

WOJCIECH STRZELECKI

MARCIN CYBULSKI

MAJA STRZELECKA

EWA MOJS

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

PIOTR PAWLAK

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

**PRZEGLĄD SERWISÓW INTERNETOWYCH
ZAWIERAJĄCYCH TREŚCI PRO- I ANTYZDROWOTNE
W KONTEKŚCIE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA**

Artykuł podejmuje tematykę wpływu mediów na kształtowanie wizerunku współczesnej kobiety, ze szczególnym uwzględnieniem okresu adolescencji. Ukazuje konsekwencje ulegania wpływom kultury popularnej, w tym konsekwencje zdrowotne, takie jak zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia). Jednocześnie ukazuje zachodzącą obecnie zmianę roli mediów – zmianę z promotorów niezdrowych wzorców w kierunku promowania zdrowych modeli kobiecego ciała. Autorzy kładą nacisk na rolę serwisów internetowych poświęconych zaburzeniom odżywiania, akcentując jednocześnie ich rolę zarówno w kształtowaniu zachowań pro-, jak i antyzdrowotnych. Rola przekazów internetowych została podkreślona przez analizę okresu adolescencji w kontekście psychospołecznej koncepcji rozwoju E.H. Eriksona oraz teorii modelowania zachowań A. Bandury.

Wizerunek kobiety ulegał przemianom na przestrzeni wieków, jednak od początku odzwierciedlał pojawiające się w ówczesnych społeczeństwach trendy. Piękno zmienia się zgodnie z wymogami kulturowymi i upływem czasu. Pierwotne symbole płodności, jak na przykład znaleziona w Tell Atrib w Egipcie, pochodząca z II w p.n.e. „Kobieta o wydatnym łonie”, ukazywały kobiece ciało z widoczną tkanką tłuszczową. Wspomniana figurka wzorowana była na żyjącym modelu, jakże odległym od współczesnych kanonów piękna. Wizerunki kobiet o bujnych kształtach spotkać można często na przestrzeni dziejów: rzeźba Wenus z Milo przedstawia kobietę o szerokich biodrach. Również obserwując wyznaczające kanony urody aktorki, zauważyć można, że kobiece ciało najczęściej wygląda bardzo naturalnie. Za przykład mogą posłużyć Brigitte Bardot czy Marilyn Monroe, które różnią się zasadniczo od kanonów urody prezentowanych przez dzisiejsze modelki. Aktualnie wyznaczniki kobiecego piękna ulegają ponownym przemianom na rzecz podkreślania kobiecości, jednak w dalszym ciągu przeważa wizerunek kobiety bardzo szczupłej, wręcz niedojrzałej cieleśnie, niejako zaburzonej pod względem rozwoju trzeciorzędowych cech płciowych. Początek tego procesu sięga lat 40. XX w., a już w latach 50. modelka była chudsza od przeciętnej kobiety o ok. 5–8%, podczas gdy dziś ten współczynnik wynosi ponad 20%. Model ten wciąż uznawany jest za piękny i nie pozostaje bez wpływu na funkcjonowanie dzisiejszych kobiet, szczególnie tych w okresie adolescencji¹. Samo podejście kobiet do swojego ciała ma źródło w społecznym rozumieniu pojęcia kobiecości, według którego męskość to dusza, intelekt i kultura; kobiecość natomiast charakteryzuje ciało, uczucie, natura. Takie ujęcie szczególnie widoczne jest w kulturze Zachodu, zwanej przez Karen Horney po prostu cywilizacją zasadniczo męską².

1. Media a wizerunek

Okres wielowymiarowej wolności zaproponował nowe modele prasy kobiecej, nową jakość audycji telewizyjnych i radiowych. Gwałtowny

¹ W. Strzelecki, M. Cybulski, M. Strzelecka, A. Dolczewska-Samela, *Zmiana wizerunku medialnego kobiety a zaburzenia odżywiania we współczesnym świecie*, „Nowiny Lekarskie” 2007, nr 2, s. 173–181.

² K. Pospiszyl, *Psychologia kobiety*, Warszawa 1986.

rozwój dotyczy również reklamy. Znacząca część reklam zawęza wizerunek kobiety do samego ciała – zarówno w postaci przedmiotowej, jako hostessa, ozdoba, bodziec przykuwający uwagę czy też wręcz „kobieta pokawałkowana”³, której części ciała mają stanowić swoistego rodzaju wabik, o który należy dbać z niewolniczą wręcz zaciętością – wszystkie wysiłki kobiety winny więc koncentrować się na zachowaniu przemijającego piękna. Kryterium skuteczności owych zabiegów stanowi ocena innych. Z mediów kobiety dowiadują się o ewentualnych usterkach swojego ciała, na które w innych warunkach w ogóle nie zwróciłyby uwagi⁴.

Istotny wpływ na kształtowanie wizerunku kobiety wywiera również rynek prasy kobiecej. Czasopisma często publikują artykuły z gatunku „Figura w pigułce” czy też „Pozbądź się zbędnych kilogramów i bądź zgrabna”, z drugiej strony zaś coraz częściej możemy doszukać się treści przełamujących tematy tabu. Zastanawiająca może być jednak pewna wizualna sprzeczność, ponieważ treści o wymowie krytycznej wobec nienaturalnie szczupłego ciała pojawiają się w towarzystwie reklam prasowych wykorzystujących wizerunek kobiety „idealnej” cieleśnie⁵.

Anorektyczne ciało jednak w dużej mierze wychodzi z mody. Widać to np. w kulturze popularnej. Przyczyniają się do tego gwiazdy, które coraz częściej afiszują świadomość swojego ciała, prezentując kobiece kształty. Niektóre (Oprah Winfrey) potrafią wykorzystać tuszę jako element stylu. Z kolei Jennifer Lopez czy Shakira chętnie podkreślają strojem swoje kształty. Niekiedy wręcz propagują odejście od drakońskich diet. Shakira czy Pink piszą teksty piosenek na temat akceptacji mankamentów swego ciała.

Media to nie tylko prasa, nie tylko zdjęcia modelek, ale również obrazy ruchome, których źródłem jest najpopularniejsza i mająca największą siłę opiniotwórczą telewizja. Według badań istnieje pozytywna zależność między częstotliwością oglądania wideoklipów a poziomem znaczenia i roli wagi ciała⁶. Wizualny świat, teledyski, zdjęcia, reklamy tworzą okre-

³ D. Doliński, *Psychologiczne mechanizmy reklamy*, Gdańsk 2005.

⁴ W. Strzelecka, M. Cybulski, M. Strzelecka, A. Dolczewska-Samela, *Zmiana...*

⁵ Tamże.

⁶ M. Kochan-Wójcik, E. Małkiewicz, *Wizualne mass media a wizerunek własnego ciała u dorastających dziewcząt – przegląd literatury*, „Psychologia Rozwojowa” 2003, nr 2, s. 9–16.

ślony model, który z jednej strony nakłania do natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb w dziedzinie fizjologii i posiadania dóbr materialnych; z drugiej natomiast definiuje ideał piękna, który wymaga powstrzymywania się od pokus. Efektem odbioru tak sprzecznych komunikatów jest tzw. zjawisko nożyc. Charakteryzuje się ono tym, że szczupłe kobiety stają się jeszcze szczuplejsze, a otyłe jeszcze grubsze. Konsekwencją jest wzrost liczby osób cierpiących na zaburzenia odżywiania, i to zarówno w postaci nadwagi, jak i znacznej niedowagi ciała⁷.

2. Media a zaburzenia odżywiania

„Media wywołują (...) poczucie przepaści między ciałem własnym i idealnym, co wywołuje ciągły niepokój o wygląd i wagę ciała”⁸. Poza tym jako źródło kanonów atrakcyjności są o tyle niebezpieczne, że dysponują rozwiniętą techniką umożliwiającą poprawianie i ulepszanie naturalnego wizerunku kobiecej urody poprzez kosmetyki, makijaż, cyfrową obróbkę zdjęć itp.⁹, przez co trudno jest osiągnąć ideał kobietom, które w realnym świecie części tych możliwości nie posiadają. Rola mediów została tymczasem udowodniona licznymi badaniami. Bostońscy naukowcy analizowali wpływ mediów na poziom zadowolenia nastolatek z własnego wyglądu i na zachowania, które miały obniżyć wagę ciała. Według 69% badanych zdjęcia z czasopism miały wpływ na postrzeganie własnego wyglądu, natomiast 47% podjęło próby obniżenia wagi ciała¹⁰.

Zaburzenia odżywiania występowały już w minionych wiekach, ale zmiany kulturowe drugiej połowy XX w. zdecydowanie przyczyniły się do wzrostu częstotliwości ich występowania. Coraz znaczniejsza rola przypisywana jest czynnikom kulturowym. Już od lat 40. w kulturze zachodniej stopniowo, ale coraz częściej wzorem do naśladowania stawały się osoby z kręgu świata filmowego czy mody. Wtedy też zmianie uległy poglądy na temat odżywiania się – szczupła sylwetka zaczęła być symbolem piękna i zdrowia,

⁷ M. Kochan-Wójcik, E. Małkiewicz E., *Wizualne...*

⁸ Z. Melosik, *Młodość i styl życia: paradoksy pop-tożsamości*, w: *Młodość, styl życia i zdrowie. Konteksty i kontrowersje*, red. Z. Melosik, Poznań 2001, s. 11–58.

⁹ M. Kochan-Wójcik, E. Małkiewicz, *Wizualne...*

¹⁰ Tamże.

a w mediach masowych pojawiły się propozycje diet opartych na niskokalorycznym jedzeniu¹¹. Wpływ mediów wizualnych na postrzeganie atrakcyjności własnego wyglądu można znaleźć w badaniach prowadzonych wśród niewidomych od urodzenia. Kobiety z tej grupy są znacznie bardziej zadowolone ze swojego wyglądu i prezentują zdecydowanie bardziej pozytywne postawy wobec jedzenia niż kobiety widzące. Dzieci z tej grupy natomiast nie prezentują negatywnych postaw wobec otyłości, dodatkowo deklarując chęć posiadania silnej postury ciała¹². Podejście dzieci jest o tyle istotne, że również wśród nich zdarzają się przypadki zapadania na zaburzenia odżywiania i chociaż są one sporadyczne, to jednak podłoże choroby może ukształtować się już w dzieciństwie. Tymczasem niezwykle popularną zabawką jest wciąż lalka Barbie. Kobieta, aby być taką jak wspomniana lalka, musiałaby przy wzroście 204 cm ważyć 54 kg¹³. Podane przykłady przeprowadzonych badań ukazują, że zaburzenia odżywiania są między innymi skutkiem realizowania dążenia do wzorców atrakcyjności propagowanych przez środki masowego przekazu. Można więc założyć, że wielu spośród tych, którzy zapadają obecnie na zaburzenia odżywiania, można określić mianem ofiar wygórowanych norm społeczno-kulturowych¹⁴.

Poczucie przepaści między ciałem własnym i idealnym może przyczynić się do wystąpienia zaburzeń odżywiania. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (DSM IV) opisuje kryteria dla: *anorexia nervosa* i *bulimia nervosa*¹⁵. Myślenie osób cierpiących na zaburzenia odżywiania charakteryzuje szereg cech, takich jak: lęk przed otyłością, błędne spostrzeganie własnego ciała czy obsesyjne myślenie o jedzeniu, wiążące się najczęściej z unikaniem go¹⁶. Prócz bardziej znanych zmian biologicznych zaburzenia te przynoszą również wiele konsekwencji psychologicznych. Najczęściej pojawiające się z nich to: agresywne zachowania, upór, rozdrażnienie,

¹¹ M. Wolska, *Zaburzenia odżywiania się w perspektywie kulturowej i społecznej* w: *Anoreksja i bulimia psychiczna*, red. B. Józefik, Kraków 1999, s. 104–115.

¹² M. Kochan-Wójcik, E. Małkiewicz, *Wizualne...*

¹³ A. Gromkowska, *Anoreksja nervosa: paradoksy współczesnej kobiecości* w: *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji*, red. Z. Melosik, Toruń–Poznań 1999, s. 173–218.

¹⁴ M. Wolska, *Zaburzenia...*

¹⁵ J.W. Barhill, N. Taylor, *A jeśli to zaburzenia odżywiania*, Warszawa 2001.

¹⁶ S. Abraham, D. Llewelyn-Jones, *Bulimia i anoreksja*, Warszawa 1999.

poczucie wyższości moralnej nad innymi ludźmi, obsesja na punkcie porządku, wzmożona potrzeba rywalizacji¹⁷. Na ryzyko zachorowania na *anorexia nervosa* i *bulimia nervosa* bardziej niż mężczyźni narażone są kobiety. Uroda jest nieomalże nieodzownym ich atrybutem: piękne, szczupłe uważane są za bardziej kobiece, otyłe natomiast często postrzegane są jako męskie. Kobiecość, w którą wpisana jest dziś szczupła sylwetka, jest nie tylko atutem kobiety, ale również ważnym elementem pozytywnej samooceny¹⁸. Wśród czynników decydujących o przewadze chorujących na zaburzenia odżywiania kobiet wymienia się: fizjologiczny (w okresie dojrzewania przyrost tkanki tłuszczowej u dziewcząt jest znacznie większy niż u chłopców, w związku z czym bardziej obawiają się one otyłości), psychologiczny (u dziewcząt częściej występuje zaburzona potrzeba rywalizacji, która skłania do konkutowania nawet w odchudzaniu), seksualnym (stanie się kobietą wcale nie musi być tym, do czego dążą dorastające dziewczęta, tymczasem można proces ten opóźnić przez odmawianie przyjmowania jedzenia), feministycznym (przemysł spożywczy, kosmetyczny, odzieżowy itd. skazuje kobiety na ciągłą walkę o utrzymanie tożsamości, korzystając z ich niezadowolenia ze swojego wyglądu¹⁹). Częściowo jest to związane z tym, że kobiety postrzegają swoje ciało jako bardziej istotne dla tożsamości niż mężczyźni²⁰.

Jeżeli chodzi o wiek chorych, faktem jest, że zaburzenia odżywiania najczęściej występują u adolescentów, a dokładniej u dziewcząt w okresie adolescencji. Właściwości fizyczne, szczególnie w początkowym okresie adolescencji, odgrywają istotną rolę w kształtowaniu samooceny, która może być znacząco zaniżona przez naturalne porównywanie siebie z wzorcami estetycznymi lansowanymi przez środki masowego przekazu²¹. Przekonaniu, że wygląd fizyczny jest zasadniczym wyznacznikiem kobiecej atrakcyjności, towarzyszyć może wstyd związany z ciałem, który ujawnia się jako

¹⁷ M.M. Jabłow, *Anoreksja – bulimia – otyłość. Przewodnik dla rodziców*, Gdańsk 2000.

¹⁸ G. Apfeldorfer, *Anoreksja, bulimia, otyłość*, Katowice 1999.

¹⁹ B. Ziółkowska, *Specyfika stadium adolescencji jako kontekst ekspresji „anorexia nervosa”*, w: *Zagrożenia rozwoju w okresie dorastania*, red. A. Brzezińska, M. Bardziejewska, B. Ziółkowska, Poznań 2003, s. 153–172.

²⁰ E. Kaschack, *Nowa psychologia kobiety*, Gdańsk 2001.

²¹ I. Obuchowska, *Adolescencja*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2001, t. 2, s. 163–201.

efekt przekroczenia obowiązujących standardów dotyczących wyglądu kobiecej sylwetki²². Właściwości typowe dla płci nabywane są na drodze naśladowania, identyfikacji i celowego wdrażania dziecka do typowego dla jego płci działania²³. Okres dorastania jest kluczowym momentem w kształtowaniu się tożsamości człowieka, w tym tożsamości seksualnej, która związana jest z wizją własnego ideału kobiecości bądź męskości, do którego dana osoba będzie dążyć²⁴. Według psychospołecznej koncepcji rozwoju E.H. Eriksona²⁵ w stadium adolescencji, opisywanym w myśl teorii jako „tożsamość vs. dyfuzja tożsamości”, głównymi źródłami zarówno rozwoju, jak i zagrożeń są: grupy, mody, nacisk rówieśników, a także kontekst bezpiecznego eksperymentowania²⁶.

Również przeprowadzone badania ukazują rolę wyglądu w postrzeganiu ludzi przez adolescentów. Wynika z nich, że zarówno dziewczęta, jak i chłopcy za wzór kobiecego wizerunku uznają piosenkarki, jednak u dziewczynek większa rola przypada ich działalności artystycznej, podczas gdy u chłopców jest ona równie istotna jak ich wygląd zewnętrzny. Preferowane przez chłopców wybrane wskaźniki sylwetki pozwalają stwierdzić na podstawie określenia uśrednionego współczynnika BMI, że obraz idealnej dziewczyny mieści się w przedziale skrajnej niedowagi (wychudzenia). W kontekście swojego obecnego i deklarowanego na przyszłość idealnego wizerunku nastolatki uznają za najbardziej atrakcyjne długowłose, bardzo szczupłe i wysokie kobiety. W kryterium masy ciała obecny i przyszły deklarowany jako atrakcyjny wygląd (wzrost i waga) różnią się od siebie na poziomie istotnym statystycznie, choć w zasadzie według parametrów medycznych (BMI) na poziomie opisowym znajdują się w przedziale niedowagi. Określając wizerunek ide-

²² M. Kochan-Wójcik, *Perspektywa obserwatora jako narzędzie oceny własnej atrakcyjności*, „Psychologia Rozwojowa” 2003 nr 2, s. 17–26.

²³ D. Galińska-Grzelewska, *Rozwój psychoseksualny w: Problemy rozwoju i wychowania*, red. J. Stypułkowska, Warszawa 2004, s. 149–162.

²⁴ M. Kochan-Wójcik, E. Małkiewicz, *Wizualne...*

²⁵ J. Basistowa, *Istota i rozwój tożsamości w koncepcji E.H. Eriksona*, w: *Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości*, red. A. Gałdowa, Kraków 1999, t. 1, s. 111–122; E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 1997; E.H. Erikson, *Identity and the Life Cycle*, New York–London 1980; E. Erikson, *Youth and Crisis*, New York–London 1968; C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Warszawa 1998.

²⁶ H. Sęk, *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Warszawa 2001.

alnej dziewczyny, badani chłopcy w pierwszej kolejności wymieniają cechy fizyczne dotyczące sylwetki (szczupła, zgrabna), dopiero w dalszej kolejności znalazły się inne cechy decydujące o atrakcyjności interpersonalnej, takie jak: mądra, inteligentna, wysportowana. Niemal połowa badanych chłopców (48%) oraz 36% badanych dziewcząt uważa wygląd za istotny przy poznawaniu nowych osób. Połowa badanych chłopców twierdzi, że dziewczęta powinny się odchudzać. Wygląd zarówno w przypadku chłopców, jak i dziewcząt odgrywa istotną rolę w postrzeganiu drugiej osoby, o czym świadczy zarówno jego rola przy zawieraniu nowych znajomości, jak i czynniki decydujące o idealnym wizerunku postaci medialnych²⁷.

Na szczególną uwagę zasługuje znaczenie, jakie idole mogą mieć w kształtowaniu zachowań adolescentów w kontekście koncepcji modelowania zachowań A. Bandury²⁸. Można w tym miejscu odnieść się do roli wpływu społecznego poprzez dawanie przykładu, czyli prezentowanie wzorów czynności, wzorców osobowych i wzorowych sposobów postępowania, czyli wykorzystywanie procesów modelowania, naśladownictwa i identyfikacji²⁹. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że aby zaistniało zjawisko imitacji, modelem wcale nie musi być osoba spotkana w rzeczywistym świecie³⁰. Funkcję modelującą może spełniać również reprezentacja obrazowa, werbalny opis bądź przekaz symboliczny (np. za pośrednictwem środków masowego przekazu). Proces dopasowania do pojęcia jest taki sam, niezależnie od tego, czy pojęcie zachowania skonstruowane zostało na podstawie działań, słów, obra-

²⁷ M. Czarnecka, M. Strzelecka, W. Strzelecki, M. Cybulski, *Postrzeganie idealnego wizerunku kobiecego ciała przez kobiety w okresie wczesnej adolescencji*, w: *Zagrożenia zdrowotne i społeczne dzieci i młodzieży*, red. M.D. Głowacka, E. Mojs, Poznań 2008, s. 120–123; M. Czarnecka, M. Cybulski, W. Strzelecki, M. Strzelecka, *Zagrożenia związane z postrzeganiem idealnego wizerunku kobiecego ciała przez mężczyzn w okresie adolescencji*, w: *Szanse i bariery w ochronie zdrowia. Wybrane aspekty organizacyjne, prawne i psychologiczne*, red. M.D. Głowacka, E. Mojs, Poznań 2008, s. 160–166; M. Strzelecka, W. Strzelecki, M. Cybulski, M. Czarnecka-Iwańczuk, *Postrzeganie idealnego wizerunku kobiecego ciała przez wczesnych adolescentów*, w: *Psychologia w naukach medycznych*, red. M. Cybulski, W. Strzelecki, Poznań 2010.

²⁸ A. Bandura, *Social Learning Theory*, New York 1977.

²⁹ E. Stanisławiak, *Jak ludzie wpływają na siebie nawzajem?*, w: *Wybrane problemy psychologii społecznej*, red. E. Stanisławiak, Warszawa 2004, s. 207–222.

³⁰ J. Trempała, D. Czyżowska, *Rozwój moralny*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, red. M. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2002, t. 3, s. 106–130.

zów czy symboli³¹. Warunkiem wystąpienia modelowania jest atrakcyjność modelu oraz jego zachowania³².

Pojawiają się badania, które „podkreślają pozytywną rolę mediów w promowaniu zdrowych modeli kobiecego ciała, nie zaś w kierowaniu uwagi nastolatków na modelki, charakteryzujące się niedowagą”³³. Nastolatki, które przeglądały reklamy z atrakcyjnymi, a mniej szczupłymi modelkami, oceniały wyżej własną atrakcyjność niż te, które obejrzały reklamy z ultraszczupłymi modelkami³⁴.

3. Internet a wizerunek kobiety

Jednak naprzeciw tendencjom zmierzającym do zmiany myślenia o kanonach piękna wychodzą propagatorki anorektycznej sylwetki. Ostatnie dziesięć lat XX w. przyniosło nowe medium – Internet, którego wyjątkowość polega między innymi na praktycznie nieograniczonej możliwości publikowania treści. Wobec braku sprzeciwu społecznego przeciwko prezentowaniu w sieci treści antyzdrowotnych i całkowitym medialnym pominięciu tematu anoreksji i bulimii przez władze i instytucje pozarządowe, zakres tematyczny polskich stron internetowych poszerzył się o zupełnie nowy ich rodzaj – strony zawierające treści powiązane z ideologią pro-ana.

Pro-ana to filozofia życiowa, a przede wszystkim ruch działający w Internecie. Jego podstawowe założenie to dążenie do sylwetki całkowicie pozbawionej tkanki tłuszczowej, zdaniem proanorektyczek, sylwetki doskonałej. „Pro-ana (pro-anorexia) jest ideologią, w której dążenie do chudości jest postrzegane jako droga do ideału. Jest to styl życia, który traktuje anoreksję jako alternatywny sposób odchudzania będący po części świadomym wyborem. Kontrola nad własnym ciałem jest postrzegana jako kontrola własnego życia, dążenie do perfekcji jest równoznaczne z dążeniem do idealnego życia”³⁵. Sam fakt pojawienia się terminu „pro-ana” w popularnej w Polsce

³¹ A. Niedźwieńska, *Geneza, struktura i mechanizmy motywacyjne osobowości w ujęciu Alberta Bandury*, w: *Klasykne...*, s. 195–208.

³² P. Oleś, *Rozwój osobowości*, w: *Psychologia...*, s. 131–177.

³³ M. Kochan-Wójcik, E. Małkiewicz, *Wizualne...*

³⁴ Tamże.

³⁵ <http://www.wikipedia.pl>.

encyklopedii internetowej zdaje się mieć poważne znaczenie. Oznacza, iż ruch został zauważony przez użytkowników Internetu, który ze względu na ogromne możliwości transferu informacji, a także z uwagi na pozorną anonimowość został wykorzystany przez proanorektyczki jako główny sposób na krzewienie koncepcji. Na polskich serwerach znaleźć możemy przynajmniej kilkanaście ogólnodostępnych stron i forów internetowych prowadzonych przez młode kobiety z zaburzeniami odżywiania, głównie dla rówieśniczek z podobnymi problemami, ale przekaz ten jest także kierowany do młodego masowego odbiorcy, tak jakby twórcom stron zależało na poinformowaniu o ich obecności w sieci jak największej liczby osób. Dostępność tego typu serwisów wynika zapewne stąd, iż nawet na forum internetowym „Gazety Wyborczej”³⁶ możemy odnaleźć wątki o charakterze promującym pro-ana.

Anoreksja daje cierpiącym na nią dziewczynom poczucie władzy nad własnym ciałem i organizmem, a więc poczucie bycia kimś wyjątkowym. Strony wabią estetyczną szatą graficzną, kuszą zdjęciami bardzo atrakcyjnych, aczkolwiek wyjątkowo szczupłych modelek i aktorek, serwują hasła zachęcające do wstąpienia do wspólnoty, zapewniają, że autorki stron i blogów są takie same jak my, wesprą nas w drodze do perfekcji.

Strony te charakteryzuje pewna sprzeczność – z jednej dostarczają solidnej i obiektywnej wiedzy na temat tego, jakie są zaburzenia odżywiania, co jest ich przyczyną, jak i gdzie można je leczyć, omawiane są na tych stronach poprawne zasady odżywiania. Ukazują definicję anoreksji, kryteria i typy diagnostyczne, przyczyny zachorowań, czynniki ryzyka z podziałem na kulturowe, rodzinne i indywidualne, koncepcje anoreksji z uwzględnieniem tak szczegółowych podejść jak koncepcja dynamiczna, model poznawczo-behawioralny, perspektywa rodzinna, perspektywa kulturowa i społeczna czy integracyjna koncepcja Slade’a. Serwisy podają informacje dotyczące skutków ubocznych, jakie mogą się pojawić przy zaburzeniach odżywiania, i to zarówno o zmianach psychicznych, jak i fizycznych. Na stronach pro-ana wskazana jest także literatura związana z tematem zaburzeń odżywiania, przy czym niektóre z podanych książek zostały nawet streszczone. Znaleźć na takiej stronie można adresy i telefony – gdzie osoby chore

³⁶ <http://www.forum.gazeta.pl>.

na zaburzenia odżywiania mogą szukać pomocy. Bardzo szczegółowo omówione są tzw. tabele kaloryczne – dokładnie podane jest, ile kalorii zawierają poszczególne potrawy, wskazane są posiłki niskokaloryczne i tzw. produkty *light*. Z drugiej strony, w serwisach internetowych pro-ana znajdują się dokładne opisy dziedzin sportu i typów ćwiczeń z wyszczególnieniem, ile kalorii spala się, uprawiając poszczególne dyscypliny. Informacje te dotyczą nie tylko sportu, ale też codziennych czynności, takich jak spacer czy nawet czytanie. Na stronach można też znaleźć gotowe zestawy ćwiczeń na poszczególne części ciała i partie mięśni. Dziewczęta na forach wspierają się w chudnięciu do wagi 40 kg, pedagogizują się nawzajem co do skuteczności różnych środków przeczyszczających oraz sposobów oszukiwania rodziny i lekarza. Z punktu widzenia naszych rozważań na szczególną uwagę zasługują, jak to zostało określone na omawianej stronie, „sposoby i sztuczki”, jak pozbyć się uczucia głodu, jak ograniczyć jedzenie słodczy, co zrobić, aby zapobiec napadowi itp. Przykładowe porady: „nigdy nie zostawiaj na stole półmiska z resztą potrawy. Natomiast na talerzu zawsze coś musi zostać, nigdy nie zjadaj niczego do końca”, „jeżeli naprawdę jesteś głodna, weź w usta kilka landrynek – w ten sposób mózg otrzyma informacje o jedzeniu, a doskwierające uczucie głodu minie”³⁷.

Jest jeszcze Tussipect – syrop wykrztuśny, który wzmocniony kofeiną lub aspiryną i pity w dużych ilościach niweluje uczucie głodu. „Tussi”, jak nazywają go anorektyczki, zawiera efedrynę, która bardzo poważnie uszkadza w szczególności układ nerwowy. Zwolenniczki „any”, kontaktując się ze sobą poprzez Internet i wzajemnie sobie radząc – szybko dowiadują się, jaka jest cena korzystania z pomocy Tussi, decydują się jednak narazić swój organizm, byleby dojść do wizualnej perfekcji: „...jutro biegnę po tussi. Muszę się wyposażyć w spory zapas, bo głoduję. Na razie będę się wspomagała tussi a potem się zobaczy jak to będzie. Trochę schudłam, ale jeszcze nie tyle ile bym chciała. Jak będę ważyła 39 to będzie ok:)”³⁸ [we wszystkich przytoczeniach zachowana pisownia oryginalna – przyp. aut.].

Formą „odtrutki” na ideologię internetowych sekt anorektyczek są strony prowadzone przez byłe anorektyczki, które zachęcają swe koleżanki

³⁷ <http://www.porcelanowe.lap.pl>.

³⁸ <http://www.ana-obsession.blog.pl>.

do podjęcia leczenia. W zasadzie można by powiedzieć, że struktura strony anti-ED (*anti-eating disorder*, jak nazywają swoje strony zazwyczaj były anorektyczki) jest ładząco podobna do strony pro-ana. Autorki podają zazwyczaj kilka słów o sobie, zasady zdrowego żywienia – jak np. „10 zasad zdrowego odżywiania: 1) co najmniej 3 razy dziennie jedz warzywa i owoce (...) są one źródłem witamin, soli mineralnych i błonnika. dorosły człowiek powinien codziennie zjeść 500 – 700 g warzyw i owoców. 2) warzywa najlepiej gotuj bez wody. gotowanie na parze pozwala zachować ich wartości odżywcze. gotowanie w wodzie niszczy około 75% zawartej w warzywach witaminy C. 3) mięso jest źródłem pełnowartościowego białka i witamin z grupy B, cynku oraz niezbędnego dla organizmu składnika -żelaza. (...) 4) wybieraj raczej razowy pełnoziarnisty chleb. 5) zmieniaj nawyki dotyczące spożywania tłuszczu. (...) wybieraj chude sery, jogurty z obniżoną zawartością tłuszczu i półtłuste mleko. 6) unikaj smażenia. podczas smażenia mięso wzbogaca się o 60% tłuszczu z patelni. 7) zrezygnuj z soli, a unikniesz wielu dolegliwości (m.in. nadciśnienia tętniczego). dziennie możemy spożyć 6 g soli, czyli jedną małą łyżeczkę. najlepiej używać soli ziółowych. 8) pij dużo wody mineralnej (niegazowanej!) – co najmniej 1,5 l dziennie. 9) jeść słodkie, pamiętaj o umiarze. ogranicz spożywanie cukru (...) 10) nie przebywaj cały czas w domu. odpoczywaj aktywnie – uprawiaj sport, chodź na spacer, odwiedzaj przyjaciół”³⁹. Na stronie anti-ED mamy także forum, na którym dziewczęta dzielą się swoimi dylematami związanymi z odchudzaniem, oraz zdjęciami anorektyczek. Na czym polega różnica? Otóż chodzi głównie o kontekst dodany przez autorki stron anti-ED. Jeśli te dziewczyny opisują swoją historię, to piszą otwarcie o chorobie, nie ukrywając jej podłoża i konsekwencji, tego, jak trudno z zaburzeń odżywiania wyjść: „Jeśli ktoś dopiero zaczyna »zabawę« z ED, łatwiej mu wyjść, po 6, 7 latach człowiek się już do tego przyzwyczaja, choroba staje się jego częścią. Osoby, u których przeważają zachowania »bulimiczne« (...) częściej decydują się na leczenie, bo im choroba bardziej przeszkadza (...), anorektyczkom dobrze z chorobą, czasem każdy chce się wyleczyć, ale ED naprawdę musi jej dać »w kość«, żeby chciała wyzdrowieć. Jeżeli nie chce, nie wyzdrowieje. Mogą ją umieszczać kilka razy w szpitalu, ale później zawsze będzie

³⁹ <http://www.zdjeciaany.blog.onet.pl>.

wracała do choroby, która daje jej tak wiele – zrozumienie, którego często brak u bliskich czy przyjaciół. Szkoda, że nie można tego wyleczyć a tylko zaleczyć⁴⁰, nie ukrywają także swojej życzliwości i chęci pomocy osobom chorym na anoreksję⁴¹. Pokazując zdjęcia, nie zachęcają do odchudzania, wzorowania się na modelce, raczej pokazują granice wyniszczenia ludzkiego ciała czy też „rzucają diagnostyczną przynętę”, czekając, jak na forum wypowiedzą się na temat zdjęcia jego uczestniczki⁴². Forum obowiązuje jedna zasada, nie wolno kultywować ED. Jeśli jakiś rzucony przez „forumowiczkę” temat jest zachętą do odchudzania, opiewa bardzo szczupłą sylwetkę czy zachęca do używania jakichś niezdrowych środków odchudzających – to moderatorzy interweniują, kierując temat z powrotem na prozdrowotny tor⁴³. „Dla tych, których zmęczyły fora pełne rad jak umierać. Dla tych, dla których anoreksja czy bulimia przestały być centrum świata. Dla tych, co mają dość zaburzonego łaknienia⁴⁴ – tak zdrowo i dosadnie traktuje się na tych stronach tendencje pro-ana. Strony anty-ED zawierają, zebrane z blogów innych anorektyczek, historie, pamiętniki – szczególnie wstrząsające, jeśli dotyczą osób, które później zmarły z powodu komplikacji spowodowanych zaburzeniem odżywiania. Oto fragment blogu prowadzonego przez anorektyczkę Thalię, później zaś, gdy Thalia była w szpitalu, przez jej przyjaciółkę: „Jadąc do domu autobusem nie mogłam przestać myśleć nad jednym: jaka jest cena doskonałości?? Śmierć z głodu?? Pozbawienie świadomości?? Dlaczego to tak wiele kosztuje... boje się... ze lekarz miał rację... boje się... tli się we mnie nadzieja ale przyznaje szczerze ze ostro tłumię ja słowa lekarza: „Myślę że to koniec...” koniec czego?? Bo na pewno nie życia Thalii...”⁴⁵. Założycielka blogu „Anty-ana” pisze tak: „WAŻĘ PONAD 60kg, NOSZE ROZMIAR 41 i jestem O WIELE SZCZĘŚLIWSZA niz kiedy byłam, będąc WIESZAKIEM W ROZMIARZE 36 I Z (...) ANOREKJA!!! ŻYCIE JEST ZBYT PIEKNE BY JE PODPORZĄDKOWYWAĆ ODCHUDZANIU!!!”⁴⁶.

⁴⁰ http://www.wdziek.info/anoreksja_i_bulimia.

⁴¹ <http://www.anoreksja.org>.

⁴² <http://www.forum.glodne.pl>.

⁴³ http://www.wdziek.info/anoreksja_i_bulimia.

⁴⁴ <http://www.forum.glodne.pl>.

⁴⁵ <http://www.518.blog.onet.pl>.

⁴⁶ <http://www.anty-ana.blog.pl>.

Autorki często zwracają uwagę na społeczną szkodliwość informacji zawartych na stronach pro-ana, szczególnie powszechnej na nich ideologii *starving for perfection*⁴⁷. Piszą np. „anoreksja NIE JEST dietą, sposobem na schudnięcie, anoreksja jest jadłowstrętem i jak wpadniecie w to nie uda wam się łatwo wyjść z tego. A ładne przez taka chudość nie będziecie na pewno...”⁴⁸, „...do poważna choroba, z tym się nie igra!! Możesz umrzeć i masz to gdzieś?? Twój rodzice z pewnością bardzo cię kochają i uwierz mi, że nie będą mogli patrzeć jak...”⁴⁹, „Strasznie dołują mnie wywody na temat „silnej woli” – nie lepiej skorzystać z DOBREJ WOLI i troszkę siebie zaakceptować? – Ja wiem jak trudno jest siebie zmienić – ale to jest możliwe Anorka – stwierdziłaś, że nic nie warto już robić w tym kierunku, aby się troszkę uwolnić od tej choroby – ale to jest twoja wola, a nie innych Anorektyczek, znam takie, które sobie z tym żyją i to całkiem normalnie. Po za tym jeżeli ktoś pisze „kiedyś byłam anorektyczką” to znaczy, że nigdy nie była anorektyczką – ta choroba pozostaje do końca – nie leczona zabija! – A więc uszy do góry i spróbuj terapii, bo naprawdę warto żyć i cieszyć się życiem. Przepraszam, że tak otwarcie – ale prawda leczy”⁵⁰. Osoby prowadzące tego typu strony mają dużą siłę wynikającą z tego, że same poradziły sobie z chorobą, przeszły to samo, co osoby, którym starają się pomóc, a nawet więcej, gdyż mają już za sobą proces zdrowienia. Wiedzą, jakie metody leczenia są najskuteczniejsze i jaki jest psychologiczny mechanizm działania jadłowstrętu. „cześć mam na imię Maria mam mega receptę na problemy z bulimią i anoreksją przysięgam, że nie ma innej rady, wiem że może to się wydawać mało odkrywcze ale proces leczenia polega na trzech zasadach które wpaja się w życie łącznie: 1. środki farmakologiczne, 2. psychoterapia, 3. wsparcie rodziny ciepło i serdecznie pozdrawiam była anorektyczka i bulimiczka odwagi, siły, wiary, nadziei”⁵¹.

Autorki stron pro-ana też często otwarcie mówią o możliwości utraty zdrowia, równocześnie namawiając do głodowania i podając szereg

⁴⁷ <http://www.anoreksja.klub.mylog.pl>.

⁴⁸ <http://www.f.kafeteria.pl>.

⁴⁹ <http://www.forum.glodne.pl>.

⁵⁰ <http://www.f.kafeteria.pl>.

⁵¹ <http://www.biomedical.pl>.

powodów, dla których mimo wszystko warto to robić. Posiadają także własną piramidę żywienia. U jej podstaw leży woda, następnie tabletki i witaminy oraz soda dietetyczna. Kolejny poziom to papierosy (tylko 2–3 dziennie) oraz kawa i herbata. Na samym szczycie pojawia się jedzenie, jednak z zaznaczeniem „okazjonalnie”. Z nienaturalną szczupłością wiążą się również zachowania i treści agresywne i autoagresywne, np. wstręt do ludzi otyłych. Anorektyczkom jedzenie sprawia taki sam ból, jak narkomanom brak amfetaminy czy heroiny w organizmie. Popadają w chorobę, bo niejedzenie jest sposobem na uniknięcie bólu. Pro-ana idzie w parze z nienawiścią do jedzenia, traktując tę czynność jako zbędną konieczność⁵². W wypowiedziach anorektyczek często przewijają się wątki autodestruktywne i autoagresywne, np.: „Dziś pierwszy raz od trzech dni jadłam. Ratujcie mnie, czuję się szmatą” – napisała polska internautka o pseudonimie Szczupła. Tytuł forum pro-ana, które założyła 14-letnia Dorota, brzmi: „Popatrz na to, jak umieramy”. Jedna z powszechnie dostępnych stron przekonuje – „Jeśli nie jesteś chuda, nie jesteś atrakcyjna. Bycie chudą jest ważniejsze od bycia zdrową. Anoreksja nie jest chorobą – to świadomy wybór, droga do szczęścia i doskonałości. Jesteśmy z tobą. Jesteśmy takie jak ty”⁵³.

Serwis „Thinspirations” zawiera zdjęcia wychudzonych kobiet, które mają stanowić wzór do naśladowania, ideał stojący na końcu drogi przez diety i głodówki. Najczęściej na liście „thinspirations” pojawia się Kate Moss, a także Twiggy. Na jednej ze stron umieszczono fotografię wycinka ludzkiego tłuszczu jako dosadną terapię szokową dla niepewnych swojego wyboru dziewcząt⁵⁴. Do „thinspiracji” zaliczyć można także zestaw czterdziestu powodów, dla których warto być chudym. Oto niektóre z nich: „By dumnie i prosto kroczyć ulicami i śmiać się innym prosto w twarz”, „mama i ojciec nie gędzą ci ze wyglądasz jak prosiak”, „nie wstydzisz się pokazać w kostiumie kąpielowym”, „jesteś idealna”, „wszyscy ci zazdroszczą”, „chudsza = lepsza”, „jedzenie kosztuje”, „wraz z ubytkiem wagi wzrasta pewność siebie”, „czujesz, że panujesz nad jedzeniem, nad sobą, nad swoim ciałem, że masz siłę”, „jesteś kimś dla siebie samej”, „wszyscy zazdroszczą ci takiej

⁵² <http://www.db.tlen.pl>.

⁵³ <http://www.nastolatek.pl>.

⁵⁴ <http://www.wprost.pl>.

silnej woli”⁵⁵. Sądzymy, że w tym miejscu warto przytoczyć elementy „Dekalogu pro-ana”: „Jeśli nie jesteś szczupła, to znaczy, że nie jesteś atrakcyjna; Bycie szczupłą jest ważniejsze od bycia zdrową; Nie będziesz jadła nadprogramowo bez poczucia winy; Nie będziesz jadła niczego nadprogramowo bez ukarania siebie za to; To proste: chudnięcie jest dobre, a przybieranie na wadze – złe, Nigdy nie jesteś „zbyt” szczupła; Waga jest wskaźnikiem moich codziennych sukcesów i porażek”⁵⁶.

Wspomnieliśmy, że wśród inspiracji znajdują się też teksty piosenek. We współczesnej muzyce rozrywkowej znaleźć możemy wiele odniesień do różnych zachowań zdrowotnych (i to zarówno pro-, jak i antyzdrowotnych). Poruszane tematy to między innymi: pracoholizm, kult pieniądza, przemoc, narkotyki, alkohol itp.⁵⁷. Inspiracje dotyczące anoreksji również można znaleźć wśród piosenek, w dodatku są one wprost przytaczane na stronach pro-ana. Przykładem może być utwór zespołu Hey pt. „Dosyć poważnie”: *...Albo wsadzam do ust szczotkę/Plastikową do mycia butelek/I szoruję się od środka/Dokładnie każda szczelinę (...)* *Piję źródłaną wodę/Wyplukuję wszystkie toksyny/Za chwilę pobiegnę na łąkę/Taka świeżą czysta i głodna (...)*⁵⁸.

W podobnym tonie utrzymany jest kalendarz z motywami anorektycznymi. Osoby odwiedzające stronę mają możliwość pobrania stron kalendarza na aktualny miesiąc do umieszczenia na pulpicie komputera w charakterze tapety. Według komentarzy osób przeglądających ową podstronę sam pomysł stworzenia kalendarza z wizerunkami anorektycznych modelek jest określanym mianem „genialnego”⁵⁹.

Na podstawie powyższych przykładów możemy zauważyć, iż wobec braku społecznego sprzeciwu twórcy stron internetowych pro-ana co-

⁵⁵ <http://www.porcelanowe.lap.pl>.

⁵⁶ <http://www.porcelanowe.lap.pl>.

⁵⁷ W. Strzelecki, *Promowanie pożądanego zachowań zdrowotnych w tekstowej warstwie polskiej muzyki rozrywkowej*, w: *Profesjonalizm w ochronie zdrowia*. Materiały z konferencji naukowo-szkoleniowej, red. M.D. Głowacka, Swarzędz–Poznań 2005, s. 377–383; W. Strzelecki, *Rola muzyki rockowej w kształtowaniu zachowań zdrowotnych młodzieży*, w: *Czynniki kształtujące zachowania zdrowotne człowieka na przestrzeni życia. Teoria i praktyka*, red. G. Bartkowiak, Poznań 2008, s. 46–67.

⁵⁸ <http://www.porcelanowe.lap.pl>.

⁵⁹ <http://www.thinspiracje.mylog.pl>.

raz intensywniej zaczynają propagować niebezpieczną ideę. Działania grupy przyjmują kształt dobrze zorganizowanej sekty, z internetowymi grupami wsparcia dostępnymi przez całą dobę i przez siedem dni tygodnia, ze specyficzną formą analizy wytworów kultury popularnej (takich jak muzyka czy też fotografia artystyczna) i zaczątkiem własnej twórczości (kalendarz pro-ana).

Literatura

1. Abraham S., Llewelyn-Jones D., *Bulimia i anoreksja*, Warszawa 1999.
2. Apfeldorfer G., *Anoreksja, bulimia, otyłość*, Katowice 1999.
3. Bandura A., *Social Learning Theory*, New York 1977.
4. Barhill J.W., Taylor N., *A jeśli to zaburzenia odżywiania*, Warszawa 2001.
5. Basistowa J., *Istota i rozwój tożsamości w koncepcji E.H. Eriksona*, w: *Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości*, red. A. Gałdowa, Kraków 1999, t. 1.
6. Czarnecka M., Cybulski M., Strzelecki W., Strzelecka M., *Zagrożenia związane z postrzeganiem idealnego wizerunku kobiecego ciała przez mężczyzn w okresie adolescencji*, w: *Szanse i bariery w ochronie zdrowia. Wybrane aspekty organizacyjne, prawne i psychologiczne*, red. M.D. Głowacka, E. Mojs, Poznań 2008.
7. Czarnecka M., Strzelecka M., Strzelecki W., Cybulski M., *Postrzeganie idealnego wizerunku kobiecego ciała przez kobiety w okresie wczesnej adolescencji*, w: *Zagrożenia zdrowotne i społeczne dzieci i młodzieży*, red. M.D. Głowacka, E. Mojs, Poznań 2008.
8. Doliński D., *Psychologiczne mechanizmy reklamy*, Gdańsk 2005.
9. Erikson E.H., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 1997.
10. Erikson E.H., *Identity and the Life Cycle*, New York–London 1980.
11. Erikson E.H., *Youth and Crisis*, New York–London 1968.
12. Galińska-Grzelewska D., *Rozwój psychoseksualny*, w: *Problemy rozwoju i wychowania*, red. J. Stypułkowska, Warszawa 2004.
13. Gromkowska A., *Anoreksja nervosa: paradoksy współczesnej kobiecości*, w: *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji*, red. Z. Melosik, Toruń–Poznań 1999.
14. Hall C.S., Lindzey G., *Teorie osobowości*, Warszawa 1998.
15. <http://www.ana-obsession.blog.pl>.
16. <http://www.anoreksja.org>.
17. <http://www.anoreksja.klub.mylog.pl>.
18. <http://www.anty-ana.blog.pl>.
19. <http://www.biomedical.pl>.
20. <http://www.db.tlen.pl>.

21. <http://www.f.kafeteria.pl>.
22. <http://www.forum.gazeta.pl>.
23. <http://www.forum.glodne.pl>.
24. <http://www.nastolatek.pl>.
25. <http://www.porcelanowe.lap.pl>.
26. <http://www.thinspiracje.mylog.pl>.
27. http://www.wdziek.info/anoreksja_i_bulimia.
28. <http://www.wikipedia.pl>.
29. <http://www.wprost.pl>.
30. <http://www.zdjeciaany.blog.onet.pl>.
31. <http://www.518.blog.onet.pl>.
32. Jabłow M.M., *Anoreksja – bulimia – otyłość. Przewodnik dla rodziców*, Gdańsk 2000.
33. Kaschack E., *Nowa psychologia kobiety*, Gdańsk 2001.
34. Kochan-Wójcik M., *Perspektywa obserwatora jako narzędzie oceny własnej atrakcyjności*, „Psychologia Rozwojowa” 2003, nr 2.
35. Kochan-Wójcik M., Małkiewicz E., *Wizualne mass media a wizerunek własnego ciała u dorastających dziewcząt – przegląd literatury*, „Psychologia Rozwojowa” 2003, nr 2.
36. Melosik Z., *Młodość i styl życia: paradoksy pop-tożsamości*, w: *Młodość, styl życia i zdrowie. Konteksty i kontrowersje*, red. Z. Melosik, Poznań 2001.
37. Niedźwieńska A., *Geneza, struktura i mechanizmy motywacyjne osobowości w ujęciu Alberta Bandury*, w: *Klasyczne i współczesne koncepcje osobowości*, red. A. Gałdowa, Kraków 1999, t. 1.
38. Obuchowska I., *Adolescencja*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2001, t. 2.
39. Oleś P., *Rozwój osobowości*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, red. M. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2002, t. 3.
40. Pospiszyl K., *Psychologia kobiety*, Warszawa 1986.
41. Sęk H., *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Warszawa 2001.
42. Stanisławiak E., *Jak ludzie wpływają na siebie nawzajem?*, w: *Wybrane problemy psychologii społecznej*, red. E. Stanisławiak, Warszawa 2004.
43. Strzelecka M., Strzelecki W., Cybulski M., Czarnańska-Iwańczuk M., *Postrzeganie idealnego wizerunku kobiecego ciała przez wczesnych adolescentów*, w: *Psychologia w naukach medycznych*, red. M. Cybulski, W. Strzelecki, Poznań 2010.
44. Strzelecki W., *Promowanie pożądanych zachowań zdrowotnych w tekstowej warstwie polskiej muzyki rozrywkowej*, w: *Profesjonalizm w ochronie zdrowia. Materiały z konferencji naukowo-szkoleniowej*, red. M.D. Głowacka, Swarzędz–Poznań 2005.

45. Strzelecki W., *Rola muzyki rockowej w kształtowaniu zachowań zdrowotnych młodzieży*, w: *Czynniki kształtujące zachowania zdrowotne człowieka na przestrzeni życia. Teoria i praktyka*, red. G. Bartkowiak, Poznań 2008.
46. Strzelecki W., Cybulski M., Strzelecka M., Dolczewska-Samela A., *Zmiana wizerunku medialnego kobiety a zaburzenia odżywiania we współczesnym świecie*, „Nowiny Lekarskie” 2007, nr 2.
47. Trempała J., Czyżowska D., *Rozwój moralny*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, red. M. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2002, t. 3.
48. Wolska M., *Zaburzenia odżywiania się w perspektywie kulturowej i społecznej*, w: *Anoreksja i bulimia psychiczna*, red. B. Józefik, Kraków 1999.
49. Ziółkowska B., *Specyfika stadium adolescencji jako kontekst ekspresji „anorexia nervosa”*, w: *Zagrożenia rozwoju w okresie dorastania*, red. A. Brzezińska, M. Bardziejewska, B. Ziółkowska, Poznań 2003.

REVIEW OF INTERNET SERVICES CONTAINING PRO- AND ANTI-HEALTH CONTENT IN THE CONTEXT OF EATING DISORDERS

Summary

The article takes up the subject of the influence of media on shaping the image of the modern woman, particularly taking into account the adolescence period. It shows the consequences of succumbing to the influences of pop culture, in this, health consequences such as eating disorders (anorexia, bulimia nervosa). At the same time it shows the change of the media's role currently taking place – the change from promoters of unhealthy role models in the direction of promoting a healthy model of the female body. The authors emphasise the role of Internet services dedicated to eating disorders, simultaneously accenting their role both in shaping pro-health, as well as anti-health behaviour. The role of Internet messages has been emphasised by an analysis of the adolescence period in the context of Erik H. Erikson's psychosocial concept of development and Albert Bandura's theories of behaviour modelling.

*Translated by Wojciech Strzelecki, Marcin Cybulski,
Maja Strzelecka, Ewa Mojs,
Piotr Pawlak*