

Monika Bąk-Sosnowska<sup>1</sup>, Anna Trzcieniecka-Green<sup>1</sup>, Barbara Zahorska-Markiewicz<sup>2</sup>

## EKSPRESJA OBRAZU WŁASNEGO CIAŁA U OSÓB OTYŁYCH NA PODSTAWIE ANALIZY PORÓWNAWCZEJ RYSUNKU CZŁOWIEKA I RYSUNKU SIEBIE

### THE EXPRESSION OF THE BODY IMAGE IN OBESE PATIENTS BASED ON THE COMPARATIVE ANALYSIS OF DRAWINGS

<sup>1</sup>Zakład Psychologii Śląskiej Akademii Medycznej

Kierownik: dr n. hum. Anna Trzcieniecka-Green

<sup>2</sup>Katedra Patofizjologii Śląskiej Akademii Medycznej

Kierownik: prof. dr hab. n. med. Barbara Zahorska-Markiewicz

*Wyniki badania przeprowadzonego na grupie 24 otyłych osób wskazują na występowanie u znacznego odsetka spośród nich nieadekwatnego obrazu własnego ciała. Jak sugerują autorki artykułu, może mieć to wpływ na przebieg procesu redukcji masy ciała u osób otyłych. Autorki wskazują na możliwe sposoby interpretacji Rysunku Postaci Ludzkiej oraz Rysunku Siebie oraz na wartość diagnostyczną tej techniki badania.*

body image  
patient's drawings

**Summary:** The image of the body is a part of the general image of the self. It forms a mental, visual representation of the body and contains an emotional component, crucial for the attitude to one's own body. It can change or become distorted by significant changes in appearance. A drawing is one of the expressive projection methods. In the presented study it was assumed that two kinds of drawings: The Drawing of a Man and The Drawing of Self represent: subconscious self – projection and realistic self – portrait. It was also assumed, that its accuracy is advantageous in the process of weight loss. The aim of this study was to compare both drawings made by obese persons and to check how similar they are with regard to the body size.

**Method and Material:** The participants were 24 obese persons, subscribed to a slimming programme. The average age was 42.1±11.1 and the average body weight was 101.5 ± 5.4 kg, i.e. BMI=38.8 ± 5.4. They were asked to draw a figure of a man and two weeks later the figure of self. In both cases they had a blank piece of paper and a pen. Time was unlimited and they did not have additional instructions about the appearance of the drawings.

**Results:** Among the 24 Drawings of a Man 21 (87.5%) were assessed as slim and 3 (12.5%) as obese. The Drawings of a Man presented: a grown-up of the same gender as author, a grown-up of the opposite gender, a child and a matrix of a human. Among the Drawings of Self there were 3 (12.5%) slim and 21 (87.5%) obese. The pairs of drawings were divided into 4 categories: slim-obese (79.16%), obese-obese (8.33%), slim-slim (8.33%) and obese-slim (4.16%).

**Conclusions:** 1. In the Drawing of a Man, the majority of the obese created a non adequate figure with regard to the body size, and drew a slim figure.

2. In the Drawing of the Self, the majority of the obese adequately assessed their own appearance and drew an obese person as self.

W wąskim rozumieniu obraz własnego ciała jest jego wizualną wewnętrzną reprezentacją, w szerszym kontekście — jest częścią ogólnego obrazu samego siebie i zawiera komponent emocjonalny, wyznaczający stosunek do ciała jako całości lub do poszczególnych jego części. Schemat ciała, czyli jego przestrzenna organizacja, kształtuje się w dzieciństwie, natomiast emocjonalny stosunek do własnego wyglądu — w okresie adolescencji [1]. Znaczenie obrazu własnego ciała dla funkcjonowania człowieka jest niezwykle istotne, wpływa bowiem nie tylko na postawę wobec siebie, ale także na całokształt zachowania, zwłaszcza zaś na relacje interpersonalne. Adekwatna i pozytywna ocena wyglądu sprzyja pewności siebie oraz dobremu samopoczuciu. Jest również głównym wyznacznikiem ogólnie pojętego szczęścia w życiu, zwłaszcza u kobiet [2]. Obraz własnego ciała ma tendencje do utrzymywania się i ulega zmianom tylko wtedy, gdy bodźce somatyczne albo bodźce społeczno-kulturowe są silne i systematyczne [3]. Istnieje wiele czynników, które mogą zaburzyć spostrzeganie własnego ciała i jego ocenę. Są to zarówno czynniki obiektywne, takie jak np. uszkodzenie pola gnostycznego w mózgu czy istotna zmiana wyglądu, jak i subiektywne — wpływy socjodemograficzne albo indywidualne nastawienie. Jednym z takich czynników obiektywnych może być zmiana wyglądu spowodowana dużą zmianą masy ciała. Dotyczy to zarówno wychudzenia — np. w przebiegu anoreksji [1], jak i otyłości, kiedy wskaźnik masy ciała (BMI) przekracza 30. Wiele badań wskazuje na to, że osoby otyłe mniej adekwatnie spostrzegają swoje ciało, w porównaniu z osobami szczupłymi. Istotnie zaniżają jego masę, przeszacowują natomiast wzrost [4, 5]. Istnieje wiele metod badania obrazu ciała, wśród nich techniki wizualne, kwestionariusze oraz metody ekspresyjne. Do tych ostatnich należy m.in. wykonywanie rysunków. Zakłada się, że rysunki mają swoją psychologiczną wartość, są bowiem odbiciem osobowości jednostki, jej fizycznych, psychicznych i społecznych cech [6]. Ponieważ należą do metod projekcyjnych, uruchamiają bardziej nieświadome obszary osobowości, mniej kontrolowane przez mechanizmy obronne.

Opierając się na danych z literatury [6, 7] oraz własnym doświadczeniu klinicznym, w przeprowadzonym badaniu założono, że dwa rodzaje rysunków: rysunek człowieka oraz rysunek samego siebie reprezentują, odpowiednio, podświadomą projekcję siebie oraz realistyczny autoportret, a ich adekwatność jest korzystna w procesie redukcji masy ciała. Celem badania było zatem porównanie obu rysunków wykonanych przez osoby otyłe i sprawdzenie, w jakim stopniu przedstawione na nich postaci są podobne do siebie pod względem masy ciała.

### Metoda i materiał

W badaniu wzięły udział 24 osoby otyłe, w tym 21 kobiet i 3 mężczyzn, uczestniczące w grupowej terapii odchudzającej, organizowanej w Poradni „Waga” w Katowicach. Średnia wieku badanych wynosiła  $42,1 \pm 11,1$  roku, a średnia masa ciała przed kuracją  $101,5 \pm 5,4$  kg, co odpowiada wskaźnikowi BMI  $38,8 \pm 5,4$ .

Tabela 1

Charakterystyka par rysunkowych ze względu na wygląd przedstawionych postaci

Kategorie główne	Podkategorie rysunku człowieka	Liczba osób badanych	Procent osób badanych
szczupła – otyła		19	79,16
	szczupły	13	54,16
	schemat	3	12,5
	dziecko	2	8,33
	przeciwna płcie	1	4,16
otyła – otyła		2	8,33
	otyły	2	8,33
szczupła – szczupła		2	8,33
	szczupły	1	4,16
	schemat	1	4,16
otyła – szczupła		1	4,16
	przeciwna płcie	1	4,16

Badanie przeprowadzono w ciągu pierwszych tygodni kuracji; miało ono charakter dwuetapowy. Na pierwszym spotkaniu poproszono uczestników o narysowanie człowieka. Mieli oni do dyspozycji czystą kartkę papieru i długopis, czas nie był limitowany. Na wszelkie pytania, dotyczące polecenia, udzielano odpowiedzi sugerujących całkowitą dowolność w zakresie płci, wieku czy wyglądu rysowanej postaci.

Na kolejnym spotkaniu, tzn. 2 tygodnie później, poproszono badanych o narysowanie samych siebie. Warunki oraz sposób rysowania były identyczne jak poprzednio. Osoby badane nie miały dostępu do swoich pierwszych prac. Założono, że ten sposób organizacji badania pozwoli uniknąć efektu następczego, czyli wpływu pierwszego rysunku na drugi, oraz świadomego i celowego dopasowywania wyglądu zestawionych ze sobą postaci.

Rysunki wykonane przez każdą osobę zostały połączone w pary i traktowane od tej pory jako kompletny zestaw, stanowiący materiał badawczy. Przedmiotem analizy stały się podobieństwa i różnice w wyglądzie narysowanych postaci, a przede wszystkim w masie ciała.

### Wyniki

Wstępna analiza otrzymanego materiału ujawniła tendencję do grupowania się rysunków, biorąc pod uwagę kryterium masy ciała przedstawionych na nich postaci. Na podstawie oceny sędziów kompetentnych sklasyfikowano narysowane postaci jako otyłe lub szczupłe. Grupę sędziów kompetentnych stanowiło 28 studentów drugiego roku dietetyki Śląskiej Akademii Medycznej, uczestniczących w seminarium na temat psychologicznych aspektów odżywiania się.

Głównym wyznacznikiem oceny narysowanych postaci była szerokość ciała na linii

pasa. Spośród 24 rysunków człowieka 21 oceniono jako szczupłe (87,5 %), a 3 jako otyłe (12,5 %). Jeśli chodzi o rysunki siebie, szczupłych było 3 (12,5 %), a otyłych 21 (87,5 %). Następnie pary rysunków zostały podzielone na 4 główne kategorie:

- szczupła – otyła (rys. 1 i rys. 2)
- otyła – otyła (rys. 3 i rys. 4)
- szczupła – szczupła (rys. 5 i rys. 6)
- otyła – szczupła (rys. 7 i rys. 8)

W obrębie tych kategorii zaobserwowano dodatkowo trzy charakterystyczne motywy dotyczące rysunku człowieka: przedstawianie go schematyczne, jako dziecko oraz jako osobę płci przeciwnej niż badany. Zestawienie analizowanego materiału prezentuje tabela 1.

Wśród postaci przedstawionych na rysunku człowieka były zarówno podobne do autorów pod względem płci, wieku i wyglądu, jak i zupełnie różniące się. Większość badanych, rysując człowieka, stworzyła postać szczupłą, a rysując siebie — postać otyłą.

### Dyskusja

Badania m.in. Svensena wskazują, że rysunek postaci ludzkiej może służyć do badania obrazu własnej osoby, w tym także problematyki płciowej identyfikacji i wyobraźni cielesnego ja. Zakłada się, że rysowana postać to złożony typ autoportretu. Jest to projekcja ja aktualnego (fizycznego i psychicznego), ja idealnego i często także nie akceptowanego modelu rodzicielskiego [za: 8]. Ponieważ zdecydowane rozstrzygnięcie, którą z tych form przybrała analizowana postać może następczą trudności, w przeprowadzonym badaniu założono jedynie, że rysunek człowieka jest projekcją wewnętrzną reprezentacji własnej osoby.

Metoda rysunkowa bywa bardzo często krytykowana z powodów metodologicznych, głównie ze względu na brak rzetelności oraz trafności. Należy jednak pamiętać, że jej celem nie jest pomiar — tak jak w przypadku technik psychometrycznych — ale opis ogólnych cech i życiowych tendencji badanego. W przeprowadzonym badaniu założono cel jeszcze bardziej minimalistyczny. Ze względu na stosunkowo dużą liczbę rysunków oraz ogólny cel samego przedsięwzięcia, nie dokonywano analizy formalnej rysunków, jak robi się to zazwyczaj. Pominięte zatem zostało znaczenie takich elementów, jak: położenie postaci, charakter linii, jakość wykonania, liczba szczegółów, symetria, perspektywa, światłocienie czy kolory. Autorki zanalizowały wyłącznie wygląd narysowanych postaci i na tej podstawie wnioski o prawdopodobieństwie określonego funkcjonowania psychicznego badanych, w wymiarze dotyczącym obrazu własnego ciała.

Ponieważ wszystkie badane osoby były otyłe, a aż 87,5% rysunków człowieka przedstawiało postać szczupłą, można stwierdzić, że ich projekcja siebie jest zasadniczo nieadekwatna do stanu rzeczywistego. Kilka spośród tych prac zasługuje na szczególną uwagę. Ponieważ rysunek człowieka zawiera aspekt projekcyjny — nie tylko wyglądu zewnętrznego, ale przede wszystkim cech osobowościowych — znaczące jest przedstawianie go w postaci makiety, dziecka lub osoby płci przeciwnej. Sugeruje to istnienie zniekształconego lub nieadekwatnego obrazu samego siebie zarówno w aspekcie fizycznym,

jak i psychologicznym. W pierwszym przypadku można przypuszczać, że autor rysunku jest słabo zidentyfikowany ze sobą, ma mały wgląd w sferę wewnętrznych przeżyć, zachowuje dystans wobec własnego ciała. Schematyczna ekspresja postaci ludzkiej może nasuwać również podejrzenia dotyczące emocjonalnego zahamowania i dystansu wobec rzeczywistości. Ukazanie przez dorosłego człowieka postaci ludzkiej jako dziecka może sugerować pewien infantylizm w przeżywaniu, wyrażający się zarówno w stosunku do siebie, jak i w relacjach z innymi. Może również świadczyć o małej umiejętności dostosowania się do rzeczywistości i adekwatnego reagowania na jej wyzwania, a w przypadku trudności — przyjmowania raczej postawy biernej i zależnej. Jeśli chodzi o rysowanie postaci płci przeciwnej, funkcjonuje pogląd, że autor może mieć problem z identyfikacją płciową. Wydaje się jednak, że dla badanego w takim przypadku atrakcyjna może być niekoniecznie przeciwna płć biologiczna, ale np. cechy psychofizyczne lub styl funkcjonowania stereotypowo przypisywany danej płci. Niewątpliwie jednak każdy z wymienionych przykładów — zakładając, że są projekcyjnym autoportretem — sugeruje istnienie nieadekwatnego obrazu własnej osoby, co dotyczy bezpośrednio obszaru ciała, ale odnosi się prawdopodobnie również do sfery psychicznej.

Drugi etap przeprowadzonego badania wiązał się z rysunkiem samego siebie. Prosząc badanych o narysowanie siebie założono, że będzie to świadomy autoportret, oparty na dostępnych informacjach o własnym wyglądzie takich, jak: widok w lustrze, rozmiar ubrania, wskazania wagi, porównywanie się z innymi, opinie innych, znajomość norm dotyczących masy ciała. Również i w tym przypadku analizowano wyłącznie wygląd narysowanych postaci, a konkretnie masę ciała. Większość badanych (87,5%) narysowała postać otyłą, czyli adekwatną do rzeczywistości. Wyjątek stanowią jednak trzy prace, które przedstawiają osobę szczupłą. Można przypuszczać istnienie co najmniej trzech mechanizmów wyjaśniających to zjawisko. Po pierwsze można traktować je jako opór wobec terapii czy wobec tego konkretnie zadania i demonstracyjny komunikat o braku problemu. Drugie wyjaśnienie dotyczy funkcjonowania mechanizmów obronnych, a w tym konkretnym przypadku — wyparcia. Ponieważ wyparcie polega na usuwaniu ze świadomości, w sposób bezwiedny, myśli, które jasno uświadamiane musiałyby wzbudzić lęk lub poczucie winy [9], można założyć, że narysowanie przez osobę otyłą siebie jako szczupłą jest ekspresją pozytywnego obrazu samego siebie — obrazu, który dzięki działaniu mechanizmów obronnych mógł zostać ocalony lub skonstruowany na nowo, pomimo istniejących obiektywnie sprzeczności. Trzeci powód może być związany z zaburzoną percepcją własnego ciała, spowodowaną czynnikami emocjonalnymi lub nieprawidłowościami o podłożu biologicznym. Znaczący jednak wydaje się fakt, że autorzy tych rysunków zapisali się na terapię odchudzającą. Bez odpowiedzi pozostaje zatem pytanie, w jakim stopniu decyzja ta była wynikiem ich indywidualnej motywacji, a w jakim sugestią innych osób, np. lekarza prowadzącego czy członków rodziny.

Istotą prezentowanego badania było jednak porównanie dwóch rysunków wykonanych przez każdego badanego, pod kątem masy ciała przedstawionych postaci. Jak zaznaczono w wynikach, pary rysunkowe pogrupowały się w cztery kategorie, obrazujące możliwe zależności pomiędzy analizowanym wymiarem, co pokazują poniższe przykłady.

Na podstawie analizy otrzymanych prac można stwierdzić, że rysunek człowieka

**Osoba A reprezentuje kategorię: szczupła – otyła**

Rys. 1. „Człowiek” w wykonaniu osoby A.



Rys. 2. „Ja” w wykonaniu osoby

**Osoba B reprezentuje kategorię: otyła – otyła**

Rys. 3. „Człowiek” w wykonaniu osoby B.



Rys. 4. „Ja” w wykonaniu osoby

**Osoba C reprezentuje kategorię: szczupła – szczupła.**

Rys. 5. „Człowiek” w wykonaniu osoby C.



Rys. 6. „Ja” w wykonaniu osoby

**Osoba D reprezentuje kategorię: otyła – szczupła  
(dodatkowo ma tu miejsce zamiana płci)**

Rys. 7. „Człowiek” w wykonaniu osoby D.



Rys. 8. „Ja” w wykonaniu osoby



przybierał formę idealistyczną (postać szczupłą) lub realistyczną (postać otyłą), natomiast rysunek samego siebie formę adekwatną (postać otyłą), bądź nieadekwatną (postać szczupłą). Oba rysunki stanowiły formę ekspresji obrazu samego siebie — w tym przypadku głównie obrazu ciała — jednak wydaje się, że mogą dotyczyć różnych poziomów świadomości. Rysunek samego siebie oparty jest na faktach, na dostępnej wiedzy na temat swojego wyglądu, pochodzącej z rozmaitych źródeł. Jest prawdopodobnie wypadkową obiektywnych informacji o sobie. Rysunek człowieka jest projekcją samego siebie, a więc prawdopodobnie ma swoje źródło w podświadomości. Z założenia nie musi być również obiektywny, opiera się bowiem na danych, które mogą być zniekształcane przez indywidualne mechanizmy poznawcze, emocjonalne i motywacyjne jednostki. Ponieważ w myśl koncepcji psychodynamicznej to właśnie podświadome czynniki mają zasadniczy wpływ na sposób przeżywania i zachowania człowieka [10], nasuwa się podejrzenie, że przede wszystkim wyobrażony, a nie realistyczny obraz samego siebie (tu: własnego ciała) może wyznaczać stosunek do siebie i podejmowanych działań. W przypadku osób otyłych mogłoby to oznaczać, że wewnętrzna reprezentacja siebie jako osoby szczupłej sprawia, że spostrzegają, odczuwają i traktują one siebie jako osobę szczupłą. Utrudniałoby to zarówno konfrontację z faktem bycia otyłym, jak i, poprzez brak świadomości problemu, motywację do jego rozwiązania, czyli sam proces odchudzania. Teoria ta wymaga oczywiście dalszych, dogłębnych analiz i sprawdzenia, czy i jak określona reprezentacja wewnętrzna własnego ciała wpływa na efektywność kuracji odchudzającej. Gdyby jednak przypuszczenia okazały się słuszne, stanowiłyby jedną z odpowiedzi na pytanie, dlaczego wiele osób otyłych, pomimo usilnych starań i wyrzeczeń, nie może schudnąć.

Ponieważ otyłość jest chorobą, której etiologia i przebieg są zwykle silnie związane ze sferą emocjonalno–poznawczą człowieka, samoświadomość i adekwatny obraz samego siebie wydają się elementami niezbędnymi w powrocie do równowagi — zarówno psychicznej, jak i tej biologicznej, manifestującej się m.in. rozmiarami ciała.

### Wnioski

1. Większość badanych osób otyłych na Rysunku Człowieka przedstawiła postać nieadekwatną pod względem masy ciała, czyli szczupłą.
2. Większość badanych osób otyłych oceniła swój wygląd adekwatnie, czyli na Rysunku Siebie przedstawiła postać otyłą.

### Piśmiennictwo

1. Rabe-Jabłońska J, Dunajska A. Poglądy na temat zniekształconego obrazu ciała dla powstawania i przebiegu zaburzeń odżywiania. *Psychiatr. Pol.* 1997, 31 (6): 723–738.
2. Stoke R, Recascino F. Women's perceived body image: Relations with personal happiness. *J. Wom. Aging* 2003; 15 (1): 17–30.
3. Siek S. Rozwój potrzeb psychicznych, mechanizmów obronnych i obrazu siebie. Warszawa: KAW; 1984.
4. Nawaz H, Chan W, Abdulrahman M, Larson D, Katz D. Self-reported weight and height: implications for obesity research. *Am. J. Prev. Med.* 2001; 20 (4): 294–298.
5. Sanchez-Villegas A, Madrigal H, Martinez-Gonzalez M, Kearney J, Gibney M, de-Irala J, Martinez J. Perception of body image as indicator of weight status in the European union. *J. Hum. Nutr. Diet.* 2001; 14 (2): 93–102.
6. Hornowski B. Rysunek metodą badania osobowości. *Przegl. Psychol.* 1967, 14: 21–29.

7. Kirk C. Poskramianie smoka diety. Łódź: Ravi; 1996.
8. Sęk H. Metody projekcyjne. Tradycja i współczesność. Poznań: UAM; 1984.
9. Aleksandrowicz J. Zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych. Kraków: Collegium Medicum UJ; 1997.
10. Kokoszka A. Psychoanalityczne ABC: podstawy psychoanalitycznego myślenia. Kraków: Universitas; 1999.

Adres: Zakład Psychologii Śląskiej Akademii Medycznej  
ul. Medyków 12  
40-752 Katowice