

WCISŁO, Natalia, POTACZEK, Natalia, ZBOROWSKI, Marek & MIKULEC, Anna. The CIA 3.0 and EDE-Q questionnaire as a tool for assessing eating disorders among students of the Academy of Applied Sciences in Nowy Sącz. *Journal of Education, Health and Sport*. 2023;13(S2):105-114. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2023.13.S2.008>  
<https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/42391>  
<https://zenodo.org/record/7604154>

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of December 21, 2021. No. 32343. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences). Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 grudnia 2021 r. Lp. 32343. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przynależność dyscypliny naukowej: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu).  
© The Authors 2023;  
This article is published with open access at License Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland  
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.  
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.  
Received: 02.01.2023. Revised: 17.01.2023. Accepted: 04.02.2023.

## The CIA 3.0 and EDE-Q questionnaire as a tool for assessing eating disorders among students of the Academy of Applied Sciences in Nowy Sącz

Natalia Wcisło<sup>1</sup>, Natalia Potaczek<sup>1</sup>, Marek Zborowski<sup>2</sup>, Anna Mikulec<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student of Dietetics

Department of Health Science

Academy of Applied Science in Nowy Sącz, 2G Kościuszki Street, 33-300 Nowy Sącz, Poland

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2695-2491>

email: [mzborowski@ans-ns.edu.pl](mailto:mzborowski@ans-ns.edu.pl)

Department of Health Science

Academy of Applied Science in Nowy Sącz, 2G Kościuszki Street, 33-300 Nowy Sącz, Poland

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2737-5967>

email: [amikulec@ans-ns.edu.pl](mailto:amikulec@ans-ns.edu.pl)

Department of Engineering Sciences

Academy of Applied Science in Nowy Sącz, 1a Zamenhofa Street, 33-300 Nowy Sącz, Poland

### Abstract

#### Introduction

Eating disorders are a serious problem affecting people of all ages and genders, cultures and origins, affecting not only the physical sphere, but above all the human psyche. In many cases, they are still taboo, as eating disorder issues can often be mistaken for trivialities. Their psychopathology is very complex and it is impossible to pinpoint a single cause. However, it is indisputable that food intake is related to the physiological, but also psychological and social spheres.

The core of psychopathology is a distorted perception of the importance of figure, weight, appearance and their constant control.

#### Aim

The aim of the study was to determine the scale of eating disorders among students of ANS in Nowy Sącz and the impact of the COVID-19 pandemic on the change in body weight of students.

## **Material and methods**

The research tool was a questionnaire developed on the basis of the EDE-Q 6.0 and CIA 3.0 questionnaires (Christopher et al., 2008), consisting of open and closed questions regarding the perception of the importance of one's figure, body weight, appearance and their control. Based on the students' answers, the body mass index before and after the pandemic was calculated

COVID-19, and also analyzed answers that may indicate problems with nutrition and attitude to your own body. The study was conducted online via the Google Forms online survey platform, in the period from 7 to 21 October 2022, on a representative group of 255 students of the Academy of Applied Sciences in Nowy Sącz.

## **Results**

The survey participants were mostly young women (average age 21.24), undergraduate full-time students, living in rural areas. There were no significant differences in body mass index (BMI) between men and women before and during the pandemic.

In the study group, the question concerning the influence of diet, physical exercise or feelings regarding nutrition, figure and body weight deserve attention, with more than 50% of students indicating the influence of the above-mentioned factors. factors for: critical thinking about yourself, source of nervousness, worry, making you feel guilty, or feeling ashamed of yourself. In the questions regarding the sense of satisfaction with their figure, body weight and appearance, over 50% of students indicated a lack of satisfaction, i.e. a negative perception of themselves in terms of body weight (striving to lose weight, fear of gaining weight, feeling of being fat, limiting amount of food eaten).

## **Conclusion**

Based on the conducted research, it can be concluded that students of the ANS in Nowy Sącz are at risk of eating disorders. It is therefore worth taking preventive measures aimed at raising awareness of the scale of the problem and popularizing the available forms of psychological support in this area.

**Keywords:** eating disorders, control, self-criticism, self-esteem, COVID-19 pandemic, body mass index BMI

## **Kwestionariusz CIA 3.0 i EDE-Q jako narzędzie oceny zaburzeń odżywiania się wśród studentów ANS w Nowym Sączu**

### **Wprowadzenie**

Zaburzenia odżywiania to poważny problem dotyczący ludzi w różnym wieku oraz różnej płci, kultury i pochodzenia, oddziałujący nie tylko na sferę fizyczną, ale przede wszystkim na psychikę człowieka. W wielu przypadkach nadal stanowią temat tabu, ponieważ problemy z zaburzeniami odżywiania mogą być często mylnie uznawane za błahe. Ich psychopatologia jest bardzo złożona i nie sposób ustalić jednej ich przyczyny. Niepodważalnym jest jednak fakt, że przyjmowanie pokarmu związane jest zarówno ze sferą fizjologiczną, ale również psychologiczną i społeczną.

Rdzeniem psychopatologii jest zaburzone postrzeganie znaczenia figury, masy ciała, wyglądu oraz ich nieustannej kontroli.

### **Cel**

Celem badania było określenie skali zaburzeń odżywiania wśród studentów ANS w Nowym Sączu oraz wpływu pandemii COVID-19 na zmianę masy ciała studentów.

### **Material i metody**

Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety, opracowany na podstawie kwestionariuszy EDE-Q 6.0 oraz CIA 3.0 (Christopher i in., 2008), składający się z pytań

otwartych i zamkniętych, dotyczących postrzegania znaczenia swojej figury, masy ciała, wyglądu i ich kontroli. Na podstawie udzielonych przez studentów odpowiedzi obliczono wskaźnik masy ciała przed i po pandemii

COVID-19, a także przeanalizowano odpowiedzi mogące świadczyć o problemach z odżywianiem i stosunkiem do własnego ciała. Badanie zostało przeprowadzone online za pośrednictwem internetowej platformy ankiet Google Forms, w okresie od 7 do 21 października 2022 roku na reprezentatywnej grupie 255 studentów Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu.

### **Wyniki**

Wśród uczestników badania dominowały młode kobiety (średni wiek 21.24 lat), studentki licencjackich studiów stacjonarnych, zamieszkujące tereny wiejskie. Nie obserwowano istotnych różnic we wskaźniku masy ciała (BMI) kobiet i mężczyzn przed i w trakcie trwania pandemii.

W badanej grupie na pytanie dotyczące wpływu sposobu odżywiania się, ćwiczeń fizycznych lub uczuć odnośnie do odżywiania się, figury i masy ciała, na zwrócenie uwagi zasługują odpowiedzi, na które powyżej 50% studentów wskazało na wpływ ww. czynników na: krytyczne myślenie o sobie, źródło zdenerwowania, zmartwienia, wpędzenia w poczucie winy, bądź uczucie wstydu względem siebie samego. W pytaniach dotyczących poczucia satysfakcji ze swojej figury, masy ciała i wyglądu, powyżej 50% studentów wskazało na brak zadowolenia, czyli negatywne postrzeganie samego siebie w zakresie masy ciała (dążenie do schudnięcia, obawa przed przybraniem na wadze, poczucie bycia grubą/grubym, ograniczenie ilości spożywanego pożywienia).

### **Wnioski**

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że studenci ANS w Nowym Sączu są zagrożeni ryzykiem występowania zaburzeń odżywiania. Warto zatem podejmować działania profilaktyczne mające na celu uświadamianie skali problemu i popularyzować dostępne formy wsparcia psychologicznego w tym zakresie.

**Słowa kluczowe:** zaburzenia odżywiania, kontrola, samokrytyka, samoocena, pandemia COVID-19, wskaźnik masy ciała BMI

### **Wprowadzenie**

Zaburzenia odżywiania to nieprawidłowe zachowania związane z nawykami żywieniowymi, których skutkiem są znaczne zakłócenia w masie ciała. Stanowią one istotny problem zdrowotny, który dotyka głównie dziewczęta w wieku dojrzewania oraz młode kobiety. Istnieją również przypadki, gdzie zaburzenia odżywiania występują w wieku dziecięcym, a nawet niemowlęcym (Cichecka-Wilk, 2021). Zaburzenia odżywiania stanowią poważny problem dotykający ludzi w różnym wieku oraz różnej płci, kultury i pochodzenia, oddziałujące nie tylko na sferę fizyczną, ale przede wszystkim na psychikę człowieka. W wielu przypadkach nadal stanowią niewygodny temat tabu, ponieważ problemy z zaburzeniami odżywiania mogą być często mylnie uznawane za błahe. Ich psychopatologia jest bardzo złożona i nie sposób ustalić jednej ich przyczyny. Faktem jest połączenie zaburzeń odżywiania z potrzebami emocjonalnymi (Wójciak, 2012). Rdzeniem psychopatologii jest przecenianie znaczenia figury, masy ciała, wyglądu oraz ich nieustannej kontroli. Zaburzenia odżywiania uwzględnione zostały w międzynarodowych klasyfikacjach chorób ICD-11 oraz DSM-V. Według klasyfikacji ICD-11 opracowanej przez WHO wyróżnia się następujące typy zaburzeń:

- jadłowstręt psychiczny (*łac. anorexia nervosa*);
- żarłoczność psychiczna (*łac. bulimia nervosa*);

- zaburzenia odżywiania z napadami niekontrolowanego objadania (*ang. binge-eating disorder, BED*);
- zaburzenia odżywiania polegające na unikaniu lub ograniczaniu przyjmowania pokarmów (*AFRID*);
- łaknienie spaczone (*PICA*);
- zespół przeżuwania, in. zespół ruminacji (*ang. rumination-regurgitation disorder*);
- inne specyficzne zaburzenia odżywiania lub jedzenia (*ang. other specified feeding or eating disorders – OSFED*);
- niespecyficzne zaburzenia odżywiania lub jedzenia (*ang. feeding or eating disorders, unspecified*).

Wymienione wyżej jednostki chorobowe znacznie obniżają komfort życia chorego, a także mogą prowadzić do jego izolacji społecznej, lęku przed jedzeniem, niezadowolenia z własnego wyglądu, lęku przed przytyciem, poczucia winy, utraty dotychczasowych zainteresowań oraz spadku energii, która podczas choroby zużywana jest na ciągłą walkę z myślami oscylującymi wokół jedzenia i sylwetki. Im dłużej osoba chora tkwi w zaburzeniach, tym trudniej jest je wyleczyć. U każdej chorej osoby istnieją indywidualne mechanizmy podtrzymujące zaburzenia odżywiania, którymi mogą być np.: ciągła kontrola wyglądu swojego ciała, posiadanie "listy" zakazanych produktów spożywczych, próby ograniczania ilości spożywanych pokarmów przez część dnia, jeden dzień lub kilka, kilkanaście dni, co skutkuje późniejszym napadem objadania się (kompensowanym w postaci wymiotów, środków moczopędnych, przeczyszczających, nadmiernej intensywnej aktywności fizycznej, głodówki), zdarzenia i powiązane z nimi zmiany nastroju, mogące wywoływać napady objadania, epizody przeczyszczania lub głodzenie skutkujące niską masą ciała się lub napadowe objadanie się. Wiele osób cierpiących na zaburzenia odżywiania początkowo nie zdaje sobie sprawy ze istnienia i powagi problemu. W początkowej fazie mogą one dawać poczucie siły i kontroli, jednak jest to tylko chwilowe i pozorne. Następnie dochodzi do wytworzenia przez zaburzenia odżywiania mechanizmów samopodtrzymujących, opisanych powyżej. Osoba chora traci kontrolę a w konsekwencji wykształca się pełny obraz zaburzeń odżywiania. Jedynie 17-31% osób zdiagnozowanych jako osoby chorujące na zaburzenia odżywiania poszukuje odpowiedniego leczenia (Świątkowska, 2021). Znaczna część chorych uważa, że nie potrzebuje specjalistów z zakresu zaburzeń odżywiania. Ich obawy związane są z koniecznością zwiększenia masy ciała wraz z podjęciem terapii. Czynnikiem warunkującym powrót do zdrowia i poprawy stanu odżywienia osoby cierpiącej na zaburzenia odżywiania powinna być świadomość istnienia problemu. Literatura wskazuje, że istnieją różne metody leczenia zaburzeń odżywiania, jednak najskuteczniejszą jak dotąd metodą jest wzmocniona terapia poznawczo-behawioralna (Farley i wsp. 2022; Fairburn 2013). Najlepszy efekt daje podejście interdyscyplinarne, które obejmuje opiekę nad pacjentem lekarza rodzinnego, dietetyka lub psychodietetyka, psychoterapeuty, a jeśli zachodzi taka konieczność włączenie również specjalisty z zakresu psychiatrii. Podczas procesu leczenia należy pamiętać, iż zaburzenia odżywiania to złożona jednostka chorobowa, która u każdego chorego ma inny przebieg i nasilenie, dlatego ważne jest indywidualne podejście do problemów chorego. W celu rozpoznania typu i stopnia nasilenia zaburzenia odżywiania, wykorzystuje się różnego rodzaju ankiety i kwestionariusze psychologiczne, między innymi kwestionariusze: EDE-Q oraz CIA (Fairburn i wsp. 2013).

## Cel

Celem badania było określenie skali zaburzeń odżywiania wśród studentów ANS w Nowym Sączu oraz wpływu pandemii COVID-19 na zmianę masy ciała studentów.

## Material i metody

Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety, opracowany na podstawie kwestionariuszy EDE-Q 6.0 (Christopher G. Fairburn i Sarah Beglin 2008 r.) oraz CIA 3.0 (Christopher G. Fairburn i Kristin Bohn). Ankieta została przeprowadzona on-line za pośrednictwem internetowej platformy ankiet Google Forms, a link do ankiety został udostępniony studentom Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu poprzez wirtualny dziekanat. Badania przeprowadzono w okresie od 7 do 21 października 2022 roku na reprezentatywnej grupie 257 studentów studiów I i II stopnia, zarówno studiów stacjonarnych, jak i niestacjonarnych ANS w Nowym Sączu. Do dalszych badań zakwalifikowano 255 poprawnie wypełnionych ankiet. Pytania zawarte w kwestionariuszu ankiety dotyczyły zagadnień związanych ze stopniem znaczenia postrzegania własnej figury, masy ciała, wyglądu i ich kontroli. Pierwszą część kwestionariusza stanowiła metryczka dotycząca m.in. danych społeczno-demograficznych badanych studentów. Zawierała pytania odnoszące się do: wieku, płci, miejsca zamieszkania, wzrostu oraz masy ciała przed i w trakcie trwania pandemii. Kolejna część ankiety zawierała pytania dotyczące wpływu sposobu odżywiania się, ćwiczeń fizycznych lub uczuć odnośnie do odżywiania się, własnej sylwetki oraz masy ciała. Na podstawie udzielonych przez studentów odpowiedzi obliczono wskaźnik masy ciała przed i po pandemii COVID-19, a także przeanalizowano odpowiedzi mogące świadczyć o problemach z odżywianiem i stosunkiem do własnego ciała.

## Wyniki

Wśród uczestników dominowała grupa kobiet zamieszkujących tereny wiejskie, studentek studiów licencjackich. Średnia wieku uczestników badania zarówno w przypadku kobiet jak i mężczyzn wynosiła 21 lat.

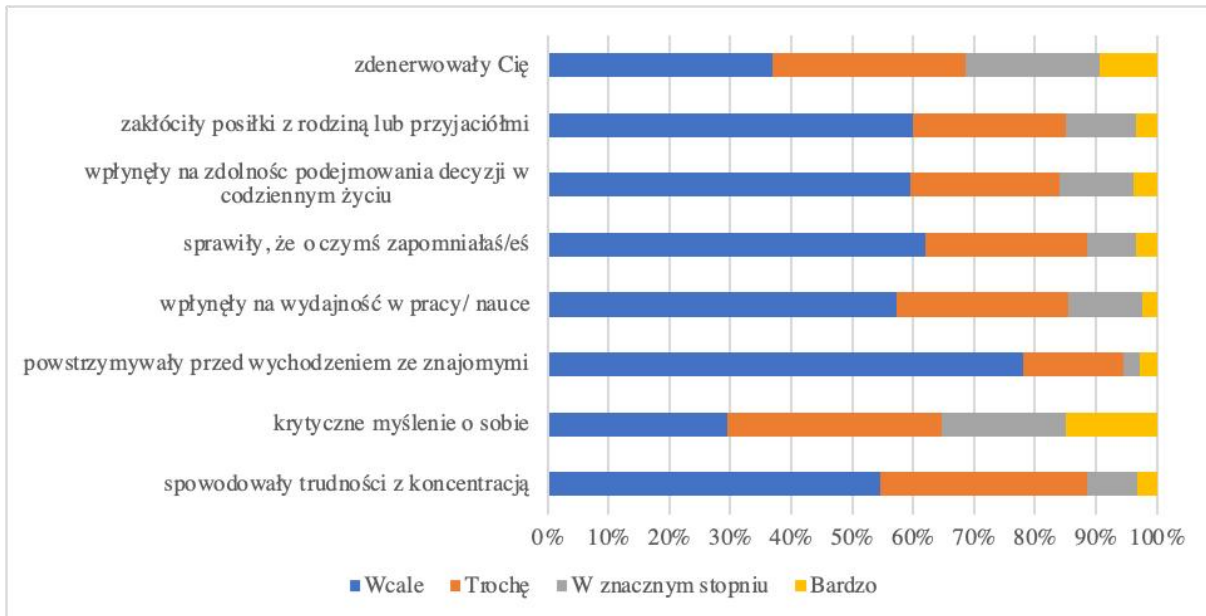
Tabela 1. Podstawowe dane o uczestnikach badania

Dane demograficzne	Kobiety			Mężczyźni		
Płeć	202			53		
Miejsce zamieszkania	wieś	miasto		wieś	miasto	
	150	52		37	16	
Rodzaj studiów	lic.	inż.	mgr.	lic.	inż.	mgr.
	148	5	49	26	16	11
Forma studiów	stacjonarne		niestacjonarne	stacjonarne		niestacjonarne
	184		18	47		6
Wiek	21,24 ± 2,89*; 21**; 18***; 40****; 20*****; 22*****			21,53 ± 1,67; 22; 19; 26; 20; 22		
BMI ( <i>ang. body mass index</i> ) przed pandemią	21,75a ± 3,82; 21,48; 14,22; 40,58; 19,23; 23,50			23,74a ± 3,66; 21,22; 17,34; 37,04; 21,22; 25,90		
BMI ( <i>ang. body mass index</i> ) aktualne	21,94a ± 3,80; 21,47; 14,22; 36,74; 19,46; 23,44			24,42a ± 3,42; 21,22; 16,90; 31,09; 21,88; 26,42		

Objaśnienia:

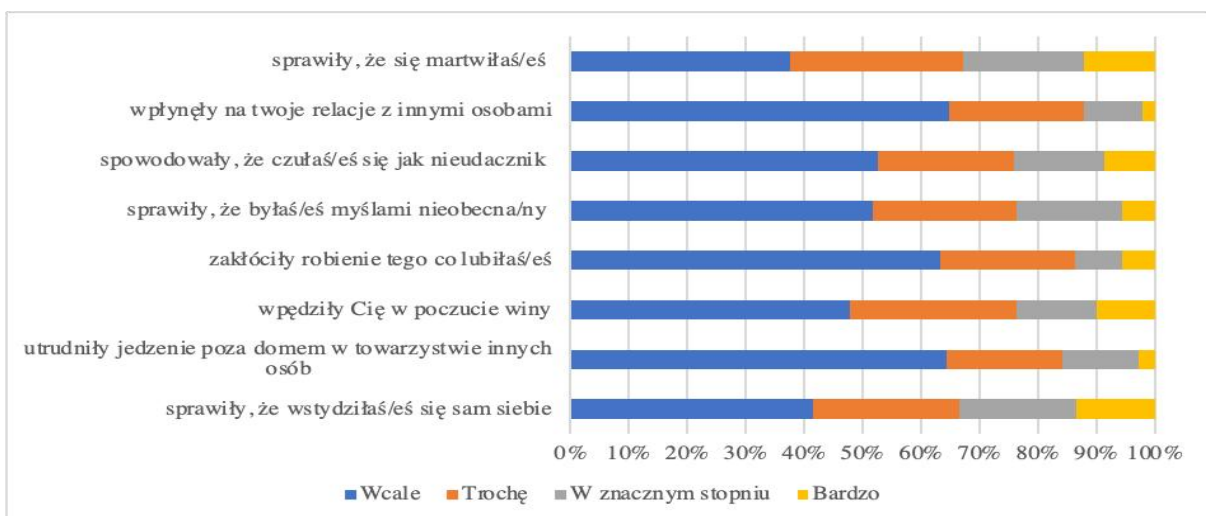
\*średnia ± SD (odchylenie standardowe), \*\*moda, \*\*\* minimum, \*\*\*\*maksimum, \*\*\*\*\*Q1, \*\*\*\*\*Q3  
Wartości oznaczone tymi samymi literami w kolumnach nie różnią się istotnie przy  $p < 0.05$

Na podstawie zebranych odpowiedzi wykazano, że wskaźnik masy ciała BMI. W przypadku kobiet i mężczyzn masa ciała nie uległa znaczącej zmianie przed pandemią i w trakcie jej trwania. W pierwszym kwestionariuszu EDE-Q zapytano ankietowanych, jak w ciągu ostatnich 28 dni sposób odżywiania, ćwiczenia fizyczne lub uczucia odnośnie do odżywiania się, figury i masy ciała wpłynęły na różne aspekty ich życia. Ponad 60% ankietowanych odczuwa negatywne emocje odnoszące się do własnego wyglądu, sylwetki, sposobu odżywiania oraz stylu życia. Natomiast około 70% badanych ocenia siebie oraz swoją figurę w sposób krytyczny.



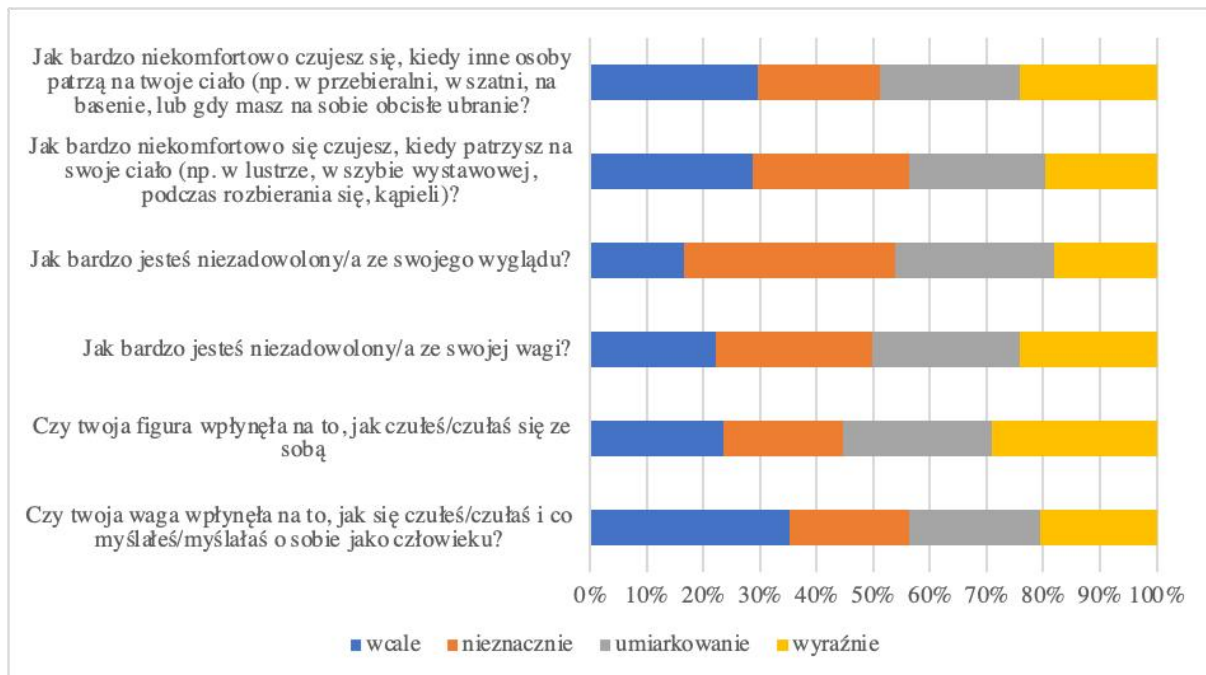
Rysunek 1. Pytanie do uczestników badania „W ciągu ostatnich 28 dni w jakim stopniu sposób odżywiania, ćwiczenia fizyczne lub uczucia odnośnie do odżywiania się, figury i masy ciała ...”

Ponad 60% respondentów przyznało, iż towarzyszące im myśli o ich sposobie odżywiania, aktywności fizycznej oraz sylwetce sprawiły, że zamartwiali się tymi kwestiami. Natomiast u ponad 50% badanych spowodowało to poczucie winy oraz wstyd za samego siebie.



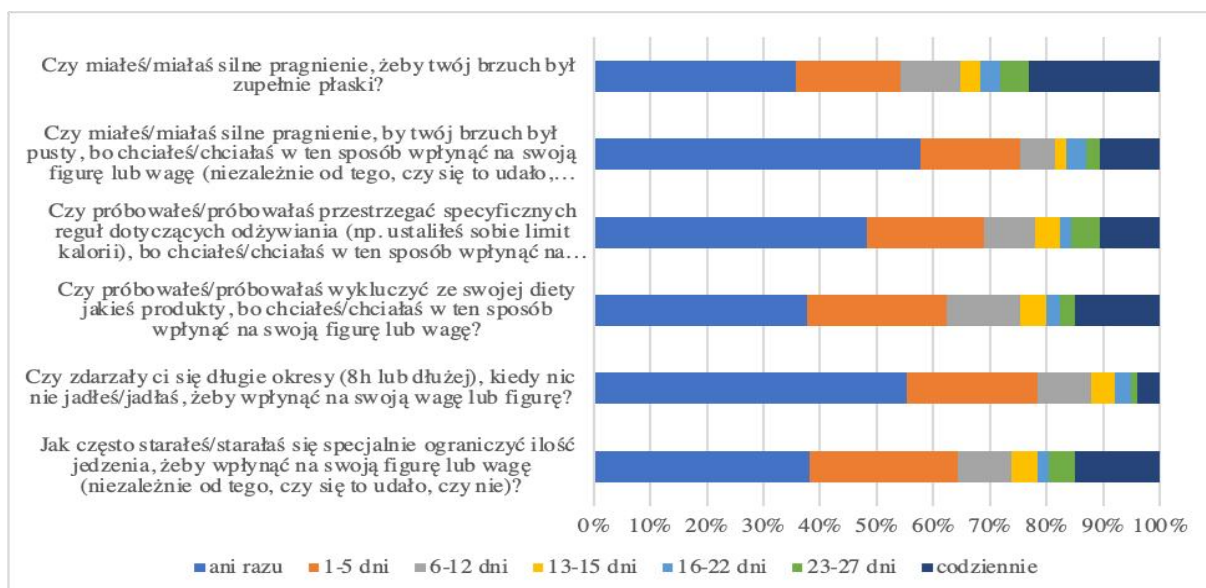
Rysunek 2. Pytanie do uczestników badania „W ciągu ostatnich 28 dni w jakim stopniu sposób odżywiania, ćwiczenia fizyczne lub uczucia odnośnie do odżywiania się, figury i wagi...”

Ponad 80% ankietowanych zadeklarowało, iż nie są oni zadowoleni z własnego wyglądu. Wartość ta jest minimalnie niższa w kontekście masy ciała oraz postrzegania samego siebie. Natomiast około 70% osób przyznało, iż niekomfortowo czują się, gdy inni lub oni sami patrzą na swoje ciało (rysunek 3).



Rysunek 3. Postrzeganie własnego wyglądu przez uczestników badania.

Drugi kwestionariusz CIA dotyczył odczuć ankietowanych dotyczących związanych z wyglądem, figurą i masą ciała mogących mieć wpływ na rozwój zaburzeń odżywiania. Prawie 70% badanych uważało się za osobę charakteryzującą się nadmierną masą ciała. U ponad 65% osób pojawiło się pragnienie, aby schudnąć.

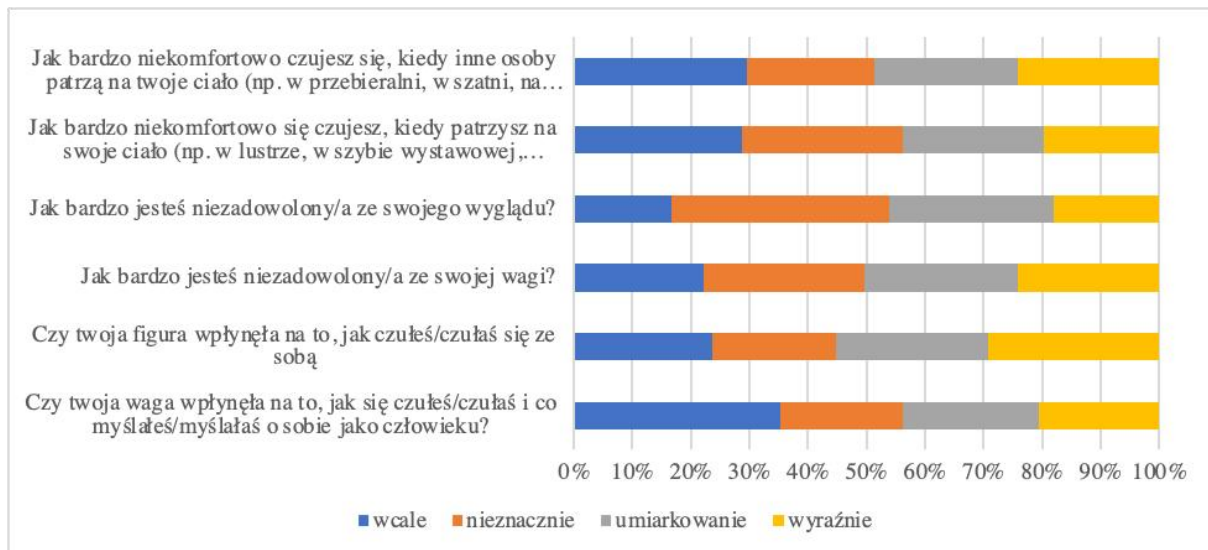


Rysunek 4. Pytanie do uczestników badania „Przez ile dni w ciągu ostatnich czterech tygodni...”



Ponad 60% ankietowanych przyznało, iż wykluczyło ze swojej diety, jakieś produkty, aby schudnąć. Ta sama ilość badanych ograniczała ilość spożywanych pokarmów w celu zredukowania masy ciała.

Natomiast u około 65% osób pojawiło się silne pragnienie posiadania płaskiego brzucha.



Rysunek 4. Pytanie do uczestników badania dotyczące postrzegania własnego ciała.

## Dyskusja

Właściwie zbilansowana dieta, uwzględniająca aktualne rekomendacje żywieniowe krajowych i międzynarodowych instytucji zajmujących się problematyką żywienia stanowi nieodzowny element właściwego rozwoju człowieka. Przewlekłe oddziaływanie stresu wpływa bezpośrednio na stan zdrowia oraz wydzielanie kortyzolu, zwanego „hormonem stresu”, odpowiedzialnego za zwiększanie głodu, a w konsekwencji ilości konsumowanej żywności. W badaniach populacyjnych wykazano, że stres związany jest bezpośrednio ze wzrostem, jak i zmniejszeniem ilości przyjmowanej żywności oraz jej rodzajem (Zborowski i Mikulec 2021). W badaniach własnych zarówno w przypadku kobiet i mężczyzn masa ciała nie uległa znaczącej zmianie przed pandemią i w trakcie jej trwania. Podobnych obserwacji dokonali Zborowski i Mikulec (2021) którzy badając zachowania żywieniowe studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu nie obserwowano istotnych zmian średniej masy ciała oraz wartości wskaźnika BMI w trakcie trwania pandemii w porównaniu z okresem przed jej wystąpieniem.

Według Buczek i Samujło (2013) Samoocena jako jedna z najważniejszych struktur psychicznych pomaga człowiekowi w wyodrębnieniu siebie ze środowiska oraz określeniu własnej istoty. Ponad 60% ankietowanych odczuwa negatywne emocje odnoszące się do własnego wyglądu, sylwetki, sposobu odżywiania oraz stylu życia. Natomiast około 70% badanych ocenia siebie oraz swoją figurę w sposób krytyczny. Autorki wskazują, że samoocena własnego wyglądu (wizerunek ciała) to ważny element samooceny globalnej. Ciało stanowi podstawę kształtowania się tożsamości: poczucia własnej odrębności, ciągłości, spójności i treści wewnętrznej. Jest widocznym elementem Ja i podlega społecznej ocenie. Również Sikorska (2010) zaobserwowała, że zwracanie szczególnej uwagi do własnego wyglądu i funkcjonowania ciała szczególnego znaczenia nabiera w okresie adolescencji. Postrzeganie własnego wyglądu ma znaczący wpływ na to, jaki stosunek ma młody człowiek do siebie i innych. Młodzież ma tendencję do redukcji własnej tożsamości obszaru ciała, czego konsekwencją jest koncentracja na kreowaniu go oraz poddawaniu licznym zmianom



wynikającym z obserwacji otaczającego świata. Potwierdzają to obserwacje na podstawie prowadzonych badań własnych z których wynika, że 60% respondentów przyznało, iż towarzyszące im myśli o ich sposobie odżywiania, aktywności fizycznej oraz sylwetce sprawiły, że zamartwiali się tymi kwestiami. Natomiast u ponad 50% badanych spowodowało to poczucie winy oraz wstyd za samego siebie.

Zaburzenia odżywiania w tym jadłowstręt psychiczny polega na celowej utracie masy ciała. Osoba chora umyślnie wywołuje i podtrzymuje zachowania mające na celu utratę masy ciała. Zachowania te skutkują skrajnym wyczerpaniem organizmu. Chorzy dodatkowo mają zaburzony odbiór własnego wyglądu, masy ciała jak i problemy z ich akceptacją. Niejednokrotnie występuje również silny lęk przed przybraniem na wadze (Rzońca i wsp. 2016; Talarczyk 2019; Keski-Rahkonen i wsp. 2018). Wyniki badań wskazują, że blisko 65% ankietowanych posiadało silne pragnienie posiadania płaskiego brzucha. Podobnie niepokojące wyniki uzyskała Dymkowska-Malesa (2016), która przeprowadzała badania zaburzeń odżywiania wśród gimnazjalistek. Według niej ponad 60% badanych odczuwa strach przed przytyciem oraz niezadowolenie ze swojego wyglądu.

## **Wnioski**

Czas pandemii nie wpłynął istotnie na wartość wskaźnika BMI u kobiet oraz mężczyzn. Wśród ankietowanych 50% i więcej osób krytycznie myśli o sobie pod kątem własnej sylwetki, sposobu odżywiania oraz aktywności fizycznej. Na podstawie uzyskanych wyników badań można przypuszczać, że studenci naszej uczelni są narażeni na ryzyko pojawienia się zaburzeń odżywiania. Z przedstawionej analizy przeprowadzonych badań wynika, że znaczna część studentów charakteryzuje się zaniżoną samooceną i niezadowoleniem z własnego wyglądu. Mogą to być jedne z wielu czynników, które w późniejszym czasie będą zwiększały ryzyko zachorowania na zaburzenia odżywiania. Same pojedyncze zachowania charakteryzujące różnego rodzaju zaburzenia odżywiania nie oznaczają jeszcze choroby, ale predysponują do jej wystąpienia w przyszłości. Należałoby wprowadzić działania profilaktyczne, które miałyby na celu uświadomienie studentów czym są zaburzenia odżywiania, jakie są ich konsekwencje zdrowotne i społeczne, a także, gdzie szukać pomocy w razie zachorowania.

## **Bibliografia**

1. Cichecka-Wilk, M. "Anoreksja niemowlęca–kryteria rozpoznania, etiologia, sposoby leczenia." *Studia Edukacyjne* 60 (2021): 213-229  
<https://doi.org/10.14746/se.2021.60.12>
2. Dymkowska-Malesa, M. *Zaburzenia odżywiania w świadomości gimnazjalistek*, 2016, Nowa Pediatria 4.
3. Fairburn, Ch. G. *Terapia poznawczo-behawioralna i zaburzenia odżywiania*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2013.
4. Farley, D., Golonka, K., Kowalski, J., Legierski, J., & Tucholska, K. (2022). Przegląd metaanaliz badań nad skutecznością psychoterapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu zaburzeń psychicznych. Warszawa: Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej.
5. <https://mindhealth.pl/co-leczymy/zaburzenia-odzywiania> [dostęp on-line 20.01.2023 r.]
6. Keski-Rahkonen A., Raevuori A., Hoek H., *Epidemiology of eating disorders: an update*. *Annual Review of Eating Disorders*, 2018, CRC Press.

7. Rzońca E., Bień A., Iwanowicz-Palus G., Zaburzenia odżywiania – problem wciąż aktualny = eating disorders – an ongoing problem, *Journal of Education, Health and Sport*, 2016, nr 6.
8. Sikorska I. Ciało i zdrowie w okresie późnej adolescencji. W: A. Brytek-Matera (red.) *Ciało w dobie współczesności. Wybrane zagadnienia z problematyki własnego ciała*. Difin, 2010, Warszawa, s. 131–148.
9. Świątkowska, K. W poszukiwaniu skutecznych metod profilaktyki zaburzeń odżywiania: wykorzystanie indukcji dysonansu poznawczego (przeгляд literatury). *Psychiatria* 2021.
10. Talarczyk M., *Anorexia nervosa. W sieci pułapek. Na podstawie wybranych publikacji autorskich*, 2019, *Silva Rerum*.
11. Wójciak, R. W. "Zaburzenia odżywiania." Mojs E.(red.) *Pomoc psychologiczna w chorobach somatycznych*, Poznań, Zakład Psychologii Klinicznej UMP (2012).
12. Zborowski M, Mikulec A. Zachowania żywieniowe studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu podczas pandemii COVID-19. *Nauka. Żywność. Technologia. Jakość*. 2021; 28, 4 (129), 98 – 110.  
<https://doi.org/10.15193/zntj/2021/129/403>.