

**Взаимосвязь отношения к модельной внешности, транслируемой в
социальных сетях с нарушением пищевого поведения**

Миннегулова Диана Руслановна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: dianaminnegulova5@gmail.com

В современной психологии всё большее внимание уделяется проблеме нарушений пищевого поведения в подростковом возрасте, что обусловлено их высокой распространённостью и серьёзными последствиями для физического и психического здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, расстройства пищевого поведения часто дебютируют именно в подростковом возрасте и значительно чаще встречаются у девочек [1; 2]. Одним из ключевых факторов, влияющих на формирование отношения к собственному телу, в настоящее время выступает цифровая медиасреда, прежде всего социальные сети. Согласно международным данным, значительная часть подростков находится онлайн практически постоянно, а уровень вовлечённости в социальные сети продолжает расти [3; 4]. В этих условиях подростки регулярно сталкиваются с идеализированными образами внешности, транслируемыми в медиапространстве. Исследования показывают, что активное взаимодействие с внешностно-ориентированным контентом связано с усилением социальных сравнений, интериоризацией «тонкого идеала» и ростом неудовлетворённости телом [5; 6; 7]. Это, в свою очередь, может способствовать формированию ограничительного пищевого поведения и других симптомов нарушений пищевого поведения [8; 9].

В рамках социокультурного подхода образ тела рассматривается как результат усвоения социальных норм и стандартов внешности. Для девочек подросткового возраста, находящихся в процессе формирования идентичности, это особенно значимо, поскольку самооценка во многом зависит от внешних оценок и соответствия социальным стандартам [6]. Особую роль играет субъективное отношение к модельной внешности. Идеализированная и позитивная её оценка может способствовать интериоризации внешностных стандартов и усиливать разрыв между реальным и идеальным образом тела, что является одним из ключевых факторов неудовлетворённости телом и нарушений пищевого поведения. Кроме того, современные исследования выделяют нервную орторексию как одну из форм нарушений пищевого поведения, характеризующуюся патологической фиксацией на «правильном» питании и сопровождающуюся психологической ригидностью [10].

Дополнительно следует учитывать роль когнитивно-аффективных механизмов, опосредующих влияние медиасреды на образ тела. К ним относятся дисфункциональные убеждения о значимости внешности, избирательное внимание к телесным недостаткам, а также склонность к руминативномусамосравнению. Подростки с высокой чувствительностью к социальному одобрению и выраженной зависимостью самооценки от внешних факторов оказываются более уязвимыми к воздействию медиаконтента. При этом алгоритмически персонализированная подача контента в социальных сетях усиливает эффект «информационного пузыря», закрепляя уже существующие установки и искажённые представления о теле.

Наряду с этим, существенное значение имеют межличностные факторы, включая семейные установки относительно внешности и питания, а также характер сверстникового взаимодействия. Комментарии, оценки и даже косвенные сигналы со стороны значимых других могут усиливать внутреннее давление соответствовать идеализированным стандартам. В подростковой среде особое значение приобретают практики социального сравнения

и нормализация экстремальных стратегий контроля веса, что повышает риск формирования дезадаптивных поведенческих паттернов.

Следует также отметить, что нарушения пищевого поведения в подростковом возрасте нередко сопряжены с сопутствующими психологическими трудностями, такими как тревожные и депрессивные проявления, снижение самопринятия и нарушение телесной идентичности. Это указывает на их мультифакторную природу и необходимость комплексного анализа как индивидуально-психологических, так и социокультурных детерминант.

Таким образом, несмотря на значительное количество исследований, посвящённых влиянию социальных сетей на образ тела, недостаточно изученной остаётся взаимосвязь субъективной оценки модельной внешности и выраженности симптомов нарушений пищевого поведения у девочек подросткового возраста. Дополнительного внимания требует анализ медирующих и модераторных переменных (таких как уровень самокритичности, тип самооценки, особенности когнитивной регуляции), что и определяет актуальность и научную новизну данного исследования.

Особую остроту обозначенной проблеме придаёт тот факт, что современные цифровые среды не только транслируют, но и активно усиливают и нормализуют нереалистичные стандарты внешности, создавая условия для их некритичного усвоения в наиболее уязвимый период личностного становления. В результате формируется устойчивое противоречие между реальным и идеализированным образом тела, которое может закрепляться на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. При отсутствии своевременного выявления и профилактического вмешательства данные процессы способны переходить в хронические формы нарушений пищевого поведения, сопровождающиеся снижением качества жизни, нарушениями психосоциальной адаптации и рисками для соматического здоровья.

В этом контексте исследование субъективной оценки модельной внешности как потенциального психологического механизма, опосредующего влияние социокультурных факторов, приобретает не только теоретическую, но и практическую значимость, поскольку позволяет уточнить мишени профилактических и коррекционных программ, ориентированных на формирование более реалистичного и принимающего отношения к собственному телу у девочек подросткового возраста.

Источники и литература

- 1) World Health Organization. Mental disorders [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- 2) World Health Organization. Adolescent mental health [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- 3) World Health Organization, UNICEF. Digital environment: Digital dilemma. – 2024
- 4) Pew Research Center. Teens, Social Media and Technology 2024 [Электронный ресурс]. – 2024. – Режим доступа: <https://www.pewresearch.org>
- 5) Sophia Choukas-Bradley и др. The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls’ Body Image Concerns and Mental Health // *Clinical Child and Family Psychology Review*. – 2022. – Т. 25. – № 4. – С. 681–701.
- 6) Rachel F. Rodgers и др. A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and eating disorders among adolescent girls and young women // *Clinical Psychology Review*. – 2020. – Т. 76. – Ст. 101834.

- 7) Irene Vicente-Benito, María Ramírez-Durán. Influence of social media on body image and eating disorders in adolescents // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Т. 20. – № 5.
- 8) Susan M. Wilksch и др. The relationship between social media use and disordered eating in adolescents // International Journal of Eating Disorders. – 2020. – Т. 53. – № 1. – С. 96–106.
- 9) Marika Tiggemann, Amy Slater. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls // International Journal of Eating Disorders. – 2013. – Т. 46. – № 6. – С. 630–633.
- 10) Lorenzo M. Donini и др. Orthorexia nervosa: A preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon // Eating and Weight Disorders. – 2005. – Т. 10. – № 2. – С. e28–e32.