

Małgorzata Obara-Gołębiowska

Afirmacja sprawnościowa jako sposób poprawy samooceny osób otyłych

Niepełnosprawność nr 12, 160-169

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Małgorzata Obara-Gołębiowska
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Afirmacja sprawnościowa jako sposób poprawy samooceny osób otyłych

The affirmation of fitness as a way to improve the self-esteem of the obese people

Low self-assessment is one of the obstacles hindering process of eating habits change among obese people. Following article presents research testing impact of self-affirmation skills on self-esteem improvement of slimming people with BMI>30. In the experiment there were 15 women who were implementing self-affirmation skills technique every day during one month. Results of this experiment confirm the hypothesis stating that self-affirmation skills improves self-esteem and well-being of obese people participating in the research.

Słowa kluczowe: otyłość, autoafirmacja tematów sprawnościowych, odchudzanie się, samo-regulacja, poczucie własnej wartości

Keywords: obesity, self-affirmation skills, slimming, self-regulation, self-esteem

Wprowadzenie

Otyłość jako czynnik obniżający funkcjonowanie psychofizyczne człowieka

Badania przeprowadzane przez Światową Organizację Zdrowia ukazują, że otyłość jest problemem ogólnoswiatowym, który dotyczy właściwie wszystkich grup wiekowych oraz ekonomiczno-społecznych [Bethesda 2007, Jarosz, Kłosiewicz-Latoszek 2009]. Jak powszechnie wiadomo do krajów, w których odsetek osób z nadmierną masą ciała jest największy należą Stany Zjednoczone. Obecnie 35,7% dorosłych obywateli USA i 16,9% dzieci w wieku od 2 do 19 lat zmagają się z kliniczną otyłością. Specjaliści prognozują, że w 2030 roku odsetek osób dotkniętych otyłością może wzrosnąć tam nawet do 44%.

Natomiast wśród krajów europejskich w czołówce „najcięższych” krajów jest Wielka Brytania, którą zamieszkuje około 24% otyłych kobiet oraz 23% otyłych mężczyzn oraz Malta – 21% otyłości wśród kobiet i 25% otyłości wśród mężczyzn.

Niestety również w Polsce można zauważyć, że nadwaga i otyłość dorosłych oraz dzieci jest coraz częstsza. W Polsce otyłych dorosłych kobiet jest około 16% zaś mężczyzn 17,5%. Jeśli chodzi o statystyki dotyczące najmłodszych to okazuje się, że w naszym kraju mieszka około 16% dzieci z nadwagą i otyłością [<http://epp.eurostat.ec.europa.eu>].

Nadmierne kilogramy są powodem licznych komplikacji zdrowotnych, które poważnie zagrażają życiu człowieka. Między innymi otyłość istotnie zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu II, choroby pęcherzyka żółciowego, nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej mięśnia sercowego czy też niektórych nowotworów. W sumie okazuje się, że zbyt wysoka masa ciała przyczynia się do ponad miliona zgonów rocznie w Europie [Szymocha, Bryła, Maniecka-Bryła 2009]. Szczególnie niebezpieczna dla zdrowia i życia jest otyłość androidalna, która charakteryzuje się tym, że tłuszcz odkłada się w okolicach tułowia oraz na narządach wewnętrznych. To właśnie otyłość typu brzuszego, częściej spotykana wśród mężczyzn, szczególnie predysponuje do rozwoju chorób układu krążenia i cukrzycy [Szymocha, Bryła, Maniecka-Bryła 2009].

Innym, równie ważnym problemem jest to, że nadmiar kilogramów przyczynia się do obniżenia funkcjonowania psychospołecznego człowieka. Literatura przedmiotu ukazuje, że osoby otyłe bywają stygmatyzowane z powodu swojej odmienności somatycznej. Powszechnie są narażone na lekceważenie oraz dyskryminację w życiu codziennym [Jussim, Palumbo, Chatman 2008]. Stygmatyzacja ludzi z nadmierną masą ciała może przybierać formę agresji słownej, fizycznej czy też represjonowania relacyjnego, które polega na izolacji, ignorowaniu, stawianiu się obiektem żartów, plotek [Hussin, Frazier, Thompson 2011]. Paradoksalnie w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, gdzie – jak wiadomo – otyłość osiąga największe rozmiary, można zauważyć bardzo silne uprzedzenia do ludzi z nadmiarem kilogramów, bez względu na wiek, płeć, rasę czy status społeczny. Osoby otyłe są dyskryminowane na rynku pracy, stają się obiektem niewybrednych żartów w mediach. Stereotypowo są oceniane jako głupie, leniwe, brzydkie [Fila, Terelak 1994].

Dyskryminacja społeczna ludzi o nieprzeciętnie wysokiej masie ciała zaczyna się bardzo wcześnie, ponieważ już dzieci w wieku przedszkolnym są świadome społecznych uprzedzeń wobec otyłości i same posługują się negatywnym stereotypem „grubaska” [Latner, Rosewall, Simmonds 2007]. W ten sposób dzieci otyłe cechują się obniżoną samooceną, brakiem wiary we własne możliwości. Tendencja do wzbudzania negatywnych emocji wobec siebie staje się przyczyną częstsze-

go występowania depresji oraz podejmowania prób samobójczych wśród otyłych dzieci i młodzieży niż wśród ich szczupłych rówieśników.

Tak wcześnie zaczynające się problemy emocjonalno-społeczne powodują, że dorośli otyli charakteryzują się specyficznymi uwarunkowaniami psychologicznymi, które utrudniają im realizację różnych celów życiowych w tym również celów dotyczących zmiany masy ciała. Badania ukazują, iż ludzie z nadmierną masą ciała ($BMI < 25$) cechują się niższym poczuciem własnej wartości, zewnętrznym poczuciem kontroli, wyuczoną bezradnością oraz wyższym poziomem lęku niż ludzie o wadze prawidłowej (BMI od 20 do 24,9) [Ogińska-Bulik 2004]. Wyżej wymienione charakterystyki powodują, że dla ludzi otyłych odchudzanie się, które wymaga między innymi silnej motywacji, wiary w odniesienie sukcesu czy też wysokiego poczucia własnej skuteczności, jest szczególnie trudne. Z tego powodu w interwencjach psychologicznych, mających na celu usprawnianie procesu obniżania masy ciała, wiele uwagi poświęca się kwestiom emocjonalno-osobowościowym, między innymi takim jak poczucie własnej wartości czy też poczucie własnej skuteczności.

Autoafirmacja na tematy sprawnościowe jako jedna ze strategii samoregulacyjnych mających na celu poprawę samopoczucia

Zgodnie z teorią autoafirmacji [Steele 1988] człowiek za wszelką cenę stara się utrzymać jak najlepszy wizerunek samego siebie. Ludzie nie muszą odsuwać od siebie wszelkich czynników zagrażających zachowaniu pozytywnego wizerunku, gdyż mogą wzmocnić swój image innymi sposobami. Na początku zjawisko autoafirmacji było badane w związku z tematem dysonansu poznawczego. Mianowicie zauważono, że człowiek nie czuje potrzeby redukcji dysonansu poznawczego po afirmacji aspektu ważnego dla siebie samego. Później również odkryto, że autoafirmacja stanowi zabezpieczenie przed innymi czynnikami, które mogą zagrażać osobowości. Na przykład Liu i Steele [1986, za: Koole, Smeets, Van Knippenberg, Dijksterhuis 1999] odkryli, że autoafirmacja zmniejsza pojawianie się mechanizmu atrybucyjnego związanego z wyuczoną bezradnością. Natomiast według Tessera i Cornella [1991] autoafirmacja blokuje także inne procesy defensywne ego. Ogólnie teoria autoafirmacji ma duże implikacje, jeśli chodzi o zrozumienie procesów i zachowań samoregulacyjnych człowieka.

Dzięki przeprowadzonym badaniom [Stelle, Liu 1983, za: Koole, Smeets, Van Knippenberg, Dijksterhuis 1999; Tesser, Cornell 1991] stwierdzono, że autoafirmacja ważnych aspektów dotyczących koncepcji samego siebie prowadzi do redukcji aktywacji ośrodków poznawczych związanych z przeżytym niepowodzeniem i tym samym zmniejsza prawdopodobieństwo pojawienia się myśli o charakterze ruminacyjnym. Ruminacjami nazywamy negatywne, nawracające myśli o sobie, o doznanych krzywdach i niesprawiedliwościach oraz na tematy

związane ze światem społecznym. Wysokie wyniki w skali ruminacji o sobie współwystępują z subklinicznymi objawami obniżenia nastroju, niepokojem jawnym oraz z tendencją do prezentowania siebie w niekorzystnym świetle. Poza tym ruminacja utrudnia formułowanie opinii, ocen interpersonalnych oraz rozwiązywanie problemów.

W trzech eksperymentach studenci byli narażeni na niepowodzenie w teście dotyczącym inteligencji, która była ważnym dla nich aspektem samych siebie. W eksperymencie, zmienną manipulowaną był rodzaj autoafirmacji, gdyż studenci autoafirmowali aspekt samego siebie, który postrzegali jako bardzo ważny lub nieistotny. Zgodnie z oczekiwaniami aktywacja rozpoznań związanych z niepowodzeniem znacznie malała, gdy studenci afirmowali ważne dla nich wartości [Stelle, Liu 1983; Tesser, Cornell 1991]. W związku z tym należy stwierdzić, że autoafirmacja redukuje dostępność poznawczych rozpoznań związanych z niepowodzeniem poprzez mechanizm motywującej substytucji [Tesser 1996, za: Koole, Smeets, Van Knippenberg, Dijksterhuis 1999]. Zgodnie z tym afirmacja samego siebie mimo, że niezgodność pomiędzy oczekiwaniami a rzeczywistą realizacją celu pozostaje niezmienną, redukuje tę niezgodność na poziomie wyższym, gdyż został osiągnięty cel nadrzędny, jakim jest myślenie pozytywne na swój temat. Na podstawie badań ustalono, że dzieje się tak, ponieważ afirmacja ważnego aspektu samego siebie prowadzi do pozytywnego afektu, a to z kolei poprawia ogólne samopoczucie, ocenę samego siebie i redukuje dostępność ośrodków poznawczych związanych z zamierzonymi celami i w ten sposób powstrzymuje występowanie myśli ruminacyjnych [Schwarz, Bohner 1996, za: Koole, Smeets, Van Knippenberg, Dijksterhuis 1999].

W życiu codziennym istnieje wiele sposobów, dzięki którym ludzie mogą afirmować samego siebie. Człowiek próbuje poczuć się lepiej na przykład poprzez sprawne wykonywanie istotnych dla niego zadań [Brunstein, Gollwitzer 1996], poniżając inne osoby [Fein, Spencer 1997] czy też nosząc kosztowne ubrania [Steele 1988]. Okazuje się, że ludzie są dość pragmatyczni, jeśli chodzi o wybór tematu autoafirmacji i wybierają to co w danym momencie jest najbardziej dostępne. Główna zasada jest taka, że aby autoafirmacja skutecznie poprawiała samopoczucie, powinna dotyczyć tematów związanych z aspektami samego siebie, które są ważne z adaptacyjnego punktu widzenia. Okazuje się, iż dla człowieka w ocenie samego siebie najważniejsze są jego cechy sprawnościowe. Są one istotne z adaptacyjnego punktu widzenia, gdyż zapewniają sukces w wykonywanych zadaniach, w osiąganiu wyznaczonych celów. W ten sposób można stwierdzić, że autoafirmacja dotycząca tematów sprawnościowych (inteligencja) będzie sposobem na zmniejszenie ilości myśli o charakterze ruminacyjnym dotyczących samego siebie.

Badanie: Afirmacja sprawnościowa jako sposób poprawy samooceny osób otyłych

Inspiracją do przeprowadzenia badania wykorzystującego technikę autoafirmacji były przykłady interwencji psychologicznych ukazanych w ramach „Programu Oddziaływań Psychologicznych Wspomagających Redukcję Nadwagi i Otyłości u Kobiet” Niny Ogińskiej-Bulik [2004].

Problemy oraz cel badawczy

Główne problemy badawcze niniejszej pracy koncentrowały się na określeniu możliwości poprawy samopoczucia oraz tym samym na usprawnieniu procesu zmiany nawyków żywieniowych przez osoby otyłe. Okazuje się, że to między innymi negatywny stan emocjonalny oraz powiązane z nim obniżone poczucie własnej wartości jest jedną z przyczyn rezygnacji z kuracji odchudzających [Ogińska-Bulik 2004]. Z tego powodu w badaniu postanowiono sprawdzić czy technika afirmacji sprawnościowej pozwoli na efektywną poprawę samooceny oraz ogólnego samopoczucia otyłych kobiet przebywających na turnusach odchudzających.

Celem badania, wynikającym z powyższych problemów badawczych, była odpowiedź na następujące pytanie badawcze:

- W jaki sposób zastosowanie autoafirmacji sprawnościowej wpłynie na poziom samooceny oraz samopoczucie osób otyłych biorących udział w badaniu?

Na podstawie literatury, ukazanych w niej badań na temat wpływu autoafirmacji tematów sprawnościowych na samopoczucie człowieka oraz przedstawionego powyżej pytania badawczego została postawiona następująca hipoteza:

- Autoafirmacja sprawnościowa wpłynie na poprawę samooceny oraz samopoczucia osób otyłych biorących udział w badaniu

Metoda

Badanie miało charakter quasi-eksperymentu z powtarzaniem pomiarem. Wpływ zastosowania określonej techniki manipulacyjnej (autoafirmacji sprawnościowej) zweryfikowano na podstawie powtarzanego pomiaru samooceny przed oraz po manipulacji. Narzędziem badawczym zastosowanym w badaniu był Kwestionariusz Samooceny Rosenberga. Skala samooceny Morrisa Rosenberga jest jedną z najczęściej stosowanych na świecie metod pomiaru samooceny ogólnej. Polska wersja tej metody w adaptacji Marioli Łaguny, Kingi Lachowicz-Tabaczek oraz Ireny Dzwonkowskiej jest narzędziem rzetelnym (Alpha Cronbacha = 0,81–0,83) o potwierdzonej trafności teoretycznej [Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska 2007]. Wpływ autoafirmacji sprawnościowej na samopoczucie

cie został również oceniony przez uczestniczki quasi-eksperymentu za pomocą odpowiedzi na dodatkowe pytanie w specjalnie sporządzonej do celów niniejszego badania ankiecie (Alpha Cronbacha = 0,86).

Ankieta:

Czy Twoim zdaniem dokonywana przez Ciebie afirmacja miała wpływ na poprawę samopoczucia w ciągu minionych dni np. więcej pozytywnych myśli i uczuć w stosunku do samej siebie?

1 2 3 4 5 6 7

zdecydowanie nie nie raczej nie trudno ocenić raczej tak tak zdecydowanie tak

Osoby badane

W badaniu uczestniczyło 15 kobiet otyłych (BMI>30), odchudzających się, w wieku 28–63 lat. Wszystkie uczestniczki były pacjentkami jednego z ośrodków organizujących turnusy odchudzające.

Procedura badawcza

1. Pomiar pierwszy:

Wszystkie osoby badane wypełniły Kwestionariusz Samooceny Rosenberga złożony z 10 pozycji. W kwestionariuszu samooceny badani mieli odpowiedzieć na 10 stwierdzeń, które określały co człowiek myśli o sobie nie w ogóle, ale w momencie wypełniania tego kwestionariusza. Osoby badane zaznaczały swoje odpowiedzi według 4 punktowej skali (1 – zdecydowanie zgadzam się, 2 – zgadzam się, 3 – nie zgadzam się, 4 – zdecydowanie nie zgadzam się).

2. Manipulacja eksperymentalna – Zastosowanie autoafirmacji sprawnościowej:

W ramach indywidualnych zajęć psychoedukacyjnych uczestniczki badania zostały zapoznane z techniką autoafirmacji, która między innymi okazuje się być skuteczną metodą wzmacniania wiary w siebie [Stelle, Liu 1983, za: Koole, Smeets, Van Knippenberg, Dijksterhuis 1999, Tesser, Cornell 1991].

Na początku każda z osób badanych miała za zadanie wypisać własne obawy związane z różnymi dziedzinami życiowymi, np. praca zawodowa, rola matki, żony, obawy związane ze zmianą nawyków żywieniowych. Następnie do każdej z wymienionych obaw miała zostać sformułowana pozytywna oraz wiarygodna afirmacja. Afirmacje miały dotyczyć tematów sprawnościowych, czyli tych, które koncentrują się na osobistych kompetencjach umożliwiających realizację indywidualnych celów. Otyłe kobiety zostały poinformowane, że podstawą skuteczności zastosowania tej techniki była konieczność identyfikacji ze sformułowanymi stwierdzeniami. Przedstawione przez uczestniczki obawy oraz dobór stosownych afirmacji został dokładnie przedyskutowany na indywidualnych zajęciach z psychologiem.

Przykłady:

– **Odchudzanie się:**

Obawa: Nie jestem w stanie regularnie odżywiać się oraz opierać się pokusie kalorycznego jedzenia

Afirmacje:

- Wiem, że uda mi się zrealizować to co sobie zaplanuję
- Potrafię wytrwać w swoich postanowieniach
- Mam silną wolę, jeśli coś jest dla mnie bardzo ważne a zmiana nawyków żywieniowych jest dla mnie bardzo ważna.
- Jestem systematyczna i obowiązkowa

– **Praca zawodowa:**

Obawa: Obawiam się, że ludzie mnie nie doceniają

Afirmacje:

- Jestem inteligentna
- Jestem kompetentna
- Jestem twórcza
- Jestem energiczna
- Jestem tak samo ważna jak inni

Następnie uczestniczki miały za zadanie codziennie rano wypowiadać oraz przepisywać własne afirmacje, tak aby pozytywnie sformułowane treści na temat samych siebie zaczęły pojawiać się automatycznie. Procedura ta miała być kontynuowana systematycznie, co najmniej przez miesiąc po przyjeździe z turnusu odchudzającego do domu.

3. Pomiar drugi:

Po zastosowaniu manipulacji, czyli po miesiącu codziennego stosowania techniki autoafirmacji sprawnościowej uczestniczki ponownie wypełniały Kwestionariusz Samooceny Rosenberga. Dodatkowo miały odpowiedzieć na pytanie zawarte w ankiecie dotyczącej ich opinii na temat tego, czy dokonywana autoafirmacja wywarła jakikolwiek wpływ na funkcjonowanie w ciągu minionych dni. Odpowiedzi były punktowane na 7-punktowej skali:

Czy Twoim zdaniem dokonywana przez Ciebie afirmacja miała wpływ na poprawę samopoczucia w ciągu minionych dni np. więcej pozytywnych myśli i uczuć w stosunku do samej siebie?

1 2 3 4 5 6 7

zdecydowanie nie nie raczej nie trudno ocenić raczej tak tak zdecydowanie tak

Pomiar drugi został dokonany za pomocą korespondencji elektronicznej bądź papierowej.

Wyniki

W celu sprawdzenia czy zastosowana technika wywarła wpływ na poczucie własnej wartości uczestniczek, przeprowadzono test t-studenta dla prób zależnych. Przeprowadzona analiza wyników wykazała, że zastosowana w badaniu manipulacja okazała się istotna statystycznie:

$$t(14)=3,53; p<0,005$$

Należy zaznaczyć, iż w Kwestionariuszu Samooceny Rosenberga im wyższy wynik tym niższe poczucie własnej wartości. Tak więc poczucie własnej wartości mierzone w grupie 15 kobiet istotnie wzrosło po zastosowaniu manipulacji:

- M (średnia wyników dla 15 osób w pomiarze I) = 28,800,
- M (średnia wyników dla 15 osób w pomiarze II) = 27,5333.

Wynik ten został również potwierdzony w subiektywnych opiniach uczestniczek na temat wpływu zastosowanej techniki na ich funkcjonowanie w ciągu minionych dni (pytanie zawarte w ankiecie). Średnia ocen otrzymanych na podstawie odpowiedzi na dodatkowe pytanie punktowane na 7-punktowej skali wynosiła $M=5,4$. Oznacza to, że kobiety biorące udział w badaniu uznały, że zastosowana technika wywarła pozytywny wpływ na ich samopoczucie.

Otrzymane wyniki dają podstawę do potwierdzenia postawionej hipotezy o wpływie autoafirmacji sprawnościowej na poprawę samooceny oraz samopoczucia osób badanych.

Podsumowanie

Jak powszechnie wiadomo, zmiana nawyków żywieniowych, która jest podstawowym sposobem na obniżenie masy ciała, jest procesem długotrwałym, wymagającym cierpliwości wytrwałości oraz wiedzy. Dlatego też statystyki nie są optymistyczne. W praktyce bardzo niewielu osobom udaje się utrzymać spadek kilogramów na stałe. Około 90–95% osób odzyskuje w ciągu roku do 2/3 utraconej wagi. W ten sposób okazuje się, że większość sposobów odchudzania się, zwłaszcza tych przeprowadzanych bez konsultacji ze specjalistami, często opartych na nieodpowiedniej diecie, jest nieskuteczna na dłuższą metę [Ball 2005]. Co więcej, próby pozbycia się niepotrzebnych kilogramów, podejmowane na własną rękę, bez dostatecznego wsparcia merytorycznego, są wręcz szkodliwe dla zdrowia psychofizycznego i mogą spowodować efekt przeciwny do zamierzonego, czyli przytycie. Zauważono, że głównymi przyczynami kończenia kuracji odchudzających są przede wszystkim: negatywny stan emocjonalny, niepokój, nuda, depresja, poczucie osamotnienia i wyobcowania. Wszystkie te czynniki powo-

dują ponowną utratę kontroli nad jedzeniem i rezygnację z realizacji celu nadrzędnego, jakim jest obniżenie wagi ciała [Ogińska-Bulik 2004]. Właśnie z tego powodu interwencje psychologiczne wspomagające leczenie otyłości powinny koncentrować się na aspektach poznawczo-emocjonalnych. Z tego powodu również istnieje potrzeba realizowania pomysłów badawczych weryfikujących skuteczność zastosowania różnego rodzaju metod samoregulacyjnych wpływających na przykład na poziom optymizmu, poczucie własnej wartości czy też poczucie własnej skuteczności.

Tak jak zostało szerzej przedstawione w części wstępnej artykułu, jedną z technik poprawiających jakość życia człowieka w sferze emocjonalnej jest autoafirmacja dotycząca tematów sprawnościowych. Do badań ukazujących efektywność tej metody należą między innymi eksperymenty Schwarza i Bohnera [1996, za: Koole, Smeets, Van Knippenberg, Dijksterhuis 1999]. Pokazały one, że afirmacja sprawnościowa prowadzi do pozytywnego afektu, a to z kolei poprawia ogólne samopoczucie, ocenę samego siebie i w ten sposób powstrzymuje występowanie myśli ruminacyjnych, które bywają bezpośrednią przyczyną depresji. Również interwencje psychologiczne prowadzone przez Ninę Ogińską-Bulik [2004] wskazują na zasadność potraktowania autoafirmacji jako strategii samoregulacyjnej pozytywnie oddziałującej na emocjonalne funkcjonowanie człowieka. Z kolei przedstawione w niniejszym artykule badanie własne pokazało, że autoafirmacja sprawnościowa była techniką, która pozwoliła na poprawę samooceny oraz samopoczucia przebadanych osób otyłych z BMI > 30, przebywających na turnusach odchudzających. Tak więc i w tym przypadku powyższa metoda okazała się efektywną strategią samoregulacji w zakresie kontroli oraz zmiany własnych emocji, co zapewne istotnie wpływa na proces zmiany nawyków żywieniowych. Szczególnie, że część treści zastosowanych autoafirmacji dotyczyła właśnie sprawności związanych z efektywnym odchudzaniem się. Otrzymane wyniki z uwagi na zbyt małą grupę badawczą nie mogą zostać uogólnione i powinny być potraktowane raczej jako element badania pilotażowego. Jednakże wnioski z nich wypływające wskazują na zasadność dalszych badań nad skutecznością autoafirmacji sprawnościowej jako strategii samoregulacyjnej wpływającej na poprawę poczucia własnej wartości oraz ogólnego samopoczucia osób zmieniających nawyki żywieniowe. Dodatkowo warto zastanowić się nad zaprojektowaniem oraz przeprowadzeniem badań ukazujących bezpośredni wpływ zastosowania powyższego sposobu regulacji nastroju na efekty w zakresie zmiany nawyków żywieniowych oraz utratę zbędnych kilogramów.

Bibliografia

Ball S. (2005), *Zespół metaboliczny w otyłości i nadwadze*, Medyk, Warszawa

- Bethesda M. (2007), *Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults*, MedStar Physician Partners/MedStar Family Choice, s. 1–10
- Brunstein J.C., Gollwitzer P.M. (1996), *Effects of failure on subsequent performance: The importance of self-defining goals*, „Journal of Personality and Social Psychology”, vol. 70, s. 395–407
- Fein S., Spencer S.J. (1997), *Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others*, „Journal of Personality and Social Psychology”, vol. 73, s. 31–44
- Fila M., Terelak J. (1994), *Otyłość jako źródło stresu psychologicznego w funkcjonowaniu człowieka*, „Przegląd Psychologiczny”, t. XXXVII, no. 1/2, s. 110–112
- Hussin M., Frazier S., Thompson J.K. (2011), *Fat stigmatization on YouTube: A content analysis. Body Image*, „An International Journal of Research”, no. 8, s. 90–92
- Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L. [2009], *Otyłość – zapobieganie i leczenie*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa
- Jussim L., Palumbo P., Chatman C. (2008), *Piętno a samospelniające się proroctwa*, [w:] *Spoleczna psychologia piętna*, red. T.F. Heatherton, R.E. Kleck, M.R. Hebl, PWN, Warszawa
- Koole L.S., Smeets K., Van Knippenberg A., Dijksterhuis A. [1999], *The Cessation of Rumination Through Self-Affirmation*, „Journal of Personality and Social Psychology”, vol. 77, no. 1, s. 111–125
- Latner J.D., Rosewall J.K., Simmonds M.B. (2007), *Childhood obesity stigma: Associations with television, videogame and magazine exposure. Body Image*, „An International Journal of Research”, no. 4, s. 147–155
- Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I. (2007), *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga-polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna”, nr 2(04), s. 164–176
- Ogińska-Bulik N. (2004), *Psychologia nadmiernego jedzenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź
- Steele C.M. (1988), *The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self*, red. L. Berkowitz, „Advances in experimental social psychology”, vol. 21, s. 261–302
- Szymocha M., Bryła M., Maniecka-Bryła I. (2009), *Epidemia otyłości w XXI wieku*, „Zdrowie Publiczne”, nr 119(2), s. 207–212
- Tesser A., Cornell D.P. (1991), *On the confluence of self processes*, „Journal of Experimental Social Psychology”, vol. 27, s. 501–526