

**Влияние зависимости от социальных сетей на
пищевое поведение**

Жумагалиева Дана Дархановна

Представлено для частичного выполнения требований для получения степени

Магистра социальных наук

в области

«Консультативная психология»

MAQSUT NARIKBAYEV UNIVERSITY

Высшая Гуманитарная Школа

Май 2025

Количество слов:15160

© Права принадлежат Жумагалиевой Дана Дархановне

ДЕКЛАРАЦИЯ

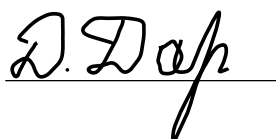
Я, Жумагалиева Дана, нижеподписавшаяся, предоставляю MAQSUT NARIKBAYEV UNIVERSITY право хранить и распространять мою работу в печатном и электронном формате.

Я подтверждаю, что являюсь единственным автором данной диссертации и что она не нарушает никаких авторских прав. Данная диссертация является результатом моей собственной оригинальной работы, за исключением случаев, когда было сделано надлежащее признание.

MAQSUT NARIKBAYEV UNIVERSITY будет четко идентифицировать мое имя (имена) как автора (авторов) представленной работы и вносить какие-либо изменения, кроме разрешенных настоящим соглашением, в представленную работу.

Настоящим я принимаю условия вышеуказанного Авторского соглашения.

Подпись автора:

Handwritten signature of D. Darg in black ink, written over a horizontal line.

Дата: 10.05.2025

ABSTRACT**"The Influence of Social Media Addiction on Eating Behavior"**

The aim of this study is to identify the impact of social media addiction on the development of unhealthy eating behaviors among students aged 18–25. According to DataReportal, as of January 2024, the number of social media users worldwide exceeded 5.17 billion, with 14.10 million users in Kazakhstan, accounting for 71.5% of the country's population. In the context of the rapid growth of digital technologies and mass involvement in the media space, social media has become an integral part of daily life, significantly influencing lifestyles, cognitive processes, and behavioral patterns, including those related to eating.

The theoretical framework of the study is based on models of internet-addictive behavior proposed by K. Young and M. Griffiths, the three-factor model of social media addiction developed by Sheinov and Devitsyna (2021), as well as contemporary approaches to the study of digital addiction and internet behavior.

The methodological part of the study is built on quantitative methods. For the initial diagnosis of social media addiction, the Sheinov–Devitsyna questionnaire (2021) was used; eating behavior was assessed using the validated EAT-26 method (Garner et al., 1982), along with an adapted version of the Problematic Facebook Use Scale (PFUS). The study involved 73 students selected from an initial sample of 128 respondents. Data collection was conducted in compliance with ethical standards, including voluntary participation, anonymity, and informed consent. Data analysis included Spearman's correlation analysis with a statistical significance level of $p < 0.01$.

The results showed that cognitive absorption and compulsive use of social media were significantly positively correlated with the overall level of disordered eating behaviors and dietary restraint. Emotion regulation through social media was significantly correlated with dietary restraint ($r = 0.578$, $p < 0.01$). Meanwhile, a preference for online communication did not show a statistically significant relationship with eating behavior patterns.

The scientific novelty of this study lies in the identification of specific aspects of social media most closely associated with disordered eating behaviors among students. This work contributes to the growing body of knowledge on the psychological and physical health risks of digitalization for young people.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the results to develop preventive programs in educational settings aimed at promoting healthy eating behaviors and fostering conscious digital consumption skills. The research materials may be useful for clinical psychologists, counselors, educators, and media literacy specialists.

АНДАТПА

Әлеуметтік медиаға тәуелділіктің тамақтану тәртібіне әсері

Бұл зерттеудің мақсаты – 18–25 жас аралығындағы студенттер арасында әлеуметтік медиаға тәуелділіктің тамақтану тәртібінің қалыптасуына әсерін анықтау. DataReportal платформасының деректері бойынша, 2024 жылдың қаңтар айында әлемде әлеуметтік медиа қолданушыларының саны 5,17 миллиардтан асып, Қазақстанда 14,10 миллион адамды құрады, бұл ел халқының 71,5%-ына тең. Цифрлық технологиялардың қарқынды дамуы және медиа кеңістікке жаппай тартылу жағдайында әлеуметтік желілер күнделікті өмірдің ажырамас бөлігіне айналып, өмір салтына, когнитивтік үдерістерге және мінез-құлық үлгілеріне, соның ішінде тамақтану тәртібіне де елеулі әсер етуде. Зерттеудің теориялық негізі интернет-тәуелділік мінез-құлқының модельдерін (К. Янг және М. Гриффитс) және Шейнов пен Девицынның (2021) әлеуметтік медиаға тәуелділіктің үш факторлы моделін, сондай-ақ цифрлық тәуелділікті және интернет-пайдалану мінез-құлқын зерттеудің заманауи тәсілдерін қамтиды.

Зерттеудің әдіснамалық бөлігі сандық әдістерге негізделген. Әлеуметтік медиаға тәуелділікті бастапқы анықтау үшін Шейнов пен Девицынның (2021) сауалнамасы қолданылды, тамақтану тәртібін бағалау үшін EAT-26 әдістемесі (Garner және т.б., 1982), сондай-ақ Problematic Facebook Use Scale (PFUS) шкаласының бейімделген нұсқасы пайдаланылды. Зерттеуге бастапқыда сұралған 128 респонденттің арасынан іріктелген 73 студент қатысты. Деректерді жинау ерікті қатысу, анонимділік және ақпараттандырылған келісім қағидаттарына сәйкес жүргізілді.

Деректер Спирманның рангілік корреляция талдауымен өңделді, статистикалық мәнділік деңгейі $p < 0,01$ деп белгіленді. Зерттеу нәтижелері когнитивтік сіңірілу мен әлеуметтік медианы компульсивті пайдалану жалпы тамақтану тәртібінің бұзылу деңгейімен және диеталық тәртіппен айтарлықтай оң корреляцияда екенін көрсетті. Әлеуметтік медиа арқылы эмоцияларды реттеу диеталық тәртіппен елеулі байланыс көрсетті ($r = 0,578$, $p < 0,01$). Сонымен қатар, онлайн-қарым-қатынасқа артықшылық беру тамақтану тәртібінің ерекшеліктерімен статистикалық тұрғыдан маңызды байланыс көрсетпеді.

Зерттеудің ғылыми жаңашылдығы – студенттер арасында тамақтану тәртібінің бұзылуымен тығыз байланысты әлеуметтік медиа аспектілерінің нақты түрлерін анықтау. Бұл жұмыс жастардың психологиялық және физикалық денсаулығына цифрландырудың ықтимал қауіптері туралы ғылыми түсініктерді кеңейтуге үлес қосады.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы – алынған нәтижелерді дұрыс тамақтану дағдыларын қалыптастыруға және саналы цифрлық тұтыну мәдениетін дамытуға бағытталған алдын алу бағдарламаларын әзірлеу үшін қолдану мүмкіндігінде. Зерттеу материалдары клиникалық психологтар, кеңесшілер, педагогтар және медиасауаттылық саласының мамандарына пайдалы болуы мүмкін.

АННОТАЦИЯ

Влияние зависимости от социальных сетей на пищевое поведение

Целью данного исследования заключается в выявлении влияния зависимости от социальных сетей на формирование нездорового пищевого поведения у студентов в возрасте 18–25 лет. Согласно данным платформы DataReportal, на январь 2024 года число пользователей социальных сетей в мире превысило 5,17 млрд человек, а в Казахстане — 14,10 млн, что составляет 71,5% населения страны. В условиях стремительного роста цифровых технологий и массового вовлечения в медиaprостранство, социальные сети становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, оказывая значительное воздействие на образ жизни, когнитивные процессы и модели поведения, в том числе связанные с питанием.

Теоретическая база исследования опирается на современные подходы к изучению цифровой зависимости и пищевого поведения, модели интернет-аддиктивного поведения, предложенные К. Young и М. Griffiths, а также трёхфакторную модель зависимости от социальных сетей Шейнова и Девицына (2021).

Методологическая часть исследования построена на количественных методах. Для первичной диагностики зависимости от социальных сетей использовался опросник Шейнова и Девицына (2021), для оценки пищевого поведения применялась валидизированная методика EAT-26 (Garner et al., 1982), а также адаптированная версия шкалы Problematic Facebook Use Scale (PFUS). В исследовании приняли участие 73 студента, отобранных из числа 128 первоначально опрошенных респондентов. Сбор данных осуществлялся с соблюдением этических стандартов: добровольного участия, анонимности и информированного согласия. Анализ данных включал корреляционный анализ Спирмена с уровнем статистической значимости $p < 0,01$.

Результаты показали, что когнитивная поглощенность и компульсивное использование социальных сетей имеют значимую положительную корреляцию с общим уровнем нарушений пищевого поведения и диетическим поведением. Регуляция эмоций через социальные сети значимо коррелировала с диетическим поведением ($r = 0,578$, $p < 0,01$). В то же время предпочтение онлайн-общения не показали статистически значимой связи с особенностями пищевого поведения.

Научная новизна исследования заключается в выявлении специфических аспектов социальных сетей, наиболее тесно связанных с нарушениями пищевого поведения у студентов. Работа вносит вклад в развитие научных представлений о рисках цифровизации для психологического и физического здоровья молодежи.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов для разработки профилактических программ в образовательной среде, направленных на формирование здорового пищевого поведения и развитие навыков осознанного цифрового потребления. Материалы исследования могут быть полезны клиническим психологам, консультантам, педагогам и специалистам в области медиаграмотности.

СОДЕРЖАНИЕ

ДЕКЛАРАЦИЯ.....	i
ABSTRACT.....	ii
АНДАТПА.....	iv
АННОТАЦИЯ.....	vi
РАЗДЕЛ: ВВЕДЕНИЕ	1
Актуальность исследования	4
Объект исследования.....	6
Цель исследования.....	6
Постановка проблемы.....	6
Практическая значимость исследования	7
РАЗДЕЛ: ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.....	9
Теоретические основы и эпидемиологические данные о пищевом поведении.....	9
Зависимость от интернета и социальных сетей: теоретические модели и эмпирические подходы.....	15
Социальные сети как фактор риска нарушений пищевого поведения	24
Резюме литературного обзора	37
РАЗДЕЛ : МЕТОДОЛОГИЯ.....	40
Тип исследования.....	42
Дизайн исследования	43
Выборка.....	44
Инструменты исследования.....	46
Процедура сбора данных.....	49
Методы анализа данных.....	52
РАЗДЕЛ :АНАЛИЗ ДАННЫХ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	54

Введение в анализ данных.....	54
Общие сведения об анализируемых переменных.....	56
Теоретико-методологическое значение переменных.....	59
Результаты корреляционного анализа.....	60
Интерпретация значимых связей.....	62
Сравнительный анализ: Сопоставление с предыдущими исследованиями.....	65
РАЗДЕЛ: ОБСУЖДЕНИЕ.....	69
Заключение	75
Приложения	79
Список литературы.....	85

СПИСОК ТАБЛИЦ И РИСУНКОВ

Таблица 1	55
Таблица 2	61
Диаграмма 1	55

РАЗДЕЛ: ВВЕДЕНИЕ

Развитие информационных технологий и стремительная цифровизация всех сфер общественной жизни привели к тому, что социальные сети заняли центральное место в повседневной коммуникации и досуге миллионов людей по всему миру. Сегодня сложно представить себе современное общество без активного функционирования онлайн-платформ, которые позволяют пользователям взаимодействовать друг с другом в реальном времени, формировать виртуальные сообщества, а также делиться информацией, эмоциями и личным опытом.

Социальные сети (Social Networks) представляют собой цифровые пространства, созданные для обеспечения коммуникации, обмена контентом, а также построения, поддержания и расширения социальных связей между людьми (Boyd & Ellison, 2007). Эти платформы включают в себя разнообразные механизмы взаимодействия, такие как отправка текстовых сообщений, публикация фотографий и видеозаписей, участие в видеоконференциях, комментирование, использование эмодзи и реакций, а также проведение прямых трансляций. Их функциональность постоянно развивается, что делает социальные сети всё более интегрированными в повседневную жизнь пользователей.

Массовое распространение и повсеместное использование социальных сетей обусловили появление новых форм социального поведения и психоэмоциональных реакций, которые ранее не встречались или имели ограниченное проявление. Это вызвало значительный интерес исследователей, психологов и социологов, стремящихся понять влияние цифровой среды на личность и общество. Одним из наиболее актуальных и тревожащих научное сообщество феноменов стала

зависимость от социальных сетей. Данное явление характеризуется чрезмерной вовлеченностью пользователя в онлайн-взаимодействие, постоянным стремлением к проверке уведомлений, обновлений и откликов, что со временем может привести к потере контроля над временем, проведенным в сети, и негативно сказаться на других сферах жизни. Согласно Andreassen (2015), зависимость от социальных сетей проявляется в нарушении привычного жизненного ритма, ухудшении психоэмоционального состояния, тревожности, снижении качества сна и ухудшении общего уровня благополучия. Особенно уязвимой к развитию подобной зависимости является молодежь, поскольку она представляет собой наиболее активную и вовлеченную аудиторию цифровых технологий, находящуюся в процессе формирования идентичности, социальной адаптации и самоопределения.

Одной из ключевых сфер жизнедеятельности человека, на которую может оказывать существенное влияние зависимость от социальных сетей, является пищевое поведение. Пищевое поведение — это сложный комплекс психофизиологических, поведенческих и социальных процессов, связанных с выбором продуктов питания, организацией приёма пищи, её усвоением, а также эмоциональными и когнитивными реакциями, сопровождающими пищевую активность. Оно отражает уникальные особенности взаимодействия человека с едой и включает в себя как осознанные, так и автоматизированные действия, основанные на индивидуальных предпочтениях, культурных установках и текущем эмоциональном состоянии (Елиашевич С., 2023). Формирование пищевого поведения происходит под воздействием множества факторов: биологических (например, уровень голода, метаболические особенности, вкусовые предпочтения), психологических (установки, мотивация, самовосприятие) и социальных (семейные традиции, культурные нормы, влияние СМИ и социальных сетей).

Эмоциональное состояние человека, образ жизни, уровень стресса, а также отношение к собственному телу играют важную роль в регуляции пищевого поведения. Социальные сети, формируя определённые представления о телесном идеале и «здоровом образе жизни», активно транслируют стандарты внешности, зачастую недостижимые или искажённые, что может способствовать возникновению неудовлетворенности своим телом и искажённому восприятию пищевых привычек. Постоянное сравнение себя с отфильтрованными и ретушированными изображениями других пользователей способно вызывать тревогу, понижать самооценку и побуждать к соблюдению ограничительных диет, эпизодам переедания или даже развитию расстройств пищевого поведения. Таким образом, социальные сети становятся значимым медиатором, влияющим на индивидуальные пищевые установки и практики, особенно среди молодежи, подверженной внешнему влиянию и стремящейся к социальной одобряемости.

Расстройства пищевого поведения (РПП) представляют собой устойчивые нарушения режима и характера потребления пищи, сопровождающиеся чрезмерной озабоченностью массой тела и внешним видом. В соответствии с определением, представленным в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам, пятое издание (DSM-5), к основным типам расстройств пищевого поведения относятся:

Анорексия нервоза — отказ от пищи из-за страха набрать вес;

Булимия нервоза — циклы переедания с последующей компенсацией (рвота, голодание, чрезмерные физические нагрузки);

Переедание — эпизоды неконтролируемого потребления пищи без последующих компенсаторных действий. (American Psychiatric Association, 2013).

Актуальность исследования

В условиях стремительного прогресса цифровых технологий и интеграции интернета во все сферы жизнедеятельности, социальные сети становятся неотъемлемым элементом повседневной реальности современного человека. Их влияние выходит далеко за рамки коммуникационной функции, затрагивая широкий спектр когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов. Пользователи не только общаются и обмениваются информацией, но и формируют представления о себе, окружающем мире и системе социальных норм, опосредованных цифровым медиаконтентом.

Согласно последнему отчёту аналитической платформы *DataReportal* (2024), количество пользователей социальных сетей в глобальном масштабе превысило 5,17 миллиарда человек, что составляет примерно 62,9% населения планеты. Эти данные отражают не просто масштабы цифровизации, но и глубину проникновения социальных сетей в повседневную жизнь населения. В контексте Республики Казахстан эта тенденция также приобретает выраженный характер: по тем же данным, число активных пользователей социальных сетей составляет 14,10 миллиона, что эквивалентно 71,5% от общего числа жителей страны. Примечательно, что среднее время, проводимое в социальных сетях ежедневно, колеблется в пределах от 2 часов 20 минут до 2 часов 31 минуты, что свидетельствует о высокой степени вовлечённости казахстанского населения в цифровое взаимодействие.

На фоне столь широкого распространения и регулярного использования социальных сетей всё более актуальной становится проблема их влияния на различные аспекты психического и физического здоровья. Одним из наиболее чувствительных к внешним воздействиям направлений является сфера пищевого поведения. Современные

эмпирические исследования всё чаще акцентируют внимание на существующей взаимосвязи между активным использованием социальных сетей и ростом неудовлетворенности своим телесным образом, а также повышенным стремлением соответствовать эстетическим стандартам внешности, доминирующим в цифровом медиaprостранстве. Такие стандарты, часто идеализированные и искусственно сконструированные, могут искажать восприятие реального тела и формировать нереалистичные ожидания к собственной внешности, особенно среди подростков и молодых взрослых (Holland & Tiggemann, 2016).

Психологическое давление, оказываемое подобным медиаконтентом, способно вызывать тревожные расстройства, снижение самооценки и, как следствие, приводить к формированию нарушенных моделей пищевого поведения — таких как ограничительное питание, переедание или эпизодическое голодание. Эти процессы могут протекать скрыто, но оказывать долговременное негативное влияние на здоровье и качество жизни. Несмотря на наличие отдельных исследований, подтверждающих наличие данной связи, вопрос о взаимозависимости между зависимостью от социальных сетей и специфическими формами нарушений пищевого поведения остаётся открытым и недостаточно исследованным, особенно в условиях национального казахстанского контекста, учитывающего культурные, социальные и поведенческие особенности молодежной аудитории.

Таким образом, научное изучение данной проблемы приобретает особую значимость. Выявление механизмов влияния зависимости от социальных сетей на формирование нездоровых форм пищевого поведения, а также определение ключевых факторов риска представляет собой важную исследовательскую задачу. Это позволит не только углубить теоретическое понимание процессов, протекающих в условиях цифровой

трансформации общества, но и послужит основой для разработки эффективных превентивных и коррекционных программ. Такие меры особенно актуальны для студенческой молодёжи — категории населения, находящейся в зоне риска, подверженной как внешнему влиянию, так и формированию устойчивых поведенческих паттернов.

Цель исследования

Цель данного исследования заключается в выявлении влияния зависимости от социальных сетей на формирование нездорового пищевого поведения.

Объект исследования

Студенты с зависимостью от социальных сетей в возрасте 18–25 лет.

Исследовательские вопросы

1. Существует ли связь между зависимостью от социальных сетей и пищевым поведением?
2. Какие компоненты зависимости от социальных сетей наиболее тесно связаны с нарушениями пищевого поведения?

Постановка проблемы

На сегодняшний день влияние цифровой среды на психическое здоровье молодежи становится предметом активного изучения. Однако проблема взаимосвязи между зависимостью от социальных сетей и пищевым поведением недостаточно исследована. Большинство существующих работ сосредоточено на влиянии общих аспектов использования социальных сетей на образ тела, в то время как специфика различных компонентов зависимости (например, компульсивного использования, избегания офлайн-реальности) и их связь с нарушениями пищевого поведения

изучены фрагментарно. Это затрудняет разработку целевых интервенций и профилактических программ.

А также большинство исследований сосредоточено на западных странах, в то время как специфические особенности казахстанской реальности остаются недостаточно изученными. Это подчеркивает необходимость проведения целенаправленных исследований в данном направлении.

Методы исследования

Для достижения поставленных целей использованы валидизированные опросники: опросник зависимости от социальных сетей, разработанный Шейновым и Девицыным (2021), Тест отношения к приему пищи (Eating Attitudes Test) EAT-26, адаптированная версия шкалы Problematic Facebook Use Scale (PFUS). Проведен корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между переменными.

Практическая значимость исследования

Результаты проведённого исследования обладают высокой прикладной значимостью и могут быть использованы при разработке профилактических программ, направленных на предупреждение нарушений пищевого поведения среди молодежи — особенно той её части, которая демонстрирует высокую активность в социальных сетях. Полученные данные позволяют более глубоко понять механизмы формирования нездоровых пищевых установок и поведенческих паттернов в условиях цифровой среды, что, в свою очередь, создаёт предпосылки для внедрения научно обоснованных и социально ориентированных интервенций.

В частности, выявленные особенности восприятия медиаконтента и их связь с телесной неудовлетворённостью могут быть учтены при разработке целевых психологических тренингов, образовательных курсов и консультативных программ,

ориентированных на формирование критического мышления по отношению к цифровому контенту, а также повышение осведомлённости о потенциальных рисках некритичного потребления визуального и текстового материала в социальных сетях. Такие мероприятия могут служить эффективным инструментом профилактики, способствующим формированию устойчивой самооценки, адекватного восприятия собственного тела и осознанного отношения к питанию.

Разработанные на основе исследования рекомендации могут быть применены специалистами в области клинической и социальной психологии, диетологии, психоэдукации, а также использованы в практике образовательных учреждений при реализации программ, направленных на укрепление психологического благополучия молодежи и повышение уровня цифровой грамотности.

РАЗДЕЛ: ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

Теоретические основы и эпидемиологические данные о пищевом поведении

Пищевое поведение можно охарактеризовать как интегративную систему психофизиологических, когнитивных и социокультурных процессов, охватывающих выбор, потребление и усвоение пищи, а также сопровождающие их эмоциональные и ментальные реакции. Данная форма пищевой активности отражает не только биологическую потребность организма, но и результат осознанной регуляции, обусловленной как внутренними стимулами, так и внешними влияниями — культурными нормами, социальным контекстом, медиавоздействием и межличностными взаимодействиями (Елиашевич С., 2023).

Базовые модели пищевого поведения в современной научной литературе традиционно основываются на многоуровневом подходе, предполагающем интеграцию как биологических, так и психологических механизмов. В рамках биологических теорий особое внимание уделяется гомеостатическим процессам, лежащим в основе регуляции приёма пищи. Согласно этим концепциям, ключевыми детерминантами пищевого поведения являются энергетические потребности организма, гормональные сигналы, а также функциональная активность различных отделов центральной нервной системы, участвующих в контроле голода и насыщения (Mushtaq et al., 2023). Указанные биологические факторы обеспечивают поддержание внутреннего физиологического равновесия и адаптацию организма к изменяющимся условиям среды.

С другой стороны, психологические подходы предлагают более сложное и многогранное понимание формирования пищевых привычек, акцентируя внимание на когнитивных, эмоциональных и личностных детерминантах. В частности,

подчеркивается значимость искажённого восприятия собственного телесного образа, наличия тревожных и депрессивных симптомов, а также снижения самооценки как факторов риска, способствующих развитию расстройств пищевого поведения (Mushtaq et al., 2023). В данной парадигме приём пищи может рассматриваться не только как способ удовлетворения физиологических потребностей, но и как инструмент эмоциональной саморегуляции, позволяющий справляться с внутренними конфликтами, стрессовыми переживаниями и фрустрацией посредством компульсивного переедания или, напротив, строгих ограничений в питании.

Наряду с биологическими и психологическими аспектами, значимую роль в моделировании пищевого поведения играет социокультурный контекст, в котором развивается и функционирует индивид. Влияние внешней среды проявляется через широкий спектр социальных факторов, включая нормы и установки, доминирующие в конкретной культуре, особенности межличностного взаимодействия, а также воздействие различных форм медиа-контента. Особенно выраженным данное влияние становится в период подросткового и юношеского возраста, когда личность наиболее уязвима к внешнему давлению и активно формирует представления о собственном теле, еде и здоровье (Mushtaq et al., 2023). Таким образом, изучение пищевого поведения требует комплексного анализа взаимосвязей между биологическими, психологическими и социальными переменными.

Статья Scheiber и соавт. (2023) представляет собой важный вклад в изучение влияния социальных сетей на развитие орторексии — расстройства пищевого поведения, характеризующегося навязчивой фиксацией на «здоровом» питании. В отличие от традиционно изучаемых анорексии и булимии, орторексия остаётся вне диагностических классификаций, но активно обсуждается в научной среде. Авторы выявили, что активное потребление контента, связанного со здоровьем, фитнесом и

правильным питанием, положительно связано с выраженностью орторексии. Ключевыми медиаторами этого взаимодействия выступают интернализация идеала худобы и мускулистости: чем сильнее участники исследования стремились соответствовать этим культурным стандартам внешности, тем выше у них наблюдались орторексические тенденции. Напротив, такие факторы, как сравнение внешности и неудовлетворённость телом, хотя и были связаны между собой, не опосредовали связь между использованием социальных сетей и орторексией. Особенно важно, что неудовлетворённость телом не оказалась статистически значимым предиктором орторексических установок, что отличает орторексию от других расстройств пищевого поведения, таких как анорексия или булимия. Авторы делают вывод, что орторексия обусловлена не столько стремлением изменить тело из-за недовольства им, сколько внутренней необходимостью соответствовать определённым представлениям о «здоровом» и «идеальном» образе жизни, активно транслируемым в цифровой среде. Эти результаты подчёркивают необходимость расширения профилактических стратегий, акцентируя внимание не только на критике идеалов худобы, но и на осмыслении культурного давления, связанного с «чистым» питанием и здоровым образом жизни в социальных сетях.

Alcaraz-Ibáñez и соавт. (2023) исследовали, как склонность к сравнению внешности связана с нарушениями пищевого поведения у испанских подростков, и выяснили, что эта связь опосредуется социальной тревожностью, связанной с телом. Иначе говоря, подростки, чаще сравнивающие свою внешность с другими, испытывают больше беспокойства по поводу того, как их тело оценивают окружающие, что, в свою очередь, связано с более выраженными симптомами расстройств пищевого поведения. Пол не влиял на эти зависимости. Авторы

подчёркивают, что снижение социальной значимости телесности может быть важным направлением профилактики нарушений пищевого поведения в молодом возрасте.

В последние десятилетия расстройства пищевого поведения (РПП) всё более отчётливо проявляются как серьёзная и многоаспектная глобальная проблема общественного здравоохранения. Актуальность данной темы обусловлена не только устойчивым ростом распространённости РПП среди различных возрастных и половых групп населения, но и значительными негативными последствиями как для физического, так и для психического здоровья. Дополнительно, наличие РПП существенно снижает общее качество жизни пациентов, затрудняя их социальную адаптацию, учебную и профессиональную реализацию. Систематический обзор, проведённый Galmiche, Déchelotte, Lambert и Tavolacci в 2019 году, представляет собой обширное и всестороннее исследование, направленное на обобщение существующих данных о распространённости различных форм РПП на глобальном уровне. В обзор были включены 121 эмпирическое исследование, опубликованное в период с 2000 по 2018 год, что обеспечило широкую временную и географическую репрезентативность анализа. Авторы поставили перед собой задачу систематизации и сопоставления данных, полученных с использованием различных диагностических подходов и инструментов оценки, включая версии американского «Руководства по диагностике и статистике психических расстройств» (DSM) и Международной классификации болезней (ICD), принятых Всемирной организацией здравоохранения.

Особенностью данного обзора является включение как исследований, в которых диагностические критерии РПП были строго соблюдены (94 публикации), так и работ, охватывающих более широкие категории пищевого поведения, включая субклинические формы (27 публикаций). Такой подход позволил учесть разнообразие методологических стратегий, используемых в разных странах и научных традициях, а

также провести более комплексную оценку распространённости РПП в различных популяциях. Результаты анализа позволили выявить значительную вариативность распространённости РПП в зависимости от пола, возраста, региона проживания и диагностического инструментария.

Одним из ключевых выводов исследования стало подтверждение высокой распространённости расстройств пищевого поведения, особенно среди женского населения. Так, по усреднённым данным, пожизненная распространённость клинически диагностированных РПП составляла 8,4% у женщин и 2,2% у мужчин. За 12 месяцев, предшествующих опросу, эти показатели составили 2,2% и 0,7% соответственно, тогда как точечная распространённость, отражающая наличие симптомов на момент обследования, составила 5,7% у женщин и 2,2% у мужчин. Примечательно, что вне зависимости от временного горизонта показатели у женщин стабильно оставались выше, однако одновременно наблюдается устойчивая тенденция к увеличению доли мужчин, особенно среди лиц, страдающих от передающего расстройства (binge eating disorder, BED).

Авторы также акцентировали внимание на выраженных географических различиях. Согласно полученным данным, наибольшая точечная распространённость РПП была зафиксирована в странах Америки (4,6%), за которыми следовали государства Азии (3,5%) и Европы (2,2%). Отсутствие достоверных данных по африканскому региону обусловлено, прежде всего, ограниченным количеством доступных полнотекстовых публикаций из данного макрорегиона. Это указывает на необходимость расширения исследований в странах с низким и средним уровнем дохода, где проблема РПП может быть недооценена.

Анализ возрастной динамики показал, что высокая распространённость РПП характерна как для подростков, так и для взрослого населения. Это подтверждает как тенденцию к раннему началу расстройств, особенно в случае нервной анорексии и булимии, так и их склонность к хронизации, что требует разработки специализированных профилактических и терапевтических программ, ориентированных на разные возрастные группы.

Одним из наиболее значимых результатов обзора является выявленный рост точечной распространённости РПП за анализируемый период: с 3,5% в 2000–2006 годах до 7,8% в 2013–2018 годах. Такая динамика может быть обусловлена несколькими факторами, включая пересмотр диагностических критериев (например, переход от DSM-IV к DSM-5), повышение информированности населения, расширение использования самоотчётных диагностических опросников, а также рост влияния факторов риска — таких, как давление со стороны медиа, изменение повседневного образа жизни и возрастание уровня хронического стресса. В заключение, обзор, выполненный Galmiche и коллегами, убедительно демонстрирует, что расстройства пищевого поведения представляют собой нарастающую проблему глобального масштаба, актуальную для различных регионов и демографических групп. Полученные данные подчёркивают необходимость дальнейшего проведения междисциплинарных и международных исследований с использованием унифицированных диагностических подходов и методик сбора данных. Кроме того, очевидна потребность в разработке и внедрении эффективных превентивных стратегий, направленных на снижение распространённости РПП, повышение уровня информированности общества и расширение доступа к специализированной помощи для лиц, страдающих от данных расстройств.

Cruwys, Bevelander и Hermans (2015) представили обширный обзор 69 экспериментальных исследований, посвящённых социальному моделированию пищевого поведения — феномену, при котором люди ориентируются на поведение других при выборе и количестве потребляемой пищи. Авторы показали, что социальное моделирование является устойчивым эффектом, слабо зависящим от уровня голода, возраста, массы тела или пищевых ограничений. Особенно выражен эффект для перекусов и при наблюдении за членами собственной социальной группы. Влияние усиливается, когда человек идентифицирует себя с моделью или стремится к социальному одобрению. Эти данные подчеркивают значимость социальной среды как фактора, формирующего пищевое поведение, и открывают перспективы для разработки интервенций в сфере общественного здравоохранения, направленных на стимулирование здорового питания через механизмы подражания.

Зависимость от интернета и социальных сетей: теоретические модели и эмпирические подходы

Проблема интернет-зависимости начала активно изучаться в начале XXI века. Одной из наиболее влиятельных моделей интернет-аддиктивного поведения является концепция, предложенная Кимберли Янг (Kimberly S. Young), пионером в исследовании интернет-зависимости как нового клинического феномена. Наиболее развернутая и теоретически обоснованная форма её подхода представлена в статье "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences" (2004), опубликованной в *American Behavioral Scientist*.

В данной работе Янг утверждает, что чрезмерное и навязчивое использование интернета может формировать паттерны поведения, аналогичные другим формам

поведенческих зависимостей. Центральное место в модели занимает выделение основных симптомов интернет-зависимости, среди которых:

- Толерантность — потребность проводить в интернете всё больше времени для достижения удовлетворения;
- Симптомы отмены — тревожность, раздражительность, депрессия при ограничении или отсутствии доступа к интернету;
- Утрата контроля — неспособность сократить или прекратить онлайн-активность, несмотря на намерения;
- Нарушение повседневной жизни — негативное влияние на социальные, профессиональные и семейные обязательства;
- Использование интернета как механизма психологического избегания — стремление уйти от реальных проблем или негативных эмоций.

Pellegrino A. и соавторы (2022) провели библиометрический анализ публикаций за период с 2013 по 2022 годы, исследуя научную продуктивность в области зависимости от социальных сетей и их проблемного использования. Их работа выявила резкий рост числа исследований после 2018 года, особенно сосредоточенных на таких платформах, как Facebook и Instagram. Основная масса изучаемых респондентов представляла собой студентов в возрасте 19–25 лет. Большинство исследований фокусировались на количественном анализе и выявлении негативных последствий частого использования соцсетей: ухудшение психического здоровья, тревожность, депрессия, снижение академической успеваемости, нарушение социальных навыков. Авторы также указывают на недостаточность лонгитюдных исследований и стандартизированных диагностических инструментов,

что ограничивает возможность точного выявления зависимости и требует дальнейших углубленных исследований в этой области.

Современные исследования подчёркивают, что социальные медиа трансформируют не только способы межличностного взаимодействия и потребления информации, но также могут становиться источником выраженных психосоциальных последствий.

В этом контексте особый интерес представляет работа Wang, Lee и Hua (2015), в которой предпринята попытка теоретически обосновать и эмпирически проверить механизмы формирования зависимости от социальных медиа на примере пользователей микроблогов.

Авторы подчёркивают, что, несмотря на повсеместное распространение феномена чрезмерного и проблемного использования социальных медиа, теоретически обоснованные и эмпирически подтверждённые исследования в данной области остаются сравнительно редкими. Большинство предыдущих работ ограничивалось преимущественно описательным или инструментально-эмпирическим подходом, что сужало возможности глубокого анализа и систематизации факторов, способствующих формированию зависимости. Отсутствие устойчивых теоретических моделей затрудняло интерпретацию механизмов цифрового поведения и препятствовало выработке комплексных профилактических стратегий.

В качестве теоретического основания авторы исследования опираются на интегративный подход, сочетающий положения теории рациональной зависимости (rational addiction theory) и когнитивно-аффективно-поведенческой модели (cognitive–affective–behavioral model). Согласно данному концептуальному синтезу, развитие

зависимости от социальных сетей рассматривается как сложный процесс, в котором взаимодействуют рациональные установки, эмоциональные реакции и поведенческие паттерны. На ранних этапах цифровое поведение может носить преимущественно осознанный и целенаправленный характер (например, для поддержания коммуникации или получения информации). Однако под воздействием аффективных (эмоциональных подкреплений, тревожности, социального сравнения) и когнитивных (искажённых убеждений, иррациональных ожиданий) факторов пользователь может постепенно переходить к навязчивой и компульсивной модели взаимодействия с цифровой средой.

Предложенный теоретический каркас позволяет объяснить, каким образом устойчивое и кажущееся рациональным цифровое поведение может трансформироваться в зависимость, характеризующуюся снижением самоконтроля, эмоциональной уязвимостью и негативными последствиями для психосоциального функционирования.

Wang и соавторы рассматривают данный тип зависимости как разновидность так называемой «мягкой зависимости» (soft addiction), которая, в отличие от более очевидных форм аддиктивного поведения (например, азартных игр или химических зависимостей), часто воспринимается как социально допустимая и даже нормальная. Изначально активное использование микроблогов обусловлено стремлением удовлетворить базовые социальные и информационные потребности: поддерживать связи, делиться впечатлениями, снимать стресс, повышать свою видимость в цифровом пространстве. Однако по мере закрепления поведенческого паттерна и снижения уровня осознанности поведение приобретает черты зависимости. Пользователи начинают проводить в социальных медиа всё больше времени, испытывая трудности с самоконтролем, потерю продуктивности, тревожность и даже

социальную изоляцию, при этом продолжая рационализировать своё поведение как безвредное.

В рамках предложенной модели ключевую роль играет привычка (*habit*), формирующаяся как регулярный ответ на определённые стимулы в поисках положительного подкрепления. Однако при отсутствии контроля и критической рефлексии привычка может перейти в форму автоматизированного и навязчивого поведения. Вторым важным компонентом модели выступает аффект — эмоциональное состояние, подкрепляющее зависимость. Как подчёркивают Wang и коллеги, стремление к получению положительных эмоций (например, чувства одобрения, удовольствия, возбуждения) и избеганию негативных состояний (тревоги, скуки, одиночества) способствует закреплению поведения и усложняет процесс отказа от него. На этом основании авторы делают вывод о том, что социальная медиа-зависимость представляет собой результат сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих факторов, где рациональные намерения со временем трансформируются в иррациональные действия. Работа Wang, Lee и Hua (2015) представляет собой значимый вклад в развитие теоретико-эмпирической базы исследования цифровой зависимости. Предложенная ими модель позволяет более глубоко понять механизмы формирования зависимости от социальных медиа и подчёркивает важность учёта как поведенческих привычек, так и эмоциональных мотиваций в анализе данного явления. Полученные выводы имеют не только научное, но и практическое значение: они свидетельствуют о необходимости профилактики и цифрового просвещения, особенно среди молодёжи, наиболее уязвимой к влиянию социальных платформ. В условиях растущей цифровизации общества подобные исследования открывают новые перспективы для разработки программ по

формированию здоровых моделей онлайн-поведения и развития навыков саморегуляции.

В систематическом обзоре, выполненном Mihajlov и Vejmelka в 2017 году, представлены результаты комплексного анализа более чем двух десятилетий исследований, посвящённых феномену интернет-зависимости (Internet Addiction, IA). В центре внимания авторов — эволюция научного понимания данного явления: от первых теоретических концептуализаций и попыток определения сущности интернет-зависимости до современных подходов к её диагностике, классификации и терапевтическому вмешательству. Обзор охватывает широкий спектр научных трудов, опубликованных в период активного становления цифровой эпохи, что позволяет проследить, каким образом менялось восприятие интернет-зависимости в контексте стремительного развития информационно-коммуникационных технологий и цифровизации всех сфер общественной жизни.

Авторы подчёркивают, что, несмотря на многочисленные позитивные аспекты, связанные с интеграцией интернета в повседневную жизнь, его чрезмерное и неконтролируемое использование может принимать патологические формы. В таких случаях наблюдаются клинические проявления, сходные с симптоматикой других поведенческих зависимостей, включая компульсивное поведение, нарушения контроля импульсов, а также функциональные и социальные дезадаптации. В связи с этим интернет-зависимость всё чаще рассматривается как отдельное расстройство, заслуживающее внимания в рамках клинической психологии, психиатрии и смежных дисциплин.

В рамках обзора рассматриваются основные теоретические модели интернет-зависимости. Среди них особенно выделяются подходы, трактующие IA как форму

обсессивно-компульсивного расстройства, как разновидность нарушений импульс-контроля либо как поведенческую зависимость, аналогичную игромании или другим нехимическим формам аддикции. Такой разнообразный спектр интерпретаций подчёркивает сложность определения единых концептуальных и диагностических рамок для этого явления, что, в свою очередь, отражается на гетерогенности исследовательских данных.

Mihajlov и Vejmelka (2017) в своём аналитическом обзоре проанализировали более сорока различных шкал и диагностических опросников, применявшихся в эмпирических исследованиях для оценки уровня интернет-зависимости. Наибольшее распространение среди них получили такие инструменты, как Internet Addiction Test (IAT), разработанный К. Янг в 1998 году и считающийся одним из первых систематизированных подходов к оценке IA, а также Compulsive Internet Use Scale (CIUS) и Chinese Internet Addiction Scale (CIAS), адаптированные под определённые культурные и поведенческие контексты.

Несмотря на широкое использование указанных методик в психологических и социологических исследованиях, авторы подчёркивают их методологическую гетерогенность, различие в теоретических основаниях и ограниченную валидность, особенно при применении к выборкам с разной возрастной, культурной и социоэкономической спецификой. Отсутствие согласованных диагностических критериев интернет-зависимости, признанных научным сообществом и утверждённых международными классификаторами (такими как DSM-5 или ICD-11), существенно затрудняет сопоставимость данных, полученных в разных странах и с использованием различных инструментов. Это, в свою очередь, снижает достоверность межкультурных сравнений, а также препятствует выработке универсальных стратегий диагностики и интервенции. Таким образом, формирование

единого стандарта диагностики интернет-зависимости, основанного на междисциплинарном и международном консенсусе, остаётся актуальной научной задачей. Решение этой проблемы требует не только теоретической проработки понятийного аппарата, но и масштабной психометрической верификации существующих инструментов, адаптированных к современному цифровому ландшафту. Особое внимание в обзоре уделяется демографическим характеристикам популяций с наибольшим риском развития интернет-зависимости. Согласно представленным данным, наиболее высокая распространённость ИА наблюдается среди подростков и молодых взрослых, особенно в странах Восточной и Юго-Восточной Азии. Данная закономерность объясняется как высокой степенью цифровой вовлечённости этой возрастной группы, так и рядом социальных, культурных и образовательных факторов. Эта тенденция акцентирует необходимость разработки целенаправленных профилактических программ и терапевтических вмешательств, ориентированных на молодежь и учитывающих особенности их психосоциального функционирования. Обзор также рассматривает широкий спектр существующих подходов к лечению интернет-зависимости. Наиболее широко применяются психологические методы, в частности когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), эффективность которой подтверждена в ряде контролируемых исследований. Кроме того, в отдельных случаях рассматривается возможность использования фармакологических средств, направленных на коррекцию сопутствующих психических состояний (например, депрессии или тревожных расстройств), однако данные о долгосрочной эффективности таких вмешательств остаются ограниченными. Авторы подчёркивают важность мультидисциплинарного подхода в терапии ИА, предполагающего сотрудничество специалистов в области психического здоровья, педагогики, медицины и социальной работы. Такая

межведомственная координация необходима для создания эффективных моделей вмешательства, сочетающих профилактику, диагностику и комплексное лечение.

В этом контексте статья Longstreet и Brooks (2017) представляет собой значимый вклад в изучение эмоциональных и когнитивных факторов, влияющих на развитие интернет-зависимости (Internet Addiction, IA) и зависимости от социальных медиа (Social Media Addiction, SMA). Авторы исследуют роль субъективного благополучия, в частности удовлетворённости жизнью, в качестве ключевого предиктора снижения склонности к данным видам зависимого поведения.

В работе используется когнитивно-поведенческая модель патологического интернет-использования (Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use), согласно которой эмоциональные состояния, такие как счастье и стресс, воздействуют на поведение через посредничество уровня удовлетворённости жизнью. Эмпирическое исследование, представленное авторами, подтверждает, что высокая удовлетворённость жизнью выступает как защитный фактор, достоверно снижающий выраженность симптомов как генерализованной интернет-зависимости, так и зависимости от социальных медиа. Напротив, стресс и сниженное чувство удовлетворённости способствуют усилению аддиктивного поведения.

Особую значимость приобретает вывод о том, что зависимость от интернет-технологий может быть не только поведенческой проблемой, но и отражением глубинных нарушений в структуре субъективного благополучия индивида. Это актуализирует необходимость комплексных интервенций, включающих как поведенческие, так и эмоциональные компоненты, направленные на повышение удовлетворённости жизнью как способа профилактики и коррекции интернет-зависимости.

Социальные сети как фактор риска нарушений пищевого поведения

Связь между зависимостью от социальных сетей и расстройствами пищевого поведения подтверждена в ряде эмпирических исследований. Mushtaq и соавторы (2023) в кросс-секционном исследовании выявили, что среди молодежи, активно использующей социальные сети, риск наличия расстройств пищевого поведения значительно выше. По данным их исследования, у 42% участников наблюдались признаки нарушений пищевого поведения, а 41,7% проявляли симптомы зависимости от социальных сетей.

Специфическим механизмом влияния социальных сетей на пищевое поведение является усиление недовольства собственным телом и развитие стремления к соблюдению нереалистичных стандартов внешности, активно транслируемых через визуальный контент социальных платформ. В частности, выявлена положительная корреляция между уровнем зависимости от социальных сетей и склонностью к булимии и навязчивым мыслям о еде. (Mushtaq et al., 2023).

В последние годы усиливается научный интерес к взаимосвязи между чрезмерным использованием социальных медиа и нарушениями пищевого поведения, особенно среди молодёжи. В своём исследовании Imperatori et al. (2022) рассматривают один из возможных психологических механизмов, опосредующих это влияние, — симптомы, связанные с мышечной дисморфией (muscle dysmorphia, MD). Авторы исходят из предположения, что воздействие визуального контента в социальных медиа, ориентированного на стандарты "тонкого" или "мускулистого" тела (тренды типа *thinspiration* и *fitspiration*), может усиливать недовольство собственным телом и способствовать формированию как симптомов MD, так и нарушений пищевого поведения (eating disturbances, EDs).

Исследование проводилось на выборке из 721 итальянского молодого взрослого (в возрасте от 18 до 34 лет) и включало применение валидированных шкал: Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Eating Attitudes Test-26 (EAT-26), Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI) и Brief Symptom Inventory (BSI). Статистический анализ с использованием медиаторной модели показал, что симптомы SMA (social media addiction) положительно связаны с симптомами ED, однако эта связь становится статистически незначимой при учёте уровня симптомов MD. Это указывает на медирующую роль MD: именно обеспокоенность внешним видом и стремление к гипермаскулинному телу (через факторы drive for size, appearance intolerance и functional impairment) выступают в качестве мостика между SMA и ED.

Imperatorì и коллеги подчёркивают, что описанный механизм приобретает особую актуальность в условиях современной цифровой среды, характеризующейся высокой степенью визуальной насыщенности и постоянной доступностью идеализированных образов тел. Молодые пользователи, проводящие значительное количество времени в социальных сетях, систематически подвергаются воздействию подобных визуальных стимулов, что усиливает склонность к сравнению себя с эталонными — зачастую отредактированными и недостижимыми — образами. Это, в свою очередь, способствует формированию негативного телесного образа, снижению самооценки и может выступать катализатором расстройств пищевого поведения.

Указанные эмпирические находки позволяют сделать важные прикладные выводы относительно организации профилактической и клинической работы. В частности, Imperatorì и соавторы подчёркивают, что эффективная профилактика нарушений пищевого поведения в молодёжной среде должна включать компоненты, направленные на развитие цифровой грамотности — в том числе навыков критического восприятия и анализа медиаконтента, а также осознания

манипулятивной природы визуальных репрезентаций в социальных медиа. Кроме того, важным направлением является работа с телесным образом, включающая укрепление позитивного восприятия собственного тела и снижение зависимости от внешней валидации.

Помимо этого, авторы обращают внимание на необходимость учета симптоматики мышечной дисморфии (MD) и зависимости от социальных медиа (SMA) при диагностике и планировании психотерапевтической интервенции у лиц, предъявляющих жалобы, связанные с пищевым поведением. Наличие коморбидных признаков этих состояний может значительно усложнять клиническую картину и требует комплексного подхода в рамках индивидуализированной терапии. Включение оценки MD и SMA в диагностические процедуры позволяет не только повысить точность постановки диагноза, но и разработать более адресные и эффективные стратегии вмешательства, учитывающие цифровой контекст функционирования пациента.

Российские исследования также подтверждают данную взаимосвязь. В частности, трехфакторная модель зависимости от социальных сетей, разработанная Шейновым и Девицыным (2021), выделяет психологическое состояние как ключевой фактор, определяющий уровень зависимости. Авторы исходят из предположения о сложности и многокомпонентности феномена зависимости, предполагая, что наиболее значимым фактором, определяющим интенсивность и особенности интернет-зависимого поведения, выступает психологическое состояние пользователя. На основе данных, собранных у 618 активных пользователей социальных сетей, была разработана трёхфакторная модель зависимости. Она включает три ключевых компонента: (1) «психологическое состояние», отражающее стремление использовать социальные сети для регуляции эмоций, избегания личных проблем и повышения

настроения; (2) «коммуникация», связанная с активностью пользователя в цифровом взаимодействии (публикации, обновления профиля, размышления о социальной активности); (3) «получение информации», отражающее привычку черпать новости и обсуждать их в онлайн-среде.

Проведённый статистический анализ подтвердил высокую надёжность модели: коэффициенты α Кронбаха и ω Макдональда составили 0,805 и 0,828 соответственно. Все компоненты модели продемонстрировали значимую связь с личностными характеристиками и психоэмоциональными состояниями пользователей. Особенно тесные корреляции выявлены между фактором «психологическое состояние» и такими переменными, как тревожность, депрессия, одиночество, неудовлетворённость жизнью и низкая самооценка, что позволяет утверждать о ведущей роли именно этого компонента в развитии социальной медиа-зависимости. Кроме того, анализ по полу показал, что женщины в большей степени подвержены зависимости, что объясняется более высокой корреляцией их психологического состояния с упомянутыми переменными.

Авторы подчёркивают культурно-специфическую природу модели: тогда как в западных исследованиях нередко предлагаются двух- или пятифакторные структуры зависимости, трёхфакторная модель, выявленная Sheinov и Devitsyn, может отражать особенности цифрового поведения в русскоязычном социуме. Это открывает перспективу дальнейших сравнительных кросс-культурных исследований, направленных на выявление ментальных различий в механизмах формирования зависимости.

Таким образом, данное исследование вносит вклад в развитие теоретических основ изучения интернет-зависимости, предлагая валидную и надёжную модель, пригодную

для дальнейшего применения как в академических, так и в практико-ориентированных целях — например, в профилактике и психокоррекции цифрового зависимого поведения среди различных категорий пользователей.

Современные исследования активно изучают влияние социальных сетей на здоровье и поведение пользователей, особенно среди подростков и молодых взрослых. Работа Tang H. и соавторов (2024) посвящена анализу эффективности интервенций через социальные сети для формирования здоровых пищевых привычек у людей в возрасте от 13 до 35 лет. Авторы подчеркивают, что подростки и молодые взрослые часто не соблюдают рекомендации по питанию, что влечет за собой повышенный риск развития хронических заболеваний. В условиях широкой интеграции социальных сетей в повседневную жизнь молодежи эти платформы предоставляют уникальную возможность для проведения вмешательств, направленных на улучшение питания. Тем не менее, исследователи отмечают отсутствие единого понимания эффективности таких вмешательств, недостаточную разработку стратегий поведения и ограниченность анализа возможных побочных эффектов, таких как риск расстройств пищевого поведения. Намеченный систематический обзор предполагает использование смешанного метода, объединяющего количественные и качественные данные, что позволит дать более полное представление о воздействии социальных медиа на пищевое поведение.

Дополняя общую картину научных представлений о воздействии цифровой среды на психофизиологическое состояние человека, исследование Chen B.C. и коллег (2022) сосредоточилось на эмпирическом анализе взаимосвязи между уровнем зависимости от социальных сетей, интенсивностью интернет-активности и субъективным восприятием состояния здоровья среди взрослого населения Тайваня. В исследовании использовались данные, собранные от 1 163 респондентов, что

обеспечило достаточно высокую степень статистической достоверности полученных выводов. Согласно результатам анализа, была выявлена положительная корреляция между зависимостью от социальных сетей и количеством времени, проводимого в онлайн-пространстве. Одновременно установлено, что высокий уровень зависимости от социальных медиа оказывает негативное влияние на субъективную оценку здоровья. При этом само по себе время, проведённое в интернете, не демонстрировало статистически значимого влияния на самооценку здоровья, что позволяет говорить о специфической роли именно психологической зависимости как деструктивного фактора.

Особое внимание в работе уделено изучению модераторной роли регулярной физической активности, способной потенцировать либо ослаблять воздействие цифровых привычек на здоровье. Исследователи обнаружили, что физическая активность может частично ослаблять взаимосвязь между зависимостью от социальных сетей и интернет-активностью, выступая в данном контексте в качестве буферного фактора. Однако при этом она не оказывает смягчающего влияния на отрицательное воздействие зависимости на субъективное состояние здоровья. Более того, при высоком уровне зависимости наблюдалась парадоксальная тенденция: наличие регулярных физических нагрузок сопровождалось увеличением времени, проводимого в интернете, что может свидетельствовать о формировании компульсивного поведения и требует дальнейшего комплексного анализа, с привлечением дополнительных психологических и поведенческих переменных.

Обобщённый анализ представленных эмпирических данных демонстрирует амбивалентный характер воздействия социальных сетей на психическое и физическое состояние индивидов. С одной стороны, цифровые платформы могут служить мощным инструментом позитивного влияния, включая распространение информации

о здоровом образе жизни, предоставление доступа к сетям поддержки и формирование мотивации к изменению поведения. С другой стороны, при отсутствии критического восприятия контента и при склонности к зависимому типу взаимодействия с цифровой средой, социальные сети могут способствовать формированию устойчивых паттернов тревожности, снижению самооценки, деструктивным установкам в отношении тела и здоровья в целом. В этой связи научное сообщество акцентирует внимание на необходимости углублённого изучения механизмов цифрового воздействия, а также на разработке интегративных стратегий профилактики и вмешательства, включающих не только элементы цифровой грамотности, но и факторы поддержки, такие как физическая активность, устойчивость к стрессу и осознанное поведение в цифровом пространстве.

В значимом исследовании, проведённом Danielsen и соавт. (2024), были проанализированы психологические последствия акцентированной самопрезентации в социальных сетях среди подростков. Результаты показали, что молодые люди, придающие особое значение формированию идеализированного образа себя в цифровом пространстве, значительно чаще демонстрируют выраженные черты перфекционизма, а также склонность к различным формам расстройств пищевого поведения (РПП). В условиях постоянного сравнения собственной внешности и жизненных достижений с тщательно отредактированными и зачастую недостижимыми образами, транслируемыми другими пользователями, подростки нередко сталкиваются со снижением самооценки, повышенной тревожностью и деструктивными установками, касающимися тела и пищевого поведения. Это исследование подчеркивает важность системных мер по формированию устойчивых навыков критического восприятия медиа-контента, развития цифровой грамотности и эмоциональной устойчивости среди подростковой аудитории. Особое значение

приобретают профилактические и образовательные программы, направленные на деконструкцию идеализированных цифровых нарративов, а также на укрепление позитивной самоидентичности и телесной автономии.

В свою очередь, работа Shabahang и коллег (2023) акцентирует внимание на феномене парасоциальных связей — односторонних эмоциональных привязанностей, формируемых между пользователями и фуд-инфлюенсерами в социальных сетях. Авторы выявили, что такие взаимодействия могут иметь выраженное влияние на пищевое поведение подписчиков, формируя когнитивные искажения в восприятии еды и способствуя как чрезмерному контролю над рационом, так и эпизодам переедания. Важно отметить, что исследование продемонстрировало: расстройства пищевого поведения могут развиваться не только вследствие пассивного потребления контента, но и под воздействием активных механизмов цифровой социализации и эмоционального вовлечения в виртуальные взаимоотношения. Полученные данные открывают перспективу для более глубокой концептуализации медийного влияния в рамках современных моделей развития РПП и подчёркивают необходимость дифференцированной оценки характера и структуры онлайн-взаимодействий, особенно среди уязвимых групп молодежи.

Исследование Munro и соавт. (2023), посвящённое анализу визуального контента на платформе TikTok, сфокусировалось на видеороликах, связанных с диетами, фитнесом и образом жизни. Проведённый контент-анализ продемонстрировал, что значительная часть таких материалов транслирует идеалы чрезмерной худобы, пропагандирует экстремальные диетические практики и воспроизводит элементы так называемой токсичной культуры тела. Авторы подчёркивают, что подобные нарративы оказывают особенно сильное влияние на подростков и молодых женщин, которые активно потребляют визуальный контент и

находятся в поиске идентичности и социального одобрения. Воздействие таких видеоматериалов ассоциируется с ростом неудовлетворённости телом, повышенной тревожностью и склонностью к формированию деструктивных моделей пищевого поведения, включая ограничительное питание и компульсивное переедание. Это подчёркивает необходимость регулирования визуального контента и внедрения стратегий по продвижению телесного разнообразия и реалистичных стандартов красоты на платформах с высокой долей молодежной аудитории.

В работе Fioravanti и коллег (2023) были использованы методы структурного уравнительного моделирования для анализа сложных взаимосвязей между интенсивным использованием Instagram и признаками психопатологии, ассоциированной с расстройствами пищевого поведения. Результаты показали, что проблемное вовлечение в визуально ориентированную платформу связано с повышенным риском РПП, причем ключевыми медиаторами данного влияния выступают внутреннее принятие нереалистичных стандартов внешности, частое социальное сравнение и навязчивое стремление к контролю над телом. Особенно уязвимыми оказались пользователи с пониженной самооценкой и высоким уровнем тревожности, что указывает на необходимость создания интервенционных программ, направленных на укрепление психической устойчивости и критического отношения к медиа-образам. Данные подчеркивают опасный потенциал визуальных платформ в формировании и поддержании телесной неудовлетворенности и нарушений пищевого поведения.

Исследование Blackburn и Hogg (2023) сосредоточено на анализе специфического вида цифрового контента — видеороликов и публикаций, пропагандирующих анорексию (так называемый pro-ana контент), размещённых на платформе TikTok. Учёные выявили, что систематическое потребление такого рода

материалов способствует интернализации узких стандартов худобы, что особенно сильно сказывается на психоэмоциональном состоянии девушек-подростков. Участники исследования, регулярно взаимодействующие с подобным контентом, демонстрировали более высокий уровень неудовлетворённости телом и склонность к поведению, характерному для РПП. Полученные данные актуализируют вопрос этической ответственности алгоритмических систем, формирующих персонализированную новостную ленту, и подчёркивают необходимость более жёсткой модерации и фильтрации вредоносного контента, а также усиления алгоритмической прозрачности.

В исследовании Murley и соавт. (2024) был эмпирически подтверждён медирующий эффект тревожности в связи между использованием социальных сетей и проявлениями расстройств пищевого поведения. Авторы показали, что повышенное время пребывания в цифровом пространстве коррелирует с усилением тревожных симптомов, которые, в свою очередь, способствуют развитию нарушений пищевого поведения. Особенно выраженным оказался данный эффект у респондентов с низким уровнем социальной поддержки, что подчёркивает значимость контекста межличностных отношений в процессе цифровой социализации. Данные свидетельствуют о необходимости комплексных профилактических мер, которые бы включали не только образовательные и психотерапевтические вмешательства, но и меры по усилению социальной включённости и поддержки, особенно в подростковой и студенческой среде.

Исследование Shmakov, A. V. (2020), основанное на данных, собранных среди российской выборки, продемонстрировало, что даже кратковременное взаимодействие с социальными сетями способно оказывать негативное воздействие на субъективное восприятие качества жизни. Особенно выраженным данный эффект

оказался среди женщин, что автор связывает с феноменом постоянного социального сравнения. В условиях визуального и содержательного изобилия социальных платформ пользователи склонны соотносить свою повседневность с отредактированными, зачастую нереалистичными образами других людей, что способствует формированию чувства неудовлетворённости, снижению самооценки и усилению тревожности. Подобные когнитивные и эмоциональные искажения могут, в свою очередь, провоцировать или усугублять расстройства пищевого поведения.

Исследование Мовсисян (2022) дополняет данную картину, демонстрируя устойчивую связь между активным использованием социальных сетей и признаками расстройств пищевого поведения среди женщин в возрасте от 17 до 30 лет. В рамках эмпирического анализа автор зафиксировала, что интенсивное потребление визуального контента, связанного с телесностью, диетами и стандартами внешности, тесно связано с развитием нарушений пищевого поведения, включая чрезмерную озабоченность питанием, стремление к похудению и эпизоды переедания. В метаобзоре, проведённом Mazzeo и соавт. (2023), систематизированы подходы к смягчению негативного влияния социальных медиа на восприятие тела и пищевое поведение. Среди наиболее эффективных стратегий авторы выделяют развитие медиаграмотности как инструмента критического анализа контента, применение когнитивно-поведенческих техник, направленных на переосмысление и реструктуризацию негативных убеждений, а также продвижение устойчивого и позитивного отношения к телу, основанного на принятии индивидуального разнообразия. Эти меры рассматриваются как важные компоненты программ профилактики РПП в условиях цифрового медиaprостранства.

В свою очередь, Nawaz и коллеги (2024) характеризуют социальные сети как «двуострое оружие», подчёркивая их амбивалентный характер. С одной стороны,

платформы могут служить источником информации, социальной поддержки и солидарности, особенно в вопросах телесного разнообразия и ментального здоровья. С другой стороны, они могут выступать мощным триггером развития психопатологических состояний, включая расстройства пищевого поведения, за счёт бесконтрольного распространения идеализированных образов и давления социальных норм. Такой двойственный эффект требует сбалансированного подхода в разработке образовательных и профилактических стратегий. Исследование Lee-Won и соавт. (2020) выявило, что женщины с фиксированным типом мышления (*fixed mindset*), характеризующимся убеждённостью в стабильности личных качеств и внешности, более подвержены развитию РПП при интенсивном использовании Instagram. Авторы указывают, что ключевыми триггерами в данной взаимосвязи выступают стремление соответствовать социально одобряемым стандартам красоты, ретуширование собственных изображений и усиленное переживание по поводу несовершенства внешности. Такие пользователи демонстрируют повышенный уровень тревожности и социальной неуверенности, что указывает на необходимость индивидуализированного подхода к формированию цифровых навыков и укреплению психологической устойчивости.

В работе Mushtaq и соавт. (2023) была установлена статистически значимая положительная корреляция между уровнем зависимости от социальных сетей и выраженностью таких признаков расстройств пищевого поведения, как булимия и патологическая озабоченность едой. Особенно уязвимыми к подобным проявлениям оказались женщины, респонденты с избыточной массой тела, а также курящие участники исследования. Это позволяет выделить конкретные целевые группы риска, которые требуют приоритетного внимания при разработке программ профилактики и психокоррекции пищевых нарушений в контексте цифровой зависимости.

Дополнительную эмпирическую поддержку этим выводам предоставляет исследование Tayhan Kartal и Ayhan (2021), в котором показано, что как интернет-зависимость, так и зависимость от смартфонов прямо связаны с симптомами расстройств пищевого поведения у студентов. Авторы подчёркивают, что современная цифровая среда — включая постоянный доступ к социальным сетям, непрерывный поток уведомлений, а также алгоритмически подобранный контент — оказывает существенное воздействие на психическое здоровье и поведенческие установки пользователей. Эти факторы создают условия для формирования нарушенных пищевых установок, в том числе через механизмы сравнения себя с идеализированными образами, снижения самоконтроля и эмоциональной регуляции через цифровое потребление.

Кроме того, библиометрический анализ, проведённый Pellegrino и коллегами (2022), выявил стремительный рост количества научных публикаций по проблеме зависимости от социальных сетей и расстройств пищевого поведения, начиная с 2018 года. Однако, несмотря на растущий академический интерес к теме, по-прежнему отмечается дефицит лонгитюдных исследований, позволяющих проследить причинно-следственные связи во времени, а также недостаточное внимание к новым цифровым платформам, таким как TikTok, активно используемым молодёжью. Влияние социальных сетей на развитие расстройств пищевого поведения у молодого поколения представляет собой сложное и многомерное явление, в котором пересекаются индивидуальные предрасположенности, социальные механизмы и особенности цифрового поведения, формируемые алгоритмами платформ. Совокупность современных научных данных подчёркивает необходимость не только продолжения исследований в данной области, но и разработки комплексных

междисциплинарных стратегий вмешательства — на уровне образовательных программ, социальной политики и регуляции цифрового контента.

Резюме

Проведённый обзор актуальных эмпирических исследований убедительно свидетельствует о том, что социальные сети оказывают значительное влияние на формирование отношения к собственному телу и особенностей пищевого поведения среди подростков и молодежи. В частности, многочисленные авторы акцентируют внимание на существовании устойчивой положительной связи между интенсивностью использования социальных медиа — особенно визуально ориентированных платформ, таких как Instagram, TikTok и аналогичные — и выраженностью телесной неудовлетворённости, стремлением к снижению массы тела, а также склонностью к применению нездоровых, а подчас и рискованных стратегий контроля веса (например, ограничительного питания, пропуска приёмов пищи или чрезмерных физических нагрузок). Эти процессы, как правило, запускаются и поддерживаются под влиянием целого комплекса медиапсихологических триггеров, среди которых ключевыми являются: регулярное потребление идеализированных изображений тел, обработанных с использованием фильтров и ретуши; эксплицитные и имплицитные комментарии, связанные с внешностью; а также непрерывное сравнение собственной внешности с внешностью других пользователей, зачастую не соответствующей реальности. Указанные факторы способствуют формированию искажённого образа тела и снижению уровня самооценки, особенно среди девочек и молодых женщин, находящихся в уязвимом возрастном и психоэмоциональном состоянии.

Вместе с тем, важно подчеркнуть двойственную природу воздействия цифровой среды, что находит отражение в ряде современных исследований. Наряду с очевидными рисками формирования патологических установок и поведения, социальные сети могут выполнять и потенциально адаптивные функции. К числу таковых относятся: доступ к онлайн-сообществам, предлагающим эмоциональную поддержку; распространение достоверной информации о здоровом питании и позитивном телесном восприятии; возможность идентификации с ролевыми моделями, транслирующими идеи телесного разнообразия и самопринятия; а также использование платформ как средства выражения позитивной идентичности. Таким образом, влияние социальных медиа не является однозначно негативным, что подчёркивает необходимость более тонкого, дифференцированного анализа факторов, обуславливающих то или иное направление воздействия цифровых технологий на психическое и поведенческое функционирование молодёжи.

Особую значимость приобретает изучение вышеуказанных процессов в контексте социокультурной специфики казахстанского общества. Ввиду того, что подавляющее большинство существующих эмпирических данных базируется на выборках из стран Западной Европы, Северной Америки и Австралии, перенос их выводов на условия Центральной Азии сопряжён с определёнными ограничениями. Культурные установки, доминирующие стандарты внешности, особенности семейного и образовательного воспитания, а также уровень цифровой грамотности существенно варьируют в зависимости от регионального контекста. В связи с этим особую актуальность приобретает задача выявления локальных паттернов восприятия цифрового контента, характера взаимодействия с социальными сетями и их влияния на пищевое поведение среди казахстанской молодёжи. Полученные на этой основе данные могут способствовать повышению культурной релевантности

профилактических и психокоррекционных программ, направленных на предупреждение и коррекцию нарушений пищевого поведения в условиях растущей цифровизации и медиатизации социальной жизни.

РАЗДЕЛ: МЕТОДОЛОГИЯ

В данной главе подробно представлена методология, лежащая в основе проведённого эмпирического исследования, направленного на изучение влияния зависимости от социальных сетей на пищевое поведение. В условиях стремительной цифровизации и неуклонного внедрения цифровых технологий в повседневную жизнь, особенно среди молодёжи, возрастает необходимость всестороннего анализа последствий интенсивного взаимодействия с социальными медиа. Постоянное присутствие визуального контента в социальных сетях, зачастую отражающего стандартизированные и идеализированные представления о внешности, теле и образе жизни, формирует устойчивые социальные нормы и ожидания. Эти нормы, в свою очередь, могут оказывать значительное давление на самооценку пользователей, их телесное восприятие, а также оказывать влияние на пищевые привычки и отношение к питанию в целом (Perloff, 2014; Fardouly et al., 2015).

Целью настоящего исследования является выявление характера и степени влияния зависимости от социальных сетей на формирование признаков нездорового пищевого поведения. Под нездоровым пищевым поведением в рамках данной работы понимаются такие проявления, как чрезмерное ограничение в еде, эпизоды переедания, избегание приёма пищи, повышенная тревожность, связанная с едой, а также неудовлетворённость собственным телом. Подобные поведенческие и эмоциональные паттерны могут свидетельствовать о нарушении нормального пищевого поведения и быть ассоциированы с риском развития расстройств пищевого поведения.

Для достижения поставленной цели исследования были выбраны три валидированные и психометрически надёжные методики, прошедшие апробацию в

различных выборках. Уровень зависимости от социальных сетей оценивается с использованием Опросника зависимости от социальных сетей, разработанного Шейновым и Девицыным (2021). Этот инструмент позволяет количественно оценить выраженность привязанности к цифровому взаимодействию и определить уровень вовлечённости в онлайн-коммуникацию. В качестве дополнительного инструмента использовалась русская адаптация шкалы Problematic Facebook Use Scale (PFUS), предназначенная для оценки проблемного характера использования социальных платформ. Применение PFUS позволяет не только определить степень зависимости, но и выявить, какие именно когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты онлайн-активности наиболее тесно коррелируют с признаками нарушенного пищевого поведения.

Для диагностики особенностей пищевого поведения применялся широко используемый и международно признанный опросник Eating Attitudes Test (EAT-26), адаптированный для русскоязычной выборки. Этот инструмент позволяет выявить поведенческие особенности, связанные с ограничительным типом питания, озабоченностью телесным образом и склонностью к перееданию, что делает его особенно релевантным в контексте поставленных исследовательских задач.

Методологическая основа исследования построена на принципах количественного подхода, в рамках которого анкетирование выступает в качестве основного метода сбора эмпирических данных. Использование стандартизированных опросников обеспечивает высокую степень объективности, воспроизводимости и надёжности получаемых результатов. Данный подход позволяет выявить статистически значимые взаимосвязи между степенью зависимости от социальных сетей и показателями, указывающими на потенциально нездоровые пищевые установки и поведение. Таким образом, избранный методологический дизайн

соответствует целям и задачам. Таким образом, методологический подход опирается на количественный дизайн, соответствующий цели исследования.

Тип исследования

Настоящее исследование реализовано в рамках количественного подхода, который обеспечивает возможность систематического сбора и анализа данных с использованием методов математической статистики. Применение количественной стратегии позволяет проводить точные измерения исследуемых переменных и выявлять статистически значимые взаимосвязи между уровнем зависимости от социальных сетей и показателями пищевого поведения. Такой методологический выбор обусловлен стремлением к максимальной объективности, воспроизводимости результатов и обеспечению научной надёжности получаемых выводов. Кроме того, количественный подход даёт возможность работать с достаточно широкой и потенциально репрезентативной выборкой, что позволяет обобщать результаты исследования на более широкую популяцию, что особенно важно в контексте социальной психологии и изучения поведенческих паттернов.

С учётом основной цели исследования — установления взаимосвязей между зависимостью от социальных сетей и признаками нарушенного пищевого поведения — в рамках количественного подхода был реализован корреляционный дизайн. Такой тип исследования направлен на выявление статистических связей между переменными без прямого вмешательства в поведение испытуемых, что делает его этически приемлемым и методологически уместным в контексте изучения ассоциативных связей. Корреляционный анализ позволяет определить, какие именно аспекты проблемного использования социальных сетей наиболее тесно связаны с

различными формами дезадаптивного пищевого поведения, такими как ограничительное питание, переедание или неудовлетворённость телом.

Выбранная стратегия исследования в полной мере соответствует заявленным целям и задачам, обеспечивая необходимую аналитическую глубину и позволяя получить обоснованные и интерпретируемые результаты, способствующие более глубокому пониманию изучаемого феномена в современных условиях цифровой социализации.

Дизайн исследования

Дизайн настоящего исследования основан на неэкспериментальном количественном подходе, который предполагает сбор и последующий анализ эмпирических данных без прямого вмешательства в поведение респондентов или изменения условий, в которых они функционируют. Неэкспериментальный характер исследования обусловлен этическими и методологическими соображениями: вмешательство в поведенческие или когнитивные паттерны, связанные с личными и потенциально чувствительными аспектами жизни участников, в рамках данной тематики не представляется возможным и уместным. Исследование носит одноразовый, или срезовой (кросс-секционный), характер, то есть сбор данных осуществлялся в один временной промежуток. Такой формат позволяет зафиксировать текущее, на момент проведения опроса, состояние исследуемых показателей. Это особенно актуально при изучении быстро изменяющихся психосоциальных явлений, к которым относятся цифровая зависимость, медиа-поведение и связанные с ними риски для психического и физического здоровья. Срезовой дизайн обеспечивает возможность анализа взаимосвязей между переменными на основе актуальных данных, не затрагивая при этом причинно-следственные связи, что является характерной особенностью данного типа исследования.

Сбор данных осуществлялся с использованием стандартизированных психодиагностических методик, прошедших процедуру адаптации и обладающих подтверждённой валидностью и надёжностью. Это обеспечивало сопоставимость ответов, унификацию процедур и достоверность собранной информации. Для обработки полученных данных использовались методы корреляционного анализа, позволяющие выявить взаимосвязей между интересующими переменными.

Таким образом, избранный дизайн исследования представляется оптимальным для достижения заявленных целей, поскольку он обеспечивает всестороннюю оценку ассоциативных связей между уровнем зависимости от социальных сетей и показателями нарушенного пищевого поведения. При этом сохраняется баланс между научной строгостью, этической допустимостью и применимостью результатов к широкой социальной практике.

Выборка

Формирование выборки осуществлялось на основе целенаправленного (сфокусированного) отбора, что соответствовало цели настоящего исследования — изучить взаимосвязь между зависимостью от социальных сетей и пищевым поведением у студентов. В качестве критерия включения рассматривались респонденты в возрасте от **18 до 25 лет**, обучающиеся в высших учебных заведениях Республики Казахстан. В качестве основного критерия включения в выборку рассматривались респонденты в возрасте от 18 до 25 лет, являющиеся студентами высших учебных заведений Республики Казахстан. Выбор данной возрастной группы обусловлен как теоретико-методологическими, так и эмпирическими основаниями. Согласно концепции “emerging adulthood” («формирующаяся взрослость»), предложенной Arnett (2000), указанный возрастной период представляет собой

особую стадию психосоциального развития, в рамках которой происходят интенсивные изменения в идентичности, формируются устойчивые формы саморегуляции, повышается уровень социальной активности и восприимчивости к внешним источникам влияния. Эти характеристики делают данную группу особенно чувствительной к культурным и медийным нормам, включая стандарты тела и пищевого поведения, транслируемые в цифровом пространстве.

Кроме того, результаты многочисленных эпидемиологических исследований указывают на то, что пик первых проявлений расстройств пищевого поведения чаще всего приходится именно на возрастной диапазон от 16 до 25 лет (WHO, 2018; APA, 2013). Это делает указанную возрастную категорию критически важной для анализа факторов риска, включая влияние чрезмерного потребления контента в социальных сетях.

С этической точки зрения, включение в выборку только совершеннолетних респондентов (18 лет и старше) обусловлено необходимостью соблюдения международных стандартов проведения социогуманитарных исследований, включая положения Декларации Хельсинки и Кодекса этики APA. Это позволило избежать необходимости в получении согласия от законных представителей, обеспечив тем самым соблюдение принципов автономности, добровольности участия и информированного согласия.

На первичном этапе эмпирического исследования 128 студентов приняли участие в онлайн-анкетировании, в рамках которого использовался Опросник зависимости от социальных сетей, разработанный Шейновым и Девицыным (2021). По результатам анализа первичных данных, 88 участников (68,8%) продемонстрировали высокий уровень зависимости от социальных сетей. Этот

показатель указывает на широкую распространённость данного феномена в целевой возрастной категории и обосновывает его научную и практическую значимость как предмета психологического анализа.

На втором этапе были отобраны респонденты, продемонстрировавшие высокий уровень зависимости, с которыми была установлена обратная связь и которые прошли полный цикл анкетирования, включающий Eating Attitudes Test (EAT-26) и Problematic Facebook Use Scale (PFUS). В итоговую выборку вошли 73 студента, предоставившие полные и валидные ответы по всем использованным шкалам.

Такой численный состав выборки является достаточным для проведения корреляционного анализа, особенно в контексте количественного исследования, ориентированного на выявление взаимосвязей между валидными, количественно измеряемыми показателями. Несмотря на то, что выборка не претендует на полную репрезентативность всей студенческой популяции Казахстана, её целевая направленность и внутренне однородная структура обеспечивают необходимую аналитическую глубину и внутреннюю валидность результатов.

Инструменты исследования

Для достижения поставленных исследовательских целей и обеспечения как внешней, так и внутренней валидности полученных данных в настоящем эмпирическом исследовании была применена совокупность стандартизированных диагностических методик. Эти методики были направлены на всестороннюю оценку степени зависимости от социальных сетей, а также на выявление характеристик пищевого поведения, подверженного влиянию цифровой среды. Комплексный подход к выбору инструментов позволил получить объективные и воспроизводимые

результаты, отражающие как поведенческие, так и психологические аспекты исследуемого явления.

Первичным инструментом диагностики зависимости от социальных сетей выступил Опросник зависимости от социальных сетей, разработанный Шейновым и Девицыным (2021). Данная методика представляет собой валидированный и эмпирически обоснованный инструмент, предназначенный для оценки уровня вовлеченности пользователя в цифровое пространство и выявления признаков поведенческой зависимости. Структура опросника охватывает такие важные аспекты, как навязчивое стремление к использованию социальных сетей, эмоциональная привязанность к виртуальному общению, снижение способности к самоконтролю, а также ухудшение качества офлайн-функционирования, включая снижение учебной или социальной активности.

Для оценки нарушений пищевого поведения применялась валидизированная методика Eating Attitudes Test (EAT-26), разработанная Garner и соавт. (1982). Этот инструмент широко признан в международной научной среде как надёжный скрининговый метод диагностики риска расстройств пищевого поведения (РПП). Шкала включает три субшкалы, каждая из которых охватывает важные аспекты пищевого отношения и поведения:

Диетическое поведение — характеризует стремление к снижению массы тела путём ограничения калорийности пищи;

Булимия и озабоченность едой — отражает тенденции к перееданию, эпизодическому потере контроля и постоянной фиксации на пище;

Оральный контроль — измеряет степень самоконтроля, проявляющуюся в ограничении приёма пищи (Walton Wider, 2023).

Интерпретация результатов EAT-26 осуществляется на основе суммарного балла: значения ≥ 20 считаются индикатором повышенного риска развития расстройств пищевого поведения. Надёжность методики подтверждается высоким уровнем внутренней согласованности, отражённым в коэффициенте α Кронбаха, который составил 0,91. Выбор данной шкалы также обоснован её успешным применением в аналогичных возрастных выборках, как это показано в исследовании Mushtaq et al. (2023), а также в работе Мовсисян (2022), где EAT-26 использовалась для анализа взаимосвязи между активностью в социальных сетях и пищевыми привычками у молодёжи.

Дополнительным диагностическим инструментом стала русскоязычная адаптация Problematic Facebook Use Scale (PFUS), изначально разработанной для оценки проблемного использования Facebook, но модифицированной для анализа поведения в более широком спектре платформ (например, ВКонтакте, Instagram и др.), популярных среди русскоязычных пользователей. Данная методика позволяет не только фиксировать уровень проблемного использования социальных сетей, но и выявлять его отдельные компоненты, потенциально ассоциированные с нарушениями пищевого поведения.

Шкала PFUS включает пять субшкал:

Предпочтение онлайн-общения — склонность заменять реальное взаимодействие виртуальной коммуникацией;

Регуляция эмоций — использование социальных сетей как способа справиться с тревогой, стрессом или скукой;

Когнитивная поглощённость — наличие постоянных мыслей о социальных сетях, даже вне их использования;

Компульсивное использование — неспособность контролировать длительность пребывания в цифровом пространстве;

Негативные последствия — влияние чрезмерного использования на академическую, социальную и бытовую сферы жизни (Sirota, N.A., 2018).

Адаптация шкалы PFUS включала тщательную лексико-семантическую переработку утверждений с учётом культурного контекста и особенностей русскоязычной аудитории, что обеспечило её языковую релевантность и концептуальную адекватность. Надёжность субшкал адаптированной версии варьировалась от 0,79 до 0,86, что соответствует достаточному и хорошему уровню внутренней согласованности.

Совокупность применённых методик обеспечила комплексный подход к эмпирической оценке феномена зависимости от социальных сетей и его связи с пищевым поведением, позволяя достичь необходимого уровня достоверности, теоретической обоснованности и воспроизводимости данных. Выбор инструментов был направлен на охват как поведенческих, так и когнитивно-эмоциональных аспектов исследуемых явлений, что значительно расширяет интерпретационные возможности анализа и практическую применимость полученных результатов.

Процедура сбора данных

Сбор эмпирических данных в рамках настоящего исследования осуществлялся среди студентов высших учебных заведений Республики Казахстан с использованием дистанционного формата анкетирования. В качестве основной платформы был выбран онлайн-сервис Google Forms, что обеспечивало респондентам высокий уровень доступности, простоту использования, а также стандартизированные условия прохождения всех этапов исследования вне зависимости от их географического

положения. Выбор дистанционного формата анкетирования был обусловлен как эпидемиологическими факторами (необходимость минимизации очных контактов в условиях повышенных санитарно-гигиенических требований), так и исследовательскими задачами, связанными с охватом максимально широкой и территориально распределённой выборки, что способствовало увеличению репрезентативности результатов.

Процедура сбора данных была структурирована и включала два последовательно организованных этапа. На первом этапе участникам предлагалось пройти Опросник зависимости от социальных сетей, разработанный Шейновым и Девницыным (2021). Данная методика использовалась в качестве инструмента предварительного скрининга для оценки уровня вовлечённости в социальные медиа и определения выраженности признаков зависимости от социальных сетей. В первом этапе приняли участие 128 студентов, представляющих различные специальности и курсы обучения. По результатам анализа данных первого этапа были отобраны респонденты, продемонстрировавшие высокий уровень зависимости от социальных сетей. Именно эти участники были приглашены ко второму этапу, что позволило сосредоточиться на группе, потенциально подверженной риску формирования нарушенного пищевого поведения на фоне проблемного использования цифровых платформ.

На втором этапе респонденты последовательно заполняли два стандартизированных опросника. Для оценки пищевого поведения применялась валидизированная методика *Eating Attitudes Test* (EAT-26), разработанная Garner и соавт. (1982). Этот опросник является одним из наиболее надёжных инструментов скрининга нарушений пищевого поведения и широко используется в научных и клинических исследованиях. Он позволяет диагностировать такие проявления, как ограничительное питание,

обеспокоенность весом и телом, а также склонность к перееданию. Дополнительно использовалась русская адаптация шкалы *Problematic Facebook Use Scale* (PFUS), направленная на измерение компонентов проблемного использования социальных сетей, включая когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты.

Перед началом заполнения анкеты всем участникам предоставлялась подробная информация о целях и задачах исследования, условиях участия, добровольности и конфиденциальности предоставляемых данных. Участие в исследовании носило полностью добровольный характер, а заполнение анкеты расценивалось как форма информированного согласия. Для повышения уровня мотивации и стимулирования полного прохождения всех этапов исследования, респондентам, завершившим анкетирование, предлагалась возможность получить скидку на индивидуальную консультацию с профессиональным психологом. Такой подход не нарушал принципа добровольности участия, не создавал давления на респондентов и не предполагал возникновения каких-либо обязательств перед исследователем.

Все процедуры, связанные с организацией и проведением исследования, были реализованы в строгом соответствии с международными этическими стандартами, включая положения Декларации Хельсинки (World Medical Association, 2013), Кодекса этики исследований Американской психологической ассоциации (APA, 2017), а также национальных и институциональных норм, регулирующих проведение научных исследований в гуманитарной и социальной сферах. Каждому участнику до начала анкетирования предоставлялись гарантии полной анонимности и конфиденциальности получаемой информации. Персональные данные не собирались, а все ответы анализировались исключительно в обобщённой форме и использовались строго в научно-исследовательских целях. Доступ к собранным данным имел только

автор исследования, несущий ответственность за соблюдение конфиденциальности и обеспечение этической безопасности респондентов.

Важно подчеркнуть, что в анкетах не содержалось вопросов, потенциально способных нанести респондентам психологический вред или нарушить их личное пространство. Участникам была предоставлена возможность прекратить участие в любой момент без объяснения причин, что также соответствует международной практике соблюдения прав человека в научных исследованиях.

Таким образом, организация сбора данных соответствовала всем ключевым требованиям современной исследовательской этики, включая добровольность участия, принцип анонимности, информированного согласия, уважение к участникам и использование полученных данных исключительно в рамках обозначенных научных целей. Это обеспечило не только правовую и этическую корректность исследования, но и повысило уровень доверия респондентов, способствуя повышению качества и достоверности полученных эмпирических данных.

Методы анализа данных

Анализ собранных эмпирических данных проводился с использованием пакета статистической обработки IBM SPSS Statistics . Целью анализа являлось выявление статистически значимых взаимосвязей между проблемным использованием социальных сетей и особенностями пищевого поведения у студентов высших учебных заведений Казахстана.

Учитывая характер распределения переменных и шкальные особенности используемых психодиагностических инструментов, был применён

непараметрический коэффициент корреляции Спирмена (ρ). Данный метод был выбран по следующим причинам:

1. Ненормальность распределения данных.

Поскольку параметрический коэффициент Пирсона требует соблюдения условия нормальности, его использование было бы методологически некорректным.

2. Порядковый характер шкал.

Используемые в исследовании методики, включая EAT-26 и PFUS, представляют собой опросники с порядковыми шкалами Лайкерта. Коэффициент Спирмена, в отличие от Пирсона, корректно обрабатывает такие данные, позволяя оценивать монотонные зависимости между переменными, не предполагая линейности.

Корреляционный анализ включал расчёт коэффициентов Спирмена между всеми субшкалами и суммарным баллом опросника Eating Attitudes Test (EAT-26) (Garner et al., 1982), отражающими различные аспекты пищевого поведения в семи субшкалами русскоязычной адаптации Problematic Facebook Use Scale (PFUS) .

РАЗДЕЛ: АНАЛИЗ ДАННЫХ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Введение в анализ данных

В данном разделе представлены результаты корреляционного анализа, направленного на выявление взаимосвязей между проблемным использованием социальных сетей и особенностями пищевого поведения подростков. Анализ базировался на данных, собранных с использованием шкал, отражающих различные аспекты цифрового поведения, а также теста ЕАТ-26, охватывающего три подшкалы: диетическое поведение, булимию, а также оральный контроль. Для оценки взаимосвязей использовался коэффициент корреляции Спирмена с уровнем статистической значимости $p < 0,01$.

В данном исследовании была предпринята попытка выявить взаимосвязи между проблемным использованием социальных сетей и различными аспектами пищевого поведения. Для этого был проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена, что позволило установить степень направленности и силы связей между переменными, не предполагая нормального распределения данных. В качестве критерия статистической значимости было принято значение $p < 0,01$, что позволило сосредоточиться на наиболее достоверных и устойчивых взаимосвязях.

В качестве дополнительного показателя цифровой активности рассматривалось количество времени, проводимого участниками в социальных сетях ежедневно.

Полученные данные показывают, что:

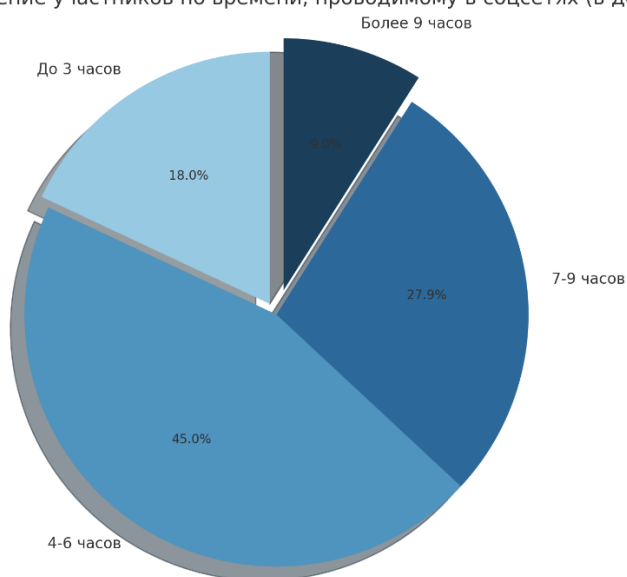
- **18%** респондентов проводят в социальных сетях **до 3 часов в день**,
- **45%** — от **4 до 6 часов**,
- **27,9%** — от **7 до 9 часов**,

- и 9% — более 9 часов в день.

Таким образом, подавляющее большинство участников (**81,9%**) проводят в социальных сетях **более 4 часов в день**, что указывает на высокий уровень цифровой вовлечённости и может служить важным контекстом для интерпретации выявленных взаимосвязей.

Диаграмма 1

Распределение участников по времени, проводимому в соцсетях (в день)



Дополнительно была проведена оценка наличия признаков зависимости от социальных сетей с учётом гендерного распределения. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Распределение участников по признакам зависимости от социальных сетей и полу

	Всего n (%)	Мужчины n (%)	Женщины n (%)
Показатель			
Нет зависимости	40 (31.3%)	11 (27.5%)	29 (72.5%)
Зависимость	88 (68.8%)	25 (28.4%)	63 (71.6%)

Общие сведения об анализируемых переменных

В качестве эмпирической базы использовались данные, собранные в ходе анкетирования, включающего комплекс валидированных психодиагностических методик. Основное внимание уделено двум ключевым блокам переменных: (1) индикаторам проблемного использования социальных сетей и (2) характеристикам пищевого поведения. Данный раздел предоставляет подробное описание каждого блока, их теоретическое обоснование, структуру шкал и особенности интерпретации.

Для оценки проблемного использования социальных сетей применялась многокомпонентная шкала, включающая ряд субшкал, каждая из которых отражает определенные аспекты дезадаптивного цифрового поведения. Этот подход позволяет выделить конкретные поведенческие и психологические механизмы, лежащие в основе зависимости от социальных сетей.

1. Предпочтение онлайн-общения.

Данная субшкала измеряет степень предпочтения виртуального общения по сравнению с оффлайн-коммуникацией. Высокие баллы по данной шкале могут свидетельствовать о социальной замкнутости, стремлении избежать реального взаимодействия и замещении живого общения цифровым. Концептуально переменная базируется на теории социальной компенсации (McKenna & Bargh, 2000), согласно которой индивиды с трудностями в оффлайн-взаимодействии склонны компенсировать дефицит общения в онлайн.

2. Регуляция эмоций через социальные сети.

Эта субшкала отражает степень использования социальных сетей как средства эмоциональной регуляции, т.е. стремление снять стресс, тревожность, одиночество

или скуку через просмотр контента, взаимодействие с другими пользователями или публикацию собственного материала. Высокие показатели могут свидетельствовать о дефиците адаптивных стратегий саморегуляции. Теоретически переменная коррелирует с концепцией копинг-поведения и моделью интернет-зависимости (Caplan, 2010).

3. Когнитивная поглощенность.

Субшкала измеряет степень ментальной вовлеченности в цифровую активность, включая постоянные мысли о социальных сетях, навязчивое стремление к подключению и трудности с отвлечением от онлайн. Высокие значения данной переменной указывают на доминирование цифрового контекста в когнитивной сфере субъекта. В основе концепции — идеи о когнитивной зависимости и нарушении контроля внимания (Brand et al., 2016).

4. Комппульсивное использование.

Этот компонент измеряет поведенческий аспект зависимости: неспособность ограничить использование социальных сетей, ощущение потери контроля, прокрастинация, раздражение при невозможности выйти в сеть. Переменная отражает дисфункциональные поведенческие паттерны, сходные с другими формами поведенческой зависимости (например, игровая или шопинг-зависимость).

5. Негативные последствия.

Субшкала оценивает субъективно переживаемые негативные последствия чрезмерного использования социальных сетей, такие как ухудшение сна, снижение концентрации, конфликты с близкими, ухудшение академической успеваемости или

работоспособности. Данный компонент важен для оценки степени дезадаптации и социальной дисфункции, связанной с цифровым поведением.

Совокупно все субшкалы позволяют сформировать комплексную картину проблемного использования социальных сетей, как в поведенческом, так и в психологическом аспектах.

Переменные, отражающие пищевое поведение (опросник ЕАТ-26).

Второй блок переменных основан на данных, полученных с помощью опросника ЕАТ-26 (Eating Attitudes Test), разработанного для диагностики нарушений пищевого поведения. Опросник включает 26 утверждений, сгруппированных в три субшкалы:

1. Диетическое поведение.

Эта шкала измеряет склонность к ограничению питания, избеганию калорийной пищи, стремлению к снижению веса, даже при отсутствии объективной необходимости. Повышенные баллы свидетельствуют о риске развития анорексического спектра нарушений. Теоретической базой служит идея внутренней установки на худобу и контроля тела. (Garner et al., 1982).

2. Булимия и озабоченность едой .

Субшкала отражает наличие эпизодов переедания, неконтролируемого потребления пищи, а также навязчивую озабоченность темой еды. Повышенные показатели могут быть маркерами булимических паттернов и тревожного отношения к еде. Переменная сопряжена с теорией пищевой зависимости и нарушениям регуляции импульсов.

3. Оральный контроль.

Данный компонент измеряет поведение, направленное на демонстративный контроль приема пищи, в том числе в социальном контексте. Высокие значения могут свидетельствовать о чрезмерной концентрации на внешней оценке и социальной приемлемости пищевого поведения. Переменная связана с концепциями социокультурного давления и идеалами стройности.

Каждая из шкал ЕАТ-26 позволяет выявить специфические типы нарушений пищевого поведения, а их совокупный балл может быть использован как показатель высокого риска РПП (расстройств пищевого поведения).

Теоретико-методологическое значение переменных

Выбор данных переменных обусловлен их высокой чувствительностью к изменениям в психологическом состоянии молодежи в условиях цифровой среды. Комплексный анализ шкал позволяет:

- оценить уровень дезадаптивного цифрового поведения в разных аспектах;
- выявить типологические особенности пищевого поведения;
- проследить взаимосвязи между психологическими и поведенческими индикаторами;
- обосновать направления профилактики и коррекции рисков, связанных с воздействием социальных сетей.

Сопоставление результатов по обеим группам переменных открывает возможность более глубокого анализа причинно-следственных связей между онлайн-активностью и личностными, а также поведенческими характеристиками испытуемых. Таким образом, примененные переменные позволяют охватить как когнитивно-

эмоциональные, так и поведенческие аспекты проблемного цифрового взаимодействия, а также ключевые проявления нарушений пищевого поведения. Это делает возможным проведение комплексного корреляционного анализа и формулирование выводов, имеющих практическое значение для психопрофилактики и поддержки в цифровую эпоху.

Результаты корреляционного анализа

Целью данного этапа исследования являлось выявление статистически значимых взаимосвязей между различными аспектами проблемного использования социальных сетей и признаками нарушений пищевого поведения. Для этого был проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. **Выбор непараметрического метода обусловлен тем, что данные по ряду переменных не соответствовали нормальному распределению .**

В качестве показателей проблемного использования социальных сетей были использованы следующие субшкалы: **предпочтение онлайн-общения, регуляция эмоций через социальные сети, когнитивная поглощенность, компульсивное использование**, а также **негативные последствия**. Общий балл проблемного использования социальных сетей был рассчитан как сумма по всем указанным шкалам. В качестве показателей нарушений пищевого поведения были рассмотрены общий балл опросника **EAT-26**, а также его субшкалы: **диетическое поведение, булимия и озабоченность едой, и оральный контроль**.

Результаты анализа представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Корреляции между шкалами проблемного использования социальных сетей и показателями ЕАТ-26

<i>Шкалы</i>	Общий	Предпочт	Регуля	Когнитив	Компульс	Негатив
<i>пищевого</i>	балл	ение	ция	ная	ивное	ные
<i>поведения</i>	проблем	онлайн-	эмоций	поглощен	использов	последс
	ного	общения		ность	ание	твия
	пользов					
	ания					
	соцсетей					
Общий	-0,046	-0,056	**0,459	**0,675**	**0,508**	-0,110
балл			**			
ЕАТ-26						
Диетичес	-0,008	-0,031	**0,578	**0,650**	**0,567**	-0,067
кое			**			
поведени						
е						
Булимия	0,074	-0,009	**0,319	**0,318**	**0,302**	0,035
и			**			
озабочен						
ность						
едой						

Оральны й контроль	-0,127	-0,117	-0,098	0,230	0,009	-0,202
-----------------------------------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Примечание: Жирным шрифтом выделены статистически значимые корреляции при $p < 0,01$.

Интерпретация значимых связей

1. Общий балл ЕАТ-26 и когнитивная поглощенность ($r = 0,675, p < 0,01$)

Наиболее выраженной и статистически значимой оказалась положительная связь между когнитивной поглощённостью социальными сетями и общим уровнем нарушений пищевого поведения. Это позволяет предположить, что чем больше времени и внимания респондент уделяет взаимодействию в социальных сетях, тем выше у него склонность к патологическим пищевым установкам. Этот вывод согласуется с положениями I-PACE модели (Brand et al., 2016), где указывается, что когнитивная вовлечённость и заниженный контроль над поведением способствуют развитию поведенческих зависимостей.

2. Диетическое поведение и регуляция эмоций ($r = 0,578, p < 0,01$)

Данная взаимосвязь может свидетельствовать о том, что участники, склонные к использованию социальных сетей в качестве средства эмоциональной компенсации или избегания стресса, также чаще прибегают к ограничительным диетическим стратегиям. Это может отражать не столько стремление к контролю над весом, сколько попытки контролировать эмоциональное состояние через контроль над телом и питанием (Heatherton & Baumeister, 1991).

3. Компульсивное использование и пищевое поведение

Компульсивное использование социальных сетей показало статистически значимые положительные корреляции как с общим баллом EAT-26 ($r = 0,508$), так и с диетическим поведением ($r = 0,567$) и булимией ($r = 0,302$). Это говорит о возможной общности механизмов недостаточной саморегуляции, лежащих в основе как цифровой зависимости, так и нарушений пищевого поведения (Carlan, 2010). Эти результаты позволяют говорить о том, что неспособность контролировать цифровую активность может быть сопряжена с высоким риском нарушения пищевого поведения, особенно в части стремления к ограничению приема пищи. Аналогичные, хотя и менее выраженные, корреляции были обнаружены с субшкалой «булимия и озабоченность едой», что свидетельствует о потенциальной взаимосвязи между компульсивным цифровым поведением и перееданием на фоне тревожности и импульсивности. Такой паттерн может быть интерпретирован в свете модели I-PACE (Brand et al., 2016), согласно которой компульсивное поведение в интернете развивается в результате взаимодействия между личностными характеристиками (например, импульсивностью), аффективной дисрегуляцией и повторяющимся подкреплением. В контексте пищевого поведения это может означать, что лица с недостаточной саморегуляцией используют как SNS, так и пищу в качестве инструментов для снижения стресса или отвлечения от негативных эмоций (Heatherton & Baumeister, 1991). Таким образом, компульсивное использование SNS и нарушения пищевого поведения могут иметь общую психологическую основу — дефицит саморегуляции и склонность к избеганию фрустрации посредством внешних стимулов.

Отдельного внимания заслуживает отсутствие статистически значимой связи между компульсивным использованием SNS и субшкалой «оральный контроль». Это может говорить о том, что хотя компульсивность ассоциируется с ограничительным и импульсивным пищевым поведением, она не коррелирует с осознанным контролем над пищевым поведением или социально обусловленными ограничениями, характерными для этой шкалы.

4 Предпочтение онлайн-общения и негативные последствия.

Удивительным оказался тот факт, что шкала «предпочтение онлайн-общения» не показала значимых связей с какими-либо аспектами пищевого поведения. Вероятно, сам по себе выбор онлайн-коммуникации ещё не связан с патологическим пищевым поведением, если не сопровождается другими проблемными паттернами (McKenna & Bargh, 2000).

Аналогично, шкала «негативные последствия» также не показала значимых взаимосвязей, что может указывать на то, что наличие последствий осознаётся участниками, но не обязательно связано с нарушениями пищевого поведения. Возможно, эта шкала больше отражает внешнюю сторону поведения, нежели внутренние когнитивные и эмоциональные аспекты, участвующие в пищевых расстройствах.

Обобщение результатов

Наиболее значимыми и устойчивыми корреляциями оказались:

- Когнитивная поглощённость с общим баллом EAT-26, диетическим поведением и булимией;

- Комппульсивное использование с общим баллом EAT-26, диетическим поведением и булимией;
- Регуляция эмоций с диетическим поведением и общим баллом EAT-26.

Эти взаимосвязи подчёркивают, что именно глубинные когнитивные и поведенческие характеристики проблемного использования социальных сетей (а не поверхностные или внешние показатели) связаны с нарушениями пищевого поведения. Особенно это касается стратегий эмоциональной регуляции и сниженного контроля, что подтверждает необходимость рассматривать эти аспекты при разработке профилактических программ.

Сравнительный анализ: Сопоставление с предыдущими исследованиями

Результаты настоящего исследования в целом подтверждают и дополняют ранее полученные данные в области изучения взаимосвязи между зависимым использованием социальных сетей и расстройствами пищевого поведения (РПП), демонстрируя устойчивость данного феномена в различных культурных и возрастных выборках. Наиболее выраженные статистически значимые корреляции были зафиксированы между показателями когнитивной поглощённости, а также комппульсивного использования социальных медиа, с одной стороны, и ключевыми аспектами симптоматики РПП — такими как выраженность диетического поведения и симптомов булимии — с другой. Эти наблюдения позволяют говорить не только о роли социальных сетей как внешнего триггера, но и как о факторе, способствующем формированию и закреплению дезадаптивных поведенческих паттернов, связанных с нарушениями пищевого поведения.

С теоретической точки зрения, выявленные взаимосвязи находят объяснение в рамках модели I-PACE (Brand et al., 2016), в соответствии с которой развитие поведенческих зависимостей, включая проблемное использование цифровых технологий, рассматривается как результат сложного взаимодействия между предрасполагающими личностными чертами, дефицитами эмоциональной регуляции и особенностями когнитивной реактивности. В частности, в рамках проведенного анализа была установлена значимая положительная связь между стремлением к регуляции эмоций посредством цифрового взаимодействия и выраженностью симптомов РПП, что подтверждает гипотезу о том, что социальные сети могут выступать в роли своеобразного механизма компенсации внутреннего напряжения. Однако в случае устойчивого паттерна такого поведения этот механизм приобретает черты компульсивности и, как следствие, сопряжён с риском развития патологических форм пищевого поведения.

Аналогично, теория «ограниченного самоконтроля», предложенная Heatherton и Baumeister (1991), позволяет интерпретировать наблюдаемые корреляции через призму нарушенной способности к саморегуляции. Согласно данной концепции, индивид, испытывая внутренний дистресс, утрату контроля над эмоциональным состоянием и поведением, может прибегать как к компульсивному онлайн-поведению, так и к деструктивным формам взаимодействия с пищей, что объясняет параллельное функционирование этих механизмов. Полученные нами данные, свидетельствующие о положительной связи между компульсивным использованием социальных сетей и симптомами РПП, подтверждают обоснованность такого подхода.

Дополнительное теоретическое основание нашему анализу предоставляет модель Carlan (2010), в которой акцент делается на важности избегания негативного аффекта

и предпочтения онлайн-коммуникации как медиаторов развития интернет-зависимого поведения. Тем не менее, в рамках настоящего исследования компонент предпочтения цифрового взаимодействия не продемонстрировал статистически значимой связи с показателями нарушенного пищевого поведения. Это расхождение может быть связано с социокультурными и возрастными особенностями исследуемой выборки: в современных условиях молодёжь, будучи «цифровыми аборигенами», воспринимает онлайн-коммуникацию не как вынужденную альтернативу офлайн-взаимодействию, а как естественный, неотъемлемый элемент повседневной жизни. Подобная нормализация цифровых практик может нивелировать роль данного компонента как медиатора патологического поведения.

Сопоставление наших результатов с актуальными эмпирическими данными, в частности, с исследованием Mushtaq et al. (2023), также демонстрирует высокий уровень согласованности. В упомянутой работе было выявлено, что РПП особенно распространены среди молодых женщин, лиц с избыточной массой тела и курящих участников, при этом особую значимость приобретают стремление к достижению идеализированных телесных стандартов и зависимость от внешней валидации в социальных сетях. Полученные нами результаты, свидетельствующие о положительной корреляции между когнитивной поглощённостью, эмоциональной регуляцией посредством соцсетей и субшкалами ЕАТ-26, особенно в домене диетического поведения, перекликаются с данными Mushtaq и соавторов, подтверждая универсальность рассматриваемых механизмов. Результаты настоящего исследования укладываются в рамки современного научного дискурса и подтверждают актуальность изучения связи между проблемным использованием цифровых платформ и расстройствами пищевого поведения. Особую значимость приобретает углублённое понимание механизмов аффективной дисфункции и

нарушений саморегуляции в цифровом контексте, что может способствовать более точной разработке психопрофилактических и интервенционных программ.

В целом, проведённый анализ демонстрирует устойчивые и статистически значимые взаимосвязи между определёнными аспектами зависимости от социальных сетей и нарушениями пищевого поведения у молодежи. Полученные эмпирические данные не только подтверждают выдвинутую гипотезу о негативном влиянии цифровой среды на психологическое благополучие, но и акцентируют внимание на необходимости разработки многоуровневых превентивных стратегий. Такие стратегии должны включать формирование цифровой осознанности, развитие навыков критического мышления при восприятии онлайн-контента, а также обучение эмоциональной саморегуляции в условиях информационного перенасыщения и высокого уровня цифровой вовлеченности.

РАЗДЕЛ: ОБСУЖДЕНИЕ

Целью настоящего исследования являлось выявление влияния зависимости от социальных сетей на формирование нездорового пищевого поведения среди молодежи. Для более точной операционализации цели были сформулированы два ключевых исследовательских вопроса:

- (1) Существует ли связь между зависимостью от социальных сетей и пищевым поведением?
- (2) Какие компоненты зависимости от социальных сетей наиболее тесно связаны с нарушениями пищевого поведения?

Анализ эмпирических данных, полученных в результате применения валидированных шкал, показал наличие значимых положительных корреляций между рядом параметров проблемного использования социальных сетей и основными индикаторами расстройств пищевого поведения, измеренными с помощью шкалы ЕАТ-26. Наиболее выраженные связи были установлены между такими аспектами, как компульсивное использование, когнитивная поглощённость и регуляция эмоций — с одной стороны, и повышенными показателями по субшкалам «Булимия» и «Диетическое поведение» — с другой.

Данные результаты позволяют дать утвердительный ответ на оба исследовательских вопроса, подтвердив как наличие общей взаимосвязи между зависимостью от социальных сетей и пищевыми нарушениями, так и выделение отдельных компонентов цифрового поведения, наиболее тесно связанных с рисками формирования РПП. Таким образом, поставленная цель исследования была достигнута, а полученные выводы обеспечивают как теоретическую ценность, так и практическую значимость в контексте профилактики и психопросвещения.

Данные нашего исследования позволяют говорить о том, что чем выше уровень ментального вовлечения в цифровую среду, тем выше риск развития и поддержания расстройств пищевого поведения. Участники, демонстрирующие выраженную фиксацию на цифровом контенте, с большей вероятностью подвержены социальным сравнениям, что в свою очередь способствует недовольству телом и формированию искаженного образа тела — одного из ключевых факторов риска РПП.

Компульсивное использование социальных сетей также показало сильные положительные связи с показателями нарушений пищевого поведения, особенно с диетическим поведением. Это указывает на то, что неспособность контролировать частоту и длительность пребывания в социальных сетях может быть связана с дефицитарными механизмами саморегуляции, которые, как известно, лежат в основе как поведенческих зависимостей, так и расстройств пищевого поведения.

Шкала регуляции эмоций через социальные сети также показала значимую корреляцию с диетическим поведением, что подтверждает предположение о том, что использование социальных платформ в качестве средства эмоциональной компенсации может быть связано с дезадаптивными стратегиями пищевого контроля. Такие данные согласуются с моделью эмоционального переедания и ограничительного питания, где поведение направлено на снижение тревожности и других негативных состояний (Heatherton & Baumeister, 1991).

Таким образом, результаты подтверждают наличие четкой взаимосвязи между проблемным использованием социальных сетей и нарушениями пищевого поведения, позволяя положительно ответить на первый исследовательский вопрос.

Второй исследовательский вопрос касался того, какие именно аспекты зависимости от социальных сетей вносят наибольший вклад в объяснение нарушений

пищевого поведения. Как показал анализ, наиболее тесную связь с показателями EAT-26 демонстрируют когнитивная поглощенность и компульсивное использование. Данный компонент связан с постоянным мысленным возвращением к социальным сетям, что способствует усилению тревоги, недовольства внешним видом и стремлению к соблюдению социальных норм худобы, продвигаемых через визуальный контент (Tiggemann & Slater, 2014). Исследование Tehreem Mushtaq et al. (2023) также подчеркивает, что когнитивная фиксация на соцсетях является значимым предиктором расстройств пищевого поведения среди молодежи. **Компульсивное использование** отражает неспособность прекратить использование соцсетей даже при осознании негативных последствий. Этот паттерн поведения аналогичен другим формам зависимости и связан с нарушением функций самоконтроля и саморегуляции (Caplan, 2010). Компульсивные пользователи, как правило, склонны к импульсивному принятию решений, что может выражаться в нерегулярном или экстремальном пищевом поведении (например, приступах переедания, резких ограничениях). **Регуляция эмоций через соцсети**, хотя и демонстрирует менее выраженную связь по сравнению с предыдущими шкалами, также представляет интерес. Это объясняется тем, что использование социальных сетей как инструмента совладания с негативными эмоциями снижает развитие адаптивных стратегий эмоционального регулирования.

Интересно отметить, что такие шкалы, как предпочтение онлайн-общения и негативные последствия, не показали значимых корреляций с показателями пищевого поведения. Это может свидетельствовать о том, что не все аспекты цифровой зависимости оказывают влияние на РПП, и лишь отдельные механизмы вовлеченности в соцсети играют роль в развитии дезадаптивных пищевых практик.

Ограничения исследования

Несмотря на полученные значимые результаты, настоящее исследование имеет ряд ограничений, которые следует учитывать при интерпретации данных и планировании дальнейших научных работ:

1. **Размер и состав выборки.** В исследовании участвовали 73 студента в возрасте от 18 до 25 лет, что ограничивает возможность обобщения результатов на более широкую популяцию.
2. **Фокус на количественном анализе.** Отсутствие качественного компонента (например, глубинных интервью или открытых вопросов) ограничивает глубину понимания субъективных переживаний и личностных интерпретаций респондентов, касающихся их взаимодействия с социальными сетями и особенностей пищевого поведения.

Рекомендации

Исходя из полученных эмпирических данных и с учётом обозначенных ограничений, можно предложить ряд практических и исследовательских рекомендаций, направленных на минимизацию негативных последствий зависимости от социальных сетей и профилактику нарушений пищевого поведения среди молодежи:

1. Разработка и реализация профилактических программ.

Актуальной задачей становится создание междисциплинарных профилактических инициатив, ориентированных на повышение цифровой и психологической устойчивости молодых пользователей. В рамках таких программ важно включать обучающие модули по критическому анализу медиаконтента, распознаванию скрытых манипулятивных сообщений, связанных с телесностью и образом жизни, а также

формированию навыков медиагигиены. Особое внимание следует уделить деконструкции нереалистичных стандартов внешности, транслируемых в социальных сетях.

2. Интеграция психологической поддержки в образовательную среду.

В условиях роста числа студентов, испытывающих трудности с саморегуляцией в цифровой среде, рекомендуется внедрение в работу психологических служб университетов профилактических и коррекционных программ, направленных на формирование эмоциональной компетентности, развитие самоконтроля, повышение самооценки и телесной удовлетворенности. Регулярное проведение тренингов, групповых занятий и индивидуального консультирования может стать действенным инструментом снижения рисков деструктивного пищевого поведения и интернет-зависимости.

3. Углубленное изучение цифровых факторов риска.

Современные цифровые среды стремительно трансформируются, и вместе с ними меняются механизмы воздействия на поведение пользователей. Необходимо расширить направление исследований, включая в анализ такие параметры, как частота и характер взаимодействий с контентом, вовлечённость в визуальные платформы (Instagram, TikTok), влияние алгоритмов персонализированной ленты новостей, а также формы идентификации с блогерами и инфлюенсерами. Кроме количественных подходов, целесообразно внедрение качественных методов — интервью, фокус-групп, контент-анализа — для получения более глубокой картины субъективного восприятия цифрового опыта.

4. Повышение квалификации специалистов.

Важно обеспечить подготовку и профессиональное развитие специалистов, работающих с молодежью — психологов, педагогов, социальных работников, диетологов. Рекомендуется включение тем, связанных с влиянием цифровой среды на ментальное и поведенческое здоровье, в программы повышения квалификации. Это позволит своевременно выявлять риски, связанные с цифровой зависимостью и нарушениями пищевого поведения, и оказывать целенаправленную помощь в индивидуальном и групповом форматах.

5. Создание цифровых образовательных платформ и ресурсов.

Разработка онлайн-ресурсов, мобильных приложений и интерактивных курсов, направленных на повышение осознанности в сфере цифрового потребления и телесной самопрезентации, может стать эффективным инструментом профилактики. Такие платформы могут включать в себя модули по управлению экранным временем, трекеры эмоционального состояния, обучающие материалы по работе с самооценкой и телесным образом, а также безопасные сообщества поддержки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование подтвердило, что проблемное использование социальных сетей оказывает значимое влияние на особенности пищевого поведения подростков и молодежи. Поставленная цель — выявить влияние зависимости от социальных сетей на пищевое поведение — была успешно достигнута. Полученные результаты позволили проанализировать характер этих связей и ответить на два ключевых исследовательских вопроса, сформулированных на этапе планирования работы.

Во-первых, эмпирические данные подтвердили существование статистически значимых положительных корреляций между проблемным использованием социальных сетей и признаками расстройств пищевого поведения, измеренными с помощью опросника EAT-26. Это позволило дать утвердительный ответ на первый исследовательский вопрос: существует устойчивая связь между этими феноменами. Наиболее выраженные связи были зафиксированы в контексте когнитивной поглощенности, компульсивного использования и использования социальных сетей для регуляции эмоций.

Во-вторых, было установлено, что не все аспекты зависимости от социальных сетей в равной степени связаны с нарушениями пищевого поведения. Второй исследовательский вопрос, касающийся выявления наиболее значимых компонентов зависимости, также получил однозначный ответ. Наибольшую корреляцию с показателями EAT-26 продемонстрировали три аспекта: когнитивная поглощенность ($r = 0,675$ с общим баллом EAT-26), компульсивное использование ($r = 0,508$), а также использование социальных сетей как средства регуляции эмоций ($r = 0,459$). Эти результаты позволяют утверждать, что именно чрезмерное мысленное вовлечение в

цифровую среду, неспособность к контролю за поведением в ней и попытки компенсировать эмоциональные дефициты через онлайн-активность могут являться важными предикторами дезадаптивного пищевого поведения.

Эти выводы получили дополнительное подтверждение в результате сопоставления с результатами предшествующих международных исследований. В частности, они согласуются с положениями модели I-PACE (Brand et al., 2016), подчеркивающей, что проблемное интернет-поведение формируется под влиянием сочетания индивидуальных, эмоциональных и когнитивных факторов. Исследование Tehreem Mushtaq и соавт. (2023) подтвердило распространенность этих паттернов среди молодежи и позволило подчеркнуть универсальность полученных результатов, выходящих за рамки локального контекста.

Важно отметить, что не все измеренные субшкалы зависимости от социальных сетей показали значимые связи с пищевым поведением. Так, предпочтение онлайн-общения и негативные последствия (в том числе в контексте социальной, академической или профессиональной дезадаптации) не демонстрировали значимой корреляции с показателями EAT-26. Этот факт подчеркивает необходимость более тонкого анализа различных типов вовлеченности в цифровое пространство, поскольку не всякая активность в социальных сетях приводит к негативным последствиям в сфере питания и образа тела.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности использования его результатов при разработке превентивных программ, направленных на поддержку психологического благополучия подростков в условиях цифровой среды. Программы цифровой грамотности и психопрофилактики могут включать в себя модули, ориентированные на развитие навыков эмоциональной

саморегуляции, повышение осознанности при использовании социальных сетей, а также формирование устойчивого телесного образа и критического отношения к медийным стандартам внешности.

Кроме того, выявленные связи между компонентами зависимости и типами расстройств пищевого поведения могут лечь в основу психокоррекционных стратегий, направленных на работу с молодыми, находящимися в группе риска. Психологическая интервенция, включающая осознание паттернов когнитивного вовлечения в цифровую среду, может способствовать снижению уровня тревожности, импульсивности и нарушений пищевого поведения.

Научная новизна исследования заключается в комплексном подходе к анализу взаимодействия между поведенческими проявлениями зависимости от социальных сетей и нарушений пищевого поведения. Использование валидированных психометрических инструментов (EAT-26 и шкал проблемного использования социальных сетей) в сочетании с корреляционным анализом позволило выявить устойчивые и значимые связи между указанными переменными.

Тем не менее, следует отметить и ряд ограничений проведенного исследования. Во-первых, выборка исследования ограничивалась преимущественно молодыми взрослыми, что затрудняет экстраполяцию результатов на более широкую популяцию. Во-вторых, исследование опиралось на самоотчетные методики, подверженные влиянию субъективных искажений. В-третьих, не рассматривались различия между различными платформами социальных сетей (например, Instagram, TikTok, Telegram и др.), что могло бы пролить свет на специфику влияния контентных особенностей различных медиасред на пищевое поведение.

Будущие исследования в данной области могли бы быть направлены на:

Анализ роли медиаторов и модераторов (например, уровня самоконтроля, самооценки, поддержки со стороны значимых других);

проведение лонгитюдных исследований, позволяющих выявить причинно-следственные связи между цифровым поведением и расстройствами пищевого поведения;

расширение возрастного и социокультурного диапазона выборки для проведения кросс-культурного анализа;

выделение специфики влияния различных типов цифрового контента (например, фитнес-блогов, «thinspiration» и «fitspiration» контента, кулинарных страниц и т. д.).

В заключение следует подчеркнуть, что в условиях цифровизации общества и возрастающей зависимости молодежи от социальных сетей понимание механизмов взаимодействия между онлайн-поведением и психическим здоровьем приобретает особую значимость. Полученные данные вносят вклад в формирование более комплексного представления о природе нарушений пищевого поведения и подчеркивают важность разработки междисциплинарных стратегий поддержки молодежи. Осознанное использование цифровой среды, критическая рефлексия собственного поведения и формирование устойчивой самооценки должны стать важнейшими ориентирами в профилактике нарушений пищевого поведения и сохранении психического здоровья в XXI веке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Вопросы опросника зависимости от социальных сетей разработанный Шейновым и Девяцкиным (2021):

1. Как часто Вы находитесь в непрерывном режиме онлайн более 2 часов в сутки?
2. Как часто Вы испытываете непреодолимое желание войти в социальную сеть?
3. Как часто Вы проводите время, думая о социальной сети и составляя план действий в ней?
4. Как часто Вы используете социальную сеть, чтобы уйти от личных проблем?
5. Как часто Вы обновляете свою страницу?
6. Как часто Вы ощущаете раздражительность и беспокойство при отсутствии возможности посетить свою страницу в социальной сети?
7. Как часто Вы испытываете потребность следить за обновлением событий на странице вне зависимости от места своего нахождения?
8. Как часто Вы добавляете незнакомых людей в список друзей?
9. Как часто Вы кричите, ругаетесь или иным образом выражаете досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в социальной сети?
10. Как часто, не находясь за компьютером, Вы используете такие выражения, как «спс» или «пжл»?

11. Как часто Вы испытываете потребность добавлять фотографии в альбом социальных сетей?
12. Как часто Вы проверяете свой телефон на предмет обновления в социальной сети?
13. Как часто Вы все новости узнаете из социальных сетей?
14. Как часто Вы можете проспать на работу, учебу после ночи, проведенной в социальной сети?
15. Как часто посещение социальных сетей улучшает Вам настроение?
16. Как часто в компании с друзьями Вы обсуждаете новости социальных сетей?
17. Как часто Вы пытались сократить (но безуспешно) время пребывания в социальной сети?
18. Как часто Вы меняете свой социальный статус в сети?
19. Как часто Вы страдаете из-за того, что ваша любимая сеть не работает?
20. Как часто Вы говорите: «Да! Точно!», кивая головой в знак согласия с полученным сообщением?

Приложение 2**Опросник проблемного использования социальных сетей**

1. Я предпочитаю общение в социальных сетях общению лицом к лицу.
2. Общение в социальных сетях для меня более комфортно, чем общение в реальной жизни.
3. Я предпочитаю общаться с людьми в социальных сетях, а не в реальности.
4. Я заходил(а) в социальную сеть, чтобы с кем-то поговорить, когда мне было одиноко.
5. Я заходил(а) в социальную сеть, чтобы мне стало лучше, когда я чувствовал(а) себя плохо.
6. Я заходил(а) в социальную сеть, чтобы мне стало лучше, когда расстраивался/лась.
7. Если я некоторое время не захожу в социальную сеть, меня начинают терзать мысли, что надо зайти.
8. Если бы я потерял(а) доступ к социальным сетям, я не знал(а) бы что делать.
9. Я поглощен(а) навязчивыми мыслями о том, что нужно зайти в социальную сеть, даже когда не сижу в Интернете.
10. Мне сложно контролировать, сколько времени я провожу в социальных сетях.
11. Я считаю, что мне нелегко контролировать мое пребывание в социальных сетях.
12. Мне тяжело противостоять непреодолимому желанию зайти в социальную сеть, когда я занят чем-то вне Интернета.

13. Социальные сети усложнили мне жизнь.

14. Из-за того, что я проводил(ла) много времени в социальных сетях, я пренебрегал(ла) своей социальной жизнью и различными мероприятиями.

15. Пользование социальными сетями привело к проблемам в моей жизни.

Полностью
не согласен

1

2

3

Нейтрально

4

5

6

Полностью
согласен

7

Приложение 3

Тест отношения к приёму пищи (EAT-26)

1. Меня пугает мысль о том, что я располнею
2. Я воздерживаюсь от еды, будучи голодным(ой)
3. Я нахожу, что я поглощён(на) мыслями о еде
4. У меня бывают приступы неконтрольного поглощения пищи, во время которых я не могу себя остановить
5. Я делю свою еду на мелкие кусочки
6. Я знаю, сколько калорий в пище, которую я ем
7. Я в особенности воздерживаюсь от еды, содержащей много углеводов (хлеб, рис, картофель)
8. Я чувствую, что окружающие предпочли бы, чтобы я больше ел(а)
9. Меня рвёт после еды
10. Я испытываю обострённое чувство вины после еды
11. Я озабочен(а) желанием похудеть
12. Когда я занимаюсь спортом, то думаю, что я сжигаю калории
13. Окружающие считают меня слишком худым(ой)
14. Я озабочен(а) мыслями об имеющемся в моём теле жире
15. На то, чтобы съесть еду, у меня уходит больше времени, чем у других людей
16. Я воздерживаюсь от еды, содержащей сахар
17. Я ем диетические продукты

18. Я чувствую, что вопросы, связанные с едой, контролируют мою жизнь
19. У меня есть самоконтроль в вопросах, связанных с едой
20. Я чувствую, что окружающие оказывают на меня давление, чтобы я ел(а)
21. Я трачу слишком много времени на вопросы, связанные с едой
22. Я чувствую дискомфорт после того, как поем сладости
23. Я соблюдаю диету
24. Мне нравится ощущение пустого желудка
25. После еды у меня бывает импульсивное желание её вырвать
26. Я получаю удовольствие, когда пробую новые и вкусные блюда

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2023). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *Body Image*, 44, 69–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.003>

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans, R. C. J. (2015). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, 86, 3–18. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.035>

Danielsen, H. E., Finserås, T. R., Andersen, A. I. O., & Hjetland, G. J. (2024). Mirror, mirror on my screen: Focus on self-presentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19317-9>

Eliashevich, S. O., Nuñez Araujo, D. D., & Drapkina, O. M. (2023). Eating behavior: Disorders and how to assess them. *Cardiovascular Therapy and Prevention*, 22(8), 3663. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2023-3663>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.

Fioravanti, G., Giannini, M., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Casale, S. (2023). The relationship between problematic Instagram use and eating disorders psychopathology: An explanatory structural equation model. *International Journal of Eating Disorders*, 56(5), 775–786. [10.1007/s00127-023-02477-1](https://doi.org/10.1007/s00127-023-02477-1)

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Imperatori, C., Innamorati, M., Farina, B., Fabbriatore, M., & Tamburello, S. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms. *Eating and Weight Disorders*, 27(3), 1131–1140. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01232-2>

Lee-Won, R. J., Herzog, L. C., Lin, J., & Park, S. (2020). Obsessed with retouching your selfies? Check your mindset!: Female Instagram users with a fixed mindset are at greater risk of disordered eating. *Eating Disorders*, 31(4), 361–378. <https://doi.org/10.1080/10640266.2023.2176706>

Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 48, 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>

Mazzeo, S. E., Ghannadpour, J., Kelly, N. R., & Thompson, C. A. (2023). Mitigating harms of social media for adolescent body image and eating disorders: A review. *Eating Disorders*, 31(4), 328–344. DOI: 10.2147/PRBM.S410600

Movsisyan, K. R. (2022). The influence of social networks on the formation and development of eating disorders. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik*, 20(1), 15–28. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.1.2>

Munro, E., Wells, G., Paciente, R., Wickens, N., Ta, D., Mandzufas, J., Lombardi, K., & Woolard, A. (2024). Diet culture on TikTok: A descriptive content analysis. *Public Health Nutrition*, 27(1), e169. <https://doi.org/10.1017/S1368980024001381>

Murley, W. D., Oberle, C. D., Howard, K. J., & Perrotte, J. K. (2024). Anxiety connects social media use to food and alcohol disturbance and disordered eating when social support is low. *Eating Behaviors*, 53, 101879. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101879>

Nawaz, F. A., Riaz, M. M. A., Banday, N. U. A., Singh, A., Arshad, Z., Derby, H., & Sultan, M. A. (2024). Social media use among adolescents with eating disorders: A double-edged sword. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1300182. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1300182>

Papini, N. M., Jung, M., Cook, A., Lopez, N. V., Ptomey, L. T., Herrmann, S. D., & Kang, M. (2022). Psychometric properties of the 26-item Eating Attitudes Test (EAT-26): An application of Rasch analysis. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00580-3>

Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1017506>

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

Scheiber, R., Diehl, S., & Karmasin, M. (2023). Socio-cultural power of social media on orthorexia nervosa. *Appetite*, 185, 106522. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106522>

Shabahang, R., Kim, S., Chen, X., Aruguete, M. S., & Zsila, Á. (2023). Downloading appetite? *Appetite*, 195, 105251. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.105251>

Sheinov, V. P., & Devitsyn, A. S. (2021). Three-factor model of social network addiction. *Russian Psychological Journal*, 18(3), 145–158. <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.3.10>

Sirota, N. A., Moskovchenko, D. V., Yaltonsky, V. M., & Yaltonskaya, A. V. (2018). Razrabotka russkoyazychnoy versii oprosnika problemnogo ispol'zovaniya sotsial'nykh setey [Development of a Russian-language version of the questionnaire on problematic social media use]. *Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*.

Sheynov, V. P., & Devitsyn, A. S. (2021). Razrabotka nadezhnogo i validnogo oprosnika zavisimosti ot sotsial'nykh setey [Development of a reliable and valid social media addiction questionnaire]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya*, (2), 69–78. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2021.38.2.04>

Shmakov, A. V. (2020). Vliyanie sotsial'nykh setey na kachestvo zhizni molodezhi [The influence of social networks on the quality of life of youth]. *Ekspertimental'naya psikhologiya*, (4), 93–107.

Tayhan Kartal, F., & Yabancı Ayhan, N. (2021). Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eating and Weight Disorders*, 26, 1853–1862. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01027-x>

Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643. DOI: 10.1002/eat.22141

Wang, C., Lee, M. K., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40–49.

Wider, W., Mutang, J. A., Chua, B. S., Lin, J., Kamu, A., & Pang, N. T. P. (2023). Assessing the factor structure of the Eating Attitude Test-26 among undergraduate students in Malaysia. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), DOI: 10.3389/fnut.2023.1212919

World Health Organization. (2018). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>