

Zarówno w Polsce, jak i na świecie rośnie niepokój związany z kryzysem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Badacze i specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym wskazują na negatywny wpływ mediów na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Obrazy i treści oglądane w Internecie często wpływają na młodych ludzi, którzy mogą zapomnieć, że portrety medialne nie zawsze odzwierciedlają rzeczywistość, jak np. wyidealizowane występy na Instagramie, TikToku czy Facebooku.

Badania przeprowadzone w Polsce wśród 184 447 dzieci i młodzieży w wieku 10-19 lat wykazały, że 32% z nich nie akceptowało tego, kim są i jak wyglądają. Jedna trzecia uczestników zgłosiła regularne zachowania związane z dietą, a 43,3% uczniów doświadczyło częstego przejadania się lub ograniczania jedzenia w ciągu ostatnich trzech miesięcy. 34,2% dzieci i młodzieży ćwiczyło nadmiernie pomimo złego samopoczucia. Jedna trzecia dzieci i nastolatków oceniała siebie przez pryzmat swojego ciała.

Co więcej, media społecznościowe są ważnym miejscem dla młodych ludzi, w którym spędzają co najmniej 3-4 godziny dziennie. Wyniki badań pokazują, że spędzanie już trzech godzin dziennie w Internecie może prowadzić do niższego zadowolenia z ciała. Ponadto 49,8% uczniów doświadczyło nienawiści w Internecie. Dla 42,6% z nich nienawiść była związana z wyglądem fizycznym.

Około szóstego roku życia u dzieci kształtuje się obraz ciała, czyli konstrukt w którego skład wchodzi między innymi zadowolenie z wyglądu. Dzieci w wieku przedszkolnym, między piątym a szóstym rokiem życia zaczynają być świadome tego, że ludzie oceniają się wzajemnie i same zaczynają oceniać siebie i innych a w tej ocenie mieści się również ocena ciała. Do specjalistów zdrowia psychicznego zgłaszają się coraz młodsze dzieci, których problemy dotyczą kwestii związanych z ciałem – zaburzeń obrazu ciała, niezadowolenia z wyglądu lub zaburzeń odżywiania.

Również relacja z rodzicem ma także kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego. Najbardziej pożądanym, czyli wspierającym rozwój i funkcjonowanie dziecka, jest bezpieczny styl więzi. Do wykształcenia się tego rodzaju więzi między dzieckiem a opiekunem niezbędna jest emocjonalna i fizyczna dostępność opiekuna, dostrojenie emocjonalne, wrażliwość na komunikaty dziecka oraz nadawanie znaczenia jego zachowaniom. W przeciwieństwie do lękowo-ambivalentnego, lękowo-unikającego lub zdezorganizowanego stylu więzi, ufna relacja z rodzicem pozwala kształtować pozytywny obraz siebie (w tym swojego ciała).

Zaplanowany projekt ma na celu zbadanie roli rodziców w kształtowaniu się i utrzymywaniu pozytywnego obrazu ciała u dzieci i młodzieży. W projekcie zaplanowano badanie, które będzie powtarzane co roku (trzy pomiary) aby sprawdzić, jak rozwija się obraz ciała u dzieci i młodzieży w wieku 8-14 lat w zależności od etapu ich rozwoju, stylu przywiązania z rodzicem, wpływu mediów oraz doświadczeń związanych z rodziną, przyjaciółmi, szkołą i nimi samymi. W projekcie zaplanowano również warsztaty wspierające rozwój pozytywnego obrazu ciała, w których wezmą udział dzieci w wieku 7-12 lat. Część z nich będzie brała udział w warsztatach z rodzicami, reszta bez rodziców. Dzięki temu badaniu sprawdzimy czy większa efektywność warsztatów zależna jest od tego, czy rodzice dzieci biorą w nich udział, czy też nie. W tym badaniu również weźmiemy pod uwagę wiek dzieci, styl przywiązania z rodzicem, wpływ mediów oraz doświadczenia dzieci.

W projekcie zaplanowano łącznie udział 600 dzieci w wieku szkolnym oraz 900 rodziców (ojców i matek). Przeprowadzenie zaplanowanych badań pozwoli na uzupełnienie wiedzy naukowej dotyczącej związków pomiędzy relacją rodzic-dziecko i obrazem ciała u dzieci. Pozwoli również zrozumieć rozwój obrazu ciała u dzieci w wieku szkolnym. Co więcej, dzięki realizacji projektu powstaną warsztaty, które mają na celu pozytywnie wpływać na postrzeganie własnego ciała przez dzieci. Dane z przeprowadzonych badań mogą wnieść istotne informacje dla psychologów prowadzących działania prewencyjne, warsztaty i psychoedukację w obszarze kształtowania się relacji rodzic-dziecko oraz obrazu ciała u dzieci i dorosłych. Wyniki badań mogą znaleźć zastosowanie w psychoterapii dzieci i dorosłych, których problemy dotyczą sposobu doświadczania ciała.