

RAZISKOVALNA NALOGA

MESTNA OBČINA CELJE  
MLADI ZA CELJE

# Anoreksija - ali jo poznaš?

Avtorji:

Iza Cvikl, 7.b  
Ana Marija Koželnik, 7.b  
Urh Luzar, 7.b

Mentorica:

Marta Flis, učiteljica RP

Osnovna šola Hudinja, Celje

Šolsko leto 2009/10

RAZISKOVALNA NALOGA

MESTNA OBČINA CELJE  
MLADI ZA CELJE

# Anoreksija - ali jo poznaš?

Šifra: reksi

Šolsko leto 2009/10

**KAZALO**

KAZALO .....	2
KAZALO GRAFIKONOV .....	2
POVZETEK .....	3
1. UVOD .....	4
1.1 TEORETSKE OSNOVE .....	4
1.1.1 Kaj je anoreksija? .....	4
1.1.2 Vzroki obolevanja za anoreksijo .....	4
1.1.3 Posledice anoreksije .....	5
1.1.4 Zdravljenje anoreksije .....	6
1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA .....	7
1.2 HIPOTEZE .....	7
1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD .....	8
1.3.1 Metoda anketiranja .....	8
1.3.2 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija .....	8
2. OSREDNJI DEL .....	9
2.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA .....	9
2.1.1 Analiza anketnega vprašalnika .....	9
2.2 DISKUSIJA .....	14
3. ZAKLJUČEK .....	15
4. LITERATURA .....	16
5. PRILOGA (anketa) .....	17

**KAZALO GRAFIKONOV**

Grafikon 1: Zadovoljnost učencev s telesno težo .....	9
Grafikon 2: Ali si se že kdaj držal(a) shujševalne diete .....	10
Grafikon 3: Lahko razložiš pojem anoreksija .....	11
Grafikon 4: Posledice anoreksije .....	12
Grafikon 5: Vzroki obolevanja za anoreksijo .....	13

## POVZETEK

V raziskovalni nalogi z naslovom Anoreksija – ali jo poznaš? smo skušali raziskati, ali učenci poznajo pojem anoreksija in ali vedo, kakšne posledice ima lahko ta bolezen. Zanimalo nas je, kje so po mnenju učencev vzroki obolevanja za anoreksijo. Ugotavljali smo, kakšen odnos imajo učenci do lastne telesne teže in ali so se sami že kdaj držali shujševalne diete. Zanimalo nas je, ali se bodo pri ugotovljenih rezultatih pokazale kakšne razlike glede na spol.

Z anketnim vprašalnikom smo ugotovili, da je večina učencev zadovoljnih s svojo telesno težo. Med zadovoljnimi je večji delež fantov, med nezadovoljnimi pa večji delež deklet. Približno petina učencev je že poskusilo znižati telesno težo s shujševalno dieto in sicer več deklet kot fantov.

Ugotovili smo, da zna petina učencev pravilno razložiti pojem anoreksija, od teh je večina deklet. Več kot polovica učencev, med katerimi je večji delež deklet, pozna hujše posledice te bolezni. Učenci kot najpogostejše vzroke za zbolevanje za anoreksijo navajajo pretirano hujšanje, slabo samopodobo in medijsko idealiziranje postave.

Za raziskavo smo uporabili metodo anketiranja.

# 1. UVOD

## 1.1 TEORETSKE OSNOVE

### 1.1.1 Kaj je anoreksija?

Anoreksija (anorexia nervosa) je bolezen, ki vpliva na odnos do hrane in telesne teže. Osebe, ki trpijo zaradi anoreksije, o sebi menijo, da so predebele, četudi so že kar zaskrbljujoče suhe.. Rade bi shujšale, zato jedo kar se da malo. Včasih tudi prekomerno telovadijo, da bi čimbolj shujšale. Da bi prikrije svoj odnos do hrane, začnejo lagati, koliko v resnici pojedjo. Prestrašene so ob misli, da bi se zredile. (Ashworth, 2000)<sup>1</sup> Anoreksija se pojavlja v dveh oblikah. Pri prvi obliki oseba vzdržuje nizko telesno težo z zavračanjem hrane, pri drugi obliki pa prenehanju sledi izzvano bruhanje, jemanje odvajal in diuretikov oz. klistiranje. (Eivors in Nesbitt, 2007)<sup>2</sup>

V večini primerov se te motnje pojavijo pri mladih dekletih, kljub temu, da danes že opozarjajo, da število anoreksičnih fantov narašča. O anoreksiji govorimo, kadar oseba zavrača hrano in je zaradi tega izgubila več kot 10 odstotkov običajne telesne teže. Začetki anoreksije večkrat sovpadajo s shujševalno dieto, ki postaja vse strožja in ji kmalu sledi namerno bruhanje v trenutkih, ko oseba misli, da je pojedla preveč, oziroma je bila prisiljena jesti več kot sama misli, da bi smela. Znak za anoreksijo je tudi večmesečna izguba mesečnega perila.

Pogosto je ob anoreksiji navzoča prehranjevalna motnja bulimija, ki jo tudi uvrščamo med duševne motnje. Za bulimijo je značilno uživanje hrane v zelo velikih količinah. Gre za nenehno ponavljajoča se obdobja (bulimične krize), ko oseba je preveč, ali pa nenehno nekaj je. Pred bulimično krizo prizadeta oseba čuti napetost, tesnobo in neustavljivo željo po hrani. Sledi kriza, za katero je značilna popolna odsotnost nadzora nad prehranjevanjem. Ko kriza mine, oseba občuti slabost, obžalovanje, sram, občutek krivde, gnus in depresivna občutja. Te občutke želi pregnati z bruhanjem ali se zateče v spanje. (Antoine, 2005)<sup>3</sup>

### 1.1.2 Vzroki obolevanja za anoreksijo

Zdravniki so mnenja, da so tovrstne motnje povezane s posameznikovo preteklostjo in družinskim okvirom kot tudi s kulturnimi in družbenimi pritiski, ki obremenjujejo ženske zahodnega sveta. (Antoine, 2005)<sup>4</sup>

Na razvoj telesne samopodobe pomembno vplivajo medosebne izkušnje, napr. vrednotenje in komentiranje videza. Osebe, ki so v otroštvu in mladosti deležne pogostih kritik in draženja zaradi videza, razvijejo bolj negativno samopodobo. Več raziskav je potrdilo, da se otroci naučijo, kaj je privlačen in zaželen videz, še preden vstopijo v šolo. Otroci z višjo telesno težo imajo neugodno telesno samopodobo in želijo postati vitkejši. Najbolj kritično obdobje glede telesne samopodobe je adolescenca, ki velja za obdobje sprememb, samozavedanja in iskanja identitete, zlasti pri ženskah.

<sup>1</sup> Ashworth, Sherry. Proč z namišljeno debelostjo. Ljubljana: HEKURE, 2000. str. 96

<sup>2</sup> Eivors, Alison in Nesbitt, Sophie. Lačni razumevanja: priročnik, ki naj mladim pomaga razumeti in premagati anoreksijo nervozo. Maribor: Obzorja, 2007. str.37, 38

<sup>3</sup> Antoine, Corrine. Anoreksija in bulimija. Družinski psihološki priročnik. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, 2005. str. 250

<sup>4</sup> Antoine, Corrine. Anoreksija in bulimija. Družinski psihološki priročnik. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, 2005, str. 252.

Skrb za njihovo zunanjo podobo je posledica fizičnih sprememb, ki lahko dekleta dejansko oddaljijo od vitkega ideala. Raziskave kažejo, da je večina deklet med trinajstim in šestnajstim letom nezadovoljnih s telesno obliko in težo. Počutijo se debele in želijo shujšati. (Kuhar, 2004)<sup>5</sup>

Pri osebah z motnjami hranjenja je pogosta družinska obremenjenost, prizadete pa so predvsem ženske. Pri deklici, katere sorojenec ima to motnjo, je tveganje, da bo zbolela tudi ona, kar 10 do 20-krat večje. To kaže, da genetski dejavniki lahko povečajo nagnjenje k motnjam hranjenja.

Travmatična doživetja: spolna zloraba, izguba matere ali očeta v rani mladosti, dolgotrajna odsotnost staršev v otroštvu ali drugi dogodki, ki povzročijo pri osebi stisko, lahko povečajo tveganje za razvoj motenj hranjenja.

Nekateri menijo, da so lahko dejavnik tveganja tudi družine, v katerih vse poteka po togih, vnaprej postavljenih pravilih in starši preveč intenzivno posegajo v otrokov svet, pri tem pa se v mladostniku razvijejo občutki ogroženosti. Vendar pa je izredno težko ugotoviti, ali so disfunkcionalni odnosi v družini vzrok ali posledica anoreksije.

Anoreksija se lahko razvije tudi zaradi odpora do telesnih in psihičnih sprememb, ki jih prinaša puberteta. Oseba se jim skuša izogniti s hujšanjem in vzdrževanjem telesne teže pod normalno (običajno pod 42-45 kg).

Mnogi znanstveniki menijo, da je močan dejavnik tveganja tudi okolje, v katerem sta zelo pomembna videz in telesna teža (balet, manekenstvo) in posamezniki obeh spolov težijo k temu, da bi čimbolj ustrezali družbenemu idealu vitkosti. (Eivors in Nesbitt, 2007)<sup>6</sup>

Med dejavnike tveganja prištevamo tudi vpliv medijev. Mediji igrajo pomembno vlogo pri razširjanju idealiziranih podob ter informacij, kako doseči idealni zunanji videz. Medijsko povečevanje vitkosti pomembno prispeva k povečevanju nezadovoljstva s telesnim videzom. Kljub temu, da se ženske zavedajo, da so medijske podobe nestvarne in nezdrave, hrepenijo, da bi jim bile podobne. (Kuhar, 2004)<sup>7</sup>

### 1.1.3 Posledice anoreksije

Anoreksija je prehranjevalna motnja s hudimi zdravstvenimi posledicami, saj dejansko ogroža življenje prizadete osebe. Oseba navadno izgubi več kot 10 odstotkov normalne telesne teže. (Antoine, 2005)<sup>8</sup>

Kadar ženska, ki ima anoreksijo, zgubi velik del telesne teže, ji nehajo rasti prsi in zgubi menstruacijo, saj se njeno telo povrne v stanje pred puberteto. Kadar telo zaradi pomanjkanja hrane ne dobi ustrezne energije za vzdrževanje telesne temperature, se lahko okrepi rast dlak po celem telesu.

Oseba, ki trpi za anoreksijo, je nagnjena k pogostemu obolenju. Njene kosti lahko postanejo krhke, zato zlahka pride do zlomov. (Ashworth, 2000)<sup>9</sup>

Pri bolnikih se pojavi huda utrujenost in oslabelost, saj začne telo zaradi pomanjkanja hrane energijo črpati iz mišic. Mrazenje, drhtavica in omotičnost so posledica izgube telesne maščobe in

---

<sup>5</sup> Kuhar, Metka. V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2004. str.87

<sup>6</sup> Eivors, Alison in Nesbitt, Sophie. Lačni razumevanja: priročnik, ki naj mladim pomaga razumeti in premagati anoreksijo nervozo. Maribor: Obzorja, 2007. str.39, 40

<sup>7</sup> Kuhar, Metka. V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2004. str. 97, 98

<sup>8</sup> Antoine, Corrine. Anoreksija in bulimija. Družinski psihološki priročnik. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, 2005. str. 248, 249.

<sup>9</sup> Ashworth, Sherry. Proč z namišljeno debelostjo. Ljubljana: HEKURE, 2000. str. 96

oslABLJENE srčne mišice. Lahko se pojavi zaprtje, driska in težave z mehurjem, ki je prav tako posledica oslabelosti mišic. Rane se slabo celijo, propadajo zobje, koža je suha in bleda, lasje so suhi in prekomerno izpadajo. Osebe z anoreksijo so navadno videti starejše kot so v resnici. Zaradi nepopravljivih telesnih posledic anoreksije lahko bolnik tudi umre.

Vplivi anoreksije so različni in ne vplivajo le na telesno podobo. Za mnoge mlade z anoreksijo so značilne motnje v zaznavanju stvari. Čeprav je njihova telesna teža prenizka, čutijo kot da so predebeli in zelo pogosto razmišljajo o hrani. Bolniki zanemarjajo druženje s prijatelji in dejavnosti, s katerimi so se ukvarjali pred boleznijo. Pogosto nastopijo učne težave in težave s koncentracijo temu pa sledi nezaupanje v svoje sposobnosti.

Bolezen uničevalno vpliva na odnose v družini. obroki lahko postanejo prava muka za vse, saj starši pogosto menijo, da je njihova dolžnost, da mladostnika silijo jesti in mu tako pomagajo do normalne telesne teže. (Eivors in Nesbitt, 2007)<sup>10</sup>

### 1.1.4 Zdravljenje anoreksije

Zdravljenje je obvezno. V povprečju traja nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč in se ozdravi. Tradicionalno zdravljenje duševne anoreksije pomeni bivanje v bolnišnici, osamitev od družine in prisilno hranjenje. Vendar pa je slednje predmet mnogih pomislekov. Ker so težave duševnega izvora, je izjemno pomembna psihoterapija in vključenost družine. Zdravljenje je pogosto dolgotrajno in prekinjeno s ponovnimi izbruhi. Izkušnje učijo, da za tretjino anoreksičnih oseb lahko trdimo, da so popolnoma ozdravljene, druga tretjina obtiči v nekakšni vmesni fazi in se še naprej sooča s prehranjevalnimi težavami. Pri zadnji tretjini pa motnje krenejo v resnično negativno smer, razvijejo se v kronično obliko in se podaljšajo v odraslo dobo. (Antoine, 2005)<sup>11</sup>

Najuspešnejše je tisto zdravljenje, ki oboleli osebi ne pomaga odpravljati in obvladovati le simptomov motnje hranjenja (odklanjanje hrane, nizka telesna masa, pretirana telesna aktivnost, zloraba odvajal,...), temveč prepoznati njene vzroke ter posledično spreminjati doživljanje in vrednotenje sebe. (Eivors in Nesbitt, 2007)<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Eivors, Alison in Nesbitt, Sophie. Lačni razumevanja: priročnik, ki naj mladim pomaga razumeti in premagati anoreksijo nervozo. Maribor: Obzorja, 2007. str.91 - 94

<sup>11</sup> Antoine, Corrine. Anoreksija in bulimija. Družinski psihološki priročnik. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, 2005. str. 252, 253.

<sup>12</sup> Eivors, Alison in Nesbitt, Sophie. Lačni razumevanja: priročnik, ki naj mladim pomaga razumeti in premagati anoreksijo nervozo. Maribor: Obzorja, 2007. str.6

## 1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

V raziskovalni nalogi smo skušali raziskati, ali učenci – mladostniki poznajo pojem anoreksija in ali vedo, kakšne posledice ima lahko ta bolezen. Zanimalo nas je, kje so po mnenju učencev vzroki obolevanja za anoreksijo. Želeli smo vedeti, kakšen odnos imajo učenci do lastne telesne teže in ali so se sami že kdaj držali shujševalne diete. Zanimalo nas je tudi, ali se bodo pri ugotovljenih rezultatih pokazale kakšne razlike glede na spol.

Z raziskavo smo želeli odgovoriti na naslednja vprašanja:

- Ali so učenci s svojo telesno težo zadovoljni?
- Ali so se sami že kdaj držali shujševalne diete?
- Ali znajo razložiti pojem anoreksija?
- Kdo bolje pozna problematiko te bolezni – fantje ali dekleta?
- Ali učenci vedo, kakšne so posledice te bolezni?
- Čemu učenci pripisujejo vzroke za to bolezen?

## 1.2 HIPOTEZE

- Več učenk in učencev je nezadovoljnih kot zadovoljnih s svojo telesno težo. Med nezadovoljnimi je večji delež deklet.
- Najmanj 50 odstotkov učencev je že imelo shujševalno dieto. Telesno težo nadzoruje več deklet kot fantov.
- Pojma anoreksija večina učencev ne zna natančno razložiti. Med tistimi, ki ga razlagajo pravilno, je več deklet kot fantov.
- Učenci večinoma ne poznajo hujših posledic te bolezni.
- Učenci obolevanje za anoreksijo v največji meri pripisujejo pretiranemu hujšanju.



## **1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD**

### **1.3.1 Metoda anketiranja**

Pri empiričnem delu naše raziskave smo si pomagali z metodo anketiranja. Anketni vprašalnik smo razdelili med učence 7., 8. in 9. razredov na OŠ Hudinja. V anketi je sodelovalo 110 učencev. Podatke smo pridobili z vprašalnikom, ki je vseboval vprašanja deloma zaprtega, deloma pa odprtega tipa. Anketa je bila anonimna.

### **1.3.2 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija**

Zbrane anketne vprašalnike smo pregledali in analizirali. Razvrstili smo jih glede na spol ter podatke razvrstili v preglednice, s pomočjo katerih smo oblikovali grafe s pomembnimi podatki za našo raziskavo. Pri tem smo si pomagali z osebnim računalnikom in programom Microsoft Word 2002 in s programom Microsoft Excel 2003. Zbrane podatke smo interpretirali in podali splošne ugotovitve, s katerimi smo ovrgli oziroma potrdili postavljene hipoteze.

## 2. OSREDNJI DEL

### 2.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

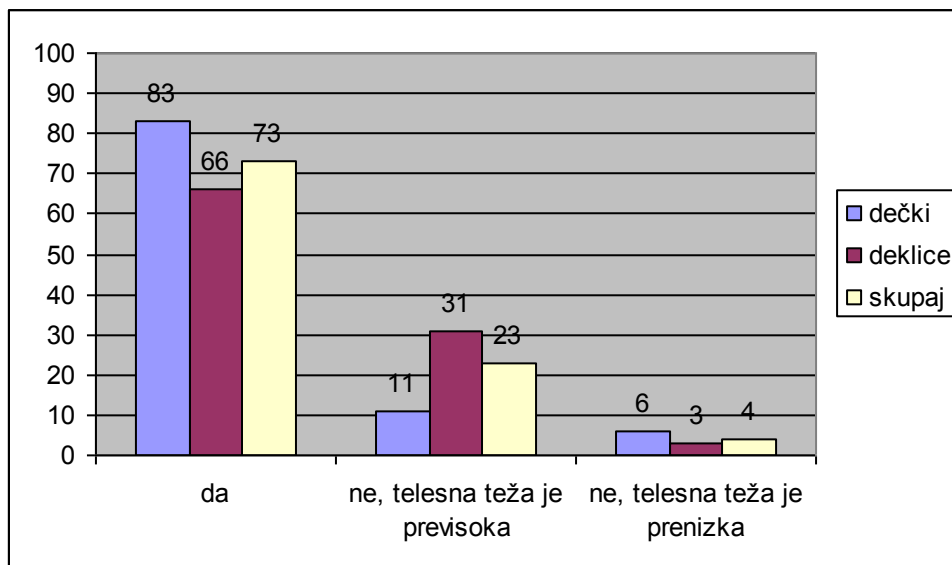
#### 2.1.1 Analiza anketnega vprašalnika

	ŠTEVILO ANKETIRANIH	%
DEČKI	46	42
DEKLICE	64	58
SKUPAJ	110	100

V raziskavi je sodelovalo 110 učencev, od tega 64 (58 %) deklic in 46 (42 %) dečkov.

Vrednosti na grafih so izražene v odstotkih.

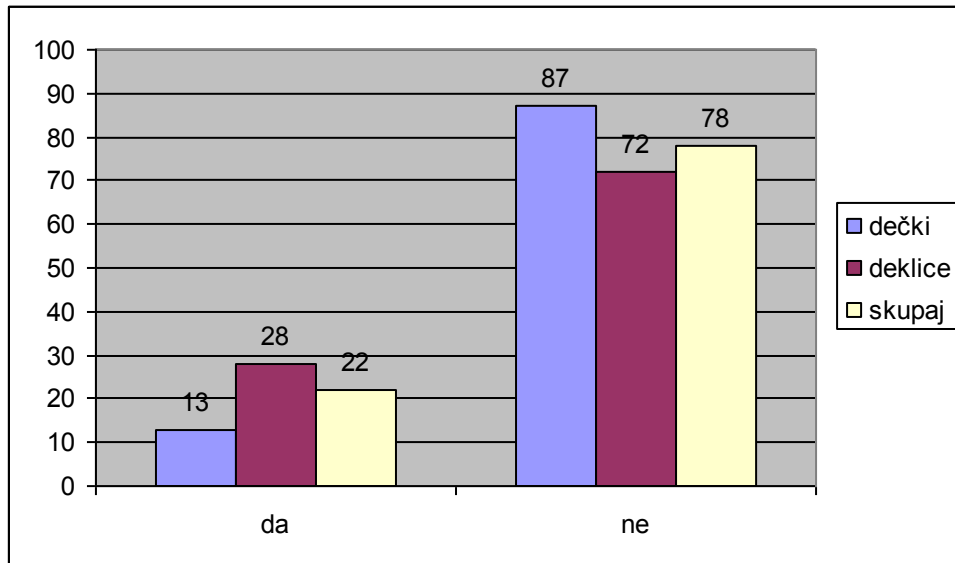
1. Ali si zadovoljen/ zadovoljna s svojo telesno težo?



Grafikon 1: Zadovoljnost učencev s telesno težo

Med zadovoljnimi s svojo telesno težo je 83 % dečkov, deklic pa je takih 66 %. Med vsemi je zadovoljnih učencev 78 %. 11 % dečkov in 31 % deklic meni, da je njihova telesna teža previsoka, skupno je to 23 % vseh učencev. 6 % dečkov in 3 % deklic meni, da je njihova telesna teža prenizka, skupno je to 4 % vseh učencev.

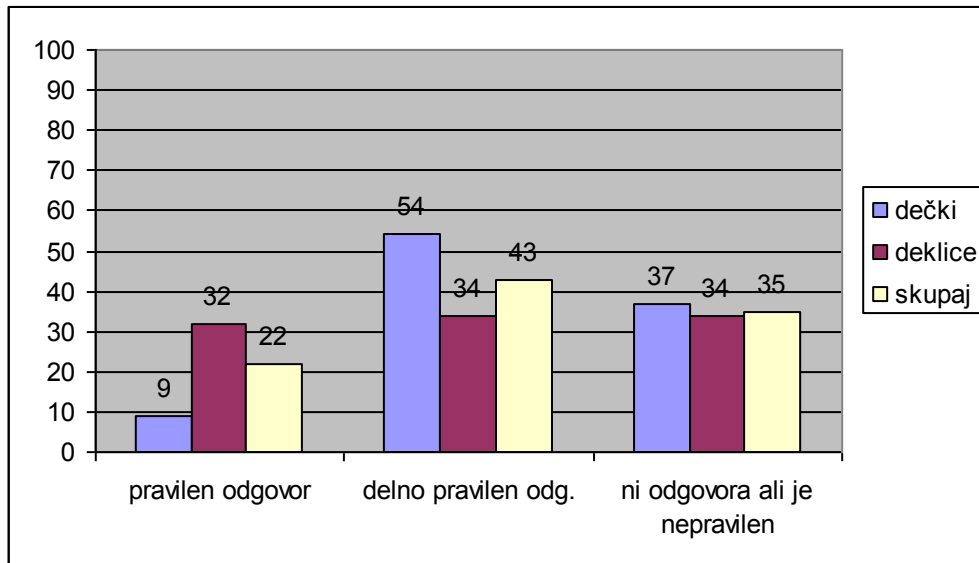
## 2. Ali si se že kdaj držal(a) shujševalne diete?



Grafikon 2: Ali si se že kdaj držal(a) shujševalne diete

Med učenci, ki so že imeli shujševalno dieto, je dečkov 13 %, deklic 28 %, skupno vseh učencev pa 22 %. Velika večina dečkov (87 %) shujševalne diete še ni imela, deklic pa je takih 72 %. Skupni delež učencev, ki še niso imeli shujševalne diete je 78 %.

## 3. Lahko razložiš pojem anoreksija?



Grafikon 3: Lahko razložiš pojem anoreksija

Učenci so napisali lastno razlago za pojem anoreksija. Odgovore smo razvrstili v tri skupine. V prvi so pravilni odgovori, v drugi so delno pravilni odgovori in v tretji skupini so nepravilni odgovori ali pa jih sploh ni bilo.

Kot pravilne odgovore smo upoštevali tiste, ki so se najbolj približali strokovni razlagi bolezni anoreksija oz. so učenci povezali hujšanje ali stradanje ter samopodobo s pretirano izgubo telesne teže.

V delno pravilnih odgovorih so bile omenjene osebe s prenizko telesno težo, oz. osebe, ki mislijo, da so predebele ali osebe, ki premalo jedo.

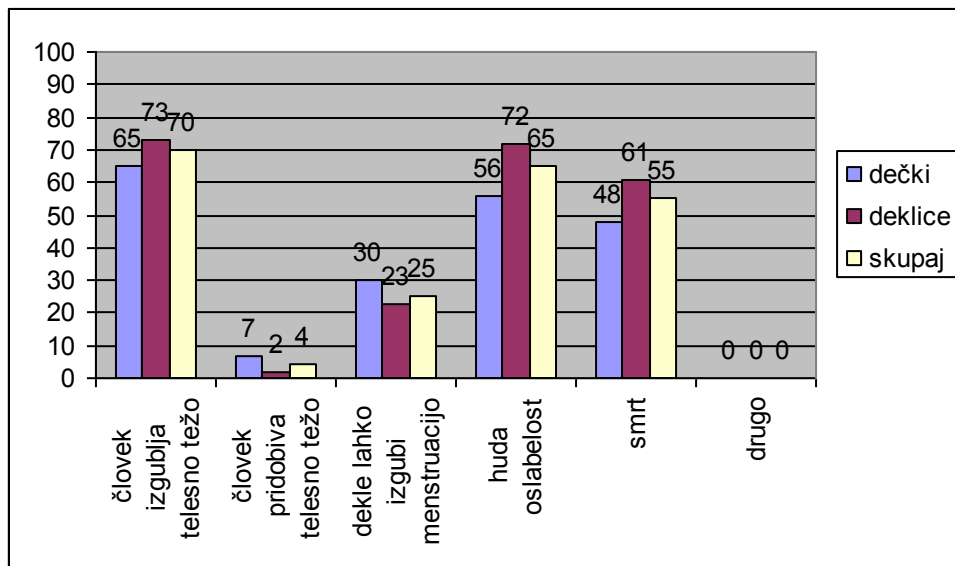
Pri nepravilnih odgovorih se je pojavljala zamenjava pojma anoreksija z bulimijo ali pa odgovora sploh ni bilo.

Pravilno je odgovorilo 9 % dečkov, delno pravilno 54 % dečkov, 34 % dečkov pa na vprašanje ni odgovorilo ali je odgovorilo nepravilno.

Pravilno je odgovorilo 32 % deklic, 34 % deklic je odgovorilo delno pravilno, nepravilno ali sploh ni odgovorilo pa prav tako 34 %.

Skupen delež učencev, ki so odgovorili pravilno je 22 %, delno pravilno je odgovorilo 43 % učencev, 35 % učencev pa na vprašanje ni odgovorilo ali so odgovorili nepravilno.

## 4. Kaj misliš, kakšne so lahko posledice anoreksije?



Grafikon 4: Posledice anoreksije

Učenci so lahko obkrožili več navedenih možnosti in kakšno dodali še sami.

65 % vprašanih dečkov meni, da zaradi anoreksije človek izgublja telesno težo. Takega mnenja je 73 % deklic, gledano na skupne rezultate pa je takega mnenja 70 % vprašanih učencev.

7 % dečkov meni, da je posledica anoreksije pridobivanje telesne teže, deklic je takih 2%, delež vseh učencev pa je 4%.

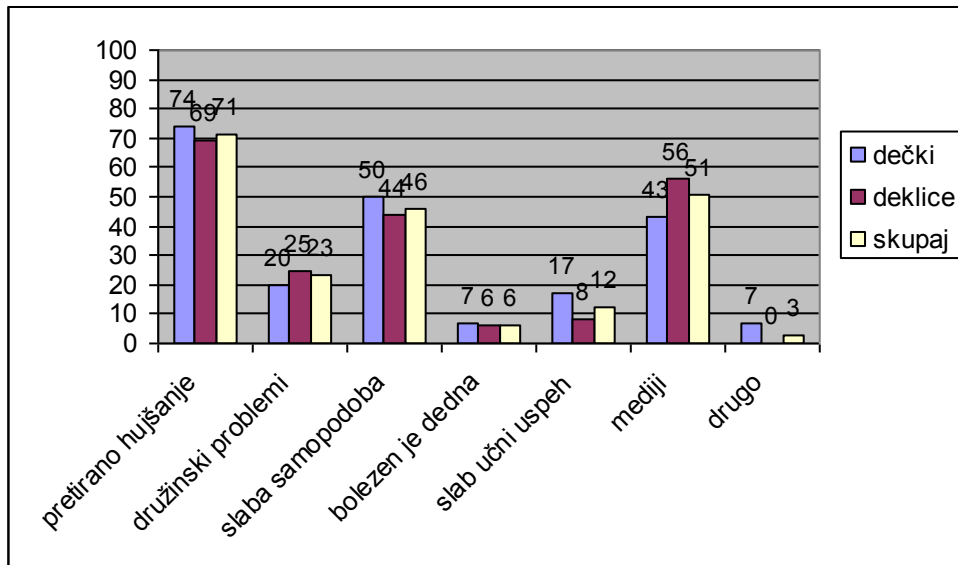
Da dekline zaradi anoreksije lahko izgubi menstruacijo, je mnenja 30 % dečkov, 23 % deklic, oz. 25 % vseh učencev.

56 % dečkov je mnenja, da lahko oseba zaradi anoreksije tako hudo oslabi, da je potrebno zdravljenje v bolnišnici. Takega mnenja je 72 % deklic, oz. 65 % vseh vprašanih učencev.

48 % dečkov meni, da je posledica anoreksije lahko tudi smrt. Tega mnenja je 61 % deklic oz. 55 % vseh vprašanih učencev.

Med dečki in deklicami ni bilo nikogar, ki bi navedel tudi kakšne druge posledice anoreksije.

## 5. Kaj misliš, kaj je vzrok, da neka oseba zbolí za anoreksijo?



Grafikon 5: Vzroki obolevanja za anoreksijo

Učenci so lahko obkrožili več navedenih možnosti in kakšno dodali še sami.

74 % dečkov meni, da je lahko eden izmed vzrokov, da oseba zbolí za anoreksijo, pretirano hujšanje. Tako meni tudi 69 % deklic oz. 71 % vprašanih učencev.

Da anoreksijo lahko povzročijo tudi družinski problemi, je mnenja 20 % dečkov, 25 % deklic oz. 23 % vprašanih učencev.

Da anoreksijo lahko povzroči tudi slaba samopodoba, je mnenja 50 % dečkov, 44 % deklic oz. 46 % vseh vprašanih učencev.

Da je bolezen lahko tudi dedna, je mnenja 7 % dečkov, 6 % deklic oz. 6 % vprašanih učencev.

17 % dečkov je vzrok za anoreksijo pripisalo slabemu učnemu uspehu. Temu mnenju se pridružuje 8 % deklic, skupen rezultat za vse učence pa je 12 %.

43 % dečkov je mnenja, da je lahko vzrok za obolevanje za anoreksijo tudi idealiziranje vitke postave v medijih. Takega mnenja je 56 % deklic oz. 51 % vseh vprašanih učencev.

7 % dečkov je navedlo tudi druge možne vzroke (razočaranost v ljubezni, pomanjkanje inteligence in prekomerno hranjenje). Deklice niso navajale drugih vzrokov.

## 2.2 DISKUSIJA

Anoreksija je prehranjevalna motnja oz. bolezen, ki ogroža zdravje in življenje prizadete osebe. Po zaslugi medijske pozornosti vsak izmed nas ve za njen obstoj, vendar pa jo družba prepogosto podcenjuje, okolica je ne razume, tiste ali redkeje tisti, ki s tem problemom živijo, pa ga največkrat zanikajo ali opravičujejo. (Antoine, 2005)<sup>13</sup>

V različnih medijih lahko zasledimo, da ta problem v svetu narašča, zato je potrebno ljudi s tem soočiti in jih ozaveščati, da bodo prepoznali to bolezen in čimprej poiskali strokovno pomoč.

V naši raziskovalni nalogi smo skušali ugotoviti, ali učenci poznajo pojem anoreksija in ali vedo, kakšne posledice ima lahko ta bolezen. Zanimalo nas je, kje so po mnenju učencev vzroki obolevanja za anoreksijo. Ugotavljali smo, kakšen odnos imajo učenci do lastne telesne teže in ali so se sami že kdaj držali shujševalne diete. Zanimalo nas je, ali se bodo pri ugotovljenih rezultatih pokazale kakšne razlike glede na spol.

Postavili smo pet hipotez. V prvi trdimo, da je več učenk in učencev nezadovoljnih kot zadovoljnih s telesno težo in da je med nezadovoljnimi večji delež deklet. Prvi del hipoteze smo po raziskavi ovrgli, ker smo ugotovili, da je večina učencev zadovoljnih s telesno težo. Drugi del hipoteze smo potrdili, saj je med nezadovoljnimi resnično večji delež deklet.

V drugi hipotezi trdimo, da je najmanj polovica vseh učencev že imela shujševalno dieto in da telesno težo nadzoruje več deklet kot fantov. Prvi del hipoteze smo ovrgli, ker smo v raziskavi ugotovili, da je takšnih učencev komaj petina. Potrdili pa smo drugi del hipoteze, saj smo ugotovili, da je med učenci, ki so se že kdaj držali shujševalne diete, znatno večji delež deklet. Ugotovili smo približno sorazmerje rezultatov pri 1. in 2. vprašanju. Približno toliko učencev, kolikor jih misli, da je njihova telesna teža previsoka, se je že držalo shujševalne diete.

Tretja hipoteza trdi, da pojma anoreksija večina učencev ne zna pravilno razložiti in da je med tistimi, ki ga razlagajo pravilno, več deklet. Hipotezo smo v celoti potrdili, kajti ugotovili smo, da zna le petina učencev pravilno razložiti pojem anoreksija in da je med tistimi, ki znajo pojem pravilno razložiti, večji delež deklet.

S četrto hipotezo trdimo, da učenci večinoma ne poznajo hujših posledic te bolezni. Z raziskavo smo hipotezo ovrgli, ker smo ugotovili, da več kot polovica učencev ve, da je posledica te bolezni lahko huda oslabelelost organizma, zaradi katere se morajo obolele osebe zdraviti v bolnišnici in smrt. 70 % učencev ve, da oseba zaradi anoreksije izgublja telesno težo, presenetil pa nas je podatek, da komaj četrtnina učencev (večji delež fantov kot deklet) ve, da lahko dekleta zaradi anoreksije izgubi menstruacijo.

Peta hipoteza pravi, da učenci obolevanje za anoreksijo v največji meri pripisujejo pretiranemu hujšanju. Hipotezo smo potrdili, ker je po naši raziskavi takšnih učencev kar 71 %. Na drugo mesto so učenci postavili vpliv medijev, na tretje slabo samopodobo, na četrto družinske probleme, na peto slab učni uspeh in na šesto, da je bolezen dedna.

---

<sup>13</sup> Antoine, Corrine. Anoreksija in bulimija. Družinski psihološki priročnik. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, 2005. str.248

### 3. ZAKLJUČEK

Anoreksija je bolezen modernega časa v razvitem svetu, število obolelih pa narašča iz dneva v dan.. Mlade osebe včasih niso kos družbenim pritiskom in se pred težavami zatečejo v bolezen, ki pa njihove težave samo še poveča. Mlade ljudi je nujno seznanjati z nevarnostmi početja, ki vodijo v bolezensko stanje ter jim ponuditi informacije in pomoč pri reševanju tovrstnih problemov.

V zvezi s tem nas je v naši raziskovalni nalogi zanimalo, v kolikšni meri učenci poznajo bolezen anoreksijo in ali vedo, kje so vzroki in kakšne so posledice obolevanja. Zanimalo nas je tudi, kakšen odnos imajo učenci do lastne telesne teže.

V raziskavi smo ugotovili, da je večina učencev zadovoljnih s svojo telesno težo, s shujševalnimi dietami pa se ukvarjajo le tisti, ki se jim zdi njihova telesna teža previsoka.

Ugotovili smo tudi, da učenci sicer večinoma ne znajo pravilno razložiti pojma anoreksija, vedo pa, kakšne so lahko hujše posledice te bolezni ter kje bi lahko bili vzroki za obolevanje.

Poznavanje te problematike bo učencem gotovo v pomoč pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega odnosa do življenja nasploh.



## 4. LITERATURA

1. Antoine, Corrine. Anoreksija in bulimija. Družinski psihološki priročnik. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, 2005.
2. Ashworth, Sherry. Proč z namišljeno debelostjo. Ljubljana: HEKURE, 2000.
3. Eivors, Alison in Nesbitt, Sophie. Lačni razumevanja: priročnik, ki naj mladim pomaga razumeti in premagati anoreksijo nervozo. Maribor: Obzorja, 2007.
4. Kuhar, Metka. V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2004.

## 5. PRILOGA (anketa)

Spoštovani sošolci!

Sedmošolci delamo anketo na temo anoreksija. Prosimo vas, če jo izpolnite in nam s tem omogočite izdelavo raziskovalne naloge.

Hvala za sodelovanje. Iza, Ana in Urh

Anketa

Spol (obkroži)      moški      ženski

1. Ali si zadovoljen(a) s svojo telesno težo?

- a) da
- b) ne, telesna teža je previsoka
- c) ne, telesna teža je prenizka

2. Ali si se že kdaj držal(a) shujševalne diete?

DA                      NE                      (obkroži)

3. Lahko razložiš pojem anoreksija?

---

---

4. Kaj misliš, kakšne so lahko posledice anoreksije? (Obkroži, kar se ti zdi možno in navedi, kar veš o tem.)

- a) človek izgublja telesno težo
- b) človek pridobiva telesno težo
- c) dekle lahko izgubi menstruacijo
- d) oseba tako oslabi, da mora na zdravljenje v bolnišnico
- e) človek lahko umre
- f) drugo: \_\_\_\_\_

5. Kaj misliš, kaj je vzrok, da neka oseba zboli za anoreksijo? (Obkroži črko pred možnimi vzroki.)

- a) pretirano hujšanje
- b) družinski problemi
- c) slaba samopodoba
- d) bolezen je dedna
- e) slab učni uspeh
- f) idealiziranje vitke postave v družbi (reklame, filmi, manekenke,...)
- g) drugo (navedi) \_\_\_\_\_