

*Крамаренко Илона Андреевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Старлычанова Марина Анатольевна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-дону, Ростовская область

## **«ЦИФРОВОЕ ТЕЛО»: КАК СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ФОРМИРУЮТ НЕДОВОЛЬСТВО СОБОЙ И РИСК РПП У МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация: в статье исследуется связь между использованием визуально-ориентированных социальных сетей (Instagram\*(Meta\*, экстремистская организация, запрещена в РФ), Pinterest, TikTok \*(ограничен в РФ) и ростом риска развития расстройств пищевого поведения (РПП) у молодых людей. Анализ российских и зарубежных исследований показывает, как контент с «идеальным телом», алгоритмы платформ и практики социального сравнения усиливают дисморфофобию и нормализуют опасное пищевое поведение. Приводятся данные, подтверждающие взаимосвязь между временем, проведенным в соцсетях, и симптоматикой РПП.*

*Ключевые слова: расстройства пищевого поведения, социальные сети, молодежь 20 лет, образ тела, дисморфофобия, цифровая среда.*

Период ранней взрослоти (около 20 лет) является критическим для формирования самооценки, тесно связанной с восприятием тела. В это же время отмечается пиковая активность в социальных сетях. Визуально-ориентированные платформы, такие как Instagram\*(Meta\*, экстремистская организация, запрещена в РФ) и TikTok\*(ограничен в РФ), стали ключевым пространством для конструирования идентичности и новым источником стандартов красоты [1]. Интерактивная и персональная культура «идеального тела» в них постоянно присутствует в жизни пользователя. Цель данной работы – проанализировать механизмы влияния этих соцсетей на формирование предпосылок для РПП у аудитории 20-летних.

Соцсети как основное поле для сравнения у молодежи. Для молодежи социальные сети – естественная среда обитания, где формируются социальные нормы. Визуальный контент, связанный с внешностью, занимает в ней центральное место. Платформы, основным контентом которых является изображение человека, создают ситуацию постоянной объективации, когда ценность личности невольно связывается с внешним видом [1]. Алгоритмы, поощряя популярный контент, формируют ленту, где определенный тип тела преподносится как универсальная норма.

Практические данные о связи использования соцсетей и неудовлетворенности телом.

Ряд исследований напрямую связывает время, проведенное в визуальных социальных сетях, с ростом симптомов РПП. В российском исследовании среди студенческой молодежи была выявлена устойчивая положительная корреляция. Авторы отмечают, что «чем больше времени респонденты уделяли просмотру контента, связанного с внешностью, тем выше были показатели неудовлетворенности собственным телом» [2]. Это подтверждается данными о том, что даже кратковременное погружение в такой контент приводит к немедленному усилению негативных переживаний, связанных с образом тела.

Механизмы влияния на целевую группу (20 лет).

1. Искаженная социальная сравнение с «равными».

Наиболее значимыми становятся сравнения с блогерами-сверстниками и знакомыми, чья «идеальная» жизнь постоянно демонстрируется. Это создает ощущение, что идеал достижим, а собственное тело «недоработано», сводя ценность человека к его визуальной презентации [1].

2. Нормализация контроля и ограничений.

В ленте молодого пользователя массово представлен контент о «здоровом» питании и жестких тренировках, за которым часто скрываются паттерны орторексии. Этот тренд трансформации здорового образа жизни в навязчивую идею по-

дробно описан в работах, посвященных «цифровой орторексии» [3]. Такое погружение формирует убеждение, что тотальный контроль над телом – обязательный атрибут успеха.

### 3. Алгоритмическая провокация: от интереса к погружению.

Алгоритмы интерпретируют интерес пользователя к теме тела как запрос и заполняют ленту все более радикальным контентом: экстремальные диеты, трансформации «до и после». Это создает информационный пузырь, где нездоровые практики кажутся обыденными.

### 4. Деятельность инфлюенсеров без экспертизы.

Многие популярные фитнес-блогеры, не имея профессионального образования, транслируют личный, часто коммерчески мотивированный опыт как истину. Следование их рекомендациям может приводить к формированию неадекватного самоотношения и рискованного пищевого поведения.

Полученные данные позволяют утверждать, что для молодежи около 20 лет визуальные социальные сети являются мощным средовым фактором риска развития РПП. Особенность воздействия заключается в сочетании психологической уязвимости с максимальной вовлеченностью в цифровую среду. Культура «цифрового тела» поощряет внешнюю оценку и сравнение, что противоречит задачам развития самопринятия. Эмпирические данные, полученные в российских выборках [2], указывают на актуальность проблемы.

Таким образом, социальные сети стали для поколения 20-летних ключевым агентом формирования стандартов телесности. Данные указывают на прямую связь между интенсивностью их использования и ростом неудовлетворенности телом и симптомами РПП [2]. Алгоритмы, визуальная культура сравнения [1] и деятельность инфлюенсеров создают среду, которая нормализует рискованное поведение, маскируя его под заботу о здоровье [3]. Профилактика РПП в данной группе требует учета этого цифрового влияния.

### ***Список литературы***

1. Войсунский А.Е. Социальные сети как пространство для самопрезентации: возможности и риски / А.Е. Войсунский, А.С. Евдокименко // Национальный психологический журнал. – 2021. – №3 (43). – С. 13–24.
2. Иванова А.А. Особенности образа тела и риск развития расстройств пищевого поведения у студенческой молодежи, активно использующей социальные сети / А.А. Иванова, В.Л. Малыгин // Социальная и клиническая психиатрия. – 2022. – Т. 32, №2. – С. 29–35.
3. Соколова М.В., Бочавер А.А. «Цифровая диета»: проявления орторексии в контексте культуры здорового образа жизни в социальных сетях / М.В. Соколова, А.А. Бочавер // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2023. – №2. – С. 344–363.