

10.17951/j.2018.31.2.243-254

ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN – POLONIA

VOL. XXXI, 2

SECTIO J

2018

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.
Wydział Nauk Pedagogicznych

ADAM ANDRZEJEWSKI

ORCID: 0000-0002-9214-4866
adam.andrzejewski90@gmail.com

*Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych
a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania –
na przykładzie aplikacji Instagram*

Compulsive Abuse of Social Media and the Risk of Development Eating Disorders –
the Example of the Instagram Application

STRESZCZENIE

W artykule skoncentrowano się na Instagramie oraz jego ogromnej sile wpływu na postrzeganie własnego „ja”. Konfrontacji poddano panujący w serwisie trend dążenia do doskonałego wizerunku, wiążący się z ryzykiem uwikłania się przez młodzież w bardzo niebezpieczne nawyki żywieniowe, które w konsekwencji prowadzą do zaburzeń odżywiania. W pracy poruszono następujące zagadnienia: kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych, kult ciała na Instagramie, niezdrowy trend na ortoreksję, znaczenie środowiska wychowawczego w kreowaniu prawidłowej postawy wobec mediów społecznościowych.

Słowa kluczowe: młodzież; nastolatki; środowisko wychowawcze; media społecznościowe; Instagram; kult ciała; ortoreksja

WPROWADZENIE

W XXI w. Internet oraz jego zasoby to istotne narzędzia komunikacji interpersonalnej. Uniwersalnym środkiem dostarczającym rozrywki młodym ludziom są media społecznościowe. Jak zauważają J. Bednarek i A. Andrzejewska (2016, s. 66): „Motywacją do uczestniczenia w tego rodzaju serwisach są potrzeby człowieka, takie jak chęć przynależności do grupy, bliski kontakt z innymi”. Potrze-

by nastolatków są wykorzystywane w efekcie dynamicznego rozwoju nowych technologii informacyjnych mediów. W opinii M. Tanaś „wkraczający w owe krainy nastolatek, ma na nie realny wpływ. Może stać się, kim chce, a nie tym, kim pragną uczynić go inni. Jest wolnym człowiekiem. Sam decyduje o typach podejmowanych działań w sieci, tworzy i poznaje, słucha i ogląda, jest biernym lub aktywnym internautą” (Tanaś 2016, s. 8).

Upowszechnione na przełomie ostatnich lat aplikacje społecznościowe rozwijają się w bardzo szybkim tempie. Oferują coraz to nowe możliwości udoskonalania swojego wizerunku w sieci, obejmują segment marketingu sieciowego oraz popularyzują postaci ze świata popkultury, których aspiracją wydaje się być permanentne podtrzymywanie wypracowanej uwagi. „Portale społecznościowe zaczęły pełnić rolę przekazników informacji, zaczęły też niewątpliwie kreować pewne trendy i mody. Same w sobie stały się przy okazji narzędziem rozrywki, oferującym ciekawe formy spędzania wolnego czasu” (Suma 2010, s. 8).

Jednym z takich miejsc jest Instagram – fotograficzny serwis społecznościowy, założony w 2010 r. przez K. Systroma i M. Kriegera. W 2012 r. serwis został wykupiony za bardzo dużą sumę przez Facebook. W 2017 r. liczba użytkowników tej aplikacji przekroczyła 700 mln i stale wzrasta. Instagram jest aplikacją, która zaspokaja potrzebę dzielenia się emocjami i uczuciami z innymi ludźmi w sieci. Użytkownicy logują się tu codziennie, żeby obserwować życie i zwykłe aktywności innych ludzi lub by opublikować własne zdjęcia i filmiki odzwierciedlające codzienność, tryb dnia, spotkania towarzyskie czy np. dietę (fotografia śniadania) lub outfit wybrany na zakupy do galerii handlowej. Instagram, który z założenia jest docelowo przestrzenią do wykonywania zdjęć w celu autoprezentacji, dodatkowo za pośrednictwem specjalnych graficznych filtrów oferuje możliwość ich retuszu w celu dopasowania się do panującego tam kultu idealnego wizerunku i doskonałego ciała. Ze względu na wszechobecny narcyzm kulturowy jest to miejsce powstawania rozmaitych społeczności wzajemnie motywujących się do prezentowania idealnego wyglądu poprzez poddawanie publikowanych zdjęć ciągłej ocenie i opiniom.

Młodzi ludzie, za pośrednictwem zdjęć i ich rozbudowanych siatek, artykułują swój wizerunek, kreując zamkniętą w zwierciadle opinii Instagrama osobowość oraz poczucie własnej tożsamości uzależnione od komentarzy innych. Chcąc za wszelką cenę zaistnieć w świecie wirtualnym, nastolatkowie są w stanie zrobić wszystko, aby być najlepszymi.

W niniejszym artykule skoncentrowano się na Instagramie oraz jego ogromnej sile wpływu na postrzeganie własnego „ja”. Konfrontacji poddano panujący w serwisie trend dążenia do doskonałego wizerunku, wiążący się z ryzykiem uwikłania się przez młodzież w bardzo niebezpieczne nawyki żywieniowe, które w konsekwencji prowadzą do zaburzeń odżywiania. W pracy poruszono następujące zagadnienia: kompulsywne nadużywanie mediów społeczności-

wych, kult ciała na Instagramie, niezdrowy trend na ortoreksję, znaczenie środowiska wychowawczego w kreowaniu prawidłowej postawy wobec mediów społecznościowych.

KOMPULSYWNE NADUŻYWANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Instagram w dobie w zasadzie nieograniczonej dostępności do smartfonów i Internetu zasłużył sobie na miano używki. Każdego dnia obserwujemy zapatrzonych w ekran telefonu młodych ludzi, niezależnie od sytuacji. Przeważnie zaczyna się od *selfie* zrobionego tuż po przebudzeniu w łazience (oznaczonego hasztagiem #poranneselfie) albo przy śniadaniu (z komunikatem #jajkonatwar-do), które trzeba udostępnić w celu zaakcentowania świetnego początku dnia. Przeważnie młode kobiety fotografują się w lustrze przed wyjściem do szkoły lub pracy, by pochwalić się doskonałym ubiorem i wyglądem, opisując to hasztagami #todaymakeup, #smile, #polskadziewczyna. Chwilę później impulsywnie sprawdzają telefon, czy ktoś przypadkiem nie skomentował nowego zdjęcia. Nastolatki nagrywają się na lekcjach, wykonują grupowe fotografie na przerwach w szkole i udostępniają je natychmiast na swoich profilach. Nie rozstają się do końca dnia z telefonem i obserwują, czy pojawiły się nowe polubienia. Poza tym komentują posty znajomych albo wykorzystują funkcje komunikatora, by beztrzesko żartować na temat sytuacji, które uwiecznili telefonem w danym dniu.

Instagram zdecydowanie uzależnia dzieci, młodzież, a nawet dorosłych, którzy przez wiele godzin i z dużą częstotliwością w ciągu dnia korzystają z tego serwisu. Według A. Kolek:

(...) możemy powiedzieć, że dzieci uzależnione mają zaburzenia kontroli impulsów. Wiąże się to z potrzebą wykonania czynności, jaką jest skorzystanie z komputera czy internetu. Wykonywanie tej czynności poprzedzone jest dużym podekscytowaniem bądź narastającym napięciem – dziecko czeka na moment, gdy zyska dostęp do sieci, a z chwilą, gdy to się staje, doznaje uczucia ulgi (Kolek 2015, s. 41).

Rytuałem staje się nieustanne uzupełnianie swojego profilu oraz czynne uczestniczenie w Instagramowym życiu innych użytkowników poprzez podglądanie ich zdjęć, wystawianie opinii i ocenianie postów. W momencie, gdy dochodzi do utraty kontroli nad takim zachowaniem, a dotychczasowy nawyk zamienia się w przymus, mamy do czynienia ze zjawiskiem kompulsywnego nadużywania medium społecznościowego.

Według A. Augustynek kompulsje są:

(...) działaniami wielokrotnie powtarzanymi, mimo przeświadczenia o ich niedorzeczności lub szkodliwości. Chory próbuje zaprzestać wykonywania tych czynności. Próby te są zwykle nie-

udane i tylko wzmagają uczucie niepokoju oraz wewnętrznego napięcia emocjonalnego, które rozładują się dopiero po ich wykonaniu i to jedynie na pewien czas (Augustynek 2010, s. 47).

Wyobraźmy sobie wspólny rodzinny obiad, romantyczną kolację ze swoim partnerem lub ważny wykład na uczelni. Otóż myśli i zachowania osoby dotkniętej omawianym zaburzeniem koncentrują się przede wszystkim na aplikacji mobilnej i tym, co nowego pojawiło się na profilu koleżanki, wirtualnego idola czy znanego celebryty. Zamiast przeżywać dane wydarzenie, piękne chwile z najbliższymi w świecie realnym, ważniejsze staje się fotografowanie siebie, prezentu od dziewczyny i tego, co zaraz zostanie nam podane na talerzu w restauracji, aby móc niezwłocznie podzielić się tym faktem w swoim alternatywnym internetowym życiu. Takie zachowania prowadzą do zubożenia relacji w świecie rzeczywistym i przenoszenia ich do cyberprzestrzeni.

KULT CIAŁA NA INSTAGRAMIE

We współczesnej kulturze istotnym elementem jest ludzkie ciało – liczy się jego muskulatura, niski poziom tkanki tłuszczowej czy odpowiednie wyrzeźbienie sylwetki. Są to zarazem wyznaczniki sukcesu i popularności w mediach społecznościowych. Co więcej, wraz z rozwojem technologii i pojawianiem się różnych aplikacji wielu młodych ludzi próbuje się upodobnić do swoich internetowych idoli.

W tworzeniu internetowego wizerunku bardzo istotną rolę odgrywają tzw. influencerzy. Tym mianem są określane osoby wpływowe, posiadające zdolność oraz pełny wachlarz możliwości wpływania na decyzje i opinie innych.

W znacznie szerszym kontekście influencer już nie tylko wpływa, ale także posiada relacje z masowymi odbiorcami, którzy bardzo silnie utożsamiają się z nim, a wyrażonym przez siebie zdaniem potrafi umiejętnie opiniować skupioną wokół jego osoby społeczność. Zamiennie możemy określać taką osobę również przywódcą bądź liderem opinii (Kawalec).

Influencerami są często celebryci z pierwszych stron gazet, gwiazdy z branży muzycznej i filmowej, znani sportowcy oraz blogerzy i youtuberzy, którzy coraz częściej funkcjonują na Instagramie. Dzięki posiadanemu prestiżowi nawiązują relacje z masowymi odbiorcami, którzy podążają za nimi, utożsamiają się z nimi, a nawet naśladują ich styl życia i zachowania. Młodzi ludzie, identyfikując się bezkrytycznie ze swoimi autorytetami, wyrządzają sobie jednak wielką krzywdę, ponieważ wprowadzają się w fałszywe przekonanie i myślenie o sobie. Nie każdy przecież może być najlepszy w jakiejś dziedzinie i dzielić się ze światem wyjątkowymi osiągnięciami, wysokim statusem majątkowym czy znajomością wpływowych ludzi ze świata popkultury.

Z obserwacji serwisu Instagram wynika, że nie trzeba być zdobywcą Oscara, mistrzem Europy w biegu na 100 m czy znanym stylistą mody, aby osiągnąć prawdziwy sukces i tym samym uzyskać wielką rozpoznawalność w serwisie. Trzeba mieć natomiast odpowiedni wygląd zewnętrzny. W przypadku kobiet podziw budzi płaski brzuch, wyrzeźbione nogi i ramiona, umięśnione i kształtne pośladki, wcięcie w tali oraz duży (często chirurgicznie poprawiony) biust. Tak wyidealizowane, często nadmiernie szczupłe i upiększone przez chirurgów plastycznych kobiety są uznawane za królowe Instagrama. Cieszą się największą liczbą followersów, serduszek-polubień oraz wyświetleń pod publikowanymi zdjęciami i filmikami, na których prezentują swoje wdzięki. Jeżeli chodzi o mężczyzn, to najczęściej są lajkowane umięśnione kulturowe sylwetki. Duże bicepsy, wyżyłowane ramiona, perfekcyjnie zarysowane mięśnie brzucha i szerokie barki zdecydowanie stanowią tu kryterium piękna i doskonałości.

K. Lubelska, specjalizująca się w tematyce społeczno-obyczajowej i medialnej, określa pokolenie młodych mianem *Look at me* – zakochanych we własnych wizerunkach. W jej opinii kontakty w sieci takich jednostek prowadzą się do pozyskiwania „internetowej publiczności, która doceni wyjątkowość i atrakcyjność modela prezentującego się na zdjęciach” (Lubelska 2009, s. 102–103). W tej nieustannej gonitwie za sławą na portalach społecznościowych zanikają prawdziwe charaktery młodych ludzi, powstaje natomiast osobowość, która „istnieje tylko pod warunkiem, że jest wystawiona na publiczny poklask, a także oceniana, zachwalana i konsumowana przez jak największą liczbę ludzi, eksponowana na potrzeby zarówno najbliższych, jak i obcych” (Rosen 2009, s. 93). Nastolatki poszukują uznania i aprobaty w pozytywnych komentarzach i polubieniach pod zdjęciami, które umieszczają. Skłonni są podjąć też każde ryzyko, aby zmienić swoje ciała w obiekty pożądania. „W okresie dorastania nastolatek może uznać swoje stale zmieniające się ciało za nieatrakcyjne, co bywa przyczyną wielu kompleksów (...). Tymczasem media promują obraz człowieka szczęśliwego, młodego, zdrowego i szczupłego (w przypadku mężczyzn – umięśnionego)” (Ziębakowska-Cecot 2016, s. 229). Wielu nastolatków zamkniętych w Instagramowej celi własnego wizerunku zmagają się z anoreksją, bulimią i bigoreksją, które są skutkiem podporządkowania się dyktaturze ciała panującej w sieci.

NIEZDROWY TREND NA ORTOREKSJĘ

Kompulsywne nadużywanie Instagrama w powiązaniu z panującym tam trendem na fit i perfekcyjną sylwetkę oraz z predylekcją do przestrzegania przesadnie zdrowych metod żywieniowych doprowadza wiele młodych dziewcząt do błędnego oceniania swego ciała. Reperkusją nadmiernej koncentracji na realnych, ale częściej wyimaginowanych defektach ciała, mogą stać się zaburzenia

w sferze odżywiania (*eating disorders*). Szczególnie podatne na to niebezpieczeństwo są dziewczęta w wieku szkolnym. Biorąc pod uwagę dane statystyczne tylko pochodzące z raportów firmy badawczo-technologicznej Gemius, należy stwierdzić, że w sierpniu 2017 r. z mobilnej wersji Instagrama korzystało 2,1 mln polskich internetek. Kobiety stanowią 72% wszystkich użytkowników lokalnej wersji aplikacji (ps, 2017). Ponad 75% tego odsetku to nastolatki w wieku szkolnym. Dodatkowo spośród milionów hashtagów z 2017 r. w pierwszej dziesiątce pod względem wyszukiwanych i stosowanych na Instagramie słownych fraz znajdowały się te powiązane z kultem ciała, odchudzaniem, fitnessowym stylem życia, rzeźbieniem sylwetki, gubieniem wagi, dietą i przestrzeganiem zasad zdrowego odżywiania (<http://zen.fpiec.pl/post/2017/11/17/trendynainstagramie100najpopularniejszychhashtagow>).

W związku z dominującym nurtem statystyczna posiadaczka wspomnianej aplikacji codziennie ma do czynienia z takimi hasłami, jak: #fitness, #fit, #fitpiration, #weightloss, #diet, #motivation, #eatclean, #skinny, #gym, #workout, #followme. Co istotne, nakierowują one myślenie odbiorcy na orientację do bycia jednostką idealną.

H. Dittmar (2008) z University of Sussex uważa, że porównywanie się z modelkami stosującymi bardzo rygorystyczny jadłospis implikuje zaburzenia nastroju, samooceny i odżywiania. Dążąc do szybkiego dorównania swoim idolkom – szczupłym modelkom z Instagrama, dla których fitness to po prostu zwykłe praca i źródło dochodu – młode dziewczyny często restrykcyjnie zmieniają stosunek do diety i stylu życia. Obserwując ich zachowania, odzwierciedlające się również w treściach publikowanych na portalach społecznościowych, można zauważyć towarzyszące im objawy ortoreksji w zróżnicowanym nasileniu.

Termin *orthorexia nervosa* po raz pierwszy do piśmiennictwa wprowadził S. Bratman, amerykański lekarz, który na podstawie osobistych doświadczeń opisał to zagadnienie. W pierwszej publikacji, zamieszczonej w „Yoga Journal” w 1997 r., wskazał, że obserwuje u siebie patologiczną obsesję na punkcie zdrowego odżywiania (Bratman 1997, s. 42–50). W opublikowanej trzy lata później książce, napisanej z D. Knightem, Bratman stwierdził za moment rozpoczęcia ortoreksji etap, w którym to, co i ile się spożywa w danym dniu, staje się dominującą kwestią w codziennym życiu (zob. Bratman, Knight 2000).

Ortoreksja jest także jednostką uwzględnioną w obowiązujących klasyfikacjach chorób i zaburzeń psychicznych (ICD-10, DSM-V). To jedna z kategorii zaburzeń odżywiania i chociaż związana jest właśnie z jedzeniem, a nie z jadłowstrętem psychicznym, jak ma to miejsce w anoreksji, w dłuższej perspektywie prowadzi do większych problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym niż patologiczne głodzenie się lub nieleczona otyłość.

Problem ortoreksji jest szeroko dyskutowany w popularnych mediach, jednak w literaturze specjalistycznej znajduje się niewiele danych empirycznych do-

tyczących jej przebiegu, obrazu klinicznego czy rozpowszechnienia (Janas-Kozik i in. 2012, s. 442).

Oficjalną informację na temat ortoreksji umieściła w 2003 r. na swojej stronie międzynarodowa organizacja związana z walką z zaburzeniami odżywiania – NEDA (*National Eating Disorders Association*). Popularnym narzędziem diagnostycznym, najpowszechniej stosowanym do pomiaru natężenia cech ortoreksji, jest kwestionariusz ORTO-15. Zawiera on kilkanaście pytań wielokrotnego wyboru, pomagających oszacować skalę zjawiska.

Pierwszą wersję, bazując na 10-pytaniowym quizie Bartmana i Knighta, opracowali w 2005 r. włoscy naukowcy (Donini i in. 2005, s. 28–32). ORTO-15 został przetłumaczony na kilkanaście języków, jest stosowany i modyfikowany w przypadku niektórych pytań oraz walidowany na potrzeby psychometryczne w badaniach różnych grup w Turcji, Hiszpanii, Stanach Zjednoczonych, Chile, Austrii i Polsce. „Polska wersja kwestionariusza do badania zachowań ortorektycznych autorstwa A. Brytek-Matery i jej współpracowników została włączona do bazy PsysTESTS Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA)” (zob. *Kwestionariusz ORTHO-15...*).

Podporządkowując swoje życie trosce o perfekcyjne dobieranie proporcji diety i najbardziej wyszukanych, najzdrowszych produktów, cierpiący na ortoreksję zaburzają swoje funkcjonowanie w sferze społecznej i relacjach z rodziną. Wyróżnikiem ortoreksji jest obsesja na punkcie zdrowej żywności i zdrowego odżywiania. Dominantą natomiast jest uzyskanie zgrabnego, jędrnego i umięśnionego ciała w efekcie stosowania restrykcyjnej diety. Jest to bardzo blisko skorelowane z modą, jaka panuje w mediach społecznościowych, m.in. na Instagramie.

Ortorektyk to bardzo często młoda osoba, w wieku szkolnym, wkraczająca we wczesną dorosłość. Nieustannie poszukuje nowych cudownych diet oraz najlepszych proporcji pomiędzy węglowodanami, białkami a tłuszczami w posiłku. Starannie planuje każde danie, liczbę posiłków w ciągu dnia oraz odpowiedni pomiędzy nimi odstęp czasu. Nie spożywa żywności przetworzonej, decyduje się tylko na drogie produkty z ekologicznych upraw, co według wiodących prym na Instagramie trenerów personalnych stanowi jeden z kluczy do sukcesu. Ponadto ortorektyk rezygnuje z jedzenia drobiu, gdyż w jego ocenie w mięsie tym znajdują się antybiotyki, a także z czerwonego mięsa, ponieważ mogą się w nim pojawić złośliwe priony. Ortorektycy nie piją mleka i wykluczają z diety nabiał, ponieważ podobno większość ludzi nie toleruje laktozy. Wyrzekają się też produktów zbożowych, takich jak pieczywo, makaron, kasze czy płatki śniadaniowe, bowiem są one źródłem glutenu, tak piętnowanego chociażby przez propagatorkę diety bezglutenowej – A. Lewandowską. Produkty konserwowe w puszkach również są niedopuszczalne ze względu na zbyt dużą ilość konserwantów. Poza tym soli i innych przypraw nie może być w diecie z uwagi na fakt, że zatrzymują wodę pod skórą, co źle wpływa na wygląd i sylwetkę. Człowiek dotknięty tym zaburzeniem

obsesyjnie śledzi wszystkie najnowsze badania naukowe z dziedziny technologii żywności i diety w celu wykluczenia z jadłospisu domniemych szkodliwych związków pokarmowych mających negatywnie wpływać na proporcje ciała i zdrowie.

Warto podkreślić, że:

(...) oprócz dobrze znanych diet, takich jak wegetariańska czy makrobiotyczna, w popularnej prasie można przeczytać o dietach antyrakowych, antyalergicznym czy antyzawałowych. Niektóre z nich mają jedynie podłoże prozdrowotne, inne zdają się posiadać głębsze uzasadnienie ideologiczne (np. oczyszczający powrót do natury, który całkowicie wyklucza obróbkę ciepłą pokarmów) (Janas-Kozik i in. 2012, s. 442).

Osoba zaburzona ortorektycznie przywiązuje nadmierną wagę do liczby spożytych kalorii. Ich podaż powinna być oczywiście bardzo niska, ponieważ modelki na Instagramie, chwając się swoimi osiągnięciami, często relacjonują, że osiągają takie efekty dzięki diecie na poziomie 1000–1200 kcal, co dla dojrzewającego człowieka jest wartością zdecydowanie zbyt niską, mogącą doprowadzić do ciężkiej anemii i zaburzenia zdrowego rozwoju somatycznego. W przypadku osób głęboko uwikłanych w ortoreksję przekroczenie nawet o 1 kcal swojej dziennej kalkulacji wywołuje silną frustrację, pogorszenie nastroju i wyrzuty sumienia, które starają się zrekompensować wielogodzinnymi ćwiczeniami fizycznymi. Według badań psychologów z James Cook University wysokie tendencje do ortoreksji są często skorelowane z niskimi wynikami w sferze akceptacji własnego ciała (zob. Barnes, Caltabiano 2017, s. 177–184).

Młodzi ludzie, zmagając się z tym problemem, doświadczają wielu schorzeń i chorób, których źródłem jest niewłaściwe odżywianie się. Znane są liczne przypadki nastolatki, których układ hormonalny, w związku ze zbyt restrykcyjną dietą, nie wytwarzał wystarczającej ilości estrogenów, co skutkowało zanikiem miesiączki. Niewystarczająca ilość składników odżywczych, witamin i materiałów zaburza pracę narządów i wielu układów, powodując osłabienie organizmu oraz podatność na wirusy i infekcje. Młody człowiek zaczyna cierpieć na nudności, różnorakie bóle, zaburzenia koncentracji i uwagi. Na dotkniętego obsesją zdrowego odżywiania człowieka spada ogrom dolegliwości natury psychologicznej. Ortorektyków dręczą wyrzuty sumienia i poczucie winy, gdy zjedzą coś spoza ścisłego jadłospisu. Ciągłe kontrolowanie tego, co ma się znajdować na talerzu, doprowadza do utraty przyjemności z jedzenia. Podporządkowanie codziennego dnia tabelom kalorycznym i wyselekcjonowanym produktom w diecie, odbiera w konsekwencji radość z codziennych aktywności, co w przypadku osób bardzo zaburzonych objawia się anhedonią, obniżeniem nastroju, a nawet depresją.

Ortoreksja negatywnie oddziałuje na funkcjonowanie chorego w rodzinie, szkole i społeczeństwie. Nastolatki zaniedbują obowiązki szkolne, ponieważ

ważniejsze staje się skrupulatne i czasochłonne przygotowywanie „zdrowych posiłków” na następny dzień. Staje się to istotniejsze niż odrobienie pracy domowej lub przygotowanie się do nadchodzącego egzaminu. Opuszczają zajęcia lekcyjne, a nawet rezygnują z dalszej edukacji; wolą poświęcić się generowaniu dochodów potrzebnych na pokrycie kosztownej diety składającej się z produktów typu „eco”, których cena wielokrotnie przewyższa ich regularne odpowiedniki. Często w sposób roszczeniowy ortorektycy angażują w te czynności rodziców i najbliższych. Gdy pojawia się krytyka i sprzeciw z ich strony, wówczas wchodzi w konflikt z otoczeniem.

W Polsce jeszcze nie przeprowadzono badań wykazujących związek pomiędzy ortoreksją a korzystaniem z mediów społecznościowych. Warto więc omówić pracę badawczą P.G. Turner i C.E. Lefevre z 2017 r. pt. *Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa*, w której autorki wykazują korelację pomiędzy aktywnością na Instagramie a wywoływaniem i nasilaniem się objawów ortoreksji.

W badaniu udział wzięło 680 kobiet w wieku od 16 do 32 lat, zrekrutowanych na podstawie bezpłatnej reklamy zamieszczonej m.in. na Instagramie, w której znajdował się link bezpośrednio odsyłający do ankiety online. Największa grupa respondentek (44,6%) pochodziła z Wielkiej Brytanii, 26,7% – z USA, a pozostałe – z 40 innych państw. Kobiety zostały zapytane o to, z jakich mediów społecznościowych korzystają. Mogły wybrać kilka odpowiedzi z następujących propozycji: Instagram, Facebook, Twitter, Pinterest, Google+, Tumblr, LinkedIn. Następne pytania dotyczyły tego, jak często i ile czasu dziennie poświęcają na korzystanie ze wskazanych serwisów społecznościowych. Kolejne pytania odnosiły się do: preferencji żywieniowych; tego, jakie produkty spożywcze uwzględniają w swoim planie żywieniowym oraz do jakiej diety (m.in. wegetariańskiej, pescowegetariańskiej, wegańskiej, niskowęglowodanowej czy niskotłuszczowej) zbliżony jest ich sposób odżywiania.

Autorki do oszacowania symptomów ortoreksji w próbie badawczej posłużyły się kwestionariuszem ORTO-15 z czterostopniową skalą odpowiedzi. Odpowiedzi zbliżone do wyniku 1 oznaczały zachowania silnie przypisane objawom ortoreksji, natomiast te zbliżone do wyniku 4 były słabo powiązane z zaburzeniem. W rezultacie niższy wynik końcowy testu (wyrażony w liczbie) odpowiadał wyższemu poziomowi ortoreksji. Badający wykorzystali statystyczne narzędzia regresji liniowej w celu oszacowania korelacji pomiędzy zmiennymi: wynikami testu ORTO-15 a czasem poświęcanym na korzystanie z Instagrama. Współczynnik korelacji Spearmana, służący do badania zależności między danymi, okazał się ujemny. Badanie wykazało, że w danej próbie korelacja była negatywna. Oznacza to, że użytkownicy, którzy przeznaczali więcej czasu na używanie Instagrama, osiągnęli niższy wynik testu. Mniejszy rezultat punktowy w skali ORTO-15 odpowiadał większemu nasileniu objawów ortoreksji u respondenta. Badanie nie

dowodło znaczących korelacji pomiędzy wynikiem testu a typem stosowanej diety (Turner, Lefevre 2017).

Konkludując wnioski autorek projektu, należy stwierdzić, że nadmierne korzystanie z Instagrama jest kojarzone z silniejszymi symptomami ortoreksji. W przypadku pozostałych mediów społecznościowych taka zależność nie wystąpiła. Na podstawie wyników badań Turner i Lefevre trzeba zauważyć, że współczesne media społecznościowe mogą odgrywać istotną rolę w rozwoju zaburzeń odżywiania.

ZNACZENIE ŚRODOWISKA WYCHOWAWCZEGO W KREOWANIU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY WOBEC MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

We współczesnym zmediatyzowanym świecie nie tylko dorośli, ale przede wszystkim młodzi ludzie bardzo cenią sobie wygląd zewnętrzny. Ma on szczególny wpływ na postrzeganie siebie oraz innych osób. Kształtowanie poprawnej samooceny jest więc bardzo istotnym czynnikiem. Odgrywa dużą rolę w życiu młodzieży, która dopiero wchodzi w dorosłość i uczy się prawidłowego oceniania świata. Czas dojrzewania z perspektywy psychologii rozwoju człowieka to okres wczesnej adolescencji od 13. do 16. roku życia, a także późnej adolescencji, czyli od 17. do 21. roku życia. W kształtujących się osobowościach często powstaje potrzeba bycia idealnym, najlepszym, nierzadko wyróżniającym się, zwłaszcza że kult piękna jest pokazywany wszędzie: w telewizji, czasopiśmie i sieci.

Młodzież – zachęcana swobodą wyboru, wolnością i przestrzenią, jaką daje Internet – bardzo chętnie korzysta z zasobów sieci. Pomijając fakt, że społeczność młodych wykorzystuje nowe technologie do czerpania wiedzy, jest to dla nich głównie miejsce spotkań i komunikacji z ludźmi, którzy pozwalają im na bycie sobą oraz kreowanie wyidealizowanego wizerunku przez media społecznościowe.

Dorośli – najbliższa rodzina, nauczyciele, wychowawcy – powinni być świadomi zagrożeń i pułapek znajdujących się w cyberprzestrzeni, m.in. na portalach społecznościowych. To od nich w dużej mierze zależy wypracowanie prawidłowej samooceny przez nastolatków. Szczególną rolę w tym aspekcie przypisuje się środowisku rodzinnemu. Akcentuje to wyraźnie B. Śliwowski, stwierdzając:

Naturalnych rodziców dzieci – nic, nikt i nigdy nie jest w stanie zastąpić, niezależnie od tego, jak wyjątkowe, wspaniałe i nawet tanie będą nowe technologie, narzędzie komunikacji. Podkreślam – NIKT – NIC – NIGDY. Mam tu na uwadze rodziców, którzy są szczęśliwi z posiadania potomstwa, kochają je, troszczą się o nie, a tym samym mają pełnowartościową, normalną komunikację bezpośrednią ze sobą w rodzinie. Nawet w sytuacji czasowego lub dłuższego rozstania, oddalenia, technika służy im tylko i wyłącznie do podtrzymania, utrwalania i pogłębiania wzajemnych więzi i otwartości aniżeli zastąpienia ich. W zdrowych środowiskach rodzinnych technologie cyfrowe sprzyjają zacieśnianiu więzi społecznych dzięki lepszej i szybszej możliwości komunikowania się np. rodziców z własnymi dziećmi za pomocą telefonów komórkowych (Śliwowski 2016, s. 28).

Należy w pełni przychylić się do poglądu, jaki prezentuje Z. Sirojć, według którego:

(...) kwestia pedagogizacji rodziców to sprawa nie nowa, ale nowa rzeczywistość społeczna wymusza konieczność ścisłej współpracy rodziców i opiekunów ze szkołą. Chodzi przede wszystkim o przygotowanie młodzieży do życia w rodzinie i w zmieniającym się społeczeństwie, edukację informatyczną czy profilaktykę użytkowania urządzeń ICD (Sirojć 2017, s. 164).

Wpływ wychowawczy różnych czynników społecznych jest silniejszy niż działanie systemu oświaty. W celu ochrony podopiecznych przed negatywnym oddziaływaniem mediów społecznościowych na ich osobowość i tożsamość szkoły powinny skoordynować swoją pracę wychowawczą oraz na większą skalę wdrażać i realizować programy profilaktyczne skierowane do nauczycieli i rodziców. Profilaktyka powinna dotyczyć nie tylko narzuconych przez ustawy niebezpieczeństw (jak narkomania czy nikotynizm), ale przede wszystkim zagrożeń cyberprzestrzeni, skoncentrowanych na takich aplikacjach i portalach społecznościowych, jak Instagram czy Facebook.

BIBLIOGRAFIA

- Augustynek A. (2010), *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Warszawa: Difin.
- Barnes A.M., Caltabiano M.L. (2017), *The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style*, "Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity", Vol. 22(1).
- Bednarek J., Andrzejewska A. (2016), *Społeczno-informacyjne uwarunkowania aktywności młodzieży w cyberprzestrzeni*, [w:] M. Tanaś (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, Warszawa: Wydawnictwo NASK.
- Bratman S. (1997), *Health food junkie*, "Yoga Journal", September/October.
- Bratman S., Knight D. (2000), *Health Food Junkies: orthorexia nervosa. Overcoming the obsession with healthful eating*, New York: Broadway Books.
- Dittmar H. (2008), *Consumer culture, identity and well-being: The search for the "good life" and the "body perfect"*, New York: Psychology Press.
- Donini L., Marsili D., Graziani M., Imbriale M., Cannella C. (2005), *Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire*, "Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity", Vol. 10 (2).
- <http://zen.fpiec.pl/post/2017/11/17/trendynainstagramie100najpopularniejszychhashtagow> [dostęp: 28.03.2018].
- Janas-Kozik M., Zejda J., Stochel M., Brożek G., Janas A., Jelonek I. (2012), *Ortoreksja – nowe rozpoznanie?*, „Psychiatria Polska”, nr 3.
- Kawalec B., *Kim jest Influencer? Po zasięgach i charyzmie ich poznanie*, www.whitepress.pl/baza-wiedzy/275/kim-jest-influencer-po-zasiegach-i-charyzmie-ich-poznanie [dostęp: 20.03.2018].

- Kolek A. (2015), *Prawdziwe życie*, [w:] M. Zdziarski (red.), *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży. Rozmowy z ekspertami*, Kraków: Instytut Łukasiewicza.
- Kwestionariusz ORTHO-15 autorstwa dr Anny Brytek-Matera, <https://swps.pl/artykuly-archiwalne/202-nagrody-wyroznienia-stopnie-naukowe/nagrody-wyroznienia-sukcesy-katowice/3529-kwestionariusz-ortho-15-autorstwa-dr-anny-brytek-matera> [dostęp: 25.03.2018].
- Lubelska K. (2009), *Kolekcjonerzy dusz*, „Tygodnik Polityka”, nr 2722.
- ps (2017), *72 procent użytkowników polskiego Instagrama to kobiety*, www.wirtualnemedial.pl/artikul/72-procent-uzytownikow-polskiego-instagrama-to-kobiety [dostęp: 21.03.2018].
- Rosen C. (2009), *Kultura narcyzmu po latach*, „Przegląd Polityczny”, nr 93.
- Sirojć Z. (2017), *Niektóre aspekty wpływu globalnych procesów społecznych na rozwój i wychowanie dzieci i młodzieży*, [w:] Z. Sirojć, L. Pawelec (red.), *Od przedszkola do uniwersytetu. Współczesne problemy edukacji*, Hannover: Europäische Akademie der Naturwissenschaften.
- Suma Ł. (2010), *Facebook daj się poznać*, Warszawa: Wydawnictwo Helion.
- Śliwerski B. (2016), *Czy sieć zastąpi szkołę i rodziców w edukacji i wychowaniu? Nowe wyzwania dla rodziców i systemu edukacji*, [w:] M. Tanaś (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, Warszawa: Wydawnictwo NASK.
- Tanaś M. (2016), *Diagnoza funkcjonowania nastolatków w sieci – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*, [w:] M. Tanaś (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, Warszawa: Wydawnictwo NASK.
- Turner P.G., Lefevre C.E. (2017), *Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa*, “Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity”, Vol. 22(1).
- Ziębakowska-Cecot K. (2016), *Zachowania autoagresywne w cyberprzestrzeni jako zagrożenie procesu adolescencji*, [w:] J. Morbitzer, D. Morańska, E. Musiał (red.), *Człowiek – media – edukacja*, Dąbrowa Górnicza: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Biznesu.

SUMMARY

The article focuses on Instagram and its immense power to influence the perception of humans own self. The author has been presenting data showing confrontation of the trend prevailing on the website to strive for a perfect image with the risk of the youth becoming involved in very dangerous eating habits, which in turn lead to eating disorders. The publication discusses the following issues: compulsive abuse of social media, body worship on Instagram, an unhealthy trend for orthorexia, the educational environment importance in creating a correct attitude towards social media.

Keywords: youth; teenagers; educational environment; social media; Instagram; body worship; orthorexia