

The role of social media in the process of shaping the "body cult" among young women

Rola mediów społecznościowych w procesie kształtowania się „kultu ciała”
wśród młodych kobiet

Aleksandra Iwanicka ABDEF, <https://orcid.org/0000-0002-8603-4732>,

Ewelina Soroka BDEF, <https://orcid.org/0000-0001-6909-2749>

II Department of Psychiatry and Psychiatric Rehabilitation, Medical University of Lublin

Abstract

Introduction: The purpose of this article is to analyse the phenomenon of "body cult" as well as psychological and social factors conditioning its occurrence among young women. Particular attention was paid to the role of social media and an attempt was made to indicate possible preventive measures to promote health-popularising behaviour towards the body among high school students.

Materials and methods: On the basis of the review of the available literature, developmental conditions of the adolescence period and research results on the subject were presented.

Results: The paper presents the role of social media in the context of shaping behaviours related to "body cult".

Conclusions: The content presented on blogs and social networks put pressure on young women to cultivate the physical characteristics of a person. In this perspective, excessive focus on striving for the perfect figure can lead to the development of anti-health behaviour. Further research is definitely needed.

Keywords: "body cult", social media, eating disorders

Streszczenie

Wstęp: Celem niniejszego artykułu jest analiza zjawiska „kultu ciała” oraz czynników psychologicznych i społecznych warunkujących jego występowanie wśród młodych kobiet. Szczególną uwagę zwrócono na rolę mediów społecznościowych oraz podjęto próbę wskazania możliwych do zastosowania oddziaływań profilaktycznych promujących zachowania prozdrowotne wobec ciała wśród uczennic szkół średnich.

Materiał i metoda: Na podstawie przeglądu dostępnego piśmiennictwa przedstawiono uwarunkowania rozwojowe okresu adolescencji oraz wyniki badań dotyczące podjętego tematu.

Wyniki: W pracy przedstawiono rolę mediów społecznościowych w kontekście kształtowania się zachowań związanych z „kultem ciała”

Konkluzje: Treści prezentowane dla blogach i portalach społecznościowych wywierają presję na młodych kobietach, aby kultywować cechy fizyczne osoby. W tej perspektywie nadmierne skupianie się na dążeniu do idealnej sylwetki może prowadzić do rozwoju zachowań o charakterze antyzdrowotnym. Niezbędne są dalsze badania nad zagadnieniem

Słowa kluczowe: „kult ciała”, portale społecznościowe, zaburzenia odżywiania

Introduction

When addressing the subject of "body cult" of young girls, one should pay attention to the socio-cultural context in which young women grow up. In the modern world, we can observe how many young girls are actively involved in promoting 'body cult' behaviours. The goal of the above-mentioned activities is for young women to

obtain a slim and attractive figure in line with the trends of female attractiveness proposed by the media [1].

Analyzing social networking sites or blogs, one can infer that they are increasingly encouraging young women to promote a slim, attractive image on the Internet. The high popularity of this type of sites encourages young people to take up physical activity. It is worth

paying attention to the functioning of this type of social networking sites and considering what makes young girls more and more frequently engaged in activities that involve strong control of their body image through diet and sports [2,3].

Considering the above aspects, it seems important to conduct a psychological analysis of the issue and attempt to answer the question: Are the behaviours presented on social networks only a new trend of a healthy lifestyle, or can we speak about a certain degree of development of behaviours having the character of psychopathology, leading to restrictive control self-image and compensatory behaviour for girls? It is worth noting that the promoted content on social networks in a rather authoritarian way directs young girls to engage in such behaviours as diet, physical activity, while focusing only on the physical aspects of femininity and promoting an attractive image on the web [4,5].

This article is an attempt to answer the above question and a starting point for reflection whether the presented phenomenon may lead to the development of anti-health behaviours, e.g. restrictive food control or eating disorders such as anorexia, bulimia. In addition, the authors attempt to identify possible preventive measures aimed at promoting health-promoting behaviours towards the body among high school students. The development conditions of the adolescence period and the results of the research on the subject will be presented below.

Developmental conditions during adolescence

The period of adolescence is the time of active exploration of the surrounding reality, proving yourself in new roles, defining your own boundaries and your place in the world. This is one of the development periods that requires the introduction of new adaptation strategies in the context of upcoming development changes [6]. At this stage, young people construct an image of themselves in the context of feedback they receive from their surroundings and pressures from outside. Everything new and unknown is interpreted by adolescents as difficult or threatening. In order for the individual to proceed properly to the next stage of development, it is important that one solves positively development tasks characteristic of this period [7].

In addition, there are numerous physical changes during puberty, some girls still have a childlike figure, while others show clear signs of puberty: rapid growth jump, hair growth, weight gain, menstruation. Ziółkowska recognizes adolescence as: "a sensitive stage for the expression of anorexia," and justifies the presented statements with four theses [7]:

1. Girls at this stage focus a lot of attention on their own body and assess its attractiveness.

2. Girls reveal the need for social comparisons with currently promoted canons of female attractiveness.

3. In the hierarchy of values, appearance is one of the main components of overall self-esteem.

4. During this period, girls are particularly susceptible to the influence of mass media, a peer group, while revealing insufficient criticism of the presented content.

The above assumptions confirm the test results presented below. Stiles - Shields et al. studied physical activity as part of the treatment of eating disorders [8]. The results are as follows, the presence of exercise during treatment in adolescents with anorexia increased the severity of disease symptoms and strengthened behaviour of a compulsive nature. The authors of the above studies suggest that more attention should be paid to the role of exercise in the treatment of eating disorders and the possibility of strengthening disease symptoms by introducing physical activity as an auxiliary element in the therapy process [8].

Bergstrom et al. instead, studied the influence of the media on the image of their own body among 181 students of American universities. Their research confirmed that girls who are exposed to direct media coverage will tend to see their image as less attractive and socially undesirable [9]. Other studies have demonstrated that people who are more exposed to the content of media coverage promoting athletic figure, will tend to take physical activity to obtain a muscular body [10].

The girls shape their self-image, identity and place in the surrounding reality based on information from the environment. It is worth emphasizing that it is at this stage that the young person's values, goals and aspirations are hierarchized. Promoted content on the Internet focuses on a person's external values. As a consequence, we are dealing with phenomena such as sexualization or the development of eating disorders. The Internet is becoming a place to create an idealized form of the social self and to create new standards of attractiveness in the modern world [11,12,13]. It is worth paying attention to the above issues, because it significantly shapes the attitudes towards the body and health behaviour of young girls.

Body image in the context of the formation of "body cult"

When addressing the subject of "body cult", attention should be paid to the perception of body image by adolescents. The body for an adolescent woman becomes a place to introduce specific meanings and a way of identification with the outside world. Today, expectations from the environment relate to external appearance as a determinant of a certain standard of femininity. The above aspects influence young girls undertaking specific

activities and shape their value system [14].

There are many studies in psychology regarding body image. The concept of body image most often appears in the work of social and clinical psychologists. Body image is often talked about in the context of the growing dissatisfaction with appearance observed among representatives of both sexes, eating disorders and the constantly increasing popularity of plastic surgery [15].

In psychology, we may encounter the term 'health behaviour towards the body' [16]. These behaviours result from the multi-faceted impact of the environment – socio-cultural factors, attitudes and personality traits, thinking patterns, and specific response patterns. As a consequence, they lead to an external reaction to the body or lack of it [16]. The perception of your own body is associated with taking specific health or anti-health behaviours. Sadowski claims that among health behaviours, there are both those that help maintain biopsychosocial balance and health, and those that do not serve it [16]. Often, research questions focus on empirical verification of a relatively universal set of behaviours that promote or harm health.

Thus, "body cult" will not only refer to a homogeneous spectrum of behaviour related to restrictive control of one's image on the web, but will also take into account the external influences of the message. Evidence of the above phenomenon can be social networking sites. They are not only a medium where we find information about exercise or a sensational diet. They give young women support in the joint pursuit of a slim figure. Behaviours, which are undertaken by members of the described social networking sites, are focused on cultivating the body as a superior value, by means of which perfection can be achieved in other spheres of life [17,18].

According to the international and applicable medical classifications ICD-10 [19] or DSM-5 [20], people with anorexia, bulimia nervosa or compulsive overeating present numerous body behaviours, which are considered the main disease symptoms of these disorders. Most often they relate to specific (anti-health) behaviours related to diet and physical activity. Often, their reason is an unacceptable image of your body.

For the modern man, the body becomes a place to introduce specific meanings, a way of identification with society. The content presented on these types of social networks exerts pressure to cultivate only the physical characteristics of a person, surpassing his intellectual or personality sphere, which leads to objectification of the person. Based on the literature, factors affecting the quality of undertaken health and anti-health behaviours are social environment, cultural context [21]. Acting together, they can hinder the implementation of behaviours favourable to health and promote anti-health

behaviours, or vice versa – promote pro-health behaviours and reduce those adverse to health.

That is why it is so important to introduce psychoeducation as soon as possible regarding the formation of correct body behaviours [22]. More and more young people are transferring their sphere of activity to the virtual world, where they receive information that the perfect body seems to be the most important thing. It is worth considering the psychological consequences of such interactions, can they lead to the development of psychopathology under the guise of a new trend?

The above conclusions are important for the analysis of the subject concerning the role of social media in shaping health behaviours among young girls. On one hand, they promote a healthy lifestyle by incorporating sport into everyday activities and from a healthy diet. On the other hand, the content presented on these types of portals often depict young women, including teenagers, presenting the physical advantages of their appearance. Such a large popularity of social networking sites, that promote external appearance as the supreme value, determines the changes that occur among adolescent youth.

Practical conclusions

The analysis of the presented material leads to the following practical conclusions. Based on the literature and research conducted so far, it cannot be clearly stated that the presented phenomenon promotes anti-health behaviours. However, there are indications that the phenomenon of "body cult" may be a risk factor for the occurrence and strengthening of anti-health behaviours. The activity of young girls on these type of portals can strengthen the process of inappropriate internalization of norms regarding female attractiveness and sexuality. It can build in them the belief that the appearance of a person is external appearance. Shaping a real self-image in the environment and health behaviours reduces the risk of sexual abuse, depression, eating disorders, so it is important to promote pro-health activities towards your own body image. Possible examples of impacts will be listed below.

1. Educational strategies focus on shaping and developing psychological skills and social competences. They have high efficiency and are considered very effective. The authors provide specific sets of psychological skills that are necessary for effective functioning in everyday life of every human being. According to Goleman [23], the list of the most important psychological skills includes:

- ability to regulate behaviour and self-motivation;
- ability to continue acting and pursuing a goal despite external distractors;
- ability to regulate internal emotional states;

- ability to gratify goals;
- ability to recognize and name your own experiences;
- empathy – the ability to feel and understand the emotions of others;
- optimistic attitude to the future.

2. Strategies of alternatives considered effective, although research is not easy to determine their effectiveness, results appear following a long time. They place an emphasis on building up alternative ways of achieving specific goals by making them aware of the possibility of achieving them through constructive actions and creating opportunities to achieve them. Alternative programs organized in schools, estates or municipalities offer young people the opportunity to engage in activities that give them satisfaction and conducive to development,

and are socially accepted. Actions taken are preventive in nature, preventing a person from engaging in destructive activities [24].

Final statement

For the modern man, the body becomes a place to introduce specific meanings, a way of identification with society. The content presented on blogs and social networks exert pressure on young women to cultivate only the physical characteristics of a person, bypassing their intellectual or personality sphere, as a consequence, this leads to the assessment of a person only through the prism of his external appearance. In this perspective, excessive focus on striving for the perfect figure can lead to the development of an anti-health behaviour.

Wstęp

Podejmując tematykę „kultu ciała” młodych dziewcząt należy zwrócić uwagę na kontekst społeczno – kulturowy, w którym dorastają młode kobiety. We współczesnym świecie możemy zaobserwować jak wiele młodych dziewcząt aktywnie uczestniczy w promowaniu zachowań związanych z „kultem ciała”. Celem powyższych działań jest uzyskanie przez młode kobiety szczupłej i atrakcyjnej sylwetki zgodnej z proponowanymi przez media trendami kobiecej atrakcyjności [1].

Analizując portale społecznościowe oraz blogi można zauważyć, że coraz częściej zachęcają one młode kobiety do promowania szczupłego, atrakcyjnego wizerunku w Internecie. Duża popularność tego typu stron, zachęca młodzież do podejmowania aktywności fizycznej. Warto tutaj zwrócić uwagę na sposób funkcjonowania tego typu portali społecznościowych i zastanowić się, co sprawia, że coraz częściej młode dziewczęta angażują się w aktywności, które wiążą się z silną kontrolą obrazu własnego ciała poprzez stosowanie diet i uprawianie sportu [2,3].

Biorąc pod uwagę powyższe aspekty wydaje się istotne dokonanie psychologicznej analizy zagadnienia oraz próba odpowiedzi na pytanie: Czy prezentowane zachowania na portalach społecznościowych są jedynie nowym trendem prozdrowotnego stylu życia, czy jednak możemy mówić o pewnym stopniu rozwoju zachowań mających charakter psychopatologii, prowadzących bowiem do restrykcyjnej kontroli obrazu własnego ciała i podejmowania zachowań kompensacyjnych przez dziewczęta? Warto zaznaczyć, że promowane treści na portalach społecznościowych w sposób dość autorytarny ukierunkowują młode dziewczęta na podejmowanie takich zachowań jak stosowanie diet, aktywności fizycznej, skupiając przy tym całą uwagę jedynie na fizycznych aspektach kobiecości i promowaniu atrakcyjnego wizerunku w sieci [4,5].

Niniejszy artykuł jest próbą odpowiedzi na powyższe pytanie i punktem wyjścia do refleksji czy prezentowane zjawisko może prowadzić do rozwoju zachowań antyzdrowotnych, np. restrykcyjnej kontroli jedzenia czy zaburzeń odżywiania takich jak: anoreksja, bulimia. Ponadto autorzy podejmują próbę wskazania możliwych do zastosowania działań profilaktycznych ukierunkowanych na promowanie zachowań prozdrowotnych wobec ciała wśród uczennic szkół średnich. Poniżej zostaną przedstawione uwarunkowania rozwojowe okresu adolescencji oraz wyniki badań dotyczące podjętego tematu.

Uwarunkowania rozwojowe w okresie dorastania

Okres adolescencji to czas aktywnej eksploracji otaczającej rzeczywistości, sprawdzania się w nowych rolach, określania własnych granic oraz swojego miejsca w świecie. Jest to jeden z okresów rozwojowych, który wymaga wprowadzenia nowych strategii adaptacyjnych w kontekście nadchodzących zmian rozwojowych [6]. Na tym etapie młodzież buduje obraz siebie w kontekście informacji zwrotnych, które otrzymuje od otoczenia oraz nacisków płynących z zewnątrz. Wszystko to, co nowe i nieznane jest interpretowane przez adolescentów jako trudne, zagrażające. Aby jednostka mogła przejść prawidłowo do kolejnego etapu rozwojowego, ważne jest, aby rozwiązała pozytywnie zadania rozwojowe charakterystyczne dla tego okresu [7].

Ponadto w okresie dojrzewania pojawia się wiele zmian fizycznych, część dziewczynek zachowuje jeszcze dziecięcą sylwetkę, natomiast u innych pojawiają się wyraźne znaki dojrzewania: gwałtowny skok wzrostu, owłosienie, przyrost masy ciała, menstruacja. Ziółkowska uznaje adolescencję jako: „sensytywny etap dla ekspresji anoreksji” i uzasadnia przedstawione twierdzenia czterema tezami [7]:

1. Dziewczęta na tym etapie skupiają dużą uwagę na

własnym ciele i oceniają jego atrakcyjność

2. Dziewczeta ujawniają potrzebę porównań społecznych z promowanymi aktualnie kanonami kobiecej atrakcyjności.

3. W hierarchii wartości wygląd stanowi jeden z głównych komponentów ogólnej samooceny.

4. W tym okresie dziewczeta są szczególnie podatne na wpływ mass mediów, grupy rówieśniczej, jednocześnie ujawniając niewystarczający krytycyzm do prezentowanych treści.

Powyższe założenia potwierdzają prezentowane poniżej wyniki badań. Stiles – Shields i współ. badali aktywność fizyczną jako element leczenia zaburzeń odżywiania [8]. Wyniki przedstawiają się następująco, obecność ćwiczeń w trakcie leczenia u młodzieży chorej na anoreksję zwiększyła nasilenie się objawów chorobowych oraz wzmacniała zachowania o charakterze kompulsywnym. Autorzy powyższych badań sugerują, aby zwracano większą uwagę na rolę, jaką pełnią ćwiczenia w leczeniu zaburzeń odżywiania oraz możliwość wzmacniania objawów chorobowych przez wprowadzenie aktywności fizycznej jako elementu pomocniczego w procesie terapii [8].

Bergstrom i współ. badali natomiast wpływ mediów na obraz własnego ciała wśród studentek 181 amerykańskich uczelni. Ich badania potwierdziły, że dziewczeta, które są narażone na bezpośredni wpływ przekazów medialnych, będą miały większą tendencję do postrzegania własnego wizerunku jako mniej atrakcyjnego i niepożądanego społecznie [9]. Inne badania wykazały, że osoby które są bardziej narażone na treści zawarte w przekazach medialnych, promujące atletyczną sylwetkę, będą miały tendencję do podejmowania aktywności fizycznej celem uzyskania muskularnego ciała [10].

Dziewczynki na podstawie informacji pochodzących z otoczenia kształtują obraz siebie, własną tożsamość i miejsce w otaczającej rzeczywistości. Warto podkreślić, że to właśnie na tym etapie dokonuje się hierarchizacja wartości, celów i dążeń młodej osoby. Promowane treści w Internecie skupiają się na wartościach zewnętrznych osoby. W konsekwencji mamy do czynienia z takimi zjawiskami jak seksualizacja czy rozwój zaburzeń odżywiania. Internet staje się miejscem tworzenia wyidealizowanej formy „Ja” społecznego i kreowania nowych standardów atrakcyjności we współczesnym świecie [11,12,13]. Warto zwrócić uwagę na powyższą problematykę, ponieważ w znacznym stopniu kształtuje ona postawy wobec ciała i zachowania zdrowotne młodych dziewcząt.

Obraz ciała w kontekście kształtowania się „kultu ciała”

Podjmując tematykę „kultu ciała” należy zwrócić

uwagę na sposób percepcji i odbiór wizerunku ciała przez dorastającą młodzież. Ciało dla dorastającej kobiety staje się miejscem wpisywania określonych znaczeń i sposobem identyfikacji ze światem zewnętrznym. Współcześnie oczekiwania ze strony otoczenia dotyczą wyglądu zewnętrznego jako wyznacznika pewnego standardu kobiecości. Powyższe aspekty oddziałują na podejmowanie przez młode dziewczeta określonej aktywności oraz kształtują ich system wartości [14].

W psychologii istnieje wiele badań odnoszących się do wizerunku ciała. Pojęcie wizerunku ciała najczęściej pojawia się w pracach psychologów społecznych i klinicznych. O wizerunku ciała mówi się bardzo często w kontekście rosnącego niezadowolenia z wyglądu, obserwowanego wśród przedstawicieli obojga płci, zaburzeń odżywiania oraz stale wzrastającej popularności operacji plastycznych [15].

W psychologii spotkamy się z terminem zachowań zdrowotnych wobec ciała [16]. Wynikają one z wieloaspektowego oddziaływania środowiska – czynników socjokulturowych, postaw i cech osobowości, schematów myślenia, określonych wzorców reagowania. W konsekwencji prowadzą one do podjęcia, zewnętrznej reakcji wobec ciała bądź jej braku [16]. Percepcja własnego ciała wiąże się z podejmowaniem określonych zdrowotnych bądź antyzdrowotnych zachowań. Sadowski twierdzi, że pośród zachowań zdrowotnych zarówno istnieją te, które pomagają w utrzymaniu biopsychospołecznej równowagi i stanu zdrowia, jak i te, które temu nie służą [16]. Często pytania badawcze koncentrują się na empirycznej weryfikacji, względnie uniwersalnego zestawu zachowań, które sprzyjają bądź szkodzą zdrowiu.

Zatem „kult ciała” nie będzie odnosił się jedynie do jednorodnego spektrum zachowań związanych z restrykcyjną kontrolą własnego wizerunku w sieci, ale także będzie uwzględniał zewnętrzne wpływy przekazu. Dowodem na istnienie powyższego zjawiska mogą być portale społecznościowe. Są one nie tylko miejscem, w którym znajdujemy informacje dotyczące ćwiczeń czy rewelacyjnej diety. Dają one młodym kobietom wsparcie we wspólnym dążeniu do szczupłej sylwetki. Zachowania, które podejmowane są przez członków opisywanych portali społecznościowych, ukierunkowane są na kultywowanie ciała jako wartości nadrzędnej, przy pomocy której, można osiągnąć perfekcję w innych sferach życia [17,18].

Według międzynarodowych i obowiązujących klasyfikacji medycznych ICD-10 [19] czy DSM-5 [20] u osób chorujących na anoreksję, bulimię psychiczną, czy kompulsywne objadanie się występuje wiele zachowań wobec ciała, które są uznawane za główne chorobowe objawy tych zaburzeń. Najczęściej dotyczą

podejmowanych, specyficznych (antyzdrowotnych) zachowań związanych ze sposobem odżywiania się i uprawianiem aktywności fizycznej. Często ich powodem jest nieakceptowany wizerunek swojego ciała.

Ciało dla współczesnego człowieka staje się miejscem wpisywania określonych znaczeń, sposobem identyfikacji ze społeczeństwem. Treści prezentowane na tego typu portalach społecznościowych wywierają presję, aby kultywować jedynie cechy fizyczne osoby, pomijając przy tym jej sferę intelektualną czy osobowościową, co prowadzi do uprzedmiotowienia osoby. Na podstawie literatury wyróżniono czynniki wpływające na jakość podejmowanych zachowań zdrowotnych i antyzdrowotnych są nimi m.in. środowisko społeczne, kontekst kulturowy [21]. Działając razem, mogą utrudniać realizację zachowań korzystnych dla zdrowia i sprzyjać zachowaniom antyzdrowotnym, albo odwrotnie – sprzyjać zachowaniom prozdrowotnym i redukować zachowania niekorzystne dla zdrowia.

Dlatego tak bardzo ważne wydaje się wprowadzanie jak najwcześniej psychoedukacji dotyczącej kształtowania prawidłowych zachowań wobec ciała [22]. Coraz więcej młodych ludzi przenosi swoją sferę aktywności do świata wirtualnego, gdzie otrzymują informację, że najważniejsze wydaje się idealne ciało. Warto zastanowić się nad psychicznymi konsekwencjami takich oddziaływań, czy mogą prowadzić one do rozwoju psychopatologii pod pozorami nowego trendu?

Powyższe wnioski mają istotne znaczenie dla prowadzonej analizy tematu dotyczącego roli mediów społecznościowych w kształtowaniu się zachowań zdrowotnych wśród młodych dziewcząt. Z jednej strony promują one zdrowy styl życia poprzez włączanie do codziennej aktywności sportu oraz z zdrowego stylu odżywiania. Z drugiej strony treści prezentowane na tego typu portalach, często przedstawiają młode kobiety, również nastolatki, prezentujące fizyczne atuty swojego wyglądu. Tak duża popularność portali społecznościowych, promujących wygląd zewnętrzny jako wartość nadrzędną, stanowi o przemianach, które zachodzą wśród dorastającej młodzieży.

Wnioski aplikacyjne

Analiza przedstawionego materiału prowadzi do następujących wniosków praktycznych. Na podstawie literatury oraz dotychczas przeprowadzonych badań nie można jednoznacznie stwierdzić, że prezentowane zjawisko promuje zachowania antyzdrowotne. Istnieją jednak przesłanki, że zjawisko „kultu ciała” może być czynnikiem ryzyka wystąpienia i wzmacniania zachowań antyzdrowotnych. Aktywność młodych dziewcząt na tego typu portalach może wzmacniać proces niewłaściwej internalizacji norm dotyczących kobiecej atrakcyjności

i seksualności. Może budować w nich przekonanie, że o wartości osoby stanowi wygląd zewnętrzny. Kształtowanie realnego obrazu siebie w otoczeniu i zachowań zdrowotnych obniża ryzyko wykorzystania seksualnego, depresji, zaburzeń odżywiania, dlatego ważne jest aby promować działania prozdrowotne wobec wizerunku własnego ciała. Poniżej zostaną zamieszczone możliwe przykłady oddziaływań.

1. Strategie edukacyjne skupiają się na kształtowaniu i rozwijaniu umiejętności psychologicznych i kompetencji społecznych. Mają wysoką efektywność oraz są uważane za bardzo skuteczne. Autorzy podają konkretne zestawy umiejętności psychologicznych, które są niezbędne do efektywnego funkcjonowania w życiu codziennym każdego człowieka. Według Golemana [23] na liście najważniejszych umiejętności psychologicznych znajdują się:

- zdolność do regulacji zachowania oraz automotywacji;
- umiejętność kontynuowania działania i dążenia do celu pomimo zewnętrznych dystraktorów;
- zdolność do regulacji wewnętrznej stanów emocjonalnych;
- umiejętność gratyfikacji celów;
- zdolność do rozpoznawania i nazywania własnych przeżyć;
- empatia – zdolność do odczuwania i rozumienia emocji innych osób;
- optymistyczne nastawienie do przyszłości.

2. Strategie alternatyw uważane za skuteczne, chociaż w badaniach nie łatwo stwierdzić ich efektywność, rezultaty pojawiają się po dłuższym czasie. Kładą nacisk na budowanie alternatywnych sposobów uzyskiwania określonych celów poprzez uświadomienie możliwości ich osiągnięcia poprzez podejmowania konstruktywnych działań oraz stworzenie możliwości do realizowania. Programy alternatyw organizowane w szkołach, osiedlach czy gminach stwarzają one młodzieży możliwość zaangażowania się w działalność, która daje jej satysfakcję i sprzyja rozwojowi oraz jest akceptowane społecznie. Podejmowane działania mają charakter prewencyjny, zapobiegają zaangażowaniu się w działania destrukcyjne [24].

Podsumowanie

Ciało dla współczesnego człowieka staje się miejscem wpisywania określonych znaczeń, sposobem identyfikacji ze społeczeństwem. Treści prezentowane dla blogach i portalach społecznościowych wywierają presję na młodych kobietach, aby kultywować jedynie cechy fizyczne osoby, pomijając przy tym jej sferę intelektualną czy osobowościową, w konsekwencji prowadzi to do oceny osoby jedynie poprzez pryzmat jej wyglądu

zewnątrznego. W tej perspektywie nadmierne skupianie się na dążeniu do idealnej sylwetki może prowadzić do rozwoju zachowań antyzdrowotnych.

Conflict of interest

The authors have declared no conflict of interest.

References

- Hill AJ. Motivation for eating behaviour in adolescent girls: the body beautiful. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2006; 65: 376-384.
- Buchowska D. Wykorzystanie mediów społecznościowych przez uczelnie wyższe i studentów w świetle badań własnych. *Nauki o zarządzaniu*, 2013; 2: 36-50.
- Andrzejewski A. Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania-na przykładzie aplikacji Instagram. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J-Paedagogia-Psychologia*, 2018; 31: 243-254.
- Alsulami M, Sykes A, Amizian M. The role of social media in promoting sports fanaticism. *International Journal of Psychological Rehabilitation*, 2020; 24: 626-639.
- Watanabe-Ito M, Kishi E, Shimizu Y. Promoting Healthy Eating Habits for College Students Through Creating Dietary Diaries via a Smartphone App and Social Media Interaction: Online Survey Study, 2020; 3: 17613.
- Brzezińska A. Dorosłość – szanse i zagrożenia dla rozwoju. W: Brzezińska A, Appelt K, Wojciechowska J. red. Szanse i zagrożenia rozwoju w okresie dorosłości. Poznań; Wydawnictwo Fundacji Humaniora: 2002. s. 11-22.
- Ziółkowska B. Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: Brzezińska A. red. Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańsk; Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne: 2005. s. 379-423.
- Stiels – Shields C, Bamford B, Lock J, Le Grange, D. The Effect of Driven Exercise on Treatment Outcomes for Adolescents with Anorexia and Bulimia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*. 2015; 48: 392-396.
- Bergstrom R, Neighbors, C, Malheim, J. Media comparisons and threats to body image: seeking evidence of self – affirmation. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2009; 28: 264-280.
- Melki J, Hitti E, Oghia M, Mufarrij A. Media exposure, mediated social comparison to idealized images of muscularity, and anabolic steroid use. *Health Communication*, 2015; 30: 473-484.
- Gajtkowska M. Obraz własnego ciała współczesnej młodzieży a kultura popularna. Badania własne. *Kultura-Społeczeństwo-Edukacja*, 2013; 103-118.
- Maltby J, Giles DC, Barber L, McCutcheon LE. Intense-personal celebrity worship and body image: Evidence of a link among female adolescents. *British journal of health psychology*. 2005; 10: 17-32.
- Singh Mannat M, Parsekar, SS, Bhumika, TV. Body Image, Eating Disorders and Role of Media among Indian Adolescents. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, 2016; 12: 198-203.
- Głębocka A, Kulbat, J. Czym jest wizerunek ciała? W: Głębocka A. Kulbat J. red. Wizerunek Ciała: Portret Polek. Opole; Wydawnictwo UO: 2005. s. 9-28.
- Smolak L, Levine, MP. Body image in children. W: J.K. Thompson J.K. Smolak L. red. Body image, Eating Disorders, and Obesity in Youth, Assessment, Prevention, and Treatment. Washington; American Psychological Association: 2001. s. 41-66.
- Izydorczyk B. Postawy i zachowania wobec własnego ciała w zaburzeniach odżywiania. Warszawa; Wydawnictwo Naukowe PWN: 2015.
- Harrison K. Ourselves, our bodies: Thin-ideal media, self-discrepancies, and eating disorder symptomatology in adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*/ 2001; 20: 289-323.
- Singh Mannat M, Parsekar SS, Bhumika TV. Body Image, Eating Disorders and Role of Media among Indian Adolescents. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*. 2016; 12: 9-35.
- Pużyński S, Wciórka J. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Kraków-Warszawa; Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius: 2000.
- Gałecki P, Pilecki M, Rymaszewska J, Szulc A, Sidorowicz S, Wciórka, J. Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5®. Wrocław; Edra Urban & Partner: 2018.
- Jacennik B. Strategie dla zdrowia: kształtowanie zachowań zdrowotnych poprzez środowisko. Warszawa; Vizje Press IT: 2008.
- Heszen I, Sęk H. Psychologia zdrowia. Warszawa; Wydawnictwo Naukowe PWN: 2007.
- Goleman, D. Inteligencja emocjonalna, Poznań; Media Rodzina: 1997.
- Gaś ZB. Psychoprofilaktyka. Procedury konstruowania programów wczesnej interwencji. Lublin; Wydawnictwo UMCS: 1998.

Otrzymano:14.04.2020

Zrecenzowano:19.05.2020

Przyjęto do druku: 08.06.2020