

Czynniki wpływające na ocenę wyglądu w grupie studentek pielęgniarstwa UJK w Kielcach

Agata Horecka-Lewitowicz¹, Piotr Lewitowicz², Olga Adamczyk-Gruszka²

¹ Wydział Nauk o Zdrowiu, Instytut Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

² Instytut Pielęgniarstwa i Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Horecka-Lewitowicz A, Lewitowicz P, Adamczyk-Gruszka O. Czynniki wpływające na ocenę wyglądu w grupie studentek pielęgniarstwa UJK w Kielcach. Med. Og Nauk Zdr. 2014; 20(3): 287–290. doi: 10.5604/20834543.1124659

Streszczenie

Wstęp. Zaburzenia odżywiania stanowią problem kliniczny, a liczba osób z takim rozpoznaniem wciąż rośnie. Na ocenę własnego wyglądu mają wpływ m. in. informacje z prasy, telewizji czy Internetu, gdzie lansowane są wzorce wyglądu, urody, stylu życia i inne, oraz podawane są sposoby osiągnięcia idealnego wyglądu. Problemem jest, że wzorce te znacznie odbiegają od wyglądu przeciętnej kobiety/dziewczyny, u dużej grupy wywołując poczucie nieatrakcyjności, frustracji oraz potrzebę odchudzenia się. Dane z literatury pozwalają stwierdzić, że liczba osób z zaburzeniami odżywiania, jak i zagrożonych zaburzeniami odżywiania wciąż rośnie.

Cel. Celem pracy było uzyskanie informacji o tym, jak młode kobiety postrzegają swój wygląd, co wpływa na ich ocenę, jakie podejmują działania w celu uzyskania pożądanej sylwetki, skąd czerpią informacje na temat idealnego wyglądu i sposobów jego osiągnięcia.

Materiał i metody. Badaniem ankietowym objęto 230 studentek UJK Kielce w wieku 19–23 lata. Ankieta była anonimowa i składała się z pytań związanych z samooceną i metodami stosowanymi w celu uzyskania spadku masy ciała.

Wyniki. 81% ankietowanych uznało, że ma zbyt wysoką masę ciała, 97% z tej grupy podejmowało działania mające na celu spadek masy ciała, z tego ok. 1/3 stosowała środki farmakologiczne. U ponad połowy ankietowanych źródłem wiedzy o idealnej sylwetce, sposobach jej osiągnięcia jest Internet, w którego korzystają średnio 2–3 godziny dziennie, głównie portali społecznościowych. Na samoocenę duży wpływ ma także porównywanie własnego wyglądu do wyglądu innych oraz informacje z gazet i telewizji.

Słowa kluczowe

zaburzenia odżywiania, odchudzenie

WSTĘP

Zaburzenia odżywiania stanowią poważny problem kliniczny, a jego skalę obrazuje stale rosnąca liczba hospitalizowanych pacjentek [1]. Szacuje się, że wskaźnik rozpowszechnienia anoreksji w Europie wynosi 1,2% – 2,2%, bulimii 1% – 2% [2], natomiast w Polsce częstość anoreksji kształtuje się na poziomie 0,51% – 3,7%, bulimii 1,1% – 4,2% [3].

Na ocenę własnego wyglądu niewątpliwie olbrzymi wpływ mają lansowane przez szeroko rozumiane mass media wzorce sylwetek. Proponowane są także metody służące osiągnięciu idealnego- tzn. szczupłego- wyglądu. Są to diety, suplementy, które mają na celu uzyskanie spadku masy ciała poprzez np. spadek łaknienia, spadek wchłaniania „tuczających” pokarmów, ćwiczenia gimnastyczne, a nawet urządzenia – np. wibrujące pasy – które zapewnią klientom nienagannie szczupły wygląd. Istnieje wiele niebezpieczeństw związanych z tym stanem rzeczy. Pierwszy z nich to niewątpliwie fałszywy przekaz, że tylko osoba szczupła jest szczęśliwa i osiągnie sukces – zarówno zawodowy, jak i w życiu prywatnym; prowadzi to do zniekształconego postrzegania rzeczywistości i podejmowania w części nieadekwatnych działań, opartych na takim przekazy. Kolejnym problemem jest jakość i rodzaj większości zalecanych diet, które są dietami restrykcyjnymi,

źle zbilansowanymi i mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Ponadto żadne farmaceutyki, parafarmaceutyki czy inne związki chemiczne nie zastąpią prawidłowo ułożonej diety z dostosowaną aktywnością fizyczną, nie spowodują cudownej zmiany sylwetki ani nie zapewnią, że stan taki będzie trwał przez lata.

Osoby podejmujące odchudzanie najczęściej znają wartość kaloryczną i ilość tłuszczu w różnych pokarmach, ale ich wiedza na temat prawidłowego zapotrzebowania żywieniowego jest niewystarczająca [4]. Ma to bezpośredni związek ze źródłami informacji o odchudzaniu taki jak portale internetowe, tabele kaloryczności, wiedza od koleżanek.

Wielkim problemem jest zdefiniowanie idealnej sylwetki. Ta lansowana przez media to rozmiar „0”, czyli 36 – są to, ogólnie biorąc, wymiary 12-letniej dziewczynki. Wygląd i parametry olbrzymiej liczby dziewcząt i kobiet w Polsce znacznie odbiegają od propagowanego ideału. Może to powodować frustracje i być czynnikiem inicjującym podjęcie decyzji o odchudzaniu, a w krańcowych przypadkach doprowadzić do rozwoju ściśle rozumianych zaburzeń odżywiania, w powstawaniu których znaczenie czynników społeczno-kulturowych (obok rodzinnych i osobniczych) jest nie do przecenienia [5]. Na wystąpienie zaburzeń odżywiania narażane są bardziej kobiety/dziewczeta uprawiające gimnastykę akrobatyczną, długodystansowe biegi, balet i taniec, a także chłopcy trenujący zapasy i kulturystykę [6].

W części pozostałej grupy osób niespełniających kanonów idealnej sylwetki mogą wystąpić problemy z akceptacją

Adres do korespondencji: Agata Horecka-Lewitowicz, Wydział Nauk o Zdrowiu, Instytut Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
E-mail: agapio2@op.pl

Nadesłano: 24 października 2012 roku; Zaakceptowano: 22 maja 2014 roku

swojej osoby, może stopniowo dojść do oceniania siebie poprzez pryzmat masy ciała i wymiarów, do podejmowania kolejnych wysiłków w celu uzyskania pożądanego wyglądu; jest to stan przedchorobowy zwany SGA (syndrom gotowości anorektycznej)[7]. Ponadto u osób negatywnie oceniających swój wygląd i wagę stwierdza się podwyższony poziom depresyjności, rzutujący negatywnie na codzienne funkcjonowanie [8].

Istotną informacją, związaną z coraz powszechniejszym dostępem do Internetu, są rezultaty badań z których wynika, że dziewczęta, które wiele godzin spędzają w Internecie i są zagrożone uzależnieniem od niego, znacząco bardziej koncentrują się na uzyskaniu skrajnie szczupłej sylwetki, stosowanych dietach i mają bardziej negatywny obraz swojego ciała [9].

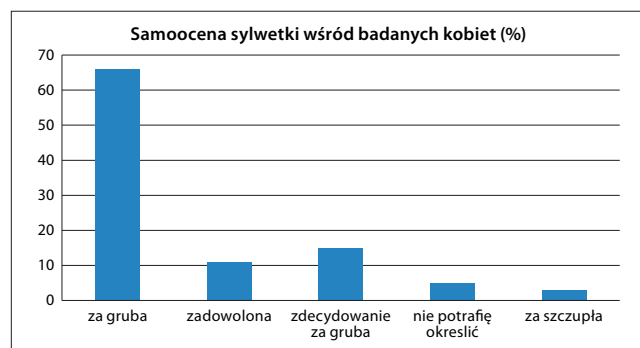
Analiza związanych z odżywianiem treści publikowanych na stronach internetowych pokazuje, że w dużej części intencją ich autorów nie jest udzielanie wsparcia, ale promowanie wręcz zaburzeń odżywiania (anoreksji, bulimii) jako nowego stylu życia oraz organizowanie społeczności jednoczącej się w tym celu [10].

Młodzi ludzie poszukują w sieci nie tylko informacji, ale także przyjaciół, wsparcia czy rozrywki. Od kilku lat istnieje w Internecie zjawisko proanoreksji, które zrzesza osoby utrzymujące, że AN jest stylem życia. Stronę tworzą dorastające dziewczyny i młode kobiety, które podjęły decyzję o odchudzaniu [11]. Nie ma tam informacji o ryzyku i powikłaniach takiego odchudzania, tylko porady jak robić to efektywniej. Nie ma tam informacji, że kobiety chorujące na AN są obarczone dziesięciokrotnie większym ryzykiem zgonu niż kobiety w populacji ogólnej [12].

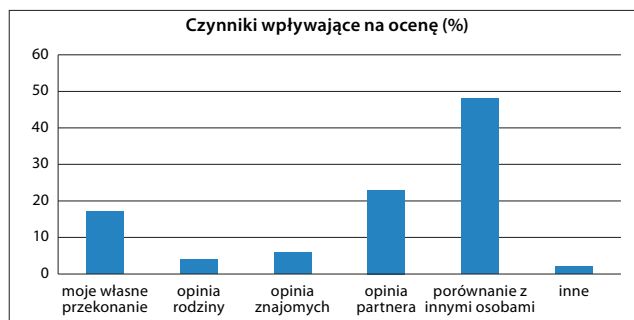
Celem pracy było uzyskanie informacji o tym, jak młode kobiety postrzegają swój wygląd, co wpływa na ich ocenę, jakie podejmują działania w celu uzyskania pożądanego sylwetki, skąd czerpią informacje na temat idealnego wyglądu i sposobów jego osiągnięcia.

WYNIKI BADAŃ

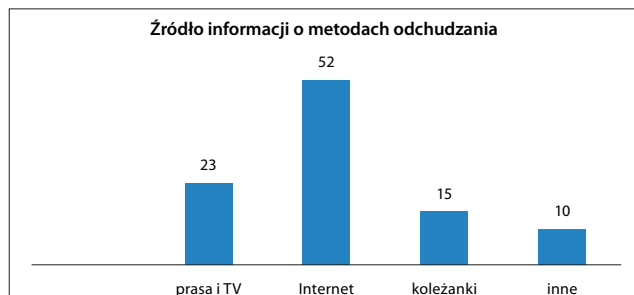
Anonimową ankietą zbadano 230 studentek UJK w wieku 19–23 lata.



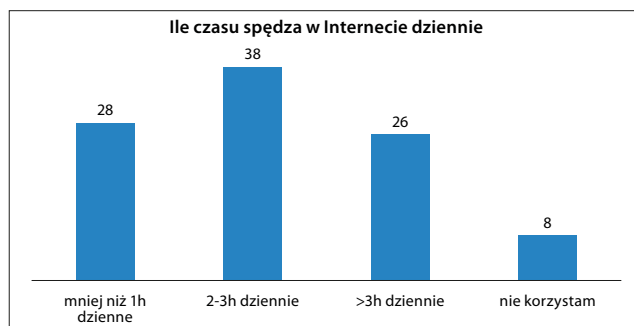
Rycina 1. Samoocena wyglądu respondentek



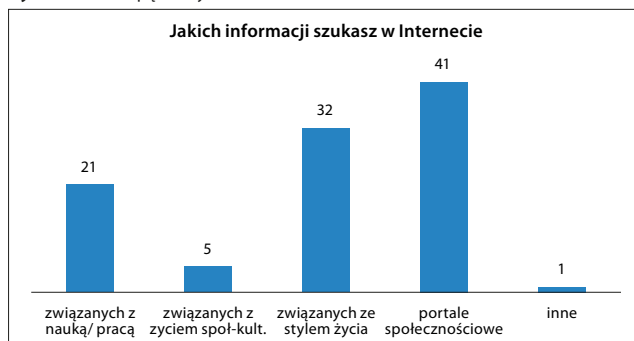
Rycina 2. Czynniki wpływające na ocenę



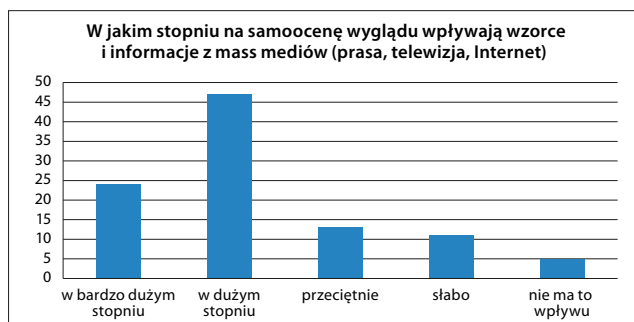
Rycina 3. Źródła wiedzy o metodach odchudzania



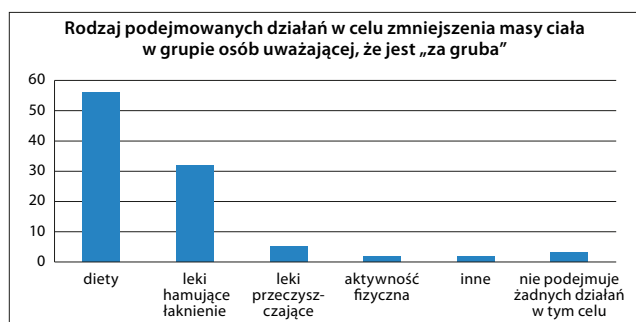
Rycina 4. Czas spędzony w Internecie



Rycina 5. Tematyka zainteresowań w internecie



Rycina 6. Wpływ mass mediów na samoocenę wyglądu



Rycina 7. Rodzaj czynności podejmowanych w celu ograniczenia masy ciała

OMÓWIENIE WYNIKÓW BADAŃ

W przeprowadzonym badaniu niepokojące jest, że duży procent ankietowanych kobiet negatywnie ocenia swoją sylwetkę (uważa, że jest za gruba), a ocena taka powstaje w dużej mierze wskutek dokonywania porównań do innych osób, w tym do wzorców lansowanych przez mass media. Około 1/3 ankietowanych czerpie informacje o stylu życia – rozumianego jako moda, wygląd, sposób zachowania się, odżywiania – z Internetu.

W badaniu ankietowym studentów AM 52,3% badanych kobiet deklarowało lęk przed przytyciem, a 20% absolutnie nie akceptowało swojego wyglądu [13]. W kolejnym badaniu, dotyczącym studentów Uniwersytetu, aż 28,9% badanych studentek określiło, że są przerażone posiadaniem nadwagi, 16,3% angażuje się w zachowanie diety, a 18,9% stosuje środki farmakologiczne w celu kontrolowania wagi. Spektrum zaburzeń odżywiania w tej populacji, badanej metoda skriningową, wynosiło 40,32% dla jadłowstrętu psychicznego i 23,3% dla bulimii [13].

W badaniu obejmującym uczniów klas II gimnazjalnych – 17,8% dziewczynek i 6,6% chłopców już stosowało diety mające na celu obniżenie masy ciała w związku z przekonaniem o nadwadze [14].

Dane z literatury i wyniki badania pozwalają stwierdzić, że rośnie liczba osób z zaburzeniami odżywiania i zagrożonych zaburzeniami odżywiania. Duży procent dziewcząt i młodych kobiet nie akceptuje swojego wyglądu i jest przekonanych o konieczności podjęcia działań w celu zmniejszenia masy ciała. Istotne jest także to, że na obraz własnej osoby znaczący wpływ mają czynniki kulturowe [15].

WNIOSKI

1. W badaniu 81% ankietowanych stwierdziło, że ma zbyt wysoką masę ciała.
2. Na samoocenę największy wpływ, według ankietowanych, miało porównanie siebie do innych osób (prawie 50%).

3. U zdecydowanej części osób duży wpływ na kształtowanie się ideału sylwetki i samoocenę mają informacje z mass mediów (47%).
4. W grupie osób przekonanych o zbyt dużej masie ciała 97% podejmuje działania w celu jej zmniejszenia. Są to głównie diety, ale bardzo niepokojące jest, że ok. 1/3 tej grupy sięga po środki farmakologiczne mające na celu zmniejszenie łaknienia.
5. Źródłem wiedzy o metodach odchudzania dla 52% ankietowanych jest Internet, przy którym 38% ankietowanych spędza 2–3 godziny dziennie, przebywając na portalach społecznościowych i poszukując informacji związanych ze stylem życia.

PIŚMIENNICTWO

1. Janas-Kozik M, Krupka-Matuszczyk I, Hyrnik J. Psychodynamiczne aspekty psychoterapii grupowej w leczeniu zaburzeń odżywiania się. Materiały z konferencji naukowej Sekcji Psychiatrii Dzieci i Młodzieży PTP; 13–14 czerwiec 2003. Wisła.
2. Herpertz-Dalhmans B. Zaburzenia odżywiania się u młodzieży. *Psychiatria* 2010; 5(16).
3. Namysłowska I. Psychiatria dzieci i młodzieży. Warszawa: PZWL; 2004.
4. Herpertz-Dalhmans B., Salbach-Andrae H. Jadłowstręt psychiczny u młodzieży. *Psychiatria* 2010; 5(16).
5. Popielarska A, Popielarska M. Psychiatria wieku rozwojowego. Warszawa: PZWL; 2000.
6. Mikołajczyk E. Objawy towarzyszące zaburzeniom odżywiania się. *Terapia. Psychiatria* 2008; XVI, 1(204).
7. Brytek-Matera A, Rybicka-Klimczyk A. Analiza postaw i zachowań wobec ciała u kobiet z syndromem gotowości anorektycznej. *Psychiatria Polska*. 2010; XLIV(3).
8. Pilecki M, Józefik B. Związek depresyjności z obrazem siebie u dziewcząt z różnymi typami zaburzeń odżywiania się. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*. Volume 9, Nr 1 (09).
9. Potembska E, Pawłowska B. Nasilenie zaburzeń odżywiania u dziewcząt i chłopców zagrożonych uzależnieniem od Internetu. *Psychiatria Polska*. 2010; XLIV(3).
10. Huas C, Caille A, Godart N. Czynniki predykcyjne zgonu w odległej obserwacji u chorych na jadłowstręt psychiczny o dużym nasileniu objawów. *Psychiatria* 2012; 2(25).
11. Janas-Kozik M, Stochel M. Przyjaciółki wirtualnej Any- zjawisko pro-anoreksji w sieci internetowej. *Psychiatria Polska*. 2010; XLIV(3).
12. Cebella A, Łucka I, Fryze M, Pietraszczyk-Kędziora B. Próba oceny modelu odżywiania się i funkcjonowania społecznego studentów IV roku Wydziału Lekarskiego AM w Gdańsku. Konferencja Naukowa PTP; 13–14 czerwca 2003. Wisła.
13. Pietrzak S, Czerebiej M, Muzalewski P, Backer M, Dąbkowski M. Ocena rozpowszechnienia spektrum zaburzeń odżywiania w populacji studentów kierunków uniwersyteckich. Konferencja naukowa PTP; 13–14 czerwca 2003. Wisła.
14. Pilecki M, Modrzejewska R, Bomba J. Rozpowszechnienie zaburzonego odżywiania się w populacji klas II krakowskich szkół ponadpodstawowych w roku szkolnym 2000/2001. Konferencja naukowa PTP; 13–14 czerwca 2003. Wisła.
15. Pilecki M, Józefik B. Czynniki kulturowe oraz cechy obrazu siebie współwystępujące z zaburzeniami odżywiania się. Konferencja naukowa PTP; 13–14 czerwca 2003. Wisła.

Factors affecting body image perception by students of nursing at UKJ University in Kielce

Abstract

Introduction. Eating disorders are a big clinical problem and the number of people with such a diagnosis constantly increases. Self-evaluation of body image is affected by the press, TV and the Internet, promoting patterns of body image, beauty, life style and others are promoted, and ways to achieve an ideal appearance are reported, and where 'the bold and the beautiful' make others want to look better. The problem is that these patterns considerably differ from the appearance of an average woman/girl, and in many of them they evoke the sense of lack of attractiveness, frustration, and the need to slim. Data from the literature allow the presumption that the number of people with eating disorders, and those threatened by these disorders is constantly growing.

Aim. The objective of the study was obtaining information concerning the way in which young women perceive their body image, what affects their perception, what actions they undertake to obtain the desired silhouette, and where do they obtain information pertaining to the ideal appearance and ways to achieve it.

Material and methods. The study covered a group of 230 UJK students aged 19 – 23, and was conducted in the form of an anonymous survey containing items concerning body image and method applied in order to loose body weight.

Results. As many as 81% of respondents mentioned that they had excessive body weight, 97% of girls in this group undertook actions to become slimmer, and one third of them applied pharmacological agents. For more than a half of the respondents the Internet is the source of knowledge concerning an ideal silhouette and the way to achieve it, where they spend about 2–3 hours daily searching social networking websites. Also, the comparison of own appearance with others and information from newspapers and television exert a great effect on self body image

Key words

eating disorders, weight loss