

**Magyarországon az elhízottak megítélése, az elhízottak és a normál
testsúlyúak körében**

Témavezető:

Pálmai Judit

Tanársegéd

Készítette:

Lép Roland

Lerraaa.sze

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés

Bsc alapszak

Szeged

2015

Tartalomjegyzék

1. Előítéletek háttere az elhízással kapcsolatban	1
1.1 <i>Már fiatal korban megjelenhet az előítélet az elhízottakkal szemben</i>	3
2. A média, internet szerepe az elhízás megítélésében	4
3. Kutatásom célja.....	5
4. Hipotéziseim bemutatása	5
5. Kutatásom módszere.....	6
6. Minta bemutatása	8
7. HIPOTÉZIS VIZSGÁLAT.....	9
8. ÖSSZEGZÉS	11
9. IRODALOMJEGYZÉK	14
10. ÁBRÁK JEGYZÉKE.....	15

1. Előítéletek háttere az elhízással kapcsolatban

„Ha kimegyek egy uszodába, nincs alkalom, hogy ne kapnék valami megjegyzést. Minimum azt, hogy nem marad víz a medencébe, vagy, hogy könnyű a daginak, mert a hája fenntartja. De gyakran bejön az is, hogy ronda, disznó, s hogy van képem idejönni, rontani az összképet. Kinek van kedve így ott maradni valahol? Az aerobicot pedig egyszerűen nem bírom. Kifulladásig a harmadánál, de erre a legkevesebb a fölényes mosoly, hogy hát persze. Általában nógatnak, parancsolnak, megaláznak, mintha szándékosan hagytam volna abba, hogy bosszantsam őket. Bezzeg, ha fél lábam lenne. Bántanának az emberek az utcán egy féllábút? Egy világtalant? Soha. Ha mégis megtörténik, akkor mindenki megvédi őket”(Haraszti, 1997. 26. o.). A fent idézett történetből kiderül, hogy hogyan vélekedik egy túlsúlyos, elhízott egy olyan egyszerű dologról, mint, hogy lemenjünk-e strandra vagy sem. Egyszerű igen, de ugye ha belegondolunk a mondandójába, akkor már nem is érezzük olyan egyszerűnek. Hiszen senki nem szeretne úgy közösségbe menni, hogy ott mindenki céltáblájává válik, megalázzák, kinevetik, sértegetik. Ha, így át tudjuk érezni a helyzetét, akkor az már egy jó jel, mivel az, azt jelenti, hogy nem vagyunk olyan előítéletesek az elhízottakkal szemben, mint a leírt történetben a feltételezett személyek. Viszont úgy gondolom, hogy ez mindenképpen valós jelenség, és ezek a képek lepergenek az emberek fejében, ha mondjuk egy elhízott személyt meglátnak a strandon. Úgy gondolom, hogy az előítéletek onnan kezdődnek, hogy ők mások, nem a jelenkori ideálnak megfelelő a testalkatuk.

Az emberek többsége úgy véli, hogy könnyű túlsúlyosnak, elhízottnak lenni, mivel összevissza lehet enni olyanokat, amiket szeretünk és még az edzőterembe se kell megizzadnunk, hogy tartsuk a súlyunkat. A normál testsúlyt nehéz fenntartani vagy elérni, mert azok már lemondásokkal és erőfeszítésekkel járnak. Így ebből adódik, hogy az elhízottakat akaratgyenge személyiségnek tartják, viszont, ha ez ilyen egyszerű lenne, akkor úgy gondolom, hogy nem lennének túlsúlyos személyek. Mint ahogy azt olvasni és hallani lehet, az elhízás nem csak abból áll, hogy eszünk sokat és nem mozgunk. Ettől sokkal több tényező befolyolja a genetikától a környezeti tényezőig, persze a mozgást és a megfelelő

táplálkozást nem lehet figyelmen kívül hagyni, mivel talán a két legjelentősebb életmód elemről van szó, az elhízás kapcsán. „...*Ha valaki más, akkor az nem a mi törvényeink, szabályaink szerint nőtt fel, s ezért nem is kötik azok a szabályok, amelyeket a közösségünk saját nyugalma, biztonsága érdekében kialakított. Aki más az szokatlan idegen módon fog reagálni, cselekedni. A más az kiismerhetetlen, kiszámíthatatlan. A másságot ezért rosszul tűrik az emberek...*”(Haraszti, 1997. 27. o.). Nehezebben alkalmazkodunk ahhoz, ami nem megszokott ez nyilván érthető is viszont, miben másabb egy túlsúlyos ember egy normál testsúlyú embernél? Neki nem lehet rossz napja? Neki nem kell megfelelnie az elvárásoknak? De igen! Sőt szerintem jobban is. Neki nincs szüksége szeretetre, elfogadásra, megbecsülésre, de! Véleményem szerint többre, mint másoknak. Ahogy a bevezetésembe is írtam, senki nem akar manapság elhízott vagy túlsúlyos lenni, ez egy olyan állapot, amiből ki kell segítenünk embertársainkat azzal, hogy támogatjuk, megértjük őket. Nem pedig olyan előítéleteket táplálni feléjük, amivel csak még jobban megnehezítjük az életüket. „Utazom a metró mozgólépcsőjén lefelé, mikor a másik oldalról, a felfelé menő lépcsőről átkiabálnak valami alpári gorombaságot, összefüggésben a kövérséggel” (Haraszti, 1997. 28. o.). Ez az idézet azt mutatja meg, hogy nagyvárosokban sokkal könnyebben tud valaki sértegetni, becsmérlni másokat, mint mondjuk a falvakban. Ugyanis a kisebb közösségek összetartóbbak, az emberek szorosabb kapcsolatot ápolnak a közösséggel, mint egy városban, ahol lazábbak az értékek. Az ilyen és ehhez hasonló megnyilvánulásoknak a lényege az, hogy a személyek erősíteni akarják magukat, biztonságérzetüket növelni tudják, hogy az ilyen sértegetéseknek nem lesz következménye és mind ezt a rövid hatalomérzés miatt teszik. Régebben inkább a pozitív előítéleteket használták az emberek, ugyanis akkor a norma inkább a túlsúly volt. (Haraszti, 1997.)

Manapság viszont a negatívak többségben vannak, mivel változott az ideális testalkat. Egy amerikai újságíró nő kövérré maszkírozta magát, hogy ez által megvizsgálja, milyen előítéletekkel szembesül. Megdöbbentő eredmény született a kísérlet végén. Azt tapasztalta, hogy nem csupán létezik a hátrányos megkülönböztetés, hanem egyenesen gyűlöli a társadalom a túlsúlyosokat és természetes számukra, hogy sértegetessék őket. (Haraszti, 1997.) Az eredmény valóban megdöbbentő, nem derült ki, hogy mi alapján vonta le ezeket a következtetéseket, de én úgy gondolom, hogy nem lehet kijelenteni azt, hogy a társadalom utálja a kövéreket, ugyanis nem az egész társadalmat kérdezte meg, csak egy bizonyos csoport alapján vonta le ezeket a következtetéseket.

1.1 Már fiatalkorban megjelenhet az előítélet az elhízottakkal szemben

Ahogy tudatosult bennem, hogy ezt a témát is érinteni fogom, úgy eszembe jutott egy mondóka, amit még az óvodában hallottam, úgy gondolom, hogy az óvis társaimtól. Emlékeim szerint a következő: „Digi- dagi daganat kergeti a halakat, de a halak ügyesek digi-dagi elesett”. Az biztos, hogy ezt a verset nem az én egyik kispajtasom költötte, de nem is valamelyik akkori „kortársam”. Véleményem szerint idősebb korosztály szüleménye volt ez a vers, amit megtanítottak a kicsiknek, ezáltal már ők is használták mondjuk egy csúfolás során. Ezen kívül még számos gúnyszó és csúfolás létezik az elhízottakra vonatkozóan. Az előítéletet, a gyerekek tanulják, nem pedig vele születnek. Ha nem a családban hallja a szüleitől, akkor ott van az iskola, óvoda, sportegyesületek, játszótér, valamint az összes olyan szocializációs közeg, ahol társaival van körülveve. Tehát a szocializáció része a pozitív és a negatív előítéletek megismerése. Az hogy mennyire élnek a negatív megbélyegzéssel társaik felé, az már az egyén személyétől függ, ezt is természetesen sok minden befolyásolja, például hogy milyen műsorokat, meséket, filmeket néz a televízióban, de erre majd a későbbiekben kitérek. A következőkben, bemutatok egy külföldi kutatási eredményt, ami a gyerekek előítéletességét vizsgálta az elhízással kapcsolatban. Egy amerikai szociálpszichológus végzett olyan kísérletet, melyben óvodás gyerekek előítéletességét vizsgálta. Célja az volt vele, hogy megvizsgálja azt, létezik-e előítélet ennél a vizsgált csoportnál. Az alábbiak szerint végezte a kísérletet. Képeket mutatott a gyerekeknek, melyeken kövér, mozgássérült, tolókocsi, mankós, torzult arcú gyerekek szerepeltek. A kutatás alapján egyértelműen kiderült, hogy a gyerekek nem rokonszenveztek azokkal a képekkel, amiken kövérek vannak. Az óvodás gyerekek szívesebben játszanak sovány babákkal, de a kövér gyerekek is inkább azokat választják, nem pedig a kövér babákat. (Haraszi, 1997) Ez a kutatás is azt bizonyítja, hogy már egészen fiatal korban részeseik az előítéleteknek, használják is azokat. Az ő esetükben elfogadottabb mivel még a fogalmat sem ismerik, nem hogy annak jelentését, és hogy ezzel milyen mértékben tudnak valakit megbántani. Itt a felelősség a szocializációs közegeken valamint természetesen a szülők hozzáállásán van. Ebben a korban különösen oda kell figyelni arra, hogy a gyerekek ne bántsák, csúfolják társaikat, mivel ebben a korban a legsérülékenyebbek.

2. A média és az internet szerepe az elhízás megítélésében

Fontosnak tartom, ha röviden is, de bemutatni azokat lehetséges hírforrásokat, amikkel az emberek találkozhatnak, és hogy ott milyen képet látnak az elhízottakról általában. Vannak természetesen pozitív cikkek, kutatások fent az interneten, vagy műsorok a televízióban az elhízásról, ami jó, mert tájékoztatja az érdeklődőket, hogy milyen következménnyel járhat az elhízás. Igen, az érdeklődőket, akik általában túlsúlyosak vagy félnek attól, hogy elhíznak, és ezért böngésznek a téma után, keresik a lehetőségeket, hogy lefogyjanak, vagy megtartsák a jelenlegi alakjukat. Ezzel azt akarom mondani, hogy javarészt nem azok az emberek érdeklődnek az elhízás után, akiknek ilyen problémájuk nincs is, vagy azok, akik előítéletesek az elhízott embertársaik felé. Ők abból „táplálkoznak” amit a média eléjük tár, vagy az interneten olvasható negatív, vagy pozitív cikkekből. Már a pozitív cikkeknek is megvannak a veszélyei, mert előnyös annak, aki mondjuk túlsúlyos, elhízott és tájékoztatás jelleggel olvassa el, viszont aki eleve előítéletes a témával, őt csak megerősíti, hogy a túlsúlyosak akaratgyengék, mivel ilyen és olyan problémájuk származhat belőle, még sem akarnak tenni semmit a változásért. Az elmúlt napokban láttam egy filmet a moziban, amiből kiragadnék egy jelentet és a közönség reakcióját is. Volt a filmben egy fiatal lány, akit prostitúcióra kényszerítettek. Az egyik alkalommal limuzint küldtek érte, amiben várta a kuncsaft, a lány nem akart menni, mert az előző találkozás során is bántalmazta az, az ember, aki a kocsiban ült. Kinyílt a kocsiajtó és egy nagydarab elhízott férfi várta a hátsó ülésen a lányt, erre a közönség reakcióját lehetett hallani, hogy fúj, de undorító és ezeket még undorhangok követték. (Védelmeső c. film) Persze talán akkor is hallható lett volna a közönség véleménye, ha egy normál kinézetű és testalkatú férfi ül ott hátul, mivel ez a helyzet nem pozitív képként van az emberek fejében, de még is úgy gondolom, hogy azt akarta elérni a film, hogy még jobban sajnáljuk és érezzünk együtt a törékeny fiatal lánnyal, hogy egy ilyen visszataszító külsejű férfival kell eltöltenie az estét. Ehhez a kövérséget használta fel a rendező, így még jobban negatív képet festhet az elhízottakról.

A Disney rajzfilmekben is szinte kivétel nélkül csak tökéletes alakú hercegnőkkel és hercegekkel találkozhatunk. Ha nem gonosz személyiségként tüntetik fel az elhízottakat, akkor általában bugyuta szerepeket kapnak komédiákban, ezáltal pedig azt erősítik a nézőkben, hogy nem kell őket komolyan venni. Napjainkban mindenki az ideált akarja követni ezért is közvetítik a műsorok, hírek, újságok a minden ember számára kívánt alkatot, mivel ez érdekli az embereket, ezt lehet eladni számukra. Összegezve tehát komoly

befolyással bírnak az említett hírforrások abban, hogy, hogyan ítéljük meg az elhízott személyeket a társadalmunkban. (Haraszti, 1997)

3. Kutatásom célja

A témám Magyarországon elhízás megítélése az elhízottak, illetve a normál testsúlyúak körében. A témával a célom, hogy bemutassam az elhízás történeti háttérét és annak társadalmi megítélését, a múltból a jelen korig. Azt vizsgáltam, hogy létezik-e előítélet a túlsúlyosakkal szemben és hogy ezek a megbélyegzések milyen hatással vannak az életükre. Ezzel a kutatással egy képet tudok arról mutatni, hogy Magyarországon az elhízottak mennyire érzik magukat háttérben a normál testsúlyúakhoz képest, illetve hogy a normál testalkatú emberek, hogyan vélekednek róluk, mennyire előítéletesek velük szemben. Sok előítéletről lehet hallani manapság a társadalmunkban az etnikai, illetve nemzetiségi előítéletekről főként. Úgy gondolom, hogy van az elhízás, ami egy kényes téma, az emberek nem szeretnek róla beszélni. Ez a megállapítás a kutatásom alatt főként beigazolódott. Viszont az is tény, hogy az elhízottakról az emberek megítélése inkább negatív, mint pozitív és hogy sztereotípiák segítségével egy külön csoportba kategorizálják őket. Általánosítva mondanak rájuk jellemzőket, csak a kinézetük miatt.

4. Hipotéziseim bemutatása

- 1. A vizsgált normál testsúlyú csoportban létezik előítélet az elhízottakkal szemben.*
- 2. Az elhízottak hátrányt szenvednek az élet bizonyos területein (öltözködés, utazás, munkahely, párkapcsolatok, táplálkozás, mozgás).*
- 3. Normál testsúlyú emberek úgy gondolják, hogy az elhízott személyek a helytelen táplálkozás miatt elhízottak.*
- 4. A vizsgált személyeknél, az elhízást negatív sztereotípiákkal párosítják.*
- 5. A vizsgált elhízott személyek, nem kérik a szakemberek segítségét.*

5. Kutatásom módszere

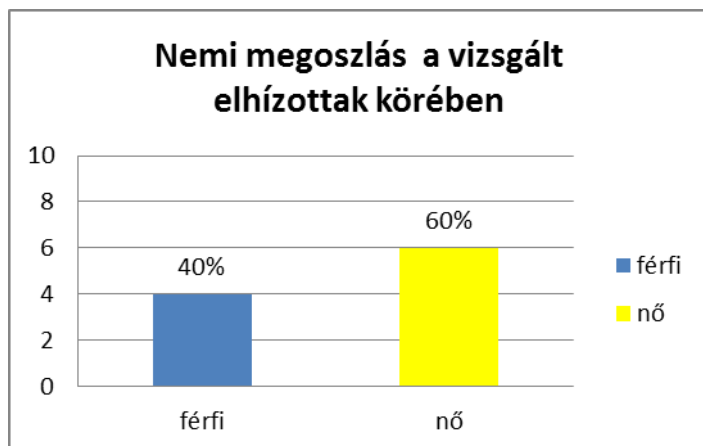
A módszeremként az interjúztatást választottam, mivel a témának a vizsgálatát eszerint láttam minőségben megfelelőnek. Az interjúalanyaikkal ez által személyesen tudtam beszélni. Ennek hatására sokkal több információra tettem szert, mint ha kérdőívezést választottam volna. Ugye ott zárt, vagy eldöntendő kérdéseket tudtam volna javarészt feltenni, viszont kíváncsi voltam a történeteikre, mélységében sokkal jobban tudtam a témával foglalkozni. Az interjúkérdéseim félig strukturáltak voltak, mind az elhízottak, mind pedig a normál testsúlyúak körében. Az interjúalanyoknak ugyanazokat a kérdéseket tettem fel. Két kérdés sorom volt, szinte teljesen megegyezik a kettő, annyi az eltérés hogy személyre szabottan tettem fel a két csoportnak a megfelelő kérdéseket. Mindkét interjúban ugyanazokat a gondolatokat, véleményeket vizsgáltam, hogy majd végül pontosan össze tudjam hasonlítani azokat. 10 elhízott személlyel és 20 normál testalkatú személlyel készítettem az interjúkat. Szakdolgozatom egyik legnehezebb része volt a kapcsolatfelvétel az elhízott személyekkel. Hosszú ideig tartott az a 10 személy megtalálása, akik nyíltan mernek beszélni az elhízásukról. Amikor megfogalmaztam magamban, hogy milyen témával szeretnék foglalkozni a dolgozatomban, akkor sejtettem, hogy ez a része nagy kihívás lesz. Mivel a közvetlen környezetemben kevés elhízott személy van, így alternatívákat kerestem, hogy hogyan tudnék további kapcsolatokra szert tenni. Először az interneten kerestem csoportokat, fórumokat, ami az elhízott embereknek szólt elsősorban. Azt a következtetést vontam le, hogy nagyon egységes csoport nincsen, ahol egymás felé is nyíltan beszélne az állapotukról. Az egyik közösségi oldalon sikerült kapcsolatba lépnem egy csoporttal, aminek nem kimondottan elhízott tagjai vannak, hanem a minden olyan személyt várnak, akinek valamilyen problémája van a testével kapcsolatban. A csoporthoz való csatlakozásomat az oldal létrehozója, aktív tagja „bírálta” el. Azt követően, hogy üzenetet váltottunk egymással ezen a közösségi oldalon. Beszélgetésünk során elmondta, hogy ő elhízottnak tartja magát és szívesen segít nekem a munkámban, azáltal hogy beszél nekem magáról, valamint tapasztalatairól és megpróbálja a barátait is meggyőzni, hogy segítsenek nekem. A vele folytatott beszélgetés során csak még motiváltabb lettem, hogy ennek a témának van létjogosultsága, és hogy kell beszélni róla. Ő általa lehetőségem nyílt írni a csoporttagoknak egy üzenetet magamról, és hogy milyen szándékaim vannak a szakdolgozatommal.

Ezt követően bővült az együttműködők száma, azonban még mindig nem volt meg a megfelelő létszám. Ezért szoltam barátaimnak ismerőseimnek, hogy ha van olyan közeli barátjuk, akivel tudnak erről a témáról beszélni, akkor mondják el, hogy van egy ismerősük, akinek az ő segítségeikre szüksége lenne. Talán ez volt a legeredményesebb, mivel ezt követően már közelítettem a célomhoz. A hólabda módszer nagyon hatásosnak bizonyult, sikerült meggyőznöm egy személyt, hogy segítsen nekem és ő ez által meggyőzött személyeket, hogy álljanak a rendelkezésemre a témával kapcsolatban. A módszer segítségével valósulhatott meg a kutatásom. Sok csoport volt ahova írtam a szándékommal kapcsolatban, de semmilyen reakciót nem váltottam ki belőlük. Volt persze olyan személy is, aki először azt mondta, hogy segít, de aztán meggondolta magát és inkább nem szívesen beszélne erről a témáról. Természetesen sokan már akkor nemet mondtak, amikor még csak a témát felvázoltam. Úgy gondolom, hogy ebből is látszik, hogy mennyire szélsőséges ez a téma. Vannak olyanok, akiknek ez nem jelent problémát, vagy azért mert már feldolgozták, vagy azért mert eleve semmit nem kellett feldolgozniuk. Így tehát a fogadtatás eléggé vegyes volt. Nem csak a közvetlen környezetemből kerültek ki az interjúalanyok, így más városokból is voltak együttműködő személyek. Velük kihasználva a modern világ technológiáját video kapcsolaton keresztül folytattuk le a beszélgetést. Semmilyen akadályt nem jelentett úgy vettem észre, sőt talán így bátrabban is beszéltek a tapasztalataikról. A személyes találkozók pedig úgy történtek, hogy egy előre egyeztetett időpontban és helyen találkoztunk, ahol kényelmesen lehetett beszélgetni és nekem a jegyzetelésre is lehetőségem volt. Ilyen hely volt például az egyetemi könyvtár, pubok, kocsmák, uszoda és volt olyan is, amikor az illetőnek a lakására mentem fel. Próbáltam minél változatosabb korosztályt találni, az elhízottaknál szerencsém volt, mivel a résztvevők között a fiataltól az idős korosztályig sikerült interjúalanyt találnom. Előre meghatározott kérdéseket tettem fel mindkét csoportomnak, azonban ha szükséges volt, akkor eltértünk ezektől, hogy mélyebben tudjunk beszélgetni. Ezek mellet természetesen a demográfiai adatokat is lekérdeztem. A minta az elhízottak voltak, hozzájuk igazítottam a normál testsúlyúak kérdéssorát is.

6. Minta bemutatása

Elhízottak: A 10 interjúalanyom között 6 nő, illetve 4 férfi van.

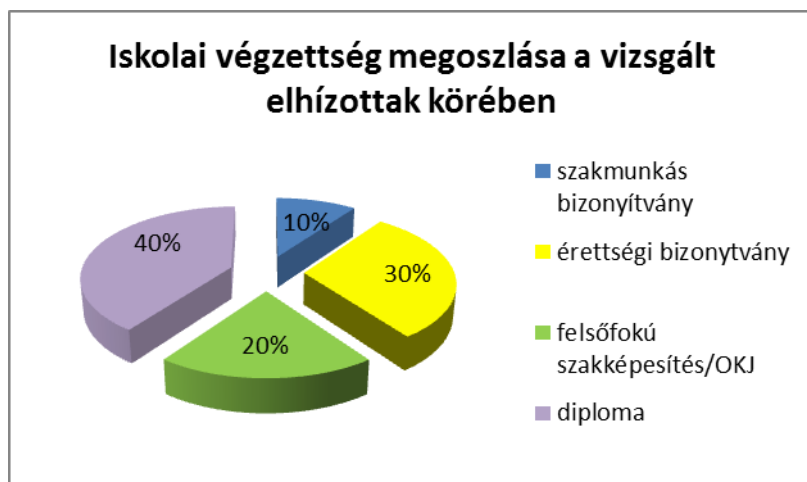
1. ábra.



A nők sokkal nagyobb hajlandóságot mutattak ez a téma iránt, próbáltam megfelezni a nemek arányát, azonban pontosan nem sikerült, mivel a férfiak kevésbé voltak együttműködőek ennél a vizsgált csoportnál. Koruk teljesen változó, a legidősebb egy 63 éves nő volt, a legfiatalabb személy pedig egy 23 éves nő. Az átlag életkoruk 34 év. Minden személytől megkérdeztem a testmagasságát és a testsúlyát is, azért hogy átlagot tudjak számolni. A testmagasságuk átlagban 170cm. A testsúlyuk pedig 106 kg. Ha ezekkel az adatokkal számolok egy BMI indexet, akkor az eredménynél a következő értéket kapom meg: 36, ami elhízottat jelent mind a férfiaknál és a mind a nőknél egyaránt.

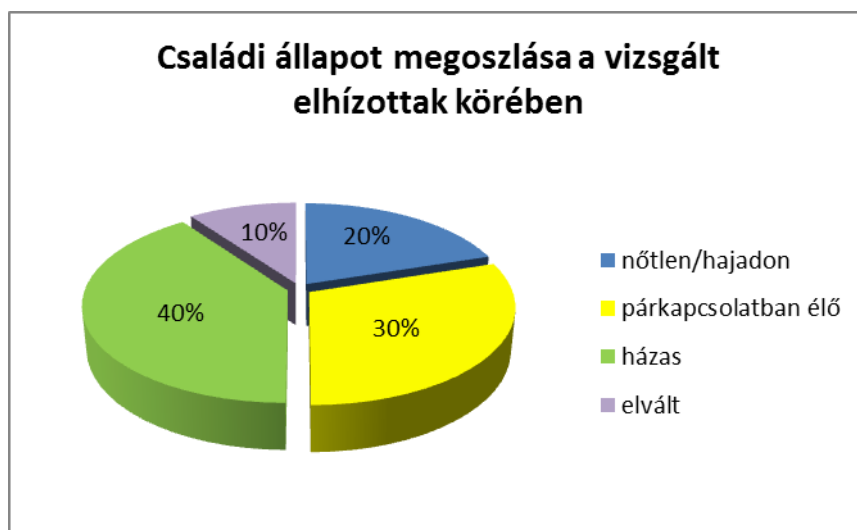
Iskolai végzettségüket tekintve 4 személynek van diplomája. OKJ vagy felsőfokú szakképesítés esetén 2 személyről beszélhetünk. Szakmunkás bizonyítvánnyal egy személy rendelkezik. A maradék 3 személynek pedig érettségije van.

2. ábra.



A családi állapotot vizsgálva két személy hajadon, 4 személy házas, itt megoszlanak a nemek. 3 személy párkapcsolatban él, és van egy személy, aki elvált.

3. ábra.



7. Hipotézis vizsgálat

Elérkezett az a rész, amikor is kiderül, hogy hipotéziseim bizonyítást vagy ellenkezőleg elutasítást nyertek. 5 kérdésfelvetést állítottam, fel a következőkben ezeket elemzem a dolgozati eredményeim alapján.

1. A vizsgált normál testsúlyú csoportban létezik előítélet az elhízottakkal szemben.

Az összesen 30 vizsgált személy közül 27 gondolják úgy, hogy az emberek előítéletesek az elhízottakkal szemben. Általános vélekedés szerint a vizsgált személyek csaknem 100%-a gondolja azt, hogy előítélet létezik, ha az elhízásról van szó. Ez számomra egy nagyon magas adat, mivel gondoljunk bele, hogy a vizsgált személyek különböző korúak és iskolai végzettségűek, de még is van egy téma, amiről azonosan vélekednek, tehát e szerint az előítélet létezhet az adott témában és akár nem csak a vizsgált csoportra levetítve, hanem társadalmi szinten is. A hipotézisem itt arra irányul, hogy csak a normál súlyúak előítéletességét vizsgálom az elhízottakkal szemben. Pontosan arra voltam kíváncsi, hogy személy szerint ők előítéletesek-e az elhízottakkal. A 20 személy közül 18-an mondták azt, hogy szerintük az emberekben létezik előítélet. 13-an mondták azt, hogy igen előítéleteik vannak, 2 személy elhízott volt ennél a csoportnál, számukra nem létezik előítélet az elhízással kapcsolatban és a maradék 5 személy is azt válaszolta, hogy ők személy szerint nem azok. Megkérdeztem, hogy miben nyilvánult meg az előítéletességük és a válaszadók nagy része azt felelte, hogy inkább cikizésben, beszólogatásban valamint nem szívesen

barátkoznak elhízottakkal. Érdekességgé, ha az elhízottak tapasztalatait is vizsgáljuk ennél a feltevésnél, akkor azt az eredményt kapjuk, hogy az a 13 előítéletes személy, aki ezt nyíltan kijelentette nekem, bővíti 10 személlyel mivel az elhízottak elmondásai alapján mind találkoztak előítéletes emberekkel a testsúlyuk miatt. Mindent együtt és figyelembe véve kijelenthető, hogy a vizsgált csoportban létezik előítélet az elhízottakkal szemben ráadásul többségben vannak azok a személyek, akik erről így vélekednek. Az első hipotézisem igazolást nyert.

2 Az elhízottak hátrányt szenvednek az élet bizonyos területein (öltözködés, utazás, munkahely, párkapcsolatok, táplálkozás, mozgás).

A vizsgált 30 személy közül 29 gondolta és tapasztalta úgy, hogy az elhízottak hátrányt szenvednek az élet bizonyos területein. Itt természetesen az elhízottak volt a vizsgált csoport a felvetésem alapján, és a 10ből 9 személy szenvedett már hátrányt a testsúlya miatt. A leggyakoribb terület az öltözködés volt. Ezen belül, hogy kevés olyan üzlet van, ami a méreteikre szabott ruhákkal is foglalkozik, sokszor fordul elő az is, hogy egyáltalán nincsenek a méreteikben ruhák. Körülményes és megnehezíti az öltözködésüket. A normál testsúlyúak véleménye is az volt, hogy az elhízottaknak talán az öltözködés az, ami problémát okozhat, mivel úgy gondolják, hogy a méretükben kevés a csinos, divatos ruha. Az öltözködés mellett még megjelent a párkapcsolatok is, amit többen megemlítettek az elhízottak közül, hogy nehezebb ismerkedni a súlyukkal. Egyértelműen kijelenthetem, hogy bizonyos területeken hátrányt szenvednek az elhízottak, így igazolást nyert ez a hipotézisem.

3 Normál testsúlyú emberek úgy gondolják, hogy az elhízott személyek a helytelen táplálkozás miatt elhízottak.

13 személy említette elsődleges elhízási tényezőként a rendszeres, helytelen táplálkozást. Ezt követően a mozgáshiány, genetika volt a leggyakoribb lehetséges tényező. Úgy gondolom nem véletlenül a sztereotípiáknál is megjelent ennél a csoportnál az, hogy sokat esznek, a második leggyakoribb kifejezés az volt. A többség úgy gondolja, hogy a táplálkozás az, ami elsődlegesen befolyásolja a testsúlyt, viszont annyira itt nem volt egyértelmű ennek az elemnek a fölénye a többivel szembe. Ettől függetlenül igazolást nyert ez a felvetés.

4 A vizsgált személyeknél, az elhízást negatív sztereotípiákkal párosítják.

Az elhízott személyeknél a leggyakoribb az volt, hogy „szeret sokat enni”, míg a normál testsúlyúaknál az, hogy „lusta”. Itt az összes 30 személy számít a vizsgálatnál. Az elhízottaknál sokkal több pozitív sztereotípiát is elhangzott, míg a normál testsúlyúaknál lényegesen kevesebb, viszont mind a két csoport itt ugyanazokat említette meg, a vidám és a mosolygós kategóriákat. Mivel a „sokat esznek” egy negatív sztereotípiát ebben a témában, így a vizsgált személyeknél a negatív sztereotípiák vannak többségben az elhízott személyekkel kapcsolatban. Nem egyértelműen, azonban igazolva lett a feltevés.

5 A vizsgált elhízott személyek, nem kérik/kérték a szakemberek segítségét.

Csak az elhízott személyek ennél a felvetésnél a minta. 10ből 2-en fordultak már szakemberhez a testsúlyuk miatt. Többség nem, viszont van két személy, aki már kikérte tanácsadó véleményét, így ez a hipotézis megdőlt. Nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy nem kérték vagy nem kérik a hozzáértők segítségét.

8. Összegzés

Különböző korú és iskolai végzettségű férfiakkal és nőkkel készítettem interjúkat. Elhízottakkal valamint normál testsúlyúakkal egyaránt, a célom az volt, hogy képet kapjak arról, hogy a vizsgált csoportok azonos dolgokban hogyan gondolkodnak. Megvizsgáljam létezik-e előítélet az elhízott társaikkal szemben és az elhízottakat milyen negatív megkülönböztetés éri mindennapjaikban. Leendő szakemberként feladatommak látom, a társadalom összetartását. Az elhízottakat megérteni kell, nem bántani, hiszen csak ekkor tudunk nekik segíteni. Szándékosan nem foglalkoztam az elhízás okozta betegségekkel, egészségfejlesztőként, úgy vélem, hogy a hatásköröm a megelőzésben van, ezen a szinten viszont csökkenteni lehet az elhízás okozta megbetegedéseket. Nem csak a betegség miatt veszélyes az elhízott személynek lenni, hanem azért mert a társadalom megkülönbözteti, kirekeszti őket. Ezek a megkülönböztetések számos sebet ejtenek az elszoruló alanyoknak, mint ahogy az kiderült a kutatásomban a mai napig bennük élnek ezek a negatív emlékek. A

megkérdezett elhízott személyek közül, mindenki megemlítette, hogy gyerekkorban tapasztalt sok hátrányos megkülönböztetést, ebből arra következtettek, hogy a gyerekek még nincsenek tisztában azzal, hogy ilyen sértő, csúfolódó szavakkal milyen mély nyomot hagyhatnak a társaikban. Ezért különösen oda kell figyelni arra, hogy az óvodákban, iskolákban az előítéleteket ne tapasztaljanak a gyerekek, ami a pedagógusok óvónők felelőssége.

Az iskolákban véleményem szerint az egyén képességeihez kell igazítani a felméréseket. Kimondottan a tornaórákra gondolok, hisz itt lehetőség van a testi adottságokat úgy kezelni, hogy abból ne származhassanak előítéletek. Arra gondolok, hogy más értékelő rendszert kell felállítani, az elhízottaknak és a normál testsúlyúaknak. Vegyük például a távolugrást, ahol meg van határozva az, hogy melyik távolság milyen érdemjeggyel jár. Egy elhízott gyermeknek sokkal kisebb az esélye, hogy jeles osztályzatot szerezzen ebben a felmérésben, mint mondjuk egy normál testsúlyú társának. Ettől függetlenül, még a gyermek a saját képességeihez mérten a lehető legtöbbet adhatja ki magából, ha nem ahhoz mérjük, amihez esélye sincsen. Az önbizalmukat erősíteni kell, nem pedig rombolni. Ha belegondolunk abba, hogy az a gyerek, aki rossz jegyeket szerez a felmérők során, akkor elvárhatjuk tőle, hogy a mozgáshoz pozitív élményeket társít a jövőben, és hogy majd idősebb korában élvezi, és szereti a mozgást? Erre csak egy logikus válasz létezik, a nem. Egy rekreáció szervező szakembernek mindig a csoport képességeit kell figyelembe venni és a szerint dolgozni velük. Tapasztalatból tudom mondani, hogy ez bármely oktatás, tanítás, nevelés terén egy eredményes hozzáállás. A gyerekeknél az egésznek a kulcsa a mozgás megszerettetése, ezáltal szívesebben megy el mozogni csoportba vagy egyénileg. A rekreáció erről is szól, hogy mozgásnál ne kimondottan teljesítmény kapjon szerepet, hanem a szórakozás. Minden olyan intézményben ahol gyerekekkel foglalkoznak, szükség van olyan szakemberekre, akik a rekreációt ismerik és annak egészségnevelő hatásaival is tisztában vannak. Véleményem szerint kevesebb gyerek lenne, aki a mozgást hárítaná, mint sem választaná.

Mit tehetnék az elhízott felnőtt emberekért, mint szakember? Az életmód tanácsadás szükséges. Nem lehet véglegesen lecsökkenteni a fent említett óvodai, iskolai mozgásos prevencióval az elhízottak számát. Mivel tudjuk, hogy az elhízásnak és a túlsúlynak számos befolyásoló tényezői vannak, így az a mozgás népszerűsítésével nem szüntethető meg. Másrészt meg nem csak a jövő generációjának kell megadni az esélyt, az idősebb korosztály is útmutatásra szorul. Voltak fogyókúra műsorok a tv-ben, azonban talán csak azoknak volt eredményes, akik szerepeltek benne, folyamatosan naponta lehet olvasni az interneten fogyókúra cikkeket, tanácsokat mozgással kapcsolatosan. De ezek által az emberek többsége

nem ismeri fel saját motivációját, nem tudják megfogalmazni maguknak a remélt változást, ami a legfontosabban abban, hogy elinduljanak a kívánt helyes úton. Az egészségfejlesztő szakember ebben tud segíteni és nem csak pillanatnyi tanácsot ad, mint akár egy háziorvos, hanem végig kísérheti a személyt célja megvalósításában, mint támogató, útmutató.

Kellenek olyan helyek, irodák a falvakban, városokban, ahol az emberek megtalálják ezeket a szakembereket. Az első lépésnek nem feltétlenül az edzőterem ajtaján át kell történnie, amitől az elhízottak többsége tart is, hanem egy olyan irodába kell belépnie ahol empatikus szakemberek, várják és motiváltak a céljuk megvalósításában. Fontos, hogy az interneten és a lakosság tudatában is ott legyenek ezek az irodák, mert minél többen tudomást szereznek róla, annál több emberen lehet segíteni. Első kapcsolat felvétel akár így, az interneten keresztül is történhet a kliens és az egészségfejlesztő szakember között, sokaknak ez könnyebb megoldás lehet. Az már egy más kérdés, hogy mi a jó, ha ezek az irodák magáncégek, vagy önkormányzati, vagy állami támogatással jönnek létre. Az utóbbi nyilván nemesebb társadalmi szempontból, azt mutatná, hogy a magyar társadalomnak célja, hogy minden egyes ember egyenlő esélyekkel éljen súlyuktól függetlenül.

9. Irodalomjegyzék

Haraszti László, dr. (1997): A felnőttkori elhízás. A kövérség pszichológiai problémái.
Subrosa Kiadó, Budapest.

10. Ábrák jegyzéke

1. ábra: Nemi megoszlás a vizsgált elhízottak körében.....11.
2. ábra: Iskolai végzettség megoszlása a vizsgált elhízottak körében.....11.
3. ábra: Családi állapot megoszlása a vizsgált elhízottak körében12.

"Nyilatkozat a pályázó egyéni hozzájárulásáról a pályaműben leírt eredményekhez".

Alulírott Lép Roland, OTDK-ra készülő hallgató kijelentem, hogy a dolgozat a saját munkám eredménye. A készítés során a felhasznált irodalmat és eszközöket azonosíthatóan közöltem.

2015. január 4.