

ВПЛИВ СУСПІЛЬНОЇ ДУМКИ НА РОЗВИТОК РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СПОТВОРЕНОГО СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ВЛАСНОГО ТІЛА

Пономарьова Валерія Валеріївна,
кандидат медичних наук, доцент кафедри
психіатрії, адиктології, психотерапії
та клінічної психології
Остапенко Олександра Володимирівна
асистент кафедри
психіатрії, адиктології, психотерапії
та клінічної психології
Навчально-науковий медичний
інститут НТУ «ХП»
м. Харків, Україна

Вступ. У сучасному світі під впливом соціальних норм і стереотипів, певні особистості можуть зазнавати значного тиску з приводу досягнення визначеного «соціального» фізичного стандарту, що провокує формування певного спотвореного сприйняття образу власного тіла. Намагаючись відповідати певним очікуванням, багато хто вдається до дієт, тренувань і навіть косметичних процедур. Однак, занадто інтенсивні зусилля можуть призвести до розвитку різного роду розладів харчової поведінки, першочергово серед яких відмічається анорексія або булімія, що загрожує не лише фізичному здоров'ю, але і психічному становищу людини, що є досить актуальним питанням сучасної психіатрії.

Мета роботи: вивчення чинників соціально-психологічного впливу на розвиток розладів харчової поведінки особистості через соціальні аспекти формування спотвореного сприйняття образу власного тіла.

Матеріали та методи: аналіз сучасної світової літератури щодо питання соціально-психологічного впливу на розвиток формування спотвореного сприйняття образу власного тіла.

Результати та обговорення. Один із найважливіших факторів, який впливає на сприйняття образу тіла, є медіа. Згідно з дослідженнями Фредріксона та Робертса (1997), засоби масової інформації часто використовують об'єктивізацію тіла, щоб привернути увагу аудиторії. Постійний потік ідеалізованих зображень тіла може створювати стандарти краси, які мало відповідають реальності. Зокрема, це стосується жіночої аудиторії, яка нерідко стикається з тиском щодо підтримки ідеалів стрункості та бездоганності. Це може призводити до розвитку негативного сприйняття власного тіла, низької самооцінки та ризику розвитку розладів харчування (Томпсон та Смолак, 2001), аж до певних аспектів формування спотвореного сприйняття образу власного тіла. Важливим фактором у прийнятті образу тіла є роль соціальних мереж. Дослідження Джекі Фардулі та співавторів «NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls» доводять, що активність на соціальних мережах може бути пов'язана зі збільшеним занепокоєнням стосовно образу тіла у дівчат-підлітків. Порівняння з ідеалами, які часто представлені на платформах, може викликати почуття незадоволення власним зовнішнім виглядом та відчуття несхожості з ідеалами краси. Сучасні соціальні мережі, такі як Facebook та Instagram, мають значний вплив на сприйняття образу тіла. Дослідження Грогана (2016) та Ягера (2013) показують, що постійне порівняння свого тіла з фотографіями інших користувачів може призводити до розвитку негативного сприйняття власного тіла. Особливо це актуально для підлітків, які перебувають у періоді активного формування своєї особистості. У дослідженні Річарда Перлоффа та Френка Біокки «The Elastic Body Image: The Effect of Television Advertising and Programming on Body Image Distortions in Young Women» виявлено, що реклама може спотворювати сприйняття реального образу тіла, особливо у молодих жінок, і стимулювати прагнення до досягнення непередбачуваних ідеалів краси.

Деякі дослідники, такі як Сара Гроган та Хелен Річардс у роботі «Body Image: Focus Groups with Boys and Men», наголошують, що образ тіла також є важливим аспектом для чоловіків. У сучасному світі стереотипи стосовно

мускулистої та спортивної зовнішності чоловіка можуть збільшувати внутрішній тиск щодо досягнення «ідеального» фізичного вигляду. Це може викликати стрес та страх перед соціальною неуспішністю та призводити до появи комплексів та несвоєчасних рішень щодо зовнішнього вигляду.

Психологи Том Кеш та Том Прузінські в своїй роботі «Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice» розглядають різні аспекти образу тіла, що формуються під впливом суспільства та взаємодії з навколишнім середовищем. Вони наголошують, що стереотипи краси, накладені ззовні, можуть породжувати внутрішню дезорієнтацію та незадоволення своїм тілом. Зіткнення з нереалістичними ідеалами впливає на психічне здоров'я, спричиняючи зниження самооцінки та розвиток розладів сприйняття свого тіла. Джей Кей Томпсон та Лінда Смолак у своїй книзі «Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment» досліджують зв'язок між негативним сприйняттям образу тіла і чинниками, що впливають на розвиток таких розладів харчової поведінки, як анорексія та булімія у підлітків. Нестача задоволення власним тілом може стимулювати нездорову поведінку відносно харчування та зростання небажаного вагового статусу.

Висновки. Таким чином, соціально-психологічні чинники та суспільна думка відіграють значну роль у формуванні образу тіла особистістю. Вони можуть впливати на наше самопочуття, ставлення до себе та інших і визначати наше поведінкове сприйняття. Особистість, що здатна зберігати позитивне ставлення до свого тіла та приймати себе такою, як є, виявляється в більш сприятливому становищі для розвитку та досягнення психологічного благополуччя. Врахування цих факторів у формуванні позитивного сприйняття образу тіла може сприяти збереженню психічного здоров'я та самооцінки, що зрештою сприятиме більш щасливому та здоровому життю, й попередити виникнення та розвиток різноманітних психічних порушень, першочергово розладів харчової поведінки.