

Wzorce medialne sylwetki kobiecej i ich wpływ na nawyki dietetyczne dziewcząt

Media exemplars of women's figures and their influence on girls' dietary habits

Ewelina Anna Chmielewska

Zakład Podstaw Pielęgniarstwa, Wydział Nauki o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

AUTOR DO KORESPONDENCJI:
Ewelina Anna Chmielewska
Zakład Podstaw Pielęgniarstwa
Wydział Nauki o Zdrowiu
Warszawski Uniwersytet Medyczny
ul. Erazma Ciołka 27
01-445 Warszawa
E-mail: e.chmielewska@onet.eu

STRESZCZENIE

WZORCE MEDIALNE SYLWETKI KOBIECEJ I ICH WPŁYW NA NAWYKI DIETETYCZNE DZIEWCZĄT

Wprowadzenie. Nawyki żywieniowe w kręgach młodzieży są obecnie bardzo zróżnicowane. W dobie nieograniczonego dostępu do mediów doświadczamy ich znacznego wpływu na nasz sposób odżywiania poprzez oddziaływanie nie tylko reklam produktów, ale głównie prezentowanych modeli sylwetki kobiecej powiązanych z danymi produktami.

Cel pracy: Ocena, w jak wielkim stopniu media oddziałują na dorastające dziewczęta i jak silną presję wywierają na sposób ich odżywiania się i postrzegania swojej sylwetki.

Materiał i metody: Badaniem zostało objętych 312 dziewcząt w wieku od 15 do 19 lat z warszawskich publicznych szkół średnich, środowiska katolickiego oraz uczestniczek badania internetowego. Narzędziem badawczym był samodzielnie opracowany kwestionariusz ankiety. Badano wpływ Internetu oraz telewizji na nawyki dietetyczne dziewcząt i sposób postrzegania swojej sylwetki.

Wnioski. Analiza udzielonych w kwestionariuszu odpowiedzi wykazała, że prezentowane w mediach wzorce sylwetki kobiecej mają wpływ na nawyki dietetyczne wśród dziewcząt ($p < 0,05$), a osoby często korzystające z Internetu częściej szukają w nim porad dotyczących odżywiania i chętnie identyfikują się z prezentowanymi tam przez bardzo chude modelki wzorcami sylwetki kobiecej.

Słowa kluczowe: media, zaburzenia odżywiania, dieta, Internet

ABSTRACT

MEDIA EXEMPLARS OF WOMEN'S FIGURES AND THEIR INFLUENCE ON GIRLS' DIETARY HABITS

Introduction. Nutritional habits of the youth are very diverse nowadays. In the days of unlimited access to media we experience their significant impact on our diet through influencing not only by advertised products, but mainly by presented models of the women's figures associated with given products.

The aim. To assess the extent media have influence on adolescent girls and how big pressure they put on the nutrition and perceiving their figure.

Material and methods: Research comprises 312 girls at the age of 15 to 19 years attending high schools in Warsaw, with catholic background and the participants of the on-line research. The research tool was self-developed questionnaire. The influence of the Internet and television on girls dietary habits and their perception of their bodies was studied.

Conclusions. The analysis of answers given in the questionnaire has shown that the presented in media patterns of feminine figures do influence girls diet habits ($p < 0,05$). It has also demonstrated that individuals who often use Internet more often look for counsels referring to nutrition and they readily identify with patterns of female figures presented there by very thin models.

Key words: media, eating disorders, diet, the Internet

WPROWADZENIE

Wizerunek kobiety i kanony piękna zmieniały się na przestrzeni wieków. Idealna kobieta z paeolitu z dumą nosiła obfite piersi i fałdy tłuszczu na udach, biodrach i brzuchu, starożytni Grecy preferowali kobiety o cechach

sylwetki męskiej, w epoce średniowiecza ciało ukrywało pod zwojami materiału, a trzy wieki później Rubens prezentował bujne kształty swoich muz – wstydem było ówczynie być szczupłą. Pod koniec XIX wieku ideałem była kobieta pulchna i biała, by stopniowo – po II Wojnie Światowej odsłaniać coraz więcej ciała. Współczesny

wizerunek kobiety w mediach prezentowany młodzieży przedstawia osoby młode, piękne, szczupłe, opalone i wysportowane, a Marilyn Monroe (symbol kobiecości lat 50.) jest uważana obecnie za grubą. Jeszcze niedawno reklamy ukazywały kobietę jako gospodynię domową, obecnie jest to kobieta biznesu odnosząca sukcesy w życiu zawodowym i prywatnym, najczęściej szczupła i uśmiechnięta, doskonale radząca sobie z wszelkimi wyzwaniami. Piosenkarki i modelki nie mogłyby wykonywać swojej pracy, gdyby były otyłe, a to do nich dziewczęta najczęściej porównują swój wygląd.

Taki obraz jest przez dziewczęta często niewłaściwie rozumiany, uznają one, że należy się upodobnić do idolek, aby zostać zaakceptowanymi przez rówieśników. Pulchna sylwetka kojarzy się z lenistwem, zaniedbaniem, biedą i wiąże z niską oceną osoby wśród grupy rówieśniczej. [1] Dlatego też dorastające dziewczęta coraz częściej korzystają z Internetu, szukając informacji dotyczących odżywiania, metod odchudzania, biorą przykład z osób publicznych i starają się do nich upodobnić za wszelką cenę. Co więcej – media i Internet ułatwiają młodzieży powielanie niewłaściwych schematów poprzez szereg zamieszczanych w nich informacji, często szkodliwych dla zdrowia, jak np. na forach internetowych dla osób odchudzających się. Porady tam udzielane są niekorzystne dla zdrowia, a u dziewcząt łatwo ulegających presji otoczenia mogą prowadzić do poważnych zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia). Badania prowadzone w ostatnich latach wykazują, że dziewczynki słyszą zdecydowanie więcej uwag na temat swojego wyglądu (zarówno ze strony rodziców, jak i rówieśników) i są nim bardziej zaabsorbowane, niż chłopcy, jednocześnie niżej oceniając własną atrakcyjność. [2] Stąd chęć dorównania tym, którzy oceniani są jako osoby pozytywne, niezależnie od tego, jak wiele krzywdy dziewczęta mogą sobie wyrządzić stosując drastyczne diety i zapadając na takie choroby jak anoreksja czy bulimia.

CEL

Celem tej pracy było określenie, czy media i Internet wywierają wpływ na nawyki dietetyczne dziewcząt oraz czy kształtują obraz własnej sylwetki u badanych.

Problemy badawcze:

1. czy prezentowane w mediach postaci kobiet wpływają na to, jak dziewczęta postrzegają swoją sylwetkę?
2. czy Internet i media mają wpływ na sposób odżywiania się dziewcząt?
3. czy częstość korzystania z Internetu koreluje z niską samooceną badanych i przyjmowaniem niewłaściwych nawyków dietetycznych

MATERIAŁ I METODY

W badaniu wzięło udział łącznie 312 uczennic warszawskich szkół średnich (licea ogólnokształcące) w wieku od 15 lat do 19 lat (średnia wieku 16,8). Wyróżniono trzy zasadnicze grupy badanych: grupę szkolną (1), w której znalazły się osoby ankietowane w szkołach (119 dziewcząt), grupę internetową (2), która otrzymała ankietę pocztą elektroniczną (92 dziewczynki). W grupie 2 znalazły się

osoby korzystające często z Internetu (w tym dziewczęta ze zdiagnozowanymi zaburzeniami odżywiania) oraz grupę młodzieży katolickiej (101 dziewcząt) ankietowaną w Młodzieżowych Wspólnotach Katolickich (3). Do przeprowadzenia badań stworzono ankietę składającą się z 20 pytań, w której można wyróżnić trzy części:

I – ogólną, w której zawarte są podstawowe dane, takie jak płeć, wiek, waga i wzrost badanej osoby oraz jej główne uwagi odnośnie własnej sylwetki,

II – jest to część dotycząca osób aktualnie stosujących dietę,

III – ta część ankiety dotyczy wszystkich badanych, określa ich zdanie na temat roli środków masowego przekazu i Internetu w kreowaniu sposobów odżywiania wśród młodzieży szkół średnich. Przed przystąpieniem do badania ankietowani zostali poinformowani o celu przeprowadzenia tego typu badania. Czas wypełniania ankiet został ograniczony do 30 minut. Następnie ankietę zostały zebrane. W przypadku dziewcząt z grupy internetowej czas badania nie wydłużył się, ale ankietę odsyłane były po upływie doby. Ankietę była anonimowa.

WYNIKI BADAŃ

Średnia wieku wśród dziewcząt z pierwszej grupy to 17 lat i 2 miesiące, wzrost – 177,44 cm, a waga – 55,24 kg. Wśród dziewcząt z drugiej grupy (internetowej) średnia wieku wynosiła 16 lat i 10 miesięcy, wzrost – 167,2 cm, a waga – 55,48 kg. W trzeciej grupie dziewczęta miały średnio 16 lat i 4 miesiące, mierzyły 167,43 cm wzrostu i ważyły średnio 56,56 kg. Według ankiety tylko 1/3 dziewcząt z grupy szkolnej jest zadowolona ze swojej wagi. Wśród dziewcząt, które uczestniczyły w ankiecie internetowej prawie wszystkie stwierdziły, że nie są zadowolone ze swojej wagi, natomiast 30% dziewcząt z grupy katolickiej jest z niej niezadowolona. 60% ankietowanych w grupie szkolnej, 100% z ankiety internetowej i 40% z grupy katolickiej przyznało, że stosowało dietę z wymienionych w ankiecie powodów. Najczęstszym powodem podjęcia diety była poprawa samopoczucia (75% dziewcząt badanych w szkole, prawie tyle samo w grupie katolickiej i jedynie 35% dziewcząt ankietowanych internetowo), natomiast oczekiwania innych osób względem wyglądu dziewcząt były powodem najrzadziej wskazywanym we wszystkich trzech grupach. W grupie szkolnej 56% zauważyło, że je za dużo, podobnie jak zdecydowana większość badanych w Internecie, natomiast wśród dziewcząt z grupy katolickiej procent ten był mniejszy i stanowił 1/3 badanych. Niemal połowa dziewcząt z grupy szkolnej i w grupie katolickiej oraz 99% badanych z grupy internetowej jest zainteresowanych pożywieniem, jego kalorycznością i składem. Aktualnie odchudza się mniej niż połowa badanych dziewcząt w grupie szkolnej i w grupie katolickiej i prawie wszystkie dziewczęta z grupy internetowej. Osoby badane wskazywały, jakimi sposobami próbują zmniejszyć masę ciała. Głodówki stosuje 41% dziewcząt z grupy szkolnej i katolickiej (56%) i 74% dziewcząt z grupy internetowej, jest to najpopularniejsza metoda zmniejszania wagi poza ćwiczeniami fizycznymi. Wymioty po posiłkach dziewcząt największej liczbie prorokują osoby z grupy in-

ternetowej (25%), one również najczęściej korzystają ze środków przeczyszczających. Z leków tłumiących łaknienie korzysta 15 % osób z grupy szkolnej i 20% dziewcząt z grupy internetowej, dziewczęta w grupie katolickiej używają ich najczęściej ze wszystkich badanych grup. Środki moczopędne są wykorzystywane przez grupę dziewcząt badanych przez Internet i w grupie katolickiej w jednakowych proporcjach (ok.5%), nie używają ich dziewczęta z grupy badanej w szkołach. Intensywnym ćwiczeniom fizycznym poddaje się ponad połowa (56%) dziewcząt z grupy szkolnej, oraz zdecydowana większość z grup internetowej (83,3%) i katolickiej (87%).

Wśród ankietowanych większość korzysta z Internetu. W grupie dziewcząt badanych w szkole 20% łączy się z Internetem codziennie, 67% sporadycznie, a nie korzysta z Internetu ok. 8%. W grupie katolickiej codziennie z Internetu korzysta ok.43% badanych, sporadycznie połowa, a 7% nie łączy się z nim w ogóle. W grupie dziewcząt badanych przez Internet jest najmniejszy procent tych, które w ogóle nie korzystają z usług sieciowych (2,17%), natomiast połowa z nich robi to sporadycznie lub stale.

O specjalnych dietach i różnych sposobach odżywiania szukało informacji w Internecie prawie 30% dziewcząt w grupie szkolnej, ponad połowa w grupie katolickiej i prawie wszystkie dziewczęta w grupie internetowej. Forum internetowe dla osób odchudzających się przeglądała większość badanych przez Internet i mała liczba badanych w szkole oraz we wspólnotach katolickich. Porady dotyczące stosowania diet oraz ukrywania faktu odchudzania się przed otoczeniem uważa za słuszne prawie 50% dziewcząt ankietowanych w szkole, 32% dziewcząt z kręgów katolickich i prawie 95% dziewcząt ankietowane przez Internet. Dla połowy osób z grupy szkolnej, 42% dziewcząt z grupy katolickiej oraz 92,5% dziewcząt z grupy internetowej takie forum ma znaczenie i jest według nich potrzebne oraz pomaga podczas odchudzania, gdyż osoby stosujące diety mogą się dopingować w walce z nadwagą, wspierać i przekazywać sobie ważne informacje na temat diet oraz ćwiczeń fizycznych wspomagających utratę kilogramów.

O niebezpieczeństwie korzystania z takiego forum jest przekonanych mniej niż połowa dziewcząt z grupy szkol-

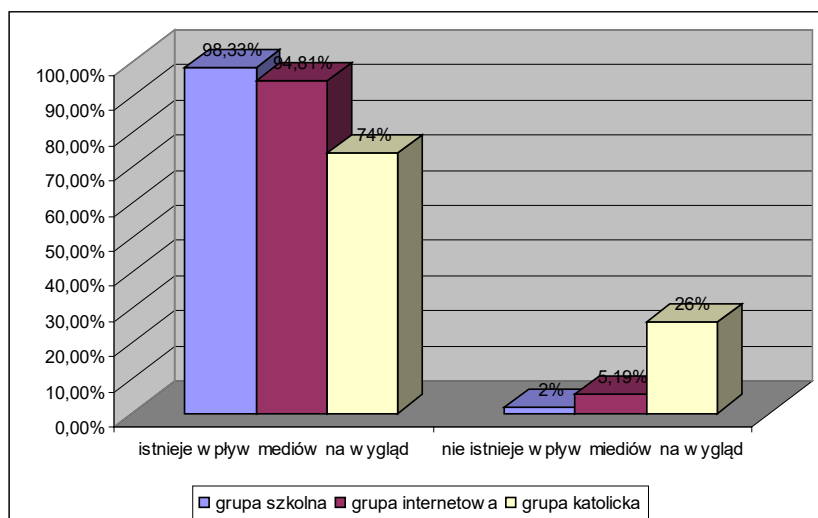
nej, więcej niż 1/2 z grupy wspólnotowej i tylko 7% badanych z grupy internetowej.

W grupie dziewcząt badanych w szkole i badanych internetowo prawie wszystkie twierdziły, że media mają wpływ na kształtowanie wyglądu zewnętrznego. Wśród osób badanych we wspólnotach 74% odpowiedziało na pytanie „tak”, a 1/4 uważała, że media nie mają żadnego wpływu na kształtowanie sylwetki. (Ryc. 1.) Największą popularnością cieszyła się sylwetka modelki Kate Moss (przesadnie szczupła), natomiast w grupie katolickiej dziewczęta wybierały sylwetkę Britney Spears (szczupła, kształtna, wysportowana).

Zainteresowanie dietami i sposobami utrzymywania zgrabnych sylwetek przez popularne osoby wykazało około 1/3 badanych w szkole i we wspólnotach katolickich oraz 97% dziewcząt badanych przez Internet. Na pytanie, czy przedstawiany w prasie, radiu i telewizji styl życia osób popularnych może być wzorem do naśladowania, zachęcać do zmiany własnego wyglądu, stosowania diety, twierdząco odpowiedziało 54% dziewcząt z grupy szkolnej, 78% z grupy internetowej i 70% z grupy wspólnot katolickich. (Ryc. 2.) Wpływ Internetu na styl życia i wygląd potwierdziło 50% dziewcząt w grupie szkolnej, o 7 % więcej w grupie katolickiej i prawie wszystkie w grupie internetowej.

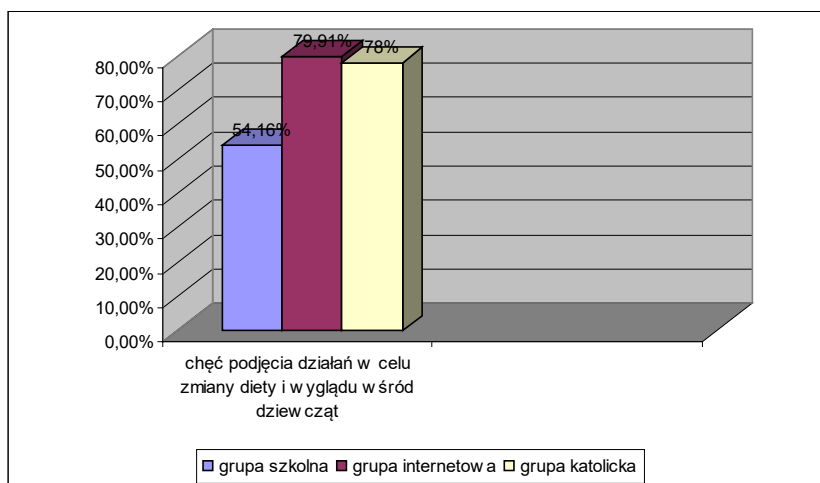
DISKUSJA

Wyniki badań wskazują na znaczne różnice pomiędzy grupą młodzieży badanej w szkole, w katolickich wspólnotach młodzieżowych, a grupą ankietowaną przez Internet. W zasadzie w każdym pytaniu ankiety można zauważyć, że poszczególne grupy rzadko udzielają podobnych odpowiedzi. Pierwsza wyraźna różnica pojawiła się w ocenie zadowolenia z obecnej wagi. Okazało się, że dziewczęta badane w szkołach oraz dziewczęta badane we wspólnotach katolickich są bardziej zadowolone ze swojej wagi, natomiast dziewczęta w grupie internetowej w zdecydowanej większości są z niej niezadowolone, co może być potwierdzeniem przypuszczenia, że grupa internetowa jest bardziej podatna na działanie środków masowego przekazu szczególnie wtedy, jeśli znajdują się w niej osoby



Ryc. 1. Ocena wpływu wizerunku mężczyzny i kobiety, prezentowanego w mediach na kształtowanie wyglądu zewnętrznego dziewcząt

■ Ryc. 2. Wpływ przedstawianego w prasie, radiu i telewizji stylu życia osób popularnych na zmianę własnego wyglądu, stosowania diety wśród dziewcząt



dotknięte zaburzeniami odżywiania, stale komunikujące się ze sobą i wspólnie kontrolujące zachowania związane z odchudzaniem czy utrzymywaniem szczupłej sylwetki.

Analiza wyników badań wskazuje, że wszystkie dziewczęta z grupy internetowej stosowały dietę, natomiast w grupie szkolnej wśród dziewcząt dietę stosowała ponad połowa badanych i nieznacznie mniej dziewcząt w grupie katolickiej. Do najczęstszych powodów rozpoczęcia odchudzania należą lepsze samopoczucie i udowodnienie posiadania silnej woli, co może wskazywać na podejrzenia, że środowisko młodzieży krytykuje ich wygląd, wymagając jednocześnie zmian koniecznych do przystosowania się do ogółu, a tym samym może się wiązać z chęcią przynależności do wybranej grupy rówieśników lub też upodobnienia się do swoich idoli – aktorek, piosenek, sportowców itd. W okresie adolescencji młodzież wykorzystuje swoje ciało do eksperymentów, wypróbowuje je, jednocześnie porównując zachodzące zmiany z tymi występującymi u rówieśników. [3] Tym samym młodzież poszukuje punktu odniesienia i jednocześnie akceptacji nie chcąc odbiegać od przyjętej społecznej normy wyglądu i zachowań. W zamian za utrzymanie szczupłej sylwetki dziewczęta otrzymują akceptację grupy rówieśniczej i prawo przynależności do grupy. Według badań Dion i Berscheid, prowadzonych w grupach przedszkolaków wykazano, że wrażliwość dzieci na atrakcyjność fizyczną swoich rówieśników pojawia się już w wieku 3-6 lat. Autorki poleciły niezależnym sędziom kompetentnym ocenić atrakcyjność fizyczną dzieci uczęszczających do przedszkola. Następnie na podstawie odpowiedzi samych dzieci, ustalono, kto kogo lubi. Najwyraźniejsze rezultaty uzyskano w grupie chłopców. Chłopcy atrakcyjni fizycznie byli bardziej lubiani niż chłopcy nieatrakcyjni. Co więcej chłopcy nieatrakcyjni byli uważani za bardziej agresywnych. Wyniki odnoszą się do chłopców, ale nie oznacza to, że dziewczynki nie były wrażliwe na wygląd koleżanek i że bardziej atrakcyjne fizycznie koleżanki nie były też bardziej lubiane – zarówno przez rówieśników jak i wychowawców. [4]

Grupa internetowa w większości jest zdania, że je za dużo i w całości poświęca uwagę składnikom spożywanych pokarmów. Dla porównania, połowa grupy szkolnej i prawie 40% grupy katolickiej jest podobnego zdania. Zachodzi prawdopodobieństwo, że również środowisko, w jakim przebywa

młodzież ma duży wpływ na jej poglądy w dziedzinie diet i wyglądu.

Z analizy wyników badania wynika, że największą konsekwencją w stosowaniu diet wykazują się dziewczęta z grupy internetowej, stanowiąc tym samym największy procent odchudzających się osób we wszystkich badanych grupach, natomiast grupy szkolna i katolicka są mniej liczne, a dieta jest w nich stosowana najczęściej od 3 tygodni do 2 miesięcy. Ponadto, należy też zwrócić uwagę na fakt, że młodzież z grupy szkolnej ogranicza się w większości do głodówek i wyczerpujących ćwiczeń fizycznych, co daje zbliżone poglądy na temat do odchudzania do grupy młodzieży katolickiej (odpowiednio 60 i 80 % badanych), a w grupie internetowej dziewczęta stosują dodatkowo środki wspomagające odchudzanie, środki moczopędne i przeczyszczające (często łącząc je ze sobą dla „lepszego” efektu). Podobne badania przeprowadzono w Anglii. Wyniki wskazywały na to, że kobiety stosujące dietę dodatkowo regulują swoją wagę poprzez wymioty, używanie środków przeczyszczających, ćwiczenia fizyczne i głodówki.[5] Przedstawione powyżej wyniki nasuwają sugestię, iż kontaktując się ze sobą na forum internetowym dotyczącym odżywiania oraz anoreksji i bulimii, dziewczęta przekazują sobie niewłaściwe oraz wręcz szkodliwe dla ich zdrowia informacje dotyczące diet, unikania jedzenia lub ukrywania nie spożywania posiłków i różnych metod wspomagających utratę kilogramów, niekoniecznie zdrowych, ale dających często szybkie efekty i wyniszczających organizm. Wykorzystywane na stronach internetowych zdjęcia przesadnie szczupłych kobiet mogą inspirować i dodatkowo wspierać nastolatki dążące do osiągnięcia podobnego wyglądu w pogoni za szczupłą sylwetką.

Podczas analizy danych, zwrócił uwagę fakt, że większość ankietowanych (zwłaszcza w grupie internetowej) odczuwa intensywne emocje, które są charakterystyczne dla osób z poważnymi zaburzeniami odżywiania, np. rozdrażnienie, zniecierpliwienie, złość, a także euforia z powodu utraty masy ciała oraz zmęczenie i osłabienie, uczucie zimna, zawroty głowy i problemy z koncentracją. Prawdopodobnie można obawiać się u większości ankietowanych wystąpienia poważnych zaburzeń odżywiania.

Bardzo ciekawie kształtowały się odpowiedzi na pytanie o zdanie rodzin odnośnie odchudzania. Wyniki mogą wskazywać na duży brak zaufania dziewcząt w grupie in-

ternetowej do rodziców i ukrywanie faktu odchudzania się przed osobami bliskimi. Biorąc pod uwagę inne wypowiedzi tej grupy, prawdopodobnie dziewczęta boją się niezrozumienia ze strony rodzin, jak również ewentualnej kontroli wagi i sposobu odżywiania oraz ingerencji w dietę. Dla grup szkolnej i katolickiej nie miało to znaczenia i zdania były prawie równomiernie podzielone.

W pytaniach dotyczących korzystania z Internetu odpowiedzi grupy internetowej nasuwają kilka interesujących wniosków. Mianowicie, jest to grupa korzystająca z Sieci najczęściej, w związku z tym jest najprawdopodobniej najbardziej narażona na oddziaływanie różnego rodzaju niekorzystnych przekazów związanych z wyglądem ciała ludzkiego. Poza tym, jak już wspomniano wcześniej, osoby z tej grupy kontaktują się wymieniając między sobą poglądy na temat oczekiwanego i aktualnego wyglądu, diet i ich skuteczności, środków wspomagających odchudzanie, nowych metod unikania jedzenia lub oszukiwania podczas kontroli ich wagi przez rodzinę lub np. szkolne pielęgniarki i lekarzy. W porównaniu z tą grupą, dziewczęta z grupy szkolnej w znacznie niższym procencie szukały informacji o dietach. Dziewczęta z grupy katolickiej również w większości korzystały z Internetu sporadycznie, chociaż wiele z nich szukało informacji o sposobach odżywiania i dietach. Grupa internetowa natomiast prawie w całości przeszukiwała porady na specjalnym forum dla osób odchudzających się. Również w tej grupie porady uznało za słuszne prawie 100% ankietowanych, podczas gdy w grupie szkolnej mniej więcej połowa była „za” i połowa „przeciw”, a w grupie katolickiej odpowiednio 1/3 „za” i 2/3 „przeciw”. Następne badanie wykazało, że grupa internetowa jest bardzo przywiązana do tego forum, a informacje zawarte na nim uważa za jak najbardziej słuszne, co znowu potwierdza wniosek, iż Internet i prezentowane w nim wzorce sylwetki kobiecej stanowią pewien czynnik wpływający na kreowanie sposobów odżywiania się młodzieży i że jest to źródło negatywnie oddziałujące. Potwierdza to fakt, iż grupa szkolna, korzystająca rzadziej z Internetu, nie odczuwa tak bardzo skutków przekazywanych w nim informacji, a grupa katolicka stanowiła najniższy procent wśród popierających działalność takiego forum. Dr Maurice Corcos, francuski psychiatra specjalizujący się w terapii zaburzeń odżywiania, również jest zdania, iż forum „pro – ana” (stworzone przez internautów na potrzeby wspierania się w niezdrowych nawykach żywieniowych) ma znaczny wpływ na osoby chore na anoreksję, ludzi poszukujących informacji na temat tej choroby, a istnienie stron www o tematyce związanej z anoreksją i zawierających szkodliwe porady jest nieodpowiedzialne.[6] Podobne badania przeprowadzono w Katolickim Uniwersytecie w Leuven wśród uczniów w wieku 13-17 lat z 711 belgijskich liceów. Wynika z nich, że promujące anoreksję strony internetowe odwiedziło aż 12,6% dziewcząt i 5,9% chłopców, co może świadczyć o dużym zainteresowaniu treściami tam prezentowanymi.[7]

Badania przeprowadzone w Polsce przez pracowników Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego miały na celu określenie możliwości wykorzystania blogów do diagnostyki zaburzeń odżywiania. Obserwacji i analizie poddano blogi 30 młodych kobiet umieszczone na polskich stronach internetowych. Przez rok śledzono internetowe zapiski

na ponad 1300 stronach. Posługując się specjalnie przygotowanymi autorskimi arkuszami obserwacyjnymi i ankietami prowadzono systematyczną obserwację opisanych zachowań żywieniowych odchudzających się kobiet. Wiele z nich ujawniło nieprawidłowości i zaburzenia odżywiania. Wg danych, ponad 60 % autorek badanych blogów rozpoczynała odchudzanie mając prawidłową masę ciała, a ponad 20 % autorek rozpoczynało kurację mając niedowagę. Autorzy badań wysunęli wniosek, że takie zachowania oraz podatność na nacisk mediów mogą prowadzić do utrwalenia się zachowań anorektycznych cechujących autorki blogów i doprowadzić do poważnych zaburzeń odżywiania, co potwierdza hipotezę, iż Media mają wpływ na to, jakie wzorce żywienia wybiera młodzież i że informacje na ten temat może czerpać bez ograniczeń z Internetu. [8]

Odpowiedzi na kolejne pytania ankiety pokazują, że prawie 100% ankietowanych w obu grupach badanych potwierdziło oddziaływanie mediów na nawyki żywieniowe młodzieży, a w grupie trzeciej (katolickiej) 3/4 odpowiedziało twierdząco na to pytanie. Podobne badania przeprowadzono w Polsce na młodzieży w wieku 13-18 lat. Ich wyniki wykazały, iż reklamy różnego typu pokarmów prezentowane w mediach z wykorzystaniem szczupłych modelek o nierealnym wyglądzie wpływają negatywnie na odżywianie się młodzieży prowadząc tym samym do zaburzeń w odżywianiu i kreowaniu złych nawyków dietetycznych. [9]

Ponad półowa wszystkich badanych dziewcząt zgodziła się też z założeniem, że media mają wpływ na postrzeganie swojej osoby oraz zmianę stylu życia i wyglądu. Warto w tym miejscu wspomnieć, iż zdecydowana większość dziewcząt wciąż marzy o sylwetce nadmiernie szczupłej modelki Kate Moss (w każdej z grup, a w grupie internetowej jest to aż 80 % ankietowanych!). Na drugim miejscu znalazła się sylwetka piosenkarki Britney Spears, na trzecim Jennifer Lopez, a na czwartym aktorki – Kate Winslet. Potwierdzają to badania przeprowadzone w 1999 roku w Stanach Zjednoczonych w wyniku, których udało się jednoznacznie stwierdzić, iż presja wywierana na młodzież przez media wpływa na postrzeganie własnej sylwetki przez osoby badane, a tym samym wymusza również zmianę nawyków żywieniowych. Współczesny wzorec piękna, podtrzymywany przede wszystkim przez media lansujące dość nierealistyczny ideał piękna o wymiarach 90-60-90 jest szczególnie surowy wobec kobiet. W reklamach telewizyjnych czy w czasopismach często wykorzystywany jest wizerunek pięknej kobiety, umalowanej i ubranej przez najlepszych specjalistów, sfotografowanej w najlepszych ujęciach - wyglądającej po prostu perfekcyjnie. Obraz ten niesie również przesłanie o samodzielności, sile i niezależności kobiety, dorównującej swoją postawą mężczyźnie. [10] Natomiast mężczyzna powinien być po prostu schludny. Trudniej jest więc być w naszym społeczeństwie nieatrakcyjną kobietą niż nieatrakcyjnym mężczyzną. Często takie a nie inne wymagania wobec atrakcyjności kobiet, najczęściej bardzo nierealne do spełnienia, przyczyniają się do wytworzenia poczucia niezadowolenia z własnego ciała. Poziom tego niezadowolenia rośnie - w USA w 1993 roku był wyższy niż w 1985. Cash i wsp. zmierzili stosunek kobiet i mężczyzn do własnego wyglądu, sprawności fizycznej oraz zdrowia. Okazało się, że zarówno mężczyźni jak i kobiety przejawiają wyższy poziom

niezadowolenia ze swojego wyglądu niż miało to miejsce w podobnych badaniach w 1972 roku. Co więcej aż 45% kobiet i 33% mężczyzn rozważało możliwość poddania się operacji chirurgicznej by poprawić swoją „fizyczność”. 38% mężczyzn i 34% kobiet całkowicie lub raczej nie zgodzili się ze stwierdzeniem „Lubię mój wygląd taki jaki jest”. [9] O tym samym problemie dyskutowano również podczas konferencji pt.: „Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia na progu XXI wieku” w Biłgoraju. Analizy wskazały, iż świadomość i samoświadomość młodzieży w zakresie zdrowego odżywiania jest barierą dla współczesnych zagrożeń zdrowego stylu życia i sposobu odżywiania się, co odpowiadałoby wynikom badań przeprowadzonych wśród chłopców w grupie szkolnej.[11] Należy jednak pamiętać, że chłopcy o wiele rzadziej zapadają na zaburzenia odżywiania niż dziewczęta, a grupy dziewcząt w tym badaniu nie uwzględniono. Można się jedynie domyślać, czy wynik badania w ich grupie byłby na tyle reprezentatywny, by potwierdzić wpływ mediów na sposób odżywiania się młodzieży. Warto też zauważyć, że wyniki tych badań nie współgrają z najnowszymi trendami modnych sylwetek kobiecych – w ostatnim czasie zwraca się coraz częściej uwagę na zgrabne i kształtne pośladki (jak u Jennifer Lopez), a jednak nadal wiele dziewcząt dąży do zachowania bardzo chłopcęcej figury, dalekiej od omówionego powyżej wzoru. Może to nasuwać podejrzenie, iż mimo delikatnie zmieniających się modeli sylwetek kobiecych, dziewczęta i młode kobiety wolą pozostać chude i trudno jest im zmienić własne poglądy w kwestii wymarzonego wyglądu.

Podsumowując powyższe rozważania, najważniejsze założenie tej pracy potwierdziło się, gdyż dzięki przeprowadzonym badaniom udało się dowieść, że wzorce medialne sylwetki kobiecej wpływają na nawyki dietetyczne dziewcząt i „wspierają je” w dążeniu do uzyskania wyglądu odpowiadającego sylwetkom popularnych modelek, aktorek i piosenekarek również poprzez wpływ na zmianę codziennej diety. Należy jednak wziąć pod uwagę fakt, iż aby powstała zależność między rolą mediów i prezentowanymi w niej modelami sylwetek kobiet a sposobami odżywiania dziewcząt, konieczne jest zaistnienie dodatkowych czynników, jakimi w tym przypadku są: istnienie zdiagnozowanych zaburzeń odżywiania, niekoniecznie właściwa motywacja do obniżenia wagi (krytyczne uwagi otoczenia, chęć udowodnienia własnej siły, spełnienie oczekiwań rodziny), a co za tym idzie – wybór nieprawidłowych środków prowadzących do celu, wpływy otoczenia oraz niewłaściwy obraz własnej sylwetki, którego badane dziewczęta nie akceptują.

Na koniec warto zauważyć, że przedstawiony w tej pracy problem jest w gruncie rzeczy o wiele bardziej złożony. Należałoby prowadzić badania i obserwacje na znacznie większą skalę w środowisku młodzieży szkolnej, by móc stwierdzić wszelkie zmiany zachodzące w sposobie odżywiania się oraz powody tych zmian i czynniki im sprzyjające. Być może w przyszłości udałoby się uniknąć problemów związanych z niewłaściwym postrzeganiem własnego ciała i odżywianiem dzięki większej kontroli reklam i dostępności informacji zawartych w Internecie oraz zmianie kształtów ciała kobiety tam, gdzie odpowiednia sylwetka jest narzędziem pracy i zapewnienia bytu, czyli głównie w świecie mody, filmu i muzyki, gdyż „sukces ma piękną twarz, a wygląd jest pierwszą rzeczą, jaką zauważamy u innych ludzi”. [12]

WNIOSKI

Przeprowadzone badania potwierdziły założenia sformułowane w temacie pracy. Podsumowując analizy stwierdzono, co następuje:

1. Internet, oraz inne środki masowego przekazu odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu się postaw dziewcząt wobec ich własnego wyglądu, nawyków żywieniowych i stylu życia.
2. Dziewczęta częściej korzystające z Internetu przywiązują znaczną wagę do swojego wyglądu i interesują się różnymi sposobami odżywiania. Informacje o najnowszych trendach w modzie, zmieniającym się modelu ciała kobiety i wielorakiego rodzaju dietach lub ćwiczeniach, jak również o pomocach stosowanych podczas odchudzania czerpane są głównie z Internetu, w którym powstają strony WWW ze specjalnymi poradami zachęcającymi do określonego sposobu odżywiania poparte medialnym ideałem sylwetki kobiecej.
3. Na postrzeganie własnej sylwetki nie ma znaczenia przynależność do wspólnot katolickich, gdzie wydawać by się mogło, że dziewczęta są bardziej odporne na wpływ mediów.
4. Bardzo powoli zmieniające się kanony piękna nie są obecnie w stanie wyprzeć ze świadomości dziewcząt niewłaściwego sposobu postrzegania własnej sylwetki. Wciąż dążą one do wyglądu chorobliwie chudych modelek i aktorek zmieniając przy tym swoje nawyki dietetyczne na szkodliwe dla zdrowia.

PIŚMIENNICTWO

1. Doliński D. Psychologiczne mechanizmy reklamy, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, str. 139 - 149
2. Wycisk J. To tylko kobiecość. Rozumienie anoreksji w ujęciu feministycznym, http://free.art.pl/konsola/konsola.htm?teksty/to_tylko_kobiecosc_main.htm Uzyskano: luty 2005,
3. Orwid M. Pietruszewski K., Psychiatria dzieci i młodzieży, Kraków 1996, str. 89 - 94
4. Kosakowska N. Czarnecka M. Lustereczko powiedz przecie...czyli postrzeganie atrakcyjności fizycznej przez nastolatków, trzydziestolatków i sześćdziesięciolatków, 2002, <http://knpanima.org/lustereczko.php>, Uzyskano: 20.07.2004
5. Dolan B., Gitzinger I. Why women? Gender issues and eating disorders. European Council on Eating Disorders, Londyn 1991
6. Corcos M., http://forums.nouvelobs.com/847/Dr_Maurice_Corcos.html, forum internetowe magazynu Nouvel Observateur, 2198 – 2199 du 21 Decembre 2006 au 3 Janvier 2007, uzyskano: marzec 2007
7. Wyrwał M. Dieta śmierci, http://zdrowie.onet.pl/1576784,2041,0,2,,dieta_smierci,psychologia.html uzyskano: październik 2009
8. autor nieznany, Blogowa terapia odchudzająca http://zdrowie.onet.pl/1442399,2056,,,,blogowa_terapia_odchudzajaca,ciekawostki.html uzyskano: październik 2007
9. Dońka K., Łepekka – Klusek C. Reklama a zachowania żywieniowe młodzieży w okresie pokwitania. „Zdrowie Publiczne” Lublin 2003,
10. Wolska M., Józefik B. Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999, s. 105 - 112
11. J. Ślusarski. Samoświadomość dorastającej młodzieży w zakresie zdrowego stylu życia i sposobu odżywiania się, Zdrowie Publiczne Lublin 2002,
12. Papadopoulos L. Lustereczko, powiedz przecie... Rewolucja w myśleniu o własnym wyglądzie, Wydawnictwo Znak, Kraków 2005, str. 178 - 190

Praca przyjęta do druku: 17.12.2009

Praca zaakceptowana do druku: 22.06.2010