

Karina Leksy

Nadmierna masa ciała – konteksty psychospołeczne i pedagogiczno-edukacyjne

Analiza zgromadzonego materiału badawczego uświadomiła pilną potrzebę przeciwdziałania wszelkim przejawom negatywnych, krzywdzących zachowań wobec osób z nadmierną masą ciała, przede wszystkim w środowisku szkolnym, gdzie najczęściej obserwuje się niewłaściwe postawy, głównie w postaci przemocy werbalnej. Warto podkreślić, że dla osób dotkniętych dyskryminacją ze względu na masę ciała konsekwencje stygmatyzacji mogą okazać się bardzo poważne, stąd tak istotne jest uświadomienie i naświetlenie problemu również od strony społecznych postaw wobec osób otyłych oraz zmiana sposobu myślenia o otyłości w wymiarze globalnym.

Fragment Zakończenia i wniosków



**Nadmierna masa ciała —
konteksty psychospołeczne
i pedagogiczno-edukacyjne**



NR 3094

Karina Leksy

Nadmierna masa ciała — konteksty psychospołeczne i pedagogiczno-edukacyjne



Redaktor serii: Pedagogika
Katarzyna Krasoń

Recenzent
Marian Śnieżyński

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział pierwszy	
Otyłość jako choroba współczesnej cywilizacji	17
1. Rozważania definicyjne na temat zdrowia i choroby	17
2. Nadwaga i otyłość — ustalenia definicyjne i typologiczne	25
3. Sposoby diagnozowania nadmiernej masy ciała	30
4. Nadmierna masa ciała — wyzwaniem dla zdrowia publicznego i promocji zdrowia	34
Rozdział drugi	
Uwarunkowania nadwagi i otyłości	43
1. Kultura masowa a etiologia nadmiernej masy ciała	43
2. Biologiczny kontekst nadmiernej masy ciała	51
3. Rola czynników psychologicznych w rozwoju nadwagi i otyłości	54
4. Styl życia współczesnego człowieka — główny „sprawca” epidemii otyłości	59
Rozdział trzeci	
Nadwaga i otyłość jako wyznaczniki psychospołecznego funkcyjono- wania człowieka w środowisku życia w świetle badań własnych	73
1. Nadmierna masa ciała z perspektywy doświadczeń społecznych osób oty- łych	73
2. Znaczenie nadmiernej masy ciała w obszarze funkcjonowania psycho- społecznego jednostki	105
3. Sposoby radzenia sobie z piętnem otyłości	112
4. Internet jako źródło wsparcia społecznego dla osób z nadmierną masą ciała	121

Rozdział czwarty

Profilaktyka, promocja zdrowia i edukacja zdrowotna w walce z nadwagą i otyłością jako istotny obszar działań instytucjonalnych i poza-instytucjonalnych	133
1. Profilaktyka nadwagi i otyłości w wymiarze indywidualnym i społecznym	133
2. Znaczenie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej w kształtowaniu prawidłowej masy ciała	148
Zakończenie i wnioski	161
Bibliografia	165
Summary	179
Zusammenfassung	181

Wstęp

Pośród spraw ludzkich niższego rzędu nie ma dzisiaj i nie było nigdy w historii człowieczego losu sprawy ważniejszej od zdrowia...

A. Pawłucki¹

Rozwojowi pedagogiki, jako jednej z nauk o człowieku, towarzyszy od początku zjawisko wyłaniania się subdyscyplin szczegółowych, zwłaszcza różnorodnych kierunków i prądów pedagogicznych². Istotne w tym względzie staje się kryterium metodologiczne, według którego można wyróżnić pedagogikę ogólną i pedagogikę społeczną. Pierwsza z nich, będąca w pewnym sensie metapedagogiką lub ogólną filozofią wychowania, stanowi podstawę teoretyczną wszelkich subdyscyplin w obrębie systemu nauk pedagogicznych. Pedagogika społeczna natomiast akcentuje w swoim podejściu metodologicznym rolę i znaczenie środowiska jako istotnego czynnika kształtowania osobowości ludzkiej³. Ów sposób rozumienia omawianej dyscypliny, stanowiącej jednocześnie podwaliny pedagogiki zdrowia, jest bliższy podjętej problematyce, stąd też od pedagogiki społecznej należy rozpocząć teoretyczne rozważania dotyczące psychospołecznych i pedagogiczno-edukacyjnych kontekstów nadmiernej masy ciała.

Biorąc pod uwagę ustalenia definicyjne i sięgając równocześnie po klasyczne ujęcie polskiej pedagogiki społecznej, jej twórczyni, Helena Radlińska, określała ją jako „naukę praktyczną rozwijającą się na skrzyżowaniach nauk o człowieku, biologicznych i społecznych z etyką i kulturoznawstwem (teorią i historią kultury) dzięki własnemu punktowi widzenia. Można go

¹ A. PAWŁUCKI: *Rozważania o wychowaniu*. Gdańsk, AWF, 1994.

² B. ŚLIWERSKI: *Nowe konteksty (dla) edukacji alternatywnej XXI wieku*. Kraków, Impuls, 2001.

³ S. KAWULA: *Współczesne wyzwania i zadania pedagogiki społecznej*. „Auxilium Sociale. Wsparcie Społeczne” 2004, nr 2 (30), s. 15.

najkrócej określić jako zainteresowanie wzajemnym stosunkiem jednostki i środowiska, wpływem warunków bytu i kręgów kultury na człowieka w różnych fazach jego życia, wpływem ludzi na zapewnienie bytu wartościom przez ich przyjęcie i krzewienie oraz przetwarzanie środowisk siłami człowieka w imię ideału”⁴. W opinii S. Kawuli, „jest to szerokie spektrum poznawcze i praktyczne, odnoszące się także do współczesnych wyzwań wobec pedagogów społecznych. Ograniczoność pola dociekań badawczych i praktycznych pedagogiki społecznej nie będzie miała miejsca wtedy, gdy obejmie się nią — oprócz wychowania — także opiekę, pracę socjalną i resocjalizacyjną oraz inne obszary życia człowieka”⁵. W związku z tym cytowany autor twierdzi, iż „pedagogika społeczna, opierając się na teorii środowiska i badaniach empirycznych, analizuje warunki i relacje, których źródłem są poszczególne komponenty środowiska oraz ustala zasady i określa metody jego przekształcania z punktu widzenia potrzeb wychowania i rozwoju jego podmiotów”⁶. Inaczej mówiąc, pedagogika społeczna skupia się na problematyce środowiskowych uwarunkowań procesów wychowawczych oraz na analizie warunków (czynników) umożliwiających zaspokajanie potrzeb rozwojowych człowieka (grup ludzkich) w różnych fazach jego życia i różnorodnych sytuacjach życiowych (w pracy, nauce, zabawie, czasie wolnym, miejscu zamieszkania, rodzinie, grupie rówieśniczej, towarzyskiej, działalności kulturalnej i w innych formach aktywności ludzkiej). Pedagogika społeczna jest więc zarazem pedagogiczną teorią i praktyką środowiska w tym sensie, że traktuje wszelkie instytucje społeczne, zarówno formalne, jak i nieformalne, jako środowisko ludzkiego życia i usiłuje dostrzegać w nich siły i dynamizmy lub sugerować im intencjonalność pracy wychowawczej oraz aktywizować zasoby i potencjały tego środowiska⁷. Nietrudno zatem zauważyć, iż zagadnienie środowiska życia jest w kontekście pedagogiki społecznej pojęciem kluczowym i obejmuje wszystkie możliwe konfiguracje elementów środowiska, w którym przebywa jednostka ludzka⁸.

Współczesna pedagogika społeczna, wychodząc naprzeciw konsekwencjom dokonujących się w Polsce systemowych zmian społeczno-ekonomicznych, staje przed wieloma nowymi zadaniami, w tym także związanymi z problematyką zdrowia⁹. W wyniku tego coraz wyraźniej widoczny jest

⁴ H. RADLIŃSKA: *Pedagogika społeczna*. Warszawa, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1961, s. 336.

⁵ S. KAWULA: *Rozważania o przedmiocie pedagogiki społecznej*. „Auxilium Sociale. Wsparcie Społeczne” 2005, nr 2 (34), s. 22.

⁶ Ibidem, s. 24—25.

⁷ Ibidem.

⁸ E. MARYNOWICZ-HEŃKA: *Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki*. Warszawa, PWN, 2006, s. 54.

⁹ E. SYREK: *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*. Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2000, s. 8.

nurt, zgodnie z którym wiele dyscyplin naukowych, nie tylko medycznych, poszerza swoje spektra badawcze o zagadnienia zdrowia i jego promocji. Słuszność zaobserwowanej tendencji potwierdza fakt, iż już niemalże pół wieku temu badacze społeczni wskazywali, że zagadnieniom związanym ze zdrowiem — nieodłącznym i niezwykle ważnym elementem życia człowieka — nie poświęca się w literaturze z zakresu nauk społecznych zbyt wiele uwagi¹⁰. Na przykład, A. Malewski¹¹ uważał, że sposoby uzyskiwania twierdzeń o zależnościach między różnymi warunkami, w jakich znajdują się ludzie, a ich postawami i zachowaniami medycznymi¹² prezentują się skromnie w porównaniu z innymi działami nauk społecznych zajmującymi się określonymi sferami zachowań jednostek i grup. Również F. Znaniecki twierdził, że badacze społeczni nie wykorzystują w pełni medycyny jako szczególnie ważnego obszaru owocnych studiów¹³. Warto jednak podkreślić, iż w klasycznej pedagogice społecznej H. Radlińskiej można odnaleźć zagadnienia wychowania dla spraw zdrowia, podejmowane głównie w aspekcie wychowania zdrowotnego jako składnika kultury zdrowotnej, w efekcie czego „silnie zaznaczyła obecność zagadnień zdrowotnych w pedagogice społecznej”¹⁴. U źródeł zatem współcześnie rozumianej pedagogiki zdrowia w znacznym stopniu leży sposób pojmowania pedagogiki społecznej przez H. Radlińską¹⁵, która podkreślała, iż dziedzina ta musi sięgać bezpośrednio do nauk biologicznych i lekarskich, akcentując, że w zestawieniu z pedagogiką leczniczą pedagogika społeczna korzysta z „badań nad zahamowaniami i skrzywieniami rozwoju indywidualnego, wprowadza dane o ich społecznych przyczynach, o możliwościach i sposobach zapobiegania im i wyrównywania”¹⁶.

Współcześnie zaszły zasadnicze zmiany w podejściu reprezentantów nauk społecznych w Polsce do problematyki zdrowia i zagadnień z nim

¹⁰ M. SOKOŁOWSKA, I. HOŁÓWKA, A. OSTROWSKA: *Socjologia a zdrowie*. Warszawa, PWN, 1976, s. 19.

¹¹ A. MALEWSKI: *Zagadnienia psychologii społecznej*. Warszawa, PWN, 1962.

¹² Przez „zachowania medyczne” rozumie się rodzaje działań związanych ze zdrowiem i z chorobą podejmowane przez jednostki. Podano za: M. SOKOŁOWSKA, I. HOŁÓWKA, A. OSTROWSKA: *Socjologia...*, s. 20.

¹³ F. ZNANIECKI: *Nauki o kulturze: narodziny i rozwój*. Przeł. J. SZACKI. Warszawa, PWN, 1971, s. 527.

¹⁴ E.A. MAZURKIEWICZ: *Sprawność działania socjalnego w pedagogice społecznej Heleny Radlińskiej. U źródeł zastosowań prakseologii w pracy socjalnej*. Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1983, s. 67. Podano za: E. SYREK: *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej...*, s. 7.

¹⁵ L. CHMAJ: *Prądy i kierunki w pedagogice XX wieku*. Warszawa, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, 1963, s. 316. Podano za: E. SYREK: *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej...*, s. 32.

¹⁶ H. RADLIŃSKA: *Pedagogika społeczna...*, s. 364.

związanych¹⁷. Obecnie można zaobserwować dynamiczny rozwój nurtu badawczego, w którym problemy zdrowia i choroby traktuje się jako sferę zachowań społecznych warunkowanych nie tylko przez takie czynniki, jak: fakt choroby, funkcjonowanie placówek medycznych i oświaty zdrowotnej, ale także przez czynniki wchodzące w zakres zmiennych stratyfikacyjnych, kulturowych i psychologicznych¹⁸. Nurt ten stanowi ważny obszar zainteresowań pedagogiki zdrowia, której najnowsza, zaproponowana przez E. Syrek definicja brzmi następująco: „Pedagogika zdrowia jest subdyscypliną pedagogiki. Jej przedmiotem zainteresowań badawczych i analiz są społeczno-środowiskowe uwarunkowania zdrowia i choroby, wieloaspektowe i wielosektorowe działania środowiskowe (instytucjonalne i pozainstytucjonalne) na rzecz zdrowia różnych grup społecznych oraz badanie i ewaluacja procesu edukacji zdrowotnej (wychowania i kształcenia), ukierunkowanej na doskonalenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego i umiejętności życiowych sprzyjających zdrowemu stylowi życia w każdym okresie życia człowieka celem projektowania pedagogicznych (w tym edukacyjnych) działań kompensacyjnych na rzecz jednostki i środowiska, wykorzystywanych także w pracy socjalnej”¹⁹. W tym właśnie nurcie umiejscowione zostało zagadnienie nadmiernej masy ciała. Wydaje się bowiem, że ze względu na społeczno-środowiskowe uwarunkowania i konsekwencje nadmiernej masy ciała oraz potrzebę instytucjonalnych i pozainstytucjonalnych działań na rzecz fizycznego i psychospołecznego zdrowia osób z nadwagą, jak również działań prewencyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem nabywania umiejętności sprzyjających zdrowemu stylowi życia, problem ten może stanowić jeden z niezwykle ważnych i aktualnych obszarów działania omawianej subdyscypliny pedagogiki. Warto w tym miejscu także podkreślić, iż pedagogika zdrowia posługuje się aparatem pojęciowym pedagogiki oraz terminami zaczerpniętymi z medycyny, biologii, psychologii, socjologii i innych nauk. Podejmując zatem zagadnienie znaczenia nadmiernej masy ciała dla zdrowia i funkcjonowania współczesnego człowieka, starano się zaprezentować przedmiotowe zjawisko również w sposób interdyscyplinarny, wykorzystując w szczególności dorobek nauk medycznych, a także socjologię zdrowia i choroby, psychologię zdrowia oraz społeczną psychologię środowiskową. Socjologia zdrowia i choroby zajmuje się badaniem „społeczno-kulturowych uwarunkowań stanu zdrowia i przyczyn chorób, ich następstw i konsekwencji w życiu społecznym”²⁰. Psychologia zdrowia

¹⁷ E. SYREK: *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej...*, s. 5.

¹⁸ M. SOKOŁOWSKA, I. HOŁÓWKA, A. OSTROWSKA: *Socjologia...*, s. 20.

¹⁹ E. SYREK, K. BORZUCKA-SITKIEWICZ: *Edukacja zdrowotna*. Warszawa, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne Sp. z o.o., 2009, s. 19.

²⁰ B. TOBIASZ-ADAMCZYK: *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2000, s. 18–19.

z kolei jest definiowana jako „całokształt specyficznego, oświatowego, naukowego i profesjonalnego wkładu psychologii jako dyscypliny do promocji i utrzymania zdrowia, zapobiegania i leczenia chorób, rozpoznania etiologicznych i diagnostycznych korelatów zdrowia, choroby i zbliżonych dysfunkcji, a także do analizy i optymalizacji systemu opieki zdrowotnej i kształtowania polityki zdrowotnej”²¹. Społeczna psychologia środowiskowa natomiast „wzbogaca pedagogiczną wiedzę o wzajemnych relacjach człowieka ze środowiskiem i stwarza możliwości jej wykorzystania w badaniach i analizach związanych także ze środowiskowymi uwarunkowaniami zdrowia i choroby. Psychologia środowiskowa jest dyscypliną psychologii, która zajmuje się badaniem relacji i zależności między człowiekiem a środowiskiem fizycznym i społecznym”²².

Przez wiele dziesiętków lat nadwaga i otyłość były traktowane jako przejaw zdrowia oraz zadowalającego statusu społecznego. Sposób podejścia do tego zagadnienia uległ głębokiemu przeobrażeniu dopiero w okresie ostatnich dziesięcioleci, głównie za sprawą wyników badań epidemiologicznych i klinicznych, które dostarczyły dowodów potwierdzających ogromną rolę otyłości w powstawaniu szeregu współczesnych chorób²³. Nadwaga i otyłość traktowane są w społeczeństwie z jednej strony jako ukarane obżarstwo, z drugiej zaś — nadmiar masy ciała, szczególnie u dziecka, jest synonimem zdrowia. Pogląd ten ma swe korzenie w zamierzchłych czasach, kiedy to bieda, choroby powodowały wychudzenie, prowadząc nawet do śmierci, a nadmiar masy ciała kojarzono z dobrym stanem zdrowia, bogactwem i dobrobytem. W odległych czasach, gdy pożywieniem było mięso zwierząt i pokarmy roślinne, status osoby otyłej był przedmiotem zazdrości i pożądania współplemieńców. Według niektórych zabobonnych wierzeń tkanka tłuszczowa to siedlisko duszy, czarodziejskiej siły i uzdrawiającej mocy. W miarę postępu kultury i cywilizacji zanikł kult otyłości. Pojawiła się niechęć do zbyt obfitych kształtów i tendencja do ich zwalczania, o czym świadczą zapiski z okresu kultury egipskiej, kreteńskiej, greckiej, rzymskiej i hinduskiej. Dziedzictwo kulturowe i dokumenty okresu starożytności wskazują, że otyłość rozpatrywano jako problem społeczny i lekarski. W starożytnej Sparcie obowiązywała zasada, według której młody mężczyzna musiał utrzymywać wagę zgodną z obowiązującym standardem, w przeciwnym bowiem razie groziło mu wy-

²¹ C.L. SHERIDAN, S.A. RADMACHER: *Psychologia zdrowia: wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia*. Przeł. A. DODZIUK. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 1998, s. 31—46.

²² E. SYREK, K. BORZUCKA-SITKIEWICZ: *Edukacja zdrowotna...*, s. 43.

²³ J. PRZYŚLAWSKI, B. GRYGIEL: *Ocena sposobu żywienia grupy kobiet otyłych w okresie przed menopauzą i po menopauzie*. „Żywnienie Człowieka i Metabolizm” 2003, T. 30, nr 1—2, s. 127.

pędzenie z miasta²⁴. Ta norma nie przekroczyła jednak nigdy granic samej Sparty. Szczupła sylwetka była modna zarówno na Krecie, jak i w Rzymie, o czym świadczą zachowane ścienne malowidła. Mimo to w starożytnym Rzymie osoby z nadmierną masą ciała stanowiły znaczny odsetek populacji. Wiele sławnych osób tamtych czasów można zaliczyć do tego grona, jak chociażby poetę Horacego, który był wybitnie otyły. Podobnie było w Atenach. Do otyłych zaliczyć można Sokratesa i Platona, co pozwala przypuszczać, że taka sylwetka nie była rzadkością²⁵.

Hipokrates, Galen i Areteusz z Kapadocji pisali o otyłości jako o problemie klinicznym i wyróżnili jej rodzaje: wodną i twardą. Otyłość twarda została uznana za wyłączny wynik przekarmienia, a w ramach leczenia zalecano głodówkę i wysiłek fizyczny. Hipokrates uważał, że otyli żyją krócej, a w leczeniu nadmiernej masy ciała zalecał ograniczanie jedzenia i zwiększenie aktywności ruchowej. W XVIII wieku natomiast zaczęły pojawiać się prace na temat otyłości. W 1752 roku Fleming opracował pierwszą poświęconą jej monografię. Cullen z kolei, w dziele z 1784 roku traktującym o podstawowych zasadach praktyki lekarskiej, wyraził pogląd, że otyłość dopiero wtedy jest chorobą, kiedy jest bardzo znaczna i powikłana dusznością lub niezdolnością do pracy. Haller w 1788 roku zwrócił uwagę na to, że otyłość częściej występuje w krajach ciepłych i wiązał to ze zmniejszoną produkcją ciepła przez ustrój. W końcu Tanner, w wydanej w 1867 roku *Praktyce medycznej*, sądził, że może być ona spowodowana nadmiernym spożywaniem węglowodanów. Naukowe podejście do otyłości rozwinął jednak dopiero w XIX wieku postęp chemii i biochemii. Pod koniec XIX wieku zaczęły pojawiać się naukowe publikacje na ten temat. W 1897 roku Duckworth opublikował monografię o otyłości, dokonując przeglądu tego zagadnienia w naukowy sposób. Otyłość jako wyraz nadmiaru zakumulowanej energii jest stanem, który archeolodzy i historycy zanotowali wcześniej niż lekarze. Zaburzenie to przez długi czas było też raczej zjawiskiem z zakresu obyczajów, religii czy regulaminów wojskowych. Medyczne rozumienie otyłości rozwijało się wraz z badaniami nad przemianą energii, regulacją metabolizmu i patofizjologią powikłań otyłości. Okazuje się jednak, że historia badań nad tym schorzeniem ciągle daleka jest od zakończenia. Powoduje to trudności w praktyce zapobiegania i leczenia otyłości typowe dla zaburzeń o niedokładnie określonej etiologii i patogeniezie²⁶, pomimo że historia leczenia nadmiernej masy ciała sięga czasów starożytnych. Warto jednak zaznaczyć, że wśród wielu różnych zaleceń

²⁴ N. OGĨŃSKA-BULIK: *Psychologia nadmiernego jedzenia. Przyczyny, konsekwencje, sposoby zmiany*. Łódź, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2004, s. 39–40; J. TATOŃ: *Otyłość — patofizjologia, diagnostyka, leczenie*. Warszawa, PZWL, 1985, s. 1.

²⁵ J. TATOŃ: *Otyłość...*, s. 1–2.

²⁶ Ibidem, s. 1–3.

mających na celu redukcję masy ciała rekomendacje dotyczące zwiększenia aktywności fizycznej i ograniczeń dietetycznych są aktualne do dzisiaj²⁷.

Współcześnie kwestia nadmiernej masy ciała stanowi bez wątpienia jeden z najistotniejszych problemów zdrowia publicznego. Epidemia otyłości jest bowiem jednym z najpoważniejszych wyzwań zdrowotnych, z jakim muszą się zmierzyć kraje wysoko uprzemysłowione. Jak pisze M. Konarzewski, „W skali światowej liczba ludzi otyłych lub zagrożonych otyłością już niedługo przekroczy liczbę ludzi cierpiących głód”²⁸. Jednakże, pomimo niepokojących sygnałów o stałej wzrostowej tendencji występowania nadwagi i otyłości wydaje się, że problem jest w dalszym ciągu niedoceniany. Prawdopodobnie taki stan rzeczy wynika z faktu, iż otyłość jest zaburzeniem zależnym od wielu czynników i że w opinii społecznej jest to wada charakteru wyrażająca się nałogowym, niepohamowanym jedzeniem, brakiem silnej woli, lenistwem itp. Dodatkowo, dotychczasowe wyniki leczenia są zdecydowanie negatywne w związku z efektem „jo-jo” i powrotami do wagi wyjściowej, nawet jeśli komuś udało się zrzucić parę kilogramów²⁹. A przecież nadwaga i otyłość nie są jedynie defektem natury estetycznej, lecz wiążą się z wieloma poważnymi konsekwencjami, głównie zdrowotnymi³⁰, ale nie tylko. Nie należy bowiem zapominać o innych problemach osób otyłych, chociażby takich jak: trudności z zakupem odpowiedniego ubrania, w znalezieniu właściwych mebli zarówno do mieszkania, jak i pracy, ograniczone możliwości podróżowania z uwagi na rozmiary siedzeń w samochodach i samolotach, czy wykonywanie codziennych czynności, jak ubieranie czy wiązanie butów. Ograniczenia te stają się przyczyną frustracji, narastającej depresji, a w skrajnych przypadkach mogą prowadzić do izolacji. Warto także zauważyć, że niejednokrotnie otyli są wyśmiewani, poniżani i dyskryminowani przez otoczenie, a nawet przez personel medyczny. Ponadto, wiele chorób towarzyszących otyłości, konieczność wysokospecjalistycznej opieki medycznej, niemożność podjęcia czy też kontynuowania pracy wiążą się ze znacznymi obciążeniami finansowymi chorego oraz systemu opieki zdrowotnej. Najistotniejsze jednak, że wszystkie wymienione aspekty tego schorzenia — medyczne, fizyczne, socjalne, społeczne i ekonomiczne — prowadzą do skrócenia spodziewanego okresu życia otyłych o ok. 10—15 lat w porównaniu z osobami o prawidłowej wadze ciała³¹.

²⁷ N. OGIŃSKA-BULIK: *Psychologia nadmiernego jedzenia...*, s. 41.

²⁸ M. KONARZEWSKI: *Na początku był głód*. Warszawa, Państwowy Instytut Wydawniczy, 2005, s. 161.

²⁹ M. KROTKIEWSKI: *Epidemia otyłości*. „Nowa Medycyna” 1997, nr 4 (15), s. 33.

³⁰ W. DRYGAS: *Otyłość. Uwarunkowania środowiskowe i socjomedyczne*. „Medycyna Metaboliczna” 2003, T. 7, nr 2, s. 51.

³¹ M.S. WYLEŻOŁ, M.S. PARDELA: *Miejsce chirurgii w leczeniu otyłości*. „Wiadomości Lekarskie” 2003, nr 56 (3—4), s. 186.

Wymieniane w literaturze przedmiotu problemy szeroko rozumianego zdrowia i funkcjonowania osób z nadmierną masą ciała stały się motywacją do podjęcia własnych eksploracji w omawianym zakresie, tym bardziej że wiele doniesień dotyczy rzeczywistości Stanów Zjednoczonych. W związku z tym głównym celem podjętych badań stała się **diagnoza znaczenia nadmiernej masy ciała w psychospołecznym funkcjonowaniu osób w środowisku ich życia**. Przystępując do badań, sformułowano ogólny problem badawczy w postaci pytania: czy i w jaki sposób nadmierna masa ciała wyznacza funkcjonowanie psychospołeczne człowieka w środowisku życia?

W celu uzyskania odpowiedzi sformułowano pytania szczegółowe:

- z jakimi reakcjami społecznymi spotykają się osoby z nadwagą i otyłością?;
- czy nadmierna masa ma znaczenie dla dobrostanu psychicznego osób z nadwagą/otyłością?;
- czy doświadczenia społeczne związane z nadmierną masą ciała mają znaczenie w kontekście psychospołecznego funkcjonowania osób z nadwagą/otyłością?;
- w jaki sposób osoby z nadmierną masą ciała radzą sobie z negatywnymi reakcjami społecznymi?;
- jaką rolę odgrywa wsparcie społeczne, w tym internetowe grupy samopomocy, w radzeniu sobie z nadmierną masą ciała?

Podjęte badania miały charakter **badania diagnostycznych**, w ramach których starano się, aby diagnoza miała cechy diagnozy rozwiniętej, to jest takiej, która — zgodnie z definicją — „powinna wyjaśniać szereg problemów dotyczących badanego stanu rzeczy. Są to więc zagadnienia gatunku albo typu przyczyn, jakie pierwotnie zadziały, i ciągu zdarzeń, który doprowadził do stanu obecnego, zagadnienia znaczenia stanu obecnego dla całości układu, procesu lub przedmiotu, ustalenia fazy rozwoju i tego, jak rozwinie się ten stan w przyszłości”³². W kontekście przeprowadzonych dociekań przyjęto, iż najlepszym sposobem poznania znaczenia nadmiernej masy ciała w życiu człowieka z nadwagą/otyłością będzie zgromadzenie informacji związanych z szeroko rozumianym funkcjonowaniem tychże osób, a następnie ich interpretacja i ocena w połączeniu z dotychczasową wiedzą na analizowany temat. Starano się zatem opisać badane zjawisko głównie przez pryzmat tego, czy i w jakim zakresie nadwaga i otyłość determinuje jakość życia osób, których kwestia ta dotyczy. Ważnym etapem była ocena zebranego materiału i wyłonienie problemów oraz potrzeb najistotniejszych w obrębie analizowanego tematu. Diagnoza potrzeb umożliwiła następnie

³² S. ZIEMSKI: *Problemy dobrej diagnozy*. Warszawa, Wiedza Powszechna, 1973, s. 17.
Por. J. GNITECKI: *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*. Zielona Góra, WSP im. T. Kotarbińskiego, 1993.

postulowanie zmian i zaproponowanie działań mających na celu zapobieganie zjawiskom negatywnym, pojawiającym się w kontekście nadmiernej masy ciała, i jednocześnie promujących zachowania warunkujące szeroko rozumiane zdrowie człowieka.

Biorąc pod uwagę sformułowane cele badań i problemy badawcze, za najbardziej adekwatny sposób poznania interesującego zjawiska oraz osób, których ono dotyczy, uznano **metodę sondażu diagnostycznego**. W jej ramach zastosowano technikę³³ wywiadu swobodnego oraz analizę treści blogów i forów internetowych dla osób z nadmierną masą ciała w obrębie szeroko rozumianej analizy dokumentów. W celu zgromadzenia danych niezbędnych do zdiagnozowania znaczenia nadmiernej masy ciała w kontekście funkcjonowania jednostki przeprowadzono w latach 2007–2008 wywiady z osobami z nadwagą/otyłością, terenem badań natomiast uczyniono miejskie ośrodki promocji zdrowia oraz zakłady podstawowej opieki zdrowotnej województwa śląskiego. Ponadto, miejsce badań stanowił także Internet, który okazał się niezwykle cennym źródłem informacji.

Niniejsze opracowanie składa się z czterech rozdziałów. W rozdziale pierwszym starano się zdefiniować pojęcia zdrowia i choroby, wskazać na różnorodność definicji i typologii nadmiernej masy ciała, sposoby diagnozowania oraz epidemiologię zjawiska. Rozdział drugi poświęcony jest etiologii nadwagi i otyłości, w tym znaczeniu kultury popularnej, uwarunkowaniom biologicznym, czynnikom psychologicznym oraz roli stylu życia w genezie zjawiska. Rozdział trzeci stanowi analiza wyników badań własnych, obejmujących prezentację doświadczeń społecznych osób otyłych, znaczenie, jakie te doświadczenia oraz nadmierna masa ciała mogą mieć dla psychicznego dobrostanu jednostki, sposoby radzenia sobie z piętnem otyłości. Starano się również podkreślić rolę Internetu jako źródła wsparcia społecznego dla osób z nadmierną masą ciała. Rozdział czwarty poświęcony jest zagadnieniom związanym z profilaktyką i promocją zdrowia, w tym edukacją zdrowotną, jako ważnymi „narzędziami” propagującymi zdrowy styl życia. Ponadto, na podstawie sformułowanej diagnozy zjawiska, zaprezentowano autorską propozycję oddziaływań profilaktycznych i edukacyjnych, ukie-
runkowanych na promowanie zdrowego stylu życia oraz postaw tolerancji wobec innych osób, z przeznaczeniem do realizacji wśród populacji dzieci i młodzieży w codziennej praktyce edukacyjnej.

* * *

³³ S. NOWAK (*Metody badań socjologicznych*. Warszawa, PWN, 1965, s. 16) traktuje techniki badawcze jako sposoby zbierania materiałów badawczych, oparte na starannie opracowanych dyrektywach, mających charakter intuicji.

Pragnę podziękować przede wszystkim Pani prof. dr hab. Ewie Syrek za okazaną mi życzliwość, nieocenioną pomoc i wsparcie doświadczane nie tylko w trakcie powstawania niniejszej publikacji, ale także na co dzień. Serdecznie dziękuję również Recenzentowi — Panu prof. dr. hab. Marianowi Śnieżyńskiemu za trud przeczytania maszynopisu tej pracy i cenne sugestie dotyczące kontynuowania kierunku podjętych badań pedagogicznych. Wyrazy podziękowania składam także moim Najbliższym — za nieustanny doping, wsparcie i zrozumienie dla moich zawodowych przedsięwzięć.

Karina Leksy

Being overweight — psycho-social and pedagogical-educational contexts

Summary

Currently, the phenomenon of being overweight constitutes an extremely important health problem of contemporary societies and, at the same time, is characterized by a large complexity both from the point of view of its frequency of occurrence, causes, consequences, as well as ways of defining, diagnosing, and suggested therapeutic approaches. It is especially the epidemiological data showing a constant increasing tendency of overweight and obesity that provide funding for the very phenomenon being developmental in nature. What is also characteristic is the fact that being overweight has become the problem of the public health fairly recently in many countries, and is not a marginal phenomenon in Poland when it comes to its epidemiological and developmental dimension either. From the point of view of education, however, what is particularly alarming is an increase in obesity determinants among children and the youth. The variety and complexity of the problem is to a large extent determined by the possible causes of being overweight and obese, among which, again, it is impossible to indicate one factor or situation that would be responsible for the epidemic of obesity in industrialized countries. In this case, one often mentions genetic inclinations for putting on weight, and inheriting overweight which an individual has no influence on. At the same time, one should not forget about individual choices related to health, as well as psychological factors and personality features. In the context of possible causes of the occurrence and maintenance of overweight and obesity, a lot of attention was paid to the most important components of a lifestyle, such as eating habits and the level of physical activity, them being the elements that currently play the biggest role in the etiology of the very phenomenon, and are its most popular determinants. Also, modern mass culture and its components, especially an aggressive food commercial, play a crucial role here.

The main aim of the publication is an attempt to diagnose the role of overweight in a psycho-social functioning of people in their life environment. The research findings may contribute to paying greater attention to the problems overweight people face, the basis of which are often negative social experiences related to the appearance of an individual. Besides, in terms of pedagogy, the very results may contribute to discussing issues connected with not only a healthy lifestyle, but

also the role of an attitude of intolerance, as well as sensitizing to the need of acceptance on various levels of education. At the same time, basing on the diagnosis of the very phenomenon, the author's suggestion of preventative and educational influences directed at promoting a healthy lifestyle, and an attitude of tolerance towards other people in a school environment is offered.

Karina Leksy

Übermäßiges Körpergewicht — psychosoziale und pädagogische Aspekte

Zusammenfassung

Die in heutigen Gesellschaften auftretende Erscheinung des übermäßigen Körpergewichtes stellt sich als ein sehr großes Gesundheitsproblem dar. Das Problem ist komplex, und das sowohl hinsichtlich dessen großer Häufigkeit, dessen Ursachen und Folgen, als auch hinsichtlich verschiedener Methoden dessen Definierung, Diagnostizierung und Behandlung. Epidemiologische Daten zeigen immer mehr steigende Tendenz zum Übergewicht und zur Fettleibigkeit auf und zeugen von einem Entwicklungscharakter des Phänomens. Das ist der Zug der Zeit, dass in vielen Ländern (darunter auch in Polen) übermäßiges Körpergewicht erst seit kurzem zum öffentlichen Gesundheitsproblem wurde. Epidemiologisch gesehen ist es in Polen kein marginales Problem; gesellschafts-pädagogisch gesehen ist aber der stetige Wachstum der Anzeichen der Fettleibigkeitsverbreitung bei Kindern und Jugendlichen besonders alarmierend. Von einer Komplexität des Problems zeugen in hohem Maße verschiedene potentiale Ursachen des Übergewichts und der Fettleibigkeit; es ist aber unmöglich, einen einzigen Faktor oder Umstand zu nennen, die für die Fettleibigkeitsepidemie in industrialisierten Ländern verantwortlich wären. Oft spricht man von genetischer Veranlagung zur Korpulenz, was soll heißen, dass eine Person darauf keinen Einfluss hat, dass sie ihr Übergewicht erbt. Man soll aber nicht von psychologischen Faktoren und Persönlichkeitseigenschaften des Menschen und von seinen individuellen, seine Gesundheit betreffenden Entscheidungen vergessen. In ihrer Abhandlung schenkt die Verfasserin viel Aufmerksamkeit solchen potentiellen Ursachen und Determinanten des Übergewichts und der Fettleibigkeit, wie: Lebensweise, Ernährung, Bewegungsaktivität. Keine geringfügige Rolle spielt dabei die gegenwärtige Massenkultur und deren Elemente, mit einer aggressiven Werbung für Lebensmittel an der Spitze.

Das Hauptziel der Abhandlung ist, die Bedeutung des übermäßigen Körpergewichtes für psychosoziales Leben der Menschen in ihrem Lebensraum zu erforschen. Die Forschungsergebnisse können dazu beitragen, dass die Probleme der korpulenten Personen, deren oft negative, ihr Aussehen betreffende, soziale Erfahrungen zugrunde liegen, richtig wahrgenommen werden. Auf dem Gebiet der Pädagogik können diese Ergebnisse dazu beitragen, dass auf verschiedenen Bildungsstufen die mit gesundem Lebensstil verbundenen Fragen und die Toleranz-

und Akzeptanzprinzipien verbreitet werden. Aufgrund ihrer eigenen Diagnose des Phänomens schlägt die Verfasserin einige prophylaktische Maßnahmen und Lernmaßnahmen zur Förderung des gesunden Lebens und der Toleranz gegenüber den Mitschülern vor.

Na okładce wykorzystano zdjęcie autorstwa Jacka Leksy

Redaktor
Agnieszka Plutecka

Projektant okładki
Magdalena Starzyk

Redaktor techniczny
Barbara Arenhövel

Korektor
Aleksandra Gaździcka

Łamanie
Edward Wilk

Copyright © 2013 by
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISSN 0208-6336
ISBN 978-83-226-2181-3
(wersja drukowana)

ISBN 978-83-8012-138-6
(wersja elektroniczna)

Wydawca
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice
www.wydawnictwo.us.edu.pl
e-mail: wydawus@us.edu.pl

Wydanie I. Ark. druk. 11,5. Ark. wyd. 14,5.
Papier offset, kl. III, 90 g. Cena 22 zł (+ VAT)

Druk i oprawa: PPHU TOTEM s.c.
M. Rejnowski, J. Zamiara
ul. Jacewska 89, 88-100 Inowrocław

**Karina Leksy**

doktor nauk humanistycznych
w zakresie pedagogiki, adiunkt
w Katedrze Pedagogiki Społecznej
Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.
Zainteresowania naukowo-badawcze
autorki związane są z obszarem
pedagogiki społecznej, pedagogiki
zdrowia oraz socjologii zdrowia
i choroby, ze szczególnym
uwzględnieniem znaczenia kultury
masowej dla zdrowia i psycho-
społecznego funkcjonowania dzieci,
młodzieży oraz osób dorosłych.
Najważniejsze publikacje: *Negatywne
skutki wizualizacji kobiecego ciała
w kulturze współczesnej*. „Auxilium
Sociale Novum” 2008, nr 1–2;
*Psychospołeczne problemy
funkcjonowania osób z nadmierną
masą ciała*. „Auxilium Sociale
Novum” 2012, nr 1–2; *Kultura
popularna a styl życia – konteksty
edukacyjne*. „Pedagogika Społeczna”
2012, nr 2 (44).

Cena 22 zł (+ VAT)

Więcej o tytule



ISSN 0208-6336
ISBN 978-83-8012-138-6