

DOI: <http://doi.org/10.59416/XYJK1526>

Шеремета Сергій Ростиславович,

*аспірант Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
психолог Хмельницького обласного медичного центру психічного здоров'я,*

(Хмельницький)

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ В ДОСЛІДЖЕННЯХ АНГЛОМОВНИХ АВТОРІВ

Анотація. В роботі здійснюється аналіз англomовних досліджень 2023 року з теми впливу соціальних мереж на харчову поведінку. Зокрема, описуються роботи в яких визначались особливості впливу медіа-контенту (зображень, інформації) та їхній зв'язок із зміною харчової поведінки та сприйняття власного тіла.

Ключові слова: соціальні мережі, харчова поведінка, ідеальне тіло.

Abstract. The paper presents an analysis of English-language research in 2023 on the impact of social media on eating behaviors. The article describes the peculiarities of the influence of media content (images, information) and their connection with changes in eating behavior and body image.

Keywords: social networks, eating behavior, ideal body.

Постановка проблеми. Соціальні мережі є складовою сучасного світу і все більше виконують функції передачі норм та цінностей спільнот. Також це стосується норм харчування та зовнішнього вигляду. З одночасним збільшенням використання медіаконтенту споживачі все більше починають сприймати надану інформацію як таку, що має бути складовою їхнього життєвого досвіду. Основною проблемою такого досвіду є невідповідність реального життя та віртуального, що призводить до не здорових реакцій, аби слідувати заданим нормам. Важливо підкреслити той факт, що інформація та зображення в інтернеті стосовно харчування та зовнішнього вигляду часто є не реалістичними та можуть нести шкоду споживачам такого контенту, адже вони не зважають на власні життєві умови та можливості.

Метою дослідження є аналіз наукових робіт стосовно впливу соціальних мереж на харчову поведінку в останніх закордонних дослідженнях з подальшим описом основних результатів цих взаємозв'язків.

Виклад основного матеріалу. Використання соціальних мереж має багато переваг, включаючи посилення соціальної взаємодії та підтримку з боку однолітків (Naslund, 2022). Однак все більше даних свідчать про їхній потенційний негативний вплив на якість життя та психічне здоров'я, зокрема про можливий зв'язок між використанням соціальних мереж і поганим образом тіла та порушенням харчування (Zhang, 2021). Наприклад, було доведено, що використання Facebook позитивно корелює з показниками занепокоєння щодо образу тіла та патологією, пов'язаною з харчуванням (Sanrazi, 2023, Tiggemann, 2013).

Здійснено пошук відповідних наукових робіт з теми дослідження за ключовими словами: «social media and eating behaviour». Пошук здійснювався на базі електронних ресурсів Google Scholar. За результатами розвідок було виділено останні наукові роботи, що стосувались молодих користувачів соціальних мереж.

В дослідженні К. Санразі та інших авторів зазначається, що попри велику кількість досліджень взаємозв'язку соціальних мереж та харчової поведінки результати залишаються неоднозначними через те, що процес вимірювання здійснюється різними способами. Так, існують дослідження в яких не виявлено зв'язку між тривалістю використання соціальних мереж та порушеннями образу тіла і патологією харчової поведінки у підлітків та у дорослих (Sanrazi, 2023). Також вони описують, що нещодавній мета-аналіз дійшов висновку про те, що зв'язок між використанням соціальних мереж і незадоволеністю образом тіла є незрозумілим частково через те, як використання соціальних мереж було операціоналізовано в різних дослідженнях (Sanrazi, 2023).

Більшість дослідників оцінювали вплив соціальних мереж через інтенсивність використання інтернету, що, в свою чергу, виражається в оцінці щоденної частоти й тривалості (Fardouly, 2016). Важливо, що дані оцінки не враховують інші виміри використання, такі як загальна кількість та різноманітність платформ, до яких здійснюється доступ.

Результати, що продемонстровані вище, відповідають дослідженню Я. Амрі та М. Рааб в якому з'ясувалось чи корелює використання соціальних мереж з нижчими оцінками привабливості інших людей. Дослідники за допомогою створення тривимірних моделей тіл досліджували, чи пов'язані медіа не лише із самосприйняттям, а й з очікуваннями щодо краси інших людей. В результаті розвідок вони визначили, що проблемним питанням у дослідженні взаємозв'язків медіа та тіла є якісний аналіз споживаного контенту, також вони визначили, що ідеал жінок своєї статі суттєво відрізнявся від їхнього поточного тіла за обома шкалами «Жировий прошарок» та «Мускулатура», що свідчило про перевагу більш худорлявого і більш м'язистого тіла. Результати показали негативну кореляцію між часом використання Instagram та шкалою «Bodyfat» щодо ідеального тіла у жінок. З іншого боку, чоловіки продемонстрували значну різницю зі своїм поточним тілом лише за шкалою «Мускулістість» (*El Amri, Raab, 2023*).

Контент, пов'язаний із зовнішністю, стає дедалі доступнішим і зі зростанням популярності платформ, що базуються на зображеннях. Важливо, що характер такого контенту з часом змінився, особливо помітно з поширенням бодіпозитивного та бодінейтрального контенту. Бодіпозитив намагається кинути виклик «ідеалу худорлявості», заохочуючи до прийняття тіла будь-якої форми та розміру (*Rodgers, 2022*). Аналогічно, тілесний нейтралітет сприяє поширенню віри в те, що тіло гідне поваги незалежно від зовнішнього вигляду (*Sanrazi, 2023*). Попередні дослідження свідчать про те, що вплив бодіпозитивного змісту пов'язаний з вищим рівнем задоволеності своїм тілом (*Sanrazi, 2023*).

Результати розвідок демонструють дві речі. По-перше, вплив соціальних мереж стосовно сприйняття власного тіла та харчової поведінки є актуальною проблемою сьогодення. Такий вплив негативно впливає на велику категорію споживачів медіа, навіть коли має на меті позитивні наміри, як от бодіпозитив. По-друге, дослідження особливостей впливу є досить складним питанням, адже кількісний показник затрачуваного часу на соціальні мережі не завжди

відповідає змінам харчової поведінки, що в свою чергу зумовлює до переходу від кількісних до якісних методів дослідження проблемного питання.

Перспективами подальших розвідок вбачаємо у дослідженні описаних вище взаємозв'язків серед користувачів соціальних мереж в Україні.

Література

- Sanzari C. M., Gorrell S., Anderson L. M., Reilly E. E., Niemiec M.A., Orloff N. C., Anderson D. A., Hormes J.M. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure, *Eating Behaviors*, Volume 49, 2023. URL: doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722
- El Amri, Y., & Raab, M.. Social media and beauty ideals - Expectations of ourselves and others. *An analysis using parameterizable 3D software*. 2023. URL: DOI:10.23668/psycharchives.12630
- Naslund J.A. et al. Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice *Journal of Technology in Behavioral Science*. 2020. Vol. 5. P 245–257
- Fardouly J. et al. Social media and body image concerns. Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*. 2016. Vol/ 9, P. 1–5. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Zhang J. et al. The relationship between SNS usage and disordered eating behaviors. *A meta-analysis Frontiers in Psychology*. 2021. URL: DOI: 10.3389/fpsyg.2021.641919.
- Tiggemann M. et al. NetGirls: *The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls International Journal of Eating Disorders*. 2013. URL: DOI: 10.1002/eat.22141
- Rodgers R.F. et al. #Bopo: Enhancing body image through body positive social media. *Evidence to date and research directions Body Image*. 2022. URL: DOI: [10.1016/j.bodyim.2022.03.008](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.008)