

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ОБРАЗ ТЕЛА И САМООЦЕНКУ

Аминахон Фаёзхоновна Шахиди

Сабрина Сухробовна Меликова

Фотима Фахриддиновна Холмирзаева

Сабина Султонмурод кизи Курвонмуродова

Научный Руководитель: Дилбар Негматовна Алимджанова
Самаркандский Государственный Медицинский Университет

Аннотация. В статье исследуется влияние социальных сетей на восприятие образа тела и самооценку у пользователей, особенно среди молодежи. Рассматриваются теоретические аспекты, связанные с социальной сравнимостью, зависимостью от внешнего одобрения и воздействием идеализированных изображений, которые доминируют на популярных платформах, таких как Instagram и Facebook. Основное внимание уделено проблемам формирования здорового отношения к своему телу и развитию осознанного подхода к использованию социальных медиа.

Ключевые слова. Социальные сети, самооценка, образ тела, восприятие себя, влияние медиа, идеализированные образы, молодежь, медиа-грамотность, психологическое здоровье, кибербуллинг, психические расстройства.

Введение. Современные социальные сети прочно вошли в нашу жизнь, оказывая значительное влияние на различные аспекты человеческого бытия. Одним из наиболее обсуждаемых вопросов является влияние социальных медиа на образ тела и самооценку, особенно у молодежи. Постоянный поток идеализированных изображений в социальных сетях создает определенные стандарты красоты, которые могут оказывать негативное воздействие на восприятие собственного тела и самооценку пользователей.

Социальные сети и использование Интернета в целом полностью изменили жизнь общества, особенно в связи с бурным развитием социальных сетей. С появлением Facebook, Instagram, TikTok и многих других платформ за последние десятилетия они практически стали второй натурой миллионов людей. Изображения, которые пользователи видят в этих социальных сетях, могут быть отфотошоплены и отредактированы, что дополнительно устанавливает нереалистичные стандарты. Пользователи социальных сетей могут загружать

свои личные фотографии, видео и даже рассказывать свои истории, что в конечном итоге становится средством общения и самовыражения. Однако в поисках этих положительных и видимых преимуществ даже исследователи задаются вопросом о влиянии социальных сетей на самооценку и психическое здоровье, и эта область остается неясной.

Молодые люди и, в частности, подростки, ежедневно все больше сталкиваются с подобным контентом, постепенно теряя связь со своим собственным образом и в конечном итоге развивая комплекс неполноценности и другие психологические проблемы.

Социальные сети и их контент

Благодаря социальным сетям пользователи могут узнать, чем занимаются знакомые, знаменитости, блоггеры и влиятельные люди. Такая информация поступает в виде визуальных материалов в социальных сетях, в которых основное внимание уделяется внешности и достижениям человека. Фотографии и видео, загруженные в социальные сети, демонстрируют гламурную жизнь и привлекательность практически без недостатков. Множество различных фильтров и программ для редактирования фотографий и видео для СМИ и маркетинга позволили скрыть недостатки кожи, скорректировать овал лица и даже создать идеальную фигуру. Это означает, что люди, просматривающие эти фотографии, скорее всего, ожидают, что они достигнут определенного уровня нереалистичных стандартов красоты, что, в свою очередь, снижает их самооценку.

Влияние социальных сетей на образ тела

- **Идеализированные образы:** Социальные сети переполнены фотографиями людей с идеальными фигурами, которые часто подвергаются фотошопу. Постоянное сравнение себя с этими идеалами может привести к развитию комплексов и неудовлетворенности своим телом.
- **Культура сравнения:** Социальные сети поощряют культуру сравнения, когда пользователи постоянно оценивают свою внешность по отношению к другим. Это может привести к снижению самооценки и развитию таких расстройств, как дисморфобия.
- **Социальное давление:** Социальные сети создают давление на пользователей, заставляя их соответствовать определенным стандартам красоты. Это может привести к развитию пищевых расстройств, таких как анорексия и булимия.

Влияние социальных сетей на самооценку

- **Зависимость от лайков и комментариев:** Социальные сети превращают общественное признание в валюту, и многие пользователи связывают свою самооценку с количеством лайков и положительных комментариев. Отсутствие такой обратной связи может негативно сказаться на самооценке.
- **Кибербуллинг:** Кибербуллинг, то есть травля в социальных сетях, может нанести серьезный ущерб самооценке и психическому здоровью человека.
- **Фальшивое представление о реальности:** Социальные сети создают иллюзию идеальной жизни, что может привести к чувству собственной неполноценности у пользователей, которые не соответствуют этому идеалу.

Факторы риска

- **Возраст:** Подростки особенно уязвимы к негативному влиянию социальных сетей, так как их самооценка еще формируется.
- **Пол:** Девушки чаще страдают от негативного влияния социальных сетей на образ тела и самооценку.
- **Психические расстройства:** Люди с уже существующими психическими расстройствами могут быть более подвержены негативному воздействию социальных сетей.

Предупреждение и профилактика

- **Критическое мышление:** Необходимо научиться критически оценивать информацию, представленную в социальных сетях, и понимать, что идеальные образы часто являются результатом фотошопа и других манипуляций.
- **Развитие самооценки:** Важно формировать здоровую самооценку, основанную на собственных достижениях и качествах, а не на внешности.
- **Ограничение времени, проводимого в социальных сетях:** Необходимо ограничить время, проводимое в социальных сетях, и заниматься другими видами деятельности.

- **Родительский контроль:** Родители должны следить за тем, какие социальные сети посещают их дети, и обсуждать с ними проблемы, связанные с использованием социальных медиа.

- **Профилактика кибербуллинга:** Необходимо создавать безопасную онлайн-среду и бороться с кибербуллингом.

Исследования показывают, что использование социальных сетей и негативное изображение своего тела в значительной степени взаимосвязаны, особенно среди подростков и молодых взрослых. В ходе одного из исследований, проведенных Институтом психологии в Великобритании, 60% опрошенных подростков, активно участвовавших в социальных сетях, сообщили, что они недовольны своим образом тела. Кроме того, исследователи обнаружили, что активность человека в социальных сетях и его присутствие в обществе также связаны с высокой вероятностью возникновения тревоги, депрессии и расстройств пищевого поведения.

Способы борьбы с негативными эффектами

Существует несколько стратегий, которые помогают снизить негативное влияние социальных сетей на восприятие себя и формирование самооценки.

1. **Осознанное использование социальных сетей:** Один из эффективных способов минимизировать негативное влияние социальных сетей — это ограничение времени, проводимого в них, и осознанный выбор контента. Некоторые психологи рекомендуют пользователям избегать аккаунтов, которые провоцируют чувство неудовлетворенности собой, и вместо этого следить за профилями, ориентированными на позитивные сообщения, самопринятие и разнообразие форм и стандартов красоты.

2. **Медиа-грамотность и критическое восприятие:** Важно обучать пользователей критически относиться к информации, представленной в социальных сетях. Медиа-грамотность подразумевает осознание того, что большинство фотографий и видео в социальных сетях отредактированы и не отражают реальную жизнь. Понимание того, что за большинством «идеальных» фотографий стоят фильтры и обработка, помогает уменьшить влияние нереалистичных стандартов на самооценку.

3. **Поддержка образовательных программ:** В школах и вузах можно внедрять программы, обучающие молодежь основам позитивного восприятия себя и здорового отношения к своему телу. Эти программы могут включать обсуждение влияния социальных сетей, развитие навыков критического мышления и практики осознанного выбора контента. Образовательные

инициативы помогают молодым людям развивать устойчивость к внешнему давлению и снижают риски возникновения комплексов.

4. **Поддержка цифрового детокса и mindfulness-практик:** Некоторые люди находят полезным время от времени делать «цифровой детокс» — полное или частичное ограничение использования социальных сетей. Это может помочь перезагрузиться, снять эмоциональное напряжение и сосредоточиться на реальных взаимодействиях и личных интересах. Практики mindfulness также способствуют развитию самопринятия и осознания своих эмоций, что снижает зависимость от социального одобрения.

Заключение. Влияние социальных сетей на образ тела и самооценку является сложной и многогранной проблемой. Понимание механизмов, через которые социальные сети влияют на восприятие тела и самооценку, позволяет нам разрабатывать стратегии для снижения негативных последствий. Осознанное использование социальных сетей, критическое восприятие контента и развитие медиа-грамотности являются важными инструментами в поддержании здорового отношения к своему телу.

Социальные сети оказали значительное влияние на восприятие тела и самооценку в современном обществе. Хотя они предлагают множество положительных возможностей, таких как самовыражение и создание поддерживающего сообщества, негативные последствия их использования, особенно среди молодых людей, вызывают серьезное беспокойство. Зависимость от идеализированных образов и внешнего одобрения приводит к формированию нереалистичных стандартов красоты, которые в свою очередь снижают самооценку и могут вызвать психологические проблемы, такие как тревожность, депрессия и расстройства пищевого поведения.

Таким образом, несмотря на все сложности, возникающие в связи с влиянием социальных сетей, существует возможность выработать здоровые и продуктивные способы их использования. Это требует активного участия как пользователей, так и общества в целом, включая образовательные и социальные институты, что позволит минимизировать негативные последствия и создать более устойчивую среду для взаимодействия и самовыражения.

Список литературы

1. Алимджанова, Д., Бердиева, Г., Бердиев, Д., & Бургутова, У. (2024, May). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. In *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit* (pp. 383-386).

2. Алимджанова, Дилбар, and Шавкат Амридинов. "Анализ авторских педагогических технологий в преподавании медицины иностранным студентам." *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit*. 2024.
3. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna. "Teaching tools with the use of proprietary technologies in psychology classes." *Open Access Repository* 4.3 (2023): 536-541.
4. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna, Umida Muxammadjonovna Burgutova, and Gulirano Vahobjonovna Berdieva. "Psychological and pedagogical problems of activating the learning process." (2023).
5. Doniyor B. THE IMPORTANCE OF THE FUNDAMENTAL PRINCIPLES OF IBN SINA'S TEACHINGS FOR SOLVING MODERN WATER-RELATED ENVIRONMENTAL ISSUES //Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods. – 2024. – Т. 2. – №. 10. – С. 51-54.
6. Бердиев, Дониёр. "ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МОЛОКА КОРОВЫ." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 33.1 (2024): 193-197.
7. Begmatova D., Alimjanova D. AUTHOR'S PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN MEDICAL UNIVERSITIES //Science and innovation. – 2024. – Т. 3. – №. В9. – С. 14-17.
8. Negmatovna, A. D., Vakhobzhonovich, D. B., Muhammadjonovna, B. U., & Vakhobjonovna, B. G. (2024). Environmental education for schools students.
9. Тиггеман, М., & Слейтер, А. Э. (2014). NetGirls: Интернет, Facebook и беспокойность образом тела у подростков. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633.
10. Юнусов Х. Б., Бердиев Д., Алимджанова Д. Н. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЭКОЛОГИИ И ГИГИЕНЫ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ В САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 48. – №. 2. – С. 39-46.