną. Analizy regresji wykazały, że motywacja rekreacyjna oraz wymiary samooceny ciała związane z kondycją fizyczną i siłą stanowiły istotne predyktory pozytywnych doświadczeń emocjonalnych.

Wnioski: Uzyskane wyniki sugerują, że aktywność fizyczna podejmowana na siłowni może wspierać dobrostan psychiczny przede wszystkim poprzez wspieranie budowania

¹ Adres do korespondencji: awolpiuk@ur.edu.pl.

pozytywnej samooceny ciała oraz wewnętrznie ukierunkowane motywacje do ćwiczeń. Akcentowanie celów rekreacyjnych i tych związanych ze sprawnością fizyczną, zamiast koncentrowanie się głównie na efektach dotyczących wyglądu, może wzmacniać emocjonalne korzyści wynikające z uczestnictwa w treningach siłowych oraz sprzyjać kształtowaniu zdrowszego sposobu postrzegania własnego ciała. Interesujący jest również brak istotnych różnic między osobami korzystającymi z siłowni a osobami niekorzystającymi z niej, co może wskazywać, że korzyści płynące z aktywności fizycznej zależą nie tyle od konkretnej formy ćwiczeń, ile od motywów ich podejmowania oraz indywidualnej percepcji własnego ciała.

Słowa kluczowe: ćwiczenia fizyczne, siłownia, równowaga emocjonalna, pozytywny i negatywny afekt, obraz własnego ciała, poczucie własnej wartości

Zdrowie i sprawność fizyczna są powszechnie uznawane za kluczowe czynniki determinujące dobrostan i funkcjonowanie społeczne. Regularna aktywność fizyczna nie tylko zapobiega chorobom życia codziennego, lecz także poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, oddechowego i układu mięśniowo-szkieletowego (Drygas i in., 2008; Khaw, 2006; Ostrega, 2017). Poza domeną fizyczną liczne badania pokazują, że ćwiczenia przyczyniają się do poprawy zdrowia psychicznego, w tym redukcji stresu, mniejszej częstości występowania depresji oraz większej odporności w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami (Breslin i Leavey, 2019; Chen i in., 2013; Craft i Landers, 1998). Osoby regularnie angażujące się w aktywność fizyczną doświadczają wyższego poziomu szczęścia, większej satysfakcji z życia oraz lepszej regulacji nastroju (Penedo i Dahn, 2005; Stolarska i in., 2019; Van Woudenberg i in., 2020). Udział w aktywnościach sportowych i fitness sprzyja również integracji społecznej, oferując możliwości przynależności do grupy i zwiększania pewności siebie (Góreczka i Garczyński, 2017). Co więcej, najnowsze badania wskazują, że związek między aktywnością fizyczną, szczególnie ćwiczeniami na siłowni a dobrostanem psychicznym, jest złożony i nie jest jednolicie pozytywny i chociaż aktywność fizyczna jest zazwyczaj kojarzona z lepszymi wynikami zdrowia psychicznego (Chekroud i in., 2018; Pearce i in., 2022; Singh i in., 2023), jego efekty wydają się bazować na czynnikach kontekstowych i indywidualnych.

Ważnym psychologicznym skutkiem aktywności fizycznej jest jej związek z postrzeganiem i oceną własnego ciała. Badania konsekwentnie pokazują, że osoby regularnie ćwiczące mają tendencję do większej: satysfakcji ze swojego ciała, pewności siebie w zakresie sprawności fizycznej oraz poczucia kontroli nad swoim zdrowiem, nawet gdy mierzalne obiektywnie zmiany fizyczne pozostają umiarkowane (Aşci, 2002; Cohen i in., 2020; Halliwell, 2013; Tod i in., 2021). Pozytywna ocena ciała wiąże się także z wieloma wskaźnikami funkcjonowania psychicznego, w tym z obniżonym poziomem lęku i depresji, mniejszym wycofaniem społecznym oraz podwyższoną samooceną i subiektywnym dobrostanem (Grogan, 2008).

Relacja ta jednak nie jest jednokierunkowa. Wpływ ćwiczeń na samoocenę zależy w dużej mierze od celów i postaw, które kierują daną aktywnością. Nadmierne

skupienie na wyglądzie lub ćwiczenia wykonywane wyłącznie dla poprawy estetyki mogą prowadzić do niezadowolenia z ciała, frustracji lub stresu, w momencie gdy oczekiwane efekty nie zostaną osiągnięte (Hausenblas, Fallon, 2006). W niektórych przypadkach takie motywacje wiązano z zachowaniami nieadaptacyjnymi np. restrykcyjną dietą, kompulsywnymi ćwiczeniami oraz objawami zaburzeń odżywiania (Johnson i Wardle, 2005).

Biorąc pod uwagę powyższe, można stwierdzić, że aktywność fizyczna jest zjawiskiem obosiecznym: może wzmacniać dobrostan psychiczny, gdy bazuje na motywach zdrowotnych, fitnessowych lub rekreacji, ale może je też podważać, gdy jest silnie powiązana z samooceną związaną z wyglądem. Ta ambiwalencja sprawia, że użytkownicy siłowni są szczególnie istotną grupą do badań, ponieważ trening na siłowni często łączy cele zdrowotne i wydajnościowe z kulturowo utraconymi ideałami atrakcyjności.

Ponadto badania podkreślają rolę motywacji do ćwiczeń jako kluczowego czynnika kształtującego wyniki psychologiczne (Kilpatrick i in., 2005). Motywy związane z wyglądem nierzadko są powiązane z mniej korzystnymi aspektami postrzegania własnego ciała, podczas gdy motywy wewnętrzne, takie jak przyjemność czy rekreacja, są powiązane z bardziej pozytywnym postrzeganiem siebie (Homan i Tylka, 2014). Zaangażowanie się w treningi zdrowotne i rekreacyjne wiąże się zazwyczaj z bardziej pozytywnym obrazem ciała i większymi korzyściami emocjonalnymi, podczas gdy motywacje związane z wyglądem zwykle korelują z negatywnym afektem i niższym poziomem satysfakcji z ciała (Contractor i Rasquinha, 2023; Ginis i in., 2012; Rash i in., 2011). Trening na siłowni, łączący elementy usprawniania kondycji, siły i poprawy estetycznej, zapewnia wyjątkowe środowisko do zbadania, jak takie motywacje wpływają zarówno na postrzeganie własnej sylwetki, jak i dobrostan emocjonalny jednostki.

Pomimo rosnącej liczby publikacji naukowych nadal brakuje pełnego zrozumienia tego, jak użytkownicy siłowni funkcjonują w zakresie samooceny ciała oraz doświadczeń emocjonalnych. Chociaż liczne badania podkreślają ogólne korzyści wynikające z aktywności fizycznej, znacznie mniej uwagi poświęcono szczegółowej analizie zależności między treningiem siłowym, oceną własnego ciała i aspektami emocjonalnymi związanymi z dobrostanem psychicznym jednostki.

Metody

Cele badawcze

Celem badania było zbadanie związku (jeśli w ogóle istnieje) między aktywnością fizyczną, poczuciem własnego ciała a dobrostanem psychicznym, rozumianym jako doświadczanie pozytywnych emocji w codziennym życiu, a także poszerzanie wiedzy na temat niektórych specyficznych cech treningów na siłowni i motywacji z nimi związanych. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest związek między oceną własnego ciała a pozytywnymi/negatywnymi doświadczeniami wśród użytkowników siłowni?

2. Jaki rodzaj motywacji do ćwiczeń wiąże się z poziomem pozytywnych lub negatywnych emocji doświadczanych przez uczestników oraz ich oceną własnego ciała?
3. Jaki jest związek między motywacją do ćwiczeń, poczuciem własnego ciała a pozytywnymi lub negatywnymi doświadczeniami?

Osoby badane

Badanie pilotażowe objęło 209 osób (użytkowników siłowni), w tym 149 kobiet w wieku od 16 do 47 lat (Polska). Średni wiek wynosił $M = 21,89$; $SD = 3,66$ lat dla kobiet, $M = 22,12$; $SD = 3,41$ dla mężczyzn. Grupy żeńskie i męskie nie różniły się statystycznie istotnie pod względem wieku. Grupa osób niekorzystających z siłowni obejmowała 75 osób, w tym 60 kobiet. Średni wiek wynosił $M = 20,55$ lat, $SD = 1,66$ lat dla kobiet oraz $M = 20,73$; $SD = 1,62$ dla mężczyzn.

Kryteria włączenia osób do grupy badawczej obejmowały aktywne korzystanie z siłowni oraz świadomą zgodę na udział w badaniu. Wykluczenie obejmowało przypadki, w których kwestionariusze wykazały istotne braki danych i brak regularnego udziału w aktywnościach na siłowni. Przypadki osób deklarujących całkowity brak korzystania z siłowni zostały zakwalifikowane do grupy porównawczej.

Procedura badawcza

Dane zostały zebrane za pomocą ankiety online przeprowadzonej za pośrednictwem Google Forms. Przed wypełnieniem ankiety uczestnicy wyrazili świadomą zgodę na uczestnictwo i zostali poinformowani o anonimowym charakterze badania. Następnie przeszli do badania, które obejmowało pytania dotyczące cech społeczno-demograficznych oraz miary oceny własnego ciała i bilansu emocjonalnego.

Udział w badaniu był dobrowolny. Respondenci zostali poinformowani, że mogą wycofać się z badania w dowolnym momencie bez podania przyczyny.

Narzędzia pomiarowe

1. *Kwestionariusz* opracowany przez autora artykułu został wykorzystany do oceny motywacji uczestników dotyczących korzystania z siłowni oraz czasu trwania treningów. Narzędzie składało się z jedno-itemowych wskaźników poszczególnych motywów do ćwiczeń. Poszczególne motywy ćwiczeń na siłowni (np. rekreacja, poprawa zdrowia, wygląd, rehabilitacja), oceniane były na czteropunktowej skali Likerta (np. 1 – *zdecydowanie się nie zgadzam* do 4 – *zdecydowanie się zgadzam*). Zastosowanie czteropunktowej skali miało na celu zmniejszenie ryzyka błędu tendencji centralnej poprzez eliminację neutralnego punktu środkowego i zachęcenie respondentów do udzielenia

bardziej zdecydowanej odpowiedzi. Wcześniejsze badania sugerują, że formaty odpowiedzi z numerami parzystymi mogą poprawić jakość danych w badaniach postaw, ograniczając skłonność respondentów do wyboru neutralnych opcji (Dolnicar i in., 2011; Garland, 1991; Krosnick i Presser, 2010).

Ze względu na jednoelementowy charakter miar nie obliczano spójności wewnętrznej (np. alfa Cronbacha). Użycie wskaźników pojedynczych pozycji było uzasadnione eksploracyjnym charakterem badania oraz zamiarem uchwycenia wyraźnych, koncepcyjnie jasnych motywów bez nadmiernego obciążania uczestników. Wcześniejsze badania sugerują, że miary pojedynczych elementów mogą być odpowiednie przy ocenie prostych, jednowymiarowych konstrukcji, takich jak specyficzne motywy behawioralne (Diamantopoulos i in., 2012; Gogol i in., 2014). Niemniej jednak kwestionariusz nie został wcześniej zweryfikowany, co należy uznać za ograniczenie badania.

2. *Skala Oceny Ciała – BES (Body Esteem Scale)* w opracowaniu S. Franzoi i S. Shields w polskiej adaptacji M. Lipowskiej i M. Lipowskiego (2013). Narzędzie pomaga w ocenie poszczególnych aspektów ciała przez badaną osobę. Składa się z 35 pozycji testowych w trzech podskalach. Podskale dla kobiet zawierają: AS – *Atrakcyjność seksualna* (skala odnosi się do tych części ciała, których nie można zmienić za sprawą ćwiczeń fizycznych), KW – *Kontrola wagi* związana z możliwością udoskonalania ciała poprzez ćwiczenia fizyczne czy dietę oraz KF – *Kondycja fizyczna* (związana z oceną takich parametrów jak wytrzymałość, siła i zwinność ciała). Natomiast podskale dla mężczyzn zawierają: AF – *Atrakcyjność fizyczną*, w której istotną rolę odgrywa ocena cech fizycznych będących wyznacznikiem męczyzny przystojnego, SC – *Siłę ciała* zawierającą wymiary dotyczące siły oraz sprawności męczyzny oraz KF – *Kondycję fizyczną* odnoszącą się do oceny wytrzymałości, siły i zwinności ciała. Badany odpowiada na skali Likerta, a wynik jest sumą uzyskanych punktów dla każdej z podskal. Im uzyskany wynik jest wyższy, tym występuje większe nasilenie akceptacji własnego ciała.
3. *Skala Pozytywnego i Negatywnego Doświadczenia (SPIND)* (Diener i in., 2009) w adaptacji Ł. Kaczmarka i B. Baran. Narzędzie mierzy pozytywne i negatywne emocje, odczuwane w ciągu ostatniego miesiąca jako jeden ze wskaźników ogólnego dobrostanu. Możliwe jest również obliczenie ogólnego bilansu afektywnego. Im wyższy wynik, tym wyższe nasilenie pozytywnych/negatywnych emocji odczuwanych w ostatnim czasie.

Wyniki

Ponieważ wyniki dla mierzonych zmiennych nie odpowiadały rozkładowi normalnemu, zastosowano metody nieparametryczne do badania korelacji i różnic między zmiennymi. Analizy statystyczne przeprowadzono przy użyciu oprogramowania SPSS ver. 22.

Porównanie użytkowników siłowni i tych, którzy nie korzystają z niej pod względem bilansu emocjonalnego (SPIND), pokazuje, że te grupy nie różnią się

istotnie pod względem wymiarów związanych z pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami życiowymi (SPIND), także przy uwzględnieniu płci jako czynnika moderującego (SPIND_Pozytywne: $z = -0,19$; $p = 0,851$; SPIND_Negatywne: $z = -0,79$; $p = 0,426$; SPIND_Balans: $z = -0,40$; $p = 0,689$).

Kobiety korzystające z siłowni nie oceniały swojego ciała bardziej pozytywnie niż kobiety niekorzystające z siłowni (*Kontrola wagi*: $z = -1,46$; $p = 0,144$; *Kondycja fizyczna*: $z = -1,00$; $p = 0,317$; *Atrakcyjność seksualna*: $z = -0,09$; $p = 0,992$). Ocena własnego ciała zarówno wśród kobiet korzystających z siłowni, jak i niekorzystających z niej, kształtowała się na poziomie przeciętnym. Również wymiar atrakcyjności seksualnej znajdował się na poziomie przeciętnym. Podobnie kobiety oceniały swoją sprawność fizyczną na poziomie 4. stena, a troskę o masę ciała na poziomie 5. stena, co również wskazuje na wyniki przeciętne. Sugeruje to, że badane kobiety umiarkowanie akceptowały swoje ciało.

Mężczyźni korzystający i niekorzystający z siłowni oceniali swoje ciało przeciętnie w głównych wymiarach oceny atrakcyjności ciała. Nie różnili się istotnie pod względem atrakcyjności fizycznej (*Atrakcyjność fizyczna*: $z = -0,77$; $p = 0,441$), siły (*Siła ciała*: $z = -0,82$; $p = 0,412$) ani kondycji fizycznej (*Kondycja fizyczna*: $z = -0,45$; $p = 0,651$).

W grupie osób korzystających z siłowni zarówno kobiety, jak i mężczyźni przejawiali podobne motywacje do ćwiczeń. Najczęściej wskazywano poprawę kondycji fizycznej oraz wyglądu sylwetki, natomiast najmniej istotną motywacją był trening przygotowujący do udziału w zawodach sportów siłowych. Mężczyźni istotnie częściej niż kobiety traktowali trening siłowy jako uzupełnienie treningu w innych dyscyplinach sportowych ($M = 1,93$; $SD = 1,06$ vs. $M = 1,45$; $SD = 0,78$; $d = 0,55$; $p = 0,01$).

Odnotowano również różnice między płciami w zakresie wybranych aspektów treningu. W porównaniu z kobietami mężczyźni rozpoczynali swoją „przygodę” z treningiem wcześniej w życiu (tabela 1), korzystali z siłowni dłużej oraz realizowali za jednym razem dłuższe jednostki treningowe – średnio o około 20 minut.

Tabela 1

Formy korzystania z siłowni z uwzględnieniem płci badanych

	Kobiety			Mężczyźni			U	p
	Mdn	M	SD	Mdn	M	SD		
Ilość lat korzystania z siłowni	2,00	2,65	2,44	3,00	3,18	1,92	1448,5	0,04
Wiek rozpoczęcia treningu	19,00	19,88	4,45	17,00	18,2	4,60	1281,0	0,002
Długość treningu (min.)	75,00	48,19	47,62	90,00	66,83	47,32	3439,0	0,007

Analiza korelacyjna zmiennych związanych z samopoczuciem emocjonalnym (SPIND), oceną własnego ciała (BES) oraz zmiennymi dotyczącymi aspektów korzystania z siłowni w grupie mężczyzn nie wskazała na istotne związki

pomiędzy wiekiem, wykształceniem i stanem cywilnym a badanymi zmiennymi psychologicznymi.

Tabela 2

Korelacje między cechami treningu siłowego, motywacjami do ćwiczeń i zmiennymi psychologicznymi (grupa mężczyzn)

Mężczyźni	Emocje pozytywne	Emocje negatywne	Bilans emocjonalny	Atrakcyjność fizyczna	Siła ciała	Kondycja fizyczna
Długość treningu	-0,01	0,03	-0,046	0,18	0,40**	0,33*
Motyw – Rekreacja	0,41**	0,18	0,14	0,08	0,02	0,0
Motyw – Poprawa kondycji fizycznej	0,24	0,15	0,09	0,10	0,19	0,17
Motyw – Optyma- lizacja sylwetki	0,20	0,21	0,04	0,03	0,27	0,23
Motyw – Trening do zawo- dów w sportach siłowych	-0,01	0,01	-0,03	0,11	-0,01	0,05
Motyw – Rehabilitacja	0,07	0,06	0,03	0,30*	0,05	-0,03
Motyw – Uzupeł- nienie treningu w innych dyscypli- nach sportowych	-0,01	-0,02	0,01	0,29	0,06	0,17
Emocje pozytywne	1	-0,26*	0,77***	0,40**	0,40**	0,40**
Emocje negatywne	-0,26*	1	-0,77***	0,05	-0,14	-0,08
Bilans emocjonalny	0,77***	-0,77***	1	0,27*	0,37**	0,32*

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

Zauważalny jest istotny związek pomiędzy długością trwania treningu a pozytywnym postrzeganiem swego ciała w aspekcie siły ciała i kondycji fizycznej – jest to korelacja pozytywna o średnim nasileniu. Motywacja do ćwiczeń związana z potrzebą rekreacji pozytywnie koreluje w średnim nasileniu z pozytywną emocjonalnością, zaś potrzeba rehabilitacji w stopniu umiarkowanym koreluje z poczuciem atrakcyjności fizycznej.

Pozytywna emocjonalność i dodatni bilans emocjonalny mają pozytywny związek, istotny na poziomie statystycznym ze wszystkimi wymiarami oceny własnego ciała: kondycją fizyczną, siłą ciała oraz atrakcyjnością seksualną.

W grupie kobiet również nie zauważono związku pomiędzy zmiennymi demograficznymi (wiek, wykształcenie, stan cywilny) a wymiarami związanymi z oceną ciała i pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami.

Tabela 3

Korelacje między cechami treningu siłowego, motywacjami do ćwiczeń i zmiennymi psychologicznymi (grupa kobiet)

Kobiety	Emocje pozytywne	Emocje negatywne	Bilans emocjonalny	Kontrola wagi	Kondycja fizyczna	Atrakcyjność seksualna
Długość treningu	0,04	0,03	0,01	0,01	0,00	-0,02
Motyw – Rekreacja	0,27**	0,04	0,21*	0,10	0,06	0,08
Motyw – Poprawa kondycji fizycznej	0,28**	-0,08	0,29**	0,20*	0,22*	0,21*
Motyw – Optymalizacja sylwetki	0,08	0,01	0,11	0,04	0,02	0,03
Motyw – Trening do zawodów w sportach siłowych	-0,10	0,03	-0,11	-0,02	-0,05	0,01
Motyw – Rehabilitacja	0,06	0,06	-0,01	0,00	0,01	-0,17
Motyw – Uzupełnienie treningu w innych dyscyplinach sportowych	-0,09	0,13	-0,11	-0,02	0,03	-0,08
Emocje pozytywne	1,00	-0,21**	0,81***	0,35***	0,43***	0,44***
Emocje negatywne	-0,21**	1,00	-0,69***	-0,03	-0,12	0,01
Bilans emocjonalny	0,81***	-0,69***	1,00	0,30***	0,41***	0,32***

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

Długość treningu siłowego również nie wiąże się z badanymi zmiennymi psychologicznymi.

Natomiast motywacja do ćwiczeń w formie rekreacji pozytywnie wiąże się z wymiarem pozytywnych emocji i ogólnego bilansu emocjonalnego (tabela 3), zaś potrzeba poprawy kondycji fizycznej w pozytywny sposób wiąże się z emocjonalnością pozytywną, bilansem emocjonalnym oraz z oceną własnego ciała we wszystkich wymiarach, tzn. kondycją fizyczną, kontrolą wagi ciała i atrakcyjnością seksualną. Zauważalny jest również związek pozytywny pomiędzy

poszczególnymi ocenami własnego ciała tj. atrakcyjnością seksualną, kontrolą wagi i kondycją fizyczną a poziomem pozytywnych doświadczeń i ogólnym bilansem emocjonalnym.

Analiza regresji dla zmiennej pozytywnych doświadczeń przy uwzględnieniu zmiennych związanych z korzystaniem z siłowni i oceny własnego ciała w grupie mężczyzn wykazała, że predyktorami pozytywnych emocji jako jednego ze wskaźników dobrostanu okazują się być motywacja do ćwiczeń jako rekreacji ($\beta = 0,39$; $p = 0,003$) oraz ocena siły własnego ciała ($\beta = 0,52$; $p < 0,001$). Zmienne te tłumaczą prawie 40% zmienności modelu ($R^2 = 0,40$; $s = 14,42$; $p < 0,001$).

Ponadto analiza liniowa regresji wskazała, że predyktorami pozytywnych doświadczeń w grupie kobiet jest ocena swojej kondycji fizycznej ($\beta = 0,43$, $p < 0,001$) i rekreacyjna funkcja korzystania z siłowni ($\beta = 0,25$; $p = 0,017$). Zmienne te tłumaczą prawie 26% zmienności modelu ($R^2 = 0,26$; $s = 12,93$; $p < 0,001$).

W przypadku kobiet predyktorami negatywnych doświadczeń okazały się być atrakcyjność seksualna ($\beta = 0,48$; $p = 0,003$) oraz kondycja fizyczna ($\beta = -0,32$; $p = 0,040$). Niestety wymienione zmienne wyjaśniają nieco ponad 7% zmienności modelu ($R^2 = 0,07$; $s = 4,76$; $p = 0,011$), co sugeruje, że inne czynniki, które nie zostały uwzględnione w modelu, również wpływają na poziom negatywnych emocji.

Dyskusja

Ludzie podejmują aktywność fizyczną na siłowni z różnych powodów, które wykraczają poza troskę o zdrowie i obejmują między innymi rekreację, wygląd oraz dążenie do realizacji osobistych celów. Zgodnie z wynikami wcześniejszych badań aktywność fizyczna jest na ogół związana z poprawą dobrostanu, w tym z wyższą satysfakcją z życia oraz lepszą regulacją nastroju (An i in., 2020; Maher i in., 2014; Pengpid i Peltzer, 2019).

Niniejsze badanie wykazało, że pozytywne doświadczenia emocjonalne były pozytywnie związane z postrzeganiem własnej kondycji fizycznej oraz siły ciała. Efekty te mogą odzwierciedlać zarówno wewnętrzną wartość ćwiczeń, jak i satysfakcję wynikającą z osiągania celów związanych ze sprawnością fizyczną (Fox, 2000). Interesujące jest, że nie stwierdzono istotnych różnic między osobami korzystającymi z siłowni a osobami niekorzystającymi z niej w zakresie bilansu afektywnego (SPIND) ani samooceny ciała. Może to wskazywać, że związek między aktywnością fizyczną a dobrostanem jest bardziej złożony i nie zależy wyłącznie od uczestnictwa w ćwiczeniach podejmowanych na siłowni (Biddle i in., 2007; Chekroud i in., 2018). Podobne wyniki odnotowano w najnowszych badaniach, sugerujących, że wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne może różnić się w zależności od czynników kontekstualnych i psychologicznych (Pearce i in., 2022; Singh i in., 2023).

Jednym z możliwych wyjaśnień tej sytuacji może być fakt, iż osoby niekorzystające z siłowni mogą nadal podejmować inne formy aktywności fizycznej, które przynoszą podobne korzyści psychologiczne (White i in., 2017). Uzyskane wyniki

wskazują również na znaczenie czynników motywacyjnych i poznawczych zachęcających do ćwiczeń fizycznych i w budowaniu wizerunku własnego ciała. Motywacja rekreacyjna oraz bardziej pozytywne postrzeganie własnego ciała wiązały się z korzystniejszymi rezultatami emocjonalnymi, co jest zgodne z wcześniejszymi badaniami (Ryan i Deci, 2017; Teixeira i in., 2012). Pozostaje to również spójne z teorią autodeterminacji, która podkreśla znaczenie motywacji wewnętrznej w promowaniu dobrostanu psychicznego (Ryan i Deci, 2000, 2017).

Podsumowując, można uznać, że korzyści wynikające z aktywności fizycznej zależą w mniejszym stopniu od konkretnej formy ćwiczeń, a w większym od powodów ich podejmowania oraz od tego, w jaki sposób jednostka postrzega własne ciało. Z praktycznego punktu widzenia promowanie aktywności fizycznej jako doświadczenia przyjemnego i samodzielnie regulowanego może być bardziej korzystne niż koncentrowanie się przede wszystkim na celach związanych z wyglądem.

Badanie ujawniło również zróżnicowaną zależność między samooceną ciała a negatywnymi emocjami. Silniejsza koncentracja na wyglądzie, szczególnie na atrakcyjności seksualnej, wiązała się z wyższym poziomem negatywnej emocjonalności, podczas gdy bardziej pozytywne postrzeganie kondycji fizycznej było związane z niższym poziomem negatywnych emocji. Wspiera to pogląd, że samooceny ukierunkowane na sprawność fizyczną mogą pełnić funkcję ochronną, natomiast obawy związane z wyglądem mogą zwiększać podatność na dystres psychologiczny (Grabe i in., 2008; Tylka i Sabik, 2010). Najnowsze badania wskazują również, że środowiska związane z aktywnością fitness mogą zarówno wzmacniać, jak i osłabiać obraz ciała, w zależności od leżących u ich podstaw motywacji oraz wpływów społeczno-kulturowych (Cohen i in., 2020; Homan i Tylka, 2014).

Zależności te można wyjaśniać mechanizmami psychologicznymi, takimi jak postrzegana kompetencja, poczucie własnej skuteczności oraz samooceny związane z ciałem, które odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu doświadczeń emocjonalnych.

Na koniec należy podkreślić, że uzyskane wyniki powinny być interpretowane z ostrożnością. Relatywnie jednorodna próba badawcza oraz przekrojowy charakter badania ograniczają możliwość uogólniania wyników i nie pozwalają na formułowanie wniosków przyczynowo-skutkowych. W przyszłych badaniach warto uwzględnić bardziej zróżnicowane próby oraz podejścia longitudinalne, aby lepiej zrozumieć mechanizmy łączące aktywność fizyczną, samoocenę ciała i dobrostan emocjonalny.

Ograniczenia

W badaniu nie kontrolowano potencjalnych zmiennych zakłócających, takich jak ogólny poziom aktywności fizycznej podejmowanej poza siłownią, wskaźnik BMI czy wyjściowy stan zdrowia psychicznego uczestników. Czynniki te mogły wpływać zarówno na samoocenę ciała, jak i na doświadczenia emocjonalne, dlatego powinny zostać uwzględnione w przyszłych badaniach.

Oświadczenia

Oświadczenie o konflikcie interesów

Autorka oświadcza, że nie występuje potencjalny konflikt interesów w odniesieniu do badań, autorstwa ani publikacji niniejszego artykułu. Autorka nie posiada istotnych interesów finansowych ani niefinansowych, które wymagałyby ujawnienia, ani żadnych konkurencyjnych interesów związanych z treścią artykułu. Autorka potwierdza również, że nie jest powiązana ani zaangażowana w działalność żadnej organizacji lub podmiotu, który mógłby mieć interes finansowy lub niefinansowy w tematyce lub materiałach omówionych w niniejszym manuskrypcie.

Podmioty, które wniosły wkład w powstanie publikacji oraz ich udział

Nie dotyczy

Zgody etyczne

Badanie ze względu na mało inwazyjny charakter badań kwestionariuszowych nie wymagało zgody Komisji Etycznej – uzyskało zgodę wydziałową.

Oświadczenie o dostępności danych

Dane mogą zostać udostępnione innym badaczom na uzasadnioną prośbę, skierowaną bezpośrednio do autorki korespondencyjnej.

Oświadczenie o finansowaniu

Nie dotyczy

Oświadczenia i deklaracje dotyczące wykorzystania AI

W procesie przygotowania artykułu autorka korzystała z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji w celu dokonania korekty językowej (ChatGPT). Autorka ponosi pełną odpowiedzialność za ostateczną treść manuskryptu.

Deklaracja wkładu autorów w powstanie manuskryptu

Anna Wołpiuk-Ochocińska: Konceptualizacja, Zarządzanie danymi, Analiza formalna, Badania, Metodologia, Zarządzanie projektem, Zasoby, Nadzór, Walidacja, Wizualizacja, Pisanie – wersja pierwotna, Pisanie – przegląd i redakcja.

Bibliografia

- An, H., Ji, Y., Zhang, D., Li, Z. (2020). Physical activity and positive mental health in university students: The mediating roles of self-efficacy and stress. *BMC Public Health*, 20, 1216. <https://doi.org/10.7717/peerj.17422>
- Aşçi, F. H. (2002). The effects of step dance on physical self-perception of female and male university students. *International Journal of Sport Psychology*, 33(4), 431–442.
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions* (wyd. 2). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203019320>

- Breslin, G., Leavey, G. (2019). *Mental health and well-being interventions in sport*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315147703>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Chen, K. M., Yang, J., Dong, L., Xia, Q. B. (2013). Effect of physical exercise on adolescents' psychological stress, coping styles and subjective well-being. *Journal of Chengdu Sport University*, 39(10), 75–79.
- Cohen, R., Newton-John, T., Slater, A. (2020). The relationship between fitness-related social media use and body image concerns: A meta-analysis. *Body Image*, 35, 54–64. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101767>
- Contractor, R., Rasquinha, D. (2023). Exercise behaviour and body esteem of gym-goers in India. *Europe's Journal of Psychology*, 19(1), 1–14. <https://doi.org/10.5964/ejop.3687>
- Craft, L. L., Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 339–357. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.4.339>
- Dolnicar, S., Grün, B., Leisch, F. (2011). Quick, simple and reliable: Forced binary survey questions. *International Journal of Market Research*, 53(2), 231–252. <https://doi.org/10.2501/IJMR-53-2-231-252>
- Diamantopoulos, A., Sarstedt, M., Fuchs, C., Wilczynski, P., Kaiser, S. (2012). Guidelines for choosing between multi-item and single-item scales for construct measurement: A predictive validity perspective. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 40(3), 434–449. <https://doi.org/10.1007/s11747-011-0300-3>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247–266. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Drygas, W., Piotrowicz, R., Jegier, A., Podolec, P. (2008). Aktywność fizyczna u osób zdrowych. *Forum Profilaktyki*, 3(12), 1–10.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. W: S. J. Biddle, K. R. Fox, S. H. Boutcher (red.), *Physical activity and psychological well-being* (s. 88–117). Routledge.
- Garland, R. (1991). The mid-point on a rating scale: Is it desirable? *Marketing Bulletin*, 2, 66–70.
- Ginis, K. A. M., McEwan, D., Josse, A. R., Phillips, S. M. (2012). Body image change in obese and overweight women enrolled in a weight-loss intervention: The importance of perceived versus actual physical changes. *Body Image*, 9(3), 311–317. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.04.002>
- Gogol, K., Brunner, M., Goetz, T., Martin, R., Ugen, S., Keller, U., Fischbach, A., Preckel, F. (2014). “My questionnaire is too long!” The assessments of motivational-affective constructs with three-item and single-item measures. *Contemporary Educational Psychology*, 39(3), 188–205. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.04.002>
- Górczka, A., Garczyński, M. (2017). Motywy podejmowania aktywności fizycznej – przegląd literatury. *Health and Sport*, 7(7), 322–337.

- Grabe, S., Ward, L. M., Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image*, 10(4), 509–514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>
- Hausenblas, H. A., Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21(1), 33–47. <https://doi.org/10.1080/14768320500105270>
- Homan, K. J., Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and body image. *Body Image*, 11(2), 101–108. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144514000047>
- Johnson, F., Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(1), 119–125. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.1.119>
- Khaw, K. T., Jakes, R., Bingham, S., Welch, A., Luben, R., Day, N., Wareham, N. (2006). Work and leisure time physical activity assessed using a simple, pragmatic, validated questionnaire and incident cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women: The European prospective investigation into cancer in Norfolk prospective population study. *International Journal of Epidemiology*, 35(4), 1034–1043. <https://doi.org/10.1093/ije/dyl079>
- Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
- Krosnick, J. A., Presser, S. (2010). Question and questionnaire design. W: P. V. Marsden, J. D. Wright (red.), *Handbook of survey research* (wyd. 2, s. 263–313). Emerald.
- Lipowska, M., Lipowski, M. (2013). Polish normalization of the Body Esteem Scale. *Health Psychology Report*, 1(1), 72–81. <https://doi.org/10.5114/hpr.2013.40471>
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Conroy, D. E. (2014). Daily satisfaction with life is regulated by both physical activity and sedentary behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 166–178. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0185>
- Ostręga, W. (2017). *Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia*. Instytut Matki i Dziecka.
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A. D., Tainio, M., Brage, S. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550–559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>
- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>

- Pengpid, S., Peltzer, K. (2019). Leisure-time physical inactivity and sedentary behavior and lifestyle correlates among students aged 13-15 in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) member states, 2007-2013. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1192. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020217>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, artykuł 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Tylka, T. L., Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63(1–2), 18–31. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>
- van Woudenberg, T. J., Bevelander, K. E., Burk, W. J., Buijzen, M. (2020). The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, artykuł 147. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01058-8>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>