mgr Adam Andrzejewski

Akademia Pedagogiki Specjalnej

im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

**Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych**

**a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania – na przykładzie aplikacji Instagram**

Streszczenie

W artykule skoncentrowano się na Instagramie oraz jego ogromnej sile wpływu na postrzeganie własnego „ja”. Poddano konfrontacji panujący w serwisie trend dążenia do doskonałego wizerunku z ryzykiem uwikłania się przez młodzież w bardzo niebezpieczne nawyki żywieniowe, które w konsekwencji doprowadzają do zaburzeń odżywiania. W publikacji poruszono następujące zagadnienia:

1. Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych.

2. Kult ciała na Instagramie.

3. Niezdrowy trend na ortoreksję.

4. Znaczenie środowiska wychowawczego w kreowaniu prawidłowej postawy wobec mediów społecznościowych

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

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

**Compulsive abuse of social media, and the risk of development eating disorders - the example of the Instagram application**

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:

1. Compulsive abuse of social media.

2. Body worship on Instagram.

3. Unhealthy trend for orthorexia.

4. The educational environment importance in creating a correct attitude towards social media.

Keywords: the youth, teenagers, educational environment, social media, Instagram, body worship, orthorexia.

**Wstęp**

W XXI wieku Internet oraz jego zasoby, stał się istotnym narzędziem komunikacji interpersonalnej. Uniwersalnym środkiem dostarczającym rozrywki dla młodych ludzi stały się media społecznościowe. Jak zauważają Józef Bednarek i Anna Andrzejewska „Motywacją do uczestniczenia w tego rodzaju serwisach są potrzeby człowieka takie jak chęć przynależności do grupy, bliski kontakt z innymi”.(J. Bednarek, A. Andrzejewska, 2016, s. 66). Potrzeby nastolatków kontentowane są poprzez dynamiczny rozwój nowych technologii informacyjne mediów. W opinii Macieja Tanasia „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” (M. 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, persony ze świata popkultury, których aspiracją wydaję się być permanentne podtrzymywanie wypracowanej atencji.„Portale społecznościowe zaczęły pełnić rolę przekaźników informacji, zaczęły też niewątpliwie kreować pewne trendy i mody. Same w sobie stały się przy okazji narzędziem rozrywki, oferującym ciekawe formy spędzania wolnego czasu” (Ł. Suma, 2010, s. 8).

Jednym z takich miejsc jest Instagram, fotograficzny serwis społecznościowy, którego założycielami, byli w 2010 roku Kevin Systrom oraz Mark Krieger. W 2012 roku Instagram został wykupiony za bardzo dużą sumę pieniężną przez serwis Facebook. W 2017 roku liczba użytkowników tej aplikacji przekroczyła 700 milionów i stale wzrasta. Instagram jest aplikacją, która zaspokaja potrzeby dzielenia się emocjami i uczuciami z innymi ludźmi w sieci. Logujemy się tam każdego dnia żeby obserwować życie i codziennie aktywności swoich fanów, lub też publikujemy zdjęcia i filmiki odzwierciedlające naszą codzienność, tryb dnia, spotkania towarzyskie, a nawet prozaiczne czynności jak fotografia porannej jajecznicy lub buty, w którym zdecydowaliśmy się dziś udać na zakupy do galerii handlowej. Instagram, który z założenia jest docelowo przestrzenią do wykonywania zdjęć w celu autoprezentacji swojej osoby, dodatkowo za pośrednictwem specjalnych graficznych filtrów, oferuje możliwość ich retuszu na potrzeby dopasowania się, do panującego tam kultu idealnego wizerunku i doskonałego ciała. Ze względu na wszechobecny narcyzm kulturowy, jest to miejsce tworzenia się rozmaitych społeczności, nawzajem motywujących się prezentowania idealnego wyglądu poprzez poddawanie publikowanych zdjęć ciągłej ocenie i opiniom.

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

W artykule skoncentrowano się na Instagramie oraz jego ogromnej sile wpływu na postrzeganie własnego „ja”. Poddano konfrontacji panujący w serwisie trend dążenia do doskonałego wizerunku z ryzykiem uwikłania się przez młodzież w bardzo niebezpieczne nawyki żywieniowe, które w konsekwencji doprowadzają do zaburzeń odżywiania. W publikacji poruszono następujące zagadnienia:

1. Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych.

2. Kult ciała na Instagramie.

3. Niezdrowy trend na ortoreksję.

4. Znaczenie środowiska wychowawczego w kreowaniu prawidłowej postawy wobec mediów społecznościowych.

**1. Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych**

Instagram w dobie obecnej dostępności do smartfonów i internetu zasłużył sobie swoją na miano używki. Każdego dnia obserwujemy zapatrzonych w ekran telefonu młodych ludzi, niezależnie od sytuacji. Przeważnie zaczyna się od selfie tuż po przebudzeniu w łazience z oznaczonego hasztagiem #poranneselfie, albo przy śniadaniu z komunikatem #jajkonatwardo, które trzeba udostępnić w celu zaakcentowania świetnego początku dnia. Przeważnie młode kobiety fotografują się w lustrze przed wyjściem do szkoły lub pracy żeby 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, udostępniając je natychmiast na swoich profilach. Nie rozstają się później do końca dnia z telefonem, obserwując czy pojawiły się nowe polubienia, komentując to, co opublikował tego dnia kolega czy koleżanka, albo wykorzystując funkcje komunikatora, żeby beztrosko żartować na temat sytuacji, które uwiecznili telefonem w danym dniu. Instagram zdecydowanie uzależnia dzieci, młodzież a nawet dorosłych, którzy wielogodzinne i z dużą częstotliwością w ciągu, dnia korzystają z tego serwisu. Według Agnieszki 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” (A. Kolek, 2015, s. 41). Rytuałem staje się chroniczne uzupełnianie swojego profilu, czynne uczestniczenie w Instagramowym życiu innych użytkowników poprzez podglądanie zdjęć, wystawianie opinii i ocenianie postów. W momencie, kiedy dochodzi do utraty kontroli nad takim zachowaniem a dotychczasowy nawyk zamienia się w przymus, spotykamy się ze zjawiskiem kompulsywnego nadużywania medium społecznościowego.

Andrzej Augustynek definiuje kompulsje „działaniami wielokrotnie powtarzanymi, mimo przeświadczenia o ich niedorzeczności lub szkodliwości. Chory próbuje zaprzestać wykonywania tych czynności. Próby te są zwykle nieudane i tylko wzmagają uczucie niepokoju oraz wewnętrznego napięcia emocjonalnego, które rozładowują się dopiero po ich wykonaniu i to jedynie na pewien czas” (A. Augustynek, 2010, s. 47). Wyobraźmy sobie wspólny rodzinny obiad, romantyczną kolację ze swoim partnerem lub ważny wykład na uczelni. W tym wszystkim, myśli i zachowania osoby dotkniętej, zaburzeniem koncentrują jednak na aplikacji mobilnej i tym, co nowego pojawiło się na profilu koleżanki, wirtualnego idola czy znanego celebryty. Zamiast przeżywać pełnię emocji, wszystkie 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.

**2. Kult ciała na Instagramie**

Nietrudno zaobserwować, że ludzkie ciało, jego muskulatura, niski poziom tkanki tłuszczowej, wyrzeźbienie i wysportowane sylwetki, w obecnej kulturze stały się wskaźnikami ideału fizjonomii, ikoną stylu oraz gwarantem sukcesu i popularności w mediach społecznościowych. Wraz z rozwojem technologii oraz pojawieniem się takich aplikacji, coraz większe rzesze młodych ludzi aspirują do wizerunku swoich internetowych idoli.

W tworzeniu internetowego wizerunku bardzo istotną rolę odgrywają tak zwani Influencerzy. Określa się tym mianem osoby wpływowe posiadające zdolność oraz pełny wachlarz możliwości wpływania na decyzję i opinię 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” (B. Kawalec, www.whitepress.pl/baza-wiedzy/275/kim-jest-influencer-po-zasiegach-i-charyzmie-ich-poznacie, 20.03.2018). Influencerami są często celebryci z pierwszych stron gazet, gwiazdy z branży muzycznej i filmowej, znani sportowcy, blogerzy i youtuberzy, których działalność przenosi się na Instagram. Dzięki posiadanemu prestiżowi, nawiązują relacje z masowymi odbiorcami, którzy podążają za nimi, utożsamiają się, a nawet naśladują ich styl życia i zachowania. Młodzi ludzie identyfikując się bezkrytyczne ze swoimi autorytetami wyrządzają sami sobie wielką krzywdę, wprowadzając w fałszywe przekonanie i myślenie o samych sobie. Nie każdy przecież może być najlepszy w jakiejś dziedzinie i dzielić się ze światem passą wyjątkowych osiągnięć, wysokim statusem majątkowym czy znajomością wpływowych ludzi ze świata popkultury.

Z obserwacji serwisu Instagram wynika, że nie trzeba być zdobywcą Oskara, mistrzem Europy w biegu na 100 metrów czy znanym stylistą mody, żeby osiągnąć prawdziwy sukces i tym samym uzyskać wielką rozpoznawalność w serwisie. Do tego potrzebny jest konkretny profil wizerunku w odniesieniu do budowy ciała. Składowymi pożądanego image u kobiet są płaskie brzuchy, szczupłe, wyrzeźbione nogi i ramiona, umięśnione i kształtne pośladki, wcięcie w tali oraz duży często chirurgicznie poprawiony biust. Tak wyidealizowane, wychudzone i zoperowane modelki uznawane są za królowe Instagrama. Cieszą się największą liczbą followersów, serduszek-polubień i wyświetleń pod publikowanymi zdjęciami oraz filmikami, na których prezentują swoje wdzięki. Wśród mężczyzn również najbardziej lajkowane są umięśnione, z doskonałą definicją, kulturystyczne sylwetki. Duże bicepsy, wyżyłowane ramiona, perfekcyjnie zarysowane mięśni brzucha i szerokie braki stanowią kryterium piękna i doskonałości na Instagramie.

Krystyna Lubelska, specjalizująca się w tematyce społeczno-obyczajowej i medialnej określa pokolenie młodych mianem „Look at me”, jako zakochanych we własnych wizerunkach. W jej opinii kontakty w sieci takich jednostek sprowadzają się do pozyskiwania „internetowej publiczności, która doceni wyjątkowość i atrakcyjność modela prezentującego się na zdjęciach”( K. Lubelska, 2009, s. 102-103). W tej nieustannej gonitwie za sławą na portalach społecznościowych, zanikają prawdziwe charaktery tych 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” (C. Rosen, 2009, s. 93). Nastolatkowie 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 ciało za nieatrakcyjne, co bywa przyczyną wielu kompleksów (...). Tymczasem media promują obraz człowieka szczęśliwego, młodego, zdrowego i szczupłego (w przypadku mężczyzn - umięśnionego)” ( K. Ziębakowska-Cecot, 2016, s. 229). Duża liczba nastolatków, zamkniętych w Instagramowej celi własnego wizerunku zmaga się z anoreksją, bulimią i bigoreksją, które są skutkiem podporządkowania się dyktaturze ciała panującej w Internecie.

**3. Niezdrowy trend na ortoreksję**

Kompulsywne nadużywanie Instagrama w powiązaniu z panującym tam trendem szczupłej, fit-sylwetki i perfekcyjnego ciała w połączeniu z predylekcją do przesadnie zdrowych metod żywieniowych, doprowadza wiele młodych dziewcząt do błędnego postrzegania własnej ciała. Reperkusją nadmiernej koncentracji nad realnymi lub często wyimaginowanymi defektami własnego ciała, mogą stać się zaburzenia w sferze odżywiania (ang. eating disorders). Szczególnie podatne na to niebezpieczeństwo są młode dziewczęta w wieku szkolnym. Weryfikując jedynie dane statystyczne z ubiegłego roku, dowiadujemy się na podstawie raportów firmy badawczo-technologicznej Gemius, że w sierpniu 2017 roku z mobilnej wersji Instagrama korzystało 2,1 mln polskich internautek. Kobiety stanowią 72 procent wszystkich użytkowników lokalnej wersji aplikacji (http://www.wirtualnemedia.pl/artykul/72-procent-uzytkownikow-polskiego-instagrama-to-kobiety 21.03.2018). Ponad 75% tego odsetku to nastolatki w wieku szkolnym. Dodatkowo spośród milionów hashtagów z 2017 roku w pierwszej dziesiątce pod względem wyszukiwanych i stosowanych na Isntagramie 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 28.03.2018).

W związku z dominującym nurtem, jaźń statystycznej posiadaczki wspominanej aplikacji, zalewana jest każdego dnia hasłami t.j.: #fitness, #fit, #fitspiration, #weightloss, #diet, #motivation, #eatclean, #skinny, #gym, #workout, #followme, które programują jej myślenie na orientację do bycia idealną.

Helga Dittmar z University of Sussex uważa, że porównywanie się z modelkami stosującymi bardzo rygorystyczny jadłospis, implikuje zaburzenia nastroju, samooceny i odżywiania.( Zob. H. Dittmar , 2008).

Chcąc osiągnąć ten cel i dążąc do szybkiego dorównania swoim idolkom - szczupłym modelkom z Instagrama, dla których fitness to po prostu często 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 objawy ortoreksji w zróżnicowanym nasileniu.

*Orthorexia nervosa* po raz pierwszy do piśmiennictwa wprowadził Steven Bratman, amerykański lekarz, który na podstawie osobistych doświadczeń opisał owe zagadnienie. Na forum swojej pierwszej publikacji w Yoga Journal z 1997 roku, opisał, że obserwuje u siebie patologiczną obsesję na punkcie zdrowego odżywiania. (S. Bratman , 1997, s. 42-50). W opublikowanej 3 lata później książce wspólnie z Davidem Knightem, Bartman stwierdza za moment rozpoczęcia ortoreksji etap w którym to, co i ile spożywamy w danym dniu staje się dominującą kwestią w codziennym życiu (Zob. S. Bratman, D. 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 jadłowstrętem psychicznym, jak to ma miejsce w anoreksji, w dłuższej perspektywie czasu prowadzi do większych problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym niżeli, patologiczne głodzenie się lub nieleczona otyłość.

Problem ortoreksji dyskutowany jest szeroko w popularnych mediach, jednak w literaturze specjalistycznej niewiele jest danych empirycznych dotyczących jej przebiegu, obrazu klinicznego czy rozpowszechnienia (M. Janas-Kozik, J. Zejda, M. Stochel, G. Brożek i inni, 2012, s. 442).

Oficjalną informację na temat ortoreksji umieściła w 2003 roku na swej 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 roku włoscy naukowcy (L. Donini, D. Marsili, M. Graziani, M. Imbriale oraz C. Cannella, 2005, s. 28-32). ORTO-15 został do tej pory przetłumaczony na kilkanaście języków, stosowany i modyfikowany pod względem niektórych pytań oraz walidowany na potrzeby psychometryczne w badaniach różnych grup w terenach Turcji, Hiszpanii, Stanów Zjednoczonych Ameryki, Chile, Austrii i Polski. „Polska wersja **kwestionariusza do badania zachowań ortorektycznych** autorstwa **Anny Brytek-Matery** i jej współpracowników została włączona do bazy PsycTESTS Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA)”

(Zob.https://swps.pl/artykuly-archiwalne/202-nagrody-wyroznienia-stopnienaukowe/nagrody-wyroznienia-sukcesy-katowice/3529-kwestionariusz-ortho-15-autorstwa-dr-anny-brytek-matera, 25.03.2018).

Podporządkowując swojego życie w trosce o perfekcyjnie dobrane proporcje diety i najbardziej wyszukane, najzdrowsze produkty, cierpiący na ortoreksję zaburzają swoje funkcjonowanie w sferze społecznej i relacji z rodziną. Wyróżnikiem ortoreksji jest obsesja na punkcie zdrowej żywności i zdrowego odżywiania. Dominantą natomiast uzyskanie zgrabnego, jędrnego i umięśnionego ciała w związku ze stosowaniem tak restrykcyjnej diety. Jest to bardzo blisko skorelowanie z modą, jaka panuje na mediach społecznościowych, takich jak Instagram.

Ortorektyk to bardzo często młoda osoba w wieku szkolnym, wkraczająca we wczesną dorosłość. Nieustannie poszukuje nowych cudownych diet, 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, jedząc tylko tę ekspensywną z ekologicznych upraw, co według wiodących prym na Instagramie trenerów personalnych, jest jednym z kluczy do sukcesu. Rezygnuje z drobiu, gdyż ten w ich ocenie zawiera antybiotyki oraz z czerwonego mięsa, ponieważ mogą w nim pojawić się złośliwe priony. Ortorektycy nie piją mleka oraz wykluczają z diety nabiał, dlatego, że podobno większość ludzi nie toleruje laktozy. Wyrzekają się produktów zbożowych, takich jak pieczywo, makaron, kasze czy płatki śniadaniowe, bowiem są źródłem glutenu, tak piętnowanego chociażby przez propagatorkę diety bezglutenowej, słynną Annę Lewandowską. Produkty konserwowe w puszkach też są niedopuszczalne ze względu na za dużą ilość konserwantów. Soli i innych przypraw również nie może być w diecie z uwagi na fakt, że zatrzymuje wodę pod skórą, co źle wpływa na wygląd i definicję sylwetki. Człowiek dotknięty tym zaburzeniem obsesyjnie śledzi wszystkie najnowsze badania naukowe z dziedziny technologii żywności i dietetyki, w celu wykluczenia z jadłospisu domniemanych szkodliwych związków pokarmowych mających negatywnie wpłynąć na proporcje jego ciała i zdrowie.

Warto podkreślić, że „oprócz dobrze znanych diet, takich jak wegetariańska czy makrobiotyczna, w popularnej prasie można przeczytać o dietach antyrakowych, antyalergicznych 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 cieplną pokarmów” (M. Janas-Kozik, J. Zejda, M. Stochel, G. Brożek i inni, 2012, s. 442 ). Zaburzona ortorektycznie osoba przywiązuje nadmierną uwagę do ilości spożytych kalorii. Ich podaż powinna być oczywiście bardzo niska albowiem modelki na Instagramie często chwaląc się swoimi osiągnieciami relacjonują, że osiągają takie efekty dzięki diecie na poziomie 1000-1200 kalorii, co dla dojrzewającego człowieka jest wartością zdecydowanie zbyt niską, mogącą doprowadzić do ciężkiej anemii i zaburzyć zdrowy rozwój somatyczny. Dla tych osób głęboko uwikłanych w ortoreksję, przekroczenie nawet o jedną kalorię swojej dziennej kalkulacji wywołuje silną frustrację, pogorszenie nastroju i wyrzuty sumienia, które następnie 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. A. M. Barnes, M. L. Caltabiano, 2017, s. 177-184)..

Młodzi ludzie zmagające się z tym problemem, doświadczają wielu schorzeń oraz chorób, których źródłem jest niewłaściwe odżywianie się. Znane są liczne przypadki nastolatek, 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 i podatność na wirusy oraz infekcje. Młody człowiek zaczyna cierpieć na nudności, różnorakie bóle, zaburzenia koncentracji i uwagi. Na dotkniętego obsesją zdrowego odżywiania człowieka spada ogrom dolegliwości natury psychologicznej. Ortorekytków dręczą wyrzuty sumienia i poczucie winy w sytuacjach zjedzenia czegoś spoza ścisłego jadłospisu. Ciągłe kontrolowanie siebie w tym co ma znajdować się na talerzu doprowadza do utraty przyjemności z jedzenia. Podporządkowanie codziennego dnia pod tabele kaloryczne i wyselekcjonowane produkty w diecie, odbiera w konsekwencji radość z codziennych aktywności, co wśród osób bardzo zaburzonych objawia się anhedonią, obniżeniem nastroju a nawet depresją.

Ortoreksja, wywiera negatywny wpływ na funkcjonowanie chorego w rodzinie, szkole i społeczeństwie. Nastolatki zaniedbują obowiązki szkolne, ponieważ ważniejsze staje się skrupulatne i czasochłonne przygotowanie „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, woląc poświecić się generowaniu własnych dochodów, na pokrycie kosztownej diety składającej się z produktów typu „eco”, których cena wielokrotnie przewyższa ich regularne odpowiedniki. Często w sposób roszczeniowy angażują w te czynności rodziców i najbliższych. W sytuacjach krytyki i sprzeciwu z ich strony wchodzą w konflikt z otoczeniem.

W Polsce nie przeprowadzono do chwili obecnej badań wykazujących związek pomiędzy ortoreksją, a użytkowaniem mediów społecznościowych. Warto natomiast zastanowić się nad pracą badawczą autorstwa Pixie G. Turner oraz  [Carmen E. Lefevre](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Lefevre%20CE%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28251592) z University College London z 2017 roku pt. *Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa,* w której autorzywykazują korelację pomiędzy aktywnością na Instagramie a wywołaniem i nasilaniem objawów ortoreksji (Zob. P. G. Turner, C. E. Lefevre, 2017).

W badaniu wzięło uwzięło udział 680 kobiet w wieku od 16 do 32 lat, rekrutowanych na podstawie bezpłatnej reklamy zamieszczonej na m.in. na Instagramie której link, bezpośrednio prowadził do ankiety online. 44,6% respondentek pochodziła z Wielkiej Brytanii, 26,7% z USA, pozostałe 40 innych państw. Uczestniczki zostały zapytane o to z jakich mediów społecznościowych korzystają, otrzymując możliwość wielokrotnego wyboru spośród: Instagram, Facebook, Twitter, Pinterest, Google+, Tumblr, i LinkedIn. Następne pytania dotyczyły tego jak często i ile czasu dziennie poświęcają na korzystanie z wyżej wymienionych serwisów społecznościowych. Kolejne pytania dotyczyły preferencji żywieniowych, tego jakie produkty spożywcze uwzględniają w swoim planie żywieniowym oraz do jakiej diety spośród m.in.: wegetariańskiej, pescowegetariańskiej, wegańskiej, niskowęglowodanowej czy niskotłuszczowej, zbliżony jest ich sposób odżywiania. Autorzy do oszacowania symptomów ortoreksji w próbie badawczej, posłużyli się kwestionariuszem ORTO-15 z cztero stopniową skalą odpowiedzi. Odpowiedzi zbliżone do wyniku 1 oznaczały zachowania silnie przypisane objawom ortoreksji, natomiast te zbliżone do wyniku 4 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 jest negatywna. Oznaczało to, że użytkownicy którzy przeznaczali więcej czasu na używanie Instagrama osiągali niższy wynik testu. Mniejszy rezultat punktowy w skali ORTO-15, odpowiadał większemu nasileniu objawów ortoreksji u respondenta. Badanie nie wykazało znaczących korelacji pomiędzy wynikiem testu a typem stosowanej diety (Tamże).

Konkludując wnioski autorów projektu, nadmierne korzystanie z Instagrama skojarzone jest z silniejszymi symptomami ortoreksji. W przypadku pozostałych mediów społecznościowych taka zależność nie występowała. Pixie G. Turner i [Carmen E. Lefevre](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Lefevre%20CE%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28251592) zwracają uwagę oraz sygnalizują, że współczesne media społecznościowe mogą odgrywać istotną rolę w rozwoju zaburzeń odżywiania.

# 4. Znaczenie środowiska wychowawczego w kreowaniu prawidłowej postawy wobec mediów społecznościowych

# W dzisiejszym zmediatyzowanym świecie, nie tylko dorośli ale przede wszystkim młodzi ludzie bardzo cenią sobie wygląd zewnętrzny. Wygląd ten ma szczególny wpływ na postrzeganie samych siebie oraz innych osób. Kształtowanie poprawnej samooceny jest więc bardzo istotnym czynnikiem. Odgrywa to znaczącą 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 adolescencję czyli od 17 do 21 lat. W kształtujących się osobowościach powstaje często potrzeba bycia idealnym, najlepszym, nierzadko wyróżniającym się, zwłaszcza, że kult piękna jest pokazywany wszędzie, w telewizji, w czasopismach i przede wszystkim w sieci.

# Młodzież zachęcana swobodą wyboru, wolnością i przestrzenią jaką daje im Internet bardzo chętnie korzysta z jego zasobów. Pomijając fakt, że społeczność młodych wykorzystuje nowe technologie do czerpania wiedzy, to przede wszystkim jest to dla nich miejsce spotkań i komunikacji z innymi, którzy pozwalają im na bycie sobą, a także kreowanie wyidealizowanego wizerunku przez media społecznościowe.

# Dorośli, czyli w tym znaczeniu najbliższa rodzina, nauczyciele, wychowawcy, powinni być świadomi zagrożeń i pułapek znajdujących się w cyberprzestrzeni. Przede wszystkim w odniesieniu do portali społecznościowych. Od nich właśnie w dużej mierze zależy wypracowanie prawidłowej samooceny przez nastolatków. Szczególną rolę w tym aspekcie przypisuje się przede wszystkim środowisku rodzinnemu. Akcentuje to w szczególny sposób Bogusław Śliwerski, stwierdzając, że „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”. (B. Śliwerski, 2016, s. 28).

# Należy zatem w pełni przychylić się do poglądu jaki prezentuje Zdzisław Sirojć który zauważa, że, „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.”(Z. Sirojć, 2017, s.164).

#  [Wpływ wychowawczy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wp%C5%82yw_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 w na większą skalę wdrażać i realizować programy profilaktyczne, skierowane do nauczycieli oraz rodziców. Profilaktyka powinna dotyczyć nie tylko narzuconych przez ustawy niebezpieczeństw tj. narkomania czy nikotynizm a przede wszystkim, profilaktyki zagrożeń cyberprzestrzeni, skoncentrowanych na aplikacjach i portalach społecznościowych takich jak Instagram czy Facebook.

# Bibliografia:

Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia,* Wydawnictwo Difin S.A., Warszawa 2010.

Barnes A. M., Caltabiano M. L., *The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style, “*Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity”, nr 22(1)/2017.

Bednarek J., Andrzejewska A., *Społeczno-informacyjne uwarunkowania aktywności młodzieży w cyberprzestrzeni,* [w:] Tanaś M. (red.), *Nastolatki Wobec Internetu*, Wydawnictwo NASK, Warszawa 2016.

Bratman S., *Health food junkie*. Yoga Journal, September/October, 1997.

Bratman S., Knight D., *Health Food Junkies: orthorexia nervosa: overcoming the obsession with healthful eating*. New York, Broadway Books, 2000.

Dittmar H., *Consumer Culture, Identity and Well-being: The Search for the "good Life" and the "body Perfect,* “Psychology Press”, New York 2008.

1. Donini, L., Marsili, D., Graziani, M., Imbriale M., Cannella C., *Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire,* „Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity”, nr 10 (2)/2005.

http://zen.fpiec.pl/post/2017/11/17/trendynainstagramie100najpopularniejszychhashtagow [dostęp: 28.03.2018].

https://swps.pl/artykuly-archiwalne/202-nagrody-wyroznienia-stopnie-naukowe/nagrody-wyroznienia-sukcesy-katowice/3529-kwestionariusz-ortho-15-autorstwa-dr-anny-brytek-matera, [25.03.2018]

Janas-Kozik M., Zejda J., Stochel M., Brożek G. i inni,  [Ortoreksja - nowe rozpoznanie?](http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_3_2012/441JanasKozik_PsychiatrPol_3_2012.pdf), „Psychiatria Polska”, tom XLVI, nr 3/2012.

 Kawalec B., *Kim jest Influencer? Po zasięgach i charyzmie ich poznacie,* www.whitepress.pl/baza-wiedzy/275/kim-jest-influencer-po-zasiegach-i-charyzmie-ich-poznacie, [dostęp: 20.03.2018].

Kolek A., *Prawdziwe życie,* [w:] Zdziarski M.(red.), *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży. Rozmowy z ekspertami.* Wydawnictwo Instytut Łukasiewicza, Kraków 2015.

Lubelska K., *Kolekcjonerzy dusz,* „Tygodnik Polityka”, nr 2722 / 2009.

Rosen C., *Kultura narcyzmu po latach,* "Przegląd Polityczny", nr 93/2009.

Sirojć Z., *Niektóre aspekty wpływu globalnych procesów społecznych na rozwój i wychowanie dzieci i młodzieży,* [w:] Sirojć Z., Pawelec L. (red.), *Od przedszkola do uniwersytetu – Współczesne problemy edukacji,* Wydawnictwo Europaische Akademie der Naturwissenschaften, Hannover 2017.

Statystyka opracowana przez firmę Gemius, http://www.wirtualnemedia.pl/artykul/72-procent-uzytkownikow-polskiego-instagrama-to-kobiety [dostęp: 21.03.2018].

Suma Ł., *Facebook daj się poznać*, Wydawnictwo Helion, Warszawa 2010.

Śliwerski B., *Czy sieć zastąpi szkołę i rodziców w edukacji i wychowaniu? – nowe wyzwania dla rodziców i systemu edukacji*, [w:] Tanaś M. (red.), *Nastolatki wobec Internetu*,Wydawnictwo NASK, Warszawa 2016.

Tanaś M. , *Diagnoza funkcjonowania nastolatków w sieci – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne,* [w:] Tanaś T. (red.), *Nastolatki wobec Internetu*, Wydawnictwo NASK, Warszawa 2016.

Turner P. G., Lefevre C. E., *Eat Weight Disord*, nr 22/2017, https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2 [dostęp: 26.03.2018].

Ziębakowska-Cecot K., *Zachowania autoagresywne w cyberprzestrzeni, jako zagrożenie procesu adolescencji,* [w:] Morbitzer J., Morańska D., Musiał E. (red.), *Człowiek-Media-Edukacja,* Wydawnictwo Wyższej Szkoły Biznesu, Dąbrowa Górnicza 2016.