

Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego

Agnieszka Buczak

Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin

Buczak A. Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego. Med Og Nauk Zdr. 2013; 19(2): 116–122.

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy: Edukacja zdrowotna i żywieniowa nie zajmuje znaczącej pozycji w polskich szkołach. Świadomość znaczenia rodziny, grupy rówieśniczej i mediów w promocji zdrowia również nie jest wystarczająca.

Badania miały na celu diagnozę społecznych uwarunkowań zachowań związanych z odżywianiem się gimnazjalistów i studentów. Analizy uwarunkowań zachowań żywieniowych mogą pomóc we wprowadzaniu nowych projektów w zakresie edukacji żywieniowej.

Materiał i metody: Przeprowadzone badania miały charakter sondażu diagnostycznego. Badaniami objęto grupę 188 gimnazjalistów oraz 84 studentów. Prezentowany materiał zebrano na podstawie autorskiego kwestionariusza ankiety. Respondenci byli pytani o zwyczaje żywieniowe, przekonania na temat wpływu różnych uwarunkowań na zachowania żywieniowe oraz prozdrowotne znaczenie wybranych zachowań żywieniowych. Dane zostały analizowane przy użyciu pakietu statystycznego SPSS for Windows, wersja 14,0 PL. Zastosowano statystykę Chi- kwadrat Pearsona i korelacje Tau-b Kendalla.

Wyniki: Najważniejsze uwarunkowania zachowań żywieniowych są takie same u młodzieży gimnazjalnej, jak w przypadku badanych studentów: dążenie do atrakcyjności fizycznej, szybkie tempo życia, wzorce wyniesione z domu. 70,2% badanych studentów i 48,9% gimnazjalistów chciałoby trochę schudnąć, ale więcej gimnazjalistów niż ich starszych kolegów wypróbuje różne diety bądź ogranicza się w jedzeniu. Istnieje statystycznie istotna zależność wśród badanych gimnazjalistów między spostrzeganiem wpływu grupy rówieśniczej na zachowania żywieniowe a zadowoleniem ze swojego wyglądu oraz odchudzaniem się.

Wnioski: Powodem odchudzania się młodzieży gimnazjalnej może być nie nadwaga, a wpływ rówieśników, co stanowi ważne spostrzeżenie dla szkolnej edukacji zdrowotnej.

Słowa kluczowe

zachowania żywieniowe, wpływ społeczny, edukacja zdrowotna

WSTĘP

Problematykę zachowań żywieniowych można rozważać zarówno w obszarze nauk medycznych, jak i społecznych. Refleksje teoretyczne i badania zachowań związanych z odżywianiem się mogą być prowadzone na wielu płaszczyznach: jako zachowania konsumpcyjne (konsumenckie); jako element kultury związany z kultywowaniem tradycji, uznawaniem wartości, przestrzeganiem norm o charakterze religijnym bądź świeckim; wreszcie jako ważny obszar zachowań zdrowotnych.

Na związek zachowań żywieniowych ze zdrowiem zwracano uwagę już w starożytności, choć wiele poglądów głoszonych wówczas pozostaje w sprzeczności ze współczesnymi naukami o zdrowiu. Np., zgodnie z teorią humoralną, dziewczęta i karmiące matki nie powinny jeść owoców. Niektóre tradycyjne poglądy za temat zależności sposobu odżywiania i zdrowia wykorzystywane są do dziś, chociażby przekonanie o znaczeniu niektórych ziół i przypraw w zapobieganiu i leczeniu pewnych dolegliwości. Znane są też zachowania zdrowotne związane z odżywianiem pochodzące z odległych nam kultur, które funkcjonują dzięki modzie na egzotyczne diety, np. zaczerpnięta z chińskiej tradycji dieta pięciu przemian, której podstawą jest utrzymanie we właściwych proporcjach pierwiastków „jing” i „jang” [1].

Wynikające z tradycji przekonania na temat wpływu zachowań związanych z jedzeniem na zdrowie stanowią próbę wyjaśnienia niektórych społecznych uwarunkowań zachowań żywieniowych. Zasięg czynników socjokulturowych tych zachowań jest jednak znacznie szerszy, a mechanizmy leżące u podstaw ich oddziaływania warto wyjaśnić w kategoriach wpływu społecznego.

Wpływ społeczny to – według Bogdana Wojciszke – „proces, w wyniku którego dochodzi do zmiany zachowania, opinii lub uczuć człowieka wskutek tego, co robią, myślą i czują inni ludzie”. Autor podkreśla, że zmiany zachowania będące efektem wpływu społecznego nie muszą być uświadomione przez jednostkę. Warunkiem wpływu społecznego nie jest również intencjonalność [2].

Definicja wpływu społecznego Bogdana Wojciszke jest szersza niż proponowana przez psychologów amerykańskich [3]. Ich zdaniem wpływ społeczny ma jedynie charakter behawioralny, odnosi się do zewnętrznych zachowań, z pominięciem sfery osobistych przekonań i postaw. Wpływ społeczny, jako czynnik kształtowania zachowań żywieniowych, wykracza poza sferę behawioralną – pod wpływem innych ludzi rozwijają się preferencje żywieniowe, postawy wobec nowej żywności, przekonania na temat zależności między sposobem odżywiania się a zdrowiem itp.

Zachowania żywieniowe poddawane są wpływowi społecznemu w jego najważniejszych przejawach: naśladownictwo (kopiowanie cudzych zachowań we własnym działaniu), konformizm (uleganie rzeczywistości lub wyobrażonemu naciskowi większości), posłuszeństwo wobec autorytetu [2].

Adres do korespondencji: Agnieszka Buczak, Instytut Pedagogiki UMCS Lublin, ul. Narutowicza 12, 20-004 Lublin
E-mail: agnieszka-buczak@wp.pl

Nadesłano: 23 lutego 2012; zaakceptowano do druku: 14 marca 2013

Analizując społeczne uwarunkowania zachowań związanych z odżywianiem się, warto rozróżnić naśladownictwo wewnątrzgrupowe, którego konsekwencją jest ujednolicenie wzorów zachowań poprzez podporządkowanie się normom obowiązującym w grupie, oraz zewnątrzgrupowe, wynikające z chęci upodobnienia się do osób reprezentujących wyższą pozycję w hierarchii społecznej [4].

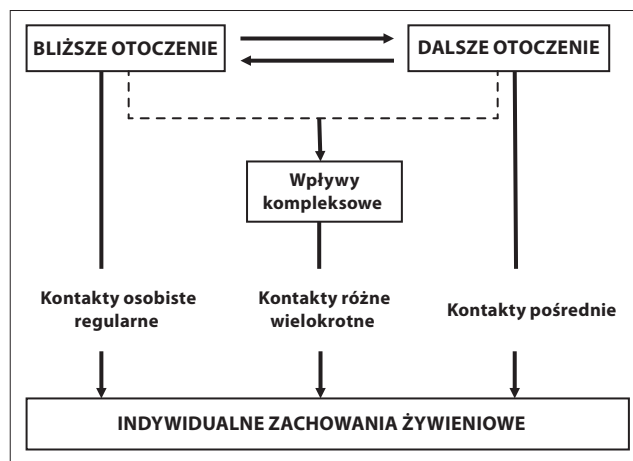
Naśladownictwo przebiega zwykle na podstawie prostego, automatycznego przejmowania cudzych zachowań. W przypadku zachowań żywieniowych częściej mamy do czynienia z modelowaniem jako szczególnym przypadkiem naśladownictwa. „Modelowanie jest mechanizmem świadomej zmiany własnego zachowania pod wpływem obserwacji cudzego zachowania i jego skutków” [2]. Modelowanie, jako jeden z najważniejszych mechanizmów wychowania, odgrywa znaczącą rolę także w edukacji żywieniowej. Nawyki żywieniowe nie powstają w sposób bezrefleksyjny, duże znaczenie w ich kształtowaniu mają obserwowane skutki zdrowotne sposobów odżywiania się różnych „modeli”. Uleganie naciskom cudzych sądów, określane mianem konformizmu, może przyjąć postać wpływu normatywnego bądź informacyjnego.

Informacyjny wpływ społeczny sprawia, że podporządkujemy się osobom, w których widzimy źródło wskazówek dotyczących naszego zachowania. Podatność na wykorzystanie innych jako źródła informacji nasila się, jeżeli sytuacja jest niejasna, wieloznaczna, trudno nam ją ocenić [5]. Poglądy na temat zdrowego odżywiania się, które docierają do nas np. za pośrednictwem mediów, bywają sprzeczne, chociaż wypowiedzane są często przez osoby postrzegane jako eksperci. Przykładem mogą być argumentacje na temat prozdrowotnego i antyzdrowotnego znaczenia picia mleka, diety wegetariańskiej itp. W takiej sytuacji trudno opierać się na własnych przekonaniach, musimy przyjąć któryś z proponowanych sposobów rozumowania, ulegając informacyjnemu wpływowi społecznemu.

Zachowania żywieniowe są również podatne na działanie normatywnego wpływu społecznego. Motywem podporządkowania się grupie (przejęcia jej poglądów i zachowań) jest wtedy potrzeba bycia akceptowanym. Znaczenie normatywnego wpływu społecznego można wyjaśnić na przykładzie stosowania rygorystycznych diet w celu dostosowania się do kulturowych wzorców atrakcyjności fizycznej [5]. Nacisk społeczno-kulturowy na zachowanie bardzo szczupłej sylwetki stanowi groźną formę normatywnego wpływu społecznego. Zachowania te można wyjaśnić również w kategoriach informacyjnego wpływu społecznego – kobiety i dziewczęta dowiadują się od rodziny, przyjaciół, z mediów, na czym polega atrakcyjny wygląd. Badania podejmowane na gruncie psychologii społecznej dotyczące informacyjnego i normatywnego wpływu społecznego w realizacji dążenia do idealnej sylwetki wykazały, że problem ten dotyczy nie tylko kobiet, lecz również mężczyzn [5].

Źródłem wpływu społecznego w procesie kształtowania zachowań żywieniowych może być zarówno bliższe, jak i dalsze otoczenie jednostki [4]. Bliższe otoczenie tworzy rodzina, grupa rówieśnicza i inne grupy społeczne (w przypadku młodzieży np. klasa szkolna, grupa studencka itp.). Szczególne znaczenie mają grupy odniesienia, z którymi jednostka utrzymuje regularne kontakty bezpośrednie. Dalsze otoczenie stanowią osoby i grupy społeczne, z którymi jednostka nie utrzymuje regularnych kontaktów. Oddziaływanie dalszego otoczenia ma miejsce poprzez kontakty pośrednie, nierzadko odpersonalizowane, np. za pomocą mass mediów lub

przekazu kulturowego. W przypadku elementów wpływu społecznego oddziałujących na indywidualne zachowania żywieniowe jednostki wpływy bliższego i dalszego otoczenia wzajemnie się przenikają. Efektem tych kompleksowych oddziaływań może być asymilacja wiedzy na temat zdrowego odżywiania, uleganie modom na stosowanie różnych diet, dążenie do uzyskania szczupłej sylwetki odpowiadającej obowiązującym kanonom atrakcyjności fizycznej, nauka zasad zachowania się przy stole itp. (por. Ryc. 1).



Rycina 1. Społeczne determinanty zachowań żywieniowych, za: Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe młodzieży warszawskiej a środowisko społeczne. Warszawa: Wydawnictwo SGGW; 2005

CEL PRACY

Badania miały na celu diagnozę zachowań związanych z odżywianiem się gimnazjalistów i studentów oraz ich społecznych uwarunkowań. Wskaźnikami zachowań żywieniowych były zarówno pozytywne z punktu widzenia zdrowia sposoby odżywiania (częste picie mleka, jedzenie owoców i warzyw, regularne spożywanie posiłków), jak również antyzdrowotne nawyki żywieniowe (korzystanie z fast foodów, picie kawy i napojów energetyzujących, pomijanie śniadań). Interesujące było również określenie czynników wpływu społecznego, które z perspektywy młodych ludzi są znaczące dla sposobu odżywiania. Analiza uwarunkowań zachowań żywieniowych mogłaby pomóc we wprowadzaniu nowych projektów w zakresie edukacji żywieniowej rozumianej zarówno jako element szkolnej edukacji zdrowotnej, jak i promocji zdrowego odżywiania w mediach.

MATERIAŁ I METODY

Przeprowadzone badania miały charakter sondażu diagnostycznego. Objęto nimi grupę 188 gimnazjalistów oraz 84 studentów. Uzasadnienie dla doboru porównywanych grup stanowią następujące po sobie, jakościowo różne okresy rozwojowe. Młodzież gimnazjalna to adolescenci, studenci zaś reprezentują okres młodzięczy w rozwoju. Starsza młodzież (studenci) to osoby, które prawdopodobnie są bardziej świadome swoich zachowań żywieniowych oraz ich uwarunkowań społeczno-kulturowych. Grupę gimnazjalistów stanowili uczniowie rozpoczynający naukę w klasie III z województwa lubelskiego (badanie przepro-

wadzano we wrześniu 2010 roku). Do badań wytypowano uczniów z 7 klas reprezentujących różne gimnazja, w tym 2 szkoły lubelskie, 2 gimnazja wiejskie, 2 gimnazja w małym mieście i 1 w średnim mieście (ok. 80 tys. mieszkańców). Analizę badań grupy gimnazjalistów przeprowadzono na podstawie 188 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy. Wiek badanych uczniów to 14–16 lat, średnia wieku – 14,85 (SD=0,456). Grupę studentów stanowili przyszli pedagodzy i nauczyciele, w przyszłości odpowiedzialni za wychowanie dzieci i młodzieży (w tym również edukację żywieniową). Wiek badanych studentów wahał się w przedziale 19–29 lat, średnia wieku to 22,02 (SD=2,042). W obydwu grupach przeważały dziewczęta (kobiety), co związane jest m.in. ze strukturą płci studiujących na kierunkach nauczycielskich. Prezentowany materiał zebrano na podstawie autorskiego kwestionariusza ankiety, zweryfikowanego w badaniach pilotażowych. Respondenci byli pytani o zwyczaje żywieniowe (np. jedzenie słodczy, fast foodów, owoców i warzyw, regularność spożywanych posiłków itp.). Diagnozowano również przekonania młodzieży na temat prozdrowotnego znaczenia różnych zachowań żywieniowych (np. diety wegetariańskiej, tradycyjnego polskiego jedzenia itp.). Uwarunkowania zachowań żywieniowych związane z wpływem społecznym analizowane były na podstawie przekonań respondentów o wpływie różnych czynników na zachowania żywieniowe (np. szybkie tempo życia, wzorce wyniesione z domu, reklama medialna itp.). Badana młodzież zaznaczała na skali porządkowej, w jakim stopniu zgadza się z podanymi stwierdzeniami, np. „Na sposób odżywiania mają wpływ reklamy produktów żywnościowych”. Dane zostały przeanalizowane przy użyciu pakietu statystycznego SPSS for Windows, wersja 14,0 PL. Zastosowano statystykę Chi- kwadrat Pearsona i korelację Tau-b Kendalla.

WYNIKI

Punktem wyjścia dla przeprowadzenia analizy wyników badań była diagnoza prawidłowości masy ciała badanej młodzieży za pomocą wskaźnika BMI, który obliczono na podstawie deklarowanej masy ciała i wzrostu. Indeks masy ciała jest najprostszym wymiernym wskaźnikiem oceny skutków sposobu odżywiania się. U osób dorosłych nadmierna masa ciała związana jest z wartością BMI > 25. Wskaźnik BMI młodzieży gimnazjalnej interpretowano na podstawie siatek centylowych, uwzględniając kryterium wieku i płci. Problem nadwagi częściej występuje u studentów (17,7%) niż gimnazjalistów (11,2%).

Analiza zachowań żywieniowych badanych gimnazjalistów i studentów wykazała, że najczęstsze nieprawidłowości związane z odżywianiem dotyczą nadmiernej konsumpcji słodczy, braku regularności spożywanych posiłków, zbyt częstego picia kawy oraz pomijania śniadań. Takie zachowania deklaruje ponad 1/3 badanej młodzieży. Co 10 badany przyznaje się do częstego korzystania z fast foodów. Uznawane za korzystne dla zdrowia zachowania żywieniowe, jak częste picie mleka i codzienne spożywanie owoców i warzyw, deklaruje przeszło 2/3 badanych. Zarówno zachowania korzystne, jak i szkodliwe dla zdrowia z podobną częstotliwością występują u gimnazjalistów i studentów. Różnice istotne statystycznie w zachowaniach żywieniowych między gimnazjalistami a studentami dotyczą takich wskaźników jak: pomijanie śniadań, korzystanie z fast foodów oraz picie

kawy i innych napojów zawierających kofeinę czy taurynę (Tab. 1). W zakresie tych zachowań różnice wypadają na niekorzyść gimnazjalistów. Można przypuszczać, że studenci są bardziej świadomi znaczenia właściwego odżywiania niż młodszy od nich o kilka lat gimnazjaliści.

Tabela 1. Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów korzystne i niekorzystne dla zdrowia (źródło: opracowanie własne)

Twierdzenia dotyczące zachowań żywieniowych		Tak, raczej tak		Trudno powiedzieć		Nie, raczej nie	
		n	%	n	%	n	%
Jem dużo słodczy $\chi^2 = 0,529$; df = 2; n.i.	Gimnazjaliści	82	43,6	44	23,4	62	33,0
	Studenci	36	42,9	17	20,2	31	36,9
	Ogółem	118	43,4	61	22,4	93	34,2
Piję kawę kilka razy dziennie („colę”, napoje energetyzujące) $\chi^2 = 13,954$; df = 2; p < 0,01	Gimnazjaliści	74	39,4	35	18,6	79	42,0
	Studenci	25	29,8	5	6,0	54	64,2
	Ogółem	99	36,4	40	14,7	133	48,9
Przed wyjściem z domu nie jem śniadania $\chi^2 = 6,586$; df = 2; p < 0,05	Gimnazjaliści	74	39,4	16	8,5	98	52,1
	Studenci	20	23,8	7	8,3	57	67,9
	Ogółem	94	34,6	23	8,5	155	57,0
Często korzystam z fast foodów $\chi^2 = 9,525$; df = 2; p < 0,05	Gimnazjaliści	26	13,8	45	23,9	117	62,2
	Studenci	6	7,1	10	11,9	68	81,0
	Ogółem	32	11,8	55	20,2	185	68,0
Jem regularnie 4–5 razy dziennie $\chi^2 = 0,954$; df = 2; n.i.	Gimnazjaliści	76	40,4	43	22,9	69	36,7
	Studenci	30	35,7	18	21,4	36	42,9
	Ogółem	106	39,0	61	22,4	105	38,6
Codziennie jem owoce i warzywa $\chi^2 = 0,387$; df = 2; n.i.	Gimnazjaliści	114	60,6	35	18,6	39	20,7
	Studenci	54	64,3	15	17,9	15	17,9
	Ogółem	168	61,8	50	18,4	54	19,9
Często piję mleko $\chi^2 = 5,954$; df = 2; n.i.	Gimnazjaliści	116	61,7	34	18,1	38	20,2
	Studenci	51	60,7	8	9,5	25	29,8
	Ogółem	167	61,4	42	15,4	63	23,2

Obok zachowań żywieniowych ocenianych z punktu widzenia zdrowia interesującym aspektem badań sondażowych, prowadzonych wśród gimnazjalistów i studentów, była analiza przekonań dotyczących postrzegania własnego ciała oraz dążenia do redukcji wagi. Niepokojący wydaje się fakt, że prawie połowa badanych jest niezadowolona ze swego wyglądu. Konsekwencją negatywnej percepcji własnego ciała jest chęć schudnięcia. W grupie studentów odsetek młodzieży gotowej do redukcji masy ciała sięga 70% (Tab. 2).

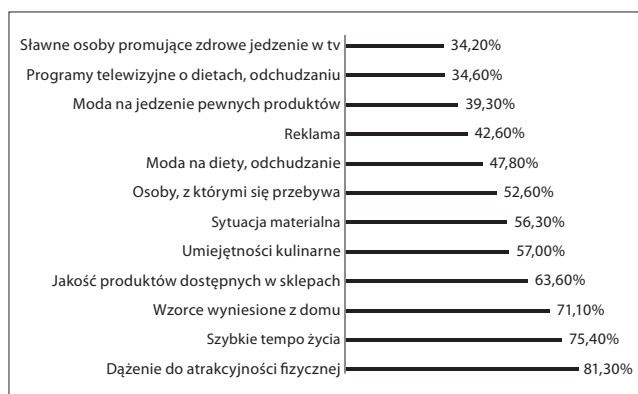
Młodzież z obydwu porównywanych grup wskazywała najczęściej na te same uwarunkowania zachowań związanych z odżywianiem się: atrakcyjność fizyczną, tempo życia, wzorce wyniesione z domu. Odsetek studentów dostrzegających znaczenie większości tych uwarunkowań jest jednak większy niż w przypadku gimnazjalistów (Tab. 3).

Z punktu widzenia edukacji żywieniowej ważne znaczenie ma fakt, że badana młodzież (zarówno gimnazjaliści, jak i studenci) większą uwagę przywiązuje do czynników bliższego otoczenia niż wpływu społecznego za pomocą kontaktów pośrednich (Ryc. 2). Wzorce wyniesione z domu mają wpływ na sposób odżywiania w ocenie 71,3% badanych. Ponad połowa respondentów dostrzega również znaczenie grupy rówieśniczej w kształtowaniu zachowań żywieniowych. Reklama medialna, programy telewizyjne o zdrowym odżywianiu, wpływ sławnych osób promujących określone

Tabela 2. Podejmowanie działań związanych z redukcją masy ciała przez badaną młodzież (źródło: opracowanie własne)

Twierdzenia dotyczące percepcji własnego ciała oraz dążenia do redukcji wagi		Tak, raczej tak		Trudno powiedzieć		Nie, raczej nie	
		n	%	n	%	n	%
		Jestem zadowolony z własnego wyglądu $\chi^2 = 0,282$; $df=2$; n.i.	Gimnazjaliści	89	47,3	47	25,0
	Studenci	40	47,6	23	27,4	21	25,0
	Ogółem	129	47,4	70	25,7	73	26,8
Chciałbym trochę schudnąć $\chi^2 = 12,570$; $df=2$; $p < 0,01$	Gimnazjaliści	92	48,9	26	13,8	70	37,2
	Studenci	59	70,2	3	3,6	22	26,2
	Ogółem	151	55,5	29	10,7	92	33,8
Wypróbuję różne diety $\chi^2 = 3,015$; $df=2$; n.i.	Gimnazjaliści	40	21,3	21	11,2	127	66,7
	Studenci	11	13,1	8	9,5	65	77,4
	Ogółem	51	18,8	29	10,7	192	70,6
Ograniczam się w jedzeniu $\chi^2 = 0,522$; $df=2$; n.i.	Gimnazjaliści	62	33,0	38	20,2	88	46,8
	Studenci	24	28,6	18	21,4	42	50,0
	Ogółem	86	31,6	56	20,6	130	47,8
Odchudzam się $\chi^2 = 2,169$; $df=2$; n.i.	Gimnazjaliści	36	19,1	19	10,1	133	70,7
	Studenci	20	23,8	12	14,3	52	61,9
	Ogółem	56	20,6	31	11,4	185	68,0

diety w telewizji – jako elementy dalszego otoczenia – są uznawane przez mniejszy odsetek gimnazjalistów i studentów za czynniki wpływające na sposób odżywiania. Większe znaczenie niż wpływ mediów mają w opinii badanych inne czynniki społeczne oddziałujące w sposób pośredni: związane są one z modą na różne diety, odchudzanie oraz modą na jedzenie pewnych produktów. Pośredni charakter wpływu społecznego mody żywieniowej związany jest z brakiem osobistych kontaktów z jej kreatorami. Warto również zwrócić uwagę na to, że ponad 80% badanych wskazuje na znaczenie dążenia do atrakcyjności fizycznej jako czynnika wpływającego na zachowania związane z odżywianiem. Atrakcyjność fizyczna utożsamiana jest w naszej kulturze z posiadaniem bardzo szczupłej sylwetki przez dziewczęta oraz odpowiedniej masy mięśniowej przez chłopców, często wypracowanej przez stosowanie sterydów i suplementów diety [6, 7, 8]. Ilustracją wpływu czynników warunkujących zachowania żywieniowe w percepcji młodzieży może być ich ranking uwzględniający częstość przypisywania znaczenia wskazanym uwarunkowaniom (odpowiedzi „tak” lub „raczej tak”).

**Rycina 2.** Uwarunkowania zachowań żywieniowych w opinii badanych gimnazjalistów i studentów (źródło: opracowanie własne)**Tabela 3.** Przekonania gimnazjalistów i studentów dotyczące wpływu czynników społecznych na zachowania związane z odżywianiem (źródło: opracowanie własne)

Na sposób odżywiania się mają wpływ		Tak, raczej tak		Trudno powiedzieć		Nie, raczej nie	
		n	%	n	%	n	%
		Wzorce wyniesione z domu $\chi^2 = 12,376$; $df=2$; $p < 0,01$	Gimnazjaliści	122	64,9	31	16,5
	Studenci	72	85,7	5	6,0	7	8,3
	Ogółem	194	71,3	36	13,2	42	15,4
Osoby, z którymi się przebywa $\chi^2 = 11,653$; $df=2$; $p < 0,01$	Gimnazjaliści	86	45,7	39	20,7	63	33,5
	Studenci	57	67,9	12	14,3	15	17,8
	Ogółem	143	52,6	51	18,8	78	28,7
Szybkie tempo życia $\chi^2 = 19,213$; $df=2$; $p < 0,001$	Gimnazjaliści	128	68,1	27	14,4	33	17,6
	Studenci	77	91,7	6	7,1	1	1,2
	Ogółem	205	75,4	33	12,1	34	12,5
Reklama $\chi^2 = 12,941$; $df=2$; $p < 0,01$	Gimnazjaliści	68	36,2	47	25,0	73	38,8
	Studenci	48	57,1	21	25,0	15	17,9
	Ogółem	116	42,6	68	25,0	88	32,4
Moda na jedzenie pewnych produktów $\chi^2 = 7,926$; $df=2$; $p < 0,05$	Gimnazjaliści	70	37,2	30	16,0	88	46,8
	Studenci	37	44,0	22	26,2	25	29,8
	Ogółem	107	39,3	52	19,1	113	41,5
Sytuacja materialna $\chi^2 = 20,614$; $df=2$; $p < 0,001$	Gimnazjaliści	91	48,4	39	20,7	58	30,9
	Studenci	62	73,8	16	19,0	6	7,1
	Ogółem	153	56,3	55	20,2	64	23,5
Programy telewizyjne $\chi^2 = 1,468$; $df=2$; n.i.	Gimnazjaliści	65	34,6	42	22,3	81	43,1
	Studenci	29	34,5	24	28,6	31	36,9
	Ogółem	94	34,6	66	24,3	112	41,2
Dążenie do fizycznej atrakcyjności $\chi^2 = 14,338$; $df=2$; $p < 0,01$	Gimnazjaliści	142	75,5	18	9,6	28	14,9
	Studenci	79	94,0	4	4,8	1	1,2
	Ogółem	221	81,3	22	8,1	29	10,7
Moda na diety, odchudzanie $\chi^2 = 18,732$; $df=2$; $p < 0,01$	Gimnazjaliści	74	39,4	41	21,8	73	38,8
	Studenci	56	66,7	14	16,7	14	16,7
	Ogółem	130	47,8	55	20,2	87	32,0
Sławne osoby promujące zdrowe jedzenie w TV $\chi^2 = 7,926$; $df=2$; n.i.	Gimnazjaliści	62	33,0	51	27,1	75	39,9
	Studenci	31	36,9	30	35,7	23	27,4
	Ogółem	93	34,2	81	29,8	98	36,0
Jakość produktów dostępnych w sklepach $\chi^2 = 1,498$; $df=2$; n.i.	Gimnazjaliści	121	64,4	38	20,2	29	15,4
	Studenci	52	61,9	22	26,2	10	11,9
	Ogółem	173	63,6	60	22,1	39	14,3
Umiejętności kulinarne $\chi^2 = 5,150$; $df=2$; n.i.	Gimnazjaliści	109	58,0	25	13,3	54	28,7
	Studenci	46	54,8	20	23,8	18	21,4
	Ogółem	155	57,0	45	16,5	72	26,5

W celu analizy zależności między postrzeganiem przez badaną młodzież wpływu czynników warunkujących sposób odżywiania a wybranymi zachowaniami żywieniowymi wykorzystano test Tau-b Kendalla.

Spśród czynników bliższego otoczenia wzorce wyniesione z domu odgrywają szczególną rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych [9, 10, 11]. Analiza korelacyjna pokazała, że czynniki związane ze środowiskiem rodzinnym w odmienny sposób oddziałują na zachowania żywieniowe gimnazjalistów oraz studentów. Dostrzeżono istotną statystycznie dodatnią zależność między oceną wpływu domu rodzinnego na sposób odżywiania a regularnością spożywanych posiłków

przez młodzież gimnazjalną ($\tau_b = 0,177$; $p < 0,01$). Regularność posiłków, będąca jednym ze wskaźników zachowań korzystnych dla zdrowia, prawdopodobnie jest modelowana w rodzinie, która w tym zakresie wydaje się pełnić znaczącą rolę w dziedzinie pierwotnej edukacji żywieniowej. W grupie badanych studentów istotna statystycznie korelacja między postrzeganiem znaczenia wzorców wyniesionych z domu dla zachowań związanych z odżywianiem a częstym pić kawy ($\tau_b = 0,287$; $p < 0,01$) stanowi przykład negatywnego wpływu społecznego bliższego otoczenia na kształtowanie zachowań żywieniowych.

Nie stwierdzono istotnych statystycznie zależności między oceną wpływu grupy rówieśniczej na sposób odżywiania oraz oceną własnych zachowań żywieniowych w obydwu grupach. Wpływ osób, z którymi młodzież spędza dużo czasu ma charakter pośredni dla zachowań związanych z odżywianiem. Przekonanie o wpływie grupy rówieśniczej na zachowania żywieniowe koreluje ujemnie z zadowoleniem z własnego wyglądu zarówno w przypadku gimnazjalistów ($\tau_b = -0,182$; $p < 0,01$), jak i studentów ($\tau_b = 0,301$; $p < 0,01$). Jednocześnie stwierdzono istotną statystycznie zależność między oceną wpływu rówieśników na zachowania związane z odżywianiem a chęcią redukcji masy ciała (gimnazjaliści – $\tau_b = 0,154$; $p < 0,05$; studenci – $\tau_b = 0,216$; $p < 0,05$). Oznacza to, że badana młodzież jest świadoma, iż chęć schudnięcia (nawet jeśli nie wynika z nadmiernej masy ciała) jest pochodną oddziaływania grupy rówieśników, znajdujących się w kręgu najbliższego otoczenia. Dalsze analizy wykazały ponadto, że postrzeganie wpływu grupy rówieśniczej na sposób odżywiania koreluje u studentów z eksperymentowaniem z dietami ($\tau_b = 0,232$; $p < 0,05$) i ograniczaniem się w jedzeniu ($\tau_b = 0,256$; $p < 0,05$), zaś w grupie gimnazjalistów z odchudzaniem się ($\tau_b = 0,196$; $p < 0,01$). Postrzegany wpływ grupy rówieśniczej sprawia, że młodzież nie tylko jest krytyczna wobec własnego wyglądu. Chęć schudnięcia pod wpływem rówieśników nie pozostaje w sferze deklaracji życzeniowych, ale sprawia, że młodzi ludzie podejmują działania służące redukcji masy ciała. Decyzje o odchudzaniu są słuszne, jeśli wynikają z nadwagi czy otyłości. Można jednak przypuszczać, że w niektórych przypadkach odchudzanie się młodzieży nie tylko będzie nieuzasadnione, ale nawet szkodliwe dla zdrowia.

Wśród czynników dalszego otoczenia oddziałujących na zachowania związane z odżywianiem warto zwrócić uwagę na znaczenie reklamy, programów telewizyjnych promujących zdrowy styl życia, a także znanych osób zachęcających w telewizji do zmiany sposobu odżywiania (np. kampania społeczna „Pij mleko! – Będziesz wielki!”). Interesujących danych dostarczyła analiza zależności między postrzeganiem znaczenia reklamy a jedzeniem słodczy, które są grupą produktów najczęściej reklamowanych w telewizji [12]. W przypadku badanych gimnazjalistów odnotowano istotną statystycznie korelację dodatnią ($\tau_b = 0,147$; $p < 0,05$), co świadczy o tym, że młodzież w sposób świadomy ulega reklamie niezdrowych produktów bogatych w węglowodany i tłuszcze. W grupie badanych studentów zależność między konsumpcją słodczy a oceną znaczenia reklamy dla sposobu odżywiania miała charakter ujemny ($\tau_b = -0,270$; $p < 0,01$). Prawdopodobnie studenci zdają sobie sprawę ze znaczenia reklamy tych produktów, nie chcą być jednak postrzegani jako osoby ulegające jej wpływowi. Taką postawę Dariusz Doliński tłumaczy jako „efekt trzeciej osoby”, gdzie jednostka jest przekonana o wpływie społecznym reklamy, w jej opinii wpływ ten dotyczy jednak innych osób, nie jej

osobście [13]. Istotną statystycznie zależność między zachowaniami związanymi z odżywianiem a oceną wpływu sławnych osób z telewizji promujących zdrowe odżywianie odnotowano jedynie w grupie gimnazjalistów. Wraz ze wzrostem znaczenia oddziaływania celebrytów rośnie gotowość schudnięcia ($\tau_b = 0,140$; $p < 0,05$) oraz tendencja do eksperymentowania z dietami ($\tau_b = 0,133$; $p < 0,05$). Na podstawie istotnej statystycznie korelacji między postrzeganiem wpływu programów telewizyjnych na temat zdrowego stylu życia, diet, możliwości odchudzania a deklarowanym ograniczaniem się w jedzeniu studentów ($\tau_b = 0,193$; $p < 0,05$) oraz odchudzaniem się gimnazjalistów ($\tau_b = 0,176$; $p < 0,01$) można wnioskować, że podejmowanie działań związanych z redukcją masy ciała przez badaną młodzież może być związane z wpływem społecznym idoli telewizyjnych.

DYSKUSJA

Analiza zachowań żywieniowych młodzieży pod względem ich znaczenia dla zdrowia wykazała, że są one podobne u młodzieży gimnazjalnej oraz studentów. Uwarunkowania sposobu odżywiania się młodzieży w różnym wieku prawdopodobnie są jednak odmienne. Literatura przedmiotu wskazuje na wiek jako czynnik różnicujący wiedzę żywieniową, będącą jednym z ważniejszych uwarunkowań zachowań związanych z odżywianiem. Z badań Marzeny Jeżewskiej-Zychowicz [4] wynika, że poziom wiedzy żywieniowej rośnie wraz z wiekiem. W przypadku studentów bywa ona imponująca, o czym świadczy przekonanie o konieczności kontrolowania kaloryczności spożywanych produktów, zwracanie uwagi na zawartość mikroelementów i kwasu foliowego w codziennej diecie oraz unikanie tłuszczów nasyconych i konserwantów [14]. Studiująca młodzież jako przyczynny niewłaściwego sposobu odżywiania podawała nieregularny tryb życia, brak wolnego czasu czy kłopoty finansowe. Jednocześnie zapewniała, że w przyszłości ma zamiar zmienić nawyki żywieniowe na bardziej prozdrowotne zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym [15].

Czynniki związane z wpływem społecznym mogą oddziaływać na zachowania żywieniowe zarówno w sposób pozytywny, jak i negatywny, na co zwróciła również uwagę Anna Kołajtis-Dolowy, podkreślając znaczenie reklamy. Z przeprowadzonych przez nią badań wynika, że młodzież bardziej podatna na reklamę żywności była bardziej świadoma wpływu reklamy na zachowania związane z odżywianiem, była też wobec niej bardziej krytyczna [16]. Marzena Jeżewska-Zychowicz w większym stopniu wykazała znaczenie bliższego otoczenia na zachowania żywieniowe, a zwłaszcza zwyczajów żywieniowych rodziny. Wpływ społeczny szkoły i grupy rówieśniczej odżywiania był znacznie mniejszy, chociaż kierunek tej zależności – zdecydowanie ujemny [4].

Również z badań zagranicznych wynika, że zachowania żywieniowe w znaczącym stopniu warunkowane są przez czynniki związane z wpływem społecznym rodziny. Na uwagę zasługuje podkreślanie wpływu matek na sposób odżywiania się dzieci w różnym wieku, przy czym wpływ ten może mieć zarówno charakter informacyjny, jak i normatywny. Dziewczęta mają tendencję do naśladowania zachowań żywieniowych swoich matek. Obsesje kobiet na punkcie odżywiania i stosowania diet często są przenoszone na córki [17]. Przejawem normatywnego wpływu społecznego są

statystycznie częściej pojawiające się negatywne emocje, związane z trudnościami utraty zbędnych kilogramów przez nastolatków przekonanych o tym, że ich matki zyczyłyby sobie, aby byli szczuplejsi [18]. Ważnym elementem rodzinnych uwarunkowań zachowań związanych z jedzeniem jest preferowany w wielu rodzinach liberalny styl wychowania, który dotyczy również edukacji żywieniowej. Niemal 60% niemieckich rodziców przynajmniej się do kupowania dzieciom słodczy wtedy, gdy o nie proszą. Ponadto już dzieci 6-letnie same kupują sobie słodkie przekąski [19].

WNIOSKI:

1. Wyniki badań potwierdziły doniesienia na temat nieprawidłowości w sposobie odżywiania młodzieży. Niekorzystne dla zdrowia zachowania żywieniowe, takie jak nieregularne spożywanie posiłków, pomijanie śniadań, nadmierna konsumpcja słodczy, powinny być korygowane poprzez różnorodne działania związane z edukacją żywieniową. Należałoby w niej wykorzystać pozytywne działanie wpływu społecznego w zakresie kształtowania i modyfikowania zachowań związanych z odżywianiem się. Działania te powinny być skierowane w szczególności do młodzieży gimnazjalnej, u której zaobserwowano więcej nieprawidłowości w żywieniu niż u studentów. Przewodząc edukację żywieniową, warto oddziaływać również na środowisko rodzinne i szkolne, aby rodzice i rówieśnicy stanowili pozytywny wzorzec zachowań związanych z odżywianiem. Ponadto należy wykorzystać pozytywny wpływ reklam społecznych promujących zdrowe nawyki żywieniowe.
2. Studenci statystycznie częściej niż młodzież gimnazjalna dostrzegają znaczenie czynników społecznych kształtujących zachowania żywieniowe. W edukacji żywieniowej należałoby zwrócić uwagę młodzieży w wieku dojrzewania na udział uwarunkowań sposobu odżywiania związanych z szeroko rozumianym wpływem społecznym. W szczególności warto podkreślać negatywny wpływ społeczny dalszego otoczenia, oddziałującego na zachowania żywieniowe w sposób pośredni – przez media (np. reklamę niezdrowych produktów) oraz przekaz kulturowy związany z promowaniem mody na często nieuzasadnione odchudzanie, dążenie do ideału bardzo szczupłej sylwetki itp.
3. Dodatnie korelacje między postrzeganiem znaczenia grupy rówieśniczej a zachowaniami żywieniowymi zmierzającymi do redukcji masy ciała występują częściej w grupie gimnazjalistów niż studentów. Młodzież w wieku dojrzewania podejmuje działania służące odchudzaniu, będąc świadoma, że ich powodem jest wpływ rówieśników. Gimnazjaliści, chcący schudnąć, eksperymentujący z dietami oraz podejmujący inne kroki w kierunku odchudzania, twierdzili jednocześnie, że na sposób odżywiania mają wpływ znane osoby z telewizji oraz programy telewizyjne o dietach, odchudzaniu. Wśród odchudzających się nastolatków pewną grupę będą stanowić osoby podejmu-

jące takie działania w sposób nieuzasadniony, u których redukcja masy ciała może być niekorzystna dla zdrowia. W edukacji żywieniowej młodzieży warto zwrócić uwagę nie tylko na przekazywanie wiedzy żywieniowej oraz wskazywanie na uwarunkowania społeczne zachowań związanych z odżywianiem się. Młodzi ludzie powinni mieć świadomość złożonych mechanizmów powstawania zaburzeń odżywiania, umiejętność rozpoznawania ich symptomów oraz zdawać sobie sprawę ze skutków zdrowotnych niewłaściwych zachowań żywieniowych.

PIŚMIENNICTWO

1. Zwoliński A. Jedzenie w relacjach społecznych. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Papierskiej Akademii Teologicznej; 2006.
2. Wojciszke B. Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”; 2002.
3. Kenrick DT, Neuberg SL, Cialdini RB. Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice. Gdańsk: GWP; 2002.
4. Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe młodzieży warszawskiej a środowisko społeczne. Warszawa: Wydawnictwo SGGW; 2005.
5. Aronson E, Wilson TD, Akert RM. Psychologia społeczna, Poznań:Wyd. Zysk i S-ka; 2006.
6. Smolak L. Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image* 2004; 1: 15–28.
7. Łukasik I M. Body image i zachowania prozdrowotne w aspekcie tożsamości nauczyciela. W: Bartkiewicz Z, Kowaluk M, Samujło M, red. Nauczyciel kompetentny. Terazniejszość i przyszłość. Lublin: Wydawnictwo UMCS; 2007: 237–246.
8. Woynarowska B. Wybrane zagadnienia edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. W: Woynarowska B, red. Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Warszawa: PWN; 2007: 269–548.
9. Białokoz-Kalinowska I, Konstantynowicz J, Abramowicz P, Piotrowska-Jastrzębska J. Uwarunkowania środowiskowe a nawyki żywieniowe młodzieży z regionu Podlasia. *Pediatrics Współczesna. Gastroenterol Hepatol Żywnienie Dziecka* 2006; 8(2): 117–120.
10. Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Warszawa: Wydawnictwo SGGW; 2007.
11. Gozdek N, Gozdek DS. Identyfikacja wzorów żywieniowych młodzieży szkolnej w kontekście rodziny. *Ann UMCS* 2004; LIV(supl. XIV): 193–197.
12. Mazur A. Nawyki żywieniowe dzieci w wieku szkolnym. W: Januszewicz P, Socha P, Mazur A, red. *Zdrowie Publiczne. Część 1. Żywnienie w zdrowiu publicznym*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego; 2009: 127–134.
13. Doliński D. Psychologiczne mechanizmy reklamy. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2003.
14. Szyndera M. Prozdrowotny styl życia studentów z podhalańskich rodzin. *Ann UMCS* 2004; LIX(supl. XIV): 216–287.
15. Binkowska-Bury M. Zwyczaje żywieniowe młodzieży akademickiej. W: Januszewicz P, Socha P, Mazur A, red. *Zdrowie Publiczne. Część 1. Żywnienie w zdrowiu publicznym*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego; 2009: 158–169.
16. Kołhajtis-Dołowy A. Badania uwarunkowań zachowań żywieniowych młodzieży. Warszawa: Wydawnictwo SGGW; 2010.
17. Cutting TM, Fisher JO, Grimm-Thomas K, Birch LL. Like mother, like daughter: familial patterns of overweight are mediated by mothers' dietary disinhibition. *Am J Clin Nutr*. 1999; 69(4): 608–613.
18. Field AE, Bryn Austin S, Striegel-Moore R, Barr Taylor C, Camargo CA, Laird N, Colditz G. Weight concerns and weight control behaviors of adolescents and their mothers. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2005; 159: 1121–1126.
19. Bratsch S. Jugendkultur: Bedeutung des Essens fuer Jugendliche im Kontext der Familie und Peergroup. Heidelberg: Pädagogische Hochschule; 2006.

Nutritional behaviors of junior school adolescents and university students in the context of social influence

Abstract

Introduction and objective: Health and nutrition education does not occupy an important position in Polish schools. Awareness of the importance of the role of the family, peer group and media in health promotion is also insufficient.

The objective of the study was an attempt at diagnosing social conditioning of nutritional behaviours among junior school pupils and university students. Analyses of the conditioning of nutritional behaviour may be helpful for the introduction of new projects in the area of nutrition education.

Material and methods: The study was conducted in the form of a diagnostic survey, and covered 188 junior school adolescents and 84 university students. The material presented was collected on a questionnaire designed by the author. The respondents were asked about their nutritional habits, beliefs concerning the effect of various factors on eating behaviours, and health-promoting importance of the selected diets. The data were analysed by SPSS programme for Windows, version 14.0 PL. The methods used included Pearson's chi-square test and the Kendall tau-b correlation coefficient.

Results: The most important factors which condition nutritional behaviours were the same for junior school adolescents and university students: the pursuit of physical attractiveness, fast pace of living and eating habits at home. 70.2% of university students and 48.9% of adolescents would like to lose weight, but more teenagers than their older colleagues attempt to do so with diets or limiting food intake. Among junior school adolescents, a statistically significant correlation is observed between the perceived influence of peer group on eating behaviour and satisfaction with own body image or dieting.

Conclusion: The reason for dieting among adolescents may not be overweight, but rather the influence of the peer group, which could be very important for health education in schools.

Keywords

nutritional behaviour, social influence, health education