

# Postrzeganie osób z nadmierną masą ciała przez ludzi młodych

MARTYNA KROGULEC

## Abstrakt

Żyjemy w XXI wieku, w dobie kultu młodości i szczupłej, wysportowanej sylwetki. Niemalże na każdym kroku jesteśmy bombardowani setkami reklam mających nakłonić nas do zakupu produktów upiększających, odmładzających czy wyszczuplających. W naszych czasach wygląd stał się elementem niezwykle ważnym. Media stale przekonują, że to jak wyglądamy z zewnątrz, mówi całemu światu o tym, jacy jesteśmy wewnątrz. Niestety, uznają one tylko jeden kanon piękna i bez wątpienia jest on związany z sylwetką, określaną mianem *fit* lub też *slim*. Jak zatem w takiej rzeczywistości odnajdują się osoby z zaburzeniami wagi? Niniejszy artykuł opiera się na wynikach badania, w którym autorka próbowała dowiedzieć się, czy granica postrzegania kogoś jako osoby z nadmierną masą ciała jest spójna ze wskazaniami, które postuluje środowisko medyczne. Celem jej pracy było również zbadanie, jak postrzegani są ludzie, których można określić mianem osób z nadmierną masą ciała. Jakie funkcjonują wobec nich stereotypy i opinie na ich temat? W artykule została również poruszona problematyka presji związanej z dbałością o wagę i tego co z niej wynika. W niniejszym tekście autorka skupiła swoją uwagę badawczą w szczególności na opiniach ludzi młodych.

## Słowa kluczowe:

[nadmierna masa ciała](#), [presja odchudzania](#), [stereotypy](#).



## Wprowadzenie

Ludzka cielesność od zarania dziejów zajmuje szczególne miejsce w kulturze zachodniej. Niegdyś traktowana w kategoriach dychotomicznych, jako przeciwieństwo duszy, symbol ludzkiej grzeszności i ułomności, dziś nabiera nowego znaczenia. Żyjemy w czasach, w których wygląd ciała w bardzo dużym stopniu wpływa na funkcjonowanie psychiczne i społeczne jednostki. Jean Baudrillard w *Spółczesnym konsumpcyjnym* pisze o tym, że przez wieki próbowano dowieść ludziom, że są „pozbawieni” ciała, natomiast dziś wszelkimi sposobami przekonuje się nas do jego posiadania (Baudrillard, 2006).

Główną przyczyną tak dużej zmiany podejścia do ludzkiej cielesności należy upatrywać zdaniem Bryana S. Turnera w powstaniu społeczeństw kapitalistycznych, co zaowocowało tym, że: (...) *Ja przestało być lokowane w heraldyce, ale zmuszone zostało do ciągłego konstruowania się w bezpośrednich interakcjach, ponieważ konsumeryzm oraz masowa produkcja zlikwidowały, albo co najmniej zmazały, zewnętrzne oznaki różnic społecznych i osobowych* (1984, s. 109). Na taki rozwój wypadków miał wpływ wzrost masowej konsumpcji, który doprowadził do pewnego rodzaju egalitaryzmu i zaniku różnic klasowych. Przestrzeń publiczna, związana silnie z rozrywką i spędzaniem wolnego czasu, stała się areną ciągłych potyczek i konfliktów prezentacyjnych, na podstawie których tworzona jest tożsamość jednostki.

Na nierozłączny wpływ ciała na budowanie tożsamości i tym samym funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie zwrócił również uwagę Anthony Giddens w *Nowoczesności i tożsamości*. Według Giddensa ciało ludzkie jest realnie istniejącym miejscem, w którym zamknięta

została świadomość jednostki. Poczucie odrębności, świadomość zróżnicowania innych jednostek, daje podstawę do budowania własnego „ja” (Giddens, 2002, s. 79). Współczesny człowiek tworzy więc swoją tożsamość na podstawie autonarracji i zadawanych sobie pytań, które jakby nie patrzeć ogniskują się wokół kwestii ciała (zarówno swojego jak i innych osób). Giddens zwraca przy tym również uwagę na fakt kontroli nad ciałem, która to stanowić ma kluczową aktywność jednostki funkcjonującej w społeczeństwie (2002, s. 80). Kontrola ta ma szeroki wachlarz zastosowań – począwszy od gestów i mimiki, których odpowiednie użycie jest w stanie rozszerzyć zasięg komunikacji zwerybalizowanej, skończywszy na restrykcjach związanych z kulturowymi uwarunkowaniami wyznaczającymi ciałom pewne powinności i dopuszczalne granice postępowania (również te dotyczące pożądanego wyglądu, akceptowanej ilości tkanki tłuszczowej etc.). W XXI wieku tożsamość i ciało stają się złożonymi z wielości wyborów konstrukcjami, które jednostka musi ciągle podejmować, aby dostosować się do obowiązującego wzorca.

Uznanie, że ciało w ponowoczesnym świecie stało się projektem, pociąga za sobą szerokokorozumianą akceptację faktu, że jego wygląd, rozmiar i kształt są czynnikami zależnymi bezpośrednio od panującej nad nim jednostki. Prowadzi to do sytuacji, w której cielesność poddawana jest bezustannej presji kulturowej. Możliwości, jakie dają nam współczesny rynek kosmetyczny, medycyna estetyczna czy wszelkiego rodzaju instytucje zajmujące się propagowaniem zdrowego stylu życia, są w porównaniu z poprzednimi wiekami nieocenione. Ciało stało się więc naszą wizytówką w kontaktach interpersonalnych i bierze aktywny udział w tym, co Erving

Goffman (2000) nazwałby „teatrem życia codziennego”. Konsekwencją takich a nie innych wzorów narzuconych nam przez popkulturę jest utożsamianie wyglądu zewnętrznego z wartością człowieka. Ciało staje się naszym „pierwszym ubraniem”, któremu należy poświęcić czas i uwagę, ponieważ tylko wtedy zasługuje ono na uwagę otoczenia (Żak-Bucholc, 2006).

Wielu współczesnych socjologów takich jak np. Bourdieu czy Elias, postrzega ciało jako nieukończony byt, który może zostać ukończony. Również Anthony Giddens mówi o tym, że: (...) *stajemy się odpowiedzialni za projekt własnego ciała* (2010, s. 70–142). Takie przekonanie, choć niekoniecznie uświadomione, odgrywa istotną rolę w stosunku do osób, które nie dążą do spełnienia kulturowo narzuconego wzoru sylwetki *slim/fit*, albo robią to nieudolnie, nie osiągając odpowiednio szybko konkretnych efektów. Dzieje się tak, ponieważ powszechne jest przekonanie, że: (...) *ciało staje się w coraz większym stopniu kwestią opcji i wyboru* (Shilling, 2010, s. 17–241) i to my sami je kształtujemy. Ogromne oczekiwania są stawiane głównie kobietom, dla których wygląd stanowi cechę definiującą zarówno w kontekście budowania samooceny, jak również relacji z pozostałymi członkami społeczeństwa (Hyży, 2012, s. 190–205). Teorie socjologiczne niejednokrotnie zwracają uwagę na wzorce społeczne, które posiadanie szczupłej sylwetki utożsamiają z osiągnięciem życiowego sukcesu. Pochylając się nad problematyką ciała, warto zastanowić się więc jak w takich okolicznościach radzą sobie osoby z nadwagą i otyłością, które nie pasują do propagowanych przez kulturę i media kanonów *fit* czy też *slim*.

W rzeczywistości, w której każdy z nas może „zaprojektować” wygląd swojego ciała, choć jednocześnie podlega presji

normatywnych wzorców cielesności, nadwaga i otyłość będą stanowić cechy negatywnie postrzegane przez pozostałych członków społeczeństwa. Na temat osób borykających się z nadmierną masą ciała krąży wiele stereotypów, które wskazują zarówno na niepożądany wygląd fizyczny, jak i domniemane wady charakteru. Jest to o tyle ciekawe zjawisko, że ze względu na siedzący tryb pracy, powszechne spożywanie fast foodów czy bierne formy odpoczynku (jak np. oglądanie telewizji) liczba osób z nadwagą i otyłością ciągle rośnie, a wszystko to dzieje się przy jednoczesnym promowaniu przez kulturę i media kanonu sylwetki *slim/fit*. Tego rodzaju „rozdźwięk” prowadzi do konfliktu między osobami pasującymi do kreowanego modelu, a tymi, którzy nie spełniają określonych (wagowych) kryteriów, jak również do wewnętrznych rozterek poszczególnych jednostek.

Warto tutaj zwrócić uwagę, że w kanonach propagowanych przez media – granica, po przekroczeniu której można kogoś nazwać osobą z nadmierną masą ciała, nie do końca jest spójną z dyrektywami medycznymi, co nie pozostaje bez wpływu na postrzeganie naszych ciał przez otoczenie i przez nas samych. W artykule została podjęta tematyka postrzegania osób z nadmierną masą ciała przez osoby młode w wieku 18–30 lat, które są głównymi adresatami przekazu *slim/fit*, jako gwarancji szczęścia i życiowego sukcesu. Osoby te stanowią najbardziej konsumpcyjnie nastawioną grupę, co jest skwapliwie wykorzystywane przez wielkie koncerny farmaceutyczne i kosmetyczne, które wyczuwając potencjalne zyski, dodatkowo potęgują i tak już mocno zakotwiczone w kulturowym dyskursie przekaz. W związku z natłokiem wzorców pojawia się pytanie, kto w opinii młodych ludzi jest postrzegany jako osoba mająca problemy z nadmierną wagą? Czy

rzeczywiście wzór sylwetki, którą można określić jako posiadającą nadwagę jest zawyżony w stosunku do np. postulowanego w środowisku lekarskim wskaźnika BMI (*Body Mass Index*)? W jakich przypadkach zdaniem młodych ludzi nadmierna masa ciała może być usprawiedliwiona?

Kolejną kwestią poruszaną w artykule są stereotypy funkcjonujące na temat osób z nadmierną masą ciała i związane z nimi różnice w postrzeganiu kobiet i mężczyzn. Która płęć jest uznawana za atrakcyjniejszą mimo dodatkowych kilogramów? Niewątpliwie ważnym wątkiem będzie również odczuwanie przez młodych ludzi presji odchudzania, z czyjej strony zdaniem badanych jest ona największa i ilu respondentów się jej poddało, przechodząc na dietę w przeciągu ostatnich 2 lat. Jakie były tego rezultaty?

Odpowiedzi na postawione wyżej pytania szukałam za pomocą ankiety internetowej udostępnionej za pośrednictwem portalu Facebook ze względu na jego niewątpliwą popularność wśród osób w wieku 18–30 lat. Dobór próby miał charakter samorzutny – w związku z czym, prezentowane

w niniejszym artykule wnioski mogą być rozpatrywane tylko w obrębie badanej próby. Ankieta została opublikowana na moim profilu 21.04.2015 r. i była ważna przez trzy dni. Zastosowany kwestionariusz ankiety został podzielony na trzy części i metryczkę – pierwsza z nich dotyczyła kwestii, kto może być postrzegany jako osoba z nadmierną masą ciała i w jaki sposób takie osoby są odbierane, jakie stereotypy krążą na ich temat, w jaki sposób waga wpływa na ich atrakcyjność oraz sympatię ze strony społeczeństwa. Drugim poruszonym w kwestionariuszu problemem było to, czy młodzi respondenci odczuwają presję dopasowywania się do kanonu *slim/fit* i jeśli tak – z czyjej strony jest ona największa. Trzecią część stanowiły ich osobiste doświadczenia z dietą, jej rezultatami i wpływem na samopoczucie. Łącznie w badaniu wzięło udział 365 osób, natomiast ze względu na zastosowane kryterium wiekowe do analizy zakwalifikowano 297 ankiet, w tym 241 kobiet i 56 mężczyzn. Najliczniejszą grupę podczas badania stanowili kobiety i mężczyźni w wieku 22–25 lat (łącznie blisko 60% badanych).

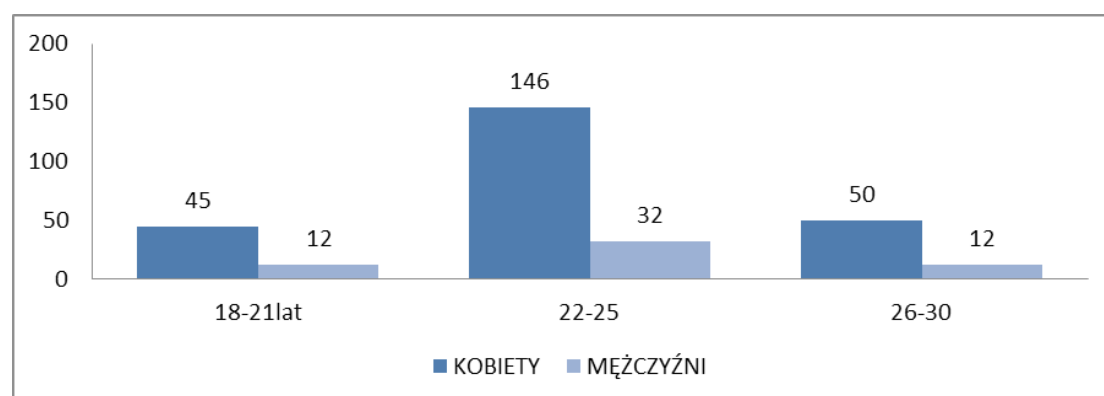
Ze względu na założenie, że to jak sami wyglądamy może mieć wpływ na naszą ocenę innych osób, na potrzeby badania respondenci zostali również poproszeni o wyliczenie swojego wskaźnika BMI (*Body Mass Index*). Wskaźnik ten definiowany jest jako waga w kilogramach podzielona na wzrost do kwadratu podany w metrach (kg/m<sup>2</sup>). Zgodnie z obowiązującymi dyrektywami medycznymi BMI pomiędzy 18,5 a 25 oznacza zwykle wagę prawidłową. Nadwaga jest definiowana jako BMI pomiędzy 25 a 30, a otyłość jako wartość BMI powyżej 30 (WHO, 2012). Poniższy wykres przedstawia wartości uzyskane przez biorące w badaniu kobiety i mężczyzn.

### Wyniki badań

Kultura popularna stawia dzisiaj człowiekowi ogromne wymagania dotyczące wyglądu

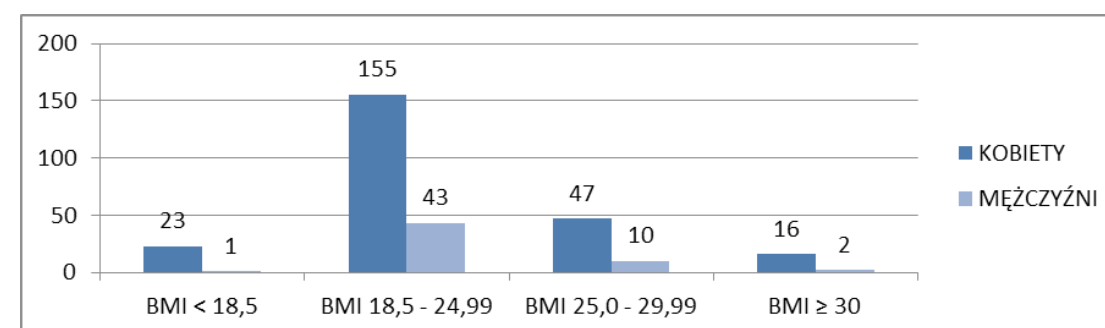
jego ciała. Ma to swoje odbicie zarówno w samopostrzeganiu ciała przez jednostkę, ale także w liczbie podejmowanych przez nią prób jego modyfikacji i dyscyplinowania, skutkiem których ma być osiągnięcie „ideału”. Aby lepiej zrozumieć do jakiego wzorca dążą respondenci, na potrzeby badania została utworzona skala sylwetek żeńskich i męskich, na której to respondenci zostali poproszeni o zaznaczenie, którą z sylwetek można zaliczyć już do grona osób z nadmierną masą ciała. Sylwetki umieszczone na skali w założeniu różniły się o 10 kg dla osoby, która ma 160 wzrostu (zarówno w przypadku sylwetek damskich jak i męskich). Dolną granicą wagi było 45 kg (gdzie przy tym wzroście daje nam to BMI = 17,59 co jest równoznaczne z niedowagą) natomiast górną 85 kg (BMI = 33,2, gdzie taki wskaźnik świadczy o otyłości).

Wykres 1. Struktura badanej zbiorowości pod względem płci i wieku.



Źródło: badanie własne

Wykres 2. Struktura badanej zbiorowości ze względu na płęć i wskaźnik BMI (*Body Mass Index*)



Źródło: badanie własne

Rysunek 1. Sylwetki kobiet poddane ocenie respondentów



Źródło: badanie własne

Rysunek 2. Sylwetki mężczyzn poddane ocenie respondentów



Źródło: badanie własne

W przypadku oceny sylwetek kobiecych to panie wykazały się większą surowością – 2,9% badanych kobiet wskazało na sylwetkę nr 3 (która w swoim założeniu miała prawidłowe BMI). O tym, że panie oceniały kobiece sylwetki surowiej świadczy też fakt, że na najbardziej skrajną („najgrubszą”) damską sylwetkę jako tę, którą można zaliczyć już do grona osób z nadmierną masą ciała, wskazało 41,5% kobiet i aż 53,6% badanych mężczyzn. Ponad połowa kobiecych głosów wskazała przedostatnią

sylwetkę na skali jako tę, którą zaliczyłyby już do osób z nadmierną masą ciała, podczas gdy większość mężczyzn wybrała „najgrubszą”, co pokazuje, że płeć piękna ma niższą granicę jeśli chodzi o postrzeganie osób z dodatkowymi kilogramami.

Analogicznie porównane zostały wyniki dotyczące oceny męskich sylwetek. Żaden z badanych mężczyzn nie wskazał sylwetki nr 3, jako tej którą można zaliczyć do grona osób z nadmierną masą ciała, podczas gdy w grupie kobiet pojawiły się takie

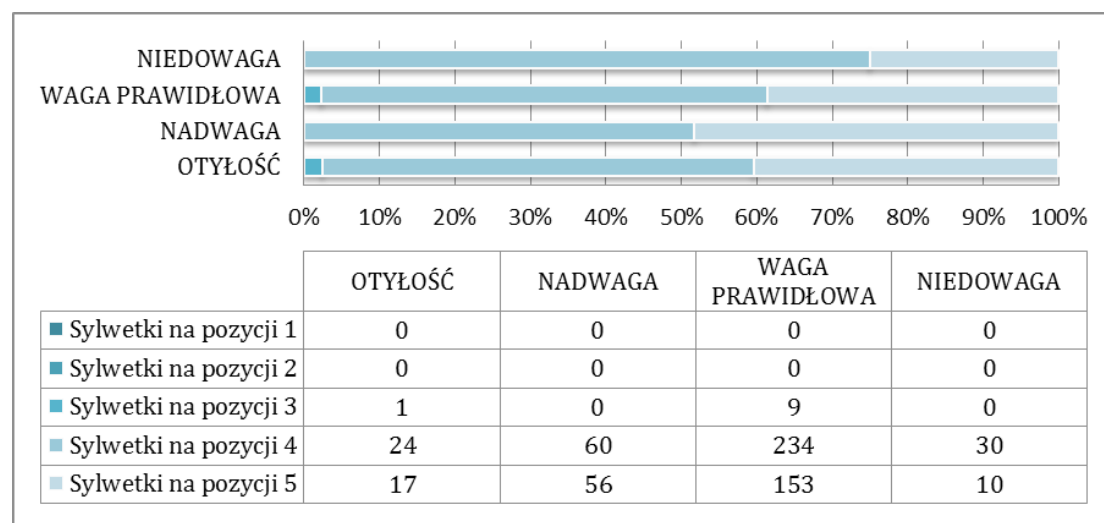
wskazania – 1,2% respondentek zaznaczyło figurę na pozycji 3. Różnica jeśli chodzi o wskazanie ostatniej sylwetki na skali nie jest tak duża jak w przypadku pytania o kobiece figury, ale mimo wszystko to panowie okazali się bardziej pobłażliwi w swoich ocenach niż panie – 37,5% respondentów zaznaczyło na skali dotyczącej mężczyzn „najgrubszą” sylwetkę jako tę, którą można już zaliczyć do grona osób z nadmierną masą ciała, podczas gdy wśród respondentek ostatnia odpowiedź stanowiła 35,3% głosów.

Porównując uzyskane wyniki dla sylwetek damskich i męskich, można zauważyć, że panowie zostali bardziej krytycznie ocenieni przez badanych pod względem posiadanej masy ciała – po zsumowaniu odpowiedzi udzielonych przez respondentów obu płci dotyczących pozycji piątej („najgrubszej”), sylwetki męskie uzyskały 35,7% wszystkich odpowiedzi, natomiast w przypadku ocenianych sylwetek kobiecych było to 43,8% odpowiedzi. Oznacza to, że w stosunku do sylwetek kobiecych respondenci okazali się w swych ocenach dużo łagodniejsi. Jest to o tyle ciekawe, że współczesne media dużo częściej akcentują rolę kobiecego wyglądu w swoich przekazach. Również w licznych doniesieniach z badań panie stanowią grupę, w której poziom satysfakcji z własnego ciała jest niższy, a one same bardziej krytyczne (Striegel-Moore, Franko, 2002; Głębocka, Kulbat, 2005, Zarek i Szymańska, 2006). W powyższej analizie zaskakujący jest fakt, że kobiety w swych ocenach okazały się bardziej surowe nie tylko względem własnej płci – pokazuje to, że panie coraz częściej zaczynają krytycznie przyglądać się również przedstawicielom płci męskiej, stawiając im coraz wyższe wymagania.

Analizując BMI respondentów i wskazane przez nich sylwetki, najmniej pobłażliwe

w swych ocenach okazały się osoby z niedowagą – tylko 25% odpowiedzi wskazywało na ostatnie sylwetki jako te, które można już zaliczyć do grona osób z nadmierną masą ciała, podczas gdy np. u osób otyłych było to 40,5% wskazań, a u osób z prawidłową masą ciała 38,6% udzielonych odpowiedzi. Należy zwrócić jednakże uwagę na fakt, że w grupie osób z niedowagą nie znalazło się ani jedno wskazanie sylwetki nr 3, jako tej, którą można zaliczyć do osób z nadmierną masą ciała. Takie odpowiedzi natomiast wskazywali respondenci z wagą prawidłową i otyłością. Przyczyn takiego wyniku można upatrywać w mniejszej presji odczuwalnej przez osoby z niedowagą, która skutkuje większą tolerancją dla różnych typów sylwetek, niż w przypadku osób z prawidłowym lub wyższym BMI – osoby te, będąc bardzo szczupłe nie muszą martwić się o to, czy wpasowują się w funkcjonujący społecznie wzór, mniej zatem skupiają się na kwestiach związanych z wagą.

**Wykres 3.** Wybór sylwetek, które można zaliczyć już do grona osób z nadmierną masą ciała, a deklarowane BMI badanych.



Źródło: badanie własne

Osoby niewpasowujące się w społecznie aprobowany schemat są narażone na negatywne opinie i oceny innych – niejednokrotnie nieustannie krzywdzące. W kulturze zachodniej istnieje wiele stereotypów na temat ludzi z nadwagą czy otyłością. Obecnie mówi się nawet o istnieniu „społecznego stereotypu osoby otyłej”. Chcąc sprawdzić, czy rzeczywiście pewne przekonania dotyczące osób z nadwagą i otyłością funkcjonują w świadomości młodych ludzi, zostali oni poproszeni o wyrażenie swoich opinii dotyczących tego, czy osoby z nadmierną masą ciała wykazują pewne cechy (jak: lenistwo, uległość, niezdarność, wesołość, sympatyczność, optymistyczne nastawienie do świata, wyobcowanie, towarzyskość) bardziej niż ludzie szczupli. Biorący udział w badaniu respondenci pytani o cechy, które można przypisać kobietom z nadwagą i otyłością najczęściej wskazywali przymioty takie jak: lenistwo, uległość i fakt, że kobiety z nadmierną masą ciała są bardziej wesołe niż ich szczupłe koleżanki.

W przypadku mężczyzn najczęściej również wskazywano lenistwo, nieco rzadziej przypisywano im takie cechy jak większą niezdarność i wyobcowanie w porównaniu do mężczyzn z prawidłową masą ciała.

W analogiczny sposób respondenci wyrazili opinie, czy osoby z nadmierną masą ciała wykazują pewne cechy w mniejszym natężeniu niż osoby szczupłe. Tym razem ocenie zostały poddane takie atrybuty jak: zaradność życiowa, inteligencja, zadbanie, atrakcyjność fizyczna, szczególne uzdolnienia, wartościowość czy wydajność w pracy. W przypadku oceny kobiet posiadających dodatkowe kilogramy badani zgadzali się najczęściej z odpowiedziami zakładającymi, że są one mniej: atrakcyjne fizycznie, zadbane i asertywne niż ich szczupłe koleżanki. Mężczyznom z kolei chętniej przypisywano takie cechy jak mniejsza zaradność życiowa czy atrakcyjność fizyczna. W opinii respondentów są one również postrzegani jako mniej zadbani niż panowie niemający problemów z nadwagą.

Podobne do powyższych wnioski pojawiły się również w innych badaniach (Głębocka, Szarzyńska, 2005), natomiast szczególnie interesujące jest to, że zarówno pozytywne jak i negatywne cechy przypisywane osobom z nadmierną masą ciała są postrzegane w kategoriach „wrodzonych” i niezależnych od czynników takich jak np. samopoczucie osoby z nadwagą i otyłością w danym dniu (Głębocka, Kulbat, 2005).

Teorie socjologiczne niejednokrotnie akcentują wzorce kulturowe oparte na szczupłej sylwetce, jako synonim osiągnięcia określonego stopnia atrakcyjności i życiowego sukcesu. Porównując opinie z poprzednich pytań dotyczące cech wskazywanych dla kobiet i mężczyzn z nadmierną masą ciała, pojawia się tutaj ciekawe spostrzeżenie – w badanej grupie płeć męska jest wbrew temu, co głoszą stereotypy poddana bardziej krytycznej ocenie, niż ma to miejsce w przypadku przedstawicielki płci pięknej. W opinii respondentów mężczyźni z nadmierną masą ciała wypadają gorzej w uzyskanych ocenach na tle kobiet m.in. pod względem dbałości o wygląd (różnica 22,9 punktów procentowych), zaradności życiowej (różnica 8,1 p.p.) czy wydajności w pracy (różnica 5 p.p.). Uzyskali oni również więcej wskazań w przypadku cech takich jak lenistwo (różnica 21,9 p.p.) czy niezdarność (różnica 10,1 p.p.). W ocenie badanych mężczyźni z nadwagą i otyłością są także mniej towarzyscy i optymistycznie nastawieni do życia niż kobiety (kolejno 4,5 i 8,7 p.p.). Pokazuje to, że wymagania w stosunku do mężczyzn ciągle rosną. Nie można wykluczyć, że taki wynik jest konsekwencją większej liczby kobiet biorących udział w badaniu, natomiast można też rozważyć, czy w związku z rozwojem możliwości sprawowania większej kontroli nad własnym ciałem, nie mamy do czynienia

ze wzrostem znaczenia wyglądu w przypadku mężczyzn.

Wiele socjologicznych teorii dotyczących osób, które nie mieszczą się w istniejących kanonach piękna, mówi o tym, że osoby te nie tylko są postrzegane jako gorsze, czy mniej wartościowe. Często zakłada się tutaj, że wygląd może mieć wpływ na sympatię ze strony otoczenia. Erving Goffman mówi tutaj o „piętnie”, które prowadzi do izolacji i odrzucenia osób niespełniających społecznych wymogów (2005). W związku z wieloma stereotypami krążącymi na temat osób z nadmierną masą ciała respondentom zadano również pytanie o to, czy w ich opinii są one mniej czy bardziej lubiane niż osoby szczupłe. Blisko 37,4% respondentów uznało, że waga nie ma w tej kwestii znaczenia. Ponad ¼ badanych jest zdania, że takie osoby są mniej lubiane, 18,9% uważa że są one darzone taką samą sympatią jak osoby szczupłe. Tylko 2,3% respondentów zaznaczyło, że osoby z nadmierną masą ciała są lubiane bardziej.

Współczesne media, promując sylwetki typu *fit/slim*, wpajają nam określone wzorce. Prowadzi to do powszechnego przeświadczenia, że osoby z nadwagą i otyłością są mało atrakcyjne. Chcąc zweryfikować tę tezę badani zostali poproszeni o wyrażenie opinii dotyczącej kwestii atrakcyjności osób z nadwagą i otyłością. Pozytywne opinie w stosunku do kobiet z nadmierną masą ciała wyraziło nieco ponad 64% respondentów natomiast w stosunku do mężczyzn 52,5%. Blisko ¼ respondentów zaznaczyła w swoich odpowiedziach, że atrakcyjność takich osób zależy od czynników typu: pewność siebie, dbałość o wygląd i ciekawy ubiór, a także od stopnia zaawansowania otyłości. Co ważne, w przypadku mężczyzn pojawiały się również odpowiedzi dotyczące statusu

materialnego. Podobne odpowiedzi nie miały miejsca w stosunku do kobiet.

Patrząc na złożoność stereotypów krążących na temat osób z nadwagą i otyłością, pojawia się pytanie, czy w związku z tym borykający się z nadmierną masą ciała mają trudniej w życiu niż osoby szczupłe? Blisko 67% respondentów uważa, że tak. Z czego prawie ¾ badanych jest zdania, że w związku z posiadaną masą ciała na większe trudności napotykały kobiety. Taki wynik pokazuje, że chociaż kobiety z nadwagą i otyłością mają w ocenie badanych większe szanse bycia postrzeganymi jako atrakcyjne (pomocne są tutaj m.in. makijaż i większy wybór ubrań o różnych krojach), to jednocześnie mamy do czynienia z większą presją wobec płci żeńskiej.

Z nie do końca zależnych od siebie przyczyn nie każdy może dopasować się do ogólnie promowanego wzoru szczupłej sylwetki. Biorąc pod uwagę powszechne zapewnienia, że możemy ze swoim ciałem zrobić prawie wszystko i dzięki ciężkiej pracy nadać mu odpowiedni kształt, zapytałam badanych o to, w jakich przypadkach posiadanie dodatkowych kilogramów może być ich zdaniem usprawiedliwione. Respondenci najczęściej wskazywali tutaj na problemy zdrowotne (94,3%), niedawno przebytą ciężką (87,5%) czy schorzenia takie jak nerwica czy depresja (56,9%). Najrzadziej potwierdzanym stwierdzeniem było, że nadmierna masa ciała może być usprawiedliwiona przez brak w najbliższym otoczeniu klubów fitness czy siłowni – tylko nieco ponad 23% badanych uznało, że może być to wytłumaczeniem dla dodatkowych kilogramów.

Jak pisze Zbigniew Melosik: *ciało nie istnieje samo w sobie wyłącznie jako biologiczna całość. Nie ma ciała naturalnego – jest ono zawsze definiowane poprzez kulturowe i społeczne procesy. W ich trakcie*

*konstruowana i rekonstruowana jest prawdziwa wiedza o ciele. Społeczne presje na jednostki powodują, że wiedza ta jest przez nie akceptowana i ucieleśniana w ich ciastach. Wiedza dotycząca tego, jakie ciało ma być (aby było podziwiane i pożądane, a przede wszystkim po prostu normalne) ma charakter normatywny i dyscyplinujący* (1996, s. 66). Ostatnia część kwestionariusza dotyczyła nacisku otoczenia na dbałość o właściwą masę ciała, a także związanych z tym ewentualnych prób odchudzania podjętych przez samych respondentów. Interesującą kwestią było tutaj również to, czy utrata wagi wpłynęła na samoocenę ankietowanych. Aż 62,3% badanych odczuwa presję, by kontrolować swoją wagę. Największe ich zdaniem naciski są odczuwalne ze strony mediów (38,3% badanych), znajomych (14,3%) i rodziny (13,8%). W odpowiedziach „inne” znalazły się głosy, że osoby te nie czują presji z „zewnątrz” ale z „wewnątrz” – odczuwają samoistną potrzebę dbania o własny wygląd, co pasuje do koncepcji Foucaultowskiego panoptikonu i jednostki internalizującej pewne zewnętrzne normy do tego stopnia, że uznaje je za swoje (Foucault, 1998).

Respondenci zostali zapytani również o to, czy w ciągu ostatnich dwóch lat podejmowali próby odchudzania, a także jaki był ich rezultat. Aż 72,3% badanych podjęło takie próby. Wynik ten jest o tyle ciekawy, że wynosi o 10 punktów procentowych więcej niż w przypadku odpowiedzi dotyczących odczuwania presji by dbać o swoją wagę. Wynikać to może ponownie z faktu, że młodzi ludzie coraz łatwiej internalizują wzorce promowane przez media i kulturę, w związku z czym dbałość o wygląd postrzegają oni jako coś naturalnego, niekoniecznie związanego z poczuciem presji. Jakie były rezultaty podejmowanej diety? Spośród badanych osób, które zadeklarowały bycie

na diecie w ciągu ostatnich dwóch lat nieco mniej niż połowie (48,1%) udało się schudnąć i utrzymać wagę (z czego 26,9% straciło więcej niż 5 kg). Zdaniem badanych utrata wagi wpłynęła przede wszystkim na to, że poczuli się zdrowsi (w 88% przypadków), atrakcyjniejsi fizycznie (w 88%) i co ważne – bardziej akceptowani przez otoczenie (90,7%). Prawie połowa respondentów (46,2%) zaznaczyła, że dzięki redukcji masy ciała czują się piękniejsi. Niewiele osób (16,1%) natomiast zgodziło się z opinią, że pozbycie się dodatkowych kilogramów sprawiło, że czują się bardziej lubiani.

### Podsumowanie

Nadwaga i otyłość to problem dzisiejszych czasów. Jest on o tyle ciekawy, że mimo powszechnie propagowanego przez kulturę i media wzorca sylwetki typu *fit* czy też *slim* mamy do czynienia z ciągle rosnącą liczbą osób z nadmierną masą ciała. Zjawisko to wiąże się z niekoniecznie pozytywnymi skutkami społecznymi – nie dość, że oznacza ograniczenie sprawności fizycznej i rozwój chorób wynikających z nadmiernego nagromadzenia tkanki tłuszczowej w organizmie, to prowadzi także do wielu poważniejszych konsekwencji w obrębie relacji interpersonalnych. Osoby z nadmierną masą ciała, nie spełniając określonych kulturowo wzorców, narażają się na niepochlebne komentarze ze strony otoczenia wynikające z funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów. Już teraz możemy zauważyć dzielenie się społeczeństwa na dwa obozy – szczupłych i grubych. Osoby z nadmierną masą nie dość, że muszą zmagać się z utrudnieniami wynikającymi z ograniczeń organizmu, walczą także z przypiętymi łatkami osób leniwych, niezadanych życiowo, niezdarnych, mniej atrakcyjnych itp.

Wydawać by się mogło, że cała sytuacja z „nagonką” na osoby z nadwagą lub

otyłością szczególnie dotyka kobiet, jednak w badanej grupie to mężczyźni zostali bardziej krytycznie ocenieni, nie tylko pod względem ustalenia wyglądu sylwetki, którą można zaliczyć do osób z nadmierną masą ciała (mniej wskazań na najgrubszą sylwetkę niż w przypadku wyboru sylwetki kobiecej), ale również uzyskania słabszych wyników w kwestii dotyczącej atrakcyjności. Ciekawe jest jednak to, że młode kobiety okazały się o wiele bardziej krytyczne w swych ocenach, nie tylko w stosunku do samych siebie, ale również względem płci przeciwnej. Większe wymagania względem męskiego ciała, zarówno ze strony kobiet jak i mężczyzn, mogą wynikać z coraz częstszego pojawiania się w kulturze i mediach wizerunku męskiego mężczyzny, który dbając o ciało, broni swej męskości w świecie, gdzie tak naprawdę zanikają międzyplciowe różnice (Shilling, 2010, s. 47–49).

Warto zwrócić także uwagę na to, że mimo surowszych ocen respondentów w stosunku do męskich sylwetek, to kobiety z nadmierną masą ciała w ich ocenie mają w życiu trudniej. Takie przekonanie może wynikać z faktu, że kobieca tożsamość oparta jest w dużej mierze na poczuciu atrakcyjności własnego ciała – w związku z czym jeśli nie spełnia ono w pełni określonych kulturowo wymogów (a jest to niemożliwe nawet przy szczupłej sylwetce), staje się źródłem lęku i frustracji.

E. Goffman jest zdania, że: (...) *mamy tendencję do tego, aby postrzegać swoje ciało tak, jakbyśmy spoglądali w lustro, którego odbicie jest uformowane przez społeczne opinie i uprzedzenia* (2005, s.10–35). Więcej niż połowa badanych przyznała, że odczuwa presję związaną z dbałością o swoją wagę. Blisko ¾ respondentów zadeklarowało, że w ciągu ostatnich dwóch lat byli na diecie. Nie bez znaczenia są tu wpływy

najbliższego otoczenia i wzorce propagowane przez media. Należy zwrócić uwagę na fakt, że utrata wagi przyczyniła się do wzrostu u badanych poczucia akceptacji ze strony otoczenia. Respondenci deklarowali także, że dzięki temu czują się bardziej atrakcyjni fizycznie i zdrowsi.

Na zakończenie należy dodać, że chociaż osoby z nadmierną masą ciała nie są zbyt dobrze postrzegane (do czego bez wątplenia przyczyniły się przekazy medialne), a fala krytyki dzieli społeczeństwo na dwa obozy, to nie da się zaprzeczyć, że korzyści płynące z posiadania szczupłej sylwetki są ogromne – szczególnie jeśli chodzi o zdrowie. Ważny jest tutaj wzrost społecznej świadomości, że nie chodzi tutaj tylko o lepszy wygląd, czy bardziej dopasowane ubrania, ale także o dobrą kondycję organizmu. Osoby biorące udział w ankiecie miały bez wątpienia tego świadomość. Dbałość o własne ciało bardziej zgodnie z medycznymi wskazaniem niż kolejnym modowym kaprysem przynosi korzyści na wielu płaszczyznach, ponieważ, jak widać na podstawie przeprowadzonych badań, nasze życie wraz z utratą dodatkowych kilogramów staje się lżejsze pod każdym innym względem. 📧

**Martyna Krogulec** – świeżo upieczona magister socjologii na Uniwersytecie Łódzkim. Członek Studenckiego Socjologicznego Koła Naukowego „Fojbe”. Jej zainteresowania oscylują w ostatnim czasie wokół kultury i socjologii ciała, jak również wpływu stereotypów na funkcjonowanie społeczne jednostki. Interesuje się także socjologią polityki i problematyką ruchów społecznych w Polsce.

[martyna\\_krogulec@wp.pl](mailto:martyna_krogulec@wp.pl)

## Bibliografia

Baudillard, J. (2006). *Spółczesność konsumpcyjna*. Warszawa: Wydawnictwo Sic!

- Buczowski, A. (2005). *Spółeczne tworzenie ciała*. Kraków: Universitas
- Featherstone, M., Hepworth, M., Turner B.S. (2001). *The Body. Social Process and Cultural Theory*. London: Sage Publications
- Foucault, M. (1998). *Nadzorować i karać*. Warszawa: Fundacja Aletheia
- Giddens, A. (2010). *Nowoczesność i tożsamość*. Warszawa: PWN
- Głębocka, A., Kulbat, J. (2005). *Czym jest wizerunek ciała?* W: A. Głębocka, J. Kulbat (red.), *Wizerunek ciała. Portret Polek*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego
- Głębocka, A., Szarzyńska, M. (2005). Stereotypy dotyczące osób otyłych a jakość życia ludzi w starszym wieku, *Gerontologia Polska*, 2005, t. 13, nr 4
- Goffman, E. (2005). *Piętno. Rozważania o zranionej tożsamości*. Gdańsk: GWP
- Goffman, E. (2010). *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Warszawa: KR
- Hyży, E. (2012). *Kobieta, ciało, tożsamość*. Kraków: Universitas
- Mauss, M. (1970). *Socjologia i antropologia*. Warszawa: PWN
- Melosik, Z. (1996). *Tożsamość, ciało i władza. Teksty kulturowe jako (kon)teksty pedagogiczne*. Poznań-Toruń: Wydawnictwo Edytor
- Obesity and overweight*, Światowa Organizacja Zdrowia, maj 2012
- Stangor, C. (2009). *The study of stereotyping, prejudice, and discrimination within social psychology: A quick history of theory and research*. W: T. D. Nelson (red.), *Handbook of prejudice, stereotyping, and discrimination*. New York, NY: Psychology Press.
- Turner, B.S. (1984). *The Body and Society*. Oxford: Basil Blackwell.
- Shilling, C. (2010). *Socjologia ciała*. Warszawa: PWN.
- Striegel-Moore, R. H., Franko, D. L. (2002). *Body image issues among girls and women*. W: T. Cash, T. Pruzinsky (red.), *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice* (s. 183–191). New York-London: The Guilford Press.
- Zarek, A., Szymańska, M. (2006). *Obraz ciała kobiet i mężczyzn z uwzględnieniem wieku i BMI*.

W: Gazińska, M. (red.), *Interdyscyplinarne wykorzystanie metod ilościowych*. Szczecin, Uniwersytet Szczeciński, Katedra Ekonometrii i Statystyki, Stowarzyszenie „Pomoc i Rozwój”, Instytut Analiz, Diagnoz i Prognoz Gospodarczych w Szczecinie.

Żak-Bucholc J. (2006). *Ideał kobiecego ciała*. Artykuł online: <http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4742>

## Cytowanie:

Krogulec, Martyna, (2015), *Postrzeganie osób z nadmierną masą ciała przez ludzi młodych*, „Władza Sądzenia”, nr 7, ss. 137–149 [dostęp dzień, miesiąc, rok]. Dostępny na [www.wladzasadzenia.pl](http://www.wladzasadzenia.pl).

## Perceiving People with Excess Body Weight by Youth

### Summary:

We live in twenty first century, era where both youth and slim, athletic figure have become the subject of the cult. Every step we are bombarded with hundreds of advertisements persuading us to buy beauty, rejuvenating and slimming products. Nowadays, physical appearance has become a very important element. Media constantly convince us that our look tells the rest of the world who are we inside. Unfortunately, media accept only one beauty canon and without a doubt it is related to the body, defined as „fit” or „slim”. How can people with weight disorders find themselves in this reality? This article is based on the results of a study, where the author tried to find out if the limit of seeing someone as overweight person is consistent with indications required by the medical community? The purpose of this study was also investigation how people that can be described as ones having excess body weight are perceived by others, what kind of stereotypes and opinions about them are functioning in society? In the article also have been brought up issues of the pressure linked to attention towards weight and its results.

### Keywords:

excess body weight, pressure of slimming down, stereotypes.