

KARINA LEKSY

Uniwersytet Śląski w Katowicach

Wydział Nauk Społecznych

Instytut Pedagogiki

<https://orcid.org/0000-0001-5907-7836>

ZJAWISKO WYPALENIA PSYCHICZNEGO WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY JAKO KONSEKWENCJA DORASTANIA W CYWILIZACJI NARCYZMU I KULTU CIAŁA

THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL BURNOUT AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS AS A CONSEQUENCE OF GROWING UP IN A CIVILIZATION OF NARCISSISM AND BODY CULT

ABSTRACT:

Celem artykułu jest zrozumienie zjawiska psychicznego wypalenia wśród dzieci i młodzieży w kontekście kulturowej presji idealnego ciała. Presja ta jest potęgowana m.in. za pośrednictwem przekazów obecnych w mediach społecznościowych, stając się przyczyną frustracji związanej z wizerunkiem ciała oraz problemów zdrowotnych dorastających. W związku z tym głównym problemem badawczym niniejszego artykułu jest pytanie o to, w jaki sposób kulturowy imperatyw idealnego ciała staje się potencjalnym czynnikiem psychicznego wypalenia wśród dzieci i młodzieży. W artykule zastosowano hermeneutyczną analizę treści literatury przedmiotu, badań oraz danych statystycznych odnoszących się do analizowanego zjawiska. W implikacjach dla praktyki pedagogicznej wskazano na konieczność wdrażania oddziaływań psychoedukacyjnych oraz profilaktycznych w zakresie krytycznego odbioru przekazów kulturowych i medialnych odnoszących się do wizerunku ciała i dbałości o ciało.

The article aims to understand the phenomenon of psychological burnout among children and adolescents in the context of cultural pressure for an ideal body. This pressure is intensified, among others, through social media messages, leading to body image frustration and health problems among adolescents. Therefore, the main research problem of this article is the question of how the cultural imperative of an ideal body becomes a potential factor of psychological burnout among children and adolescents. The article uses a hermeneutical content analysis of the literature, research, and statistical data relating to the phenomenon. The implications for pedagogical practice indicate the need to implement psychoeducational and preventive interactions in the critical reception of cultural and media messages relating to body image and body care.

Wprowadzenie

Współczesne młode pokolenie dorasta i funkcjonuje w coraz bardziej nieprzewidywalnym i niestałym świecie. Świat ten cechuje rozmycie wartości, niepewność, powierzchowność i przelotność relacji międzyludzkich. Dodatkowo nasila się konsumpcjonizm, który sprawia, że ludziom brakuje czasu na wspólne chwile z bliskimi, co w sposób szczególny dotyka dzieci i młodzieży. Są one bowiem niejednokrotnie narażone na osamotnienie i brak zrozumienia, w efekcie czego poszukują kontaktów społecznych, zaspokojenia potrzeby przynależności i uznania w internecie oraz obecnych tam mediach społecznościowych¹. Warto także zwrócić uwagę, iż dzieci i młodzież są dziś poddawani silnej presji zarówno ze strony rodziców, jak i popkultury, aby odnosić sukcesy – nie tylko te związane z nauką szkolną, ale również w zakresie wyglądu i atrakcyjności fizycznej oraz popularności w grupie rówieśniczej. Wymogom tym bez wątpienia sprzyjają życie w kulturze narcyzmu oraz media społecznościowe fałszywie sugerujące, że idealny wizerunek to gwarancja sukcesu i powodzenia życiowego. W związku z powyższym celem niniejszego artykułu jest zrozumienie zjawiska psychicznego wypalenia wśród dzieci i młodzieży w kontekście kulturowej presji idealnego ciała. Głównym problemem badawczym jest pytanie: w jaki sposób kulturowy imperatyw idealnego ciała staje się potencjalnym czynnikiem psychicznego wypalenia wśród dzieci i młodzieży? W odniesieniu do tak postawionego problemu głównego sformułowano pytania szczegółowe:

1. Jakie są społeczno-kulturowe źródła i przyczyny psychicznego wypalenia wśród dzieci i młodzieży?
2. Jakie są przejawy wypalenia wśród dorastających?
3. W jaki sposób zapobiegać zjawisku wypalenia psychicznego wśród dzieci i młodzieży w kontekście kulturowej presji idealnego wyglądu?

Aby odpowiedzieć na postawione powyżej pytania szczegółowe, zastosowano hermeneutyczną analizę treści² literatury przedmiotu, wyników badań oraz najnowszych danych statystycznych.

Społeczno-kulturowe źródła i przyczyny zjawiska psychicznego wypalenia wśród dorastających

M. Schulte-Markwort w pracy pt. *Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem* zwraca uwagę na coraz większą liczbę dzieci, które wymagają

¹ Por. J. Lewczuk, M. Jędrzejko, *Psychologiczne konteksty aktywności dzieci i młodzieży w sieci*, w: *Cyfrowe dzieci. Zjawisko. Uwarunkowania. Kluczowe problemy*, red. S. Bębas, M.Z. Jędrzejko, K. Kasprzak, A. Szwedzik, A. Taper, Warszawa–Milanówek 2017, s. 269-318.

² M. Nowak, *Metoda hermeneutyczna w pedagogice*, „Roczniki Nauk Społecznych” 21,1 (1993), s. 49-58; A. Mróz, *Analiza hermeneutyczna narracji autobiograficznych w badaniach noetycznego poziomu rozwoju człowieka*, „Rocznik Lubuski” 41,1 (2015), s. 107-116; K. Ablewicz, *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, w: *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, red. S. Palka, Gdańsk 2010, s. 103-123.

pomocy psychologicznej i psychiatrycznej, między innymi z powodu ogromnego wysiłku, jaki wkładają w celu sprostania wszystkim pojawiającym się wyzwaniom. Przywoływany autor ma tu na myśli nie tylko wymagania związane ze szkołą czy zajęciami dodatkowymi, ale także te dotyczące emocji i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami na co dzień³. Zapewne jednym z wyzwań, przed którym staje dzisiejsze pokolenie nastolatków, jest możliwe najlepsza adaptacja i funkcjonowanie w cywilizacji narcyzmu i kultu idealnego ciała. Mając na uwadze mit o Narcyzie, M. Schulte-Markwort w analizowanym kontekście pisze: „Nie chodzi o to, by być pięknym i wartym miłości dla kogoś, ale o odbicie w lustrze. Czy jestem wystarczająco piękny, mądry, odnoszący sukcesy? Nie pytamy, kto jest dla mnie ważny albo kto się mną interesuje, ale o to, czy jestem w stanie sprostać obrazowi, który jest z zewnątrz rzutowany na zwierciadło”⁴. Zatem lokowanie wartości w tym, co na zewnątrz, stanowi pewnego rodzaju pułapkę, gdyż osiągnięcie idealnego wizerunku jest niezwykle trudne, a często niemożliwe. W związku z tym cytowany autor pisze także: „I tak rzeczywiście zamieniamy nasze dzieci w obraz Narcyza, dla którego jedynym wyjściem z sytuacji jest śmierć: pogoń za idealnym wyglądem, który [...] powinien przełożyć się na wewnętrzne poczucie wartości i samozadowolenie, ale prowadzi nasze dzieci ku zmęczeniu i wyczerpaniu, czasami aż do depresji”⁵.

Zachowaniom narcystycznym w ogromnym stopniu sprzyja nieograniczony dostęp do internetu i cyfrowych narzędzi, stanowiących doskonałą przestrzeń do wizerunkowej autokreacji. Warto podkreślić, że dla wielu młodych osób pozytywna autoprezentacja stanowi niezwykle ważny czynnik kształtujący samoocenę i samoakceptację⁶. Jednocześnie „samouwielbienie oraz zachwyt nad swoim wizerunkiem i intelektem potrzebują [...] widowni i oklasków”⁷. Umożliwiają to media społecznościowe, których członkowie mogą bez przeszkód przedstawiać swój wyidealizowany wizerunek przy użyciu łatwo dostępnych środków autoprezentacji. W tym kontekście L. Buffardi i K. Campbell⁸ stwierdzili, że Facebook stanowi idealne miejsce dla osób przejawiających cechy narcystyczne, gdyż „zamiast patrzeć zbyt długo w lustro [...] mogą spędzać całe dnie w sieci, uaktualniając swoje profile i pławiąc się w swoim blasku”⁹. Dodatkowo M. Schulte-Markwort zwraca uwagę na łatwość, z jaką dorastający publikują w sieci swoje zdjęcia. Jest to dla nich sprawa wręcz oczywista. Czy jest to „wyraz pewności siebie i braku

³ M. Schulte-Markwort, *Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem*, tłum. M. Guzowska, Gdańsk 2017, s. 93.

⁴ Tamże, s. 202.

⁵ Tamże, s. 203.

⁶ M. Szpunar: *Kultura cyfrowego narcyzmu*, Kraków 2016, s. 9-10.

⁷ A. Roter, K. Olszańska, *Metamorfozy tożsamości jako skutek percepcji kultury „makeover”*, w: *Kultura popularna – konteksty teoretyczne i społeczno-kulturowe*, red. A. Gromkowska-Melosik, Z. Melosik, Kraków 2010, s. 289.

⁸ E. Aboujaoude, *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*, tłum. R. Andruszko, Kraków 2012, s. 68-69.

⁹ Z. Melosik, *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Kraków 2013, s. 240.

nieśmiałości przed obcym spojrzeniem, oceną, czy jednak jest to rezygnacja z prywatności?”¹⁰. Trudno nie zgodzić się z autorem przytaczanych słów, że młodzież dorasta dzisiaj w permanentnym poczuciu „pokazywania i bycia oglądanym”¹¹. Jednocześnie należy podkreślić, że nie pozostaje to bez wpływu na funkcjonowanie i dobrostan człowieka, szczególnie młodego. Technologia bowiem może zaburzać emocjonalną równowagę jednostki i narażać ją na szereg problemów psychicznych, tj.: depresja, zaburzenia deficytu uwagi, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne¹². Dodatkowo nieustanne edytowanie własnego wizerunku może się wiązać z poważnymi konsekwencjami w zakresie zdrowia psychospołecznego dorastających, jak np.: niska samoocena czy przywiązywanie nadmiernej uwagi do opinii innych osób na swój temat¹³. Ostatecznie „szybkie tempo sieci i potężna presja grupy rówieśniczej, by nie wysiadać, zwiększając prędkość biegni, po której biegają nasze dzieci – aż do momentu, w którym już dalej nie mogą”¹⁴.

Znaczenie wyglądu ciała w kulturze współczesnej

Współczesna, ukierunkowana na konsumpcję i przyjemność kultura, stawia ludzkie ciało w centrum uwagi, traktując je jak towar, który zajmuje coraz większą przestrzeń społeczną¹⁵. Kultura popularna przy współudziale szeroko rozumianych mediów przekonuje, że ciało to fizyczna i społeczna wizytówka każdego człowieka. Stając się ogniwem procesu komunikacji, jest jednocześnie „przedmiotem społecznej interakcji”, przestrzenią otwartą na kulturowe wpływy, co czyni je społeczno-kulturowym projektem¹⁶. Co więcej, ciało zdaje się być najistotniejszym „nośnikiem tożsamości”¹⁷, co oznacza, że tożsamość współczesnego człowieka jest redukowana do ciała¹⁸ i uosabiana przez różne wizualne reprezentacje¹⁹. Można tu mówić o zjawisku „somatyzacji tożsamości”, czyli ograniczania tożsamości do ciała, poszukiwanie „wzorców własnego istnienia w wąskiej

¹⁰ M. Schulte-Markwort, *Wypalone dzieci...*, s. 230.

¹¹ Tamże, s. 230.

¹² B. Banasiak-Parzych, *Smartfon zmienia emocje*, „Charaktery” 2013, nr 3 (194), s. 34.

¹³ S.E. Flores, *Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi*, tłum. K. Mojowska, Warszawa 2017, s. 56.

¹⁴ M. Schulte-Markwort, *Wypalone dzieci...*, s. 230.

¹⁵ B. Józefik, *Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia. Perspektywa narracyjno-konstrukcyjno-styczna w zaburzeniach odżywiania*, Kraków 2014, s. 30.

¹⁶ A. Opieczyńska, *Porno-chic, czyli seksualność jako narzędzie komunikacji*, w: *Kultura mediów, ciało i tożsamość – konteksty socjalizacyjne i edukacyjne*, red. W. Jakubowski, S. Jaskulska, Kraków 2011, s. 329.

¹⁷ M. Wasylewicz, *Postrzeganie własnej cielesności w kontekście kultury popularnej – zderzenie wymogów przestrzeni medialnej z rzeczywistością*, w: *Kultura mediów, ciało i tożsamość...*, s. 239.

¹⁸ N. Warszawska, *Kreacja idealnych wizerunków, czyli kult ciała w kulturze popularnej*, w: *Kultura mediów, ciało i tożsamość...*, s. 227.

¹⁹ Z. Melosik, *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*, w: *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Warszawa 2011, s. 78-79.

perspektywie własnej cielesności”²⁰. Podobnie rozumie się fenomen „wizualizacji tożsamości”, odnoszący się do redukcji tożsamości osoby do obrazu ciała, kształtowanego przez popkulturę i towarzyszące jej media²¹.

W takim, niewątpliwie skrótowo opisanym, kontekście społeczno-kulturowym rodzi się i dorasta obecne młode pokolenie. Szczególna presja, obok presji osiągnięć szkolnych, dotyczy cielesności i wizerunku w przestrzeni *social media*. Jednocześnie okres dojrzewania jest tu szczególnie krytycznym momentem ze względu na liczne zmiany dokonujące się zarówno w wymiarze fizycznego, jak i psychospołecznego funkcjonowania młodego człowieka. Zachodzące przemiany, szczególnie te w obrębie ciała, początkowo nie zawsze są pożądane dla dorastającego, mogą powodować lęk oraz niepewność związaną z własną atrakcyjnością i popularnością wśród rówieśników. B. Ziółkowska zauważa, że „zwłaszcza w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości idealny – w naszym postrzeganiu – wygląd fizyczny ma zasadnicze znaczenie regulatora funkcjonowania w społeczeństwie i podstawy formowania tożsamości. Potrzeba bycia atrakcyjnym – zarówno fizycznie, jak i społecznie – stanowi wówczas osobowy czynnik motywujący młodych do kreowania swojego wyglądu i percepcji innych osób przez pryzmat ich zewnętrżności”²². Presja idealnego wyglądu jest więc tak silna, że dla wielu młodych ludzi atrakcyjność fizyczna stanowi jedyny dostrzegany przez nich sposób na wzbudzenie sympatii i popularności w grupie rówieśniczej²³. Na przekór temu wraz z wiekiem obniża się ocena poziomu własnej atrakcyjności²⁴, a kojarzenie wyglądu z poczuciem satysfakcji i sukcesu powoduje, że szczególnie nastoletnie dziewczynki stają się „ofiarami” lansowanych powszechnie diet odchudzających oraz środków zapewniających piękny wygląd²⁵. Wiele nastolatków odczuwa ciągły niepokój związany z poszukiwaniem własnej tożsamości, a równocześnie współzawodniczy z rówieśnikami w zakresie idealnego wyglądu²⁶. Warto jednak zwrócić uwagę, że stawianie w centrum uwagi ciała nie dotyczy dziś wyłącznie dziewcząt, ale coraz częściej także dorastających chłopców. W kontekście ciała

²⁰ E. Wysocka, *Zagrożenia społeczno-kulturowe dla rozwoju młodego pokolenia*, w: *Dzieci i młodzież w niegościnnym świecie. Zagrożenia rozwojowe i społeczne*, red. E. Wysocka, Warszawa 2012, s. 100.

²¹ Por. M. Bieńko, *Sposoby posługiwania się tożsamością seksualną w kulturze popularnej*, w: *Kultura popularna: konteksty teoretyczne i społeczno-kulturowe*, red. A. Gromkowska-Melosik, Z. Melosik, Kraków 2010, s. 189.

²² B. Ziółkowska, *Ile fizycznej atrakcyjności w atrakcyjności społecznej?*, w: *Ciało w kulturze i nauce*, red. B. Ziółkowska, A. Cwojdziska, M. Chołody, Warszawa 2009, s. 55-56.

²³ A. Ostaszewska, *Popkulturowe ramy tożsamości. Media, kultura popularna, Internet jako nowe środowiska kształtowania tożsamości*, Warszawa 2012, s. 10, <http://www.ore.edu.pl> [dostęp: 20.09.2012].

²⁴ J. Surzykiewicz, *Współczesne dziewczyny nie mają problemów? Obraz współczesnych nastolatków i jego znaczenie w pracy edukacyjno-wychowawczej z dziewczętami*, Warszawa 2012, s. 17, <http://www.ore.edu.pl> [dostęp 20.09.2012].

²⁵ K. Sitnik, *Psychologia kobiety*, w: *Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych*, red. A. Trzcieniecka-Green, Kraków 2006, s. 289.

²⁶ J. Borysenko, *Księga życia kobiety. Ciało – psychika – duchowość*, Gdańsk 2002. Podano za: K. Sitnik, *Psychologia kobiety...*, s. 292.

męskiego kulturowo determinowana „troska” o idealny wygląd odnosi się głównie do kształtowania sylwetki, kontroli masy ciała, eksponowania siły fizycznej, fryzury i sposobu ubierania się²⁷.

Psychologiczne wypalenie wśród dzieci i młodzieży a presja związana z wyglądem ciała

O wypaleniu mówi się głównie w kontekście pracy zawodowej, chociaż coraz częściej pojawia się kategoria bardziej ogólna, jak wypalenie życiowe lub też wypalenie w kontekście odgrywanych ról społecznych, czego przykładem jest wypalenie macierzyńskie (lub związane z długotrwałą opieką nad bliskimi). Jednocześnie w ostatnich latach zwrócono także uwagę na zjawisko wypalenia wśród dzieci i młodzieży, którego intensywność i częstotliwość występowania sugerują, że jest to nowy, nasilający się fenomen. Przyczyny tego zjawiska są złożone i wielowymiarowe. Mogą się wiązać zarówno z sytuacją rodzinną, szkolną, jak i presją osiągnięć czy szerzej, przemianami w przestrzeni społeczno-kulturowej²⁸.

Stan wypalenia jest związany z „wyraźnym i trwałym wyczerpaniem, które z czasem prowadzi do ograniczenia możliwości osiągania wyników”²⁹. W sytuacji, gdy wyczerpanie spowodowane stresem utrzymuje się przez dłuższy czas, może pojawić się depresja z wyczerpania, której objawami są:

- obniżony nastrój;
- apatia lub obniżenie inicjatywy/motywacji;
- utrata zainteresowań, anhedonia;
- obniżona koncentracja i uwaga;
- obniżone poczucie własnej wartości i pewności siebie;
- dolegliwości psychosomatyczne, jak bóle głowy czy brzucha, wędrujące lub niespecyficzne dolegliwości bólowe;
- zaburzenia snu;
- ograniczony apetyt;
- poczucie winy;
- pesymizm, pogorszony nastrój i smutek;
- myśli samobójcze, samookaleczenia lub próby samobójcze³⁰.

Warto dodać, że wymienione powyżej objawy mogą się pojawiać pojedynczo, w różnych kombinacjach i w łagodniejszej postaci. Ponadto należy podkreślić, że często występują dolegliwości psychosomatyczne, które u dzieci przyjmują najczęściej postać dolegliwości bólowych brzucha i/lub głowy, a dodatkowo u młodzieży – bóle pleców, problemy z koncentracją uwagi oraz z uczeniem się³¹.

²⁷ A. Oleszkowicz, A. Senejko, *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, Warszawa 2013, s. 48.

²⁸ Zob. M. Schulte-Markwort, *Wypalone dzieci...*, s. 153-256.

²⁹ Tamże, s. 129.

³⁰ M. Schulte-Markwort, *Wypalone dzieci...*, s. 130-131.

³¹ Tamże, s. 135.

Objawy te powinny być ważnym sygnałem, skłaniającym rodziców i opiekunów do poszukiwania przyczyn wymienionych dolegliwości, mając na względzie zarówno możliwe problemy zdrowia fizycznego (choroby o podłożu somatycznym), jak i psychicznego (np. depresja, nerwice).

Można się zastanawiać, w jakim stopniu zjawisko wypalenia wśród dzieci i młodzieży może być związane z dorastaniem we współczesnej kulturze konsumpcjonizmu³², indywidualizmu³³, narcyzmu³⁴, cielesności i mediów społecznościowych³⁵. Jak zauważa M. Schulte-Markwort, trudno ustalić jedną przyczynę wypalenia wśród dorastających, choć wielu specjalistów wskazuje na istotną rolę mediów cyfrowych³⁶. Przywoływany autor w tym kontekście pisze: „Nasz świat cyfrowy i świat mediów cechuje utrata tchu i podglądactwo. Jesteśmy obserwowani. I w tym niezdrowym wystawianiu na widok publiczny własnej intymności i pożądanego oglądania i komentowania zdjęć innych ludzi powstaje atmosfera czyniąca z nas zdyszanego narcyza. Współczesny narcyz nieustannie szuka idealnego obrazu siebie, którego nigdy nie osiąga i osiągnąć nie może. Narcyz, niezależnie od płci, pędzi bez wytchnienia przez nieogarnialny i złowieszczy świat, nie mogąc odnaleźć spokoju, nie mówiąc o odnalezieniu siebie”³⁷. Biorąc pod uwagę znaczenie ciała w kulturze współczesnej, szczególnie adolescenci są „wrażliwi” na przekazy dotyczące ciała. Wykazują przy tym szczególne zainteresowanie nie tylko fizycznym wymiarem dojrzewania, ale także w ogromnym stopniu skupiają się na tym, w jaki sposób ich ciało jest postrzegane przez otoczenie społeczne, szczególnie przez rówieśników³⁸. W kontekście teorii samouprzedmiotowania ciała (*self-objectification*)³⁹ perspektywa „obserwatora” nakazuje przede wszystkim oceniać wizerunek osoby pod kątem tego, czy jest ona szczupła i młoda. Oczywiście przyjęcie takiej perspektywy samooceny wiąże się z licznymi konsekwencjami, jak np. poczucie wstydu, którego źródłem jest nadmierne monitorowanie własnego wyglądu, wzrost niepokoju, mniejsza świadomość odczuć płynących z ciała, obniżenie efektywności i satysfakcji z wykonywanych zadań, ale także zaburzenia odżywiania, dysfunkcje seksualne i depresja⁴⁰. Niestety,

³² Por. Z. Bauman, *Konsumowanie życia*, Kraków 2009; Z. Bauman, *Konsumenci w społeczeństwie konsumentów*, Łódź 2007.

³³ Por. M. Biedroń, *Wpływ kultury indywidualizmu na relacje między rodzicami i dziećmi*, w: *Dziecko w zmieniającej się przestrzeni życia. Obrazy dzieciństwa*, red. J. Izdebska, J. Szymanowska, Białystok 2009; M. Jacyno, *Kultura indywidualizmu*, Warszawa 2007.

³⁴ Por. A. Roter, K. Olszańska, *Kultura narcyzmu a społeczeństwo lipofoiczne*, w: *Tożsamość w społeczeństwie współczesnym: pop-kulturowe (re)interpretacje*, red. A. Gromkowska-Melosik, Z. Melosik, Kraków 2012.

³⁵ Zob. np. K. Leksy, *Młodzież we współczesnej przestrzeni społeczno-kulturowej: wybrane aspekty zdrowotne i pedagogiczne*, Warszawa 2020.

³⁶ M. Schulte-Markwort, *Wypalone dzieci...*, s. 229.

³⁷ Tamże, s. 253.

³⁸ A. Wójtewicz, *Ciało w kulturze konsumpcji*, Toruń 2014, s. 110.

³⁹ B.L. Fredrickson, T.A. Roberts, *Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences mental health risk*, „Psychology of Woman Quarterly” 1997, 21, s. 173-206, cyt. za: A. Oleszkowicz, A. Senejko, *Psychologia dorastania...*, s. 49.

⁴⁰ A. Oleszkowicz, A. Senejko, *Psychologia dorastania...*, s. 49-50.

niezadowolenie ze swojego wyglądu i rozmiarów ciała przejawiają nawet dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym, przy czym zjawisko to nasila się zwykle w okresie dojrzewania. Fenomen ten określa się mianem „dysmorficznych zaburzeń ciała” (*Body Dysmorphic Disorder*)⁴¹ i cechuje się „subiektywnym wrażeniem zaburzenia obrazu estetyki własnego ciała mimo braku widocznych defektów w wyglądzie”⁴². Dysmorficzne zaburzenia ciała u dorastających mogą prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, frustracji, zaburzeń w funkcjonowaniu w szkole i grupie rówieśniczej⁴³. Co ważne, dysfunkcjom tym mogą towarzyszyć zaburzenia nastroju, uzależnienia, myśli i próby samobójcze.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w statystykach i badaniach naukowych

Analizując statystyki związane ze zdrowiem psychicznym, samooceną, zadowoleniem z wyglądu ciała polskich nastolatków, z pełnym przekonaniem można stwierdzić, że kondycja psychiczna i samoocena wyglądu ciała dorastających jest na bardzo niskim poziomie. Potwierdza to m.in. analiza danych dotyczących liczby świadczeń medycznych z zakresu opieki psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży udzielanych na przestrzeni lat 2009–2019, która wskazuje na roczne zwiększanie się liczby młodych pacjentów. Występowanie zaburzeń psychicznych wśród tej grupy pacjentów wykazuje tendencję wzrostową, głównie w odniesieniu do całościowych zaburzeń rozwoju oraz zaburzeń zachowania – przede wszystkim wśród dziewcząt. Zmienia się jednak obraz kliniczny zaburzeń afektywnych, gdzie częściej mają miejsce zachowania agresywne, jak również samoookaleczenia i próby samobójcze w epizodach depresyjnych⁴⁴. Z kolei, zgodnie z wynikami badań EZOP II dotyczących zdrowia psychicznego społeczeństwa, w odniesieniu do dzieci i młodzieży (7–17 lat) na zaburzenia internalizacyjne (tj. lęki, fobie) cierpi 7,3% dorastających. Ponadto zaburzenia afektywne (jak np. depresja) dotyczą 1,7% osób w wieku 7–17 lat, z kolei zaburzenia eksternalizacyjne (np. zaburzenia zachowania) zostały zdiagnozowane u 4% młodych badanych. Warto dodać, że 2,6% dzieci i młodzieży przejawiało zaburzenia odżywiania, a 4,2% – zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych. Tendencje samobójcze

⁴¹ DSM-V traktuje zaburzenie dysmorficzne (*body dysmorphic disorder BDD*) jako „zaburzenie z grupy zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. DSM-V przestrzega klinicystów przed używaniem nazwy dysmorfofobia, gdyż zaburzenie nie ma nic wspólnego z irracjonalnym strachem” – <https://psycholog-mularczyk.pl/cielesne-zaburzenie-dysmorficzne/> [dostęp: 19.09.2018].

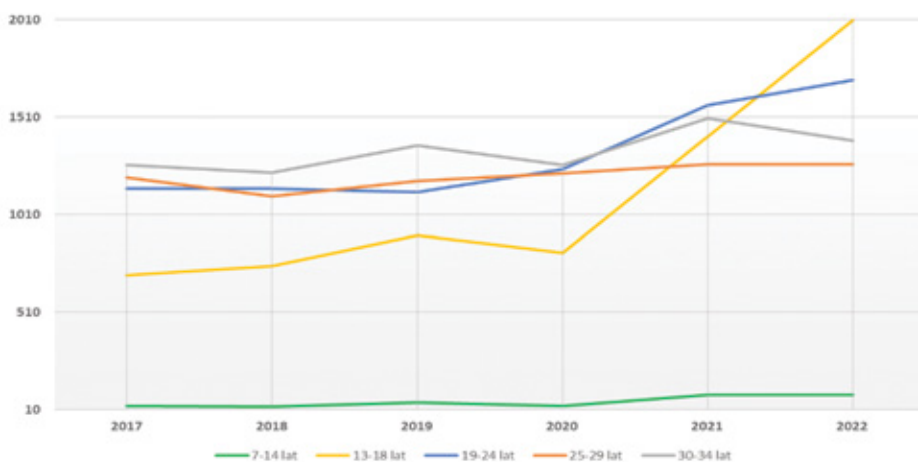
⁴² A. Brytek-Matera, *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Warszawa 2008, s. 101.

⁴³ B. Woynarowska, *Zaburzenia wzrastania*, w: *Zdrowie i szkoła*, red. taż, Warszawa 2000, s. 126; A. Brytek-Matera, *Obraz ciała – obraz siebie...*, s. 101.

⁴⁴ Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, Wydział Taryfikacji, *Raport w sprawie ustalenia taryfy świadczeń nr WT.5403.14.2021*, 31.05.2021. Komunikat – raport w sprawie ustalenia taryfy świadczeń – Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (aotm.gov.pl) [dostęp: 25.05.2024].

(w postaci myśli lub prób samobójczych) przejawiało 5,7% badanych młodych osób w wieku 12–17 lat⁴⁵. Wzrost *samobójstw i prób samobójczych wśród dorastających potwierdzają także oficjalne dane statystyczne Komendy Głównej Policji* (Wykres 1). To niepokojące zjawisko nasiliło się w sposób szczególny w czasie trwania pandemii COVID-19 oraz w okresie popandemicznym. Warto także zwrócić uwagę, że wzrost prób samobójczych dotyczy w dużej mierze dziewczynek, liczba incydentów autodestrukcyjnych w tej grupie w 2021 r. podwoiła się w porównaniu do 2020 r.⁴⁶

Wykres 1. Próby samobójcze w Polsce w latach 2017–2022 dla wybranych grup wiekowych.



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Zamachy samobójcze od 2017 r. – Statystyka – Portal polskiej Policji (policja.pl) [dostęp: 19.10.2023]

Biorąc z kolei pod uwagę kwestię zadowolenia z ciała i funkcjonowanie psychiczne młodych osób, wyniki badań HBSC (Health Behaviour in School-age Children)⁴⁷ pt. *Spotlight on Adolescent Health and well-being*, pochodzące z lat 2017/2018, wskazują, że postrzeganie siebie jako „za grubych” lub „trochę za grubych” przez polskich nastolatków dawało im niechlubną pierwszą pozycję

⁴⁵ K. Ostaszewski, M. Kucharski, J. Stokwiszewski, *Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań EZOP II. Wyniki badania dzieci i młodzieży*, Instytut Psychiatrii i Neurologii 2021, https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/EZOPII_Wyniki-badania-dzieci-i-młodzieży-7-17-lat.pdf [dostęp: 25.05.2024]; R. Szredzińska, *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*, w: *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*, Warszawa 2022, s. 136-156.

⁴⁶ Zamachy samobójcze od 2017 r. – Statystyka – Portal polskiej Policji (policja.pl) [dostęp: 19.10.2023]. Przewiduje się, że liczba ta jest niedoszacowana ze względu na to, że prawdopodobnie nie wszystkie próby samobójcze są zgłaszane.

⁴⁷ Instytut Matki i Dziecka, *Jakie są polskie nastolatki? Zachowania zdrowotne polskiej młodzieży na tle rówieśników z 43 krajów*. KOMUNIKAT PRASOWY HBSC.pdf [dostęp: 31.05.2021].

(z najwyższym wskaźnikiem) w rankingu 43 krajów w każdej grupie wiekowej (11, 13 i 15 lat). 39% dziewcząt w wieku 11 lat uważało się „za grube” lub „zbyt grube”, takie samo przekonanie miało 49% nastolatków w wieku 13 lat i 52% młodych respondentek w wieku 15 lat. Wyniki chłopców w analogicznych grupach wiekowych także nie są optymistyczne, bowiem adolescenty w wieku 11 i 13 lat znajdowali się na drugiej pozycji w rankingu, natomiast 15-latkowie – na pozycji pierwszej, z najwyższym wskaźnikiem w rankingu 43 krajów.

Niewątpliwie ważną rolę w samoocenie ciała przez dzieci i młodzież odgrywa ją media społecznościowe. To, jak duże jest znaczenie wizerunku ciała, szczególnie w przestrzeni internetowej, potwierdzają m.in. badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Okazało się, że chociaż respondenci zdają sobie sprawę z nierealności prezentowanych w internecie kanonów fizycznej atrakcyjności, to jednocześnie, dokonując porównań, na poziomie emocjonalnym przeżywają frustrację związaną z wyglądem własnego ciała⁴⁸. W kontekście mediów społecznościowych warto także przytoczyć wyniki międzynarodowych badań przeprowadzonych przez Amnesty International. Badania te miały na celu poznanie doświadczeń oraz postaw wobec mediów społecznościowych osób w wieku 13–24 lata (n=550). Zgodnie z uzyskanymi wynikami, poza „uzależniającym” charakterem mediów społecznościowych, znaczna liczba badanych wyraziła poczucie, że stałe konkurowanie w serwisach o uwagę i nieustanne porównywanie się z innymi użytkownikami ma negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne. Młodzi respondenci wskazywali na poczucie „niepokoju” i „samokrytyki” wobec „nierealistycznego obrazu ciała” prezentowanego w przestrzeni *social media*. Ponadto część badanych uważała, że media społecznościowe stanowią źródło niskiego poczucia własnej wartości, depresyjnych myśli oraz zaburzeń odżywiania⁴⁹. Niestety, również badania przeprowadzone w 2021 r. przez biuro Rzecznika Praw Dziecka wskazują, że nie tylko stan zdrowia psychicznego, ale również samoocena ciała pogarszają się wraz z wiekiem badanych, przy czym dotyczy to w szczególności dziewcząt⁵⁰. Badania potwierdzają, że przejawem tego są, m.in. poczucie pustki i samotności, smutek, brak motywacji do działania, depresja, myśli i próby samobójcze, obniżone poczucie własnej wartości, niezadowolony z wyglądu ciała itd.⁵¹

⁴⁸ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ków. Raport z badań*, maj 2021, Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki_ków - 2021 - Raporty z badań - Co robimy - Site (fdds.pl) [dostęp: 19.10.2023] – por. K. Leksy, *Ciało w społecznej przestrzeni Internetu – wpływ porównań społecznych na samoocenę i zachowania związane z ciałem młodych dorosłych*, „Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 2023, s. 42.

⁴⁹ „Jesteśmy całkowicie pozbawieni osłony” – badania wpływu mediów społecznościowych na młodych ludzi – Amnesty International Polska [dostęp: 25.10.2023].

⁵⁰ Raport Rzecznika Praw Dziecka, 2021, Raport-RPD-samopoczucie-psychiczne-PDF.pdf (brpd.gov.pl) [dostęp: 19.10.2023].

⁵¹ Por. MŁODE-GŁOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf (mlodeglowy.pl) [dostęp: 19.10.2023].

Implikacje dla praktyki pedagogicznej

Nie ulega wątpliwości, że dużym uproszczeniem byłoby wskazywanie na media społecznościowe i kult idealnego ciała jako na jedyne przyczyny psychospołecznego wypalenia dzisiejszych nastolatków⁵². Jak bowiem pisze M. Schulte-Markwort: „Przyczyny wypalenia można znaleźć w naszym życiu absolutnie wszędzie”⁵³. To sprawia, że zarysowane w artykule zjawisko jest wielowymiarowe zarówno w wymiarze przyczyn, jak i konsekwencji. Poruszona w artykule kwestia znaczenia wyglądu ciała w kulturze cyfrowego narcyzmu odgrywa tu niebagatelną rolę. Trudno nie odnieść wrażenia, że dla dzisiejszych dorastających najbardziej prawdopodobną odpowiedzią na pytanie: *Kim jestem?* jest (lub wkrótce stanie się) stwierdzenie: *Jestem tym, jak wyglądam*. I chociaż ciało stanowi integralną część jednostkowej tożsamości, to jednak tak ogromne, wręcz narcystyczne skupianie się na wyglądzie swojego ciała nieuchronnie prowadzi do swoistego zatracenia, niedostrzegania zalet i dewaluowania samego siebie. Trend ten stanowi ogromne wyzwanie dla rodziców, wychowawców, pedagogów szczególnie w kontekście tendencji wśród dorastających do „mierzenia” siebie (i innych) miarą kulturowo przyjętych norm idealnego ciała.

W obliczu zarysowanych zjawisk konieczne jest podejmowanie wieloaspektowych i interdyscyplinarnych działań ukierunkowanych na poprawę dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży. Przede wszystkim należy podkreślić rolę rodziców i znaczenie stosowanych przez nich strategii i poziomu kompetencji wychowawczych w kontekście kształtowania pozytywnego wizerunku własnego ciała u dzieci. Jak piszą B. Mirucka i O. Sakson-Obada: „Nie stawiaj w centrum zainteresowania wyglądu zewnętrznego twojego dziecka. Częste uwagi na temat kształtu i wagi ciała są tego przykładem. Rozszerzaj granice swojej uwagi na inne sfery atrakcyjności swojego dziecka: jego sprawności fizyczne, intelektualne, interakcyjne. Twoje zróżnicowane spostrzeganie jego cech i umiejętności ułatwi mu osiąganie integracji psychosomatycznej, przeżywanie siebie jako bezpiecznej i zintegrowanej całości”⁵⁴. Szczególnie ważnym momentem dla samooceny ciała i poczucia własnej wartości jest okres dojrzewania. Dlatego w czasie tych istotnych dla młodego człowieka przemian bardzo ważna jest umiejętność wspierania dziecka w poczuciu atrakcyjności i aдекватności, w asymilowaniu nowych doświadczeń, w przeżywaniu silnych emocji⁵⁵. Ponadto w celu promowania u swojego dziecka pozytywnego wizerunku ciała warto kierować się następującymi wskazówkami:

- ucz swoje dziecko zwracania uwagi na odczucia płynące z wnętrza ciała (świadomość ciała jest ważna dla ukształtowania się tożsamości oraz dla zdrowia psychicznego);

⁵² Por. M. Schulte-Markwort, *Wypalone dzieci...*, s. 229.

⁵³ Tamże, s. 255.

⁵⁴ B. Mirucka, O. Sakson-Obada, *Ja cielesne. Od normy do zaburzeń*. Sopot 2013, s. 161-162.

⁵⁵ Tamże, s. 157.

- uczyć dziecko krytycznego podejścia do informacji zawartych w mediach (uświadomienie dziecku, że przekazy medialne dotyczące wizerunku zewnętrznego rzadko są zgodne z rzeczywistością);
- bądź modelem dla swojego dziecka i promuj zdrowe postrzeganie siebie i swojego wyglądu (taki rodzaj modelowania zwiększa szanse na to, że w procesie identyfikacji dziecko będzie lepiej czuło się ze swoim ciałem)⁵⁶.

W odniesieniu do podjętej w artykule tematyki należy także podejmować działania na poziomie szkolnym. Powinny one być ukierunkowane zarówno na pracę indywidualną, jak i grupową. Strategie indywidualne winny służyć wzmacnianiu odporności psychicznej ucznia, kształtowaniu wewnętrznego poczucia kontroli oraz rozwijaniu umiejętności życiowych. Jednocześnie niezwykle ważne jest rozwijanie i wzmacnianie kompetencji osób z najbliższego otoczenia dziecka (rodziców, nauczycieli i wychowawców, psychologów i pedagogów szkolnych, rówieśników) w zakresie umiejętności rozpoznawania i reagowania na kryzys psychiczny młodego człowieka. Istotne jest także wzmocnienie roli pedagoga i psychologa szkolnego w zakresie indywidualnej i grupowej pracy z uczniami. Zapewne jednym z rekomendowanych rozwiązań są treningi umiejętności społecznych (TUS), które mogliby realizować np. przeszkoleni w tym zakresie wychowawcy klas na lekcjach wychowawczych lub w ramach zajęć dodatkowych. Warto zwrócić również uwagę na poszerzenie oferty działań na rzecz profilaktyki zachowań związanych z kryzysem psychicznym, uwzględniając zarówno czynniki ryzyka, jak i czynniki chroniące. W oddziaływaniach zapobiegawczych należy także brać pod uwagę podejście partycypacyjne uczniów i ich zaangażowanie w oddziaływania związane z promocją zdrowia psychicznego. W tym kontekście warto zainicjować program polegający na niesieniu rówieśniczej pomocy i wsparcia przez uczniów pełniących funkcję szkolnych „ambasadorów zdrowia/zdrowia psychicznego” – wrażliwych na potrzeby i kryzysy psychiczne swoich szkolnych kolegów i koleżanek.

Na poziomie systemowym z kolei rekomenduje się wprowadzenie nowatorskich rozwiązań, rozwijających i wspierających kluczowe kompetencje służące zdrowiu fizycznemu i psychospołecznemu dzieci i młodzieży. Przestrzenią do takich działań jest niewątpliwie edukacja zdrowotna⁵⁷, w ramach której uczniowie w sposób systematyczny nabywaliby umiejętności ukierunkowane na radzenie sobie ze stresem i wyzwaniem życia codziennego, zdolność korzystania z internetu i krytycznego odbioru przekazów medialnych czy kształtowania adekwatnej samooceny i poczucia własnej wartości. W opinii M. Schulte-Markworta: „Powinniśmy przede wszystkim myśleć i działać prewencyjnie. Nie zawsze uda nam się

⁵⁶ A. Kearney-Cooke, *Familial influences on body image development*, w: *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*, red. T.F. Cash, T. Pruzinsky, New York 2002, s. 105.

⁵⁷ Por. np. K. Leksy, *Znaczenie mediów społecznościowych dla samooceny i zachowań związanych z wyglądem ciała młodych dorosłych. Perspektywa społeczno-pedagogiczna*, Katowice 2023, s. 285-291.

przeciwdziałać wypaleniu dziecka. Niemniej każde dziecko, które się nie wypali, jest dzieckiem wygranym”⁵⁸.

Bibliografia

- Ablewicz K., *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, w: *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, red. S. Palka, Gdańsk 2010, s. 103-123.
- Aboujaoude E., *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*, tłum. R. Andruszko, Kraków 2012.
- Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, Wydział Taryfikacji, *Raport w sprawie ustalenia taryfy świadczeń nr WT.5403.14.2021*, 31.05.2021. Komunikat – raport w sprawie ustalenia taryfy świadczeń – Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (aotm.gov.pl) [dostęp: 25.05.2024].
- Banasiak-Parzych B., *Smartfon zmienia emocje*, „Charaktery” 3 (2013), s. 33-34.
- Bauman Z., *Konsumenci w społeczeństwie konsumentów*, Łódź 2007.
- Bauman Z., *Konsumowanie życia*, Kraków 2009.
- Biedroń M., *Wpływ kultury indywidualizmu na relacje między rodzicami i dziećmi*, w: *Dziecko w zmieniającej się przestrzeni życia. Obrazy dzieciństwa*, red. J. Izdebska, J. Szymanowska, Białystok 2009, s. 245-264.
- Bieńko M., *Sposoby posługiwania się tożsamością seksualną w kulturze popularnej*, w: *Kultura popularna: konteksty teoretyczne i społeczno-kulturowe*, red. A. Gromkowska-Melosik, Z. Melosik, Kraków 2010, 181-204.
- Borysenko J., *Księga życia kobiety. Ciało – psychika – duchowość*, Gdańsk 2002.
- Brytek-Matera A., *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Warszawa 2008.
- Flores S.E., *Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi*, tłum. K. Mojkowska, Warszawa 2017.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ków. Raport z badań*, maj 2021, Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki_ków – 2021 – Raporty z badań – Co robimy – Site (fdds.pl) [dostęp: 19.10.2023].
- Cielesne zaburzenie dysmorficzne, <https://psycholog-mularczyk.pl/cielesne-zaburzenie-dysmorficzne/> [dostęp: 19.09.2018].
- Instytut Matki i Dziecka: *Jakie są polskie nastolatki? Zachowania zdrowotne polskiej młodzieży na tle rówieśników z 43 krajów*. KOMUNIKAT PRASOWY HBSC.pdf [dostęp: 31.05.2021].
- Jacyno M., *Kultura indywidualizmu*, Warszawa 2007.
- „Jesteśmy całkowicie pozbawieni osłony” – badania wpływu mediów społecznościowych na młodych ludzi – Amnesty International Polska [dostęp: 25.10.2023].
- Józefik B., *Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia. Perspektywa narracyjno-konstrukcyjna w zaburzeniach odżywiania*, Kraków 2014.

⁵⁸ M. Schulte-Markwort, *Wypalone dzieci...*, s. 255.

- Kearney-Cooke A., *Familial influences on body image development*, w: *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*, red. T. F. Cash, T. Pruzinsky, New York 2002, s. 99-107.
- Lasch C., *Kultura narcyzmu*, tłum. G. Ptaszek, A. Skrzypek, Warszawa 2015.
- Leksy K., *Ciało w społecznej przestrzeni Internetu – wpływ porównań społecznych na samoocenę i zachowania związane z ciałem młodych dorosłych*, „Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 2023, s. 25-42.
- Leksy K., *Młodzież we współczesnej przestrzeni społeczno-kulturowej: wybrane aspekty zdrowotne i pedagogiczne*, Warszawa 2020.
- Leksy K., *Znaczenie mediów społecznościowych dla samooceny i zachowań związanych z wyglądem ciała młodych dorosłych. Perspektywa społeczno-pedagogiczna*, Katowice 2023.
- Lewczuk J., Jędrzejko M., *Psychologiczne konteksty aktywności dzieci i młodzieży w sieci*, w: *Cyfrowe dzieci. Zjawisko. Uwarunkowania. Kluczowe problemy*, red. S. Bębas, M.Z. Jędrzejko, K. Kasprzak, A. Szwedzik, A. Taper, Warszawa–Milańówek 2017, s. 269-318.
- Melosik Z., *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Kraków 2013.
- Melosik Z., *Kultura popularna jako czynnik socjalizacji*, w: *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. Z. Kwieciński, B. Śliwerski, Warszawa 2011, s. 68-93.
- Mirucka B., Sakson-Obada O., *Ja cielesne. Od normy do zaburzeń*, Sopot 2013.
- MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf (mlodeglowy.pl) [dostęp: 19.10.2023].
- Mróz A., *Analiza hermeneutyczna narracji autobiograficznych w badaniach noetycznego poziomu rozwoju człowieka*, „Rocznik Lubuski” 41,1 (2015), s. 107-116.
- Nowak M., *Metoda hermeneutyczna w pedagogice*, „Roczniki Nauk Społecznych” 21,2 (1993), s. 49-58.
- Oleszkowicz A., Senejko A., *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, Warszawa 2013.
- Opieczyńska A., *Porno-chic, czyli seksualność jako narzędzie komunikacji*, w: *Kultura mediów, ciało i tożsamość – konteksty socjalizacyjne i edukacyjne*, red. W. Jakubowski, S. Jaskulska, Kraków 2011.
- Ostaszewska A., *Popkulturowe ramy tożsamości. Media, kultura popularna, Internet jako nowe środowiska kształtowania tożsamości*, Warszawa 2012, <http://www.ore.edu.pl> [dostęp: 20.09.2012].
- Ostaszewski K., Kucharski M., Stokwiszewski J., *Kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań EZOP II. Wyniki badania dzieci i młodzieży*, Instytut Psychiatrii i Neurologii 2021, https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/EZOPII_Wyniki-badania-dzieci-i-mlodziezy-7-17-lat.pdf [dostęp: 25.05.2024].
- Raport Rzecznika Praw Dziecka, 2021, Raport-RPD-samopoczucie-psychiczne-PDF.pdf (brpd.gov.pl) [dostęp: 19.10.2023].
- Roter A., Olszańska K., *Kultura narcyzmu a społeczeństwo lipofobiczne*, w: *Tożsamość w społeczeństwie współczesnym: pop-kulturowe (re)interpretacje*, red. A. Gromkowska-Melosik, Z. Melosik, Kraków 2012, s. 181-206.

- Roter A., Olszańska K., *Metamorfozy tożsamości jako skutek percepcji kultury „makeover”*, w: *Kultura popularna – konteksty teoretyczne i społeczno-kulturowe*, red. A. Gromkowska-Melosik, Z. Melosik, Kraków 2010, s. 283-294.
- Schulte-Markwort M., *Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem*, tłum. M. Guzowska, Gdańsk 2017.
- Sitnik K., *Psychologia kobiety*, w: *Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych*, red. A. Trzcieniecka-Green, Kraków 2006.
- Surzykiewicz J., *Współczesne dziewczyny nie mają problemów? Obraz współczesnych nastolatków i jego znaczenie w pracy edukacyjno-wychowawczej z dziewczętami*, Warszawa 2012, <http://www.ore.edu.pl> [dostęp: 20.09.2012].
- Szpunar M., *Kultura cyfrowego narcyzmu*, Kraków 2016.
- Szredzińska R., *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*, w: *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*, Warszawa 2022.
- Warszawska N., *Kreacja idealnych wizerunków, czyli kult ciała w kulturze popularnej*, w: *Kultura mediów, ciało i tożsamość – konteksty socjalizacyjne i edukacyjne*, red. W. Jakubowski, S. Jaskulska, Kraków 2011, s. 225-237.
- Wasylewicz M., *Postrzeganie własnej cielesności w kontekście kultury popularnej – zderzenie wymogów przestrzeni medialnej z rzeczywistością*, w: *Kultura mediów, ciało i tożsamość – konteksty socjalizacyjne i edukacyjne*, red. W. Jakubowski, S. Jaskulska, Kraków 2011, s. 239-246.
- Woynarowska B., *Zaburzenia wzrastania*, w: *Zdrowie i szkoła*, red. B. Woynarowska, Warszawa 2000, s. 126-136.
- Wójtewicz A., *Ciało w kulturze konsumpcji*, Toruń 2014.
- Wysocka E., *Zagrożenia społeczno-kulturowe dla rozwoju młodego pokolenia*, w: *Dzieci i młodzież w niegościnnym świecie. Zagrożenia rozwojowe i społeczne*, red. E. Wysocka, Warszawa 2012, s. 89-117.
- Zamachy samobójcze od 2017 r. – Statystyka – Portal polskiej Policji (policja.pl) [dostęp: 19.10.2023].
- Ziółkowska B., *Ile fizycznej atrakcyjności w atrakcyjności społecznej? Rzecz o sile pierwszego wrażenia*, w: *Ciało w kulturze i nauce*, red. B. Ziółkowska, A. Cwojdzńska, M. Chołody, Warszawa 2009, s. 53-62.

Słowa kluczowe: psychologiczne wypalenie, kultura narcyzmu, wygląd ciała, media społecznościowe

Keywords: psychological burnout, culture of narcissism, body appearance, social media