



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Breaking WEIGHT BIAS

Promowanie zdrowia bez
szkody za pomocą
cyfrowych narzędzi
szkoleniowych

Numer projektu:

2020-1-UK01-KA204-
079106

Moduł 3. Internalizacja odchylenia wagi





Spis treści

Moduł 3. Internalizacja odchylenia wagi	33
	3
TREŚCI SZKOLENIOWE	33
	3
ZASOBY ZEWNĘTRZNE	44
	4



Moduł 3. Internalizacja odchylenia wagi

TREŚCI SZKOLENIOWE

Cele nauczania

Czytając ten moduł, pracownicy służby zdrowia będą:

- pogłębiać wiedzę na temat internalizacji błędu wagi i czynników, które się do niego przyczyniają, w odniesieniu do moralnego wymiaru uprzedzenia wagowego i różnic między płciami;
- wprowadzać motywację autonomiczną i motywację kontrolowaną w teorii samostanowienia;
- wspierać pracowników służby zdrowia w zdobywaniu większej świadomości strategii radzenia sobie i różnych sposobów, w jakie pacjenci mogą reagować na zinternalizowane odchylenie masy ciała;
- zachęcać do identyfikowania nieprzystosowawczych strategii radzenia sobie z problemami ;
- zapewniać przegląd adaptacyjnych form radzenia sobie, które mogą być pomocne dla pacjentów doświadczających odchylenia wagi.



ZASOBY ZEWNĘTRZNE

- Aguilar-Vafaie, M.E. & Abiari, M. (2007). Inwentarz odpowiedzi na radzenie sobie: Ocena radzenia sobie wśród irańskich studentów i wstępne opracowanie dostosowanego irańskiego spisu odpowiedzi na radzenie sobie (CRI). 18:106–111.
<https://doi.org/10.1080/13674670600996639>
- Boswell, R. G., & White, M. A. (2015). Różnice płci w internalizacji błędu wagi i patologii jedzenia u osób z nadwagą. *Postępy w zaburzeniach odżywiania*, 3(3), 259-268.
- Brown, CL. Skelton, JA. Perrin, EM. Skinner, AC. (2016). Zachowania i motywacje do utraty wagi u dzieci i młodzieży. *Otyłość*, 24(2), 446–452. <https://doi.org/10.1002/oby.21370>.
- Carraça, EV. Markland, D. Silva, MN. Coutinho, SR. Vieira, Minderico, PN. Sardinha, LB. Teixeira, PJ. (2011). Dysfunkcyjne inwestycje w ciało a niezadowolenie z ciała: relacje z dobrym samopoczuciem i kontrolowane motywacje do leczenia otyłości. *Motywacja i emocje*, 35, 423. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9230-0>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Ocena strategii radzenia sobie: podejście teoretyczne. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Carver, C.S. (1997). Chcesz zmierzyć radzenie sobie, ale twój protokół jest zbyt długi: Rozważ krótką radę. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4:92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2013). *Wewnętrzna motywacja i samostanowienie w ludzkim zachowaniu*. Springer Science & Business Media.
- Degher, D., Hughes, G. (1999). Przyjęcie i zarządzanie tożsamością "grubą". W J. Sobal, D. Maurer (red.), *Interpreting weight: the social management of fatness and thinness* (str. 11–27), Nowy Jork. Mazurkiewicz
- Duart, C. Pinto-Gouveia, J. Ferreira, C. (2014). Ucieczka od wstydu wizerunkowego ciała i ostrej samokrytyki: Eksploracja podstawowych mechanizmów objadania się. *Zachowania żywieniowe*, 15(4), 638-643. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.025>.
- Durso, LE. Latner, JD. (2008). Understanding self-directed stigma: development of the Waga Odchylenia Internalizacji Skala. *Otyłość (Srebrna Wiosna)*. 16:80-86.
- Emmer, C., Bosnjak, M., & Mata, J. (2020). Związek między stygmatyzacją wagi a zdrowiem psychicznym: metaanaliza. *Otyłość Recenzje*, 21 (1), e12935.
- Folkman, S. Moskowitz, JT. (2004). Radzenie sobie: pułapki i obietnice. *Roczny przegląd psychologii*, 55, 745-74. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>.
- Gerend, M. A., Patel, S., Ott, N., Wetzell, K., Sutin, A. R., Terracciano, A., & Maner, J. K. (2021). Radzenie sobie z dyskryminacją wagi: Wyniki badania jakościowego. *Stygmatyzacja i zdrowie*.
- Guyll, M., Matthews, K. A., & Bromberger, J. T. (2001). Dyskryminacja i niesprawiedliwe traktowanie: związek z reaktywnością sercowo-naczyniową wśród Afroamerykanek i Europejki amerykańskich. *Psychologia zdrowia*, 20(5), 315.
- Hackman, J., Maupin, J., & Brewis, A. A. (2016). Stygmatyzacja związana z wagą jest znaczącym stresorem psychospołecznym w krajach rozwijających się: dowody z Gwatemali. *Nauki społeczne i medycyna*, 161, 55-60.
- Hagger, M. S., Hardcastle, S. J., Chater, A., Mallett, C., Pal, S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2014). Autonomiczne i kontrolowane regulacje motywacyjne dla wielu zachowań



- związanych ze zdrowiem: analizy między uczestnikami i wewnątrz nich. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 565-601.
- Hatzenbuehler, M. L., Keyes, K.M., & Hasin, D. S. (2009). Powiązania między postrzeganą dyskryminacją wagową a częstością występowania zaburzeń psychicznych w populacji ogólnej. *Otyłość*, 17(11), 2033-2039.
- Hayward, L. E., Vartanian, L. R., & Pinkus, R. T. (2018). Stygmatyzacja wagi przewiduje gorsze samopoczucie psychiczne poprzez zinternalizowane odchylenie wagi i nieprzystosowawcze reakcje radzenia sobie. *Otyłość*, 26(4), 755-761.
- Hilbert A., Braehler E., Schmidt R., Löwe B., Häuser W., Zenger M. (2015). Współczucie dla samego siebie jako zasób w procesie samostygmatyzacji osób z nadwagą i otyłością. *Obes Fakty* 8:293–301 <https://doi.org/10.1159/000438681>
- Himmelstein, M. S., Puhl, R.M., Quinn, D.M. (2018). Stygmatyzacja wagi i zdrowie: Pośrednicząca rola reakcji radzenia sobie. *Psychologia zdrowia*, 37(2), 139–147. <https://doi.org/10.1037/hea0000575>
- Hoverd, W. J., & Sibley, C. G. (2007). Ciała niemoralne: ukryty związek między dyskursem moralnym a ciałem. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(3), 391-403.
- Joanisse, L. Synnott, A. (1999). Walka: reakcje i odporność na piętno otyłości. W J. Sobal, Maurer D. (red.), *Interpreting weight: the social management of fatness and thinness* (str. 49–70), Nowy Jork.
- Lawrence, J.W. Fauerbach, J.A. Heinberg, L.J. Doctor, M. Thombs, B.D. (2006). Wiarygodność i ważność Kwestionariusza Postrzeganej Stygmatyzacji (PSQ) i Kwestionariusza Komfortu Społecznego (SCQ) wśród dorosłej próby ocalałej z poparzenia. Ocena psychologiczna, 18:106–111. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.1.106>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, ocena i radzenie sobie*. Wydawnictwo Springer company.
- Lee M.S., Gonzalez B.D., Small B.J., Thompson J.K. (2019). Zinternalizowane odchylenie wagi i dobre samopoczucie psychiczne: badanie eksploracyjne wstępnego modelu. *PLoS ONE* 14(5): e0216324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216324>
- Lewis, TT. Aiello, AE. Leurgans, S. Kelly, J. Barnes, LL. (2010) Zgłaszane przez siebie doświadczenia codziennej dyskryminacji są związane z podwyższonym poziomem białka C-reaktywnego u starszych dorosłych Afroamerykanów. *Mózg, zachowanie i odporność*, 24: 438–443.
- Li, W., & Rukavina, P. (2009). Przegląd mechanizmów radzenia sobie z otyłością w środowisku aktywności fizycznej / edukacji. *Recenzje otyłości*, 10 (1), 87-95.
- Mazurkiewicz, N. Lipowski, M. Krefta, J. Mgr Lipowska (2021). "Lepiej, jeśli śmieją się ze mną niż ze mnie": Rola humoru w radzeniu sobie ze stygmatyzacją związaną z otyłością u kobiet. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (15), 7974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157974>
- Menzel, J. E., Schaefer, L.M., Burke, N. L., Mayhew, L. L., Brannick, M. T., & Thompson, J. K. (2010). Dokuczanie związane z wyglądem, niezadowolenie z ciała i nieuporządkowane jedzenie: metaanaliza. *Obraz ciała*, 7(4), 261-270.
- Pearl, R. L., & Puhl, R.M. (2014). Pomiar zinternalizowanych postaw wagowych w różnych kategoriach masy ciała: walidacja skali internalizacji zmodyfikowanego błędu wagi. *Obraz ciała*, 11(1), 89–92. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.005>
- Pearl, R. L., & Puhl, R.M. (2018). Internalizacja i zdrowie odchylenia wagi: przegląd systematyczny. *Recenzje otyłości*, 19(8), 1141–1163. <https://doi.org/10.1111/obr.12701>



- Pearl, R. L., Wadden, T. A., Tronieri, J. S., Chao, A.M., Alamuddin, N., Bakizada, Z.M., ... & Berkowitz, R. I. (2018). Czynniki społeczno-kulturowe i rodzinne związane z internalizacją błędu wagi. *Fakty dotyczące otyłości*, 11(2), 157-164.
- Pelletier, L. G., & Dion, S.C. (2007). Badanie ogólnych i specyficznych mechanizmów motywacyjnych dla relacji między niezadowoleniem z ciała a zachowaniami żywieniowymi. *Journal of social and clinical psychology*, 26(3), 303-333.
- Puhl, R. Brownell, K.D. (2003). Sposoby radzenia sobie ze stygmatyzacją otyłości: przegląd i analiza koncepcyjna. *Zachowania żywieniowe*, 4 (2003), 53-78. [https://doi.org/10.1016/s1471-0153\(02\)00096-x](https://doi.org/10.1016/s1471-0153(02)00096-x).
- Puhl, R.M., & Himmelstein, M. S. (2018). Internalizacja błędu wagi wśród nastolatków poszukujących utraty wagi: implikacje dla zachowań żywieniowych i komunikacji rodzicielskiej. *Granice w psychologii*, 9, 2271.
- Puhl, R.M. Moss-Racusin, Kalifornia. Schwartz, MB. (2012). Internalizacja błędu wagi: implikacje dla objadania się i dobrego samopoczucia emocjonalnego. *Otyłość*, 15(1), 19-23. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.521>
- Puhl R.M., Moss-Racusin C.A., Schwartz M.B., Brownell K.D. (2008). Stygmatyzacja wagi i redukcja uprzedzeń: perspektywy dorosłych z nadwagą i otyłością. *Health Educ Res*. 23(2):347–58. <https://doi.org/10.1093/her/cym052>
- Puhl, RM. Wall, MM. Chen, C. Austin, S.B. Eisenber, ME. i Neumark-Sztainer, D. (2017). Doświadczenia z dokuczaniem wagi w okresie dojrzewania i wyniki zmiany wagi w wieku dorosłym: 15-letnie badanie podłużne. *Medycyna prewencyjna*, 100, 173-179. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.023>
- Stanisławski K. (2019). Model okołopleksowy radzenia sobie: integracyjny model struktury radzenia sobie ze stresem. *Granice w psychologii*, 10, 694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Täuber, S., Gausel, N., & Flint, S. W. (2018). Internalizacja błędu wagi: nieprzystosowawczy wpływ moralnego potępienia na wewnętrzną motywację. *Frontiers in psychology*, 9, 1836.
- Thompson, R. Mata, J. Jaeggi, S.M. Buschkuhl, M. Jonides, J. Gotlib, I. (2010). Nieprzystosowawcze radzenie sobie, adaptacyjne radzenie sobie i objawy depresyjne: różnice w wieku i stanie depresyjnym. *Badania behawioralne i terapia*, 48(6), 259-466. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.brat.2010.01.007>
- Teegardin C. (2012). Ponure reklamy otyłości u dzieci budzą krytyków. *The Atlanta Journal Constitution*. W: Tomiyama, A., Carr, D., Granberg, E. M. Major, B. Robinson, E. Sutin, AR. Brewis, A. (2018 r.). Jak i dlaczego stygmatyzacja wagi napędza "epidemię" otyłości i szkodzi zdrowiu. *BMC Med* 16, 123. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5>
- Tomiyama, AJ. Carr, D. Granberg, EM. Major, B. Robinson, E. Sutin, AR. Brewis, A. (2018). Jak i dlaczego stygmatyzacja wagi napędza "epidemię" otyłości i szkodzi zdrowiu. *BMC Medycyna*, 16, 123. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5>
- Tylka, T.L. Annunziato, R.A. Burgard, D. Daniélsdóttir, S. Shuman, E. Davis, C. Calogero, R.M. (2014). "The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Assessing the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss", *Journal of Obesity*, vol. 2014, Article ID 983495, 18 stron, . <https://doi.org/10.1155/2014/983495>
- Vallerand, R. J. (2000). Teoria samostanowienia Deci i Ryana: Spojrzenie z hierarchicznego modelu motywacji wewnętrznej i zewnętrznej. *Dochodzenie psychologiczne*, 11(4), 312-318.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



van Amsterdam, N. (2013). Duże nierówności tłuszczu, cienki przywilej: przekrojowa perspektywa "wielkości ciała". *European Journal of Women's Studies*, 20(2), 155–169.
<https://doi.org/10.1177/1350506812456461>