

SAMOOCENA CIAŁA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA. PORÓWNANIE OSÓB CISPŁCIOWYCH I TRANSPŁCIOWYCH

Jakub Staniec

Instytut Psychologii, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski
ul. J. Wł. Dawida 1, 50-529 Wrocław
E-mail: staniecjakub1@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9467-3910>

Michał Batruch

Instytut Psychologii, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski
ul. J. Wł. Dawida 1, 50-529 Wrocław
E-mail: batruchmichal@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0285-1734>

Aleksandra Jania

Instytut Psychologii, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski
ul. J. Wł. Dawida 1, 50-529 Wrocław
E-mail: olajania1@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5040-7624>

Julia Wolczańska

Instytut Psychologii, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych,
Uniwersytet Wrocławski
ul. J. Wł. Dawida 1, 50-529 Wrocław
E-mail: wolcz.julia@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5519-2858>

ABSTRAKT

Cel. Celem artykułu jest zidentyfikowanie różnic w postrzeganiu własnego ciała oraz aktywności fizycznej między osobami cispłciowymi a transpłciowymi.

Omówione koncepcje i metody. Samoocena ciała stanowi istotny aspekt samooceny globalnej, wpływając zarówno na jakość życia, jak i zdrowie psychiczne jednostki. Badania nad samooceną ciała osób transpłciowych w Polsce są nadal ograniczone,

mimo że muszą one radzić sobie z dodatkowymi wyzwaniami związanymi z dysforią płciową. Badanie przeprowadzono w modelu quasi-eksperymentalnym, porównując osoby cispłciowe i transpłciowe pod względem oceny własnego ciała oraz aktywności fizycznej. Wykorzystano kwestionariusze BESAA i Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej, dane zebrano za pomocą formularza internetowego, natomiast do osób badanych dotarto poprzez platformy społecznościowe. Przebadano 376 osób.

Wyniki i wnioski. Osoby transpłciowe uzyskały niższe wyniki w ocenie własnego ciała niż osoby cispłciowe, co potwierdza wcześniejsze badania. Cispłciowi mężczyźni i kobiety nie różniły się statystycznie pod względem samooceny ciała. Nie stwierdzono istotnych różnic w aktywności fizycznej między grupami cispłciowymi a transpłciowymi. Niska samoocena ciała u osób transpłciowych może być związana z dysforią płciową. Brak różnic w aktywności fizycznej między grupami może wynikać z niewielkiej liczby transpłciowych kobiet w badaniu. Cispłciowi mężczyźni nie wykazali wyższej samooceny ciała niż kobiety, co może być związane ze zmianami w społeczeństwie.

Wartość poznawcza. Artykuł przyczynia się do poszerzenia wiedzy na temat samooceny ciała i aktywności fizycznej osób transpłciowych w Polsce, co może mieć implikacje dla działań edukacyjnych, społecznych i klinicznych w obszarze wsparcia dla tej grupy społecznej.

Słowa kluczowe: samoocena ciała, transpłciowość, cispłciowość, aktywność fizyczna, dysforia płciowa

BODY SELF-ESTEEM AND PHYSICAL ACTIVITY. DIFFERENCES BETWEEN CISGENDER AND TRANSGENDER PEOPLE

Aim. The aim of the study is to identify differences in the perception of one's own body and physical activity between cisgender and transgender individuals.

Concepts and Methods. Body self-esteem constitutes a significant aspect of overall self-assessment, influencing both the quality of life and mental health of an individual. Research on the body self-esteem of transgender individuals in Poland is still limited, despite their need to cope with additional challenges associated with gender dysphoria. The study was conducted using a quasi-experimental model, comparing cisgender and transgender individuals in terms of self-body assessment and physical activity. BESAA questionnaires and the International Physical Activity Questionnaire were employed, and data were collected through an online form, reaching participants through social media platforms.

Results and Conclusions. Transgender individuals scored lower in the assessment of their own bodies compared to cisgender individuals, confirming previous research findings. Cisgender men and women did not differ statistically in terms of body self-esteem. No significant differences in physical activity were observed between cisgender

and transgender groups. The lower body self-esteem in transgender individuals may be linked to gender dysphoria. The lack of differences in physical activity between groups may be attributed to the small number of transgender women in the study. Cisgender men did not demonstrate higher body self-esteem than women, which may be associated with social evolution.

Cognitive Value. This article contributes to the knowledge of body self-esteem and physical activity among transgender individuals in Poland, with potential implications for educational, social, and clinical initiatives in support of this social group.

Keywords: body self-esteem, transgender, cisgender, physical activity, gender dysphoria

Wprowadzenie

Samoocena ciała jest wyjątkowo ważną składową samooceny globalnej, która niebagatelnie wpływa na poczucie jakości życia (Ziółkowska, 2021), a nawet na zdrowie psychiczne (Strübel i in., 2020). Postrzeganie własnego ciała stanowi istotny czynnik w procesie kształtowania tożsamości człowieka (Carlson & Kiemele, 2016), ponadto jest to element Ja możliwy do zaobserwowania, a co za tym idzie – poddany jest ocenie społecznej (Krzemionka-Brózda, 2010, za: Buczak & Samujło, 2013). Niniejsze badanie podejmuje eksplorację tego zagadnienia zarówno u osób cispłciowych, jak i transpłciowych. Osoby transpłciowe to takie osoby, którym przy urodzeniu oznaczono płeć inną niż ich płeć odczuwana. Osoby cispłciowe to takie, których płeć przypisana przy urodzeniu zgadza się z ich tożsamością płciową (Grabski, 2022).

Samoocena ciała

O ile postrzeganie własnego ciała, jego samoocena, jak i ich istotne korelaty u osób cispłciowych, zwłaszcza kobiet, zostały szeroko wyeksplorowane (Murray i in., 2023; Fardouly & Vertanian, 2016; Grogan, 2006; Muth & Cash, 2006), tak osoby transpłciowe, zwłaszcza w Polsce, wciąż pozostają w pewnej niszy badań naukowych. Spoglądając na osoby transpłciowe przez pryzmat samooceny ciała, łatwo można zauważyć, że muszą one mierzyć się z dodatkowym wyzwaniem w świecie społecznym w postaci dyskomfortu posiadania tożsamości płciowej odmiennej od etykiety, jaką przypisuje im społeczeństwo, co określa się mianem dysforii płciowej (Grabski, 2022). Zarówno dysforia ciała, jak i ta społeczna, zaburza osobom transpłciowym obraz własnego ciała i nie pozwala spojrzeć na nie w oderwaniu od dyskryminujących postaw społeczeństwa czy wzorców kulturowych, będących niezgodnymi z tym, jak osoby te wyglądają bądź funkcjonują. w niniejszym artykule przedmiotem zainteresowania są właśnie różnice w samoocenie ciała między osobami cispłciowymi i transpłciowymi. Badania pokazują, że oprócz dobrze udokumentowanej różnicy w percepcji swojego ciała między cis kobietami i cis mężczyznami (Feingold & Mazzella, 1998), istnieje także istotna

różnica między osobami cis i trans na tej płaszczyźnie (Strübel i in., 2020). Autorki badania prezentują, że osoby transpłciowe osiągają wyższe niż osoby cispłciowe wyniki w skalach mierzących takie wskaźniki jak wstyd związany z własnym ciałem czy monitorowanie własnego ciała. Badaczki wskazują również, jak te wskaźniki pośrednio związane są z rozwojem symptomów depresyjnych.

Poza różnicami między osobami transpłciowymi i cispłciowymi Strübel i współpracownicy wykazały, że cispłciowi mężczyźni osiągają najniższe wyniki na skali *body shamingu* i monitorowania własnego ciała oraz najmniej porównują swoje ciało z innymi i w mniejszym stopniu mają zinternalizowany ideał szczupłości. z kolei Reyhane Mofradidoost oraz Abbas Abolghasemi (2020), wykazując istotną różnicę w zatroskaniu o obraz własnego ciała między osobami cispłciowymi i transpłciowymi na niekorzyść tych ostatnich, podkreślają również, że obraz własnego ciała nie jest jedynie percepcją tego, jak widzimy własne ciało, ale jest to również nastawienie do niego i doświadczenia, jak inni na nie reagowali w przeszłości. Wydaje się to być bardzo istotne w przypadku osób transpłciowych, których według ankiety przeprowadzonej w 2012 roku przez *European Union Agency for Fundamental Rights* 63% doświadczyło dyskryminacji jedynie z powodu bycia fizycznie postrzeganym jako osoba transpłciowa.

Aktywność fizyczna

W niniejszym artykule przedmiotem zainteresowania są również różnice w podejmowanej aktywności fizycznej między osobami cispłciowymi a transpłciowymi. Aktywność fizyczna jest istotną składową związaną z pozytywnym postrzeganiem własnego ciała (Sabiston i in., 2019; Rinaldo i in., 2016). Dobroczynne skutki zarówno psychiczne, jak i fizyczne, podejmowania aktywności fizycznej zostały dowiedzione wielokrotnie na polu naukowym (Malm i in., 2019; Cekin, 2015; Miles, 2007). Szeroko znany jest również fakt, że aktywność fizyczna nawet wspomaga leczenie depresji czy stanów lękowych (Singh i in., 2023). Jednak szczególnie istotne wydają się być powody, dla których ta aktywność fizyczna bywa zaniechana, a czasem wręcz unikana przez społeczeństwo. Bethany Alice Jones, Emma Haycraft, Walter Pierre Bouman i Jon Arcelus (2018) wykazali, że osoby transpłciowe ćwiczą mniej niż osoby cispłciowe, jednak wśród osób transpłciowych istotnie więcej ćwiczeń podejmowały osoby będące na zastępczej terapii hormonalnej, co wiązało się u nich z większą satysfakcją ciała, która statystycznie okazała się ważnym predyktorem aktywności fizycznej, a jednocześnie wykazano, że wysokie poczucie własnej wartości jest predyktorem niestosowania ćwiczeń fizycznych. Ciekawe spojrzenie wnosi również metaanaliza (Oliveira i in., 2022), która pokazuje, że transpłciowi mężczyźni częściej od transpłciowych kobiet podejmują aktywność fizyczną. Wspomniane wcześniej, szerokie badania (Strübel i in., 2020) ukazują tę kwestię w jeszcze bardziej interesującym świetle. Badaczki wykazały silną internalizację ideału muskularności przez transpłciowych i cispłciowych mężczyzn w stosunku do transpłciowych i cispłciowych kobiet, który jest swego rodzaju

socjokulturowym odpowiednikiem ideału atrakcyjności fizycznej, szczególnie bliskim mężczyznom, niezależnie od miejsca zamieszkania. Biorąc dodatkowo pod uwagę proces wychowywania transpłciowych mężczyzn, w którym byli oni socjalizowani do roli kobiecej (skupiony między innymi na wyglądzie zewnętrznym) oraz ich aktualną dysfориę płciową, związaną z własnym wyglądem, która implikuje ich niskie poczucie własnej wartości, można wysnuć wniosek, że będą oni podejmować więcej ćwiczeń, niż trans kobiety, które nie były socjalizowane do życia pod dyktando obsesji piękna i zostały wychowywane tak, jak wychowuje się chłopców. Ponadto, transpłciowe kobiety także wykazują istotnie mniejszą internalizację muskularnego ideału atrakcyjności.

Metoda

Celem badania było porównanie osób transpłciowych z cispłciowymi pod względem postrzegania własnego ciała oraz aktywności fizycznej. Porównanie to wydaje się istotne ze względu na różnice między osobami transpłciowymi i cispłciowymi w wynikach na skalach mierzących takie wskaźniki jak wstyd związany z własnym ciałem czy monitorowanie własnego ciała - osoby transpłciowe uzyskiwały na nich wyższe wyniki (Strübel i in., 2020). Dodatkowo, według ostatnich badań (Jones i in., 2018), osoby transpłciowe podejmują mniej ćwiczeń fizycznych od osób cispłciowych.

Hipotezy badawcze

Opierając się na poprzednich badaniach wskazujących na to, że osoby transpłciowe oceniają swoje ciało gorzej niż osoby cispłciowe (Strübel i in., 2020), a cispłciowi mężczyźni oceniają swoje ciało lepiej niż cispłciowe kobiety (Feingold & Mazzella, 1998) postawiono dwie pierwsze hipotezy:

Hipoteza 1: Cispłciowi mężczyźni oceniają swój wygląd lepiej niż cispłciowe kobiety, transpłciowi mężczyźni i transpłciowe kobiety.

Hipoteza 2: Osoby transpłciowe gorzej oceniają swoje ciało niż osoby cispłciowe

Dwie kolejne hipotezy dotyczą częstości podejmowania aktywności fizycznej. Na podstawie badań Jones i in. (2018) sformułowano hipotezę trzecią, mówiącą o tym, że osoby transpłciowe podejmują aktywność fizyczną rzadziej niż osoby cispłciowe. Hipoteza czwarta została natomiast oparta na metaanalizie wskazującej na to, że transpłciowi mężczyźni częściej od transpłciowych kobiet podejmują więcej ćwiczeń (Oliveira i in., 2022).

Hipoteza 3: Osoby transpłciowe rzadziej stosują aktywność fizyczną niż osoby cispłciowe.

Hipoteza 4: Transpłciowi mężczyźni częściej stosują aktywność fizyczną niż transpłciowe kobiety.

Badanie było przeprowadzone w modelu quasi-eksperymentalnym, przy czym zmiennymi były: płeć osoby badanej (kobieta – mężczyzna), tożsamość płciowa (osoby cisplciowe – osoby transplciowe), ocena własnego wyglądu, aktywność fizyczna.

Narzędzie pomiaru

W badaniu posłużono się dwoma kwestionariuszami: *Kwestionariusz BESAA* (Beverly K. Mendelson, Morton J. Mendelson, Donny R. White, 2001; w adaptacji Aleksandry Słowińskiej, 2019). w celu pomiaru zmiennej ocena ciała użyto tylko jednej z podskal tego kwestionariusza – podskali „Samooceńa wyglądu”. Osoby badane odpowiedziały na 10 twierdzeń (np. „Podoba mi się to, co widzę, gdy patrzę w lustro”, „Martwię się tym, jak wyglądam”), do których musiały się ustosunkować na 5-stopniowej skali Likerta rangowanej od 1 (nigdy) do 5 (zawsze). Właściwości psychometryczne skali zostały opisane w polskiej adaptacji metody (Słowińska, 2019). Wskaźnik rzetelności Alfa Cronbacha w badaniu walidacyjnym, w którym udział wzięło 1092 osób, okazał się zadowalający, wynosząc w każdej podskali ponad 0,75. Wartość wskaźnika uzyskana w tym badaniu dla wykorzystanej podskali „Samooceńa wyglądu” również okazała się zadowalająca, wynosząc $\alpha = 0,93$.

Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (Biernat i in., 2007). w celu pomiaru aktywności fizycznej użyto całego kwestionariusza obejmującego 7 pytań (np.: „Czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywałeś(aś) czynności wymagające intensywnego wysiłku fizycznego?”), na które osoby badane miały udzielić krótkich odpowiedzi. Wskaźnik rzetelności Alfa Cronbacha w tym badaniu okazał się słaby, wynosząc $\alpha = 0,51$, co poruszone zostanie w Dyskusji.

Przebieg badania

Badanie polegało na wypełnieniu kwestionariusza (ankieta na Google Forms), który został udostępniony na platformach społecznościowych w Internecie. Jako że temat oceny ciała może wywoływać silnie negatywne emocje i uczucia u niektórych osób badanych, przy każdym poście lub wiadomości zapraszającej do wzięcia udziału w badaniu był podkreślany fakt, że w kwestionariuszu znajduje się wiele pytań o ocenę własnego ciała.

Wyniki

Płeć, tożsamość płciowa a zadowolenie z własnego ciała

W badaniu kwestionariuszowym wzięło udział 376 osób (134 cispłciowe kobiety, 48 transpłciowych kobiet, 104 cispłciowych mężczyzn, 90 transpłciowych mężczyzn). Średnia wieku wyniosła 23 lata ($M = 23,3$; $SD = 5,2$; $Min = 18$; $Max = 52$).

Tabela 1

Liczności osób badanych wziętych pod uwagę w analizie dla zmiennej zależnej zadowolenie z własnego ciała ($N = 376$).

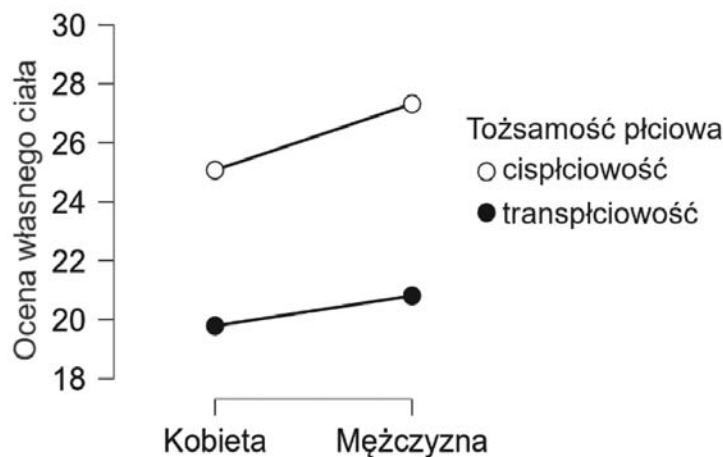
Płeć	Liczba	Procent
Cispłciowa kobieta	134	35,6%
Cispłciowy mężczyzna	104	27,7%
Transpłciowa kobieta	48	12,8%
Transpłciowy mężczyzna	90	23,9%

Źródło: badania własne.

W celu zweryfikowania hipotezy 1 i 2 zastosowano dwuczynnikową analizę wariancji ANOVA dla zmiennych płeć, tożsamość płciowa i ocena własnego ciała. Wykazała ona trend statystyczny wpływu zmiennej płeć na wynik na skali Ocena Własnego Ciała ($F(1) = 3,3$; $p = 0,07$), natomiast istotnie wpływającą na ocenę własnego ciała okazała się zmienna tożsamość płciowa ($F(1) = 42,84$; $p < 0,001$). Oznacza to, że cispłciowi mężczyźni i cispłciowe kobiety nie różnili się istotnie między sobą wynikami na skali Ocena Ciała. Analogicznie – transpłciowi mężczyźni i transpłciowe kobiety uzyskali nieróżniące się istotnie od siebie wyniki oceny własnego ciała. Testy istotności różnic post-hoc wykazały, że cispłciowi mężczyźni ($M = 27,29$; $SD = 8,86$) osiągnęli istotnie statystycznie wyższe wyniki od zarówno transpłciowych mężczyzn ($M = 20,12$; $SD = 7,30$; $p < 0,001$) jak i transpłciowych kobiet ($M = 19,29$; $SD = 7,54$; $p < 0,001$). Podobnie cispłciowe kobiety ($M = 25,26$; $SD = 8,11$) na skali oceny swojego ciała osiągnęły wyniki istotnie wyższe od zarówno transpłciowych mężczyzn ($p < 0,001$) jak i transpłciowych kobiet ($p < 0,001$). Nie wykazały natomiast różnic w ocenie swojego ciała pomiędzy cispłciowymi mężczyznami i cispłciowymi kobietami ($p > 0,1$). Efekt ten dodatkowo obrazuje Rysunek 1.

Rysunek 1

Średnie wyniki dla zmiennej Ocena Własnego Ciała z podziałem ze względu na zmienne płeć i tożsamość płciowa.



Źródło: badania własne.

Płeć, tożsamość płciowa a aktywność fizyczna

Ze względu na niepełne wypełnienie formularza dotyczącego aktywności fizycznej, część osób badanych nie została uwzględniona w analizie tej zmiennej zależnej. Liczności osób wziętych pod uwagę w analizie przedstawia Tabela 2.

Tabela 2

Liczności osób badanych wziętych pod uwagę w analizie zmiennej zależnej Aktywność Fizyczna (N = 316).

Płeć	Liczba	Procent
Cisplciowa kobieta	110	34,8%
Cisplciowy mężczyzna	89	28,2%
Transplciowa kobieta	39	12,3%
Transplciowy mężczyzna	78	24,7%

Źródło: badania własne.

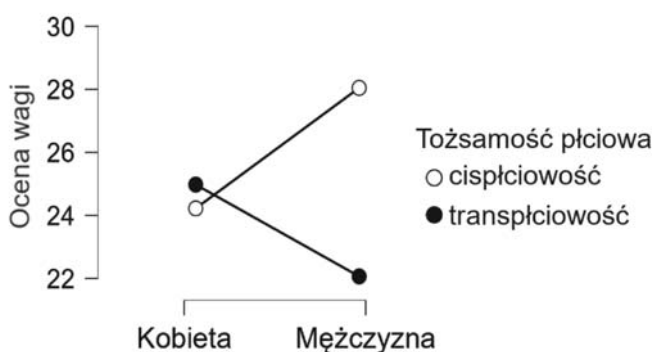
W celu zweryfikowania hipotezy 3 i 4 zastosowano dwuczynnikową analizę wariancji ANOVA dla zmiennych płeć, tożsamość płciowa i aktywność fizyczna. Nie wykazała on istotnych statystycznie różnic w częstości podejmowanej aktywności fizycznej ani ze względu na płeć osób badanych ($p > 0,1$) ani na ich tożsamość płciową ($p > 0,1$).

Płeć, tożsamość płciowa a ocena wagi swojego ciała

Eksploracyjnie poddano analizie dwuczynnikowej ANOVA zmienne płeć, tożsamość płciowa i ocena wagi swojego ciała. Wykazała ona istotny statystycznie wpływ tożsamości płciowej na ocenę swojej wagi ($F(1) = 8,18; p < 0,01$), ale nie wykazała istotnego wpływu zmiennej płeć na ocenę swojej wagi. Wykazała natomiast silną interakcję zmiennych płeć i tożsamość płciowa ($F(1) = 13,59; p < 0,001$). Testy istotności różnic post-hoc wykazały, że cisplciowi mężczyźni ($M = 28,05; SD = 7,60$) osiągnęli znacząco wyższe wyniki na skali oceny swojej wagi od cisplciowych kobiet ($M = 24,22; SD = 8,26, p < 0,01$) i transplciowych mężczyzn ($M = 22,07; SD = 9,01; p < 0,001$), ale nie transplciowych kobiet ($M = 24,98; SD = 8,12; p > 0,1$). Nie wykazały one istotnych różnic pomiędzy wynikami transplciowych kobiet i cisplciowych kobiet ($p > 0,1$), a także między wynikami transplciowych mężczyzn a zarówno transplciowych kobiet ($p > 0,1$) i cisplciowych kobiet ($p > 0,1$). Opisane efekty dodatkowo obrazuje Rysunek 2.

Rysunek 2

Średnie wyniki dla zmiennej Ocena Wagi Swojego Ciała z podziałem ze względu na zmienną płeć i tożsamość płciowa.



Źródło: badania własne.

Dyskusja

Celem badania było sprawdzenie, czy istnieją istotne statystycznie różnice między osobami cisplciowymi a transplciowymi w zakresie postrzegania własnego ciała oraz podejmowania aktywności fizycznej. Jeżeli chodzi o samoocenę wyglądu, założono, że osoby transplciowe oceniają swoje ciało gorzej niż osoby cisplciowe, przy czym cisplciowi mężczyźni mieliby oceniać swoje ciało najwyżej. w ramach zmiennej, jaką

była aktywność fizyczna, założono, że osoby transpłciowe będą stosować ją rzadziej, niż osoby cispłciowe, natomiast wśród osób transpłciowych to transpłciowi mężczyźni mieliby ćwiczyć częściej niż transpłciowe kobiety.

Niniejsze badanie potwierdziło hipotezę mówiącą o tym, że osoby transpłciowe gorzej oceniają swoje ciało niż osoby cispłciowe. Jest to zgodne z wcześniej prowadzonymi badaniami przez innych badaczy (Mofradidoost & Abolghasemi, 2020). Osoby transpłciowe istotnie niżej oceniają swoje ciało niż osoby cispłciowe, co przede wszystkim może mieć związek z występowaniem dysforii płciowej u osób transpłciowych, której z reguły nie doświadczają osoby cispłciowe. Jest to kolejny powód, dla którego osoby transpłciowe warto otoczyć opieką psychoterapeutyczną, a w szczególnych przypadkach także psychiatryczną i umożliwić dostęp do tranzycji, bowiem niska samoocena wyglądu może pośrednio prowadzić do objawów depresyjnych (Strübel i in., 2020).

Nie udało się jednak znaleźć przesłanek potwierdzających, że cispłciowi mężczyźni oceniają swoje ciało lepiej niż pozostałe grupy. Mężczyźni nie różnili się istotnie statystycznie od kobiet w tym zakresie, jednak mieli istotnie wyższą samoocenę wyglądu niż obie grupy osób transpłciowych. w trakcie rozważania, dlaczego hipoteza ta się nie potwierdziła, należy zastanowić się, dlaczego cispłciowi mężczyźni nie oceniali swojego ciała wyżej niż cispłciowe kobiety. Może być to związane z faktem, że niektórzy badacze wskazują, iż niezadowolenie z ciała wśród osób dorosłych może maleć z roku na rok (Fallon i in., 2014). Ponieważ w niniejszym badaniu grupa cispłciowych osób badanych charakteryzuje się niską średnią wieku ($M = 23$), tym bardziej możliwe wydaje się, że przebadane osoby cispłciowe doświadczają już społecznych zmian i zmniejszają swój krytycyzm wobec własnego wyglądu. Nie dotyczy to jednak osób transpłciowych, o czym szerzej napisano wcześniej.

Zainteresowanie badaczy dotyczyło także podejmowanej aktywności fizycznej. Podobnie jak w poprzednich hipotezach, w tym zakresie porównano osoby transpłciowe z osobami cispłciowymi, następnie za to sprawdzono różnice wśród osób transpłciowych. w obu przypadkach nie wykazano istotnych statystycznie różnic.

Potencjalną przyczyną braku różnic w zakresie stosowanej aktywności fizycznej pomiędzy osobami cispłciowymi a transpłciowymi mógł być fakt, że przebadano nieproporcjonalnie mało transpłciowych kobiet (9,9%) do transpłciowych mężczyzn (19,9%); te pierwsze zazwyczaj chcą dopasować się do ideału delikatności, smukłości i bycia jak najbardziej drobnymi, i w związku z tym mogą stosować mniej ćwiczeń fizycznych w przeciwieństwie do transpłciowych mężczyzn, którzy za cel obierają sobie szybki przyrost masy mięśniowej, aby dopasować się do kulturowego ideału męskości (Strübel i in., 2020). Wobec tego wyniki transpłciowych mężczyzn mogły znacząco zawyżyć ogólny wynik na skali aktywności fizycznej osób transpłciowych, pomimo przesłanek, że grupa ta rzadziej podejmuje się aktywności fizycznej od osób cispłciowych (Jones i in., 2018). Dodatkowo, aktywność fizyczną badano Międzynarodowym Kwestionariuszem Aktywności Fizycznej (Biernat i in., 2007), który w przekonaniu

badaczy mógł przez swoją formę zniechęcać osoby badane do rzetelnego wypełnienia, w wyniku czego osoby badane zostawiały wiele braków danych lub wypełniały kwestionariusz w sposób niezgodny z poleceniem oraz niekonsekwentny. Ponadto, kwestionariusz ten był umieszczony na końcu badania, co sprzyjało nieuważnemu wypełnianiu przez zmęczenie poznawcze. Wskazywać na to może niski uzyskany wskaźnik rzetelności kwestionariusza.

Niepotwierdzenie drugiej hipotezy dotyczącej aktywności fizycznej jest zaskakujące, ponieważ założenia, na podstawie których ją sformułowano, miały potwierdzenie w literaturze przedmiotu – transpłciowi mężczyźni mieliby dążyć do ideału męskości, który w naszej kulturze opiera się na muskularnym ciele, natomiast wśród transpłciowych kobiet spodziewano się wystąpienia dążenia do stereotypowego ideału kobiecości, a więc posiadanie drobnej, nie umięśnionej sylwetki (Strübel i in., 2020). Być może taki wynik, podobnie jak w przypadku poprzedniej analizy, wynika z charakterystyki grupy osób badanych – w badaniu uczestniczyło ponad dwa razy mniej transpłciowych kobiet (9,9%), niż transpłciowych mężczyzn (19,9%), co mogło znacząco wpłynąć na uzyskany wynik.

Ciekawym uzyskanym wynikiem jest ten wynikający z analizy eksploracyjnej. Okazało się bowiem, że cisplciowi mężczyźni zdecydowanie lepiej oceniali swoją wagę niż cisplciowe kobiety i transpłciowi mężczyźni, jednak nie wykazano istotnych różnic między nimi a transpłciowymi kobietami. Badania wskazują, że transpłciowi mężczyźni często boją się przybrania na wadze ze względu na lęk, że tłuszcz odłoży się w okolicy bioder czy piersi (McGuire i in., 2016), przez co ich samoocena wagi jest zaniżona. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być także socjalizacja do roli kobiecej. Transpłciowi mężczyźni i cisplciowe kobiety wychowywali się w środowisku sugerującym, że niska waga jest wyznacznikiem sukcesu. Prowadzi do wyższej samooceny wagi u cisplciowych chłopców niż u cisplciowych dziewcząt (Mendelson i in., 1996). Wynik sugerujący, że cisplciowi mężczyźni lepiej oceniają swoją wagę niż cisplciowe kobiety nie jest zaskakujący i zyskał poparcie w wielu wcześniejszych badaniach (Allaz i in., 2007). Ciekawość może jednak wzbudzać fakt, że zgodnie z tą analizą transpłciowe kobiety nie miały istotnie niższej samooceny wagi niż cisplciowi mężczyźni, mimo przesłanek z innych badań, że taka zależność powinna występować (Gordon i in., 2016). Przyczyny można dopatrywać się w bardzo niskiej liczbie przebadanych osób z tej grupy. Być może, gdyby badaczom udało się dotrzeć do większej ich liczby, wynik ten okazałby się istotny statystycznie.

Trudnością jest więc fakt, że przebadano znacząco mniej transpłciowych kobiet (10,3%) niż pozostałych grup (19,1% do 28,8%), co może budzić zastrzeżenia i wątpliwości, jeśli chodzi o wyciąganie wniosków z artykułu na temat tej grupy. Przeprowadzając badanie na osobach transpłciowych w Polsce warto zwrócić uwagę na dysproporcję liczby transpłciowych kobiet do transpłciowych mężczyzn i przede wszystkim próbować dotrzeć do tych pierwszych, a w drugiej kolejności do tych ostatnich. Warto także podjąć próbę dotarcia do starszych wiekiem osób transpłciowych.

Ponieważ średnia wieku w przebadanej grupie jest niska ($M = 23$), nie można uogólniać wyników na całą populację.

Najważniejszym z uzyskanych wyników jest świadczący o tym, że osoby transpłciowe zdecydowanie gorzej oceniają swoje ciało niż osoby cisplciowe. Badanie to jest istotne nie tylko ze względu na uzyskane wyniki. Prac naukowych o osobach transpłciowych w Polsce jest niezwykle mało, dlatego prezentowany artykuł stanowi istotny wkład w polską literaturę o tej tematyce. Dodatkowo, duża grupa przebadanych osób transpłciowych pozwala na uogólnianie wyników na populację młodych osób transpłciowych w Polsce, szczególnie w zakresie młodych transpłciowych mężczyzn, których przebadano najwięcej. w procesie terapeutycznym osób transpłciowych warto uwzględnić potencjalne problemy z oceną własnego ciała, a także samooceną wagi.

BIBLIOGRAFIA

- Allaz, A., F., Bernstein, M., Rouget, P., Archinard, M., & Morabia, A. (1998). Body weight preoccupation in middle-age and ageing women: a general population survey. *International Journal of Eating Disorders*, 23(3), 287-294.
- Biernat, E., Stupnicki, R., & Gajewski, A. K. (2007). Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 51(1), 47-54.
- Buczak, A., & Samujło, M. (2015). Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 32, 232-242.
- Carlson, M., & Kiemele, R. (2016). In the looking glass: An examination of body image and identity development through research and poetry. *The Vermont Connection*, 37(1), 26-37.
- Cekin, R. (2015). Psychological Benefits of Regular Physical Activity: Evidence from Emerging Adults. *Universal Journal of Educational Research* 3(10), 710-717. <https://doi.org/10.13189/ujer.2015.03100>
- Fallon, E. A., Harris, B. S., & Johnson, P. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating behaviors*, 15(1), 151-158.
- Fardouly, J., & Vertanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender Differences in Body Image Are Increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00036>.
- Gordon, A., R. Austin, B. Krieger, N. White Hughto, J. M., & Reisner, S. L. (2016). "I have to constantly prove to myself, to people, that i fit the bill": Perspectives on weight and shape control behaviors among low-income, ethnically diverse young transgender women. *Social Science & Medicine*, 165, 141-149.
- Grabski, B. (Red.). (2022). *Zdrowie osób transpłciowych i niebinarnych – podręcznik psychoedukacyjny dla osób i pacjentów oraz ich bliskich*. Trans-Fuzja.
- Grogan, S. (2006). Body Image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523-530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Jones, B. A., Haycraft, E., Bouman, W. P., & Arcelus, J. (2018). The Levels and Predictors of Physical Activity Engagement Within the Treatment-Seeking Transgender Population: A Matched Control Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2), 99-107. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0298>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports – Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5). <https://www.mdpi.com/2075-4663/7/5/127>
- McGuire, J. K., Doty, J. L., Catalpa, J. M., & Ola, C. (2016). Body image in transgender young people: Findings from a qualitative, community based study. *Body Image*, 18, 96-107.
- Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. (1996). Self-esteem and body esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17(3), 321-346.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin* 32(4), 314-363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>

- Mofradidoost, R., & Abolghasemi, A. (2020). Body Image Concern and Gender Identities between Transgender and Cisgender Persons from Iran. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46(3), 260-268. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1683665>
- Murray, K., Rieger, E., Brown, P. M., Brichacek, A., & Walker, I. (2023). Body image explains differences in intuitive eating between men and women: Examining indirect effects across negative and positive body image. *Body Image*, 45, 369-381. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.018>
- Muth, J., & Cash, T. F. (2006). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
- Oliveira, J., Frontini, R., Jacinto, M., & Antunes, R. (2022). Barriers and Motives for Physical Activity and Sports Practice among Trans People: A Systematic Review. *Sustainability*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/su14095295>
- Rinaldo, N., Zaccagni, L., & Gualdi-Russo, E. (2016). Soccer training programme improved the body composition of pre-adolescent boys and increased their satisfaction with their body image. *Acta Paediatrica*, 105(10), 492-495. <https://doi.org/10.1111/apa.13478>
- Sabiston, C. M., Pile, E., Vani, M. & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57, 1203-1209.
- Słowińska, A. (2019). Skala Samooceny Ciała dla Adolescentów i Dorosłych (BESAA) – polska adaptacja metody. *Polish Journal of Applied Psychology*, 17(1), 21-32.
- Strübel, J., Sabik, N. J., & Tylka, T. L. (2020). Body image and depressive symptoms among transgender and cisgender adults: Examining a model integrating the tripartite influence model and objectification theory. *Body Image*, 35, 53-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.004>
- Ziółkowska, B. (2021). Związek obrazu ciała i poczucia jakości życia u niewidzących młodych kobiet. *Niepełnosprawność. Dyskursy Pedagogiki Specjalnej*, 41, 167-181.