

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE
IPAVČEVA ULICA 10
3000 CELJE



Spoštujemo preteklost, živimo sedanost, ustvarjamo prihodnost.

OSVEŠČENOST DIJAKOV RAZLIČNIH CELJSKIH ŠOL O ORTOREKSIJI RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Anastazija Čeh, 2. D
Lara Loriger, 2. D

Mentor:

Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

**MESTNA OBČINA CELJE, MLADI ZA CELJE
CELJE, 2016**

ZAHVALA

Najprej se iskreno zahvaljujema mentorju, gospodu Petru Čepinu Tovorniku, dipl. zn., dipl. san. inž., ki naju je skozi izdelavo raziskovalne naloge podpiral in spodbujal, nama dajal nasvete in pomagal pri izdelavi naloge.

Zahvaljujema se gospe mag. Moniki Brglez, dipl. inž. živ. teh., za strokovni pregled naloge, gospe Maji Antonič, prof., za lektoriranje naloge, gospe Franji Dobrajc, prof., ki je naredila prevod povzetka v angleščino, gospe Smilji Pevec, univ. dipl. biol., za koordiniranje raziskovalne dejavnosti na šoli ter gospe Nini Lobe Selič, prof., in g. Mateju Korenu za tehnično izvedbo. Zahvala gre tudi ravnateljici, gospe Katji Pogelšek Žilavec, prof., mag. posl. ved, ki podpira raziskovalno dejavnost na naši šoli.

Da sva lahko izvedli empirični del, se zahvaljujema vsem dijakom Srednje zdravstvene šole Celje, Gimnazije Celje-Center in Srednje šole za gostinstvo in turizem, ki so izpolnili anketni vprašalnik.

KAZALO

KAZALO VSEBINE

ZAHVALA	2
KAZALO	3
Kazalo vsebine	3
Kazalo grafov	4
Kazalo slik	5
POVZETEK	6
ABSTRACT	7
1 UVODNI DEL	8
1.1 Uvod.....	8
1.2 Namen in cilj raziskovalne naloge	8
1.3 Hipoteze	9
1.4 Metode dela.....	9
2 TEORETIČNI DEL	11
2.1 Zgodovina ortoreksije	11
2.2 Ortoreksija kot motnja hranjenja	11
2.3 Potek in značilnosti ortoreksije	12
2.4 Ortoreksija in osebnost.....	13
2.5 Razlika med ortoreksijo in drugimi motnjami hranjenja	13
2.6 Zdravljenje ortoreksije	13
2.7 Bratmanov test	14
2.8 Svetovalnica muza	15
3 EMPIRIČNI DEL	16
3.1 Vzorec	16
3.2 Čas raziskave	16
3.3 Obdelava podatkov	16
3.4 Rezultati raziskave	16
3. 4. 1 Bratmanov test	17
3. 4. 2 Menite, da bi se lahko pri vas razvila ortoreksija?	23
3. 4. 3 Ste že slišali za besedo ortoreksija?	25
3. 4. 4 Menite, da je ortoreksija motnja hranjenja?	27
3. 4. 5 Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo?	29
3. 4. 6 Kateri so splošni znaki ortoreksije?	31
3. 4. 7 Katere so posledice ortoreksije?	33
3. 4. 8 Kje ste o ortoreksiji največ slišali?	35
3. 4. 9 Stopnja strinjanja o navedenih trditvah	37
3.5 Primerjava rezultatov in razprava	49
4 ZAKLJUČEK	53
5 VIRI IN LITERATURA	55
6 PRILOGA	57

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure dnevno?	17
Graf 2: Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?	17
Graf 3: Ali vam je prehranska vrednost važnejša od uživanja v hrani?	18
Graf 4: Ali se vam je ob ukvarjanju s kakovostjo prehrane znižala kakovost življenja?	18
Graf 5: Ali postajate čedalje strožji v izboru kakovostne hrane, ki jo uživate?	19
Graf 6: Se počutite bolj samozavestni, ko jeste zdravo hrano?	19
Graf 7: Ste zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste uživali?	20
Graf 8: Ali se zaradi vašega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?.....	20
Graf 9: Ali se počutite krive, če pojedete hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?	21
Graf 10: Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in vam omogoča kontrolo nad sabo?	21
Graf 11: Izpostavljenost anketiranih dijakov k ortoreksiji glede na Bratmanov test... ..	22
Graf 12: Menite, da bi se lahko pri vas razvila ortoreksija? (SZŠC).....	23
Graf 13: Menite, da bi se lahko pri vas razvila ortoreksija? (GCC)	23
Graf 14: Menite, da bi se lahko pri vas razvila ortoreksija? (SŠGT)	24
Graf 15: Ste že slišali za besedo ortoreksija? (SZŠC)	25
Graf 16: Ste že slišali za besedo ortoreksija? (GCC)	25
Graf 17: Ste že slišali za besedo ortoreksija? (SŠGT).....	26
Graf 18: Menite, da je ortoreksija motnja hranjenja? (SZŠC)	27
Graf 19: Menite, da je ortoreksija motnja hranjenja? (GCC)	27
Graf 20: Menite, da je ortoreksija motnja hranjenja? (SŠGT)	28
Graf 21: Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo? (SZŠC).....	29
Graf 22: Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo? (GCC).....	29
Graf 23: Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo? (SŠGT)	30
Graf 24: Kateri so splošni znaki ortoreksije? (SZŠC).....	31
Graf 25: Kateri so splošni znaki ortoreksije? (GCC)	31
Graf 26: Kateri so splošni znaki ortoreksije? (SŠGT)	32
Graf 27: Katere so posledice ortoreksije? (SZŠC).....	33
Graf 28: Katere so posledice ortoreksije? (GCC)	33
Graf 29: Katere so posledice ortoreksije? (SŠGT).....	34
Graf 30: Kje ste o ortoreksiji največ slišali? (SZŠC)	35
Graf 31: Kje ste o ortoreksiji največ slišali? (GCC)	35
Graf 32: Kje ste o ortoreksiji največ slišali? (SŠGT)	36
Graf 33: Pogosto spremljam oddaje v medijih, ki govorijo o zdravi prehrani.....	37
Graf 34: Imam visoko samopodobo	38
Graf 35: Pogosto uživam nezdravo hrano	38
Graf 36: Redno kupujem ekološko pridelano hrano.....	39
Graf 37: Pazim na vnos kalorij čez dan	39
Graf 38: Želim biti vitek/vitka.....	40
Graf 39: Strah me je debelosti	40
Graf 40: Rad/a se prehranjujem zdravo	41
Graf 41: V šoli bi se morali več pogovarjati o zdravi prehrani	41
Graf 42: Motnje hranjenja sodijo med duševne motnje.....	42
Graf 43: Za zgled so mi ljudje, ki se prehranjujejo zdravo	42
Graf 44: Mediji name zelo vplivajo	43

Graf 45: Pogosto nisem zadovoljen/a s tem, kar počnem	43
Graf 46: Imam visoko samospoštovanje.....	44
Graf 47: Sem zelo perfekcionistična osebnost.....	44
Graf 48: Doma se pogosto pogovarjamo o zdravi prehrani	45
Graf 49: Pohvala ljudi mi zelo veliko pomeni	45
Graf 50: Sem zelo discipliniran/a glede uživanja določene hrane.....	46
Graf 51: V družini imam pogosto občutek manjvrednosti	46
Graf 52: V preteklosti sem že imel/a težave z motnjami hranjenja	47
Graf 53: Poznam svetovalnico MUZA.....	47
Graf 54: Poznam Bratmanov test	48

KAZALO SLIK

Slika 1: Steven Bratman	11
Slika 2: Obsedenost z zdravo hrano.....	12
Slika 3: Ortoreksija nervoza – nezdrava zasvojenost, in sicer z zdravim prehranjevanjem.....	13
Slika 4: Posvet s psihoterapevtom.....	14

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, koliko dijaki različnih celjskih šol vedo o ortoreksiji in v kakšni meri so k temu izpostavljeni glede na Bratmanov test. Cilj raziskovalne naloge pa je seznaniti čim več dijakov o novi motnji hranjenja in s tem pripomoči k zmanjšanju števila obolelih za ortoreksijo, ter spodbudi dijake k razmišljanju, da tudi zdravo prehranjevanje lahko vodi v odvisnost.

V teoretičnem delu je opisana zgodovina ortoreksije, ortoreksija kot motnja hranjenja, njen potek in značilnosti, osebnost izpostavljena ortoreksiji, razlika v primerjavi z drugimi motnjami hranjenja, zdravljenje ortoreksije ter Bratmanov test in svetovalnica MUZA.

Osnova za empirični del je 310 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili dijaki od prvega do četrtega letnika Srednje zdravstvene šole Celje, Gimnazije Celje-Center in Srednje šole za gostinstvo in turizem. Rezultati so pokazali, da je od 56 % do 91 % anketiranih dijakov slišalo že za besedo ortoreksija, od 28 % do 55 % anketiranih dijakov je o ortoreksiji največ slišalo v šoli. 31 % anketiranih dijakov je izpostavljenih k ortoreksiji, od tega se 4 % anketiranih dijakov tega zaveda, 11 % pa ne.

Ključne besede: ortoreksija, motnja hranjenja, zdrava prehrana, anketiranci, dijaki.

ABSTRACT

The purpose of the research project is to determine how many students of different schools in Celje know for orthorexia nervosa and to what extent they are exposed to it according to Bratman's test. The aim of this project is to inform as many students as possible about the new eating disorder and thus contribute to reducing the number of patients with orthorexia nervosa and encourage the students to start thinking about the fact that healthy eating can also lead to dependence.

In the theoretical part is described the history of orthorexia nervosa, orthorexia nervosa as eating disorder, its development and characteristics, personality exposed to orthorexia nervosa, the difference compared with other eating disorders, the treatment of orthorexia nervosa, Bratman's test and Counseling MUZA.

The basis for the empirical part of the 310 questionnaires that were filled in by the students from the first to the fourth year of Secondary School of Nursing Celje, Celje – Center High School and Secondary School of Hospitality and Tourism. The results showed that the word orthorexia nervosa have heard from 56 % to 91 % of the surveyed students, mostly at school (from 28 % to 55 %). As the most common result of orthorexia nervosa is mentioned depression (from 21 % to 28 %). According to Bratman's test there are 31 % of all surveyed students exposed to orthorexia nervosa, 4 % of them are aware of it, 11 % are not aware of it.

Keywords: orthorexia nervosa, eating disorders, healthy diet, surveyed students.

1 UVODNI DEL

1.1 UVOD

Vse več ljudi prisega na biološko oz. organsko pridelano hrano, saj je ta dokazano bolj zdrava. Vendar pa moramo paziti, da zdravo prehranjevanje ne preide v obsedenost. V tem primeru gre za ortoreksijo, ki tako kot anoreksija, bulimija in kompulzivno prenašanje spada med motnje hranjenja. Te sodijo med duševne motnje, saj se kažejo s telesnimi simptomi, ki so odraz globoke čustvene stiske (Panjan, 2014, str. 17).

Prehranjevanje z zdravo prehrano je sicer pohvale vredno, vendar lahko prestopi mejo zmernosti in postane obsedenost, ki nam prične krojiti življenje. Ljudem, ki trpijo za ortoreksijo, se svet vrti izključno okoli živil. Tako imenovana zasvojenost z zdravo hrano lahko izvira iz družinskih navad, nedavne bolezni ali trendov, spodbujena pa je predvsem s strani medijev in knjig. Negativne informacije o določenih živilih lahko namreč povzročijo, da se posamezniki začnejo živilu izogibati in ga sčasoma dokončno izločijo iz svojega jedilnika. Bolj ko motnja napreduje, krajši je seznam dovoljenih živil (Zupan, 2012).

Ko se lotimo diete, pravzaprav ne spremenimo našega odnosa do hrane v glavi, imamo pa veliko možnosti, da razvijemo negativno obsedenost s hrano (Rotovnik Kozjek, 2015, str. 42-43).

Obstaja veliko ljudi, ki se poslužujejo uživanju zdrave prehrane. Zanje je dokazano, da ima ugoden vpliv na človeka, vendar pa je potrebno biti pozoren, saj lahko tudi zdravo prehranjevanje vodi v odvisnost. Za to raziskovalno nalogo sva se odločili z namenom, da razširiva svoje znanje o ortoreksiji ter ugotoviva, v kakšni meri so dijaki srednjih šol k temu izpostavljeni.

1.2 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, koliko dijaki vedo o ortoreksiji in v kakšni meri so k temu izpostavljeni po Bratmanovem testu.

Cilj raziskovalne naloge je, čim več dijakov seznaniti z novo motnjo hranjenja in s tem pripomoči k zmanjšanju števila obolelih za ortoreksijo ter spodbuditi dijake k razmišljanju, da tudi zdravo prehranjevanje lahko vodi v obsedenost.

1.3 HIPOTEZE

Preden sva razdelili anketne vprašalnike anketirancem, sva si postavili štiri hipoteze, katere sva analizirali v razpravi ter jih potrdili oziroma ovrgli, in sicer:

Hipoteza 1: Večji odstotek predstavljajo tisti anketirani dijaki posamezne šole, ki so izpostavljeni ortoreksiji in se tega ne zavedajo, v primerjavi s tistimi, ki so izpostavljeni ortoreksiji in se tega zavedajo.

Hipoteza 2: Anketiranih dijakov Srednje zdravstvene šole Celje, ki so že slišali za besedo ortoreksija je več kot anketiranih dijakov Gimnazije Celje-Center in dijakov Srednje šole za gostinstvo in turizem.

Hipoteza 3: Anketirani dijaki posamezne šole, ki poznajo ortoreksijo, menijo, da za ortoreksijo pogosteje obolevajo ženske kot moški.

Hipoteza 4: Anketirani dijaki posamezne šole, ki poznajo ortoreksijo, so največ informacij o ortoreksiji slišali v šoli.

1.4 METODE DELA

Za raziskovalno nalogo sva uporabili:

- študij različne literature in
- metodo anketiranja.

Najino delo je potekalo po naslednjem vrstnem redu:

- najprej sva se z mentorjem dogovorili o izbrani temi,
- zastavili sva si namen in cilj raziskovalne naloge,
- preučili sva literaturo za podlago izvedbe teoretičnega dela raziskovalne naloge,
- na podlagi namena in cilja naloge sva si postavili štiri hipoteze,
- sestavili anketni vprašalnik,
- nato sva pridobljene podatke analizirali, interpretirali ter jih oblikovali v grafe,
- na osnovi pridobljenih podatkov iz anketnih vprašalnikov sva hipoteze potrdili oz. ovrgli ter
- na koncu sestavili zaključek s predlogi.

Po izboru teme in opredelitvi raziskovalnega dela sva začeli zbirati literaturo, ki sva jo potrebovali za razlaganje in reševanje zastavljenih hipotez. Med najosnovnejšo literaturo uvrščamo enciklopedije, učbenike, slovarje in leksikone. Ko sva pregledali vso literaturo, sva zbrali podatke dosedanjih raziskav v strokovni literaturi in periodičnih publikacijah (časopisi, revije, zborniki, itd.).

Anketiranje je bilo izvedeno med dijaki Srednje zdravstvene šole Celje, Gimnazije Celje-Center in Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje. V raziskavi je bila uporabljena deskriptivna (opisna) metoda raziskovalnega dela. Podatki so bili zbrani z anketnim vprašalnikom.

Anketni vprašalnik je sestavljen iz 9 vprašanj. Vsa vprašanja so zaprtega tipa z možnostjo ponujenih odgovorov. Eno vprašanje ima dva odgovora, tri vprašanja imajo štiri odgovore, eno vprašanje ima šest odgovorov in dve vprašanji imata sedem odgovorov. Vprašanje s šestimi odgovori ima možnost, da anketirani dijaki sami napišejo odgovor, če ga niso našli med ponujenimi. En sklop vprašanj je bil sestavljen iz 10 vprašanj, kjer so anketiranci na vprašanja odgovorili pritrdilno ali ne. Pri enem vprašanju pa je bilo podanih 22 trditev, kjer so anketiranci podali svojo stopnjo strinjanja po 5-stopenjski lestvici o posamezni trditvi.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 ZGODOVINA ORTOREKSIJE

Ortoreksijo je leta 1997 definiral ameriški zdravnik Steven Bratman. Številni strokovnjaki takrat še niso verjeli, da gre za posebno motnjo. Menili so, da v bolj blagi obliki takšno vedenje ne predstavlja težav, v resnejših primerih pa naj bi bilo izraz druge motnje, na primer anoreksije nervoze (Komerički, 2009, str. 53).



Slika 1: Steven Bratman (<https://www.google.si/search?>, 26. 2. 2016)

2.2 ORTOREKSIJA KOT MOTNJA HRANJENJA

Ortoreksija je zloženka grških besed orthos, ki pomeni pravilen, in orexis, ki pomeni apetit. Je motnja hranjenja, za katero sta značilni obsedenost z zdravim prehranjevanjem ter odvisnost od zdrave hrane, in sicer v taki meri, da to pomembno omejuje in ovira človekovo delovanje v življenju in pri delu. Pojavlja se pri obeh spolih, nekaj pogosteje pri ženskah kot pri moških (Pšeničny, 2015).

Ortoreksija nervoza, odvisnost od zdrave in biološko neoporečne hrane, sodi med duševne motnje, vzroki zanjo pa so enaki ali podobni tistim pri drugih motnjah hranjenja, anoreksiji, bulimiji in kompulzivnem prenajedanju. To je razlog, da so jo v zgodovini prepoznavali v okviru drugih motenj hranjenja (Gruden, 2011, str. 7).

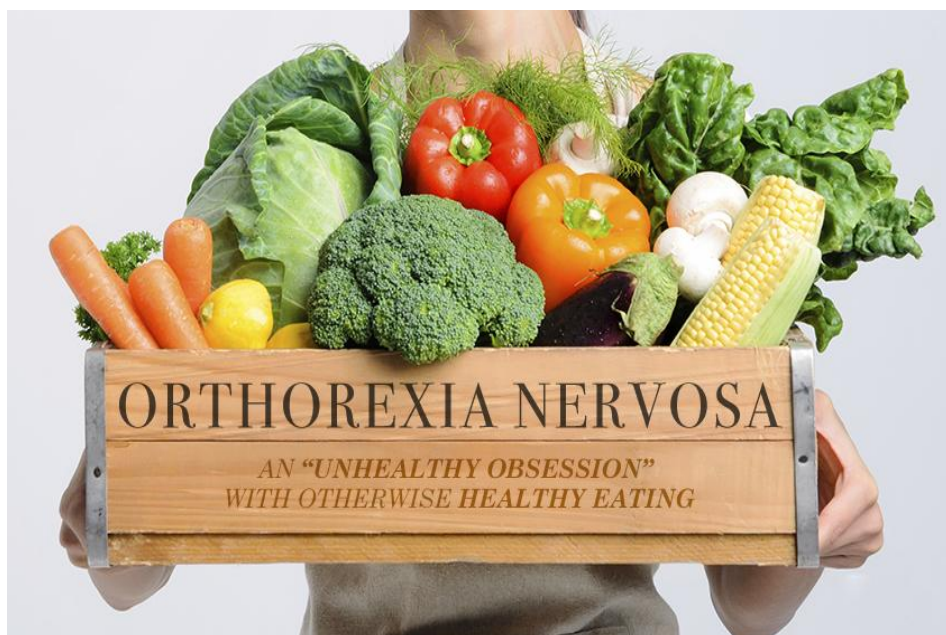


Slika 2: Obsedenost z zdravo hrano (<https://www.google.si/search?>, 26. 2. 2016)

2.3 POTEK IN ZNAČILNOSTI ORTOREKSIJE

Vse motnje hranjenja potekajo v dveh fazah. Sprva nastopi faza, ko ima bolnik od bolezni več koristi kot škode, traja pa lahko – predvsem pri ortoreksiji – tudi več let. Pri ortoreksiji se oseba zaradi zdravega načina prehranjevanja začne v svojem telesu dobro počutiti, ker dobi občutek nadzora. Za prvo fazo ortoreksije je značilno, da skušajo osebe svojo okolico prepričati o enakem načinu prehranjevanja. Človek se počuti bolj samozavestno, saj ima občutek, da je zase storil nekaj koristnega. Kasneje pa nastopi trenutek, ko oseba izgubi nadzor in bolezen začne nadzorovati njo. Sledi druga faza, kjer je škoda bolezni večja od njene koristi. V tej fazi se osebe začnejo slabo počutiti, saj so preveč shujšale, nimajo energije. Pojavi se depresija, labilno čustvovanje, slabša samopodoba, nižje samospoštovanje in popolna izguba socialnih stikov. Značilna je preobremenjenost z načinom priprave hrane, kar vzame toliko časa, da oseba počasi izgublja stik z zunanjim svetom (Panjan, 2014, str. 17).

Ljudje z ortoreksijo se v prvi vrsti posvečajo kakovosti hrane. Življenje podredijo omejujoči dieti in z jedilnika izločijo vrste živil, ki vsebujejo maščobe, sladkorje ter hrano s konzervansi. Za te so namreč prepričani, da so neprimerna in jim škodujejo. Na ta način ljudje, oboleli za ortoreksijo, pogosto izgubljajo telesno maso in postajajo podhranjeni (Komerički, 2009, str. 53).



Slika 3: Ortoreksija nervosa – nezdrava zasvojenost, in sicer z zdravim prehranjevanjem
(<https://www.google.si/search?>, 26. 2. 2016)

2.4 ORTOREKSIJA IN OSEBNOST

Ortoreksija se pogosteje pojavlja pri ljudeh z določenimi osebnostnimi značilnostmi. V prvi vrsti so tveganju za pojav ortoreksije izpostavljeni ljudje, ki težijo k redu in popolnosti. Zelo si tudi želijo ugajati okolici in prejemati pohvale, ki jim dajo zadoščenje, vendar le za kratek čas (Finance.si, 2015).

2.5 RAZLIKA MED ORTOREKSIJO IN DRUGIMI MOTNJAMI HRANJENJA

Ključna razlika med ortoreksijo in drugimi motnjami hranjenja je, da imajo osebe s slednjimi moteno telesno shemo, z ortoreksijo pa ne. Za ortoreksijo je značilna izrazita potreba po nadzoru, pri čemer ni strahu pred debelostjo, niti težnje po vitkosti. To pomeni, da se osebe z anoreksijo, bulimijo in tiste, ki se kompulzivno prenajedajo, vidijo debele, motena je torej njihova telesna podoba, pri ortoreksiji pa tega ni (Gruden, 2011, str. 7).

2.6 ZDRAVLJENJE ORTOREKSIJE

Zdravljenje ortoreksije sprva poteka z rednimi obiski psihoterapevta, če pa se v pol leta stanje ne izboljša, sledi hospitalna obravnava, torej zdravljenje v bolnišnici. (Panjan, 2014, str. 17)

Pri zdravljenju ortoreksije ne gre le za obvladovanje simptomov, temveč raziščemo tudi vzroke za nastanek motnje. Pri okrepanju pa imajo lahko pomembno vlogo tudi družina in prijatelji s pozitivnim zgledom in podporo, s katero lahko človeku, ki želi končati svoj boj s hrano, ponudijo varno okolje (Finance.si, 2015).



Slika 4: Posvet s psihoterapevtom (<https://www.google.si/search?>, 26. 2. 2016)

2.7 BRATMANOV TEST

S spodaj navedenimi vprašanji lahko preverite, ali ste na pragu ortoreksije ali pa ste ga morda že prestopili. Oseba, ki pritrdilno odgovori na več kot štiri vprašanja, je morda podvržena ortoreksiji.

- Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure dnevno?
- Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?
- Ali je prehranska vrednost obroka za vas pomembnejša od uživanja v hrani?
- Ali se vam je ob ukvarjanju s kakovostjo prehrane znižala kakovost življenja?
- Ali postajate čedalje strožji v izboru kakovostne hrane, ki jo uživate?
- Se počutite samozavestnejši, kadar jeste zdravo hrano?
- Ste se zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste nekoč uživali?
- Ali se zaradi svojega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?
- Ali se počutite krive, če jeste hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?
- Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in vam omogoča kontrolo nad sabo? (Pšeničny, 2015)

2.8 SVETOVALNICA MUZA

Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA v Ljubljani predstavlja najobsežnejši program za motnje hranjenja v Sloveniji. Zaposleni se zavzemajo za celosten pogled na problematiko motenj hranjenja in sodelujejo s področjem zdravstva, šolstva ter privatno psihoterapevtsko ali psihiatrično prakso. Prizadevajo si, da bi že s prvim pogovorom uspeli vsako osebo pravilno strokovno usmeriti, da izbere zase najustreznejšo pomoč, s katero bo motnja hranjenja dokončno odpravljena (MUZA, 2015).

Dejavnosti, ki se opravljajo v okviru svetovalnice MUZA:

- pomoč pri premagovanju motenj hranjenja moškim in ženskam od 11. leta starosti dalje;
- informiranje in osveščanje uporabnic/-kov in javnosti o pojavu motenj hranjenja;
- psihoterapevtska pomoč, strokovno psihosocialno svetovanje, pogovori in laično svetovanje za osebe z motnjami hranjenja in njihove svojce;
- telefonsko svetovanje, svetovanje po elektronski pošti;
- skupine za samopomoč;
- usposabljanje prostovoljk za delo z uporabnicami (Mestna občina Ljubljana, 2015).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je 310 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili dijaki od prvega do četrtega letnika Srednje zdravstvene šole Celje (v nadaljevanju dijaki SZŠC ali SZŠC), Gimnazije Celje-Center (v nadaljevanju dijaki GCC ali GCC) in Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje (v nadaljevanju dijaki SŠGT ali SŠGT), in sicer:

- dijaki SZŠC so izpolnili 99 anketnih vprašalnikov:
 - dijaki 1. letnika so izpolnili 27 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 2. letnika so izpolnili 22 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 3. letnika so izpolnili 27 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 4. letnika so izpolnili 23 anketnih vprašalnikov.
- dijaki GCC so izpolnili 103 anketne vprašalnike:
 - dijaki 1. letnika so izpolnili 31 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 2. letnika so izpolnili 23 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 3. letnika so izpolnili 22 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 4. letnika so izpolnili 27 anketnih vprašalnikov.
- dijaki SŠGT so izpolnili 108 anketnih vprašalnikov:
 - dijaki 1. letnika so izpolnili 29 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 2. letnika so izpolnili 28 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 3. letnika so izpolnili 21 anketnih vprašalnikov;
 - dijaki 4. letnika so izpolnili 30 anketnih vprašalnikov.

3.2 ČAS RAZISKAVE

Anketni vprašalniki so bili dostavljeni 20. 10. 2015 na srednje šole v Celju. Prezem je bil opravljen 23. 10. 2015.

3.3 OBDELAVA PODATKOV

Podatke sva predstavili v odstotkih ter jih prikazali v grafih. Grafe sva izdelali s pomočjo programa Microsoft Excel.

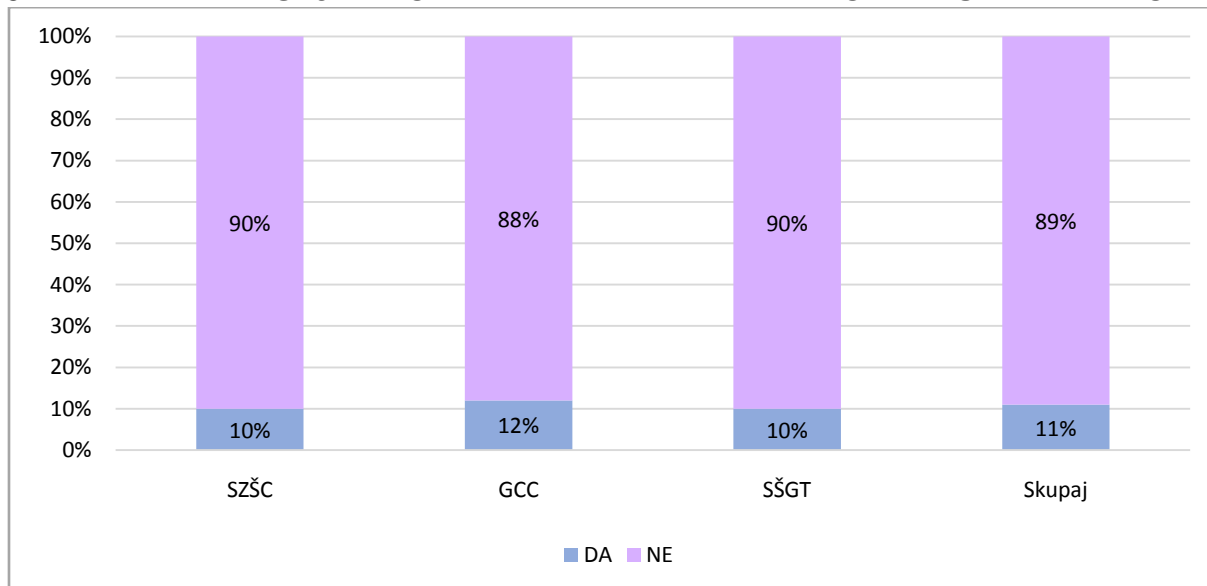
3.4 REZULTATI RAZISKAVE

Na naslednjih straneh so predstavljeni rezultati anketnega vprašalnika v grafih za vsako vprašanje posebej.

3.4.1 BRATMANOV TEST

V nadaljevanju sledi analiza podatkov in predstavitev le-teh v grafih o strinjanju oz. nestrinjanju na navedena vprašanja iz anketnega vprašalnika glede Bratmanovega testa.

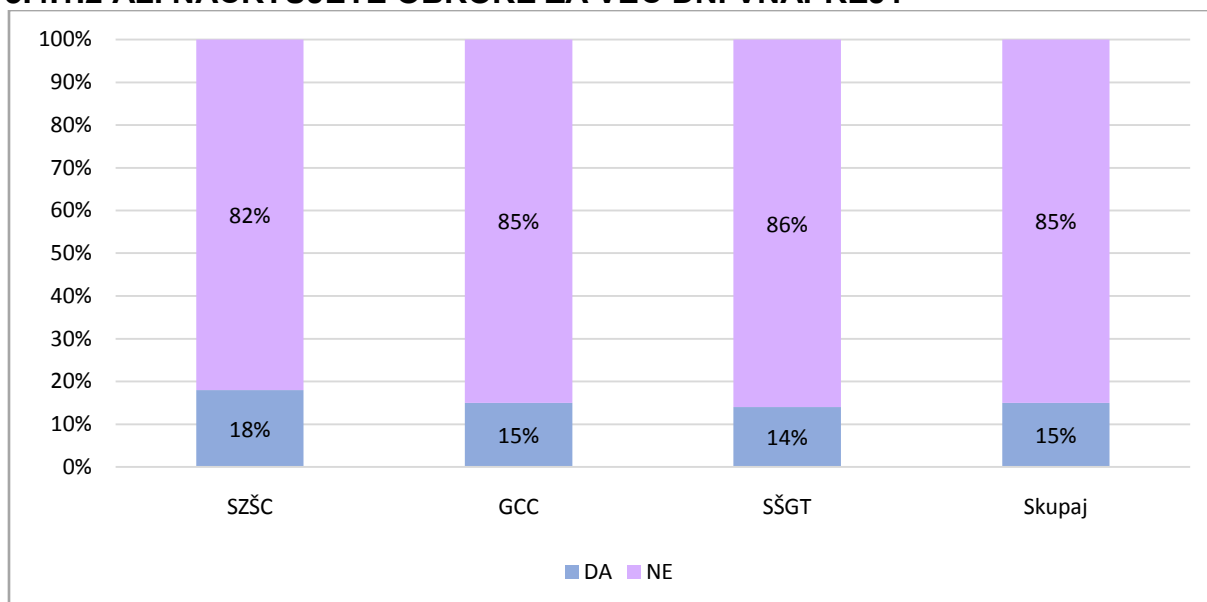
3.4.1.1 ALI RAZMIŠLJATE O ZDRAVI PREHRANI VEČ KOT TRI URE DNEVNO?



Graf 1: Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure dnevno?

Večina anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT ne razmišlja o zdravi prehrani več kot tri ure na dan.

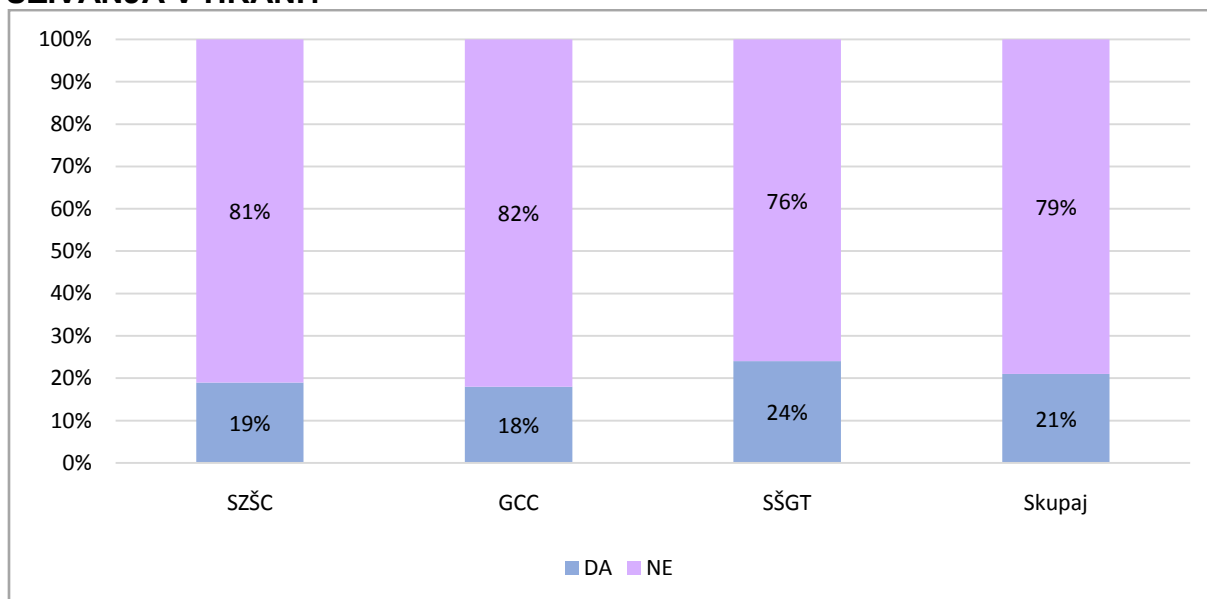
3.4.1.2 ALI NAČRTUJETE OBROKE ZA VEČ DNI VNAPREJ?



Graf 2: Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?

Več kot tri četrtine anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT ne načrtuje obrokov za več dni vnaprej.

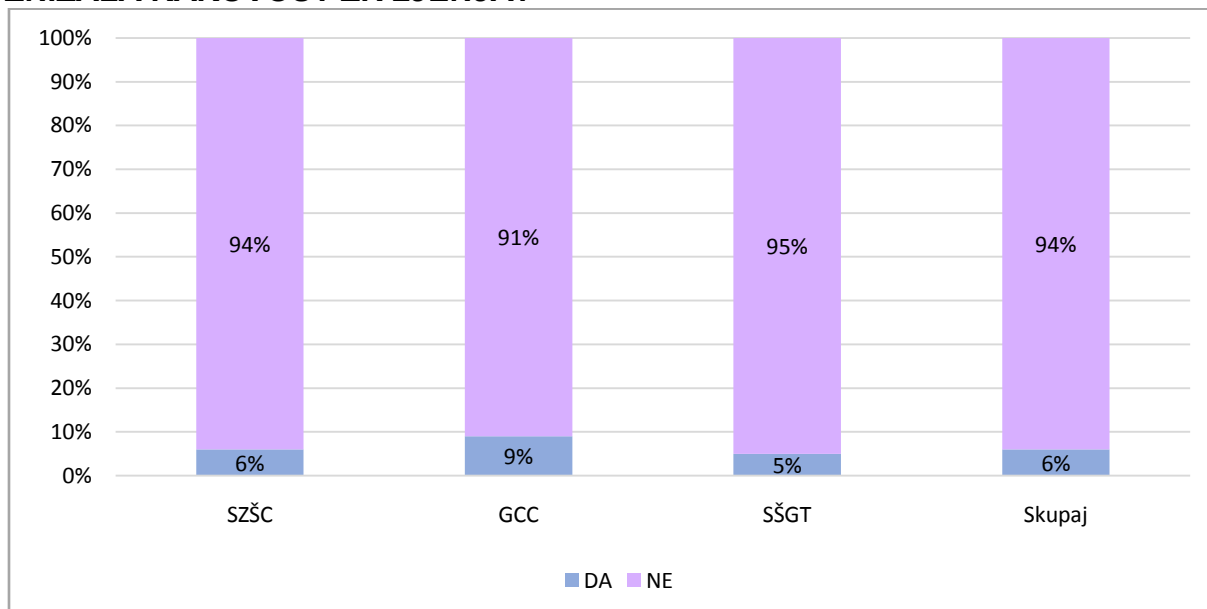
3.4.1.3 ALI VAM JE PREHRANSKA VREDNOST OBROKA VAŽNEJŠA OD UŽIVANJA V HRANI?



Graf 3: Ali vam je prehranska vrednost važnejša od uživanja v hrani?

Več kot tri četrtine anketiranim dijakom SZŠC, GCC in SŠGT prehranska vrednost obroka ni pomembnejša od uživanja v hrani.

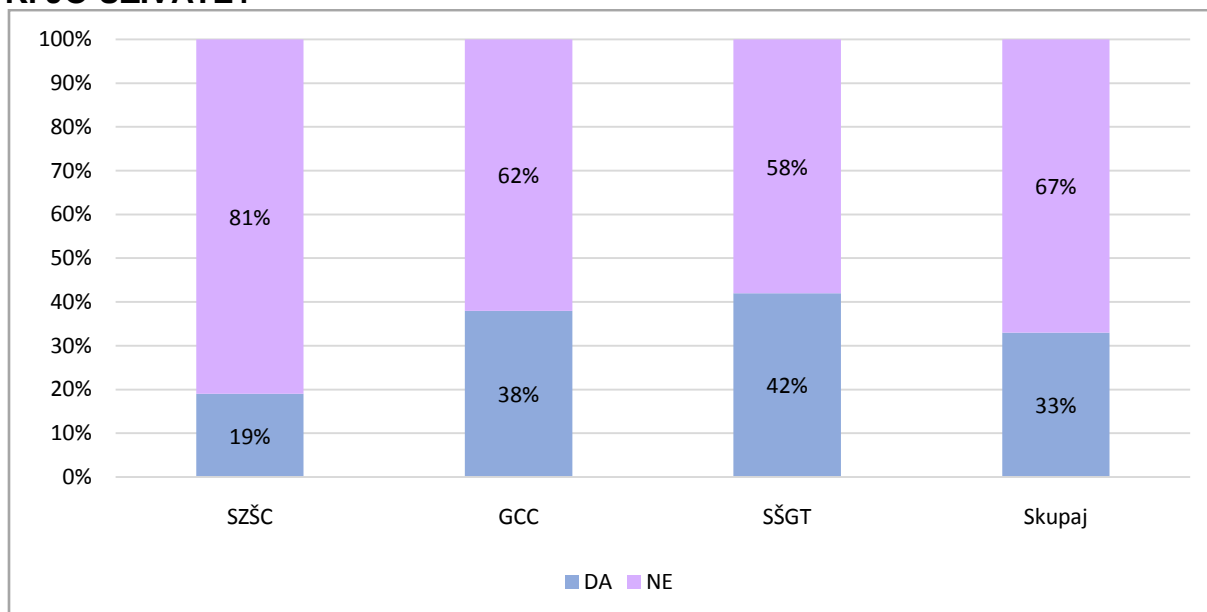
3.4.1.4 ALI SE VAM JE OB UKVARJANJU S KAKOVOSTJO PREHRANE ZNIŽALA KAKOVOST ŽIVLJENJA?



Graf 4: Ali se vam je ob ukvarjanju s kakovostjo prehrane znižala kakovost življenja?

Več kot 90 % anketiranim dijakom SZŠC, GCC in SŠGT se ob ukvarjanju s kakovostjo prehrane ni znižala kakovost življenja.

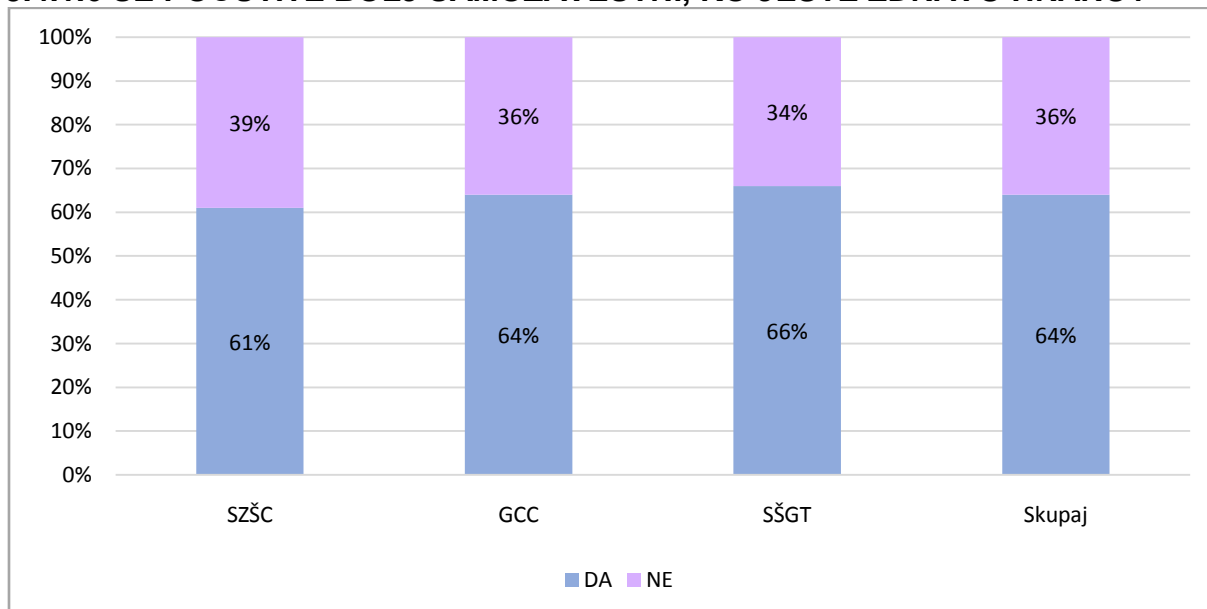
3.4.1.5 ALI POSTAJATE ČEDALJE STROŽJI V IZBORU KAKOVOSTNE HRANE, KI JO UŽIVATE?



Graf 5: Ali postajate čedalje strožji v izboru kakovostne hrane, ki jo uživate?

Tretjina anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT postaja čedalje strožja v izboru kakovostne hrane.

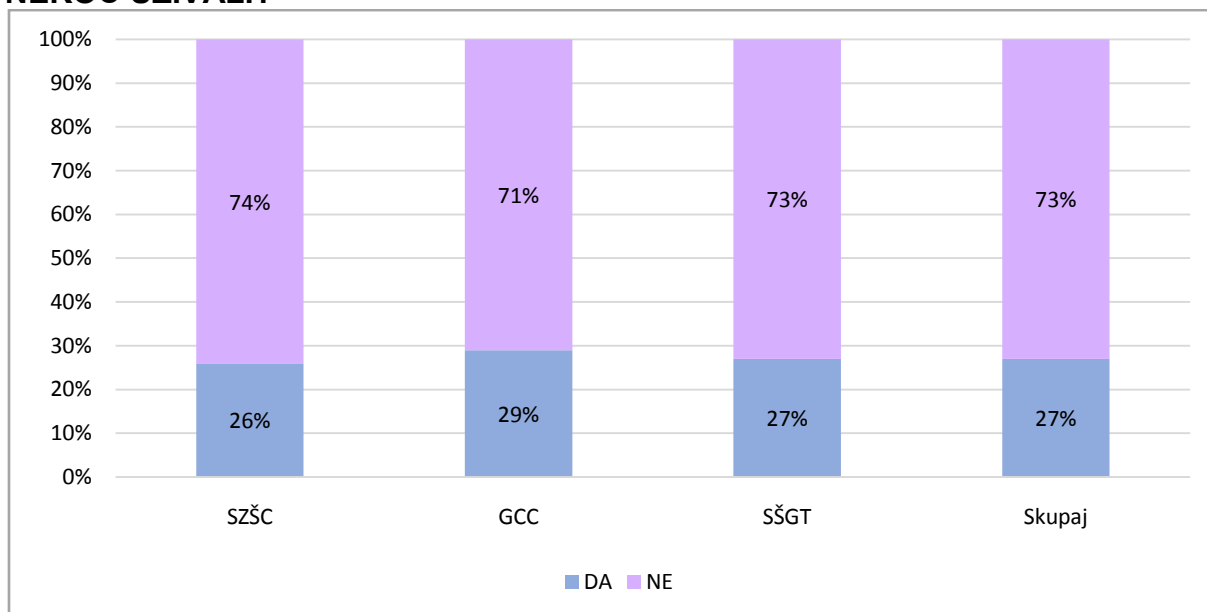
3.4.1.6 SE POČUTITE BOLJ SAMOZAVESTNI, KO JESTE ZDRAVO HRANO?



Graf 6: Se počutite bolj samozavestni, ko jeste zdravo hrano?

Slabi dve tretjini anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT se počuti bolj samozavestne, ko jedo zdravo hrano.

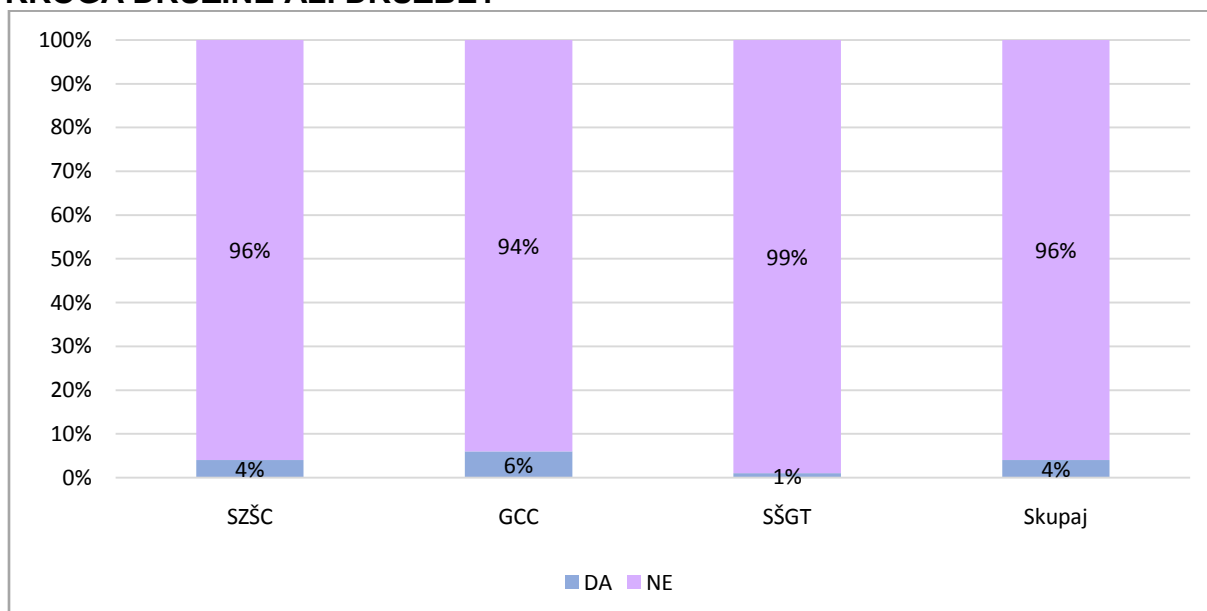
3.4.1.7 STE SE ZARADI ZDRAVE PREHRANE ODREKLI HRANI, V KATERI STE NEKOČ UŽIVALI?



Graf 7: Ste zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste uživali?

27 % anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT se je zaradi zdrave prehrane odreklo hrani, v kateri so nekoč uživali.

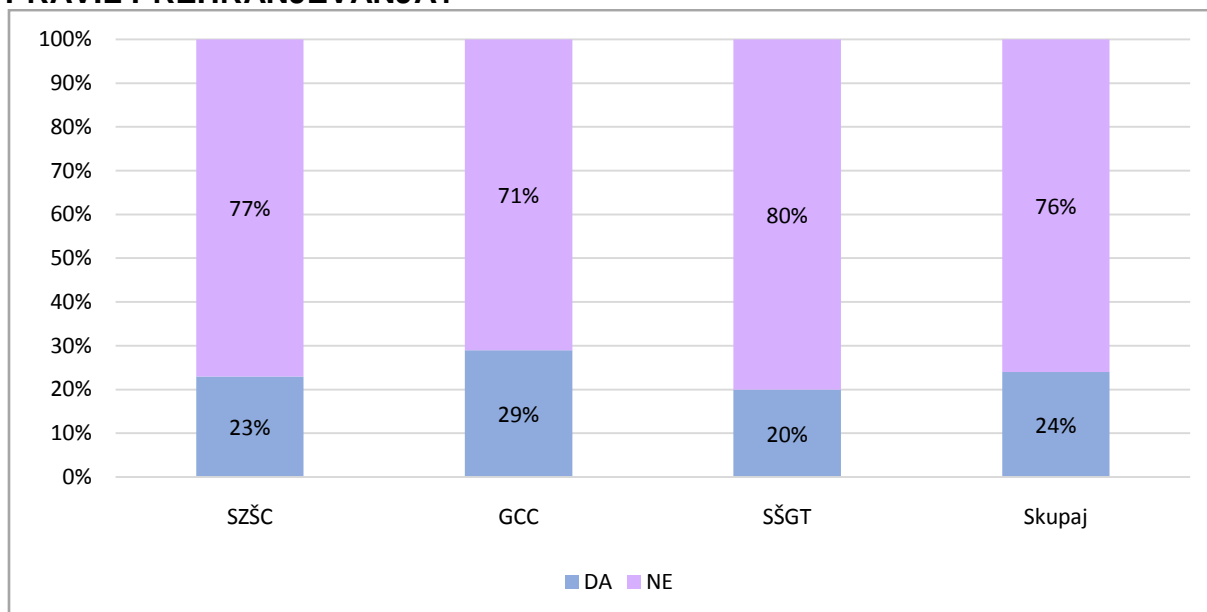
3.4.1.8 ALI SE ZARADI VAŠEGA NAČINA PREHRANJEVANJA UMIKATE IZ KROGA DRUŽINE ALI DRUŽBE?



Graf 8: Ali se zaradi vašega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?

Večina (96 %) anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT se zaradi svojega načina prehranjevanja ne umika iz kroga družine oziroma družbe.

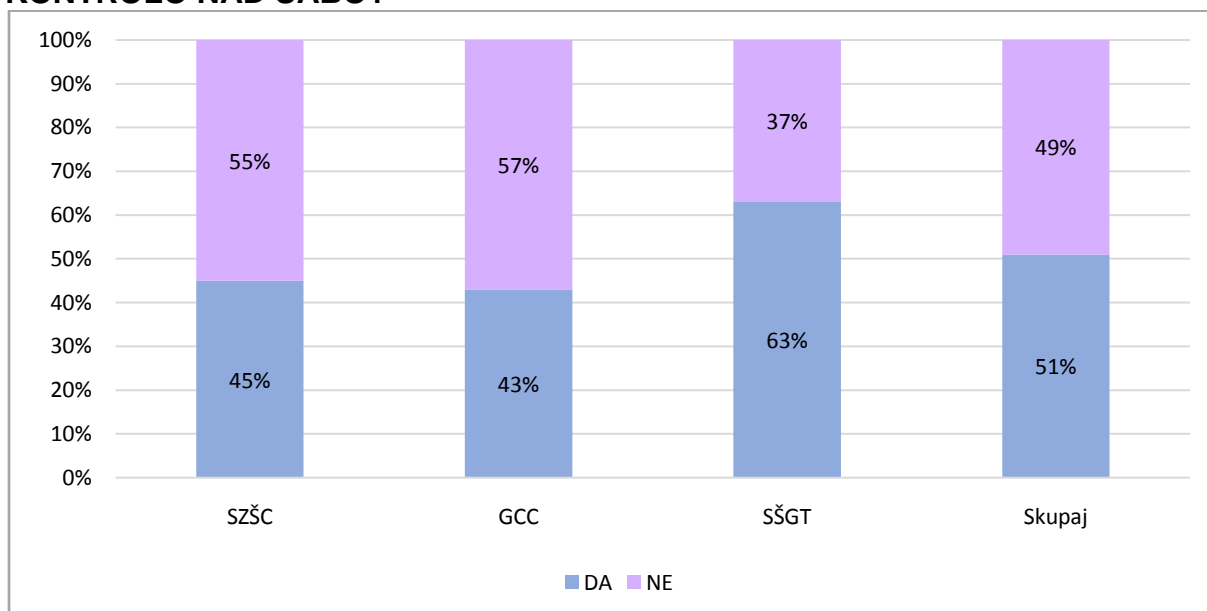
3.4.1.9 ALI SE POČUTITE KRIVE, ČE POJESTE HRANO, KI NI DEL VAŠIH PRAVIL PREHRANJEVANJA?



Graf 9: Ali se počutite krive, če pojedete hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?

76 % anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT se ne počuti krivih, če pojedjo hrano, ki ni v skladu z njihovimi pravili prehranjevanja.

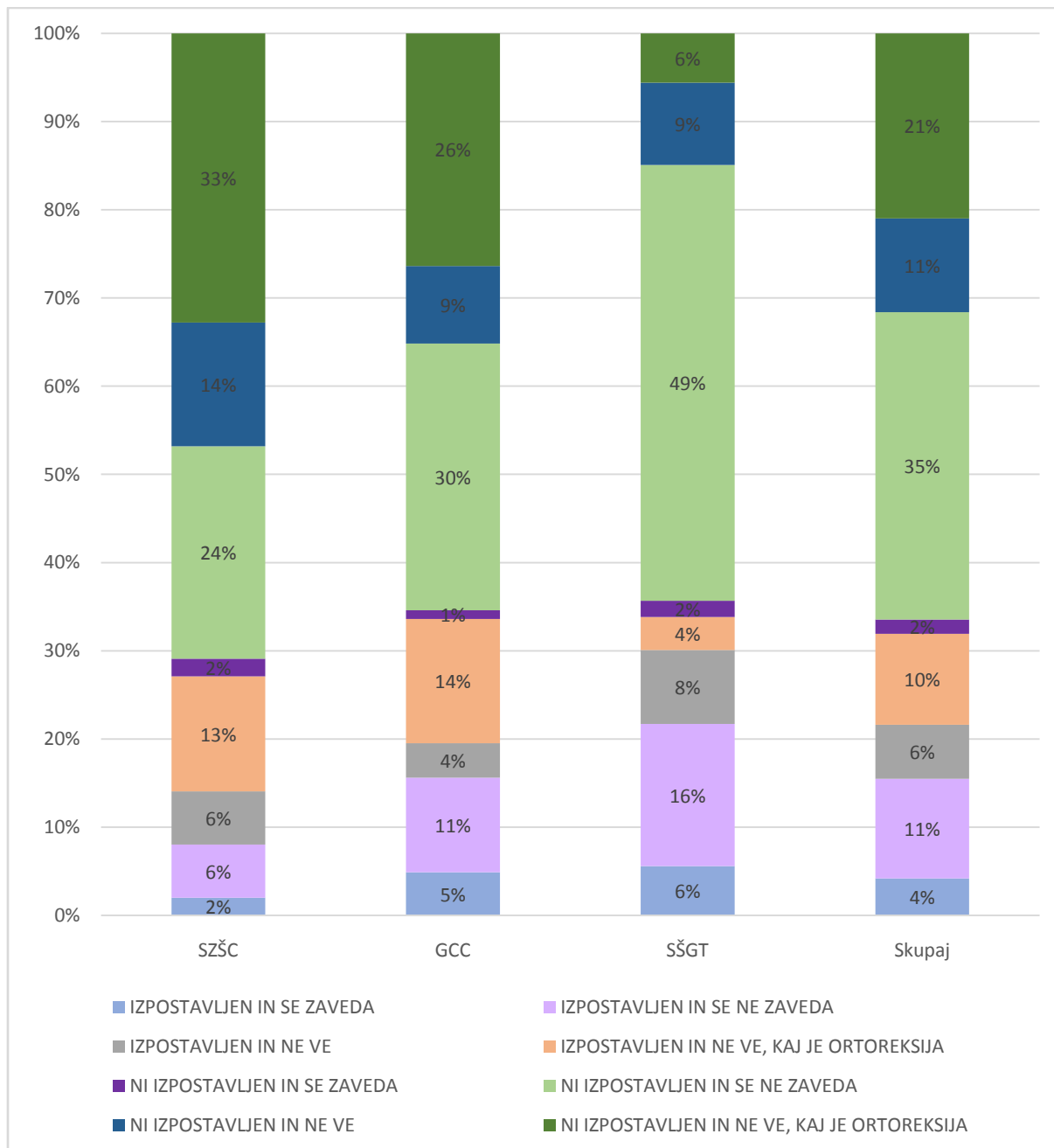
3.4.1.10 ALI VAS UŽIVANJE ZDRAVE HRANE POMIRJA IN VAM OMOGOČA KONTROLO NAD SABO?



Graf 10: Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in vam omogoča kontrolo nad sabo?

Manj kot polovico anketiranih dijakov SZŠC in GCC uživanje zdrave hrane pomirja in jim omogoča kontrolo nad sabo. Izjema so dijaki SŠGT, ki trdijo nasprotno kar v 63 %.

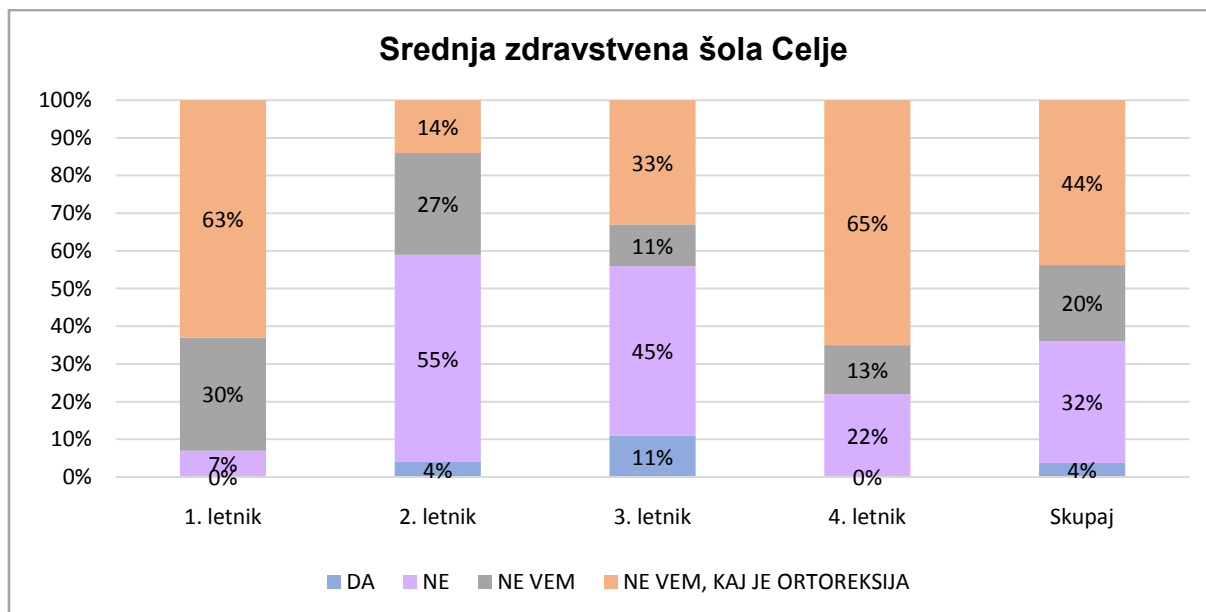
3.4.1.11 IZPOSTAVLJENOST ANKETIRANIH DIJAKOV K ORTOREKSII GLEDE NA BRATMANOV TEST



Graf 11: Izpostavljenost anketiranih dijakov k ortoreksiji glede na Bratmanov test

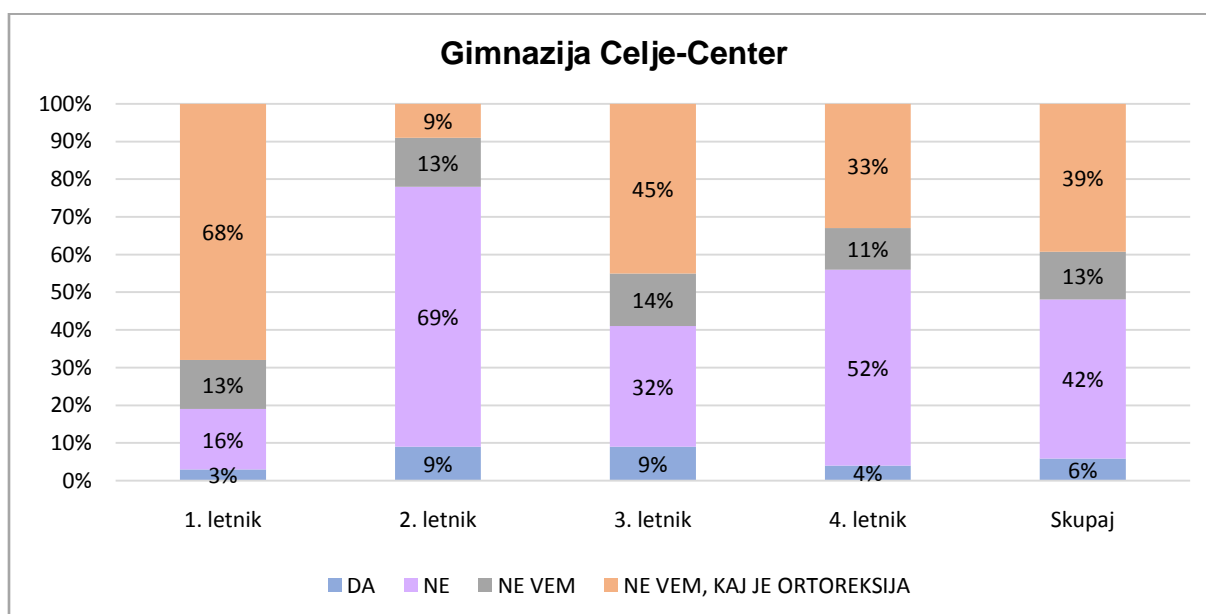
Na SŠGT predstavljajo največji odstotek (49 %) tisti anketirani dijaki, ki glede na Bratmanov test niso izpostavljeni ortoreksiji in se tega zavedajo, prav tako na GCC, kjer je delež teh dijakov manjši (30 %). Tudi na SZŠC je največji delež (33 %) tistih anketiranih dijakov, ki niso izpostavljeni ortoreksiji, vendar pa ne vedo, kaj je ortoreksija.

3.4.2 MENITE, DA BI SE LAHKO PRI VAS RAZVILA ORTOREKSIJA?



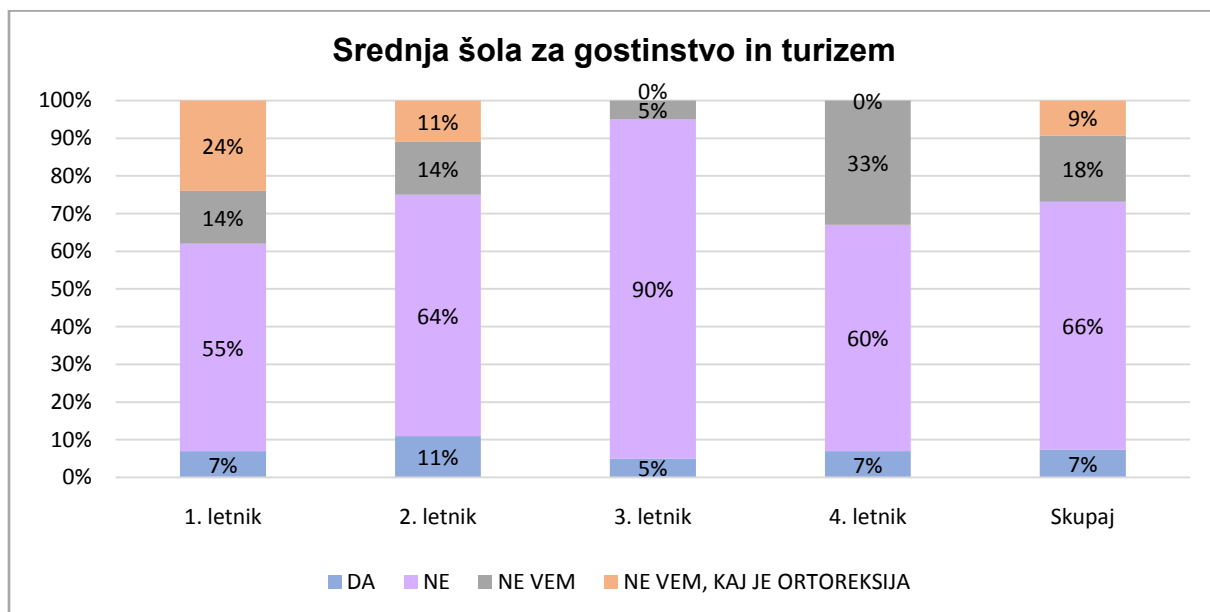
Graf 12: Menite, da bi se lahko pri vas razvila ortoreksija? (SZŠC)

Anketirani dijaki drugega in tretjega letnika SZŠC so v 55 % in 45 % na vprašanje odgovorili z ne. 63 % anketiranih dijakov prvega in 65 % četrtega letnika SZŠC ne ve, kaj je ortoreksija. Pri vseh letnikih skupaj pa je samo 4 % tistih, ki menijo, da bi se ortoreksija pri njih lahko razvila.



Graf 13: Menite, da bi se lahko pri vas razvila ortoreksija? (GCC)

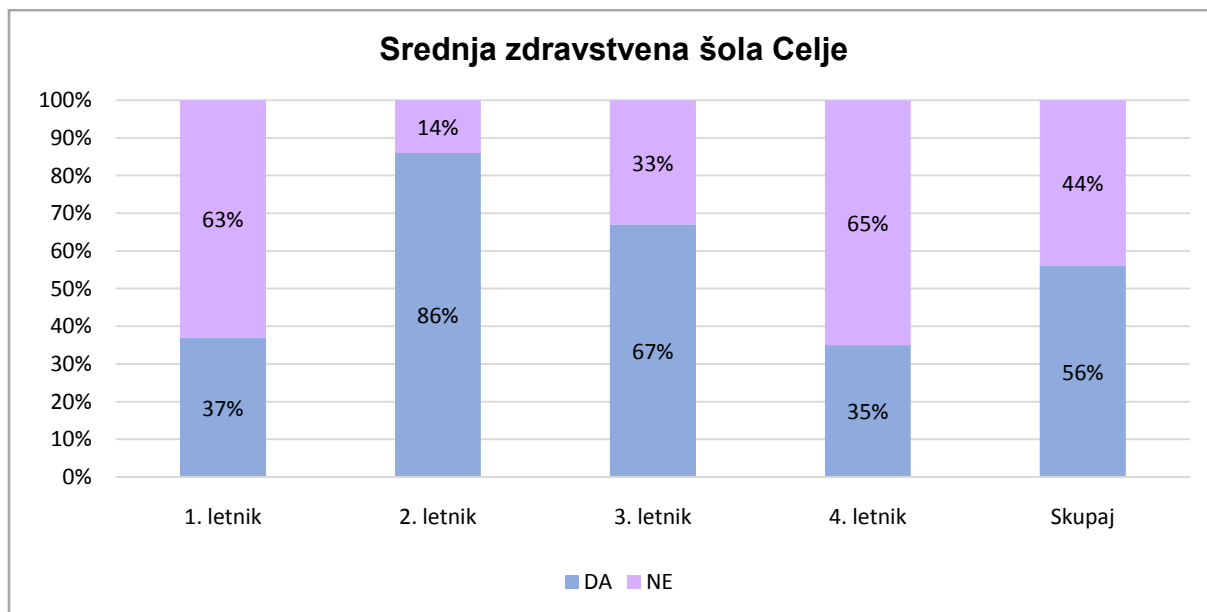
Več kot polovica anketiranih dijakov drugega in četrtega letnika GCC je zanimalo možnost razvoja ortoreksije pri njih, medtem ko dijaki prvega in tretjega letnika GCC v 68 % in 45 % ne vedo, kaj je ortoreksija. Pri vseh letnikih skupaj je samo 6 % tistih, ki menijo, da bi se ortoreksija pri njih lahko razvila.



Graf 14: Menite, da bi se lahko pri vas razvila ortoreksija? (SŠGT)

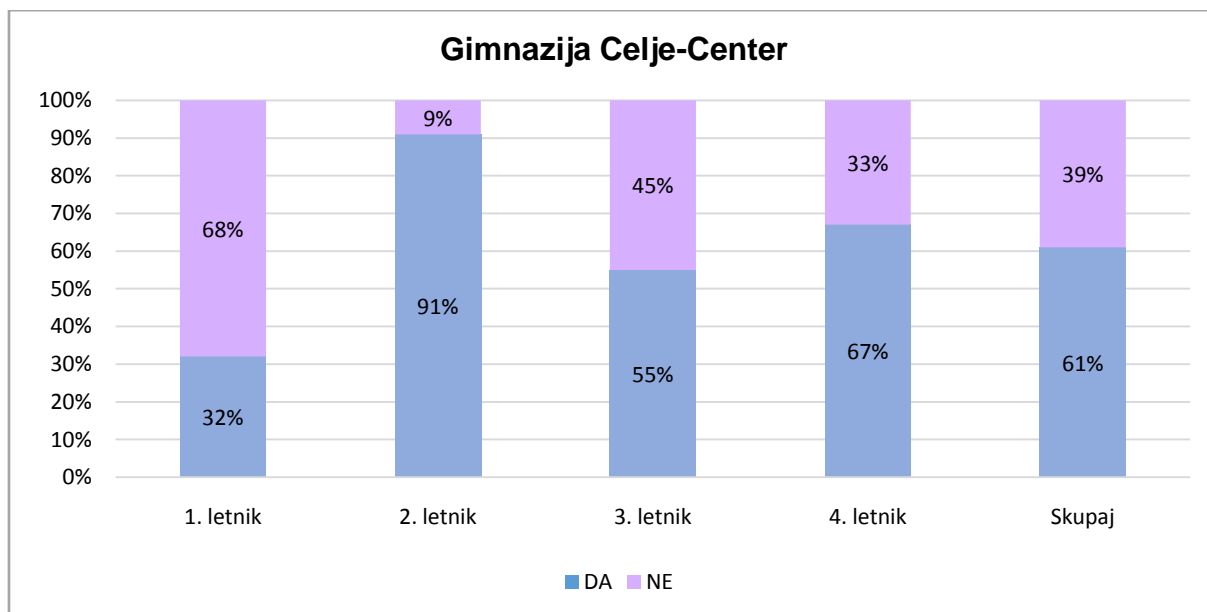
Anketirani dijaki vseh letnikov SŠGT so od 55 % pri prvem letniku do 90 % pri tretjem letniku zanimali možnost razvoja ortoreksije pri njih. Samo 7 % dijakov vseh letnikov meni, da bi se pri njih lahko razvila ortoreksija.

3.4.3 STE ŽE SLIŠALI ZA BESEDO ORTOREKSIJA?



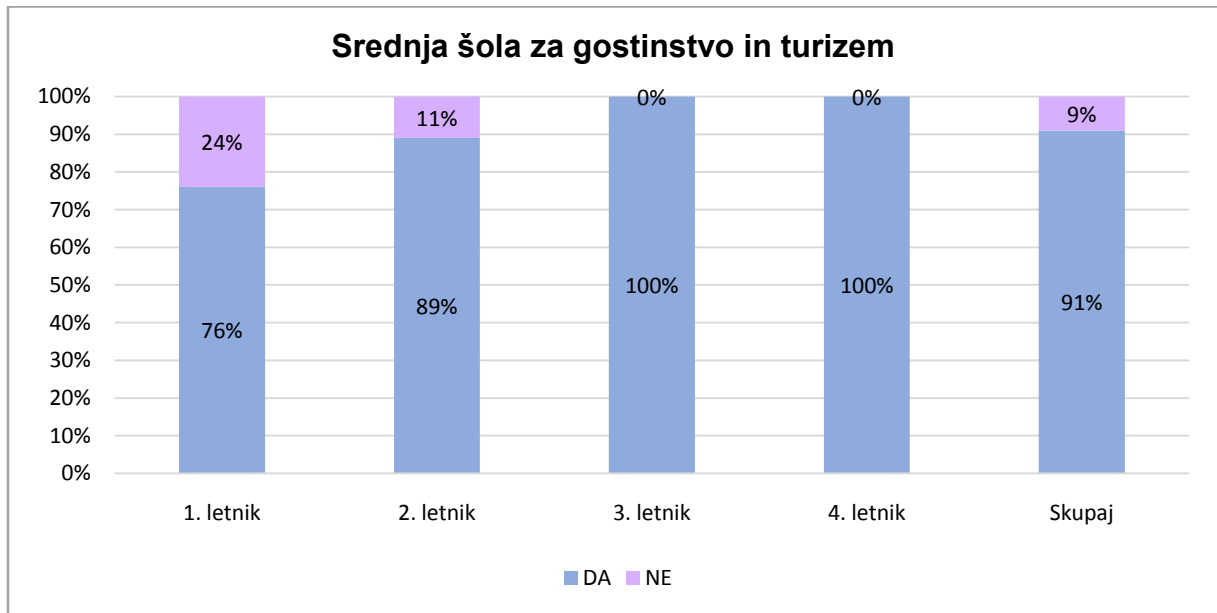
Graf 15: Ste že slišali za besedo ortoreksija? (SZŠC)

Za besedo ortoreksija so najpogosteje slišali anketirani dijaki drugega letnika, najmanj pa dijaki četrtega letnika. Pri vseh letnikih skupaj pa je za besedo ortoreksija slišalo že 56 % dijakov.



Graf 16: Ste že slišali za besedo ortoreksija? (GCC)

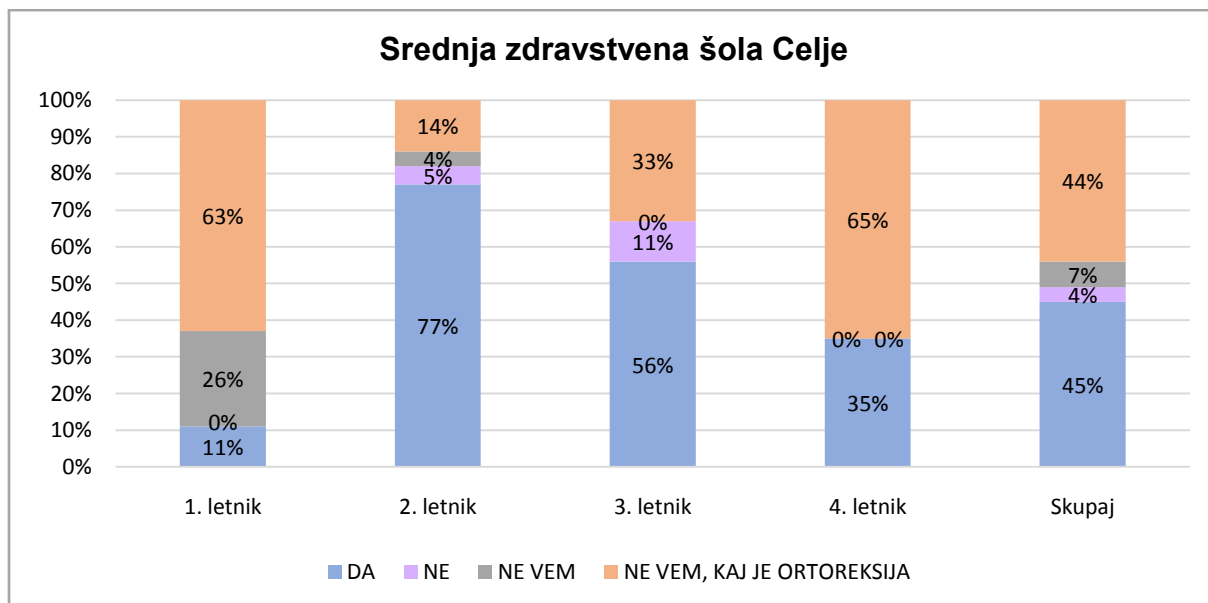
Več kot polovica anketiranih dijakov drugega, tretjega in četrtega letnika GCC je že slišalo za besedo ortoreksija, medtem ko več kot polovica dijakov prvega letnika še ni. Pri vseh letnikih skupaj pa je za besedo ortoreksija slišalo že 61 % dijakov.



Graf 17: Ste že slišali za besedo ortoreksija? (SŠGT)

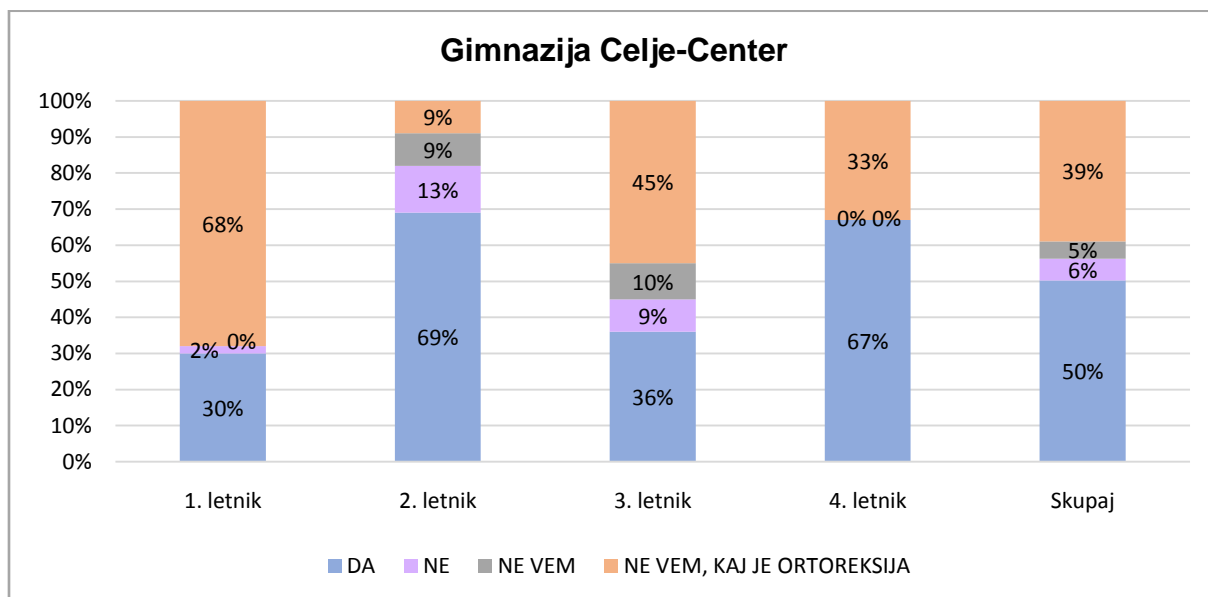
Za besedo ortoreksija so slišali vsi anketirani dijaki tretjega in četrtega letnika SŠGT, medtem ko so dijaki prvega (76 %) in drugega letnika (89 %) v manjšem odstotku slišali zanjo. Pri vseh letnikih skupaj je za besedo ortoreksija slišalo že 91 % dijakov.

3.4.4 MENITE, DA JE ORTOREKSIJA MOTNJA HRANJENJA?



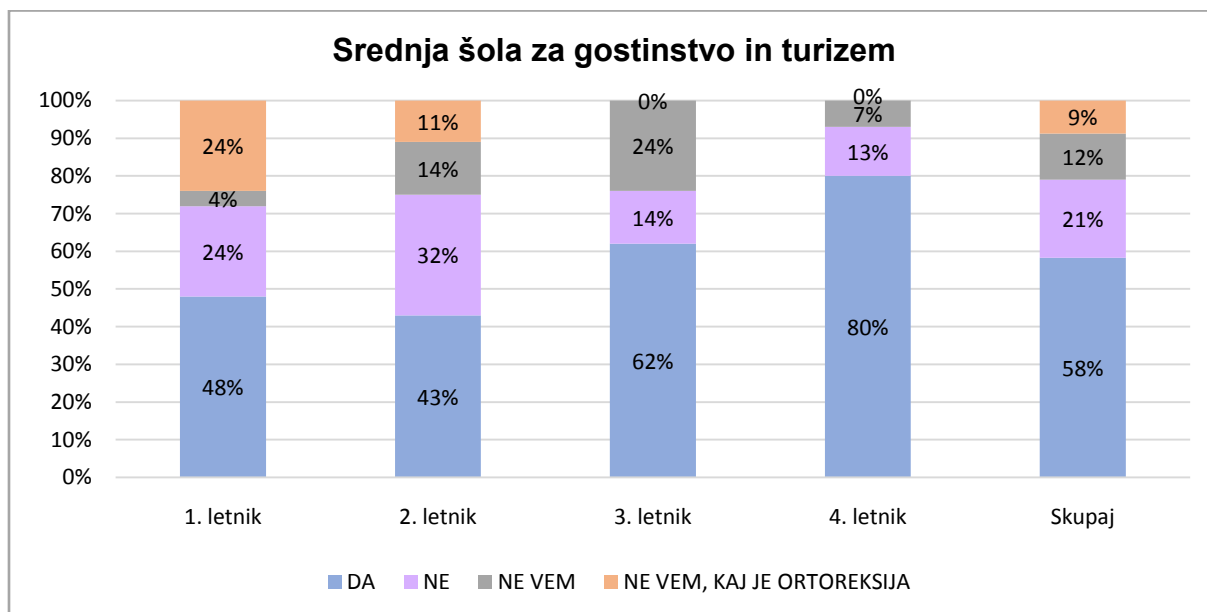
Graf 18: Menite, da je ortoreksija motnja hranjenja? (SZŠC)

Da je ortoreksija motnja hranjenja meni največ dijakov (77 %) drugega letnika SZŠC, sledijo pa dijaki tretjega letnika (56 %), najmanjši pa je odstotek med dijaki prvega letnika (11 %). Pri vseh letnikih skupaj pa anketirani dijaki v 45 % menijo, da je ortoreksija motnja hranjenja.



Graf 19: Menite, da je ortoreksija motnja hranjenja? (GCC)

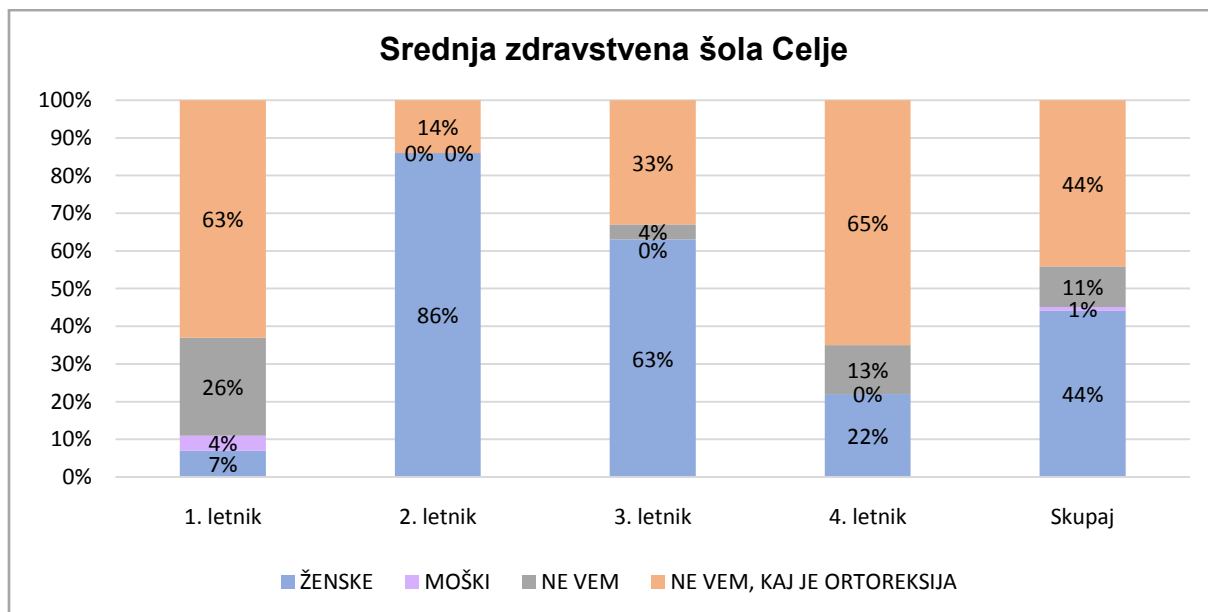
Največ anketiranih dijakov GCC, ki menijo, da je ortoreksija motnja hranjenja, je med dijaki drugega letnika (69 %), sledijo pa dijaki četrtega letnika (67 %), najmanjši pa je odstotek med dijaki prvega letnika (30 %). Polovica anketiranih dijakov vseh letnikov GCC meni, da je ortoreksija motnja hranjenja.



Graf 20: Menite, da je ortoreksija motnja hranjenja? (SŠGT)

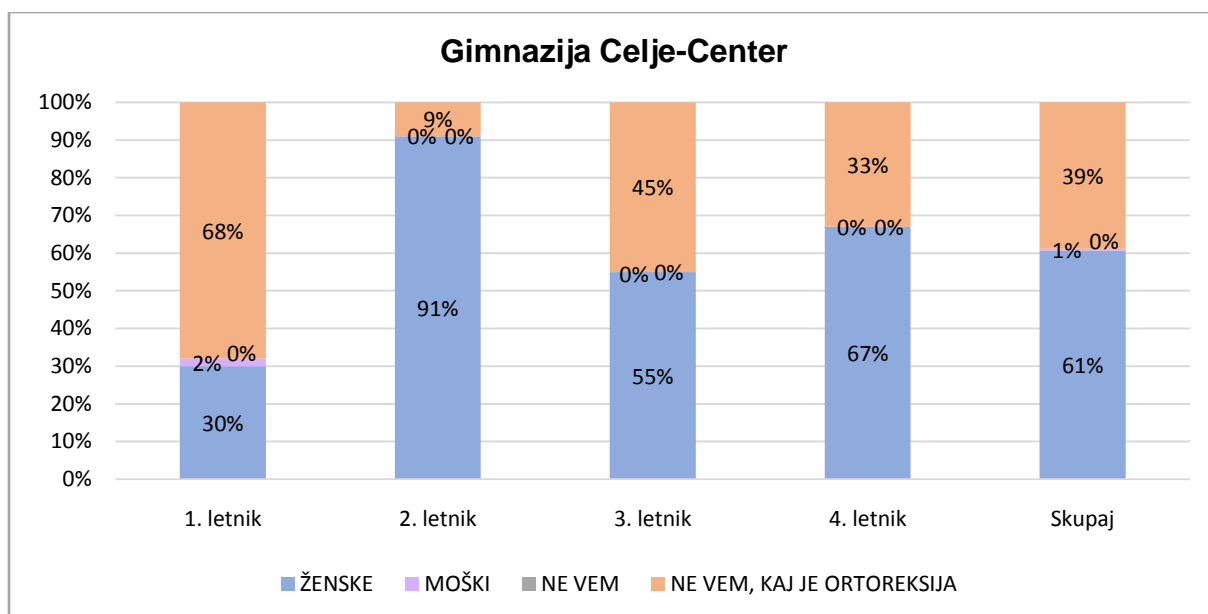
Da je ortoreksija motnja hranjenja, meni največ anketiranih dijakov četrtega letnika SŠGT (80 %), v 62 % pa jim sledijo dijaki tretjega letnika, najmanjši pa je odstotek med dijaki drugega letnika (43 %). Pri vseh letnikih skupaj pa anketirani dijaki v 58 % menijo, da je ortoreksija motnja hranjenja.

3.4.5 KDO PO VAŠEM MNENJU PRETEŽNO OBOLEVA ZA ORTOREKSIJO?



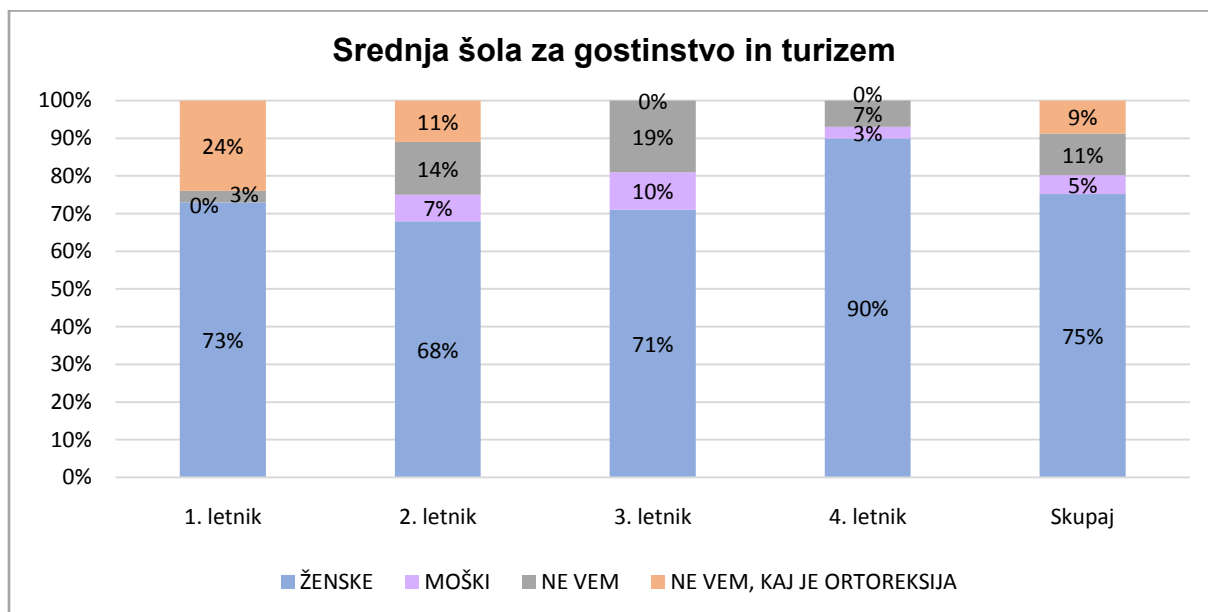
Graf 21: Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo? (SZŠC)

Tisti anketirani dijaki posameznega letnika SZŠC, ki poznajo ortoreksijo, in so se opredelili med moškimi in ženskami, so se v večjem odstotku odločili, da zanjo zbolevarajo ženske in ne moški. Skupaj so se kar v 44 % odločili, da za ortoreksijo pretežno zbolevarajo ženske, in samo v 1 %, da zbolevarajo moški.



Graf 22: Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo? (GCC)

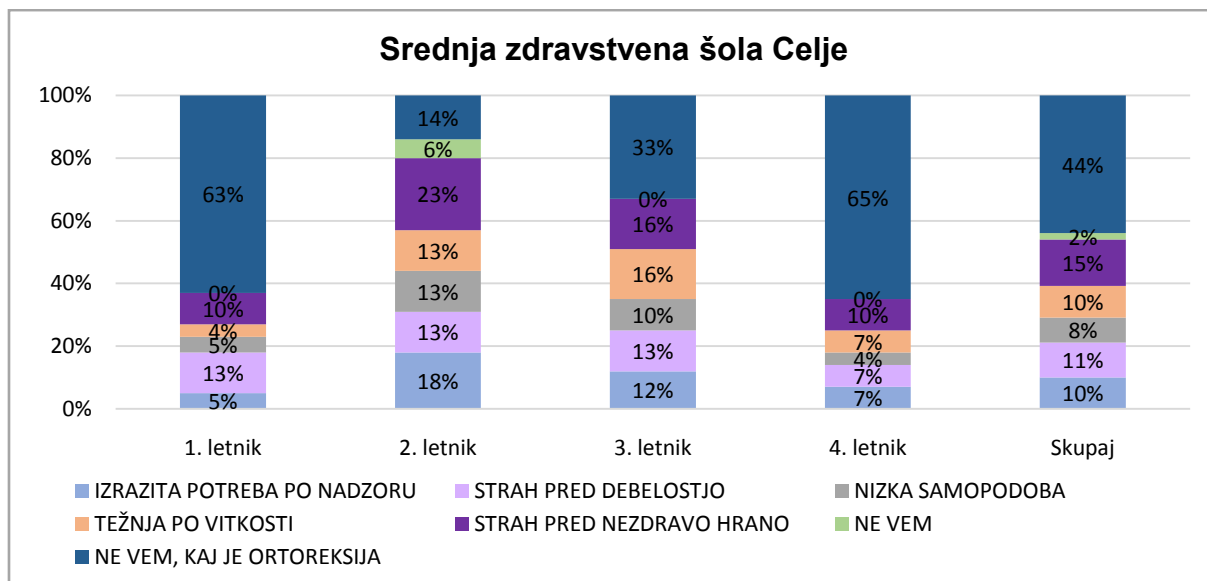
Tisti anketirani dijaki posameznega letnika GCC, ki poznajo ortoreksijo, so se v večjem odstotku odločili, da za njo zbolevarajo v večjem odstotku ženske od moških, torej skupaj so se kar v 61 % odločili, da za ortoreksijo pretežno zbolevarajo ženske.



Graf 23: Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo? (SŠGT)

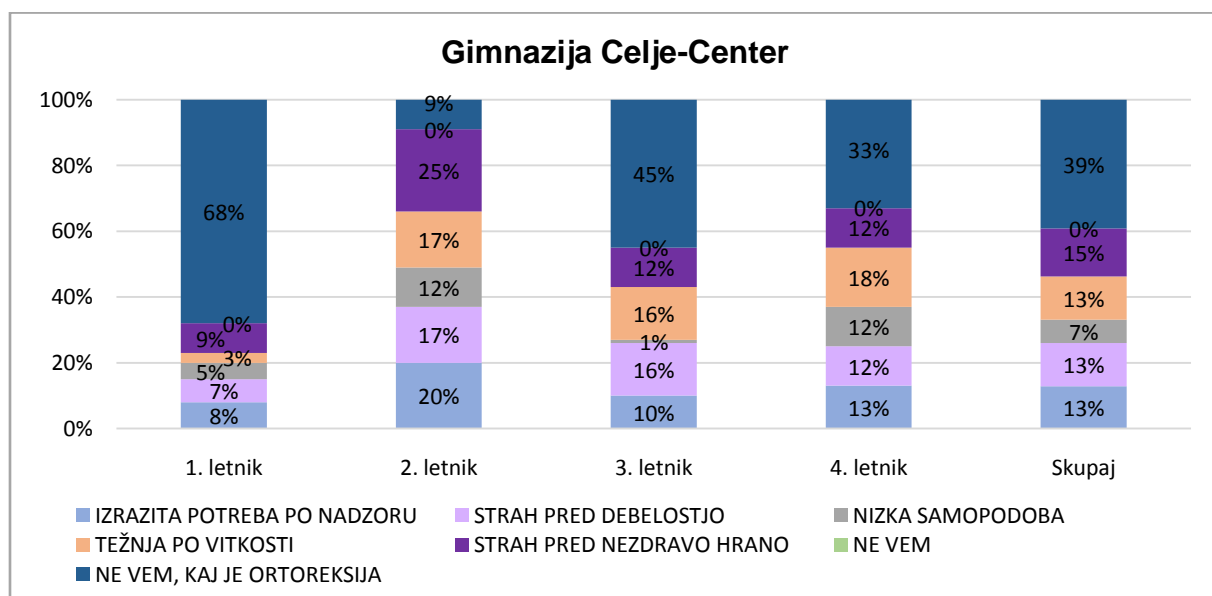
Več kot dve tretjini dijakov posameznega letnika SŠGT meni, da za ortoreksijo običajno zbole vajo ženske. Skupaj so se kar v 75 % odločili, da za ortoreksijo pretežno zbole vajo ženske, in samo v 5 % moški.

3.4.6 KATERI SO SPLOŠNI ZNAKI ORTOREKSIJE?



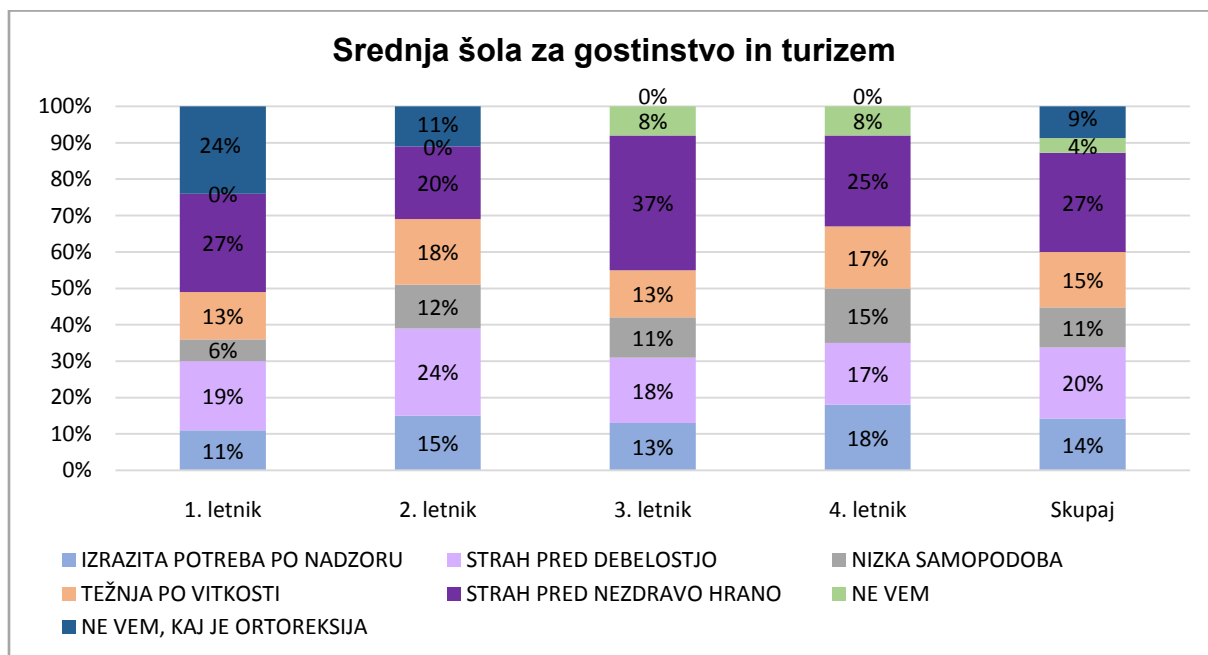
Graf 24: Kateri so splošni znaki ortoreksije? (SZŠC)

Anketirani dijaki SZŠC, ki vedo kaj je ortoreksija, so kot najpogostejši znak v prvem letniku izpostavili strah pred debelostjo, v drugem in četrtem letniku strah pred nezdravo hrano, v tretjem letniku pa poleg tega še težnjo po vitkosti. Skupaj so se v največjem odstotku (15 %) odločili, da je splošni znak ortoreksije strah pred nezdravo hrano.



Graf 25: Kateri so splošni znaki ortoreksije? (GCC)

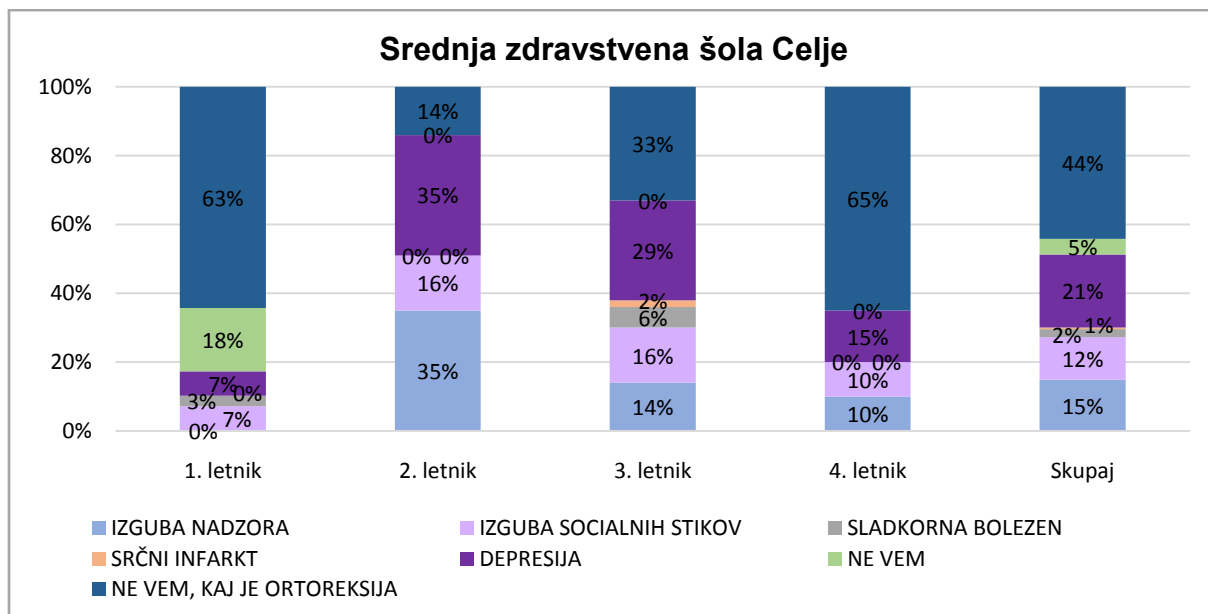
Tisti anketirani dijaki GCC, ki vedo, kaj je ortoreksija, so kot najpogostejši znak v prvem in drugem letniku izpostavili strah pred nezdravo hrano, v tretjem in četrtem letniku pa težnjo po vitkosti. V tretjem letniku so v enakem odstotku (16 %) izpostavili še strah pred debelostjo. Skupaj so se v največjem odstotku (15 %) odločili, da je splošni znak ortoreksije strah pred nezdravo hrano.



Graf 26: Kateri so splošni znaki ortoreksije? (SŠGT)

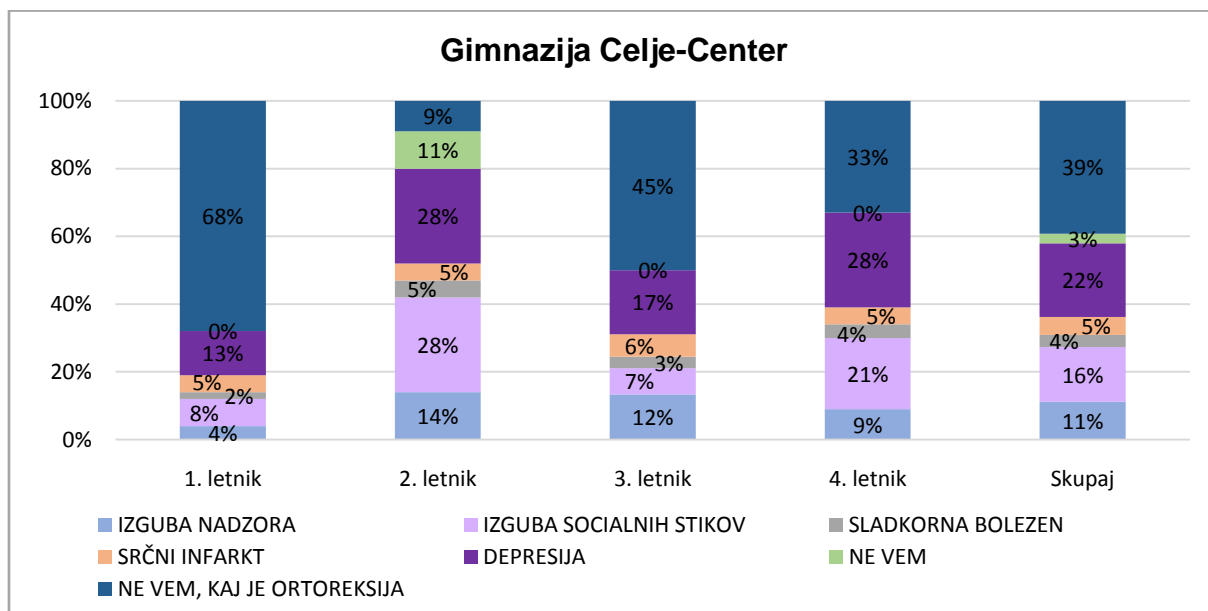
Anketirani dijaki prvega, tretjega in četrtega letnika SŠGT so v največjem odstotku kot splošni znak ortoreksije izpostavili strah pred nezdravo hrano. Izjema so dijaki drugega letnika, ki so kot splošni znak ortoreksije v največjem odstotku (24 %) izpostavili strah pred debelostjo. Skupaj so se v največjem odstotku (27 %) odločili, da je splošni znak ortoreksije strah pred nezdravo hrano.

3.4.7 KATERE SO POSLEDICE ORTOREKSIJE?



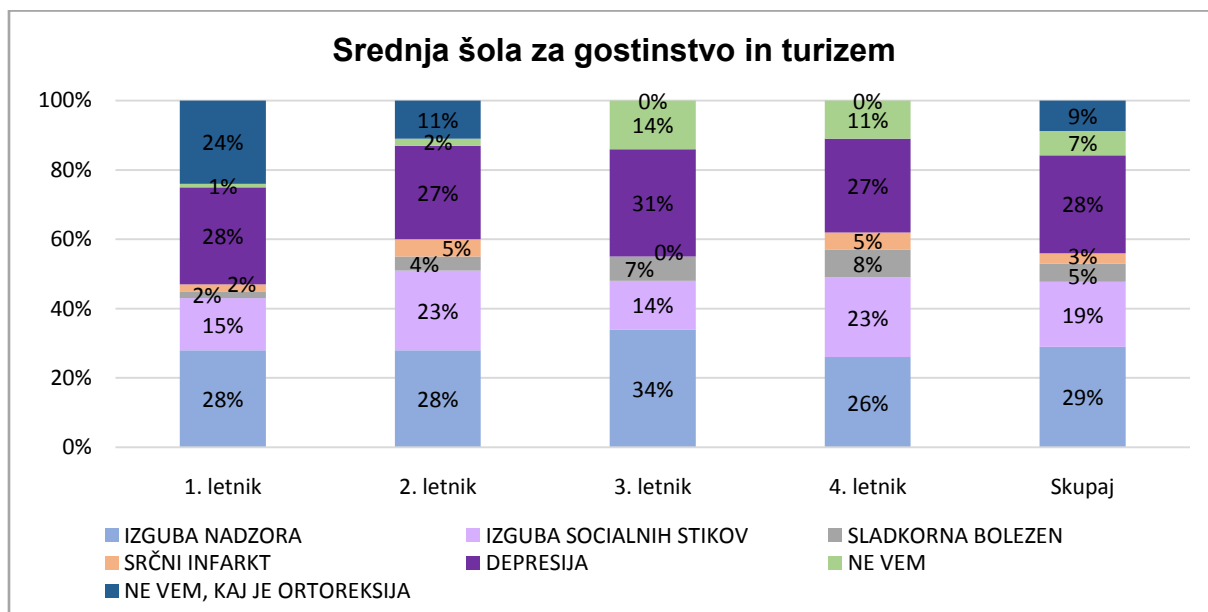
Graf 27: Katere so posledice ortoreksije? (SZŠC)

Med anketiranimi dijaki SZŠC, ki so se odločili za vsaj eno od naštetih posledic ortoreksije, so se dijaki prvega letnika v največjem odstotku odločili za izgubo socialnih stikov in depresijo, dijaki drugega letnika za izgubo nadzora in depresijo, dijaki tretjega in četrtega letnika pa za depresijo. Skupno pa so izbrali v največjem odstotku depresijo (21 %).



Graf 28: Katere so posledice ortoreksije? (GCC)

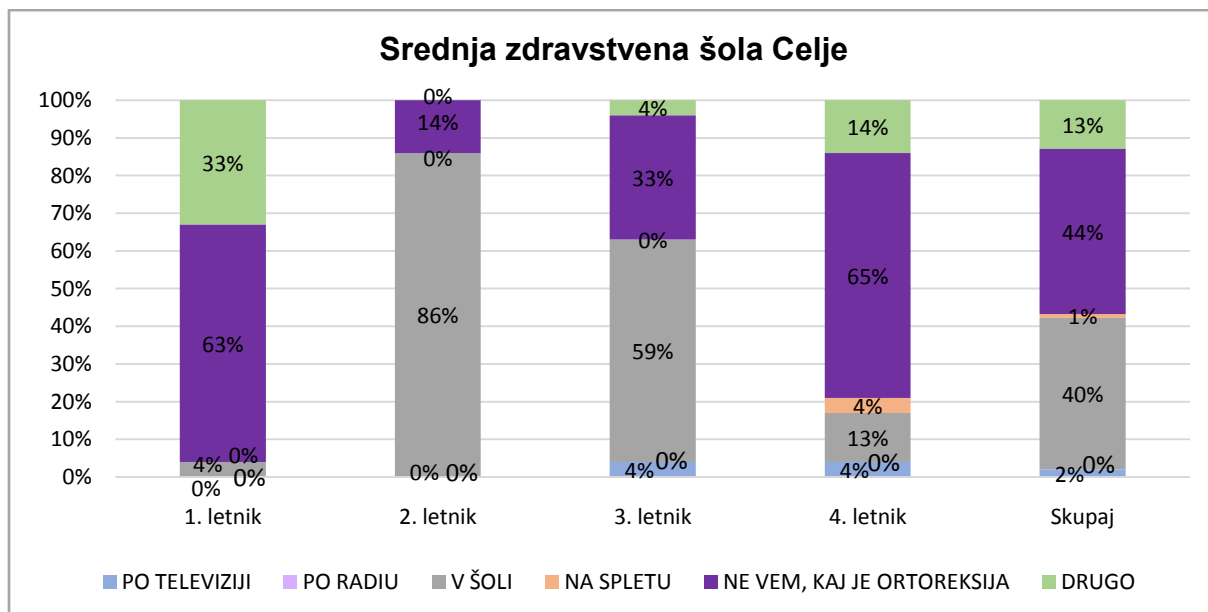
Med anketiranimi dijaki GCC, ki so se odločili za vsaj eno od naštetih posledic ortoreksije, so se dijaki prvega, tretjega in četrtega letnika v največjem odstotku odločili za depresijo, dijaki drugega letnika pa poleg depresije še za izgubo socialnih stikov. Skupno pa so izbrali v največjem odstotku depresijo (22 %).



Graf 29: Katere so posledice ortoreksije? (SŠGT)

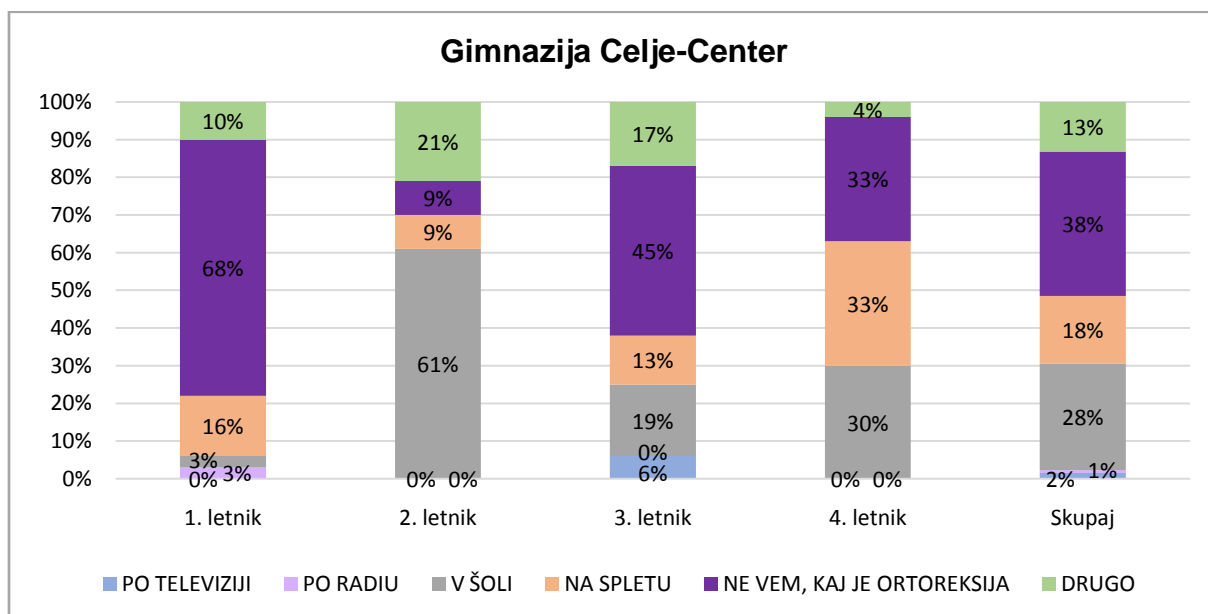
Med anketiranimi dijaki SŠGT, ki so se odločili za vsaj eno od naštetih posledic ortoreksije, so se dijaki prvega letnika v največjem odstotku (28 %) odločili za izgubo nadzora in depresijo, dijaki drugega in tretjega letnika za izgubo nadzora ter dijaki četrtega letnika za depresijo (27 %). Skupno pa so izbrali v največjem odstotku izgubo nadzora (29 %).

3.4.8 KJE STE O ORTOREKSIJI NAJVEČ SLIŠALI?



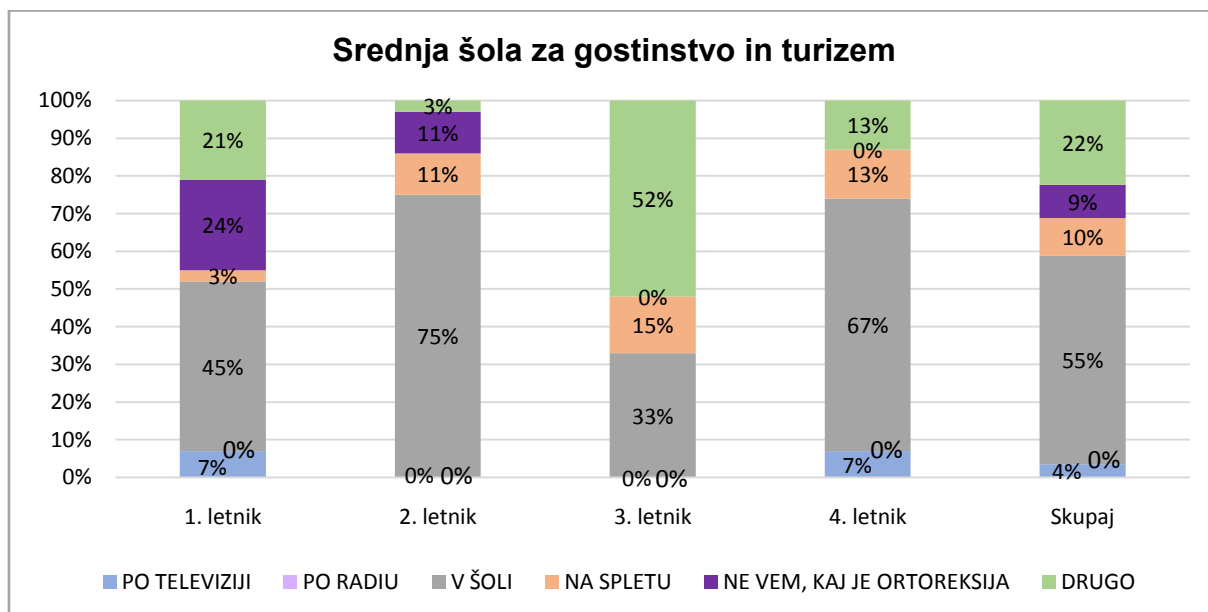
Graf 30: Kje ste o ortoreksiji največ slišali? (SZŠC)

Anketirani dijaki drugega in tretjega letnika SZŠC, ki so že slišali za besedo ortoreksija, so o njej največ slišali v šoli, medtem ko so dijaki prvega in četrtega letnika v največjem odstotku izpostavili drugo, kjer so napisali, da so o ortoreksiji največ slišali od prijateljev in v knjigah. Skupaj prevladuje 40 % tistih, ki so ortoreksiji največ slišali v šoli.



Graf 31: Kje ste o ortoreksiji največ slišali? (GCC)

Anketirani dijaki drugega in tretjega letnika GCC, ki so že slišali za besedo ortoreksija so o njej največ slišali v šoli, medtem ko dijaki prvega in četrtega letnika na spletu. Skupaj prevladuje 28 % tistih, ki so o ortoreksiji največ slišali v šoli, 13 % pa je dijakov, ki so pod drugo napisali, da so o njej največ slišali v bolnišnici in od prijateljev.



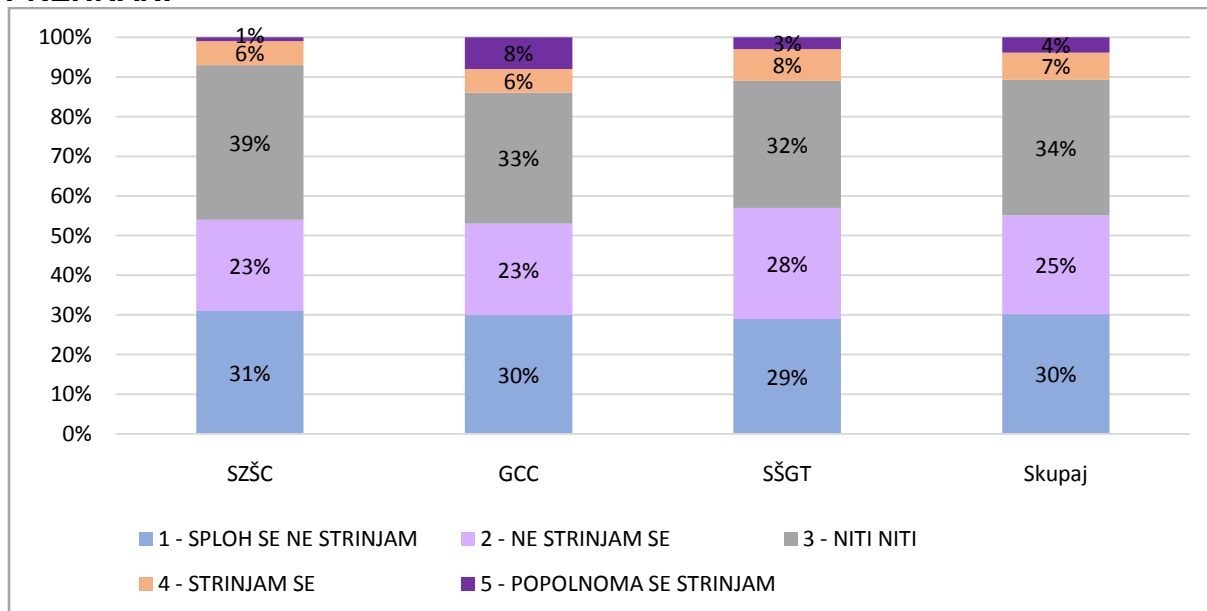
Graf 32: Kje ste o ortoreksiji največ slišali? (SŠGT)

Anketirani dijaki prvega, drugega in četrtega letnika SŠGT, ki so že slišali za besedo ortoreksija, so o njej največ slišali v šoli, medtem ko je dobra polovica dijakov tretjega letnika pod drugo napisala, da so o ortoreksiji največ slišali doma, v revijah in v trgovini. Skupaj prevladuje 55 % tistih, ki so o ortoreksiji največ slišali v šoli.

3.4.9 STOPNJA STRINJANJA O NAVEDENIH TRDITVAH

V nadaljevanju sledi analiza podatkov in predstavitev le-teh v grafih o stopnji strinjanja po 5-stopenjski lestvici na navedene trditve iz anketnega vprašalnika glede ortoreksije.

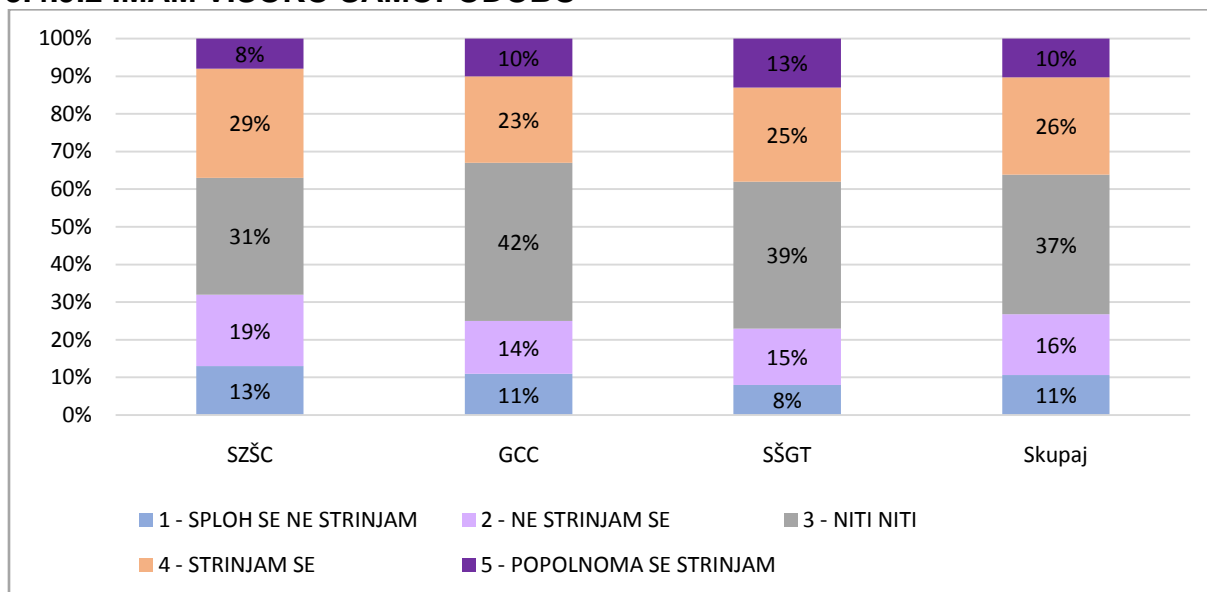
3.4.9.1 POGOSTO SPREMLJAM ODDAJE V MEDIJIH, KI GOVORIJO O ZDRAVI PREHRANI



Graf 33: Pogosto spremljam oddaje v medijih, ki govorijo o zdravi prehrani

Da pogosto spremljajo oddaje v medijih, ki govorijo o zdravi prehrani se strinja oz. popolnoma strinja 7 % anketiranih dijakov SZŠC, 14 % dijakov GCC in 11 % dijakov SŠGT. Več kot polovica dijakov se s to trditvijo ne strinja.

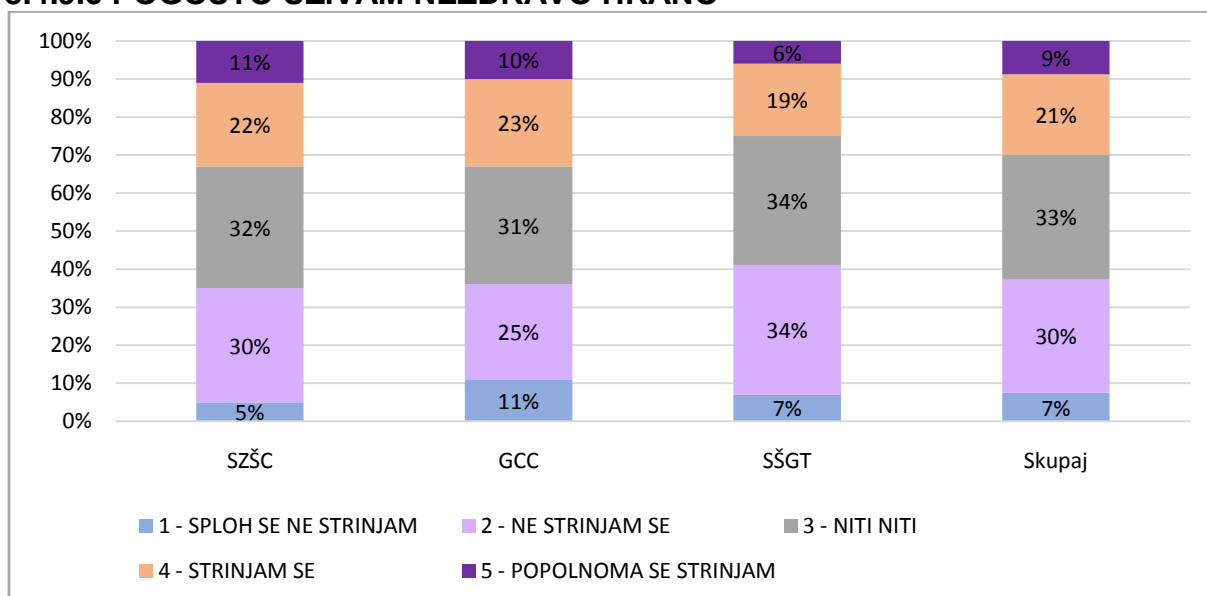
3.4.9.2 IMAM VISOKO SAMOPODOBO



Graf 34: Imam visoko samopodobo

Največji odstotek anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT je glede njihove visoke samopodobe neodločenih. Da imajo visoko samopodobo, pa se strinja oz. popolnoma strinja 37 % dijakov SZŠC, 33 % dijakov GCC in 38 % dijakov SŠGT. Ti odstotki so na posamezno šolo višji v primerjavi s tistimi, ki nimajo visoke samopodobe.

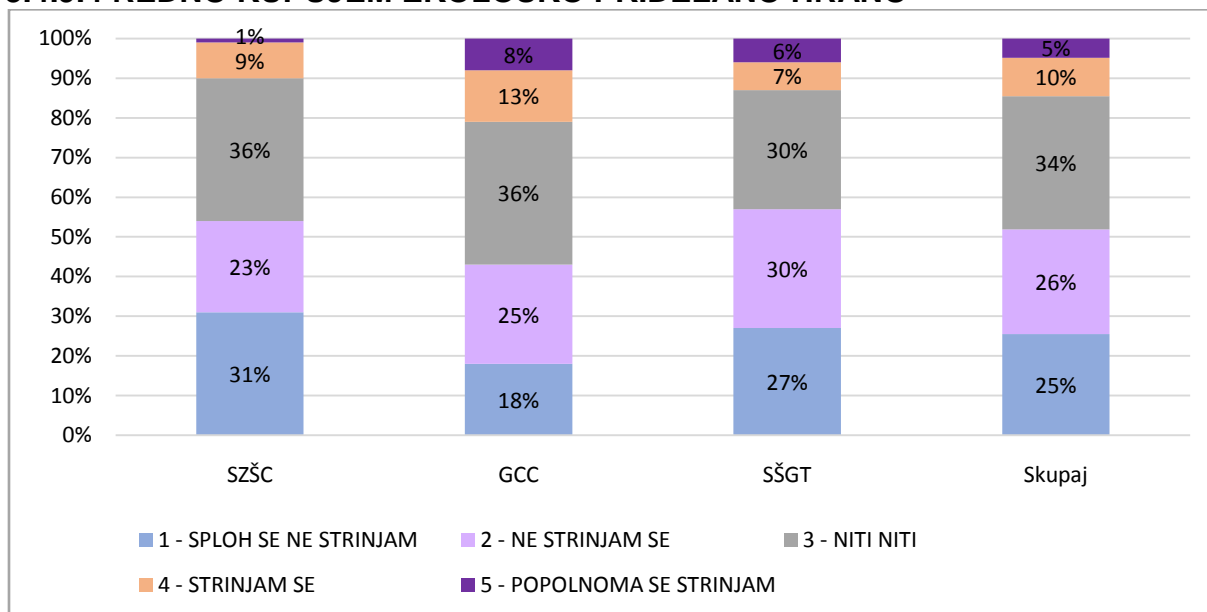
3.4.9.3 POGOSTO UŽIVAM NEZDRAVO HRANO



Graf 35: Pogosto uživam nezdravo hrano

Največji delež (od 31 % do 34 %) predstavljajo tisti anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki so glede pogostega uživanja nezdrave hrane neodločeni. Izjema so dijaki SŠGT, kjer je enak delež (34 %) tistih dijakov, ki redko uživajo nezdravo hrano.

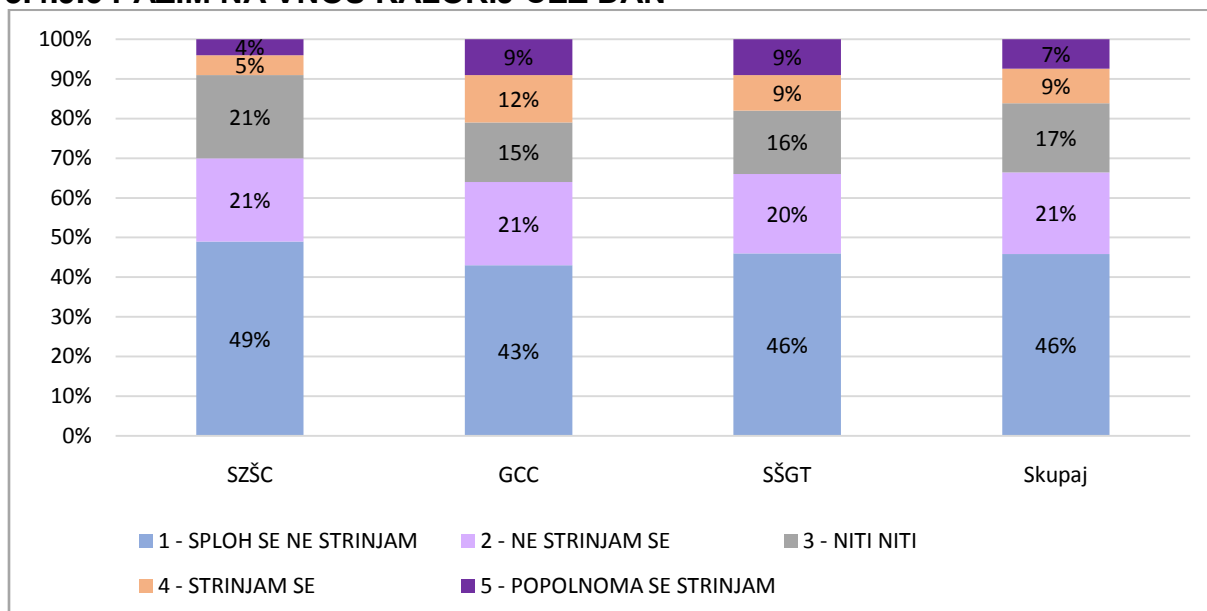
3.4.9.4 REDNO KUPUJEM EKOLOŠKO PRIDELANO HRANO



Graf 36: Redno kupujem ekološko pridelano hrano

Največji delež (od 30 % do 36 %) predstavljajo tisti anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki so glede rednega kupovanja ekološko pridelane hrane neodločeni. Izjema so dijaki SŠGT, kjer je enak delež (30 %) tistih dijakov, ki ekološko pridelane hrane ne kupujejo redno.

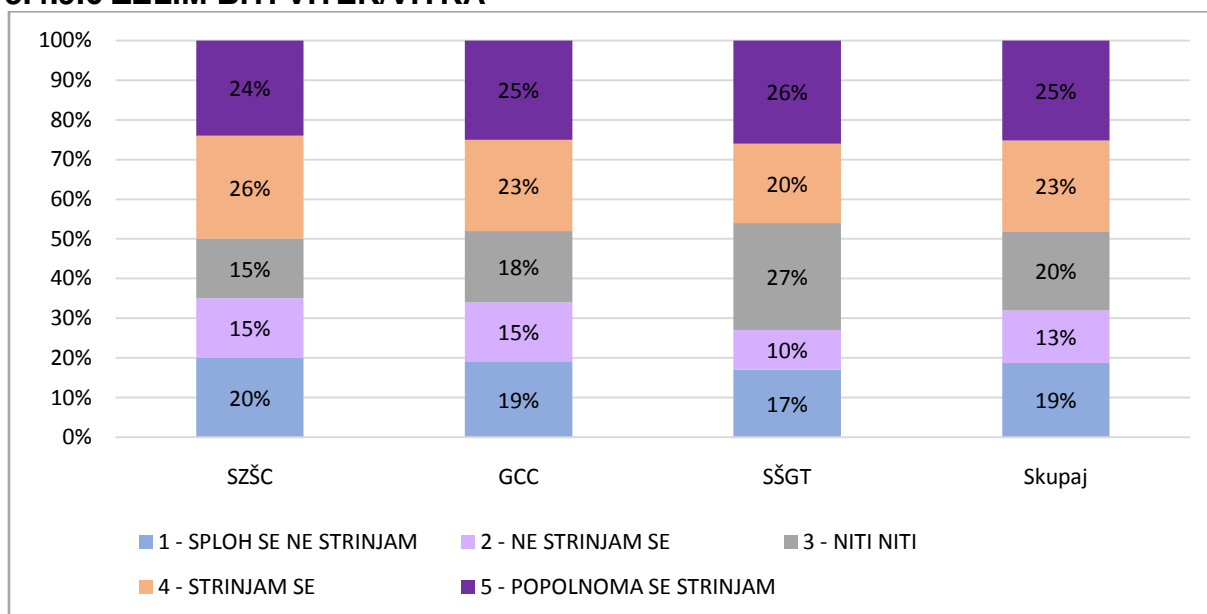
3.4.9.5 PAZIM NA VNOS KALORIJ ČEZ DAN



Graf 37: Pazim na vnos kalorij čez dan

Največji odstotek (od 43 % do 49 %) predstavljajo anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki na vnos kalorij čez dan ne pazijo. Skupno na vnos kalorij pazi samo 16 % dijakov.

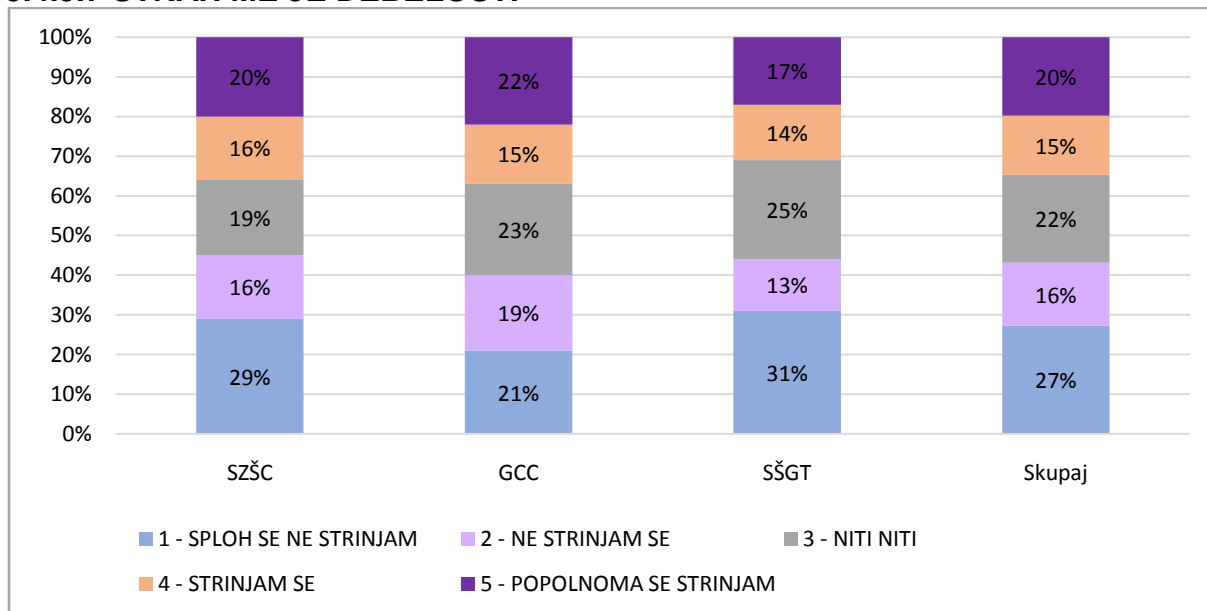
3.4.9.6 ŽELIM BITI VITEK/VITKA



Graf 38: Želim biti vitek/vitka

S trditvijo, da želim biti vitek/-a, se strinja oz. popolnoma strinja več kot 45 % anketiranih dijakov posamezne šole. Ta odstotek pa je večji v primerjavi s tistimi, ki se s to trditvijo ne strinjajo.

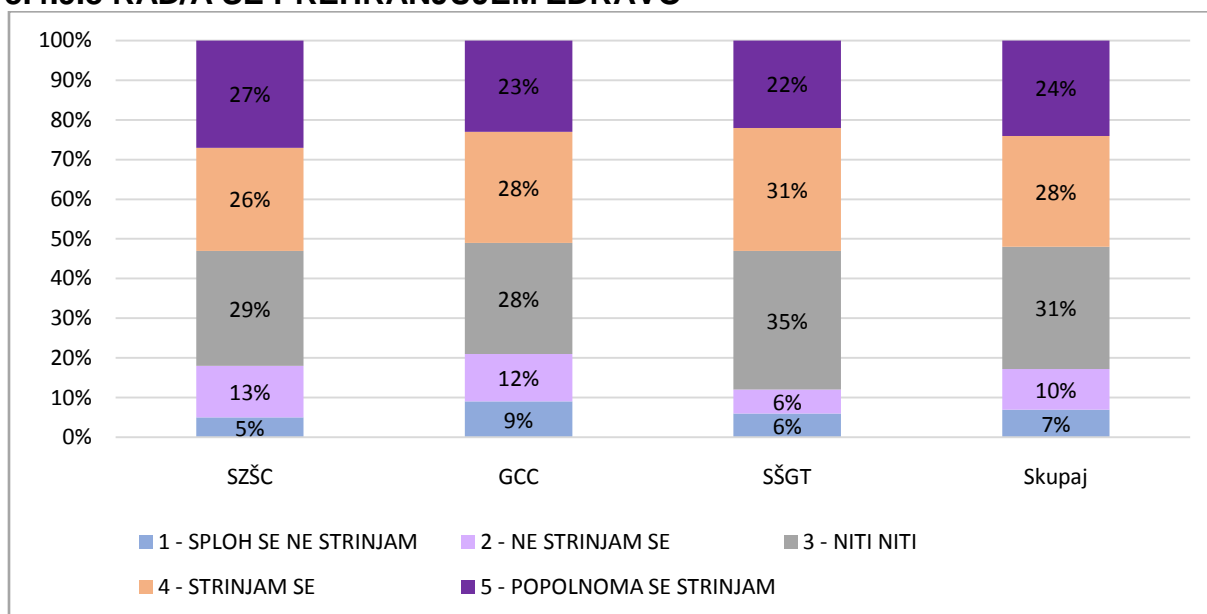
3.4.9.7 STRAH ME JE DEBELOSTI



Graf 39: Strah me je debelosti

Na trditev, da me je strah debelosti, je odgovorilo višji odstotek tistih anketiranih dijakov posamezne šole, ki se ne strinja oz. popolnoma strinja, v primerjavi s tistimi, ki se s to trditvijo strinjajo.

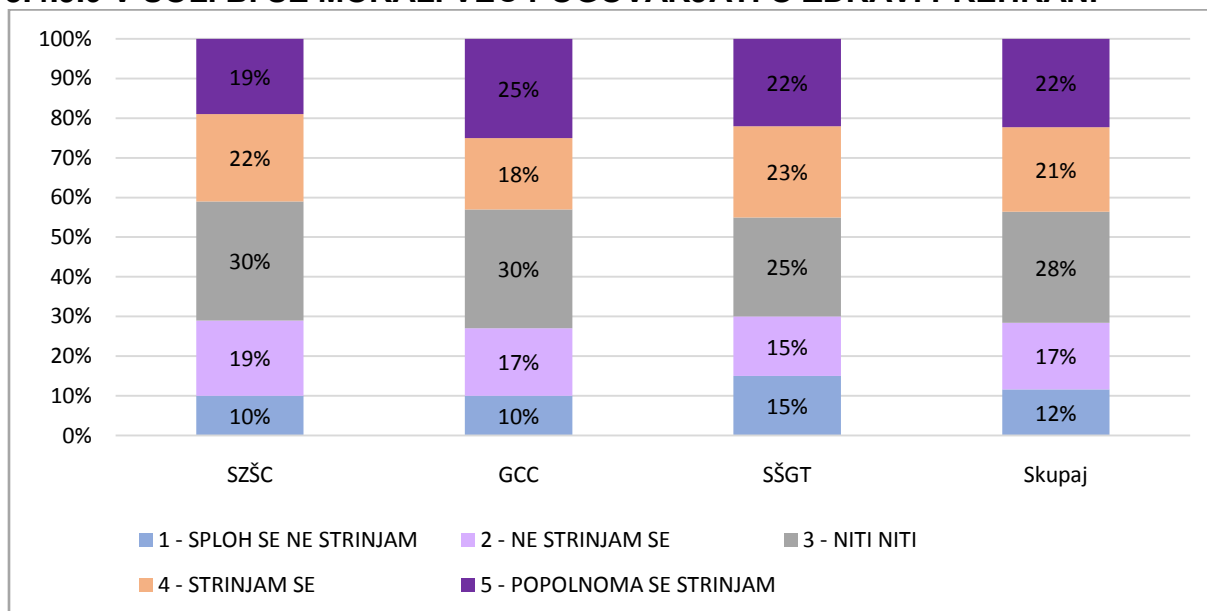
3.4.9.8 RAD/A SE PREHRANJUJEM ZDRAVO



Graf 40: Rad/a se prehranjujem zdravo

Največji odstotek (od 29 % od 35 %) predstavljajo anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki so glede priljubljenosti zdravega prehranjevanja neodločeni. Izjema so dijaki GCC, kjer je enak delež (28 %) tistih dijakov, ki se radi prehranjujejo zdravo. Večji odstotek predstavljajo anketirani dijaki, ki se radi prehranjujejo zdravo v primerjavi z tistimi, ki se ne.

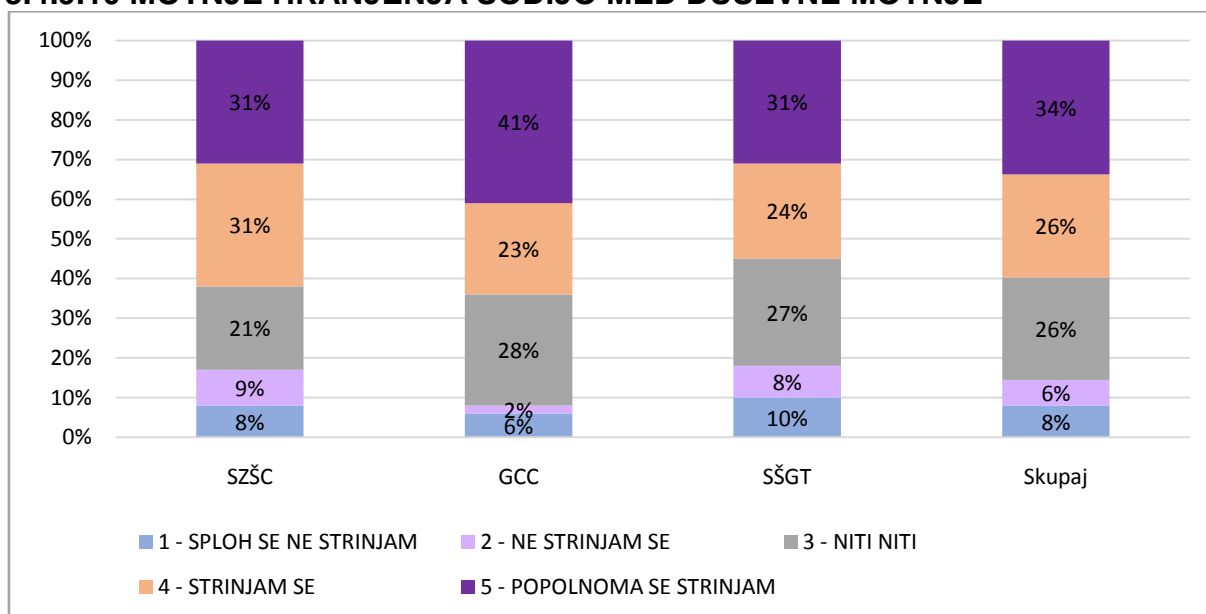
3.4.9.9 V ŠOLI BI SE MORALI VEČ POGOVARJATI O ZDRAVI PREHRANI



Graf 41: V šoli bi se morali več pogovarjati o zdravi prehrani

Največji odstotek predstavljajo anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki so glede tega, da bi se morali v šoli več pogovarjati o zdravi prehrani, neodločeni. Večji odstotek, da bi se morali v šoli več pogovarjati o zdravi prehrani, predstavljajo anketirani dijaki, ki se s trditvijo strinjajo, v primerjavi z tistimi, ki se s tem ne strinjajo.

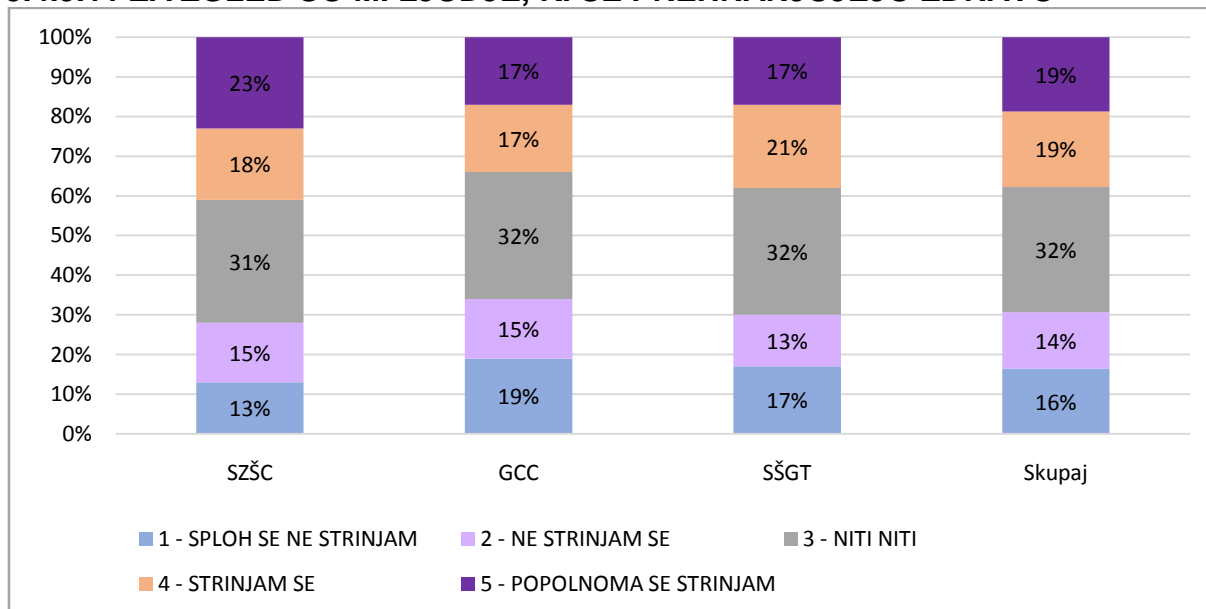
3.4.9.10 MOTNJE HRANJENJA SODIJO MED DUŠEVNE MOTNJE



Graf 42: Motnje hranjenja sodijo med duševne motnje

Več kot polovica anketiranih dijakov posamezne šole se strinja oziroma popolnoma strinja, da motnje hranjenja sodijo med duševne motnje. Najvišji (64 %) odstotek tako mislečih, je med dijaki GCC.

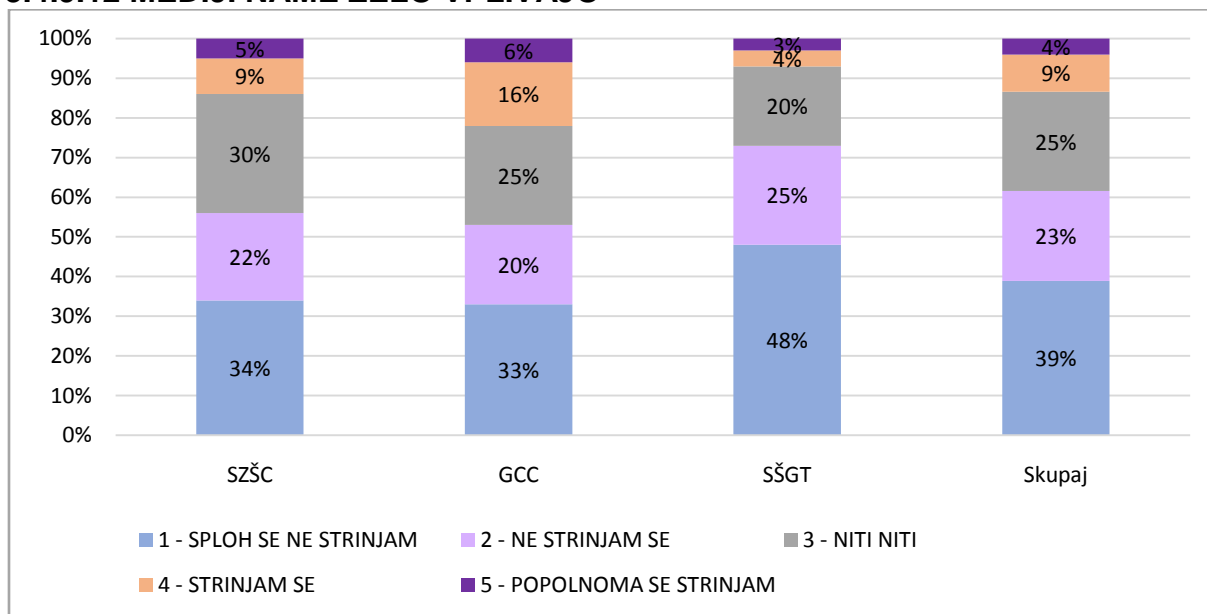
3.4.9.11 ZA ZGLED SO MI LJUDJE, KI SE PREHRANJUJEJO ZDRAVO



Graf 43: Za zgled so mi ljudje, ki se prehranjujejo zdravo

Najvišji odstotek predstavljajo anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki so glede z gledovanja po ljudeh, ki se prehranjujejo zdravo, neodločeni. Odstotek tistih, ki so jim za zgled ljudje, ki se prehranjujejo zdravo, je višji od tistih, ki se s to trditvijo ne strinjajo.

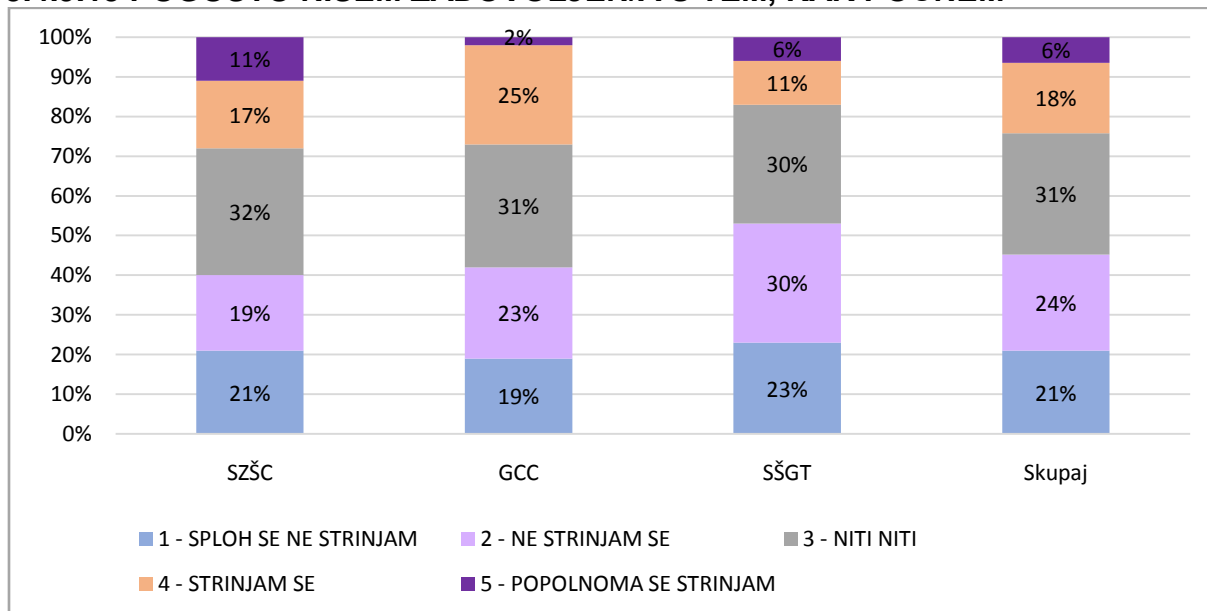
3.4.9.12 MEDIJI NAME ZELO VPLIVAJO



Graf 44: Mediji name zelo vplivajo

Največji odstotek predstavljajo anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki menijo, da mediji nimajo vpliva na njih. Da pa imajo mediji na njih velik vpliv, pa se strinja oz. popolnoma strinja samo 13 % anketiranih dijakov.

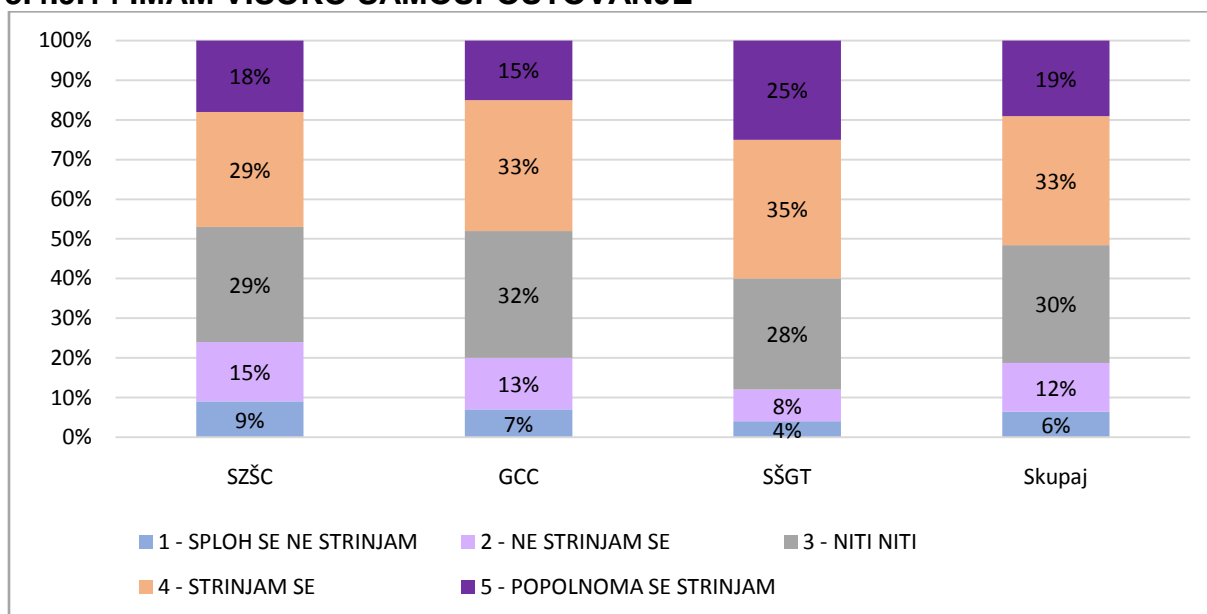
3.4.9.13 POGOSTO NISEM ZADOVOLJEN/A S TEM, KAR POČNEM



Graf 45: Pogosto nisem zadovoljen/a s tem, kar počnem

Največji delež predstavljajo tisti anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki so glede zadovoljstva pri tem, kar počnejo, neodločeni. Izjema so dijaki SŠGT, kjer je enak delež (30 %) tistih dijakov, ki so zadovoljni s tem, kar počnejo. Skupno pa je večji odstotek tistih, ki so zadovoljni s tem, kar počno.

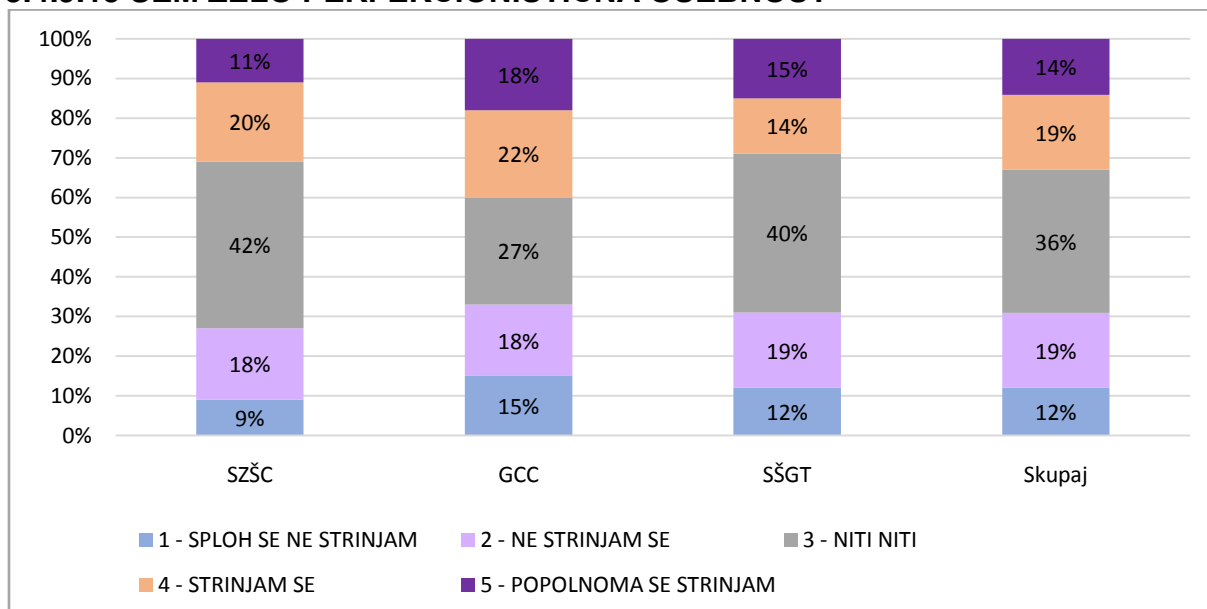
3.4.9.14 IMAM VISOKO SAMOSPOŠTOVANJE



Graf 46: Imam visoko samospoštovanje

Največji delež predstavljajo tisti anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki menijo, da imajo visoko samospoštovanje. Izjema so dijaki SZŠC, kjer je enak delež (29 %) tistih dijakov, ki so neodločeni glede lastnega visokega samospoštovanja. Skupno pa je večji odstotek tistih, ki imajo visoko samospoštovanje v primerjavi z tistimi, ki tega nimajo.

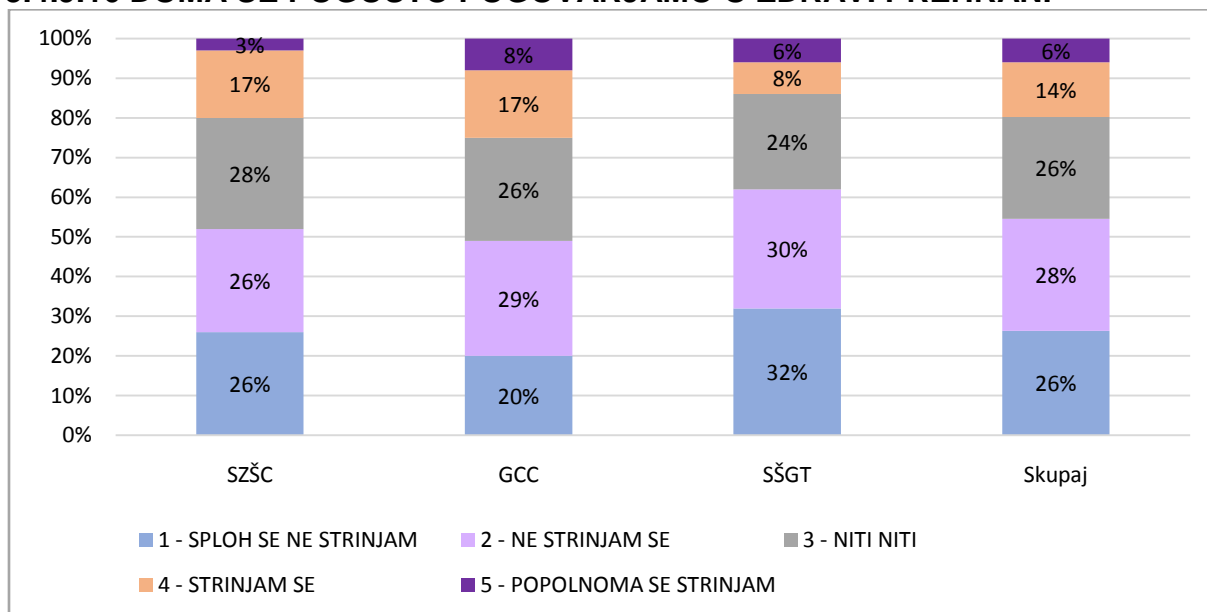
3.4.9.15 SEM ZELO PERFEKIONISTIČNA OSEBNOST



Graf 47: Sem zelo perfekcionistična osebnost

Najvišji odstotek predstavljajo anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki so glede svoje perfekcionistične osebnosti neodločeni. Skupno pa je višji odstotek tistih, ki so zelo perfekcionistične osebnosti v primerjavi s tistimi, ki to niso.

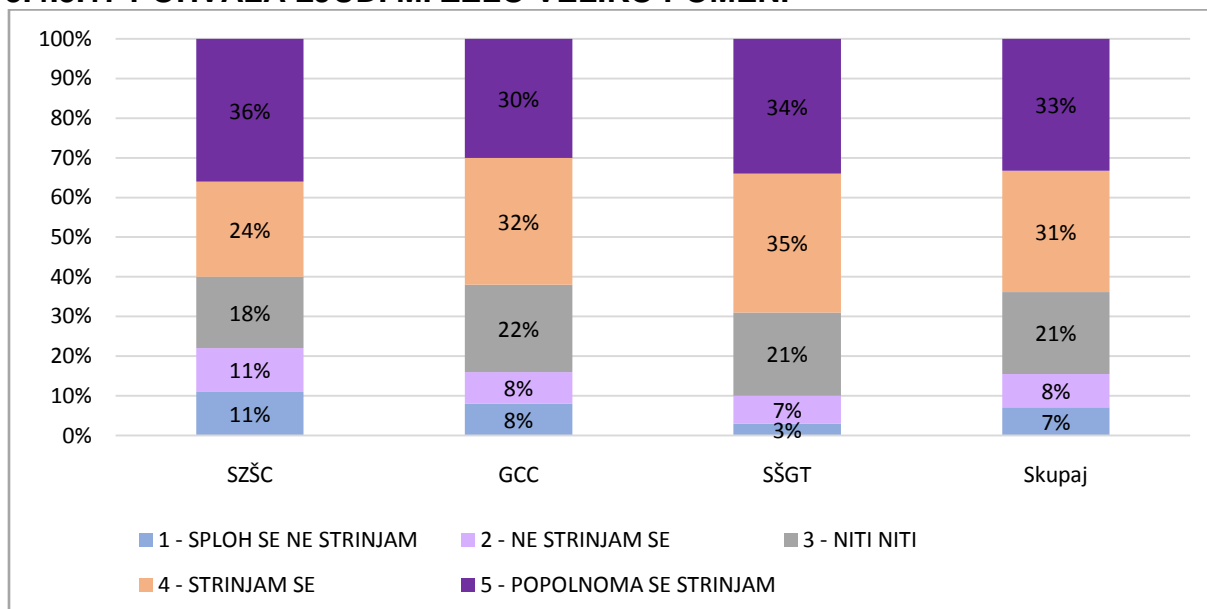
3.4.9.16 DOMA SE POGOSTO POGOVARJAMO O ZDRAVI PREHRANI



Graf 48: Doma se pogosto pogovarjamo o zdravi prehrani

Največji delež (28 %) anketiranih dijakov SZŠC predstavljajo tisti, ki so glede pogovarjanja o zdravi prehrani doma neodločeni, medtem ko pri anketiranih dijakih GCC največji odstotek (29 %) predstavljajo tisti, ki se doma ne pogovarjajo o zdravi prehrani. Anketirani dijaki SŠGT pa v največjem deležu (32 %) menijo, da se doma sploh ne pogovarjajo o zdravi prehrani.

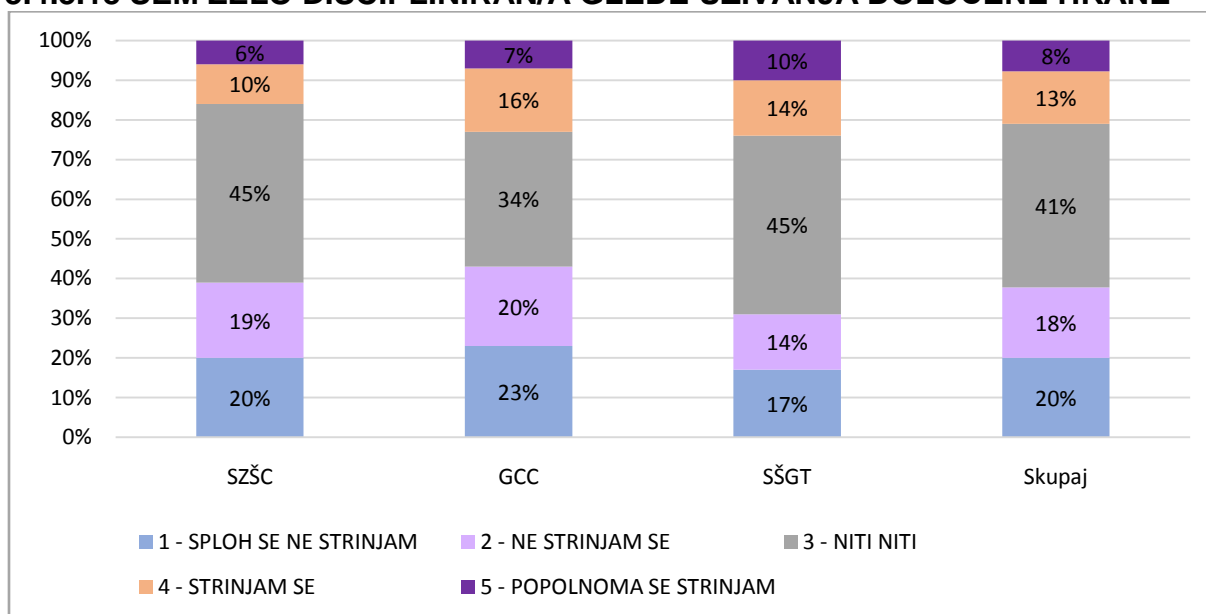
3.4.3.17 POHVALA LJUDI MI ZELO VELIKO POMENI



Graf 49: Pohvala ljudi mi zelo veliko pomeni

Več kot polovica anketiranih dijakov se strinja oz. popolnoma strinja, da jim pohvala zelo veliko pomeni. Skupno gledano je takih dijakov 64 %, samo 15 % se jih s tem ne strinja.

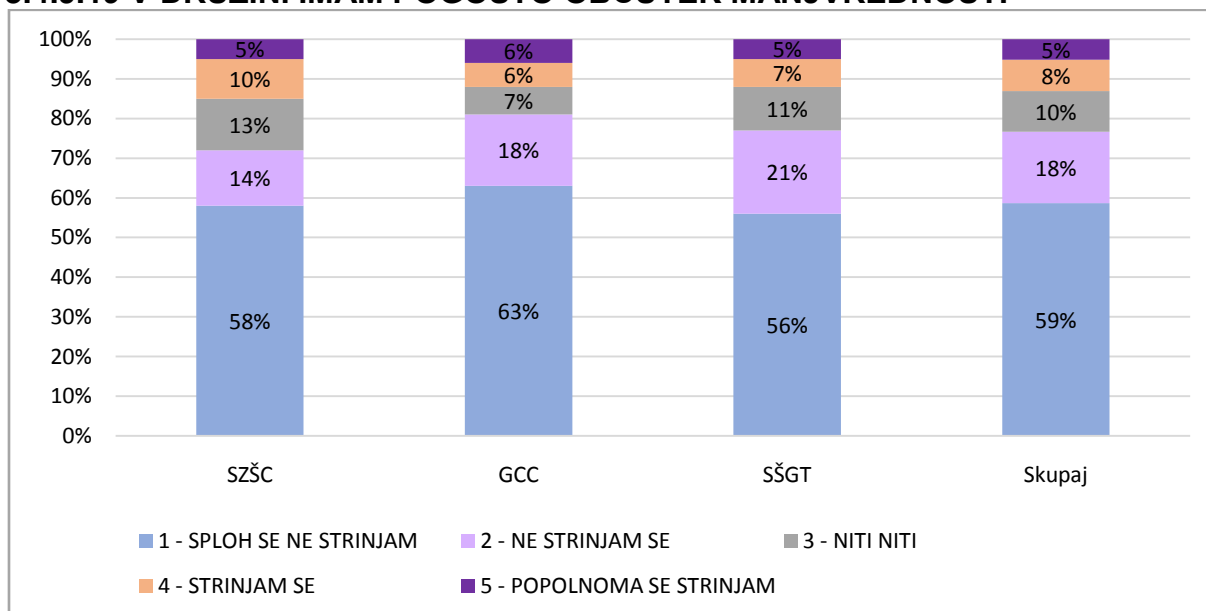
3.4.3.18 SEM ZELO DISCIPLINIRAN/A GLEDE UŽIVANJA DOLOČENE HRANE



Graf 50: Sem zelo discipliniran/a glede uživanja določene hrane

Najvišji odstotek predstavljajo anketirani dijaki SZŠC, GCC in SŠGT, ki so glede svoje discipline pri uživanju določene hrane neodločeni. Skupno gledano pa je več tistih dijakov (38 %), ki niso disciplinirani glede uživanja določene hrane.

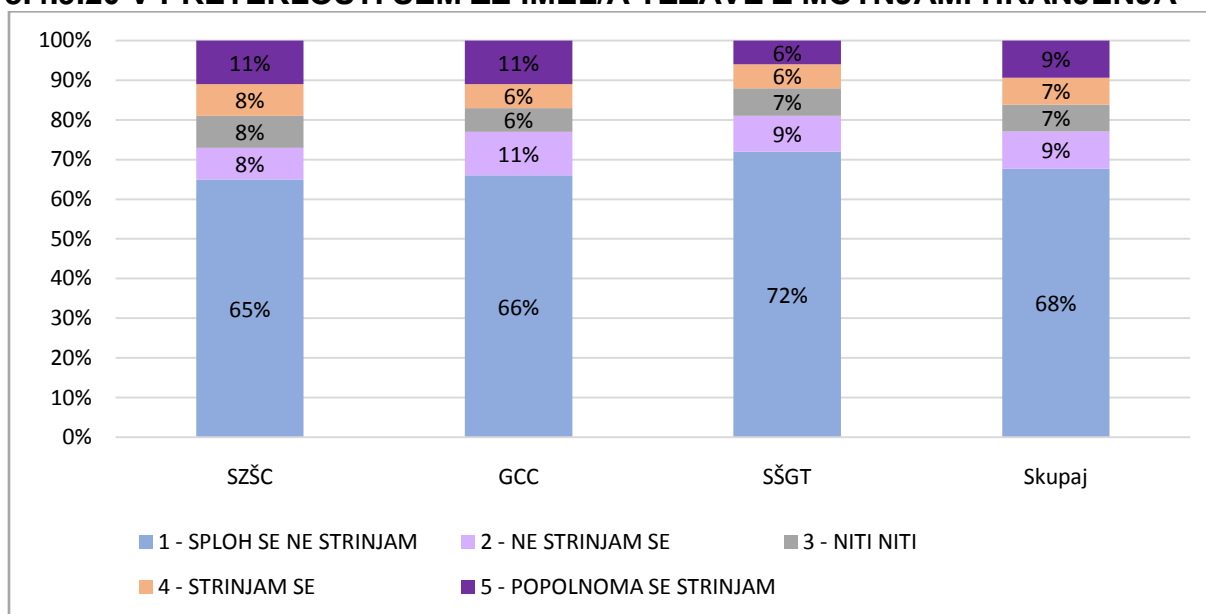
3.4.9.19 V DRUŽINI IMAM POGOSTO OBČUTEK MANJVREDNOSTI



Graf 51: V družini imam pogosto občutek manjvrednosti

Več kot polovica anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT meni, da v družinskem krogu nimajo občutka manjvrednosti. Takšnih, ki pa ga imajo, pa je 13 %.

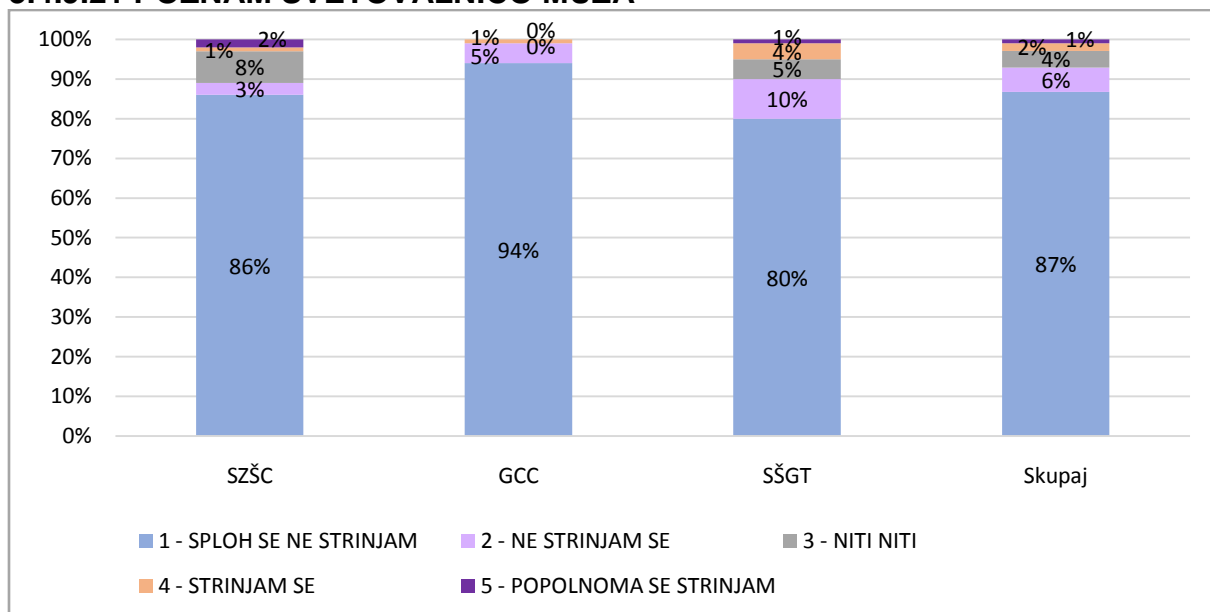
3.4.9.20 V PRETEKLOSTI SEM ŽE IMEL/A TEŽAVE Z MOTNJIAMI HRANJENJA



Graf 52: V preteklosti sem že imel/a težave z motnjami hranjenja

Več kot 60 % anketiranih dijakov SZŠC, GCC in SŠGT meni, da v preteklosti še niso imeli težav z motnjami hranjenja. Takšnih, ki pa so jih že imeli, pa je skupno 16 %.

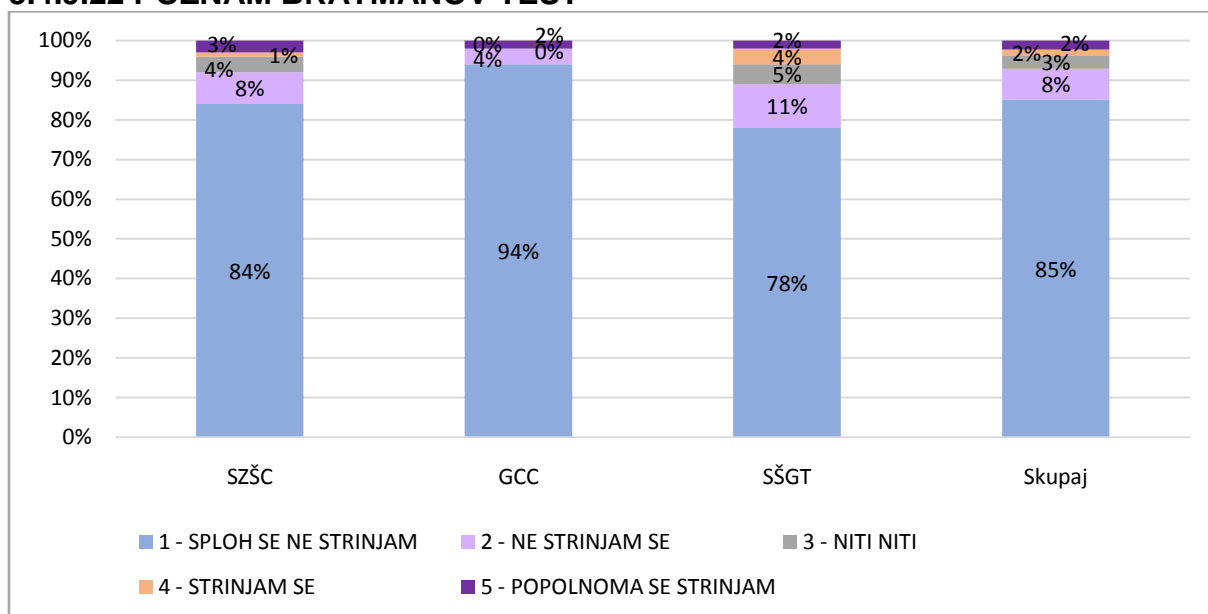
3.4.9.21 POZNAM SVETOVALNICO MUZA



Graf 53: Poznam svetovalnico MUZA

Svetovalnico MUZA pozna samo 3 % anketiranih dijakov, med njimi največ (5 %) dijaki SŠGT.

3.4.9.22 POZNAM BRATMANOV TEST



Graf 54: Poznam Bratmanov test

Bratmanovega testa večina anketiranih dijakov ne pozna. Tisti, ki ga poznajo, pa jih je največ (6 %) med dijaki SŠGT.

3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA

»Vodilni občutki, ki se skrivajo za vsemi motnjami hranjenja, so strah, krivda in sram« (Serneck, 2014, str. 35).

Motnje hranjenja so v splošnem precej raziskano področje, izjema je ortoreksija. Gre za tako novo obliko motenj hranjenja, da zanjo v Sloveniji (še) ni dovolj statističnih podatkov, da bi iz njih lahko razbrali, ali se ortoreksija v Sloveniji sploh pojavlja, in če se, v kakšnem obsegu (Mikolič, 2016).

Rezultati najine raziskave so pokazali, da je 31 % anketiranih dijakov izpostavljenih ortoreksiji, kar naju je presenetilo, saj sva mislili, da bo odstotek bistveno nižji. Izsledki raziskave (Mikolič, 2016), ki je vključevala 420 anketirancev, starih med 15 in 29 let, in razdeljenih glede na izobraževalno institucijo v skupine: osnovnošolci, srednješolci in študentje, je pokazala po Bratmanovem testu, da je bilo med vsemi anketiranimi 12,14 % takšnih, ki so kazali nagnjenje k razvoju ortoreksije. Med temi je bilo kar 45 % srednješolcev, prevladovala pa je ženska populacija (86 %).

Sodobni svet že nekaj časa živi v trendu zdrave prehrane, izobraževanja na tem področju in o načinih prehrane, ki nam omogočajo boljše počutje, bolj zdravo življenje in posledično manj bolezenskih težav. Mediji nenehno pritiskajo na nas z »navodili«, kakšno hrano naj uživamo, čemu se naj izogibamo, če ne želimo zboleti, in podobno. Prav tako pa mediji postajajo naš največji vir informacij, predvsem pri mladih, ki so bolj ali manj nenehno v kontaktu z njimi (Mikolič, 2016).

Prva hipoteza, ki se glasi: **Večji odstotek predstavljajo tisti anketirani dijaki posamezne šole, ki so izpostavljeni ortoreksiji in se tega ne zavedajo, v primerjavi s tistimi, ki so izpostavljeni ortoreksiji in se tega zavedajo**, se nanaša na prvo in drugo vprašanje v anketnem vprašalniku. Pri prvem vprašanju so morali anketirani dijaki odgovoriti na deset navedenih vprašanj Bratmanovega testa z da oziroma z ne. Če so na več kot štiri vprašanja odgovorili z da, pomeni, da so k ortoreksiji izpostavljeni. Drugo vprašanje, ki se glasi: Menite, da bi se pri vas lahko razvila ortoreksija? pa je zastavljeno z namenom ozaveščanja o ortoreksiji. Na SZŠC je 6 % anketiranih dijakov, ki so glede na Bratmanov test izpostavljeni ortoreksiji, vendar se tega ne zavedajo, 2% pa je tistih, ki so izpostavljeni in se tega zavedajo. Izmed vseh anketiranih dijakov GCC jih je 11 % po Bratmanovem testu izpostavljenih ortoreksiji in se tega ne zavedajo, medtem ko je 5 % tistih, ki so izpostavljeni in se zavedajo. Prav tako je na SŠGT večji odstotek (16 %) tistih, ki so izpostavljeni ortoreksiji in se tega ne zavedajo, kot tistih (6 %), ki se zavedajo. Iz dobljenih rezultatov je razvidno, da je **prva hipoteza potrjena**.

Druga hipoteza, ki se glasi: **Anketiranih dijakov Srednje zdravstvene šole Celje, ki so že slišali za besedo ortoreksija je več kot anketiranih dijakov Gimnazije Celje-Center in dijakov Srednje šole za gostinstvo in turizem**, se nanaša na tretje vprašanje, ki se glasi: Ste že slišali za besedo ortoreksija? Od 99 sodelujočih dijakov SZŠC jih je 56 % že slišalo za besedo ortoreksija. Od 103 dijakov GCC jih je 61 % slišalo zanjo, medtem ko od 108 dijakov SŠGT 91 %. Glede na rezultate, **druga hipoteza ni potrjena**.

Da je ortoreksija motnja hranjenja, meni največ dijakov SŠGT (58 %), sledijo dijaki GCC, ki tako menijo v 50 %, in na koncu dijaki SZŠC v 45 %. Med slednjimi prevladujejo dijaki drugega letnika, pri čemer sklepava, da so dobro seznanjeni o motnjah hranjenja, ker je ta tema del učnega načrta pri vsebinskem sklopu zdrava prehrana. Nad rezultati sva presenečeni, saj sva mislili, da bo odstotek dijakov SZŠC, ki ortoreksijo uvrščajo med motnje hranjenja, bistveno višji od odstotkov drugih dveh šol, saj tema motnje hranjenja zadeva področje zdravstva.

Tretja hipoteza, ki se glasi: **Anketirani dijaki posamezne šole, ki poznajo ortoreksijo menijo, da za ortoreksijo pogosteje obolevajo ženske kot moški**, se nanaša na peto vprašanje, ki se glasi: Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo? Anketirani dijaki SZŠC v 44 % menijo, da za ortoreksijo pretežno obolevajo ženske, in v 1 % moški. 61 % anketiranih dijakov GCC meni, da za ortoreksijo pogosteje obolevajo ženske, v 1% moški. Tako je tudi pri dijakih SŠGT, kjer je 75 % tistih, ki menijo, da so ženske pogosteje podvržene ortoreksiji, in 5 % tistih, ki menijo, da so to moški. **Tretja hipoteza je potrjena**, saj je anketiranih dijakov posamezne šole, ki poznajo ortoreksijo in menijo, da zanjo pogosteje obolevajo ženske kot moški, precej več kot tistih, ki menijo obratno.

Na šesto vprašanje, kateri so splošni znaki ortoreksije, so imeli anketirani dijaki možnost izbrati več odgovorov. Med podanimi možnostmi niso samo pravilni odgovori, ampak tudi napačni, in sicer strah pred debelostjo in težnja po vitkosti. Anketirani dijaki SZŠC v 33 % poznajo splošne znake ortoreksije, 21 % jih je izbralo napačna odgovora in preostalih 46 % je tistih, ki ne vedo, kateri so splošni znaki ortoreksije. Na GCC 35 % anketiranih dijakov pozna splošne znake ortoreksije, 26 % jih je izbralo napačna odgovora, preostalih 39 % pa ne ve, kateri so splošni znaki ortoreksije. Medtem ko 52 % anketiranih dijakov SŠGT so splošni znaki ortoreksije znani, 35 % dijakom pa ne, saj so izbrali napačna odgovora. Preostalih 13% pa predstavljajo dijaki, ki ne vedo, kateri so splošni znaki ortoreksije.

Pri sedmem vprašanju so anketirani dijaki odgovarjali na vprašanje: Katere so posledice ortoreksije? Tukaj je bilo možnih več odgovorov. Med sedmimi ponujenimi odgovori sta bila dva nepravilna, in sicer sladkorna bolezen in srčni infarkt. 76 % anketiranih dijakov SŠGT pozna posledice ortoreksije, medtem ko je takšnih dijakov na GCC 49 % in na SZŠC 48 %. Napačna odgovora je izbralo 3 % dijakov SZŠC, 8 % dijakov SŠGT in 9 % dijakov GCC.

Četrta hipoteza, ki se glasi: **Anketirani dijaki posamezne šole, ki poznajo ortoreksijo, so največ informacij o ortoreksiji slišali v šoli**, se nanaša na osmo vprašanje, ki se glasi: Kje ste o ortoreksiji največ slišali? Pri anketiranih dijakih posameznih šol, ki poznajo ortoreksijo, je največji odstotek tistih, ki so o ortoreksiji največ slišali v šoli, in sicer pri SZŠC je teh dijakov 40 %, na GCC je 28%, na SŠGT pa kar 55 %. Tako je **četrta hipoteza potrjena**.

Pri devetem, zadnjem vprašanju, so se anketirani dijaki morali opredeliti do navedenih trditev po petstopenjski lestvici z možnostmi strinjanja.

Samo 11 % vseh anketiranih dijakov se popolnoma strinja oz. strinja, da pogosto spremlja oddaje v medijih, govorijo o zdravi prehrani, med njimi je največ (14 %) dijakov GCC.

Kar 37 % dijakov je neodločenih glede visoke samopodobe pri njih, 36 % pa je tistih, ki imajo visoko samopodobo, med njimi največ (38 %) dijaki SŠGT.

Da pogosto uživajo nezdravo hrano, se ne strinja 37 % dijakov, tretjina pa je glede tega neopredeljenih. Največ dijakov, ki pogosto uživa nezdravo hrano, je med dijaki SZŠC in dijaki GCC (33 %).

Manjšino (15 %) predstavljajo dijaki, ki redno kupujejo ekološko pridelano hrano, kar tretjina pa je neodločenih. Največ (21 %) dijakov, ki redno kupuje ekološko pridelano hrano, je med dijaki GCC in najmanj (10 %) med dijaki SZŠC.

Ne preseneča naju rezultat, da samo 16 % anketiranih dijakov pazi na vnos kalorij čez dan. Med njimi je takšnih največ (21 %) med dijaki GCC in najmanj med dijaki (9 %).

Skoraj polovica (48 %) je dijakov, ki želijo biti vitki, in 35 % tistih, ki jih je strah debelosti.

Kar 52 % anketiranih dijakov se rado prehranjuje zdravo, medtem ko se jih 37 % ne strinja, da pogosto uživajo nezdravo hrano. Iz tega lahko sklepava, da se nekateri dijaki, ki se sicer radi prehranjujejo zdravo, poslužujejo uživanju nezdrave hrane. Izsledki raziskave (Mikolič, 2016) so pokazali, da imajo mladi dober odnos do zdravega prehranjevanja, saj menijo, da je zdrav način prehranjevanja najboljši, in se trudijo, da bi se zdravo prehranjevali. Mladi so prav tako navajali, da k zdravemu načinu prehranjevanja težijo zato, da ne bi prišlo do morebitnih zdravstvenih težav. Sledeči rezultati so pokazali, da prihaja do nasprotij med stališči mladih do zdravih prehranjevalnih navad in prakticiranjem le-teh, saj se je izkazalo, da mladi v veliki meri ne prakticirajo zdravega načina prehranjevanja.

Strokovnjaki, ki se ukvarjajo s področjem zdravega prehranjevanja in z motnjami hranjenja, so »zamudili« prodor ortoreksije na slovenska tla, morda zaradi mnenja, da zdrav način prehranjevanja ne more biti škodljiv, ali pa so prezrli možnost za razvoj ortoreksije v Sloveniji. Nekateri izmed strokovnjakov so mnenja, da je pojav ortoreksije na naših tleh tako »svež«, da zanj še nimamo dovolj nazornih statističnih podatkov. Raziskava pa je pokazala, da ortoreksija le ni tako svež pojav v Sloveniji, da si ne bi zaslužila podrobne raziskave in ugotovitve tega pojava pri nas (Mikolič, 2016).

Da bi se v šoli morali pogovarjati o zdravi prehrani, se strinja oz. popolnoma strinja 43 % anketiranih dijakov, med njimi največ dijakov SŠGT (45 %) in najmanj dijakov SZŠC (41 %).

60 % dijakov meni, da motnje hranjenja sodijo med duševne motnje, pri čemer se niso zmotili. Najpogostejše tako menijo dijaki GCC (64 %).

Odstotek anketiranih dijakov, katerim so za zgled ljudje, ki se prehranjejo zdravo, predstavlja 38 %, medtem ko je odstotek dijakov, na katere imajo mediji velik vpliv, bistveno nižji (13 %). Nad rezultatom nisva presenečeni, saj sva menili, da imajo osebe, ki se zdravo prehranjujejo, večji vpliv na ljudi kot mediji. Izsledki raziskave (Mikolič, 2016) so pokazali, da so največji vir informacij med mladimi prav mediji, natančneje internet. Kar visok odstotek mladih (42 %) je odgovorilo, da mediji oz. reklame vplivajo na njihovo izbiro ali poskušanje hrane. Zato ni presenetljivo, da postanejo nekateri z zdravo hrano dejansko obsedeni. Tako razmišljajo samo še o tem, kakšno hrano bodo uživali in kakšne ne, skoraj ves čas se ukvarjajo sami s seboj.

45 % dijakov meni, a so zadovoljni s tem, kar počnejo, in 52 % je takšnih, ki imajo visoko samospoštovanje.

Odstotek anketiranih dijakov, ki menijo da so zelo perfekcionistična osebnost, predstavlja 33 %, kar naju povsem preseneča, saj sva mislili, da bo odstotek bistveno nižji. Največ perfekcionističnih dijakov je med dijaki GCC.

Tudi odstotek dijakov, ki se doma pogosto pogovarjajo o zdravi prehrani, naju je presenetil, saj se petina dijakov strinja, da se doma pogosto pogovarja o zdravi prehrani, med njimi pa je največ takšnih dijakov iz GCC.

Da jim pohvala ljudi veliko pomeni, meni kar 64 % anketiranih dijakov, najpogosteje so takšnega mišljenja dijaki SŠGT.

Glede uživanja določene hrane je zelo discipliniranih 21 % anketiranih dijakov, med njimi v 24 % prevladujejo dijaki SŠGT.

Dijakov, ki menijo, da imajo v družini pogosto občutek manjvrednosti, je 13 %, med njimi je največ (15 %) dijakov SZŠC.

Z motnjami hranjenja je v preteklosti imelo težave 16 % anketiranih dijakov, največ (19 %) dijakov SZŠC.

93 % anketiranih dijakov ne pozna svetovalnice MUZA, prav tako ne Bratmanovega testa.

S pregledom in analizo najine raziskave je ugotovljeno, da je k ortoreksiji izpostavljeno kar nekaj dijakov. Jasno je, da dobljenih rezultatov ne moreva posplošiti na celotno populacijo, vendar lahko kljub temu dokaževa, da mladi kažejo nagnjenost k razvoju ortoreksije. Ta se med mladimi v Sloveniji pojavlja, zato je pomembno, da spremljamo njen razvoj in vključimo več raziskav na tem področju.

4 ZAKLJUČEK

V svet motenj hranjenja se vse bolj uveljavlja ortoreksija, za katero je značilna odvisnost od zdrave in biološko neoporečne hrane. V zgodovini so jo prepoznavali v okviru drugih motenj hranjenja, kot je na primer anoreksija, saj so vzroki zanjo enaki ali podobni tistim pri drugih motnjah hranjenja. Sledilo je leto 1997, ko jo je definiral oz. dokončno opredelil Steven Bratman, ameriški zdravnik. Po njem se imenuje tudi Bratmanov test, s katerim lahko sami preverimo, ali smo na pragu ortoreksije ali pa smo ga morda že prestopili.

Vse motnje hranjenja so pravzaprav duševne motnje, saj v tem primeru ne gre samo za spremenjen odnos do hrane, temveč za način obvladovanja neprijetnih čustev. Za marsikoga ostane telo edino bojišče, na katerem bije bitke za svoje ravnovesje, vendar ga s takšnim ravnanjem v resnici le še bolj poruši.

Ljudje z ortoreksijo se najprej posvečajo kakovosti hrane, ki jo zaužijejo. Počasi izgubljajo stik s svojimi bližnjimi, saj za pripravo hrane porabijo ogromno časa. S svojega jedilnika izločijo živila, za katera menijo, da so neprimerna, recimo maščobe in sladkorji. Tako pogosto izgubljajo telesno težo in postajajo podhranjeni.

Zdravljenje ortoreksije vključuje redne obiske psihoterapevta in v skrajnem primeru zdravljenje v bolnišnici. Zavedati pa se moramo, da lahko tudi družina in prijatelji ogromno pripomorejo k zdravljenju. S podporo in vztrajnostjo lahko pomagajo osebi, ki si želi premagati zasvojenost z zdravo prehrano. Tako lahko oseba ponovno vzpostavi nadzor nad prehranjevanjem in stik z bližnjimi.

Vsak dan se srečujemo s članki o zdravem prehranjevanju, recimo na spletu, v reviji, časopisu. Mediji nas vse bolj spodbujajo k uživanju zdrave prehrane in ljudje se ne zavedamo, da lahko vse skupaj vodi v odvisnost. Pogosto ne vemo, kje bi postavili meje zdravega prehranjevanja, saj zaradi različnih virov informacij nismo povsem prepričani, kaj je za nas koristno in kaj nam škodi. Negativne informacije o določenih živilih s strani medijev lahko povzročijo, da se posamezniki živilu začnejo izogibati. Seznam dovoljenih živil je tako krajši in krajši in motnja napreduje.

Na podlagi najine raziskave lahko potrdiva, da je ortoreksija prisotna tudi v našem okolju, vendar ni opazna, saj je ta motnja nekaj novega in še ni povsem raziskana.

Zakaj se po najinem mnenju motnje hranjenja sploh pojavljajo? Če se osredotočimo na ortoreksijo, ljudje v današnjih časih zelo cenijo zdrav način prehranjevanja z namenom, da bi (p)ostali čim bolj zdravi, mladi in lepi. Ob tem lahko nastane velika zmeda, saj smo priče nasprotujočim si pogledom, kakšna hrana je zares primerna za naše zdravje. To lahko zasledimo v časopisnih stolpcih polnih diet in knjigah receptov, ki nam obljublajo, da bomo postali telesno dobro pripravljene. Med izdelovanjem teoretičnega dela sva med drugim prebirale tudi množico člankov, razprav, promocij o zdravi prehrani in zasledile kar nekaj diet. Pri tem sva ugotovili, da se podatki glede na različne vire informacij ne ujemajo. Tako, da lahko iz tega sklepava, da niso vsi podatki verodostojni, sploh pa diete, ki so lahko neučinkovite ali pa celo vodijo v odvisnost, kot je ortoreksija. Človek, ki pravi, da je na dieti, vzbuja

pozornost, celo občudovanje. Res je, da mu dieta daje status, v ozadju pa lahko leži globoka in skrita patologija.

Pomemben dejavnik pri nastanku motenj hranjenja imata tudi vzgoja in medsebojni družinski odnosi. Pogosto si starši prizadevajo za uspeh otrok, hkrati pa je njihov odnos hladen, odtujen, izražanje čustev je prepovedano. Potrebe po varnosti in ljubezni niso zadovoljene, mladi so osamljeni, počutijo se odvečne in nezaželene. Posledično lahko to privede do otrokovega nizkega samospoštovanja. Tako so prepričani o tem, da si sami ne zaslužijo sreče, uspeha, prijateljstva in ljubezni. Prav tako je nizka njihova samopodoba, kjer ima oseba izkrivljeno mnenje o samem sebi. Takšni ljudje pogosto najdejo nekakšno tolažbo v hrani, ki pa ima zapleten psihološki pomen. Oseba gleda na to kot »zdravilo«, saj hrana v njej sprva vzbuja občutek ugodja, zadoščenosti in tolažbe. V večini primerov pa takšno reševanje/takšen način reševanja tovrstnih stisk vodi v odvisnost oz. motnjo hranjenja, ki pa je ni lahko prepoznati. Posledično ljudje s takšnimi težavami prepozno poiščejo zdravniško pomoč.

Glede na to, da ortoreksija še ni povsem raziskano področje in še znanje o ortoreksiji ni tako razširjeno, bi lahko bilo na temo tega opravljenih še več raziskav. Posledično bi si lahko tako razširili znanje o ortoreksiji, prav tako bi se za to novo motnjo hranjenja lahko osveščalo več ljudi. Organizirana bi lahko bila predavanja, ki bi imela poudarek na tem kako lahko pojav ortoreksije pri posamezniku preprečimo. Ljudi bi poučili o tem, da ni dobro vedno verjeti medijem glede zdravega prehranjevanja in da je pravilna vzgoja ter pristni medsebojni družinski odnosi pri preprečevanju ortoreksije bistvenega pomena.

Če bi lahko nadaljevali z raziskovalnim delom, bi zagotovo v analizo pridobljenih podatkov vključili tudi spol anketirancev. Tako bi se lahko sami prepričali, da so k ortoreksiji bolj izpostavljene ženske.

Z raziskovalno nalogo sva se veliko naučili. Spoznali sva, da morava biti pozorni, čigave nasvete glede zdravega prehranjevanja upoštevava, saj ni nujno, da so vsi verodostojni. Vse več ljudi oboleva za ortoreksijo. Če vzameva za primer dekleta, ki vsakodnevno prebirajo članke o zdravi prehrani in sledijo trendom, se ne čudiva, da je temu tako.

5 VIRI IN LITERATURA

Bratman, S. Slika 1. Dostopno na:

https://www.google.si/search?q=steven+bratman&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwilmrSt55XLAhUFjXIKHQWNAEUQ_AUIBygB&biw=1280&bih=641#imgrc=NxFWNFyTIQ4duM%3A (26. 2. 2016).

Finance club. Ortoreksija - ko zdrava hrana postane središče veselja. Finance, 23. oktober 2009. Dostopno na: <http://www.finance.si/261323/Ortoreksija---ko-zdrava-hrana-postane-sredi%C5%A1%C4%8De-vesolja> (18. 12. 2015).

Gruden, M. Ortoreksija - odvisnost od zdrave prehrane: Nevarno pehanje za zdravjem. NeDELO. 2011, št. 27, str. 7.

Komerički, J. Ortoreksija. V: Vombergar, B. in Grgan, V. Živilstvo in prehrana danes in jutri 8, 16. oktober 2009. Maribor: Izobraževalni center Piramida, Višja strokovna šola, Maribor, 2009, str. 53.

Mestna občina Ljubljana. Motnje hranjenja: Društvo Muza. Dostopno na: http://www.ljubljana.si/si/mol/mestna-uprava/oddelki/zdravje-socialno-varstvo/ljubljana-zdravo-mesto/motnje_hranjenja/ (18. 12. 2015).

Mikolič, U. Arhiv programov MISC INFOPEKA: Izsledki raziskave „Ortoreksija med mladimi v Mariboru“. Dostopno na: <http://www.infopeka.org/web/?p=45927> (18. 2. 2016).

Obsedenost z zdravo prehrano. Slika 2. Dostopno na:

https://www.google.si/search?q=ortoreksija&biw=1366&bih=657&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjpcuZiq_LAhXiYZoKHfO-AiUQ_AUIBygB#imgrc=aumsiGN0ic4t2M%3A (26. 2. 2016).

Ortoreksija nervoza – nezdrava zasvojenost, in sicer z zdravim prehranjevanjem. Slika 3. Dostopno na:

https://www.google.si/search?q=ortoreksija&biw=1366&bih=657&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjpcuZiq_LAhXiYZoKHfO-AiUQ_AUIBygB#imgrc=yKB885FM1bnxpM%3A (26. 2. 2016).

Panjan, E. Motnje hranjenja: Ortoreksija: ko preveč zdrava prehrana škoduje. Dnevnik. 2014, št. 211, str. 17.

Posvet s psihoterapevtom. Slika 4. Dostopno na:

https://www.google.si/search?q=ortoreksija&biw=1366&bih=657&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjpcuZiq_LAhXiYZoKHfO-AiUQ_AUIBygB#tbnm=isch&q=pogovor+z+zdravnikom&imgrc=J0dAZzZscVAhHM%3A (26. 2. 2016).

Pšeničny, A. Ortoreksija: Obsedeni z zdravo hrano. Jana. Dostopno na: http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/06_13JanaOrtoreksija.pdf (18. 12. 2015).

Rotovnik Kozjek, N. Ste slišali za ortoreksijo?. Polet, priloga Dela in Slovenskih novic. 2015, št. 02, str. 42-43.

Sernec, K. Ortoreksija: Ko si upamo jesti le povsem »neoporečno« hrano. Zdravje. 2014, let. 36, št. 411, str. 35.

Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA. Predstavitev. Dostopno na: <http://www.svetovalnicamuza.si/Predstavitev.html> (18. 12. 2015).

Zupan, S. Ortoreksija - preveč zdravega škodi. Diva, 3. januar 2012. Dostopno na: <http://www.diva.si/clanki/lifestyle/ortoreksija-prevec-zdravega-skodi> (18. 12. 2015).

6 PRILOGA

Priloga 1: Anketni vprašalnik o ortoreksiji

ANKETNI VPRAŠALNIK O ORTOREKSIJI

Spoštovani!

Sva Lara Lorgar in Anastazija Čeh, dijakinji drugega letnika Srednje zdravstvene šole Celje, programa zdravstvena nega. Odločili sva se, da bova izdelali raziskovalno nalogo o ortoreksiji z naslovom Osvešččenost dijakov različnih celjskih šol o ortoreksiji preko projekta Mladi za Celje. Prosili bi, če si vzamete nekaj časa in odgovorite na spodnja vprašanja. S pomočjo vaših odgovorov bova lahko raziskovalno nalogo uspešno izpeljali. Na vsa vprašanja, razen posebej označena, je možen le en odgovor. Anketni vprašalnik je anonimen.

Datum izpolnjevanja anketnega vprašalnika: _____

Šola:

- a) GCC b) SŠGT c) SZŠC

Spol:

- a) moški b) ženski

Letnik:

- a) prvi b) drugi c) tretji d) četrti

1. Označite stopnjo strinjanja (s križcem) pri spodaj navedenih vprašanjih z da, če se z vprašanjem strinjate, in z ne, če se z vprašanjem ne strinjate.

Vprašanja:	DA	NE
Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure dnevno?		
Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?		
Ali vam je prehranska vrednost obroka važnejša od uživanja v hrani?		
Ali se vam je ob ukvarjanju s kakovostjo prehrane znižala kakovost življenja?		
Ali postajate čedalje strožji v izboru kakovostne hrane, ki jo uživate?		
Se počutite bolj samozavestni, ko jeste zdravo hrano?		
Ste se zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste nekoč uživali?		
Ali se zaradi vašega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?		
Ali se počutite krive, če pojedete hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?		
Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in vam omogoča kontrolo nad sabo?		

2. Menite, da bi se lahko pri vas razvila ortoreksija?

- a) da b) ne c) ne vem d) ne vem, kaj je ortoreksija

3. Ste že slišali za besedo ortoreksija?

- a) da b) ne

4. Menite, da je ortoreksija motnja hranjenja?

- a) da b) ne c) ne vem d) ne vem, kaj je ortoreksija

5. Kdo po vašem mnenju pretežno oboleva za ortoreksijo?

- a) ženske b) moški c) ne vem d) ne vem, kaj je ortoreksija

6. Kateri so splošni znaki ortoreksije? (možnih več odgovorov)

- a) izrazita potreba po nadzoru b) strah pred debelostjo c) nizka samopodoba
d) težnja po vitkosti e) strah pred nezdravo hrano f) ne vem
g) ne vem, kaj je ortoreksija

7. Katere so posledice ortoreksije? (možnih več odgovorov)

- a) izguba nadzora b) izguba socialnih stikov c) sladkorna bolezen
d) srčni infarkt e) depresija f) ne vem
g) ne vem, kaj je ortoreksija

8. Kje ste o ortoreksiji največ slišali?

- a) po televiziji b) po radiu c) v šoli d) na spletu
e) ne vem, kaj je ortoreksija f) drugo (napišite): _____

9. Označite stopnjo strinjanja (s križcem) pri spodaj navedenih trditvah z ocenami od 1 do 5, pri čemer pomeni 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti niti (neodločeno), 4 – strinjam se in 5 – popolnoma se strinjam.

Trditve:	1	2	3	4	5
Pogosto spremljam oddaje v medijih, ki govorijo o zdravi prehrani.					
Imam visoko samopodobo.					
Pogosto uživam nezdravo hrano.					
Redno kupujem ekološko pridelano hrano.					
Pazim na vnos kalorij čez dan.					
Želim biti čim bolj vitek/vitka.					
Strah me je debelosti.					
Rad/a se prehranjujem zdravo.					
V šoli bi se morali več pogovarjati o zdravi hrani.					
Motnje hranjenja sodijo med duševne motnje.					
Za zgled so mi ljudje, ki se prehranjujejo zdravo.					
Mediji name zelo vplivajo.					
Pogosto nisem zadovoljen/a s tem, kar počnem.					
Imam visoko samospoštovanje.					
Sem zelo perfekcionistična osebnost.					
Doma se pogosto pogovarjamo o zdravi prehrani.					
Pohvala ljudi mi zelo veliko pomeni.					
Sem zelo discipliniran/a glede uživanja določene hrane.					
V družini imam pogosto občutek manjvrednosti.					
V preteklosti sem že imel/a težave z motnjami hranjenja.					
Poznam svetovalnico MUZA.					
Poznam Bratmanov test.					

Hvala za sodelovanje.