

RENATA GRZYWACZ<sup>1</sup>, JAN KRUPA<sup>2</sup>, IZABELA CICHOCKA<sup>3</sup>

## Rola psychologicznych aspektów odchudzania się na przykładzie klientek rzeszowskiego fitness klubu

The role of psychological aspects of slimming down among female clients of a Rzeszów fitness club

<sup>1</sup>Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski

<sup>2</sup>Katedra Turystyki i Rekreacji, Wydział Medyczny, Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie

<sup>3</sup>Katedra Metod Ilościowych w Ekonomii, Wydział Ekonomiczny, Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie

### KEYWORDS

psychology of obesity and slimming down, diet-related psychology, questionnaire research

### SUMMARY

**Introduction.** A conscious process of slimming down involves not only an appropriate diet and physical activity but a change of lifestyle in general. It requires actions on two levels, physical as well as mental. A sense of self-discipline plays an important role, too, since it affects whether the diet is followed consistently.

**Aim.** The aim of the research was to establish the knowledge and awareness of psychological aspects of slimming down among women who declared willingness to reduce body weight as well as comparison of motivations and methods practiced in this process.

**Method and methods.** A survey was carried out from April to May 2016 on a sample of ninety women, clients of a Rzeszów fitness club. The results of the survey were processed using both chi-square test of independence and correspondence analysis.

**Results.** It turned out that age was the factor determining reasons for obesity and the desire to slim down. Dwelling place influenced willpower, which is crucial in making decision to slim down and essential for its success. Marital status is related to the absence of weight loss, the eagerness to take up physical activity, but also the pride and joy resulting from effects in the process of slimming down.

**Conclusions.** Lack of awareness leads to wrong choices of methods and motivation. Individuals with low levels of such awareness tend to use other people's opinion and think that e.g. slimming down will make them more attractive to their partners. The research has not indicated how the awareness of psychological aspects affecting the process of slimming down is related to the method used to achieve the aim. Nonetheless, it is worth noticing that a lot of respondents notice the fact that it is not only the diet and physical activity that determines the effects of slimming down but the change in the way one thinks, too.

### WPROWADZENIE

We współczesnym społeczeństwie nadwaga i otyłość stanowią ogromny problem zarówno dla osób, których dotyczy, jak i dla organizacji zajmujących się zdrowiem publicznym. Osoby z nadwagą często niczego bardziej nie pragną niż wreszcie schudnąć. Wierzą, że schudnięcie diametralnie odmieni ich życie. Mimo podejmowania wielu wysiłków, tego celu wciąż nie udaje im się osiągnąć.

Odchudzanie to dążenie do poprawienia wyglądu i zdrowia, tak więc jest to praca nad swoim ciałem. Jednak tak naprawdę zaczyna się ona „w głowie”. Zrzucanie zbędnych kilogramów musi rozpocząć się od chęci

wprowadzenia zmian i konsekwencji w działaniu (1). Świadomy proces odchudzania czy też pracy nad atrakcyjną sylwetką to nie tylko stosowanie odpowiedniej diety lub zestawu ćwiczeń fizycznych, ale także zmiana całego stylu życia (2). Często osoby z nadwagą to te, które nie potrafią skutecznie radzić sobie z emocjami, zwłaszcza z poczuciem winy, lękiem, złością, jak również te, które wchodzą w toksyczne relacje, nie akceptują swojego wyglądu czy mają niskie poczucie własnej wartości. W procesie odchudzania ważne są motywacja i konsekwencja w działaniu. Ogromne znaczenie ma uświadomienie sobie, skąd pochodzi chęć schudnięcia, dla kogo chce się to zrobić i czy

jest się gotowym przeznaczyć wystarczającą ilość czasu wyłącznie dla siebie.

Chcąc opisać i zrozumieć psychologiczne aspekty odchudzania, nie sposób pominąć tematu pokrewnego, jakim są psychologiczne uwarunkowania otyłości. Wśród nich można wyróżnić m.in.: zaburzenia mechanizmu samoregulacji, cechy osobowości, przekonania i oczekiwania jednostki oraz metody radzenia sobie ze stresem i przeżywanymi emocjami.

Świadomy proces odchudzania wymaga działań w dwóch sferach: ciała (za pośrednictwem diety, ćwiczeń, masażu) oraz psychiki (praca nad własnymi ograniczeniami i przeżywanymi emocjami) (3). Rozmiar problemu nadwagi i otyłości oraz to, że jego skala wciąż wzrasta, wskazują na celowość, a nawet konieczność zarówno prowadzenia prac badawczych, jak i analizy wiedzy dotyczącej tego zagadnienia.

Dla wielu osób, szczególnie kobiet, odchudzanie odgrywa niezwykle ważną rolę w życiu. Oczywiście, stosowane kuracje odchudzające nie są celem samym w sobie. Dążenie do zmniejszenia masy ciała wynika przede wszystkim z poczucia braku satysfakcji z własnego wyglądu, chęci zachowania i poprawy zdrowia, zwiększenia sprawności fizycznej czy też potrzeby lepszego samopoczucia. Zubrzycka podaje, iż 90-95% osób, które schudły po zastosowaniu diety, w ciągu roku odzyskuje od 1/3 do 2/3 straconych kilogramów, a w ciągu 5 lat poprzednią wagę w całości (4). Doświadczenie wskazuje, że liczne diety, stosowane jako środek przeciw nadwadze, w wielu przypadkach stają się jej przyczyną. Powstrzymanie się od jedzenia najczęściej prowadzi do przejadania się, a to zwiększa prawdopodobieństwo uzyskania większej masy ciała niż przed odchudzaniem. Sytuacja taka rodzi frustrację, poczucie słabości i zmniejsza motywację jednostki do podejmowania dalszych wysiłków zredukowania nadmiaru kilogramów (5). U kobiet obserwuje się większą tendencję do powrotu do nieodpowiednich nawyków żywieniowych, a przyczyną tego stanu rzeczy jest motywacja do krótkotrwałych działań (nastawienie się na szybkie schudnięcie) (6, 7).

W ujęciu psychologicznym do redukcji masy ciała niezbędna jest modyfikacja pewnych zachowań. W literaturze opisano kilka modeli zachowań ludzkich, wśród których można wyróżnić m.in. model racjonalny. Zakłada on, iż zachowanie człowieka jako istoty racjonalnej jest wynikiem procesów logicznego myślenia. Punktem wyjścia jest więc dostarczenie osobie wiedzy na temat zagrożeń i zachowań zwiększających ryzyko zachorowania. Jeden z wariantów podejścia racjonalnego wynika z modelu przekonań zdrowotnych, który przyjmuje, że spostrzeganie własnego zdrowia wpływa na zmiany w zachowaniach zdrowotnych. Podstawowym problemem, wynikającym z podejścia opartego na dostarczaniu informacji, jest brak zdolności oceny własnych zachowań oraz wyboru informacji najbardziej pożądanych. Podejście to nie jest więc efektywną metodą zmiany zachowań (5). Z powyższego wynika, iż wiedza jest potrzebna do modyfikacji zachowań, ale nie może ona być jedynym warunkiem tej zmiany. Ważnymi czynnikami są

także motywacja do zmiany oraz umiejętności niezbędne do wprowadzenia i utrzymania tej zmiany.

Kolejnym opisywanym modelem jest model społecznego uczenia się. Zakłada on, iż jednostka angażuje się w zachowania szkodliwe dla zdrowia, ponieważ nauczyła się, że są one akceptowanym sposobem radzenia sobie lub też formą gratyfikacji społecznej. Interwencje oparte na tym modelu koncentrują się bezpośrednio na zachowaniu. Teoria społecznego uczenia się zakłada, że otyłość jest wynikiem uczenia się nieprawidłowych nawyków żywieniowych (8). Należy przyswoić sobie nie tylko wiedzę z zakresu odżywiania i wydatkowania energii, ale także umiejętności, które pomogą w kontrolowaniu oddziaływań środowiskowych oraz wzmocnień zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Interwencje oparte na modelu społecznego uczenia się przynoszą dobre rezultaty. Modyfikacja zachowań związanych z odżywianiem jest obiecującą alternatywą wobec różnych diet i stała się w ostatnich latach ważnym elementem programów kontroli wagi. Przeprowadzone badania długofalowe dowodzą, że modyfikacja zachowań nie chroni jednakże przed ponownym przybieraniem na wadze. Mimo to taki sposób modyfikacji zachowań pozostaje jednym z lepszych sposobów redukcji nadmiernej masy ciała (5).

By odnieść sukces w redukcji nadwagi i otyłości, należy nauczyć się samokontroli, odpowiedzialności i wytrwałości. W tym celu wykorzystuje się techniki uczące optymizmu i wiary w siebie, co przyczynia się do osiągnięcia sukcesu w postaci uzyskania pożądanej masy ciała. Konieczne jest również znalezienie sposobów umożliwiających wytrwanie w dążeniu do celu. Czynnikiem prowadzącym do pozytywnej zmiany stylu życia jest świadomość, że w każdej chwili można dokonać wyborów. Największą barierą dla indywidualnego rozwoju jest natomiast poczucie bezradności i niemocy. Pogrążając się w cierpieniu, rozpacz, przygnębieniu i żalu nad sobą, jednostka nieustannie skazuje się na porażkę. Uczucia negatywne nie budują charakteru człowieka, wyczerpują jedynie jego energię. Myślenie wpływa na emocje i reakcję organizmu. Myśl może przybierać formę słów lub obrazów. Zdolność skupiania się na myślach wybranych przez siebie i nieuleganie sugestiom innych to klucz do ćwiczenia siły woli. Wykorzystanie myśli w postaci obrazów, czyli wyobrażeń, to ogromna siła w walce z nadwagą. Polega ono na kreowaniu w wyobraźni obrazu takich wydarzeń lub sytuacji, które powinny rozwijać się w kierunku zgodnym z naszymi oczekiwaniami. Wyobrażenia działają często na zasadzie samospełniającej się przepowiedni (5).

By zwiększyć prawdopodobieństwo sukcesu w procesie redukcji nadmiernej masy ciała należy nie tylko nauczyć się samokontroli, odpowiedzialności, wytrwałości, ale także wierzyć w osiągnięcie sukcesu. Optymistyczne oczekiwania wobec wyników własnych działań i wiara we własne możliwości sprzyjają osiągnięciu zamierzonych celów. Osoby z wysokim poziomem poczucia własnej wartości i wysokim natężeniem optymizmu są bardziej wytrwałe w swoich działaniach i bardziej odporne na przeszkody. Istotną rolę w procesie redukcji nadmiernej masy ciała pełni także

poczucie kontroli osobistej, które może wpływać zarówno na przestrzeganie diety, jak i sprzyjać lepszemu radzeniu sobie ze stresem (9).

Najistotniejszą kwestią psychodietetyki jest przeprowadzenie osoby odchudzającej się przez psychologiczny proces zmiany, wzmacnianie i budowanie motywacji na każdym z jego etapów, tak aby zapobiec przerwaniu kuracji. Przejście przez proces zmiany wiąże się nie tylko ze zmianą sposobu żywienia i nawyków, ale przede wszystkim ze zmianą sposobu myślenia o jedzeniu. Według założeń psychodietetyki, pracę nad zbędnymi kilogramami należy rozpocząć w umyśle osoby odchudzającej się. Jadłospis czy rozkład ćwiczeń nie jest priorytetem. Na początek trzeba zmienić swój sposób myślenia. To właśnie tutaj leży klucz do sukcesu. To nieodpowiednie myślenie i niewłaściwe nastawienie są powodem powtarzającej się porażki. Jeśli nastąpi zmiana sposobu myślenia, to zmiana nawyków żywieniowych, wprowadzenie ćwiczeń i aktywnego trybu życia stają się łatwiejsze (10).

### CEL PRACY

Głównym celem badań, których wyniki przedstawiono w niniejszej pracy, było określenie stopnia świadomości wpływu psychiki na procesy redukcji masy ciała. Celem szczegółowym było określenie stanu wiedzy i świadomości w tym temacie wśród kobiet deklarujących chęć zredukowania masy ciała oraz porównanie motywacji i metod stosowanych podczas odchudzania. Poza tym skupiono się na ustaleniu, czy sposób myślenia ma znaczący wpływ na powodzenie w procesie odchudzania wśród osób badanych i czy właściwa dieta oraz ćwiczenia fizyczne są wystarczające dla osiągnięcia zamierzonej masy ciała.

### MATERIAŁ I METODY

Zastosowaną w pracy metodą badawczą była ankieta, z wykorzystaniem kwestionariusza zawierającego pytania zamknięte, z możliwością wyboru jednej bądź kilku odpowiedzi. Pytania dotyczyły m.in.: stylu życia przed rozpoczęciem procesu odchudzania, nawyków żywieniowych w trakcie tego procesu, jak również przekonań respondentów odnoszących się do psychologicznych aspektów odchudzania. Ponadto w badaniach zastosowano obserwację uczestniczącą pomocną przy wyborze odpowiedniego zestawu ćwiczeń, masażu lub treningu grupowego. Pozwoliła ona na dokonanie dokładniejszej analizy sytuacji, w jakiej znajduje się osoba z grupy badawczej, oraz określenie, jakie czynniki miały wpływ na dobór różnych form wspomagających odchudzanie. Obserwacja np. podczas treningu personalnego czy masażu pozwoliła na wskazanie m.in. podstawowego motywu, jakim kierowała się osoba badana przy rozpoczęciu odchudzania.

Badania ankietowe przeprowadzono w okresie kwiecień-maj 2016 roku, na terenie rzeszowskiego fitness klubu, w którym odbywają się zarówno zajęcia grupowe (aerobik, spinning), jak również treningi personalne pod okiem wykwalifikowanego trenera, z wykorzystaniem urządzeń

aerobowych i siłowych. Klub dysponuje również własnym gabinetem masażu, w którym wykonywane są zabiegi wspomagające odchudzanie.

Badania przeprowadzono w grupie 90 kobiet w wieku powyżej 20 lat, które deklarowały odchudzanie się. Wybór kobiet jako badanej grupy był uwarunkowany faktem, iż to właśnie one częściej podejmują starania na rzecz redukcji masy ciała (11). Wśród badanych znalazły się osoby zarówno szczupłe, jak i posiadające nadwagę; po przebytym procesie odchudzania bądź w jego trakcie. Dobór takiej właśnie grupy pozwolił na ukazanie różnych sposobów myślenia i podejścia do redukcji masy ciała oraz metod radzenia sobie z problemem nadwagi.

### WYNIKI

Charakterystykę badanej populacji przedstawiono w tabeli 1.

Najliczniejszą grupę ankietowanych stanowiły kobiety w wieku 31-40 lat, zamężne, mieszkające w miastach powyżej 100 tys. mieszkańców, z wykształceniem wyższym, określające swoją sytuację materialną jako dobrą.

Respondentkom zadano pytania m.in. o powody rozpoczęcia odchudzania się, czynniki warunkujące sukces odchudzania się, a także przyczyny nadwagi i otyłości.

Odpowiedzi na pytania ankiety zestawiono z wybranymi cechami społeczno-ekonomicznymi (tymi, w przypadku których liczebności pozwalały na zastosowanie testu niezależności chi-kwadrat). W analizie wyników badań posłużono

Tab. 1. Charakterystyka respondentów

	Wyszczególnienie cech	Liczebność	%
Wiek	20-30 lat	21	23,3
	31-40 lat	46	51,1
	powyżej 40 lat	23	25,6
Miejsce zamieszkania	wieś	24	26,7
	miasto do 100 tys.	28	31,1
	miasto powyżej 100 tys.	38	42,2
Wykształcenie	zawodowe lub średnie	18	20,0
	wyższe	72	80,0
	przeciętne	19	21,1
Sytuacja materialna	dobra	57	63,3
	bardzo dobra	14	15,6
	zła	19	21,1
Stan cywilny	zamężna	57	63,3
	wolna	33	36,7

Źródło: opracowanie własne

się testem niezależności chi-kwadrat Pearsona. Hipotezę o niezależności cech odrzucono, gdy obliczona wartość statystyki testu przekraczała wartość krytyczną przy przyjętym poziomie istotności ( $\alpha = 0,05$ ). Wartości testu niezależności chi-kwadrat zestawiono w tabeli 2.

Wiek okazał się zmienną istotnie różnicującą wypowiedzi odnośnie wcześniejszego sposobu odżywiania się, powodów odchudzania się i ich znaczenia, przyczyn otyłości/nadwagi oraz poczucia radości i szczęścia jako szczuplejsza osoba. Miejsce zamieszkania różnicuje wypowiedzi respondentów w zakresie silnej woli jako motywu odchudzania się, niechęci bycia otyłym, kluczowych czynników sukcesu w odchudzaniu i podjęcia decyzji o odchudzaniu się. Stan cywilny jest zmienną różnicującą wypowiedzi ankietowanych w zakresie

przyczyn braku utraty masy ciała oraz podjęcia wysiłku fizycznego, a także poczucia dumy i radości towarzyszących efektywnemu odchudzaniu się.

W kolejnym etapie obliczeń zastosowano wielowymiarową analizę korespondencji (dla statystycznie istotnych wartości chi-kwadrat). Procedura ta miała na celu identyfikację i ocenę współwystępowania kategorii zmiennych i pozwoliła na graficzne przedstawienie związków zachodzących pomiędzy kategoriami zmiennych.

Związki między kategoriami cech społeczno-ekonomicznych i motywami podjęcia decyzji o odchudzaniu się przedstawiono na rycinie 1.

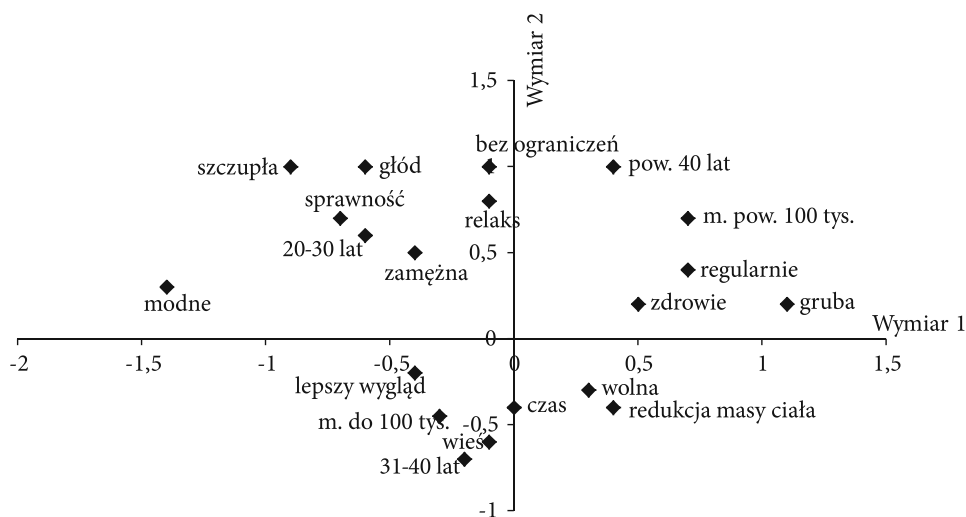
Rycina 1 obrazuje usytuowanie odpowiedzi na pytania o tryb życia przed podjęciem decyzji o odchudzaniu oraz

Tab. 2. Wartości testu niezależności (chi-kwadrat)

Wyszczególnienie cech	Wiek	Miejsce zamieszkania	Stan cywilny
Sposób odżywiania przed rozpoczęciem odchudzania	25,973*	6,259	1,322
Cel spożywania posiłków	4,819	1,664	2,072
Odchudzam się, bo chcę być szczupła	7,431*	3,066	2,055
Odchudzam się, bo nie chcę być gruba	0,630	6,916*	1,980
Dieta jako czynnik warunkujący sukces odchudzania się	1,480	0,200	3,199
Ruch jako czynnik warunkujący sukces odchudzania się	3,052	4,122	0,157
Motywacja jako czynnik warunkujący sukces odchudzania	11,195*	3,881	1,420
Silna wola jako czynnik warunkujący sukces odchudzania	4,439	11,612*	2,158
Czym jest odchudzanie?	6,838	1,889	5,557
Uwarunkowania genetyczne przyczyną nadwagi/otyłości	8,496*	2,848	2,863
Wolna przemiana materii przyczyną nadwagi/otyłości	1,407	1,284	3,365
Niewłaściwe odżywianie się przyczyną nadwagi/otyłości	1,366	3,491	0,700
Niewłaściwy styl życia przyczyną nadwagi/otyłości	0,386	1,527	0,617
Duża dostępność żywności przyczyną nadwagi/otyłości	11,806*	3,405	0,861
Kluczowy czynnik sukcesu w odchudzaniu się	3,074	28,414*	3,453
Przyczyna braku utraty masy ciała	10,941	3,116	11,442*
Poczucie dumy z powodu osiągnięcia zamierzonego celu	0,365	5,214	4,593*
Poczucie radości z wprowadzonych zmian	13,602*	2,117	8,231*
Przyczyny podjęcia decyzji o odchudzaniu się	2,559	15,659*	1,053
Poczucie bycia szczęśliwym jako szczuplejsza osoba	8,264*	2,102	0,377
Poczucie bycia zdrowszym jako szczuplejsza osoba	1,180	2,971	2,041
Przyczyny podjęcia wysiłku fizycznego	3,918	5,044	8,833*
Opinie dot. przekąsek	21,172*	3,716	4,123

Źródło: opracowanie własne

Symbol \* oznacza statystycznie istotną wartość chi-kwadrat przy poziomie istotności 0,05



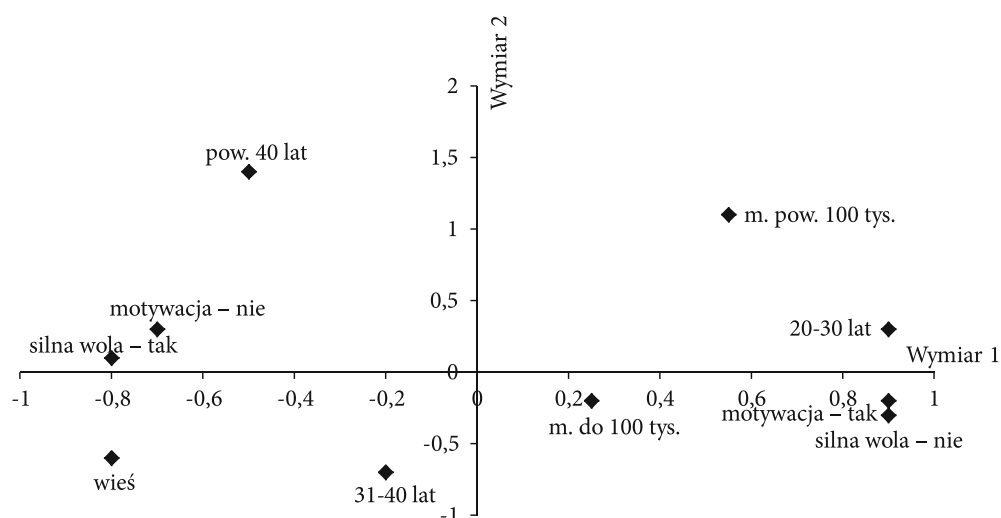
Ryc. 1. Przyczyny (motywy) podjęcia decyzji o odchudzaniu się  
 Źródło: opracowanie własne

motywy, którymi kierowali się respondenci, podejmując decyzję o odchudzaniu się i podjęciu wysiłku fizycznego. Sąsiedztwo kategorii zmiennych wskazuje na fakt, iż kobiety w wieku powyżej 40 lat przed rozpoczęciem odchudzania jadły bez ograniczeń, a wysiłek fizyczny podjęły dlatego, że ruch jest dla nich relaksujący. Kobiety zamężne, w wieku 20-30 lat, zamieszkałe w miastach o liczbie mieszkańców do 100 tys. osób, deklarowały, że przed rozpoczęciem odchudzania się jadły, gdy poczuły głód. Decyzję o odchudzaniu się podjęły dlatego, że chcą być szczupłe, a szczupła sylwetka jest modna; ponadto chciały lepiej wyglądać. Motywem podjęcia ćwiczeń fizycznych jest dla nich to, że ćwiczenia te są elementem kontroli sprawności ciała. Kobiety stanu wolnego zdecydowały się

na ćwiczenia fizyczne, ponieważ dzięki nim łatwiej jest zredukować masę ciała, natomiast kobiety wywodzące się z terenów wiejskich, w wieku 31-40 lat, deklarowały, że przed podjęciem decyzji o odchudzaniu się jadły wtedy, kiedy pozwalał im na to czas.

Rycina 2 obrazuje sąsiedztwo kategorii cech społeczno-ekonomicznych i czynników warunkujących efektywne odchudzanie się.

Analizując układ kategorii punktów na wykresie, można powiedzieć, że dla kobiet zamieszkałych na terenach wiejskich (i w wieku powyżej 40 lat) to silna wola, a nie motywacja, jest warunkiem sukcesu procesu odchudzania się. Motywacja zaś, a nie silna wola, jest warunkiem sukcesu według kobiet w wieku 20-30 lat.



Ryc. 2. Czynniki warunkujące sukces odchudzania się  
 Źródło: opracowanie własne

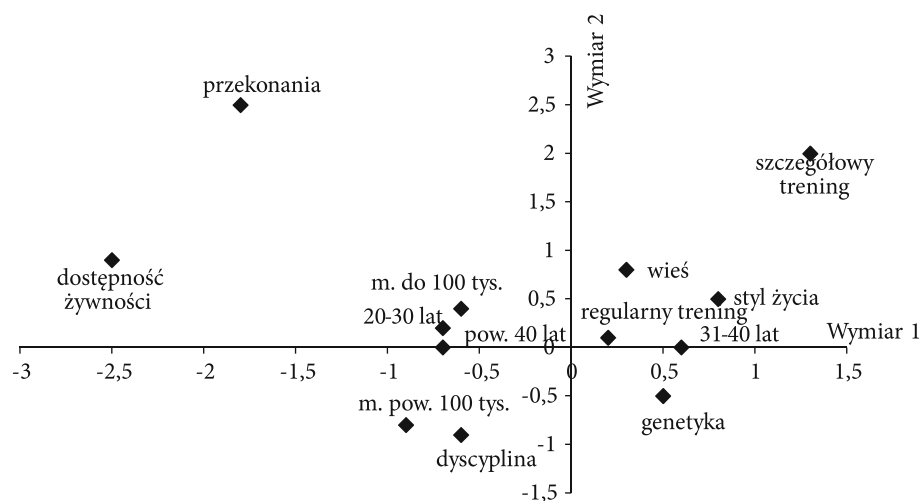
Na rycinie 3 przedstawiono sąsiedztwo kategorii cech społeczno-ekonomicznych i czynników przeciwdziałających nadwadze/otyłości. Z danych w niej przedstawionych wynika, że styl życia, prowadzenie regularnych treningów, a także uwarunkowania genetyczne to kluczowe czynniki przeciwdziałające nadwadze i otyłości w opinii kobiet w wieku 31-40 lat, zamieszkałych na terenach wiejskich. Dyscyplina w kwestiach odżywiania się ogranicza ryzyko nadwagi/otyłości według kobiet w wieku 20-30 lat oraz powyżej 40 lat.

Na rycinie 4 przedstawiono usytuowanie kategorii cech społeczno-ekonomicznych i wyniki odpowiedzi na pytania odnośnie sukcesów i porażek w odchudzaniu się.

Rozpatrując konfigurację kategorii cech społeczno-ekonomicznych, można powiedzieć, że osiągnięcie zamierzonego

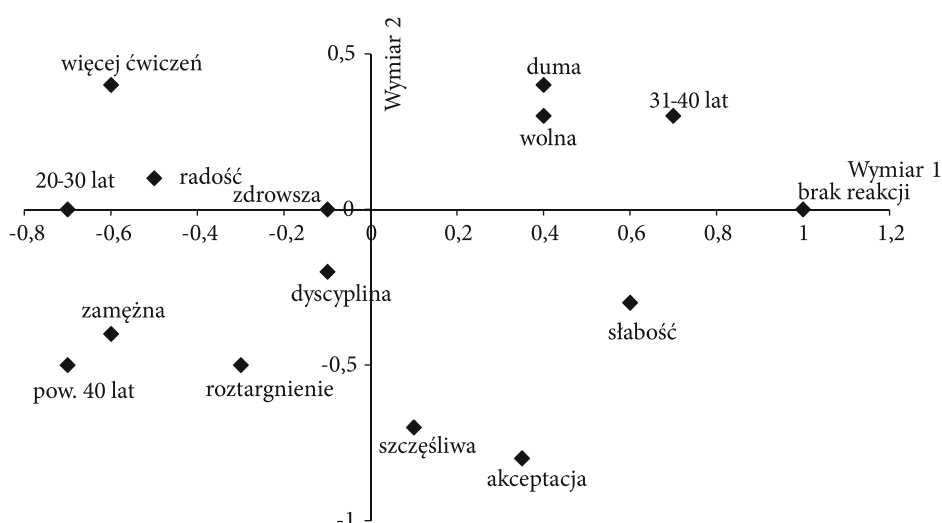
celu, jakim jest redukcja masy ciała, będzie u kobiet w wieku 20-30 lat powodem do niebywałej radości. Traktują one osiągnięcie po przekąskę jako powód zwiększonego wysiłku fizycznego. Redukcja masy ciała będzie powodem do dumy dla kobiet w wieku 31-40 lat, stanu wolnego. One też postrzegają odruchowe osiągnięcie po przekąskę jako chwilę słabości, która niczego nie zmienia. Kobiety zamężne w wieku powyżej 40 lat takie osiągnięcie po przekąskę traktują jako efekt bycia roztargnioną.

Psychologowie zgodnie twierdzą, iż istotnym zagadnieniem odnoszącym się do problemu nadwagi i otyłości jest obraz siebie, a w szczególności obraz własnego ciała. Ich zdaniem wymarzony cel osiągną te osoby, które zmienią nastawienie do siebie i zaczną traktować odchudzanie jako świadomy i wolny wybór nowego stylu życia oraz zadają



Ryc. 3. Czynniki ograniczające nadwagę/otyłość

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 4. Odczucia dot. sukcesu i porażek w procesie odchudzania się

Źródło: opracowanie własne



o siebie w całości, to znaczy zarówno o swoje zachowania, postawy, jak i przekonania oraz wartości. Prawdopodobnie przynajmniej u części osób otyłych istnieje mechanizm psychologiczny, który zakłóca prawidłowe funkcjonowanie świadomości w obszarze ciała albo nawet przesuwając część informacji na temat ciała do sfery nieświadomej. Obserwacje i doniesienia naukowe potwierdzają, że przeżywanie i zachowanie jednostki jest często determinowane właśnie przez subiektywne doświadczanie siebie, a nie tylko obiektywne wskaźniki (12).

Biorąc pod uwagę złożoność ludzkiej natury, najbardziej efektywne wydaje się kompleksowe, czyli holistyczne leczenie otyłości. Zakłada ono współdziałanie specjalistów z różnych dziedzin, m.in. lekarzy, psychologów, dietetyków, rehabilitantów, duchownych oraz uwzględnienie w terapii kontekstu społecznego osoby otyłej – mowa tu o rodzinie, znajomych, współpracownikach. Podejście takie umożliwia w pełni realizację założenia, iż podmiotem oddziaływań jest cały człowiek, celem zaś przywrócenie i utrzymanie wewnętrznej równowagi (8). Istnieje pogląd, iż czynnikiem związanym z emocjami i zaburzającym proces samoregulacji, a przez to prowadzącym do nadmiernego jedzenia jest stosowanie diet odchudzających. Nawet diety bardzo niskokaloryczne prowadzą jedynie do czasowego zmniejszenia masy ciała. W rezultacie zwiększa to potrzebę podjęcia następnej diety, a zarazem zmniejsza prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesu. Kolejne porażki w zredukowaniu masy ciała prowadzą do obniżenia nastroju, zmniejszenia poczucia własnej wartości i skuteczności oraz wzrostu lęku. Skłonności do nadmiernego jedzenia sprzyjają także poczucie odrzucenia emocjonalnego, przeżywany gniew, wrogość (8). Dla wielu osób jedzenie może dostarczać większych przyjemności niż kontakty z ludźmi (13). Przejadanie się może być również przejawem buntu, reakcją na poczucie winy, usprawiedliwieniem życiowej porażki, łagodzeniem lęków z dzieciństwa, wyrazem braku lub niewłaściwego sposobu zaspokajania potrzeb jednostki (14).

Część badaczy (np. Baumeister i Tierney) twierdzi, iż ludzie jedzą, kiedy czują się samotni, gdy kontakty emocjonalne nie spełniają ich oczekiwań, a życie towarzyskie jest bardzo ograniczone. Jedzenie jest wtedy „towarzyszem”, który pomaga ukoić samotność i złagodzić nieobecność innych osób (15). To dla wielu sposób radzenia sobie z własnymi emocjami, na uspokojenie się i poprawę samopoczucia. Jedzenie to również wyraz troski o siebie i sposób sprawienia sobie przyjemności, a także środek kompensujący człowiekowi jego niepowodzenia, frustracje i lęki (16). Istnieje wiele przyczyn, z powodu których ludzie sięgają po jedzenie, mimo iż nie odczuwają głodu. Niektórzy twierdzą, że jedzenie może stać się nałogiem tak samo groźnym jak inne uzależnienia. Poszukiwanie pokarmu, mimo stanu fizjologicznego nasycenia, wskazuje na przymus zaspokojenia potrzeby innej niż rzeczywiste uczucie głodu. Sięganie po pokarm w stanach znudzenia, pogorszenia samopoczucia, lęku, bezradności, a nawet w chwilach euforii nie różni się

niczym od nawyku uspokajania się alkoholem (8). Tak więc przeżywane emocje mogą być czynnikiem skłaniającym jednostkę do sięgania po jedzenie niezależnie od tego, czy jest naprawdę głodna. Należy jednak pamiętać, że negatywne emocje to nie tylko przyczyny, ale także konsekwencje nadmiernego jedzenia.

Odczuwany stres i nieumiejętność radzenia sobie z sytuacjami trudnymi uważane są przez wielu badaczy za główną przyczynę nadmiernego jedzenia. Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że jedzenie to prosty, prawie zawsze dostępny i dający natychmiastowy efekt sposób łagodzenia napięcia. Jedzenie może więc stać się formą zmagania się z różnymi trudnymi sytuacjami. Może być ono traktowane jako odwracanie uwagi od bodźców o przykrym charakterze, jako sposób uniknięcia zagrożenia czy kompensowanie przeżywanych trudności (5).

Stres i sposób odżywiania się są ze sobą ściśle powiązane. Stres w sposób wyraźny wpływa na to, co, ile i kiedy jemy. To właśnie w sytuacjach trudnych nasze zwyczaje żywieniowe zmieniają się na gorsze i często dochodzi do powstania niedoboru składników ważnych dla funkcjonowania organizmu (17). W sytuacji stresu obniżeniu ulega poziom antyoksydantów, głównie witamin C i E, co przyczynia się do osłabienia układu odpornościowego i zwiększenia wrażliwości na choroby infekcyjne. Stres zwiększa więc zapotrzebowanie na te witaminy. Ponadto, podczas stresu komórki tłuszczowe ulegają aktywacji, przepływa przez nie więcej krwi, a tym samym glukozy, co nasila proces wytwarzania tłuszczu (18).

W literaturze można znaleźć kilka modeli wyjaśniających, dlaczego powstrzymujący się od jedzenia w rezultacie jedzą więcej. Jedną z nich jest teoria przyczynowa, stanowiąca nowe spojrzenie na zachowania związane z jedzeniem. Autorzy sugerują, że odchudzanie i przejadanie się są ze sobą nierozdzielnie związane, a powstrzymywanie się od jedzenia nie tylko poprzedza przejadanie się, ale także jest jego główną przyczyną. Inną próbą wyjaśnienia, dlaczego odchudzanie się prowadzi do nadmiernego jedzenia, jest graniczny model jedzenia. Jest on próbą integracji podejścia fizjologicznego i poznawczego do jedzenia. Model ten zakłada, że spożywanie pokarmów u odchudzających się jest regulowane przez poznawczo ukształtowaną granicę odchudzania się. Powstrzymujący się od jedzenia próbują zastąpić kontrolę fizjologiczną kontrolą poznawczą, która określa dopuszczalną ilość jedzenia w różnych okolicznościach. Przekroczenie ustalonej granicy pociąga za sobą nadmierne konsumowanie jedzenia, dopóki nie włączy się fizjologiczny mechanizm nasycenia (5).

Przejadanie się u odchudzających może być także wynikiem załamania procesu samokontroli czy motywacji. Takiej sytuacji często towarzyszy myślenie typu „to jest zbyt duży wysiłek, aby przestać jeść”, „muszę się poddać.” W rezultacie nadmierne jedzenie jest formą protestu przeciwko narzuconym sobie restrykcjom dietetycznym.

Inne podejście, próbujące wyjaśnić proces nadmiernego jedzenia u odchudzających się, to przyjęcie hipotezy

maskującej, która wskazuje na rolę obniżonego nastroju, jako czynnika sprzyjającego przejadaniu się. Odhamowanie jedzenia umożliwia jednostce ukrycie złego nastroju i jego poprawę. Jedzenie pełni tu rolę czynnika modyfikującego samopoczucie. W takiej sytuacji przejadanie się u odchudzających może być próbą przeniesienia odpowiedzialności za swoje złe samopoczucie z niekontrolowanych obszarów własnego życia na zachowania jedzeniowe (17).

Niektórzy badacze podkreślają znaczenie tłumaczenia myśli jako czynnika wyzwającego u odchudzających się tendencję do przejadania się. Teoria zaprzeczenia, zwana także teorią ironicznego procesu kontroli psychicznej, zakłada, że unikanie myślenia o jedzeniu bądź myślenie o jedzeniu jako o czymś, co jest zakazane, powoduje w efekcie zaabsorbowanie jedzeniem i zwiększa apetyt. Im bardziej jednostka stara się nie myśleć o jedzeniu lub im bardziej spostrzega je jako zakazane, tym bardziej go pożąda (4). Podobną rolę w procesie regulacji jedzenia u odchudzających się może pełnić mechanizm oporu psychologicznego. Wszelkie formy ograniczenia oswożenia powodują opór, co w konsekwencji może oznaczać przerwanie odchudzania się, jeśli tylko nadarzy się ku temu okazja. W procesie kontroli jedzenia należy wyraźnie podkreślić znaczenie określonych przekonań dotyczących własnej osoby i negatywnych emocji u odchudzających się. Nawet niewielkie załamanie się procesu kontroli z reguły skutkuje obniżeniem się poczucia własnej wartości, poczuciem beznadziejności czy depresją, bo trudno jest pogodzić się z myślą, że coś tak banalnego, jak jedzenie, nie poddaje się kontroli (19).

Jak wynika z przeprowadzonych badań, dość trudne okazuje się przedstawienie wyników potwierdzających istnienie związku pomiędzy sposobem myślenia a jego wpływem na powodzenie w procesie odchudzania. W dostępnej literaturze znaleźć można stwierdzenie, iż wiedza na temat wpływu psychiki na odchudzanie jest potrzebna do modyfikacji zachowań, ale nie może ona być jedynym warunkiem tej zmiany. Ważnymi czynnikami są także motywacja do zmiany oraz umiejętności niezbędne do jej wprowadzenia i utrzymania (20). Z badań własnych wynika, iż sposób myślenia ma znaczący wpływ na powodzenie w procesie odchudzania wśród osób badanych. Potwierdzony został również fakt, iż dieta i ćwiczenia fizyczne są wystarczające dla osiągnięcia zamierzonej masy ciała, jednak do jej utrzymania niezbędna jest zmiana sposobu myślenia.

Jednym z opisywanych sposobów redukcji masy ciała jest podejście behawioralne. Opiera się ono na założeniu, iż nadwaga jest efektem niewłaściwych nawyków żywieniowych. Dużym ograniczeniem takiego podejścia jest pomijanie roli myślenia, wyobrażeń, oczekiwań i przekonań w zmianie zachowań. Wzbogacenie teorii uczenia się o koncepcje poznawcze pozwoliło wyodrębnić główne założenie, iż dzięki zmianie sposobu myślenia jednostka może zmienić swój system wartości, a to z kolei powoduje zmianę jej zachowania. Ogromne znaczenie stanowi zaangażowanie

jednostki w kontrolowanie własnych wzorów zachowań związanych z jedzeniem (21).

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdziły fakt, iż osoby nieposiadające świadomości wpływu psychiki na proces odchudzania częściej wybierały mniej skuteczne metody, a ich motywacja nie była efektywna. Kierowały się one głównie opinią innych osób, a wysiłek fizyczny traktowały jako sposób ukarania się za niewłaściwe odżywianie się. W konsekwencji prowadziło to do niskiej samooceny i pogłębiania się poczucia winy. Trafność tego stwierdzenia potwierdzona została w literaturze. Wansing uważa, iż skuteczne odchudzanie się zależy nie tylko od właściwych zasad dietetycznych, ale także od odpowiedniego nastawienia i umiejętności opierania się pokusie beztroskiego jedzenia (22). Hawkins traktuje otyłość, a tym samym proces odchudzania jako problem, który wynika z trzech głównych przyczyn: z chęci kontroli, poczucia braku bezpieczeństwa oraz potrzeby aprobaty. W tym przypadku problem odchudzania nie dotyczy ćwiczeń, odpowiedniej diety, ale przede wszystkim zmiany przekonań, a co za tym idzie – zmiany stylu życia (23).

## PODSUMOWANIE

Na podstawie zebranej literatury oraz po zagłębieniu się w tematykę psychologicznych aspektów odchudzania, możliwe stało się wyodrębnienie grup osób badanych, zróżnicowanych pod kątem świadomości wpływu psychiki na odchudzanie. Osobami o największym stopniu świadomości okazały się kobiety w przedziale wiekowym 31-40 lat, zamieszkujące tereny wiejskie.

To, co okazało się interesujące i warte podkreślenia, to fakt, iż zdecydowana większość badanych zgadza się ze stwierdzeniem, iż sposób myślenia ma znaczący wpływ na przebieg i efekty odchudzania. Stwierdzenie, iż duża część badanej grupy odchudza się w sposób prawidłowy, jest jedynie subiektywną oceną opartą na poszczególnych odpowiedziach, niemającą odzwierciedlenia w przeprowadzonych testach niezależności. Nie udało się zbadać skuteczności odchudzania wśród respondentek, gdyż ankietą przeprowadzana była w czasie trwania tego procesu.

Udało się uzasadnić istotność stwierdzenia, iż sposób myślenia ma znaczący wpływ na redukcję masy ciała, a nawet może spowodować ją automatycznie. Potwierdzono również, że brak świadomości prowadzi do wyboru nieefektywnych motywacji i metod. Osoby niemające świadomości wpływu psychiki na odchudzanie częściej kierowały się np. opinią innych osób lub tym, że będą bardziej atrakcyjne dla partnera. Osoby, które nie uwzględniały wpływu psychiki na efekty odchudzania, częściej odczuwały poczucie winy, charakteryzowała ich niska samoocena, często poszukiwały przyczyn porażki w świecie zewnętrznym.

Podsumowując, należy podkreślić, iż trudnym zadaniem okazało się uzyskanie potwierdzenia niektórych z zakładanych związków. Jak już wspomniano, napotkane utrudnienia mogły wywodzić się z faktu, iż badania przeprowadzono w specyficznym miejscu, jakim był fitness club, do którego



uczęszczały osoby skoncentrowane na zredukowaniu masy ciała głównie poprzez wysiłek fizyczny oraz nieuchwytność efektu końcowego procesu odchudzania wśród grupy badawczej.

W związku z powyższym uzasadnione jest kontynuowanie badań oraz przeprowadzenie analizy wpływu psychologicznych aspektów odchudzania na każdym

z jego etapów, od momentu wyboru metody i motywacji podjętych działań do efektu końcowego. Kontynuacja podjętych badań jest najlepszym sposobem na potwierdzenie powyższego stwierdzenia bądź zaprzeczenie mu, co może mieć istotny wpływ na ogólny pogląd odnoszący się do wpływu psychologicznych uwarunkowań na proces odchudzania.

**KONFLIKT INTERESÓW  
CONFLICT OF INTEREST**

Brak konfliktu interesów  
None

**ADRES DO KORESPONDENCJI**

Izabela Cichocka  
Katedra Metod Ilościowych  
i Jakościowych  
Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania  
z siedzibą w Rzeszowie  
ul. Sucharskiego 2, 35-225 Rzeszów  
tel.: +48 (17) 866-13-26  
icichocka@wsiz.rzeszow.pl

nadesłano: 22.01.2018  
zaakceptowano do druku: 12.02.2018

**PIŚMIENNICTWO**

1. Szerstiennikow N: Psychologia odchudzania. KOS, Katowice 2005.
2. Jezińska-Kazberuk M: Zarządzanie zmianą masy ciała. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2010; 1(1): 31-36.
3. Spangle L: Odchudzanie zaczyna się w głowie. Świat Książki, Warszawa 2010.
4. Zubrzycka E: Schudnąć bez diety. Mity na temat nadwagi. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
5. Ogińska-Bulik N: Psychologia nadmiernego jedzenia. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2004.
6. Szulińska M, Bogdański P, Bryl W et al.: Wpływ różnych wzorców zachowań na efekty terapii odchudzającej u otyłych pacjentów. Prob Hig Epidemiol 2005; 86(2): 109-111.
7. Kryśka S: Częstość podejmowania działań zmierzających do redukcji masy ciała przez studentki z nadwagą i otyłością pochodzące z górnośląskich uczelni. Med Og Nauk Zdr 2014; 20(4): 439-443.
8. Łuszczynska A: Nadwaga i otyłość. Interwencje psychologiczne. PWN, Warszawa 2007.
9. Wielgosz M: Odchudzanie z pasją. Wydawnictwo Złote Myśli, Gliwice 2007.
10. <http://psychodietetyk.org/czytelnia/artykuly> (dostęp: 12.04.2016).
11. Morawska E, Kulczycka K, Stychno E et al.: Czynniki motywujące osoby otyłe w procesie odchudzania. Prob Hig Epidemiol 2015; 96(1): 293-297.
12. Bąk-Sosnowska M: Między ciałem a umysłem. Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków 2009.
13. Szymocha M, Bryła M, Maniecka-Bryła I: Epidemia otyłości w XXI wieku. Zdrowie Publiczne 2009; 119(2): 207-212.
14. Hollis J: Nadwaga jest sprawą rodziny. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
15. Baumeister RF, Tierney J: Siła woli. Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2013.
16. Ogińska-Bulik N, Chanduszko-Salska J: Lęk, gniew i radzenie sobie ze stresem u kobiet z nadwagą. Mat. 10 European Symposium of Psychosomatic Education, Kraków 2000.
17. Somer E: Wpływ jedzenia na nastrój. Wydawnictwo Amber, Warszawa 1998.
18. Lipetz P: Dieta dobrych kalorii. Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2006.
19. Hanh TN, Cheung L: Smak. Świadome odżywianie. Świadome życie. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011.
20. Marszałek N: Motywacja bez granic. Wydawnictwo Złote Myśli, Gliwice 2007.
21. Ogińska-Bulik N, Juczyński Z: Osobowość, stres a zdrowie. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.
22. Wansing B: Beztroskie jedzenie. Wydawnictwo MIND, Podkowa Leśna 2010.
23. Hawkins DR: Przywracanie zdrowia. Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2012.