Санкт-Петербургский государственный университет

**АГАЛИЕВА Камилла Тайяровна**

**Выпускная квалификационная работа***Негативное влияние социальных сетей на формирование образа собственного тела (на примере девушек до 35 лет)*

Уровень образования: бакалавриат
Направление *39.03.01 «Социология»*

*CB.5056.2020 «Социология»*

Профиль 01 Общая социология

Научный руководитель:
к.с.н., доцент кафедры

культурной антропологии

и этнической социологии

Ивлева Ирина Владимировна

Рецензент:

к.с.н., доцент кафедры

теории и истории социологии

Богомягкова Елена Сергеевна

Санкт-Петербург

2024

Оглавление

[Введение 3](#_Toc166070856)

[I.Теоретический анализ понятия «образ тела». 6](#_Toc166070857)

[1.1. Специфика изучения телесности в современной социологии. Тело как объект потребительской культуры. Понятие объективации и самообъективации тела. 6](#_Toc166070858)

[1.2. Изучение образов тела в отечественной и зарубежной литературе. Обзор основных подходов и концепций. 11](#_Toc166070859)

[1.3. Образ тела в современном обществе: роль социальных сетей в формировании образа тела у молодых женщин. 18](#_Toc166070860)

[1.4 Культура «Pro-Ana» как новая молодежная субкультура 22](#_Toc166070861)

[II. Эмпирическое исследование «Негативное влияние группы «Типичная анорексичка» на формирование образа собственного тела (у девушек до 35 лет)» 24](#_Toc166070862)

[1.1. Методы исследования 24](#_Toc166070863)

[2.2. Формулировка проблемы 27](#_Toc166070864)

[2.3. Психологическое насилие и практики питания в группе «Типичная анорексичка» 30](#_Toc166070865)

[2.3.1. Взаимодействие с окружающими 33](#_Toc166070866)

[2.3.2 Последующий опыт респонденток 36](#_Toc166070867)

[2.4. Стратегии противодействия и позитивные аспекты влияния социальных сетей 37](#_Toc166070868)

[Основные выводы 39](#_Toc166070869)

[Заключение 41](#_Toc166070870)

[Список литературы: 42](#_Toc166070871)

[Приложение 1 46](#_Toc166070872)

[Приложение 2. 50](#_Toc166070873)

# **Введение**

В современном обществе стройность становится все более важным аспектом привлекательности. В последние годы в социальных сетях все более активно пропагандируются нереалистичные образы тел. В настоящее время наблюдается серьезная степень неудовлетворенности своей внешностью у людей, не имеющих каких-либо явных физических дефектов и психических отклонений, часто это называют «нормативной неудовлетворенностью» своей внешностью[[1]](#footnote-1). Это широко распространенное явление, которое включает в себя негативные мысли и чувства человека по поводу собственного тела и внешности. Одержимые идеей иметь идеальное тело, огромное количество девушек постоянно садятся на строгие диеты, изнуряют себя физическими нагрузками. Расплата за такое желание зачастую очень высока – ментальное и физическое здоровье уже не вернуть. Результаты последних проведенных исследований по проблематике телесности и самовосприятия показывают, что нынешние тенденции в сфере питания, подражания определенному образу жизни, которые демонстрируются сейчас в социальных сетях, могут напрямую влиять на формирования нездорового образа тела.

В последние годы роль Интернета в формировании образа тела возросла. Большинство поддерживают идею о том, что социально принятые на сегодняшний день эталоны и нормы худобы увеличивают риск расстройств пищевого поведения и недовольства собой. Считается, что социальные сети оказывают деструктивное влияние на восприятие собственной внешности и, в том числе, тела.[[2]](#footnote-2) В отношении медиа становится все более острым вопрос об их значении в производстве нормативности телесных образов. Преследуя такие ложные идеалы, девушки сталкиваются с негативными последствиями, которые влияют на и самооценку и самоотношение.

Выбранная мной тема актуальна из-за высокой распространенности искаженного восприятия себя среди девушек, статистическими данными, отражающими высокий уровень встречаемости данной проблемы, а также из-за возникновения новых источников пропаганды (в особенности в социальных сетях), целью которых является идеализация образа тела и внешности. Актуальность исследования влияния социальных сетй на образ тела обусловлена также романтизацией нездоровой худобы и экстремальных диет в интернет-сообществах. Существуют различные тематические группы, которые объединяют людей, страдающих каким-либо из видов расстройств пищевого поведения и нормализующих данное заболевание. Подобные сообщества позиционируют себя в качестве источников информации о здоровом образе жизни, правильном питании и уходе за собой, часто напрямую пропагандируя расстройства пищевого поведения и навязывая девушкам определенные идеалы красоты, которые для большинства являются физически недостижимыми и утопическими. Это, в свою очередь, может негативно влиять на репродуктивное здоровье девушек, соответственно и на демографию (рождаемость и смертность). Одним из примеров такого рода сообществ является группа в социальной сети Вконтакте «Типичная анорексичка». В группе более 190 тысяч участников, сотни тысяч постов, обсуждений и фотографий. Данная группа и ее участники стали основным источником данных, используемых в исследовании.

**Цель данного исследования:** проанализировать влияние социальных сетей на формирование образа собственного тела у девушек.

**Объект:** девушки от 17 до 35 лет, состоящие в тематических сообществах, пропагандирующих нездоровые образы тела.

**Предмет:** образ собственного тела участниц тематических сообществ по похудению.

**Гипотеза исследования:** просмотр изображений и постов в социальных сетях приводит к усилению негативного настроения по отношению к собственному телу.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть специфику изучения образов тела в социологической науке;
2. Проанализировать, какие факторы и каким образом влияют на развитие и формирование образа тела;
3. Проанализировать влияние тематических групп в социальных сетях на формирование отношения к телу и пищевому поведению у девушек;
4. Изучить формы и особенности конструирования образа тела на примере изучения участников популярных интернет-сообществ;
5. Разработать рекомендации по противодействию негативного влияния социальных сетей на удовлетворенность собой.

**Теоретико-методологической основой исследования служат труды отечественных и зарубежных ученых.** В качестве источников информации для данного исследования **использованы некоторые положения, представленные в работах Э. Гидденса, И. Гоффмана, И. Кона, М. Фуко, П.Розина и др.**

В данной выпускной квалификационной работе были использованы следующие **методы исследования:**

1) Полуструктурированное интервью в количестве 17 штук. Использовалось как метод получения качественных данных об определенных аспектах ситуации, пережитой респондентом.

2) Контент-анализ интернет-сообществ, посвященных проблемам веса.

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы.

**Практическая значимость работы** заключается в том, что сложившиеся представления об образе тела открывают для социологической науки перспективы эмпирического изучения данной проблемы как с целью уточнения и наполнения содержанием понятия «образа тела», так и для организации практической работы с людьми, которые испытывают трудности в восприятии своего тела и его объективной оценки.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, рекомендаций, основных выводов, заключения, списка литературы (наименований) и приложений.

# **I.Теоретический анализ понятия «образ тела».**

## **1.1. Специфика изучения телесности в современной социологии. Тело как объект потребительской культуры. Понятие объективации и самообъективации тела.**

Исследование проблематики телесности становится все более и более актуальным в современной социологии, поскольку тело все чаще признается как социальный и культурный феномен. Социология телесности появилась как отдельная область социологических знаний, изучающая формы, методы, способы построения и переживания тела в социальных контекстах. В результате этого появилось большое количества научных работ, посвященных различным аспектам функционирования человеческого тела как особого социокультурного феномена. Понимая и воспринимая тело как социальную структуру, исследователи могут получить представление о том, как социальные нормы и ценности формируют наше восприятие тела, а также наше поведение и отношение к нему. Современная социология обращается к изучению образа тела как важного аспекта социальной жизни. Она рассматривает тело не только как биологическую сущность, но и как сложный, многогранный социально и культурно сконструированный объект.

Широкому обращению интереса к телесности ученых, занимающихся различными направлениями социальной науки во второй половине двадцатого века, способствовали определенные факторы. Например, среди социальных изменений, которые побудили интерес ученых к проблематике телесности, необходимо выделить особое значения тела, которое определенно усилилось в современной потребительской культуре. Во второй половине двадцатого века тело подвергается всё большей коммерциализации и становится одним из ключевых образов для продвижения товаров и услуг.[[3]](#footnote-3) Большинство развитых стран оправились от последствий Второй мировой войны и экономическое состояние большинства людей резко улучшилось. Одним из последствий стал резкий рост ожирения среди населения, но в то же время появились и начали набирать обороты увлечения похудением и различными диетами. Развитие рекламы и популярной культуры также усугубило эти тенденции. Число клинических случаев расстройств пищевого поведения также резко возросло.[[4]](#footnote-4)

Каждая телесная потребность, включая даже такую первостепенную, как сон, удовлетворяется в потребительской культуре. Тема образа тела также является движущей силой развивающихся в нашем обществе отраслей, включая косметическую индустрию, индустрию моды, спорта и диет. Это означает, что к телу относятся особым образом — как к продукту. Тело становится объектом, формирующимся под влиянием эпохи и времени, а также под воздействием культурных канонов телесной красоты, который нужно постоянно улучшать и приводить к идеальному стандарту, и оно становится не только средством самовыражения и заботы о себе, но и фактором внешнего воздействия и влияния эталонов, установленных обществом. Однако, такое восприятие образа тела было бы невозможно без ранее существовавших культурных представлений о телесности, одним из таких является объективация тела.

Под «объективацией» тела понимается отношение к телу как к объекту, независимо от личностных качеств, характера и особенностей индивидуума. Предыдущие исследования по данным явлениям были сосредоточены на жизненном опыте женщин как жертв объективации со стороны мужчин. В этой модели социальные психологи Барбара Фредриксон и Томми Энн Робертс предложили теорию объективации.[[5]](#footnote-5)

Эта теория утверждает, что девушки постоянно сталкиваются с социальными объективациями: комментариями по поводу собственной внешности, активной демонстрацией женского идеализированного тела в СМИ и т. д. Однако наиболее важным фактором для дальнейших исследований стало не столько именно сама концепция, сколько инструменты, методы и результаты самообъективации, которые характеризуют трансформацию от самовосприятия себя как субъекта к субъективному восприятию себя как объекта.

Феномен самообъективации – это явление, при котором человеческое тело воспринимается с точки зрения наблюдателя, игнорируя физические сигналы, чусства, ощущения, когда его собственная ценность определяется исключительно физическими параметрами.[[6]](#footnote-6) Концепция самообъективации включает в себя сложные социально-психологические процессы, основанные на влиянии культурных установок и социальных практик на идентичность человека. Самообъективация наиболее выражена у представителей женского пола, главным образом из-за редукционистского отношения к телу, которое очень широко распространено в нашем обществе. Девушки слишком рано начинают оценивать свои физические характеристики с точки зрения того, насколько они привлекательны в глазах окружающих, и часто очень сильно влияет на их эмоции, чувства, ощущения, потребности, самооценку и здоровье.

При самообъективации и при оценке своего тела индивидуум пристально ориентируется на наблюдаемые характеристики как будто бы со стороны («Как я выгляжу?»), а не с точки зрения первого лица, что означает сосредоточение внимания на эмоциональной характеристике собственного тела («Что я чувствую?»).[[7]](#footnote-7) Девушки теряют возможность давать себе объективную оценку с точки зрения личности и их фигура и вес выступает главных определителем их успешности и статусности в обществе и их образ тела зачастую очень сильно искажен. Это, в свою очередь ведет провоцирует ряд проблем, а именно к различным видам расстройств пищевого поведения, проблемам с объективной оценкой своей внешности, постоянной неудовлетворенностью собой и т.д. Теория также утверждает то, что различные медийные репрезентации, надблюдающиеся повсеместно в СМИ постепенно побуждают девушек к усвоению точки зрения наблюдателя по отношению к собственному телу, что ведет напрямую к различным негативным последствиям для образа тела, его адекватной оценки.

В течение 80-х годов двадцатого века проводились различные исследования, посвященные проблеме телесности и восприятия собственной внешности, в особенности у женщин. Как уже было сказано ранее, экономическое состояние большинства людей улучшилось, начался переизбыток продуктов и все это в следствии привело к большому проценту ожирения среди людей. В связи с этим, большинство людей стали страдать от веса и, конечно, это вызвало катастрофическую долю общественного недовольства. Некоторые исследователи предложили использовать для этого специальный термин «нормативная неудовлетворенность телом».[[8]](#footnote-8) Дальнейшие работы по данной тематике показали, что ситуация в течение следующих лет не стала лучше, и это свойственно не только для развитых стран Запада, но и для жителей развивающихся стран. Феномен массовой неудовлетворенности своим внешним видом людей также впоследствии привел к росту интереса к проблеме телесности.[[9]](#footnote-9)

В это же время в социологии было выделено новое течение — социология тела. Это отрасль, которая изучает тело человека в ключе «социального взаимодействия». Как можно заметить в работах Тернера, социология тела стремится изучать телесность как социальное явление, а не только лишь как биологический феномен.[[10]](#footnote-10) Структуралистский подход к изучению тела, по мнению Тернера сосредотачивается на анализе социокультурных структур и их влиянии на восприятие и понимание человеком собственного тела. Социолог М. Фуко также подчеркивал взаимосвязь телесных и социальных практик, а также утверждал, что тело человека находится под контролем интересов общества. Следовательно, Фуко говорит о том, что в любой культуре и любом обществе на тело накладываются различные запреты и обязательства, конструируется тело, которое является послушным, постоянно подстраивающимся под обстоятельства.[[11]](#footnote-11)

Социологический подход ориентирован на исследование взаимодействия между телом и социальной средой. Он рассматривает тело как социокультурный феномен, исследуя способы, которыми телесность конструируется и переживается в социальных контекстах. Этот подход позволяет понять, как социальные нормы и ценности формируют восприятие тела и отношение к нему. Социальная среда и средства массовой информации выступают как проводники социокультурных идеалов, правил, норм, ценностей. Результатом развития телесности в этом случае является формирование «типичных» для данного сообщества форм телесного контроля как средства повышения социальной адаптации личности. Важность тела для взаимоотношений человека с его социальным окружением подчеркивается во многих социальных работах, в то время как функция телодвижений не ограничивается выражением эмоций.[[12]](#footnote-12)

Американский социолог И. Гофман утверждает,что при помощи физической активности человек демонстрирует собственную принадлежность к какому-либо социальному слою, а также свой индивидуальный образ жизни, который имеет свои собственные установки и, что также очень важно, работает с разными аспектами социальной среды и изменяет их. Человек может достичь своих целей, манипулируя впечатлением, которое он производит на других. «Состояние организма становится значимым для индивида фактором в процессе взаимодействия с другими людьми/социальными группами».[[13]](#footnote-13)

Важным аспектом концепции Гофмана является акцент на фундаментальной важности самопрезентации как в политической, так и в повседневной жизни. Тело служит доказательством личных достижений, общества или семьи. Образ успешного человека обязательно включает в себя «успешное» тело (таким образом это соответствует определенным социальным канонам).[[14]](#footnote-14) Индивид, например, может использовать различные практики телесности для достижения поставленной цели – смена имиджа, пластические операции, татуировки, физические упражнения и так далее. В данном случае девушки могут использовать диеты и соблюдение определенных норм веса. Кроме того, Гоффман говорит о том, что человек является действующим лицом на социальной арене и использует тело как средство для достижения определенного эффекта, который влияет на других.

С другой стороны, исследования общества потребления выявили центральность тела, его формы, а также физического контроля над ним, что и было подхвачено индустрией рекламы и продвижения товаров. Так, П. Розин отмечает, что в современном мире усилилось развитие таких социальных практик как фитнес, бодибилдинг, диеты и т.д. И помимо определенных социальных норм, питание людей также формируется специальными «диетическими правилами».[[15]](#footnote-15) Питание стало показателем «модной жизни», определителем статусности, стала темой активного общественного обсуждения: на сегодняшний день распространяются ток-шоу на телевидении, в онлайн-блогах, различных форумах, сообществах в социальных сетях, модных журналах. Социологи также пытаются идти в ногу со временем. Социология питания, которая сегодня находится в центре внимания социальной теории, позволяет исследовать явления, которые изначально были далеки от потребления пищи: классовую структуру и социальную иерархию, культуру выбора продуктов питания, вкусовые предпочтения отдельных людей и групп, формирование и развитие субкультур и социальных движений (бодипозитивные движения, вегетарианство, сыроедение, лечебное голодание и т.п.). Тема потребительской ценности и потребительского поведения, сосредоточенная на стереотипе «идеальный», изменила отношение к телу и усилила прагматическое отношение к использованию тела в качестве объекта. Дорофеев и Марков писали, что сегодня к телу относятся «как к костюму», его можно носить, чтобы носить новую одежду, что не относится к самому человеку. Это, в частности, отражается в том факте, что тело часто рассматривается как товар для демонстрации собственной успешности, принадлежности к социальной группе.[[16]](#footnote-16)

Неприятие собственного тела и недоверие к нему делают невозможным осознание важности физического опыта, который является неотъемлемой частью человеческого существования. На самом деле, отказ от своего тела означает отказ от собственной природы и изоляция от общества. На начальном уровне восприятия опыт, ощущения и восприятие собственного тела взаимопроникают друг в друга, и благодаря телу человек «проникает» в мир, осознает и понимает его.

Тем не менее, необходимо уделять больше внимания пониманию тела в современной культуре и признанию важности тела как успешного инструмента социальной адаптации, созданию реальности, возводящюю телесность под навязываемые обществом стандарты. Понимание самобытности собственного тела утрачивает свою подлинность в силу необходимости соответствия «псевдокультурным» образцам, результатом которых становится определенный диктат и навязывание телу определенных внешних рамок, которые в действительности неестественны самой человеческой природе.

**1.2. Изучение образов тела в отечественной и зарубежной литературе. Обзор основных подходов и концепций.**

Большинство российских и иностранных исследователей определяют «образ тела» как незаменимый феномен в структуре самосознания человека (В. В. Столин[[17]](#footnote-17), Е. Т. Соколова[[18]](#footnote-18)). Изучение образа тела широко представлено как сложный набор идей, связанных с восприятием, отношением, оценкой и внешним видом тела. Это внутреннее представление о своем теле, состоящее из мыслей, чувств и действий по отношению к собственному телу (А. А. Бодалев[[19]](#footnote-19), T. Cash[[20]](#footnote-20)). В исследованиях В. В. Столина, А. А. Бодалева и др. отмечается, что телесные параметры и служат важнейшим источником формирования представления о восприятии собственного «Я».[[21]](#footnote-21) Оно формируется на протяжении всей жизни и меняется с течением времени. Концептуализация образа тела со временем развивалась, и для понимания этого сложного явления разрабатывались различные теоретические и методологические подходы.Образ тела играет очень важную роль в формировании самооценки, уверенности в себе, сексуальности и удовлетворенности своим телом и в последние годы данная проблема набирает все большие обороты в научной среде.

Исследователи едины во мнении, что одной из ключевых ролей в формировании образа тела играют социокультурные факторы. В настоящее время культура уделяет особое внимание внешнему виду человека. Сегодня широко признано, что люди без физических дефектов имеют чрезвычайно высокий уровень неудовлетворенности своей внешностью.[[22]](#footnote-22) Современные реалии навязывают человеку правила и нормы для успешной самореализации в обществе, которые зачастую являются недостижимыми для многих. Все это определенным образом накладывают отпечаток на психику, самовосприятие человека, заставляя его сомневаться в собственной привлекательности. Это в свою очередь формирует комплексы, которые мешают реализовывать себя, адаптироваться, пробовать новое и так далее. Исследование тела - это не только физический объект, но еще и социальный феномен, являющийся неотъемлемой частью социальных процессов и и отношений. Тело является материальным воплощением социальных норм и правил, заложенных социумом.[[23]](#footnote-23)

И.С. Кон говорит о взаимосвязи между «физическим Я» и «социальным Я». Важность внешнего вида для развития самооценки неоспоримо, в особенности когда это касается молодых людей и девушек.[[24]](#footnote-24) Представления, которые вырабатывает человек относительно собственного тела, а также связь с определениями морали и красоты – все это часть его поведения по отношению к другим индивидуумам, содержание их действий. и их отношение к своей личности. [[25]](#footnote-25) Кон также говорит о теле не только как о ествественной данности, но и как о сложной, постоянно изменяющейся социальной «структуре», поскольку тело является гендерно-специфическим, а его восприятие и способы его социальной репрезентации зависят от свойственного данной культуре телесного канона с его запретами, нормами скромности и т.д. Таким образом, И. С. Кон описывает тело в качестве сложного и постоянно изменяющимся под влиянием времени и общества социального «конструкта».

В. Подорога писал:  «Тело есть только внутренний образ и ничто иное»[[26]](#footnote-26). Наше тело - препятствие, поэтому восприятие наше неполное и только познав свое тело, мы можем определить, насколько точно мы воспринимаем окружающую нас реальность. Человеческое тело есть то, где формируются ощущения, восприятия, оно является вспомогательным инструментом для нашего сознания и души.

Также проблематика телесности также прослеживается в трудах французского философа Мориса Мерло-Понти. Развивая понятие образа тела философ подчеркивает его особую значимость. Именно через тело человек взаимодействует с окружающей его реальностью. Недоверие к телу и отказ от него не позволяют осознать важности физического опыта, который неотъемлемой частью человеческого существования.

Однако следует отметить, что растущие представления о телесности в современной культуре признают абсолютное отрицание людьми собственного тела, создается особая реальность, возводящая телесность под навязываемые обществом стандарты, что означает отказ от своего природного начала. Осознание аутентичности собственного тела утрачивает свою подлинность в силу необходимости соответствия «социокультурным» образцам, результатом которых становится диктат и стремление загнать собственное тело в определенные рамки, которые на самом деле являются противоестественными самой человеческой природе. Люди, сами того не замечая, неизбежно погружаются в различные физические практики и их тело подвергается постоянным манипуляциям с целью соответствия стандартам и нормам.[[27]](#footnote-27)

Тело, как социальная структура, представлено по-разному, зависит это от конкретной культуры и правил физической красоты, характерных для определенного периода времени. А. Бодалёв считает, что общая оценка внешности человека, то есть степень, соответствия его внешности идеалам красоты, способствует формированию мнения других людей о его личностных качествах. Идеалы навязываются сильным социальным давлением.[[28]](#footnote-28)

Именно в основе социокультурного подхода к исследованию образа тела лежит идея социального давления, оказываемого на человека через общепринятые идеалы внешности. Построение образа тела начинается с усвоения образов тела других людей. Это отражено в социокультурной теориии, основанной на теории социального сравнения Л. Фестингера.

Одна из ее идей заключается в том, что люди склонны сравнивать свои качества с с качествами других людей, так как люди склонны стремиться к самосовершенствованию и самоуважению. Образ тела формируется под влиянием культуры, которая отражает идеалы красоты, принятые в конкретном обществе. По словам Фестингера, люди ощущают себя стабильно в жизни благодаря постоянному сравнению с другими. Таким образом, сравнивая свою внешность с идеалом, у человека появляется представление о собственной внешности. Степень соответствия образа сложившемуся идеалу красоты в настоящее время идеалу красоты отражает степень удовлетворенности им. И данная идея имеет место быть только в рамках общества, в котором человек находится. Такой способ интерпретации формирования образа тела предполагает, что социальные сети также могут участвовать в этом процессе на протяжении всей жизни, а также изменять уже устоявшееся восприятие собственной внешности. [[29]](#footnote-29) Недавние исследования показали, что склонность к социальным сравнениям внешности может играть опосредующую роль в формировании идеализированных образов тела.[[30]](#footnote-30) Стремление к самооценке заставляет женщин сравнивать себя с нереалистичными и идеализированными образами, что почти всегда приводит к повышению самооценки и приводит к неудовлетворенности собственным телом и внешностью.

Интерес к образу тела с психологической точки зрения восходит к трудам Пауля Шильдера, именно он первым ввел понятие образа тела в научный оборот. Согласно утверждениям учёного, образ тела – это не только чувственный конструкт, но и отражение отношений и взаимодействия с другими людьми.[[31]](#footnote-31) Тело формируется под влиянием эпохи и времени, а также под воздействием культурных канонов телесной красоты.

Пауль Шильдер рассматривает образ тела как многогранный феномен. Именно он впервые ввел понятие «образ тела» и интерпретировал его как «субъективное переживание человеком своего тела», грубо говоря, образ тела – трехмерный образ себя, который есть у каждого индивида. т. е. как психический пространственный образ, который, по его мнению, складывается в межличностном взаимодействии. Это своеобразная система представлений человека о физической стороне собственного «Я», о своем теле. Это могут быть свои рассуждения и чувства по поводу внешности, основанные на прошлом жизненном опыте, влиянии окружения, ощущения на уровне тела, различные ожидания от людей и окружающего мира.[[32]](#footnote-32) Общество вносит важный вклад не только в формирование человеческого тела, но и в создание индивидуальных образов, основанных на нормах, установленных в культуре, которые являются продуктом символической человеческой деятельности. В частности, происходит синтез реального и идеального образа тела.

Энтони Гидденс, изучая тело и идентичность, утверждает, что в условиях крайней неопределенности жизни работа над собственной внешностью становится еще более важной частью самопознания. Тело становится рефлексивным проектом, требующмй постоянного мониторинга и адаптации к новым правилам и нормам, создающимися средствами массовой инофрмации в форме дискурса «одержимости собственным телом». Императивом общества потребления становится «совершенство» и идея о том, что нужно «хорошо выглядеть» и «иметь стройное красивое тело».[[33]](#footnote-33)

Известный психолог Марика Тиггерман также утверждала, что в основе социокультурного подхода заложена идея о том, что существуют общественные идеалы красоты (в рамках определенной культуры), которые передаются по различным социокультурным каналам.[[34]](#footnote-34) Затем эти идеалы принимаются или усваиваются индивидами, так что удовлетворенность или неудовлетворенность телом будет зависеть от степени, в которой индивиды соответствуют или не соответствуют идеальному предписанию. И поскольку женщинам практически невозможно соответствовать этому идеалу стройности, они неизменно разочаровываются, что приводит к неудовлетворенности телом. Такое удовлетворение или неудовлетворенность затем будут иметь ряд определенных последствий (например, соблюдение жестких диет, расстройств пищевого поведения, дисморфофобии и т.д).[[35]](#footnote-35) Vol. 2, .ставаться дома и никудрман просто лишала себя нормальной и счастливой жизни."чаще предпочитала оставаться дома и никудОдним из факторов по мнению Тиггеман, оказывающим сильнейшее давление на стремление быть худыми, являются средства массовой информации. [[36]](#footnote-36)

В середине 90-х годов в Великобритании был основан журнал Body and Society. В нем представлены исследования по следующим темам: влияние возраста (рассматривались дети, подростки и пожилые люди), социального статуса, спорта на образ тела, влияние СМИ, родителей, сверстников. Исследователи отмечают, что одним из основных факторов неудовлетворенности образом тела может быть влияние нереалистичных изображений в средствах массовой информации, но не стоит забывать о внутренних социальных и психологических факторах, которые также влияют на этот процесс и, безусловно, такая перспектива не отрицает важности индивидуальных характеристик индивида, его физических особенностей, однако основное внимание все равно уделяется влияниям, которые проявляются в конкретной социокультурной среде. Поскольку многим девушкам практически невозможно соответствовать этому идеалу стройности, устоявшемуся в обществе, они неизменно разочаровываются, что приводит к неудовлетворенности своим телом. Это, в свою очередь, может привести к соблюдению диеты и другим, как правило, тщетным (и чаще всего вредным для здоровья) попыткам добиться худобы, что в конечном итоге приводит к нарушению питания.

К основному социокультурному каналу, транслирующему в массы определенные нормы и каноны можно отнести средства массовой информации. На сегодняшний день развитие массовой культуры еще больше усилило эти тенденции. Главным недостатком данных процессов стало резкое увеличение количества клинических случаев нарушений пищевого поведения.[[37]](#footnote-37) В то же время резко возрос интерес к возможности менять собственное тело с помощью различных манипуляций для достижения идеальных пропорций и стандартов красоты, что также несет в себе риски для здоровья. Поскольку одним из триггеров развития нарушений пищевого поведения и других нежелательных последствий, является неудовлетворенноть своим телом, возник научный интерес к изучению факторов риска и защиты в отношении формирования негативного физического паттерна.

С. Хартер указывает, что нормы и стандарты внешнего вида, распространяемые средствами массовой информации, с каждым годом становятся все более сложными и радикальными. Нереалистичные фотографии нездорово худых моделей, невозможных для среднестатистических обычных девушек представлены как идеальные фигуры, как пример для подражания.[[38]](#footnote-38) Безусловно, любой телесный идеал связан с гиперболизацией каких-то особых физических характеристик индивида, однако многие женщины слепо стремятся ему соответствовать, тем самым нанося огромный ущерб себе и своему здоровью.[[39]](#footnote-39)

Следует также обратить внимание на то, что возрастающие представления о телесности в современной культуре открывают абсолютное отрицание людьми собственного тела, создается особая реальность, возводящая телесность под навязываемые обществом стандарты, что означает отказ от собственной природы. Люди, сами того не замечая, неизбежно погружаются в различные физические практики и тело индивида постоянно претерпевает физиологические изменения с целью соответствия стандартам и нормам.

Социокультурный подход предполагает, что в разные исторические периоды определенные физические характеристики ассоциировались с определенными чертами личности. Например, в США и Великобритании на рубеже прошлого века худоба ассоциировалась с эпидемиями туберкулеза, а позднее и СПИДа. Сегодня стройная фигура символизирует социальный успех, спортивное, мускулистое тело является признаком силы воли, жизненной энергии и самообладания.

 Следовательно, можно сделать вывод о том, что образ тела влияет на самооценку, поведение человека, играет роль в социальном восприятии и социализации. Усвоение навязанного стереотипа об идеальном теле, попытки подстроиться под общепринятые нормы, а также постоянное сравнение себя с другими людьми усиливает индивидуальную неудовлетворенность своим телом. Важно отделить простое осознание этой видимости и внедрить ее в свою личную систему убеждений. Осознание предшествует усвоению и существенно не снижает удовлетворенность внешним видом.

Регулярное сопоставление собственного внешнего вида или тела с другими людьми также является еще одним аспектам восприятия, и, следовательно, все это может оказать негативное влияние на самоотношение индивидуума. Становится все более очевидным, что социокультурные факторы, связанные с нормализацией крайне низкого веса у девушек, играют решающую роль в возникновении таких расстройств, как дисморфофобия (физическая неудовлетворенность собственным телом) и расстройства пищевого поведения - психические расстройства, связанные с серьезными негативными изменениями в эмоциональной, поведенческой, личностной сферах.

* 1. **Образ тела в современном обществе: роль социальных сетей в формировании образа тела у молодых женщин.**

Современный этап общественного развития характеризуется возрастающей ролью информации во всех сферах жизни. С развитием компьютерных технологий, ставших важнейшим элементом коммуникационного пространства, особенно возрастает роль средств массовой коммуникации, а именно Интернета и социальных сетей. Представители молодого поколения более активны в освоении новых средств коммуникации и более уязвимы к их влиянию. Под воздействием сетевых платформ, люди стали уделять особое внимание своей внешности, стремясь к идеальной физической форме, как она представлена в мире социальных медиа. Молодежь характеризуется как поколение, находящееся на стадии формирования личности, с нестабильными жизненными ценностями и различными возрастными особенностями и именно данная возрастная группа является наиболее подверженной влиянию информации, транслирующейся в социальных сетях. [[40]](#footnote-40)

СМИ, а конкретно социальные медиа – это влиятельные инструменты, которые могут способствовать формированию личности, могут влиять на характер индивидуума. Активное распространение преимущественно одинакового по содержанию контента в Интернете оказывает активное влияние на формирование представлений об «идеальном внешнем виде», соответствие которому приравнивается к социальному успеху. Использование социальных сетей не только может существенно повлиять на самореализацию, самопрезентацию, но и уровень самореализации также влияет на то, как человек взаимодействует с социальными сетями. [[41]](#footnote-41)

Зачастую очень трудно фильтровать всю информацию, которая транслируется в СМИ и это приводит к искажению ценностей, жизненных ориентиров и как следствие может привести к возникновению комплексов, неудовлетворенностью собой, чувством социальной неполноценности, в особенности этому подвержены молодые девушки в возрасте от 14 до 35 лет. Именно они являются основными пользователями социальных сетей и наиболее социально активны.

В современном обществе массовая коммуникация оказывает большое влияние на формирование личности, социальную идентификацию и мировоззрение подрастающего поколения, представления о правилах и условиях, определяющих общественную жизнь. В зависимости от возраста молодых людей, у них формируются разные интересы и профессии в свободное время. Одной из форм социального взаимодействия молодежи являются блоги, и их популярность постоянно растет.

СМИ в значительной степени замешаны в создании, распространении и увековечении нереалистичных и недостижимых стандартов внешнего вида с целью продажи товаров и образа жизни и, в конечном счете, стимулирования экономики. Хорошо известно, что просмотр средств массовой информации, в значительной степени ориентированных на внешний вид, особенно связан с неудовлетворенностью своим телом и стремлением к худобе. Аналогичным образом, экспериментальные исследования также показали, что воздействие «тонких и идеальных» медиа-образов увеличивает неудовлетворенность телом среди женщин, особенно среди тех, у кого низкая самооценка.[[42]](#footnote-42)

Широкое использование социальных сетей привело к росту культуры сравнения, что оказывает негативное влияние на образ тела молодых женщин. Как уже было сказано ранее, именно благодаря сравнениям у человека формируется оценка собственного тела, однако нереалистичные стандарты красоты, представленные в социальных сетях, могут препятствовать здравой оценке и это может приводить к тому, что девушки будут сравнивать себя с этими стандартами и чувствовать себя неполноценными, далекими от идеалов красоты, что ведет к усилению негативных настроений по отношению к собственной внешности и телу.

 Согласно исследованию, проведенному Батуриной в 2021 году, использование социальных сетей может привести к негативному восприятию образа собственного тела у молодых женщин в возрасте от 18 до 35 лет. В ходе проведенного исследования оказалось, что в группе участников проводимого эксперимента значительно снизилась удовлетворенность своей внешностью после просмотра фотографий в группах в социальных сетях. Просмотр фотографий также увеличил взаимосвязь с самооценкой, успехом и оценкой внешности в группе опрошенных.[[43]](#footnote-43)

Диетическая индустрия – одна из движущих сил, побуждающих людей постоянному совершенствованию и изменению фигуры.[[44]](#footnote-44) И если раньше идеалы красоты транслировались при помощи различных журналов, телевидения, рекламы, то теперь при помощи тематических групп в социальных сетях создается гиперболизированная проблема избыточного веса. Однако, не все люди отдают себе отчет в том, насколько серьезными могут оказаться последствия от диет. Ни одна из диет не способствует снижению веса на долгое время и обладает лишь краткосрочным эффектом, отчасти по причине недостаточной эффективности самого способа, полностью же вследствие неспособности индивида постоянно ограничивать себя в пище. Ошибочное и резкое изменение рациона питания также может ухудшить здоровье. Из-за всего этого самооценка человека начинает снижаться, он воспринимает себя менее уверенным в себе человеком с заниженной способностью контролировать свое тело и жизнь целом.

Таким образом, распространяемая в социальных сетях информация о способах достижения идеала красоты далеко не всегда достоверна. Эффективность и безопасность подобных методов зачастую очень сильно преувеличина. В результате человек, прибегающий к их помощи, начинает винить исключительно себя в неудачах на пути совершенствования тела. Общее снижение самооценки способствует росту неудовлетворенности телом и «недостаточно идеальное», не отвечающее социальным запросам тело может служить основанием для социальной дискриминации.

Со временем наступает состояние, в котором у человека есть противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценности и цели, с которыми он в данный момент не может справиться, не может выработать приоритеты поведения. Появляется противоречие между нормативными представлениями о чертах личности и особенностях поведения женщин и невозможностью или нежеланием личности соответствовать этим представлениям-требованиям.

СМИ повсеместно пропагандируют утрированный идеал женской привлекательности в виде худых, истощенных девушек. Образы идеальной внешности демонстрируются девушкам регулярно под эгидой различных телепередач, блогов, реклам средств по «совершенствовании» внешности постепенно приводят девушек к тому, что желание соответствовать образу идеальной внешности из средства удовлетворения потребности в принадлежности к определенной социальной группе становится ценностью и даже одержимостью, вызывая сильную озабоченность своим внешним видом, в первую очередь – своим телом.

Однако социальные сети, безусловно, отличаются от традиционных медиа, таких как телевидение, газеты и журналы тем, что контент в основном генерируется самими пользователями: люди могут размещать свои собственные фотографии и информацию о себе, просматривать материалы, размещенные другими пользователями, и взаимодействовать с другими пользователями в своих сетях (с помощью «лайков» и комментариев). Несмотря на определенные положительные моменты, социальные сети могут негативно влиять на психику и самооценку человека, манипулируя сознанием людей и однобоко представляя различные темы и проблемы, обсуждаемые в сообществах, а также оказывать давление на неокрепшее сознание молодых девушек.

Также влияние социальных сетей на образ тела можно рассмотреть в парадигме теории информационного пузыря, предложенной Эли Паризером.[[45]](#footnote-45) Будучи изолированы в ограниченном информационном пространстве, очень часто люди могут не подозревать, что есть другие варианты информации, другой выбор и другие точки зрения. Как только человек попадает в медиа-поле, алгоритмы платформ, которыми он пользуется, отслеживают то, что привлекло внимание. Пребывание внутри информационного пузыря может иметь совершенно разные последствия для разных групп людей. В этом ключе тематические группы по похудению могут поглощать сознание девушек все время предлагая большое количество одинакового контента, продвигая единую идею о том, что худая девушка=идеальная девушка или идею о том, что чтобы быть счастливой нужно похудеть. Девушки, попадая в сеть бесконечного потока подобной информации, перестают критически мыслить и попадают под жесткий контроль подобных сообществ.

Таким образом, существование определенного устоявшегося идеала красоты в социальном пространстве позволяет осуществлять манипуляции девушками. А социальные сети являются постоянно возобновляемым источником объективации тела, в то время как обратная связь других пользователей в виде комментариев или лайков способствует самообъективации. Резюмируя все вышесказанное, к основным способам манипулирования социальными сетями на восприятие собственного тела можно отнести :

1. Навязываемые идеалы красоты: социальные сети часто активно демонстрируют идеализированные тела, отретушированные фотографии, что зачастую является недостижимым для большинства пользователей. Посты, фотографии и реклама, представленные в социальных сетях, могут формировать у людей стремление соответствовать этим идеалам, что в дальнейшем может оказать пагубное влияние на здоровье, как эмоциональное, так и физическое;
2. Постоянное сравнение с другими: пользователи социальных сетей могут часто сравнивать себя с другими людьми, которые представляют идеальные образы тела. Это сравнение может вызывать негативные эмоции и провоцировать неудовлетворенность собственным телом и внешностью;
3. Влияние определенных тематических сообществ: в социальных сетях существуют группы, посвященные фитнесу, диетам, моде, которые могут оказывать давление на девушек, заставляя считать, что им нужно соответствовать определенным критериям и нормам, принятыми самими участниками этого сообщества;
4. Токсичные комментарии и кибербуллинг: негативные комментарии и кибербуллинг в социальных сетях могут ухудшить восприятие собственного тела и вызвать негативные чувства по поводу собственной внешности.

**1.4 Культура «Pro-Ana» как новая молодежная субкультура**

Pro-Ana расшифровывается как движение сторонников анорексии. Сообщества Pro-Ana - это субкультура людей, которые превратили девиантное, ненормальное поведение в тайное сообщество людей, которые поддерживают, поощряют и дают возможность друг другу изнурять себя голодовками и спортом. Сообщества, блоги и чаты являются средой для людей, выбравших такой «образ жизни». Авторы публикуют фотографии женщин, таких худых, что можно пересчитать их ребра, а чаты и обсуждения - это места, где сторонники анорексии могут поговорить о том, что происходит в их жизни, обсудить новые способы похудения и найти таких же одержимых весом и похудением людей. В такой среде нет ничего постыдного в том, чтобы есть только яблоко в день, в то время как вне сети эти люди с большей вероятностью столкнутся с отпором и гневом со стороны людей, которые их не понимают и не принимают. Это можно назвать своего рода сектой.

И, конечно же, в данных сообществах не упоминается о возможных последствиях анорексии и данное течение является процветающей субкультурой. Романтизация анорексии происходит с помощью распространения постов, фотографий, статей в различных тематических сообществах в социальных сетях от администраторов и участников. Г.А. Шагина и С. Е. Мартынчук в своем исследовании указывают на то, что средства массовой информации могут активно создавать благоприятное поле для искажения собственной картины мира индивидуума.[[46]](#footnote-46)

Так, к примеру, в социальной сети «ВКонтакте» существует множество различных тематических сообществ, например «Анорексия, голод, булимия», «Подслушано анорексия», «40кг», «Покажи свои кости», «Худой и еще худее», «Я люблю ТА» и т.п., администраторы которых заявляют о том, что контент данных групп разделяет пропаганду РПП и романтизацию данной болезни. Тем не менее, подписчики таких сообществ формируют свою субкультуру, основанную на контенте из любимых групп. В некоторых сообществах также часто проводятся «марафоны», в процессе которых участники добиваются потери веса различными способами. [[47]](#footnote-47)

Авторы этих групп постоянно делают расплывчатые комментарии об опасностях анорексии - они признают ее расстройством пищевого поведения, но настаивают на том, что это право самого человека отказаться от лечения. Также, в подобных ана-группах распространена активная поддержка отчуждения от близких, которые наблюдают изменения у девушек и пытаются как-то помочь им. В таких группах люди убеждены, что близкие просто хотят помешать похудению и только действуют на нервы.[[48]](#footnote-48) Это ведёт к тому, что человек замыкается от всех, что впоследствии может привести к депрессии.

Одним из самых ярких примеров подобного объединения молодых девушек выступает самая массовая по численности участников группа «Типичная анорексичка», насчитывающая более 190 тысяч подписчиков. Общение в группе посвящено следующим темам: обмен фотографиями с достигнутым результатом, обсуждение различных экстремальных диет и применения медицинских препаратов для быстрого снижения веса, поиск напарников для совместного похудения, а также различные посты с мотивацией от администраторов и участников сообщества. Данная группа не имеет ничего общего со здоровым похудением и питанием, группа преимущественно занимается пропагандой голодовок, похудением на воде и тренировками в зале по 7 часов в день, преподнося это как то, к чему должна стремиться каждая девушка. Авторы также часто играют на контрастах «худенькая девушка-бабочка, толстая девушка-свинья», «худой значит красивый, толстый значит противный», что еще больше заставляет девушек сомневаться в собственной привлекательности и полноценности. Записи сообщества переполнены псевдо-мотивационными записями: «Осталось совсем немного, осталось совсем чуть-чуть и станешь бабочкой», «Я ненавижу еду. Есть - значит умереть, а голодать - значит жить». По мнению членов группы, основным способом похудения является голодание, часто очень жестокое. Практика такого аскетизма прославляется, служит признаком сильной воли и своеобразной «избирательности». Чувство голода сопровождается целым арсеналом опасных средств, включая рвоту, двухчасовое кардио, курение и так далее. Проанорексическая тематика также отличается обилием символов: девушки представляют себя невесомыми волшебными существами – феями, бабочками, нимфами, тем самым создавая особую «веру», «философию», которой они придерживаются и которую навязывают другим.

Таким образом, подобные группы продвигают в массы образы «идеальных» тел. Тем самым социальные сети подпитывают нескончаемую рефлексию молодых девушек по поводу своего физического облика, которой почти всегда приписывается решающее влияние на успех в жизни. С одной стороны, безусловно, нет ничего плохого в том, чтобы немного ограничивать себя в еде и рационально подходить к выбору своих ежедневных продуктов питания, не потреблять вредных для организма. Однако некоторые девушки ограничивают себя слишком сильно, вплоть до полного отказа от пищи, совершенно не отдавая себе отчет в том, что они делают и какие последствия следуют для них, их здоровья и будущего в целом.

Далее мы переходим к обсуждению результатов эмпирического исследования.

# **II. Эмпирическое исследование «Негативное влияние группы «Типичная анорексичка» на формирование образа собственного тела (у девушек до 35 лет)»**

* 1. **Методы исследования**

В целях выявления и описания негативных последствий влияния социальных сетей на удовлетворенность образом собственного тела и на формирование негативных установок касательно собственной внешности было проведено эмпирическое исследование методами полуструктурированного интервью и контент анализа.

Теоретико-методологической основой исследования является социокультурная модель, в рамках которой нереалистичные критерии привлекательности влияют на формирование удовлетворенности собственной внешностью. Большинство людей не соответствуют существующим стандартам и нормам, в результате чего у них формируется неудовлетворенность внешностью (в первую очередь, своим телом), а это приводит к появлению различных стратегий поведения, направленных на желание изменить параметры и формы собственного тела. В качестве одной из таких стратегий выступает ограничительное пищевое поведение. Такая интерпретация формирования образа тела предполагает, что социальные сети также могут непосредственно принимать участие в этом процессе на протяжении всей жизни, а также изменять уже сформировавшееся восприятие внешности, вносить свои коррективы, оказывать влияние на удовлетворенность или неудовлетворенность телом.[[49]](#footnote-49)

Теория объективации также была использована для лучшего понимания последствий того, что женщина является частью культуры, которой свойственно объективировать женское тело, что в следствие приводит к самообъективации, при которой женщины усваивают точку зрения наблюдателя как основной взгляд на себя и свое тело, в особенности, когда девушки сталкиваются с «идеализированными» изображениями в социальных сетях. Самообъективация является важной проблемой при изучении взаимосвязи между использованием социальных сетей и образом тела. Исследования, приведенные ранее также выявили связь между самообъективацией и проблемами внешности среди девушек.

В данной выпускной квалификационной работе в исследовании использовались два основных метода – полуструктурированное интервью, в количестве 17 штук, а также анализ интернет-сообществ, посвященных тематике похудения, чтобы лучше понять, как и какие изображения, посты, встречающиеся в социальных сетях, могут влиять на положительным и/или отрицательным образом на девушек.

Метод полуструктурированного интервью позволяет глубже изучить опыт и восприятие участников. Они могут раскрыть насыщенные повествования, личные переживания, которые могут не проявиться в более стандартных форматах интервью. Цель полуструктурированных интервью выходит за рамки фактической информации; они направлены на выявление восприятия, убеждений, ценностей и эмоций участников, предоставляя ценные сведения об их субъективном опыте. Контент анализ был использован в качестве вспомогательного для лучшего понимания того как устроены тематические сообщества Вконтакте, посвященные тематике похудения и анорексии и анализа инструментов давления на девушек и различных деструктивных практик питания, продвигающихся там. Данная социальная сеть была выбрана по причине того, что по данным ВЦИОМ от 2022 года ежедневно или практически ежедневно данной социальной сетью в России пользуются 86% молодых людей (ВЦИОМ, 2023).[[50]](#footnote-50) Поэтому можно предположить, что данная соцсеть наиболее точно отражает активность и позицию российских интернет-пользователей.

 Процедура проведения интервью заключалась в том, что девушкам изначально задавался один и тот же вопрос о том, как они пришли к мысли, что им нужно худеть, они рассказывали свою историю. Этот вопрос был единственным, который задавался всем девушкам, остальные вопросы задавались в зависимости от ситуации по ходу интервью, опираясь на гайд. Вопросы затрагивали особенности взаимодействия с окружающими, образ жизни, повседневные практики.

Для интервью было необходимо отобрать респондентов, которые имели отношение к анорексии. Почти все девушки были найдены в группе «Типичная анорексичка», некоторые девушки были моими знакомыми, о проблеме которых я была осведомлена. Большинство девушек с готовностью и быстро отреагировали на отправленное мной сообщение, и почти все согласились поговорить со мной, в большинстве своем это были дистанционные интервью, так как респонденты были расположены в разных городах России. Они проявляли активный интерес к исследованию и его результатам.

Для начала передо мной была поставлена задача выявить основные факторы, которые непосредственно влияют на возникновение неудовлетворенностью собой и проблемам с пищевым поведением, узнать истории девушек и понять как они пришли к этому, что стало основным «триггером» и были ли это именно тематические группы. Согласно социокультурной модели формирования образа тела на него оказывают влияние такие факторы, как давление со стороны семьи, ближайшего окружения, сверстников или СМИ по поводу внешности, стремление подражать эталонам красоты; отличие собственного веса или форм от веса или форм большинства сверстников; принадлежность к определенным группам, для которых важен конкретный вес.[[51]](#footnote-51)

Для анализа сообществ и интервью был применен использовался метод категоризации. Данный метод состоит в том, что интервью распределяются по категориям и эти категории кодируются. Категории могут быть либо разработанными заранее, либо появиться в процессе анализа. В представленном исследовании категории были выработаны на основании анализа полученных данных после интервью и посредством анализа интернет-сообществ.

## **2.2. Формулировка проблемы**

Безусловно, все начинается постепенно и недовольству собственным внешним видом, и вступлению в сообщества, занимающихся пропагандой нездоровой худобы, и предшествуют определенные факторы и обстоятельства. У кого-то это было спровоцировано язвительными комментариями со стороны друзей/близких/людей противоположного пола. Как известно из исследований, ближайшее окружение человека оказывает существенное влияние на формирование негативного образа тела.[[52]](#footnote-52) [[53]](#footnote-53) Одной из причин размышлений о собственной внешности является тот факт, что мужчины придают большое значение физической привлекательности:

«Я очень часто слышала комментарии, например спрашивает девочка парня «Слушай, а кто тебе из девочек нравится? А он отвечает: «Все, кроме Полины». Полина такая жирная, что она никому никогда не понравится и никогда на нее никто не обратит внимания». После всего этого я стала очень следить за питанием, ну как следить, я просто перестала вообще есть». (*Полина, 24 года)*

Идеализация образа тела и стремление соответствовать общепринятым нормам также могут зарождаться в семье. Родители играют немаловажную роль в формировании представлений о культурных стандартах красоты, усилении контроля над телом и питанием и некоторые девушки сообщили, что родители с самого детства следили за их питанием, запрещали есть мучное, сладкое, потому что их от этого «разнесет» и они станут «страшными и жирными».

«С самого детства мама твердила мне о том, чтобы я следила за тем, что я ем, она сама всегда была зациклена на своей фигуре и хотела, чтобы я тоже всегда была такая же стройная и красивая». (*Полина, 20 лет)*

Также у некоторых девушек проблемы с питанием и весом начались из-за профессиональной деятельности (профессиональный спорт, танцы, модельный бизнес):

 *«*В 15 лет я помню, как мне первый раз тренер вообще в жизни сказала, что ты поправилась и вот в тот момент, наверное, мне в голову прям жестко ударило то, что ну все, я толстая, надо худеть срочно». (*Виктория, 21 год)*

«Мне с детства говорили, что у меня идеальный рост для модели, но мои параметры были далеки от идеала, поэтому я решила попробовать себя в моделинге и решила сесть на диету, чтобы добиться параметров 90-60-90». (*Екатерина 23 года)*

«Так как я профессионально занимаюсь танцами, а именно направлением High Heels - в данном стиле очень важны эстетическая составляющая тела, быть грациозной и утонченной, а с самого детства я была довольно пухленькой и любила очень много и вкусно поесть, поэтому решила, что хочу нравиться себе в зеркале в зале и на видео, поэтому в один момент резко решила заняться своим внешним видом. (*Надежда 23 года)*

Важно отметить, что никто из опрошенных девушек никогда не страдал от ожирения и диету им никто не назначал. Все опрошенные мной репондетки по тем или иным причинам решили сесть на диету самостоятельно, без наблюдения специалиста или тренера. У многих девушек даже родители не были в курсе, что они решили похудеть.

«Я держала все в тайне от мамы, очень боялась ее осуждения». (*Рита, 20 лет)*

Можно также предположить, что решение отказаться от пищи с целью достижения идеальных параметров, часто пропагандируемый в сообществах по тематике анорексии, навязывается различными стереотипом диетической культуры[[54]](#footnote-54), которые повсеместно там транслируются через средства массовой информации и манипулируют сознанием девушки. «Диетическая индустрия - одна из самых мощных сил, заставляющих людей корректировать свою фигуру».[[55]](#footnote-55)

Среди самых распространенных диетических стереотипов удалось выделить:

Массовое прославление худобы. Определенная масса и размеры тела, мало достижимые для большинства людей, превозносятся как образец не только красоты, но и здоровья. Утверждается, что только тело определенных параметров может считаться привлекательным и быть здоровым, в ином случае человек просто считается слабовольным, не желающим самосовершенстстваться.

«Худые ноги - это красиво. Скоро и у меня будут худенькие ножки»; **«**Нет ничего приятнее, чем чувство собственной худобы» *(записи из группы «Типичная анорексичка»)*

Связывание веса и успеха. Диетическая культура утверждает, что только худые люди могут добиться успеха в жизни. Если ты не обладатель идеальных пропорций, то на тебя не обратит внимания противоположный пол, тебя никогда не будут воспринимать всерьез в обществе и так далее.

«Представь, какой красивой ты будешь летом, представь, как на тебя будут все смотреть, представь, как твой парень будет тебя легко носить на руках, как бабочку» *(запись из группы «Психология Анорексии»)*

Демонизация еды. Часто в сообществах поствященнх анорексии можно заметить надписи на подобие таких: «Еда – это твой враг. Голод – твой лучший друг» *(прим. цитата из группы «Типичная Анорексичка»)*. Таким образом подобные высказыввания закладывают мысль в голове девушек о том, что есть – стыдно, что еда только для слабых и безвольных.

«В один момент в моей голове что-то щелкнуло и я просто решила перестать есть. Потому что увидела в группе Вконтакте, как красиво выглядят девушки, которые весят по 40-45 килограмм и как красиво выглядит их худоба. И я хочу также». (*Рита, 20 лет)*

Похудение для девушек начинает выступать как смысл жизни, способствующий физическим и эмоциональным изменениям. Некоторые опрошенные мной респондентки также отмечали, что часто находили себе подруг в тематических сообществах для мотивации и обмена фотографиями еды и своих параметров, иногда это даже обретало соревновательный дух, что превращало обычное желание сбросить пару килограмм в зависимость от цифры на весах и количества съеденных калорий.

«Я часами в день просматривала советы по питанию, диеты, фотографии худых девушек, низкокалорийные рецепты. И я постоянно, постоянно смотрела на фотографии еды. Еда, которую я не могла есть». (*Анна, 19 лет)*

Таким образом, исходя из ответов девушек можно сделать вывод, что на зарождение проблемы негативного восприятия своего тела влияет не только образ транслируемый в СМИ и навязываемые через социальные сети стереотипы о питании и внешности, но и такие факторы как сверстники, семья, профессиональная деятельность.

Основным источником информации о методах похудения для информантов стал интернет, а именно тематические сообщества в социальных сетях. Безусловно, в Интернете существуют различные группы, пропагандирующие здоровое питание , но они не помогут достичь таких быстрых результатов, в отличие от обществ, связанных с анорексией и продвигающих экстремальные способы похудения. Таким образом, девушка, которая хочет похудеть, сразу же попадает в среду, способствующую снижению веса и навязывающие эту идею как основную, как то, к чему должна стремиться каждая, это, в том числе согласуется с вышеприведенной концепцией пузыря фильтров Э. Паризера. Девушка становится поглощенной бесконечным количеством информации, поступающей из таких групп и становится очень уязвимой. На заданный девушкам вопрос о том, как социальные сети повлияли на восприятие своего образа тела все опрошенные мной респонденты охарактеризовали это влияние как негативное. Девушкам было трудно найти какие-либо положительные аспекты влияния социальных сетей на образ тела.

Почти все из опрошенных мной девушек сообщили, что при просмотре изображений в социальных сетях они проводили негативные сравнения с собственной внешностью. На сравнения влияли как образы известных людей, так и своих знакомых и друзей. Участники отмечали, что фотографии «идеальных» девушек, которые они видели в сообществах и блогах, они воспринимали как девушек очень уверенных в себе, наделенных силой благодаря своей внешности и худобе, и не были уверены, может ли вообще все это оказать какое-либо положительное влияние на образ тела других девушек. Таким образом, можно утверждать, что средства массовой информации, оказывают непосредственное влияние на возникновение идеалов телесности.

«…в один момент все мои подписки превратились в людей на которых я смотрю не как на личность, а как на человека у которого красивое тело, который худой, я считала этих людей идеальными, старалась на них равняться, сравнивала естественно со своим телом, видела, что я от них сильно отличаюсь и меня это прям очень расстраивало…» (*Виктория, 20 лет)*

*«*Мотивацию, конечно, к изменению своих пропорций я часто испытывала после просмотра социальных сетей, это были худые и тощие модели, за которыми я следила*» (Полина, 24 года)*

«Я все время сравнивала себя с одноклассницей и ее красивыми модельными фотками и не понимала, почему я не могу быть такой же утонченной и красивой как она»*. Рита, 20 лет.*

«В этих группах транслируется идея, что только худой и спортивный человек обладает силой воли и потому достоин уважения и будет успешен в жизни. Это очень сильно засело мне в голову и сидит в ней до сих пор». (*Анна, 19 лет)*

Таким образом, выявленные закономерности в ходе интервью с девушками согласуются с теорией социального сравнения, упоминаемой в первой главе. Стремление к социально заданным идеалам, которые транслируются напрямую через группы по похудению, заставляет девушек сравнивать себя с образами, что почти всегда приводит к дестабилизации самооценки и приводит к неудовлетворенности собственным телом и внешностью.

## **2.3. Психологическое насилие и практики питания в группе «Типичная анорексичка»**

Психологическое насилие, которое может встречаться в группах похудения, представляет собой серьезную проблему, которая может негативно сказываться на психическом и эмоциональном благополучии ее участников. В группах похудения девушки могут столкнуться с различными формами психологического насилия, такими как унижение, давление на соблюдение строгих диет и тренировок, установка определенных правил и требований, а также навязывание стереотипов телесности. В результате этого участники группы могут испытывать чувство стыда, вины, недостаточности, а также развивать негативное отношение к своему телу. Кроме того, такая форма насилия может привести к развитию расстройств пищевого поведения и различных проблем с самооценкой.

Примечательно, что многие из опрошенных мной девушек стали активно увлекаться похудением и диетами именно после вступления в группы по похудению, в большинстве своем это была одна конкретная группа – «Типичная анорексичка» в социальной сети Вконтакте. В таких сообществах формируется настоящее комьюнити *(от англ. «сообщество»).* Девушки создают дневники питания, выкладывают фотографии «до и после», обсуждают различные диеты и способы экстремального похудения и так далее. Если был отвес (снижение веса), то другие участницы могут их поддержать. Лайки и комментарии на фото и постах в сообществе также являются важным фактором социального одобрения от участников сообщества. На стене группы люди активно ищут себе компанию и поддержку:

«Ищу напарницу на голод. Мои параметры: рост 163, вес 63. Твои желательно такие же» *(Запись из сообщества «Типичная анорексичка»)*

Многие девушки даже признают наличие у себя заболевания, но продолжают увлекаться диетами, жестко ограничивать себя в питании и искать единомышленников:

«Ищу напарницу на любой тип диет, кроме здорового. Параметры мне не важны.
Сижу обычно на 300 ккал, но также страдаю булимией» *(Запись из сообщества «Типичная анорексичка»)*

Можно сделать вывод о том, что многих девушек устраивает их болезнь и они чувствуют себя «особенными» благодаря этому, а анорексия, булимия и прочие заболевания, связанные с пищевым поведением выступают определенным «статусом» и «достижением» для девушек, показателем того, что они могут выдержать голодовки, изнурительные тренировки во имя худобы.

Также в сообществе ежедневно публикуются различные системы голодовок и жестких диет. Самая известная в данной группе диета — «Питьевая»: на ней разрешено употреблять только жидкости (воду, соки и т.д.). Диета «Любимая» сочетает в себе питьевой, белковый, овощной и фруктовый и дни. Помимо различных диет, можно найти таблицы подсчета калорий или советы по приему таблеток для похудения, без назначения специалиста, например, в группе многие советуют пить флуоксетин — антидепрессант, в побочных действиях которого есть снижение аппетита или бисакодил – слабительный препарат, а также программы тренировок, составленные просто самими участниками, не имеющими никакого образования. Но никто, конечно, не предупреждает о возможных последствиях данных необдуманных действий. Демонстрируется лишь одна сторона, но никто не говорит про обратную сторону этого увлечения похудением, тренировками и таблеткми.

«В группе я нашла девочку, чтобы было проще худеть, мы голодали очень жестко: за весь день могли съесть пару орешков, яблоко или йогурт, отчитывались друг другу ежедневно о своем отвесе». (*Мария, 19 лет)*

«В группе я узнала о бисакодиле, это слабительное, подумала, что это же просто гениальный способ похудеть без особых усилий: ешь что хочешь, а потом идешь в туалет. И так продолжалось очень и очень долго, пока у меня не начались ужасные проблемы с желудком, любая еда сразу же выходила наружу» (*Ангелина, 23 года)*

Также в группе активно пропагандируются способы сокрытия проблем с едой от ближайшего окружения. Например, в сообществе советуют выбрасывать еду, не говорить родителям правду, что ты сегодня ничего не ел и тому подобное. Некоторые девушки отмечали, что близкие до сих пор не знают об их проблеме.

«Что касается родителей, здесь вообще жесть. Все мое похудение было в тайне от них. Я как-то вычитала в «Типичной анорексички» историю девушки о том, как они скрывала и выбрасывала еду, чтобы родители думали, что она поела. Мне показалось это гениальным и я решила делать также, чтобы мама не заподозрила, что я не ем и не начала вмешиваться в это и мешать моему похудению». (*Виктория, 21 год)*

В подобных группах происходит активная романтизация анорексии и булимии, а та их сторона, где люди страдают, остается за кадром. На самом деле расстройства пищевого поведения нисколько не романтичные и не уникальные: примерно каждый десятый человек страдает от РПП. Анорексия для участниц сообществ не является болезнью, для них это определенный образ, к которому хочется стремиться. В подобных сообществах девушки могут не только найти общность интересов, друзей по духу, но и почувствовать себя частью социальной группы, но и получить признание от большого количества людей в виде лайков и комментариев, тем самым повышая свою самооценку и самоутверждаясь.

У девушек появялется определенная «философия», которой они придерживаются. И всех, кто откланяется от принципов этой философии подвергается осуждению, оскорблению со стороны ее привержеников. В группе поощряются любые способы борьбы не столько с полнотой тела, сколько с самим голодом. Телесная худоба является отражением этого самоконтроля, чем худее девушка, тем большей силой воли, по мнению участников сообществ, она обладает. Со временем, посещая подобные группы, девушка, не имеющая психологических причин для возникновения анорексии, попадает под влияние данных сообществ, меняется ее идеал красоты, она начинает стремиться стать похожей на девушек с фотографий, публикуемых в сообществах. Администраторы групп прививают участникам веру в то, что только похудея можно обрести абсолютную гармонию и удовлетворение собой.

**«**Нет ничего приятнее, чем чувство собственной худобы»;

«Я хочу есть, но я должна держаться ради ключиц и худых ног»

*(Записи из сообщества «Типичная анорексичка»)*

Примечательно, что стремление сбросить килограммы становится намного важнее, чем желание сохранить свое здоровье. В подобных группах из девушек напрочь выбивается то, что человек – это больше, чем просто внешность и фигура, это индивидуальные, уникальные качества, харизма и так далее. Группы навязывают повсеместно стереотип о том, что только девушки, которые весят 45 килограмм и меньше имеют право называть себя красивыми и только они будут успешны в жизни и буду пользоваться популярностью. Многие девушки не задумываются о последствиях, которые следуют за такой «слепой» погоней за килограммами. Идеалы красоты девушек также очень сильно искажаются, девушки теряют способность адекватно и объективно оценивать себя.

«Я перестала чувствовать себя самой собой. Я стала просто каким-то, не знаю, роботом, который изо дня в день живет просто ради того, чтобы есть низкокалорийную еду и выкладывать ее и получать от этого мотивацию к тому, чтобы еще больше худеть и продолжать этот свой путь…». (*Виктория, 21 год)*

Таким образом, на основании всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что подобные сообщества пропагандируют социальную изоляцию, отказ от помощи близких и специалистов, «нормализируют» болезнь, которая имеет высокий процент смертности, рекламируют прием лекарственных препаратов без назначения врача. Все это влияет на сознание молодых девушек, они воспринимают все эти «легкие» способы добиться идеала как «волшебную таблетку» и слепо верят обещаниям в группе, что только похудев девушка сможет стать успешной, привлекательной. Это, в свою очередь, сильно искажает восприятие окружающего мира и подвергает объективации, человек перестает воспринимать себя как личность, уникальную, со своими особенностями и начинает гнаться за этим «идеалом», который в большинстве своем является недостижимым и утопическим. Девушки начинают терять контроль над ситуацией и уже не могут так просто остановить запущенный процесс похудения. С каждый днем девушки начинают все больше и больше накладывать на себя запретов, что, безусловно в дальнейшем не проходит бесследно для них

### **2.3.1. Взаимодействие с окружающими**

Девушки, участницы интернет-сообществ, при личном общении со взрослыми могут намеренно умалчивать о проблемах питания, что требует особого внимания родителей и ближайшего окружения. Многие девушки отмечали, что они вели себя очень агрессивно по отношению к своим близким, особенно, когда дело касалось еды, могли устраивать истерики, уходить из дома, что, безусловно очень негативно влияло на отношения с семьей, и общее эмоциональное состояние девушки.

«Нет, я ни с кем не делилась своими проблемами, мне стыдно об этом говорить, не хочу, чтобы моя семья знала про это и беспокоилась за меня». (*Надежда, 23 года)*

«Я могла просто заорать на маму, когда узнала, что она пожарила мою курицу на масле. Психовала на нее, даже разрыдаться могла. Сейчас же понимаю, Господи, как это было глупо. Очень стыдно за тот период» *(Виктория, 20 лет).*

Другая проблема касается язвительных комментариев родителей относительно привычек питания, формы и размера тела. Семейная культура, ориентированная на внешний вид, напрямую связана с неудовлетворенностью образом тела у девушек.[[56]](#footnote-56) Оказалось, что фокусировка семьи на внешности и недовольство телом девушки тесно взаимосвязаны, и это также может поспособствовать попаданию в группы зацикленных на весе и похудении:

«Мама часто говорила мне, что стоило бы поменьше есть, а то такую кобылу как я никто замуж не возьмет. Тут и начались мои загоны на почве еды, я начала искать диеты и меня занесло в группу «Типичная анорексичка»». (*Евгения, 20 лет)*

В отношениях с друзьями и одноклассниками зачастую встречается непонимание, ссоры, иногда даже разрыв дружеских отношений и прекращение общения. Друзья в большинстве случаев не разделяют одержимости похудением, круг общения девушек начинается значительно сужаться и меняться:

«Я настолько сильно стала зациклена на еде, что перестала куда-либо ходить с друзьями, потому что, условно, в кино я не могла спокойно взять попкорн, а в кафе я не могла заказать блюдо, если не знала калории, поэтому чаще предпочитала оставаться дома и никуда не выходить. Сейчас же понимаю, что просто лишала себя нормальной и счастливой жизни». (*Виктория, 21 год)*

Также тема отношений с окружающими отражается в крайнем осуждении полных людей. Так как единственным оправданием присутствия лишнего веса для девушек, склонных к анорексии, является лень, то полные девушки репрезентируются как «жирухи без силы воли и терпения», которые не могут взять себя в руки и похудеть.

«Ты безвольная свинья, только и можешь, что жрать». (*Запись на стене сообщества «Типичная Анорексичка»)*

«Жирные люди просто недостойны этой жизни» (*Запись на стене сообщества «40 кг»)*

Одним из основных способов негативного воздействия социальных сетей на образ тела является также то, что они заставляют сравнивать свое тело с другими. При переизбытке изображений так называемых «идеальных» тел девушки начинают сравнивать свою собственную внешность с тем, что они видят в социальных сетях и становятся одержимы идеей о том, что им необходимо постоянно совершенствоваться в своем внешнем виде, быть худее всех. Постоянно сравнивая свою жизнь с той, которую они видят в социальных сетях, могут чувствовать, что они не соответствуют требованиям с точки зрения внешности, популярности или успеха. Многие опрошенные мной девушки подтвердили это, отметив, что они постоянно сравнивали и сравнивают свою фигуру с фигурами окружающих их людей в жизни и в социальных сетях и это приводило их к депрессии и они начинали себя жестко ограничивать, постоянно пытаясь быть похожей на этот «идеал». Некоторые девушки даже отметили, что их очень сильно расстраивало, когда они видели фото человека, который был худее их и из-за этого они начинали еще больше ограничивать себя в еде.

«Да, я сравнивала… сравнивала с теми, на кого я была подписана, я сравнивала со своими друзьями, вообще рандомными людьми, даже с незнакомыми людьми в метро. Короче даже слишком много и часто я ее сравнивала.» (*Виктория, 21 год)*

«Конечно невозможно не сравнивать себя с людьми вокруг, когда каждый раз заходишь в соцсети и видишь эти идеальные, точеные фигурки, свое тело начинает казаться просто отвратительным. И я начинала есть все меньше, тренироваться больше». *Полина, 24 года.*

Таким образом, очевидно, что мысли у этих девушек всегда сосредоточены на похудении и их жизнь крутится вокруг веса и своей фигуры. Девушки начинают терять связь с собой, собственным телом и «выпадать из реальности». Это, в свою очередь, может привести к серьезным формам депрессии, социальной изоляции, потере доверия близких и перманентным недовольством собой. Это, безусловно, влияет на общее состояние человека, как моральное так и физическое, а также это оказывает существенное влияние на многие сферы жизни, что мешает полноценно реализовываться, наслаждаться жизнью и иметь стабильность по жизни.

Можно сделать вывод о том, всеми силами пропагандируется возможность и необходимость полного контроля над своим организмом. В ходе интервью становится очевидно, что мысли у девушек, состоящих в подобных группах, всегда сосредоточены и зациклены на похудении и весе и их мир начинает крутиться только вокруг этого. В сообществах поощряются любые способы борьбы не столько с полнотой тела, сколько с самим голодом. Результатом такого образа жизни являются серьезные изменения в организме – истощение, выпадение волос, зубов, ухудшение состояния кожи и ногтей, ломкость костей, скачки давления и так далее.

### **2.3.2 Последующий опыт респонденток**

Всех девушек, с которыми было проведено интервью, можно разделить на две категории: девушки, которые продолжают худеть и девушки, преодолевшие это и отказавшиеся от навязчивой идеи похудеть любой ценой. Сейчас большинство из опрошенных девушек уже находятся в устойчивой ремиссии, они чувствуют себя гораздо лучше. На мой вопрос о том, что помогло им перестать зацикливаться на своем внешнем виде многие девушки также отметили и то, что в период восстановления и по сей день их мотивируют примеры девушек, которые вышли из болезни и живут счастливую жизнь, без озабоченности весом и едой и делятся своим путем и опытом в своих блогах в социальных сетях. Также принять свое тело девушкам помогли примеры знаменитостей, например Ники Минаж, Карди Би и Доджи Кэт. А также специалисты: психологи, гастроэнтерологи, гинекологи. В меньшей степени девушки отмечали поддержку со стороны близких и друзей. Многие отметили, что им стало страшно за свое здоровье и будущее в целом.

«После долгой беседы с врачом и долгих переосмыслений всего этого после я поняла, что больше не хочу так жить, что хочу быть здоровой и любить себя. Поэтому я сразу начала много есть, ела давно забытую любимую еду, мама помогала мне в этом, но никогда не давила, не заставляла меня есть, просто следила, что я реально ем, готовила мне разное. я пила таблетки, которые мне прописал гинеколог и когда ко мне спустя несколько месяцев восстановления пришли месячные, я сразу ей призналась и мы вместе еще поплакали, потому что обе были очень рады, что я снова здорова» *(Виктория, 20 лет)*

«Я случайно наткнулась на страницу девушки, которая показывала, что можно жить счастливо и выглядеть красиво без ограничений и меня просто озарило, я решила, что хочу также наслаждаться жизнью». *(Рита, 20 лет)*

Однако, у некоторых девушек все еще возникают трудности с объективной оценкой собственной внешности и они отметили, что до сих пор продолжают себя ограничивать, ежедневно взвешивать и сравнивать с окружающими, а социальные сети выступают триггером. К сожалению, прогноз неутешителен: если в ближайшее время эти девушки не поймут, что они идут по неправильному пути, последствия подобного увлечения похудением могут оказаться неутешительными: потерянное здоровье или даже жизнь. Для таких девушек расстройство пищевого поведения уже стало образом жизни и они не могут себя представить иначе:

«Признаюсь честно, я все еще не до конца довольна собой и все еще жестко контролирую свое питание и считаю съеденные калории. Мне страшно снова увидеть в зеркале животик, хочу всегда иметь идеальный пресс. И мысль, что нужно бы это все бросить и жить счастливо иногда промелькивает в голове, но мой страх поправиться, все ж, берет верх». (*Надежда, 23 года)*

Таким образом, увлечение жесткими диетами во имя достижения идеала не проходит для большинства девушек бесследно. Кто-то из девушек находит в себе силы взяться за выздоровление, кому-то это пока не удается. Но несмотря на то, что, казалось бы, многие девушки отказываются от идеи стать худыми, образ тела истощенной девушки как некая модель никуда не исчезает, они по-прежнему считают идеальной чрезмерно худую девушку, а себя недостаточно привлекательными и очевидно, что одержимость похудением не проходит бесследно и негативно сказывается на образе жизни. Некоторые также отмечали что до сих пор боятся употреблять в пищу некоторые продукты и считают их запрещенными, от которых они могут резко набрать вес.

## **2.4. Стратегии противодействия и позитивные аспекты влияния социальных сетей**

Несмотря на то, что некоторые авторы заявляют о том, что девушки не осознают и наивно относятся к негативному влиянию, связанному с социальными сетями[[57]](#footnote-57), интервью с девушками показало, что многие из них были осведомлены о том, как постоянные сравнения приводят к негативным мыслям и чувствам, связанным с их образом тела. Некоторые респонденты даже смогли предложить стратегии противодействия негативному образу тела.

Обсуждая стратегии противодействия негативному образу тела и влиянию социальных сетей, девушки отметили важность продвижения позитивного образа тела посредством обмена сообщениями, сосредоточенными на сильных сторонах девушек, а не на их внешности, принятии тела и способах бросить вызов нереалистичным общественным идеалам внешнего вида, а также важную роль школ, родителей, специалистов, для повышения уровня осведомленности о возможных рисков, связанных с контентом в социальных сетях и просмотром различных групп, изображений и постов.

«Мне кажется, об этом должны говорить в школах, потому что дети и подростки очень восприимчивы и ранимы и верят всему, что пишут в социальных сетях, нужно воспитывать в них критическое мышление и нести мысль о том, что каждый человек уникален и прекрасен по-своему и не существует конкретных идеалов, к которым все поголовно должны стремиться». (*Рита, 20 лет)*

Многим девушкам помогли примеры других людей, победивших болезнь, которые вели свои страницы, где делились собственным опытом и вдохновляли других людей на выздоровление:

«Я знаю, что есть много страниц, посвященных бодипозитиву, на которых публикуются фотографии нормальных людей, не таких, как Кендалл Дженнер, а обычных людей с растяжками, не идеальной кожей, фигурой. Глядя на них понимаешь, что с тобой все в порядке, тебе не обязательно есть на 300 калорий, чтобы гордиться собой и не чувствовать вину». (*Алиса, 18 лет)*

«Конечно, очень сложно абстрагироваться полностью от всех групп, все равно в своей ленте наблюдаешь этих девушек с идеальной фигурой, но я осознала, что важно то, как ты сам это все воспринимаешь. Раньше я бы сразу влезла в ограничения, пытаясь стать такой же подтянутой, теперь же то в прошлом, я принимаю себя и я люблю себя, ведь я у себя одна и мне все равно у кого как там фигура». *(Евгения, 20 лет)*

«И очень важно, что ты действительно помогаешь и вдохновляешь девочек на то, чтобы они восстанавливались и жили счастливо. И меня это очень сильно вдохновило. Ты мне очень помогла. На моем пике расстройства ты мне очень помогла и очень вдохновляла..». (*Виктория 20 лет)*

Также важно отметить, что в комментариях к записям в сообществе «Типичная анорексичка» можно встретить комментарии людей, которые осуждают стремление похудеть радикальными способами и всячески пытаются предупредить девушек о негативных последствиях:

«У вас при таком весе и росте там не маленький процент жира, который легко можно сбросить с помощью дефицита, даже не надо будет голодать, но тем не менее столько людей выбирают немного более легкие путь ценой своей психики и сами на ровном месте создают себе РПП» *(комментарий от пользователя под записью в группе «Типичная анорексичка»*

Таким образом, в процессе беседы с девушками и на основании полученных данных удалось выделить следующие рекомендации по противодействию негативному влиянию социальных сетей на образ тела:

1. Подчеркивается важность роли школ, родителей, сверстников и онлайн-источников в противодействии негативному образу тела. Образовательные учреждения, семья и окружение могут играть ключевую роль в формировании позитивного отношения к собственному телу. Например, можно приглашать в школы специалиста, который проведет беседу об опасностях, связанных с любыми необдуманными манипуляциями с собственным телом и предупредит девушек о том, что необходимо критически мыслить и не принимать всю информацию из социальных сетей буквально;
2. При возникновении трудностей, связанных с восприятием своего тела и пищевым поведением необходимо незамедлительно обращаться к специалистам и не заниматься самолечением, чтобы не навредить своему здоровью;
3. Рекомендуется продвижение позитивного образа тела через обмен сообщениями, сосредоточенными на сильных сторонах личности, а не только на внешности. Это поможет сосредоточить внимание на уникальности качеств каждого человека. Важно понимать, что идеалы красоты в социальных сетях не должны определять собственное значение человека и что каждый имеет свои индивидуальные особенности и не существует идеального тела.;
4. Важно воспитывать критическое мышление, анализировать и фильтровать информацию из социальных сетей, распознавать и анализировать манипулятивные приемы, не принимать нереалистичные общественные идеалы внешности как образец для подражания, а также осознавать, что большая часть контента в социальных сетях не является реальным отражением жизни или телосложения большинства людей;
5. Необходимо создавать безопасную и поддерживающую среду вокруг себя, в которой девушки могут открыто обсуждать свои чувства и получать поддержку, не подвергаясь давлению со стороны общественных стандартов красоты;
6. Важно регулировать время, проведенного в социальных сетях: Необходимо регулировать умеренное использование социальных медиа и увеличивать время проведения в других деятельностях, которые способствуют развитию позитивного образа тела, сильных сторон личности и укреплению самооценки. Это могут быть танцы, пение, рисование и т.д.;
7. Необходимо выбирать и подписываться на те страницы и профили, которые поощряют позитивное тело и здоровый образ жизни. Избегайте контента, который способствует идеализации тела или поощряет нереалистичные стандарты красоты.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что позитивный аспект влияния социальных сетей на образ тела есть, однако всего 3 респондента смогли выделить их, остальные девушки затруднялись их назвать, говоря лишь о вреде подобных сообществ и их негативному влиянию на самооценку и жизнь в целом.

# **Основные выводы**

1. В ходе исследования оказалось, что у девушек восприятие образа собственного тела и его оценка не зависят от объективных параметров внешности, а определяются степенью соответствия социально одобряемым параметрам женского тела, которые транслируются в тематических группах в социальных сетях;
2. При просмотре контента в социальных сетях девушки подвергались самообъективации: они переставали понимать свои истинные желания, игнорировали сигналы собственного тела и относились к своему телу только как инструменту для достижения «идеальных» параметров, которые, по их мнению, могли позволить им достичь определенного успеха в жизни и социального признания;
3. Интерес к тематическим сообществам не появляется просто так; интерес к диетам и ограничениям побуждали негативные комментарии со стороны семьи, друзей, представителей противоположного пола, тренеров. Некоторых девушек подсаживали на «иглу» похудения друзья, кто-то решал попробовать ради интереса, кто-то видел рекламу сообщества в других сообществах, не связанных с тематикой похудения;
4. Сообщества очень активно пропагандируют социальную изоляцию, отказ от помощи близких и специалистов, «нормализируют» болезнь, которая имеет высокий процент смертности, рекламируют прием лекарственных препаратов без назначения врача, что очень сильно сказывается на психике и здоровье молодых девушек;
5. Социальные сети побуждают девушек добровольно отказываться от еды, играя на контрастах (худой-красивый, толстый-некрасивый), внушая идею о том, что только худые люди могут быть успешными и привлекательными;
6. Девушки, активно взаимодействующие в сообществах, при личном общении со взрослыми могут намеренно умалчивать о проблемах питания, что требует особого внимания со стороны родителей и ближайшего окружения;
7. Некоторые из девушек смогли справиться с болезнью, но большинство все еще остаются зависимыми от диет, сравнений и не могут справиться с этим самостоятельно.
8. Среди основных мотивационных аспектов, позволивших некоторым девушкам отказываться от идеи чрезмерного похудения были: ухудшение здоровья (выпадение волос, зубов, обмороки и др.), восстановление ради своих родных и близких, возвращение к привычной жизни, пример других людей. Но несмотря на то, что, казалось бы, многие девушки отказываются от идеи стать худыми, образ тела истощенной девушки как определенный образец для подражания не исчезает из сознания молодых девушек бесследно;
9. Позитивные аспекты влияния социальных сетей есть, но они незначительны, по сравнению с тем, как агрессивно обрабатывают сознание молодых девушек тематические группы по похудению, мешая объективно оценивать и фильтровать всю получаемую из групп информацию.

# **Заключение**

В рамках данной работы изучалось влияние контента социальных сетей в контексте господствующих идеалов красоты на неудовлетворенность своим телом в выборке молодых девушек. В соответствии с гипотезой, в рамках исследовательского вопроса среди опрошенных мной девушек наблюдалось значительное увеличение неудовлетворенности своим телом после взаимодействия с контентом в Интернете. Девушкам было трудно определить положительное влияние социальных сетей на образ тела. Участницы интервью определили проблему искажения образа собственного тела как основную, сообщив о негативных сравнениях внешности при просмотре изображений в социальных сетях.  Так, предполагаемое влияние сообществ и групп в социальных сетях на формирование собственного образа тела оказалось правдивым. Различные ано-сообщества, активно пропагандирующие болезненную худобу, оказывают непосредственное влияние на формирование искаженного представления об «идеальных параметрах» женского тела, вследствие чего девушки прибегают к многочисленным телесным практикам, многие из которых оказывают негативное влияние на их здоровье, как физическое, так и эмоциональное, однако не все опрошенные девушки определили социальные сети как основной фактор возникновения беспокоства по поводу собственного тела и внешности, а также были девушки, которым социальные сети помогли обрести здоровую самооценку и справиться с расстройством пищевого поведения. Таким образом, гипотеза о том, что просмотр изображений и постов в социальных сетях приводит к усилению негативного настроения в отношении своего тела подтвердилась частично.

Выявленные закономерности согласуются с выводам вышеприведенных исследований, в которых отмечается, что общественное давление, связанное с необходимостью быть худой, является важнейшим фактором в развитии неудовлетворенности телом. Сегодня девушки должны понимать, что позитивное отношение к себе не должно зависеть от параметров телосложения, веса и роста. Таким образом, сложившееся на сегодняшний день представление о феномене образа тела и проблеме телесности в обществе открывает перспективы эмпирического изучения с целью для организации практической работы с людьми, имеющими трудности, вызванные особенностями восприятия своего тела и его оценки.

#

# **Список литературы:**

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская // Психология развития: хрестоматия / Ред. А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – М.: ЧеРо: Омега-Л, 2005. – 299 с.
2. Арина Г.А., Мартынов С.Е.Средства массовой информации как фактор возникновения озабоченности собственной внешностью в юношеском возрасте // Культурно-историческая психология. 2009. Том 5. № 4. С. 105–114.
3. Болохова М.В. Роль эталона физической привлекательности в оценке собственной внешности // Гендерная психология. Практикум. 2-е изд. / Под ред. И.С. Клёциной. – СПб., 2009.
4. Боярская, А. Р. Культура анорексии как молодёжная аутодеструктивная интернет субкультура / А. Р. Боярская // Культура. Духовность. Общество. – Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества» (Новосибирск). – № 14. – 2014. – С. 147-154.
5. Барышева Н. А. Особенности самоотношения и удовлетворенности телом у девушек / Н. А. Барышева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 9(77). – С. 87-92.
6. Батурина Н.В., Зацепина О.А. Влияние социальной сети Instagram на восприятие образа тела у девушек// Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №7 (87). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnoy-seti-instagram-na-vospriyatie-obraza-tela-u-molodyh-zhenschin (дата обращения: 10.11.2023).
7. Белогай К.Н. Социокультурная модель становления образа тела // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. №. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnaya-model-stanovleniya-obraza-tela (дата обращения: 14.11.2023)
8. Бессонова, Т. И. Образ тела у женщин молодого возраста / Т. И. Бессонова, И. В. Пароньянц // Гуманитарно-педагогическое образование. - 2020. - Т. 6. - No 2. - С. 77-84.
9. Бижанова, Л. Восприятие себя в социальных сетях и влияние фотоманипуляции / Л. Бижанова, А. Исаханова // International Independent Scientific Journal . 2021. № 26-2. С. 39-42.
10. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв – М., 1982. – 200 с.
11. Бронникова, С. Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть / Светлана Бронникова. — Москва : Эксмо, 2017. — 432 с.
12. Воронина О.А. Теоретико-методологические основы гендерных исследований // Теория и методология гендерных исследований. Курс лекций / Под общ. ред. О.А. Ворониной. М., 2001.
13. Гофман И. Стигма: Заметки об управлении испорченной идентичностью. Главы 3–6 / пер. М. Добряковой // Социол. форум. 2001 [Электронный ресурс]. URL: ecsocman.hse.ru/ data/425/175/1218/goffman\_final.doc (дата обращения: 25.12.2023).
14. Дурнева, М. Ю. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. – М., 2013. – No 2. – С. 25-34.
15. Заржицкая, О.А. Социально-психологический анализ телесности: возможности и перспективы// Психология телесности: теоретические и практические исследования. Материалы научной конференции. – 2011. - 16 с.
16. Лисовский В. Т. Социология молодежи: учебник / В. Т. Лисовский. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского Университета, 1996. С. 407-410.
17. Манукян, А.М. Социально-психологические механизмы гипнотического манипулирования сознанием масс в медийном пространстве на примере социальных сетей (Vk, Facebook, instagram) /А.М. Манукян // Азимут научных исследований: психология и педагогика. – Т. 8.– №3 (28). – 2019
18. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия / Пер. с фр. под ред. И.С. Вдовиной, С.Л. Фокина. - Санкт-Петербург: «Ювента», «Наука», 1999.
19. Мешкова Т.А.Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. No 2 C. 55—69. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100206>
20. Мосс, М. (2011) Общества. Обмен. Личность: труды по социальной антропологии : пер. с фр.М. : Книжный Дом — Университет. 413 с.
21. Ори П. Обыденное тело // История тела: в 3 т. / Под ред. А. Корбена, Ж.-Ж. Куртина, Ж. Вигарелло. Том 3. М.: Новое литературное обозрение, 2017. С. 119—148.
22. Паризер, Э. (2011). Пузырь фильтра: что скрывает от вас Интернет*.* Пингвин Великобритания, 304 с.
23. Польская Н.А., ЯкубовскаяД.К*.* Идеализация тела в социальных медиа // Психологический журнал. 2022. Том 43. № 2. С. 128—141. DOI:10.31857/S020595920018771-4
24. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. – Спб: Питер, 2009. – 256 с.
25. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. - М.: Изд-во МГУ, 1989. - 216 с.
26. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 286 с.
27. Татаурова С.С. Актуальные проблемы исследования образа тела // Психологический вестник Уральского государственного университета. Екатеринбург, 2009. С. 142–154.
28. Фомина О. С., Лучинкина И. С. Особенности физического Я личности // Молодой ученый. 2020. №17 (307). С. 291-294
29. Фролова Ю.Г. Социальные факторы формирования негативного образа тела / Ю.Г. Фролова, О.А. Скугаревский // Социология. - 2004. No 2. – С. 61-68
30. Фуко, М. Надзирать и наказывать: Рождение тюрьмы / [Пер. с фр. В.Наумова; Под. Ред И.Борисовой]. М.: Изд. Фирма «Ad Marginen», 1999, 307 с.
31. BellB.T., Cassarly J.A., Dunbar L*.* Selfie-objectification: Self-objectification and positive feedback (“likes”) are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media // Body Image. 2018. . 26. P. 83—89.
32. Giddens A. (1991) Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age
33. Grogan S. Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions // Sex Roles. 2010. Vol. 63. P. 757-765.
34. Сash T.F., Smolak L. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives // Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention / Eds. T.F. Cash, L. Smolak. New York: Guilford Press, 2011. P. 3-11.
35. Cash T.F.(2002) Women’s body images. In G. Wingood & R. DiClemente (Eds.), Handbook of women’s sexual and reproductive health. NY: Plenum Press.
36. Cohena R., Newton-Johna T. Slaterb A.The relationship between Facebook and Insta- gram appearance-focused activities and body image concerns in young women // Body Image. 2017. Vol. 23. P. 183–187
37. Festinger, L. (1954) A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7, 117-140.
38. Fredrickson B., Roberts T. Objectification Theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks. *Psychol. Women Q.*1997; 173–206.
39. Frosh S. (1991) Identity Crisis: Modernity, Psychoanalysis and the Self, Basingstoke: Macmillan.
40. Frost L. (2005) Theorizing the Young Woman in the Body. *Body & Society*, 11 (1): 63–85.
41. Harter, S., Marold D., Whitesell N.& Cobbs, G. A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self. Child Development, 67.1996: 360-374/.
42. Ogden J. Fat chance: The myth of dieting explained. London, 1992.
43. Odgers C.L., Jensen M.R. Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. Psychol. Psychiatry. 2020; 336–348.
44. Rodgers R, Chabrol H. Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: a review. Eur Eat Disord Rev. 2009.
45. Rodin J., Silberstein L.R., Striegel-Moore R.H.Women and weight: a normative discontent [Электронный ресурс] // Nebraska Symposium on Motivation / Ed. T.B. Sonderegger.1984. Vol. 32. P. 267—307.
46. Rozin, P. Food is fundamental, fun, frightening, and far-reaching. Social Research, 66, 1999. Р.9–30.
47. Shalygina O.V., Kholmogorova A.B. “Body orientation” of the contemporary culture and it’s influence on the children’s, adolescents’ and youth’s health. Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy, 2015. Vol. 23, no. 4, P.36–68.
48. Schilder P. The Image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche. L., 1999. 353 p.
49. Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image.Encyclopedia of body image and human appearance(Vol. 2, pp. 758-765).
50. Tiggemann, *M.* Body image across the life span in adult women. The role of self-objectivation // Developmental Psychology. 2001. Vol. 37. P. 243-253.
51. Turner B.S. The Body and Society: Explorations in Social Theory. London-Thousand Oaks-New Delhi, 2001.

# *Приложение 1*

# **Программа эмпирического исследования на тему «Типичная анорексичка» на формирование образа собственного тела (у девушек до 35 лет)»**

**Проблема:** С развитием информационных технологий и популяризацией социальных сетей появилось все больше стандартов красоты, которые напрямую или косвенно влияют на восприятие девушками своей телесности. Под воздействием сетевых платформ, люди стали уделять особое внимание своей внешности, стремясь к идеальной физической форме, как она представлена в мире социальных сетей. Проблемой данного исследования является недостаток информации о влиянии социальных сетей на женскую телесность в современном мире.

**Объект исследования:** девушки 17-35 лет, являющиеся подписчиками тематических сообществ, связанных с похудением, в социальных сетях.

**Предмет исследования:** восприятие девушками образа собственного тела.

**Цель исследования**: изучить влияние социальных сетей на удовлетворенность образом собственного тела и на формирование негативных установок касательно собственной внешности.

**Гипотеза исследования:** социальные сети являются одним из основных факторов, влияющих на неудовлетворенность девушек образом собственного тела.

**Интерпретация основных понятий исследования.**

**Анорексия** - один из видов расстройств пищевого поведения, си, выражающийся в навязчивом стремлении к снижению веса.

**Ано-сообщества** – сообщества, пропагандирующие стремление к экстремальной худобе.

**Расстройство пищевого поведения** - это совокупность поведенческих паттернов, связанных с нарушениями процесса принятия пищи. К видам расстройств пищевого поведения относятся: анорексия, булимия, орторексия и др.

**Образ тела** - внутренняя картина собственного тела, которая часто может отличаться от реальности.[[58]](#footnote-58)

**Искаженное восприятие тела (синдром дисморфофобии)** - это состояние психики, при котором человек чересчур озабочен своей внешностью, не может адекватно оценивать особенности собственного тела, и делает все для исправления надуманных недостатков;

**Триггер** – это событие, высказывание или вещь, вызывающее у человека яркие ассоциации или эмоции, чаще всего в негативном ключе, непосредственно связанные с травматическим опытом в прошлом.

***Задачи***:

1. Изучить основные каналы транслирования искаженного образа тела;
2. Проанализировать, влияют ли на развитие негативного восприятия собственного тела социальные сети и каким образом;
3. Изучить особенности конструирования образа тела на примере изучения людей, состоящих в тематических интернет-сообществах;
4. Выявить, каким образом социальные сети влияют на удовлетворенность девушек образом собственного тела.

**Методология исследования**

В рамках данного исследования будет произведен контент-анализ постов и изображений одно из крупнейших пабликов посвященного тематике питания, похудения и спорта «Типичная анорексичка» в социальной сети «Вконтакте», с аудиторией в 190.000 подписчиков (на момент 13.05.2024). Контент-анализ позволяет глубоко и подробно изучить ценностно-смысловую сферу человека в процессе социального взаимодействия провести исследование индивидуального опыта человека, его внутренних переживаний, а также особенностей отношений к происходящим событиям и его мотивацию.

Полуструктурированные интервью в количестве 17 штук непосредственно с участницами данного сообщества поможет получить качественную информацию от девушек, которые столкнулись или сталкивались с проблемой расстройства пищевого поведения.

**Обоснование выборки**

В связи с закрытостью группы из-за сензитивности темы исследования для поиска информантов была применен метод «снежного кома», то есть поиск участниц для исследования осуществлялся через знакомых и доступные социальные сети. В итоге были собраны 17 интервью с девушками. Возраст – от 16 до 27 лет.

**Ограничения исследования**

У исследования есть несколько ограничений, которые следует учитывать при интерпретации его результатов. В связи с проведением в рамках исследования онлайн-интервью, многие ограничения исследования были связаны с доступом к цифровой аудитории. Во время обзора страниц подписчиков сообщества были такие сложности как закрытые страницы пользователей, страницы-фейки, страницы с ограниченным доступом к некоторым разделам, неактивные страницы. Это исследование было ограничено небольшим числом участников, отобранных самостоятельно. На интерпретацию результатов этого исследования также могут повлиять характеристики участвующих девушек. В этом исследовании было немного больше участниц в возрасте от 18 до 20 лет, и эти девушки, возможно, дольше пользовались социальными сетями по сравнению с более молодыми участницами. Возраст и более чем многолетний опыт использования социальных сетей, возможно, повлияли на интерес участников к вопросам, связанным с социальными сетями, и, следовательно, на их заинтересованность в участии в исследовании.

**Гайд интервью**

*Здравствуйте, меня зовут Камилла, я студентка СПбГУ, провожу социологическое исследование для своей дипломной работы. Тема исследования - влияние социальных сетей на восприятие девушками образа собственного тела. Мне было бы очень интересно узнать ваш личный опыт и мнение. Исследование полностью анонимно, информация будет анализироваться в обобщенном виде, поэтому я буду очень благодарна за вашу искренность в ответах.*

*Для начала расскажите немного о себе*

Как вас зовут? Сколько вам лет? Из какого вы города? Вы работаете/учитесь? Какое у вас образование?

Расскажите немного про ваш образ жизни, вы придерживаетесь зож? Тренируетесь/правильно питаетесь/здоровый сон/…

**Блок 1. Вопросы, позволяющие оценить восприятие образа тела испытуемого.**

1. Довольны ли вы своей фигурой в данный момент?
2. Вам хотелось бы изменить что-то в своей внешности?
3. Делаете ли вы что-то, чтобы получить «тело своей мечты»? (Правильное питание, диеты, тренировки, голодовки?)

**Блок 2. Активность в социальных сетях.**

1. Какие из социальных сетей вы используете активнее всего?  И с какой целью чаще всего?
2. Сколько времени вы проводите в данных социальных сетях?

**Блок 3. Вопросы, позволяющие оценить влияние социальных сетей на восприятие образа тела испытуемого.**

1. Состоите ли вы в тематических сообществах по похудению?
2. Знакомо ли Вам сообщество «Типичная анорексичка» в социальной сети Вконтакте? Состоите или состояли ли Вы в нем? С какой целью?
3. Следовали ли вы советам по питанию/тренировкам из этой или других тематических групп по похудению?  Каким советам вы следовали?
4. Мотивировали ли вас фотографии или картинки “идеальных” тел?
5. Если да, то как это отразилось на вас, вашем восприятии собственного тела?
6. Изменилось ли ваше отношение к собственному телу
после вступления в это сообщество? Если да, то в каком направлении?
7. Было ли что-то примечательное, чем бы вы хотели поделиться, что кардинально повлияло на ваше самовосприятие и заставило начать худеть? Может быть какой-то пост в группе или какой-то вдохновляющий пример похудения?

**Блок 4. Отношения с семьей, близкими и друзьями.**

1. Знают ли ваши родители и другие родственники, что вы
состоите в группе типичная анорексичка?
2. Если да, то как они к этому
относятся? (Поддерживают отказ от этого, критикуют или им
безразлично)?
3. Знают ли об этом ваши школьные товарищи, друзья? Как они
на это реагируют?

***Спасибо за уделенное время!***

# *Приложение 2.*

**Пример интервью**

*Дата интервью: 22 февраля 2024 года*

Интервью с Викторией проходило в формате видео-созвона. С Викторией мы познакомились в 2020 году в социальной сети Instagram (признана экстремисткой на территории РФ), когда и она, и я вели свои блоги-дневники, посвященные питанию.

*Для начала расскажите пожалуйста немного о себе.*

*Как вас зовут? Сколько вам лет? Из какого вы города? Вы работаете/учитесь? Какое у вас образование?*

*Расскажите немного про ваш образ жизни, вы придерживаетесь зож? Тренируетесь/правильно питаетесь/здоровый сон/…*

Меня зовут Вика, я 2003 года рождения сейчас мне 20 лет, я из Москвы. Сейчас учусь на 3 курсе на лингвиста. На данный момент я особо не слежу за питанием, больше времени уделяю здоровью, занимаюсь танцами, много времени уделяю своей учебе.

К: Расскажите пожалуйста свою историю. С чего все началось?

В: Так, ну касательно моей истории. Все началось в 13 лет я тогда занималась художественной гимнастикой и ну как известно, на гимнастике, на художественной гимнастике, принято быть девочкам худыми чуть ли не тощими, худенькие ножки, худюсенькие ручки, плоский живот, талия,в общем девочка на гимнастике должна быть просто фарфоровой куколкой которая весит 25 килограмм, чтобы ей было легко прыгать чтобы она эстетически радовала глаза зрителям, ну как бы такая вот культура в художественной гимнастике обязательно нужно быть худой, очень худой. Чем худее, тем лучше. И вот я в 13 лет. У меня, кстати, никогда не было проблем с весом, то есть ну в плане у меня возможно были проблемы с весом в обратную сторону, то есть я всегда была очень худенькая, но я почему-то в 13 лет решила, что у меня есть проблемы с весом и я должна быть худой, красивой, с тощими ногами. И я сдружилась с девочкой, тоже гимнасткой, мы с ней в одной группе занимались. И вот мы решили с ней вместе худеть. Вот тогда мы с ней начали скидывать друг другу отчеты по питанию ВКонтакте, в сообщениях. Мы очень много переписывались про диеты, про вес наш. Скидывали друг другу свои фото своих ляшек и говорили, блин, вообще треш. У меня ляжки, жирные, надо худеть срочно, скидывали друг другу фото сколько мы весим, что мы едим. Мы конечно не прям голодали, но уже мы были уже такие нездоровые. Вместо там ужина какой-нибудь йогуртик съем или вот я шоколадку уже есть сегодня не буду, щас как-то калорийно выйдет. Вот. Ну как бы без фанатизма, но уже как бы все равно местами какие-то вот отголосочки РПП. Я начала взвешиваться очень часто, вела дневник питания, контролировала съеденные калории. Вот это все продолжалось до 15-16 лет. В 15 лет, я помню, как мне первый раз тренер вообще в жизни сказала, что что-то ты поправилась и вот и в тот момент, наверное, вот как я думаю, мне в голову прям жестко ударило то, что ну все, я толстая, надо худеть срочно. Вот началось опять все накатывать, накатывать. И вот до 16 лет это продолжалось.

К: Хорошо, а вы довольны ли вы своей фигурой в данный момент? Или все также ограничиваете себя?

В: Да. Я сейчас довольна. Я очень долго работала над принятием себя и своего тела и на самом деле продолжаю работать. Недавно обратилась к психологу и с ней тоже прорабатываю это все. Сейчас я в целом довольна всеми своими складочками, своими ногами, которые я так долго ненавидела, у меня очень долго был комплекс моих ног, и я всегда видела свои ноги, и я вот на гимнастике у меня очень часто вот внимание на ноги, что у меня жирные ноги, мне нужно похудеть срочно. Сейчас я довольна всем, вот чтобы хотелось изменить глобально - вообще ничего не хочу изменить. Единственное, ну только мысли у меня, что хочется немножечко подкачаться. Было бы здорово, да, было бы неплохо, но в целом глобально нет, ничего бы мне не хотелось изменить.

К: Какие из социальных сетей вы используете активнее всего?  И с какой целью чаще всего? Сколько времени вы проводите в данных социальных сетях?

В: Чаще всего сейчас я использую Instagram, и тогда Вконтакте, но больше для общения. Обычно провожу там может быть часик-полтора. Но сейчас стараюсь прям сокращать время в телефоне, потому что меня бесит телефон, меня бесит сколько времени я в нем провожу, так что сейчас стараюсь прям реже проводить время в Instagram только по делу заходить, чтобы свои истории выложить.

К: Состоите ли вы сейчас в тематических сообществах по похудению? Или состояли раньше?

В: Сейчас уже нет, но состояла раньше да, когда увлекалась похудением.

К: Знакомо ли Вам сообщество «Типичная анорексичка» в социальной сети Вконтакте? Состоите или состояли ли Вы в нем? С какой целью?

Конечно знакомо, я в нем состояла, и часто там зависала когда мне было 16-17 лет. Я там смотрела диетки всякие и красивые тела худые, я очень вдохновлялась такими фотографиями, где просто девочки с торчащими костями худющие. Я это все в сохраненки к себе добавляла. Вот смотрела и думала, когда же я такая буду? Кошмар... В общем да, довольно часто следила за этим сообществом и за его аналогами.

К: Следовали ли вы советам по питанию/тренировкам из этой или других тематических групп по похудению?  Каким советам вы следовали?

Конечно же да. Были какие-то рационы питания, которые публиковались в этих сообществах. И я что-то да, я оттуда, конечно, брала. И старалась придерживаться этим рационам, которые опубликовались в этом сообществе. Тренировки, да, я тоже делала, на худые ляшки особенно.

К: Мотивировали ли вас фотографии или картинки “идеальных” тел? Если да, то как это отразилось на вас, вашем восприятии собственного тела?

В: Сейчас уже нет, но я была подписана на таких людей и в один момент все мои подписки превратились в людей на которых я смотрю не как на личность, а как на человека у которого красивое тело, который худой, я считала этих людей идеальными, старалась на них равняться, сравнивала естественно со своим телом, видела, что я от них сильно отличаюсь и меня это прям очень расстраивало. Так что да я подписывалась на таких людей, подписывалась на людей, которые вчера вам говорили про похудение, про питание. Я прям была очень активна, да, за этим следила. Это, конечно, ужасно у меня был, блин. Еще у меня был одно время дневник питания в Instagram, я его вела это вот как раз в пик моего РПП была и я была подписана на других девочек, которые также вели свои дневники, это было очень популярно в году 2019-2020. И я на них, да, я за ними следила, я сравнивала свои рационы питания с их рационами. Брала у них какие-то идеи супер низкокалорийных блюд, старалась свои рационы сделать похожими на рационы девочек, которые красивые, худые и они меня восхищают своими идеальными телами. Сейчас я уже от всех отписалась. Дневник уже не веду. Уже вообще не смотрю людей оттуда. Но да, я подписывалась на людей которые вели свои странички по похудению по изменению фигуры. Я очень любила слушать такие истории. В общем да, конечно, я подписывалась исключительно для получения мотивации. И изменения фигуры.

К: Сравниваете или сравнивали ли вы свою фигуру с фигурами других людей?

В: Да, сравнивала. Сейчас уже ничего такого нет, все в прошлом, но раньше я сравнивала конечно же, сравнивала с теми на кого я была подписана, я сравнивала со своими друзьями, вообще рандомными людьми, даже с незнакомыми людьми в метро. Короче даже слишком много и часто я ее сравнивала.

К: Испытывали ли вы мотивацию к изменению своих пропорций после просмотра соц сетей?

В: Да, я, собственно говоря, поэтому тогда и сидела в социальных сетях, поэтому я создала свой дневник питания и следила за другими девочками. Они все мне давали мотивацию к тому, чтобы больше худеть, больше как-то урезать свой рацион. Больше изменять свое тело. И все такое это мне давало огромную мотивацию, потому что я видела, что я не одна, все девочки тоже поели сегодня на 500 калорий, что тоже они едят эти чертовы хлебцы без ничего, конечно же я чувствовала вот это объединение и мотивация. Мне это конечно тоже давало мотивацию. Да, я ненавидела себя просто каждый день. Я смотрела в зеркало и думала «Господи, я ненавижу себя, я ненавижу то, как я выгляжу». Я должна есть еще меньше, я должна быть как какая-нибудь Лена из Instagram с худыми ляшками, которая ест два яблока в день и выглядят просто потрясающе. Я должна быть такой же, почему я не такая? Мне надо есть еще меньше. Надо тренироваться еще больше.

К: Как вы считаете, как повлияли данные сообщества люди на ваше восприятие себя и своей фигуры? Если да, то каким образом?

В: Конечно повлияли, очень негативно. Когда там выкладывались всякие похудательные штуки, выкладывали фотографии, на которых изображены худющие модели, выкладывали свои отчеты по питанию. Из-за этого я перестала слышать себя вообще, я перестала чувствовать что я действительно хочу съесть, а устала ли я вообще, хочу ли сейчас пойти на эту двухчасовую тренировку? А вообще я, я перестала чувствовать вообще себя самой собой. Я стала просто каким-то, не знаю, роботом, который изо дня в день живет просто ради того, чтобы есть низкокалорийную еду и выкладывать ее в Instagram и получать от этого мотивацию к тому, чтобы еще больше худеете продолжать этот свой путь. Это было ужасно. Короче влияние социальных сете в этом плане оно просто колоссальное. Если бы не эти девочки, если бы не эти дневники питания, если бы не эти тупые посты с похудениями, если бы не все вот это вот, что происходит и происходило в интернете, что побуждало девочек и меня в том числе, то наверное не было бы такой проблемы в обществе сейчас. Страшно представить, сколько девочек этим страдает и слепо верит.

К:А что конкретно вы делали, чтобы сбросить вес? Таблетки, голодовки, спорт?

В: Я очень сильно урезала просто свой калораж, могла неделями питаться на 500-600ккал, до таблеток, слава Богу дело не дошло.

К: Как к этому всему относились/отнеслись твои родители? Друзья? Поддерживали ли или наоборот осуждали?

В: Ну я в целом всегда в компании друзей была той самой вечно худеющей подружкой, я постоянно говорила им, что худею, мы обычно все это переводили в шутку. Моя лучшая на тот момент подруга знала о моем фудблоге и была на него подписана, следила за ним каждый день, когда я выставляла что-то туда, но мы с ней про него в целом никогда не говорили. А с друзьями все было всегда на уровне шутке и доброты, так как я никогда не подавала каких-то тревожных знаков, никто не знал, что у меня реальные проблемы. Что касается родителей, здесь вообще жесть. Все мое похудение было в тайне от них. Я как-то вычитала в «Типичной анорексички» историю девушки о том, как они скрывала и выбрасывала еду, чтобы родители думали, что она поела. Мне показалось это гениальным и я решила делать также, чтобы мама не заподозрила, что я не ем и не начала вмешиваться в это и мешать моему похудению. Помню, мама как-то приготовила пасту, я пришла на кухню, положила себе полную тарелку и сделала себе два хлебца с сыром, папа это увидел, мне это и нужно было, он должен был подумать, что я съем мамину пасту и свои хлебцы. я съела хлебцы, а когда на кухне осталась одна, выложила пасту обратно в кастрюлю, так и не съев ни ложки. Ну маме естественно я сказала, что паста очень вкусная и съела я всю тарелку. И так было постоянно. что бы родители не готовили, я лишь врала, что я это ела. Еще я часто очень я выжидала, когда с кухни все уйдут после трапезы и я смогу приготовить свою низкоколарийную еду, чтобы никто в процессе готовки мне не задавал никаких вопросов типа «ой, а зачем ты еду взвешиваешь?» «ой, а чего ты так мало положила себе?» «а что это ты готовишь тут?» тема еды меня очень смущала, я хотела есть одна и всегда боялась и чувствовала стыд и неловкость, когда кто-то во время еды заходил на кухню. Кухонные весы я тоже прятала, чтобы также вопросов не было, зачем я овощи взвешиваю… попадалась несколько раз все равно, приходилось врать.

К: А про твой фудблог родители знали? Как на это все они реагировали?

Про фудблог родители знали, так как я всегда при них фотографировала еду. Они думали, что это просто мое такое хобби, красиво фотографировать еду, даже помогали мне иногда в красивых кадрах. Они не были подписаны на мой фудблог (я их заблокировала даже на всякий случай) относились в целом к этому нормально, они же сути не знали.

К: А что заставило вас начать путь восстановления?

В: Как я уже сказала ранее мне просто очень надоело что из-за всего этого я перестала слышать себя вообще, я перестала чувствовать что я действительно хочу съесть. Я стала просто каким-то, не знаю, роботом, который изо дня в день живет просто ради того, чтобы есть низкокалорийную еду. Еще наверное меня вдохновляли истории девочек, которые как и я вели дневники питания, но уже на тему восстановления от анорексии, рассказывали как они проходят через это, зачем это нужно. Я поняла, что да, я хочу жить полной жизнь, а не убиваться из-за набранных 500 грамм. Я наконец-то осознала, что все мы абсолютно разные. Каждый организм уникален и индивидуален. И не существует «идеального» питания или «идеальной» фигуры, к которой нужно стремиться.

Ну и конечно же меня начало напрягать мои проблемы со здоровьем, потому что у меня не было месячных 2 года. Мы решили уже обратится ко врачу, потому что моя мама реально сильно забила тревогу, да и мне было страшно, а вдруг я в будущем детей иметь не смогу.

После долгой беседы с врачом и долгих переосмыслений всего этого после я поняла, что больше не хочу так жить, что хочу быть здоровой и любить себя. Поэтому я сразу начала много есть, ела давно забытую любимую еду, мама помогала мне в этом, но никогда не давила, не заставляла меня есть, просто следила, что я реально ем, готовила мне разное. я пила таблетки, которые мне прописал гинеколог и когда ко мне спустя несколько месяцев восстановления пришли месячные, я сразу ей призналась и мы вместе еще поплакали, потому что обе были очень рады, что я снова здорова.

В: Вообще хотела сказать тебе спасибо за то, что ты делаешь это все, я уверена, что это точно что-то очень важное и вообще все, что ты делаешь для людей, которые сталкиваются с такой проблемой это очень здорово, спасибо еще раз. И очень важно, что ты действительно помогаешь и вдохновляешь девочек на то, чтобы они восстанавливались и жили счастливо без загонов и ограничений. И меня это в том числе очень сильно вдохновило. Ты мне очень помогла. На моем пике расстройства ты мне очень помогла и очень вдохновляла. И теперь почти каждый день вдохновляюсь уже твоими танцами, так что спасибо вообще за все, что ты делаешь это очень-очень важно и очень нужно!

1. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. – Спб: Питер, 2009. – С. 241. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cohena R., Newton-Johna T. Slaterb A*.,* The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women // Body Image. 2017. Vol. 23. P. 183–187. [↑](#footnote-ref-2)
3. Nettleton S. Socology of Health and Illness.Third edition. Cambridge: Polity Press, 2013. P.95. [↑](#footnote-ref-3)
4. Мешкова Т.А.Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. No 2 C. 55—69. DOI: https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100206 [↑](#footnote-ref-4)
5. Фредриксон, Б.Л. и Робертс Т.А. (1997) Теория объективации. Психология женщин Ежеквартальный журнал Том. 21, с. 173. [↑](#footnote-ref-5)
6. That swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance / B.L. Fredrickson, T.A. Roberts, S.M. Noll, D.M. Quinn, J.M. Twenge // Journal of Personality and Social Psychology. 1998. Vol. 75. № 1. P. 269. [↑](#footnote-ref-6)
7. Польская Н.А., ЯкубовскаяД.К*.* Идеализация тела в социальных медиа // Психологический журнал. 2022. Том 43. № 2. С. 129. [↑](#footnote-ref-7)
8. Сash T.F., Smolak L. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives // Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention / Eds. T.F. Cash, L. Smolak. New York: Guilford Press, 2011. P. 4. [↑](#footnote-ref-8)
9. Мешкова Т.А.Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. No 2 C. 55—69. DOI: https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100206. [↑](#footnote-ref-9)
10. Turner B.S. The Body and Society: Explorations in Social Theory. London-Thousand Oaks-New Delhi, 2001. P.11. [↑](#footnote-ref-10)
11. Фуко, М. Надзирать и наказывать: Рождение тюрьмы / [Пер. с фр. В.Наумова; Под. Ред И.Борисовой]. М.: Изд. Фирма «Ad Marginen», 1999, С. 208. [↑](#footnote-ref-11)
12. Заржицкая, О.А. Социально-психологический анализ телесности: возможности и перспективы// Психология телесности: теоретические и практические исследования. Материалы научной конференции. – 2011. – С. 6. [↑](#footnote-ref-12)
13. Гофман И. Заметки об управлении испорченной идентичностью. Главы 3–6 / пер. М. Добряковой // Социол. форум. 2001 [Электронный ресурс]. (дата обращения: 25.12.2023). [↑](#footnote-ref-13)
14. Там же. [↑](#footnote-ref-14)
15. Rozin, P. Food is fundamental, fun, frightening, and far-reaching. Social Research, 66, 1999. Р.12и. [↑](#footnote-ref-15)
16. Дорофеев Д. Ю., Марков Б. В. Визуальная антропология и коммуникация: философский взгляд. — СПб.: Изд-во РХГА, 2022. — 543 с. [↑](#footnote-ref-16)
17. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983. – С. 205. [↑](#footnote-ref-17)
18. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. - М.: Изд-во МГУ, 1989. – С. 211. [↑](#footnote-ref-18)
19. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв – М., 1982. – С. 16. [↑](#footnote-ref-19)
20. Сash T.F., Smolak L. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives // Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention / Eds. T.F. Cash, L. Smolak. New York: Guilford Press, 2011. P. 3-11. [↑](#footnote-ref-20)
21. Фомина О. С., Лучинкина И. С. Особенности физического Я личности // Молодой ученый. 2020. №17 (307). С. 292. [↑](#footnote-ref-21)
22. Белогай К.Н. Социокультурная модель становления образа тела // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnaya-model-stanovleniya-obraza-tela>. С. 3. [↑](#footnote-ref-22)
23. Черкунова, А. Р. «тело» и «телесность» в социологическом дискурсе / А. Р. Черкунова // Экономика в социокультурном пространстве современности: проблемы, решения, прогнозы : материалы VII Международной молодежной научно-практической конференции, Владимир, 26 ноября 2020 года. – Владимир: Аркаим, 2020. – С. 167 [↑](#footnote-ref-23)
24. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И.С. Кон – М., 1984. – 245 с. [↑](#footnote-ref-24)
25. Соколова, Е.Т. Исследования «образа тела» в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. - 1985. - № 4. – С. 39-49. [↑](#footnote-ref-25)
26. Подорога В.А. Феноменология тела, - М.: 1995, С. 13. [↑](#footnote-ref-26)
27. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия / Пер. с фр. под ред. И.С. Вдовиной, С.Л. Фокина. - Санкт-Петербург: «Ювента», «Наука», 1999. С. 35. [↑](#footnote-ref-27)
28. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв – М., 1982. – С. 195. [↑](#footnote-ref-28)
29. Festinger, L. A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations, 7, P. 120. [↑](#footnote-ref-29)
30. Tiggemann M. (2012). Sociocultural perspectives on body image.Encyclopedia of body image and human appearance*.* P. 756. [↑](#footnote-ref-30)
31. Schilder P. The Image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche. L., 1999. 353 p. [↑](#footnote-ref-31)
32. Дурнева, М. Ю. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. – М., 2013. – No 2. – С. 26. [↑](#footnote-ref-32)
33. Giddens A. (1991) Modernity and Self-identity: Self and Society in the Late Modern Age. P.231. [↑](#footnote-ref-33)
34. [↑](#footnote-ref-34)
35. Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image.InEncyclopedia of body image and human appearance(Vol. 2, p759). [↑](#footnote-ref-35)
36. Там же. P. 760. [↑](#footnote-ref-36)
37. Мешкова Т.А. Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. No 2 C. 56. DOI: https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100206 [↑](#footnote-ref-37)
38. [↑](#footnote-ref-38)
39. Harter, S., Marold D., Whitesell N.& Cobbs, G. A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self. Child Development, 67.1996: 360-374/. [↑](#footnote-ref-39)
40. *Лисовский В. Т*. Социология молодежи: учебник / В. Т. Лисовский. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского Университета, 1996. С. 407-410. [↑](#footnote-ref-40)
41. BellB.T., Cassarly J.A., Dunbar L. Selfie-objectification: Self-objectification and positive feedback (“likes”) are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media // Body Image. 2018. Vol. 26. P. 83—89. [↑](#footnote-ref-41)
42. Арина Г.А., Мартынов С.Е.Средства массовой информации как фактор возникновения озабоченности собственной внешностью в юношеском возрасте // Культурно-историческая психология. 2009. Том 5. № 4. С. 105–114. [↑](#footnote-ref-42)
43. Батурина Н.В., Зацепина О.А. Влияние социальной сети Instagram на восприятие образа тела у девушек// Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №7 (87). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnoy-seti-instagram-na-vospriyatie-obraza-tela-u-molodyh-zhenschin (дата обращения: 10.11.2023). [↑](#footnote-ref-43)
44. Ogden J. Fat chance: The myth of dieting explained. London, 1992. p. 220. [↑](#footnote-ref-44)
45. Паризер, Э. (2011). Пузырь фильтра: что скрывает от вас Интернет*.* [↑](#footnote-ref-45)
46. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская // Психология развития: хрестоматия / Ред. А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – М.: ЧеРо: Омега-Л, 2005. – 299 с. [↑](#footnote-ref-46)
47. Боярская, А. Р. Культура анорексии как молодёжная аутодеструктивная интернет субкультура / А. Р. Боярская // Культура. Духовность. Общество. – Общество с ограниченной ответственностью «Центр развития научного сотрудничества» (Новосибирск). – № 14. – 2014. – С. 148. [↑](#footnote-ref-47)
48. [↑](#footnote-ref-48)
49. Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. Encyclopedia of body image and human appearance, Vol. 2, P 759. [↑](#footnote-ref-49)
50. ВЦИОМ, Интернет-Ресурс, «Социальные сети и мессенджеры: вовлеченность и предпочтения» // https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/socialnye-seti-i-messendzhery-vovlechennost-i-predpochtenija [↑](#footnote-ref-50)
51. Белогай К.Н. Социокультурная модель становления образа тела // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. №. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnaya-model-stanovleniya-obraza-tela (дата обращения: 14.11.2023) [↑](#footnote-ref-51)
52. Там же. [↑](#footnote-ref-52)
53. Бессонова, Т. И. Образ тела у женщин молодого возраста / Т. И. Бессонова, И. В. Пароньянц // Гуманитарно-педагогическое образование. - 2020. - Т. 6. - No 2. - С. 77-84. [↑](#footnote-ref-53)
54. Бронникова, С. Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть / Светлана Бронникова. — Москва : Эксмо, 2017. — С. 332. [↑](#footnote-ref-54)
55. Ogden J. Fat chance: The myth of dieting explained. London, 1992. P. 134. [↑](#footnote-ref-55)
56. Белогай К.Н. Социокультурная модель становления образа тела // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. №. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnaya-model-stanovleniya-obraza-tela (дата обращения: 14.11.2023) [↑](#footnote-ref-56)
57. Rodgers R, Chabrol H. Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: a review. Eur Eat Disord Rev. 2009. P. 137. [↑](#footnote-ref-57)
58. Юртаева А.С. Образ тела как компонент «Я-концепции» // Форум молодых ученых. 2019. №6 (34). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-tela-kak-komponent-ya-kontseptsii (дата обращения: 10.03.2024). [↑](#footnote-ref-58)