

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

Влияние СМИ и интернет-коммуникаций на когнитивные схемы пищевого
поведения
наименование темы выпускной квалификационной работы магистра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента 2 курса 266 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии

Фоменко Василия Федоровича

Научный руководитель
(руководитель)

Профессор, д. психол. наук

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Грачев Г. В.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д. психол. наук

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Фролова С.В.

инициалы, фамилия

Саратов, 2023

Содержание

Глава 1 Теоретическое исследование.....	8
1.1 Понятие «Пищевое поведение» и «когнитивные схемы».....	8
1.2 Когнитивная схемы: история возникновения определения.....	9
1.3 Когнитивные схемы в теории Пиаже.....	10
1.4 Типы схем.....	14
1.5 Функции когнитивных схем.....	16
1.6 Роль схем в организации поведения.....	18
1.7 Критическая оценка.....	22
1.8 Расстройства пищевого поведения.....	23
1.9 Классификация расстройств приёма пищи.....	25
1.10 Появление пищевого расстройства.....	29
1.11 Причины появления расстройства пищевого поведения.....	30
1.12 Истоки и формирование когнитивных схем пищевого поведения и соответствующих расстройств.....	39
1.13. Когнитивные схемы и пищевое поведение.....	40
1.14 Взаимосвязь когнитивных схем и пищевого поведения человека...41	
1.15 Обобщение информации и конкретизация конкретных когнитивных схема пищевого поведения	43
1.16 Выводы по первой главе	45
Глава 2. Эмпирическое исследование.....	48
Краткая характеристика методолого-теоретической базы и методов исследования.....	48
Характеристика эмпирической базы.....	49
Тестовый материал.....	49
2.3 Процедура исследования	54
Результаты анкетирования	55
Результаты исследования по методике ЕАТ-26.....	60
Анализ результатов исследований по двум методикам с помощью математического анализа.....	60

Полуструктурированное интервью.....	61
Вывод к второй главе.....	64
Общие выводы к работе.....	66
Заключение.....	67
Список литературы.....	64

Введение

Актуальность исследования: Степень воздействия экранов и других средств массовой информации может сильно повлиять на то, как дети и подростки воспринимают других и самих себя.

Так много времени у экрана связано с тревогой и депрессией — двумя основными причинами расстройств пищевого поведения.

Но все типы средств массовой информации могут по-разному способствовать развитию низкой самооценки и неупорядоченных пищевых привычек.

В последние годы наблюдается распространение онлайн-изображений, известных как «thinspirit» или «thinspo». В основном их можно найти на веб-сайтах, посвященных расстройствам пищевого поведения, хотя они появляются и на более популярных сайтах. Исследования показали, что просмотр этих изображений приводит к снижению потребления калорий и снижению самооценки.

Также были проведены исследования, которые показывают, что использование сайтов социальных сетей, таких как Instagram и Facebook (принадлежат Meta, признанной в России экстремистской организации), подвергает девочек-подростков и женщин большему риску расстройства пищевого поведения. Это также подвергает всех риску плохого самочувствия и неудовлетворенности своим телом.

В этой области необходимы дополнительные исследования, но разумно полагать, что частое использование социальных сетей действительно влияет на то, как человек воспринимает себя.

Появление Интернета привело к значительным изменениям в том, как мы общаемся и получаем доступ к информации. С появлением платформ социальных сетей, онлайн-форумов и блогов люди теперь имеют доступ к огромному количеству информации по различным темам, включая продукты питания и питание. Однако этот расширенный доступ к информации также вызвал беспокойство по поводу влияния онлайн-общения на формирование, часто негативное, когнитивных форм пищевого поведения.

Одной из основных проблем является потенциал онлайн-общения для пропаганды нездоровых пищевых привычек. С появлением блогов о еде и влиятельных лиц в социальных сетях люди сталкиваются с самым разнообразным содержанием продуктов питания, включая изображения

высококалорийных, жирных и богатых сахаром продуктов. Это воздействие может привести к усилению тяги и чрезмерному потреблению нездоровой пищи, что может способствовать развитию ожирения и других хронических заболеваний.

Еще одна проблема заключается в том, что онлайн-общение может способствовать нарушению пищевого поведения. Платформы социальных сетей, в частности, были связаны с развитием расстройств пищевого поведения, поскольку люди могут подвергаться нереалистичным стандартам тела и давлению, чтобы они соответствовали определенным моделям питания. Это давление может привести к развитию неупорядоченного пищевого поведения, такого как ограничительное питание, переедание и избавление от еды.

Однако, несмотря на эти опасения, влияние онлайн-общения на пищевое поведение до сих пор недостаточно изучено. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы лучше понять, как онлайн-общение влияет на пищевое поведение, а также потенциальные преимущества и недостатки онлайн-общения для пропаганды здорового питания. Кроме того, могут потребоваться вмешательства, чтобы помочь людям ориентироваться в сложном ландшафте онлайн-общения о еде и принимать обоснованные решения о своем выборе продуктов питания.

Степень разработанности темы

Проблемы нарушений пищевого поведения рассматривают в своих работах Э.А. Бухарова, А.В. Вахмистров, Т.Г. Вознесенская, М.А. Гаврилов, М.М. Гинзбург, М.М. Дорожевец, Е.В. Змановская Е.В., Е.К. Кислова, М.В. Коркина, Е.С. Креславский, И.Г. Малкина-Пых, В.В. Марилев, В.Д. Менделевич, В.А. Ротов, П.И. Сидоров, О.А. Скугаревский, М.А. Цивилько, С.Ю. Циркин и другие.

Целью исследования является изучение механизма формирования РПП на повседневную жизнь

Задачи исследования

1. Анализ теоретико-методологических оснований исследований РПП;
2. Рассмотреть особенности формирования РПП;
3. Изучить влияние СМИ на формирование РПП

Объект исследования: воздействие интернет — коммуникаций и СМИ на когнитивные схемы пищевого поведения

Предмет исследования: соотношение когнитивных схем пищевого поведения и самооценки

Гипотеза исследования: формирование когнитивных схем пищевого поведения связано с воздействием средств массовой коммуникации.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение научной литературы;
- эмпирические: тестирование, математические методы обработки, составление наглядных графиков, схем и таблиц.

Диагностический инструментарий:

- Тест отношения к приему пищи (англ. Eating Attitudes Test; ЕАТ-26), разработан в Институте психиатрии Кларка университета Торонто.
- Анкета для определения степени использования информационно-коммуникационных технологий СМИ, разработана К. Мовсисян.
- Метод полуструктурированного интервью

Эмпирическая база исследования: 51 девушка в возрасте 18-25 лет.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в структурировании основных положений о интернет-коммуникации и работы СМИ и когнитивных схемах пищевого поведения у молодых девушек как о

взаимосвязанных явлениях. Результаты исследования могут быть полезны специалистам и психологам ВУЗов и других общеобразовательных учреждений результатов исследования с целью проведения профилактики и коррекции риска нарушений пищевого поведения студентов с помощью регулирования уровня самооценки и ответственного использование информации в интернете девушек.

Структура исследования состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературных источников и приложений. Общий объем работы составляет 85 страниц. Список литературных источников насчитывает 105 работ, в том числе 85 авторитетных иностранных источников

Выводы по первой главе

Таким образом, эмпирические данные о роли когнитивного содержания и ранних дезадаптивных схем в различных аспектах патологии пищевого поведения, а именно в нарушении пищевого поведения и патологических установках, представляются убедительными. Тем не менее, существующие доказательства ограничены из-за корреляционного характера данных и акцента на аспектах признаков. Более того, до сих пор роль доменов схемы игнорировалась (Pugh, 2015). Таким образом, настоящее исследование способствует пониманию того, как ранние неадаптивные схемы и домены схем могут оказывать влияние на пищевое поведение. Несмотря на бессвязную картину, появились эмпирические данные о влиянии отдельных доменов на ситуационно-специфические познания и их поведенческие последствия, такие как ограниченное или расторможенное питание.

Будущие исследования могли бы интегрировать оценки схемы и способов преодоления, поскольку они были связаны с неупорядоченным пищевым поведением. Например, было постулировано, что переедание снижает аффект после активации схемы с точки зрения вторичного избегания; адаптивные режимы совладания облегчают избегание аффекта, связанного с активацией схемы (Simpson, 2012). Основываясь на этих данных, методы схематерапии могут быть многообещающим дополнением к когнитивно-поведенческим методам лечения РПП, связанного с перееданием.

Появление Интернета произвело революцию в некоторых аспектах современной жизни, но не лишено недостатков. Хотя он предлагает множество преимуществ, таких как доступ к информации, удобство и связь, он может продвигать нереалистичные идеалы образа тела, нездоровое питание, поведение для похудения и создавать социальную изоляцию, ведущую к расстройству питания. Крайне важно свести к минимуму

воздействие вредоносного онлайн-контента, искать поддерживающие сообщества и вести здоровый образ жизни.

Хорошей новостью является то, что эти проблемы не являются непреодолимыми, и у социальных сетей есть способы улучшить свою реакцию на контент, пропагандирующий расстройство пищевого поведения. Что касается того, как алгоритмы работают в статус-кво, проблема заключается в том, что они слишком хорошо работают в угоду предпочтениям пользователей, бомбардируя пользователей контентом, в котором они нуждаются, чтобы облегчить себе причинение вреда. Распознав эти заблуждения после скандала с публикациями в Facebook, Meta (принадлежит организации Meta, признанной в России экстремистской) объявила о развертывании функции «подталкивания» для подростков в Instagram (принадлежит организации Meta, признанной в России экстремистской), которую можно активировать, когда пользователь проводит много времени за просмотром видео с тренировками или диетического контента. В ответ алгоритм вместо этого перенаправлял их на несвязанный контент, такой как видео с животными или фотографии путешествий. Аналогичные функции могут быть включены на других платформах и для всех пользователей, поскольку расстройства пищевого поведения могут затронуть широкий круг людей, помимо девочек-подростков. Чтобы поощрять алгоритмическую подотчетность, исследователям также должен быть предоставлен доступ к данным платформы. Это позволит тем, кто занимается расстройствами пищевого поведения и благополучием подростков, анализировать, как алгоритмы платформы обрабатывают и удаляют этот контент. Использование сторонних стандартов усиливает давление на платформы, чтобы они несли ответственность за благополучие своих пользователей.

Вывод к второй главе

Проведенные исследования показали, что Интернет оказывает влияние на формирование идеалов образа тела и пропаганду нездорового питания, что привело к возникновению расстройств пищевого поведения.

Роль СМИ, включая Интернет, в распространении информационно-телесной изоляции, самоуничтожения и самобичевания, а также в постоянном сравнении собственного тела с изображениями других людей на площадках интернета и других СМИ, является значительной. Большинство авторов считает, что интернализация социального стандарта худого тела увеличивает риск развития расстройств пищевого поведения и депрессии (Белогай, 2018). Современное общество перестало ценить естественную красоту, а на рекламных материалах в основном используются другие критерии привлекательности.

В СМИ часто появляются изображения женщин, которые были обработаны программами для изменения фигуры и черт лица. Несмотря на то, что это может казаться пропагандой здорового образа жизни, на самом деле это диктует определенный канон красоты тела. В 2007 году Американская психологическая ассоциация опубликовала официальный доклад, в котором доказывается, что постоянный поток сообщений из СМИ о том, что такое идеальное, привлекательное и сексуальное тело, а также о том, как оно связано со счастьем, приводит девушек к негативному восприятию образа собственного тела с самого раннего возраста.

Система «внутреннего» представления человека о своей внешности, которая связана с самовосприятием и предпочтениями, называется образом собственного тела (ОСТ). Она включает в себя мысли, убеждения, верования и поведенческие реакции (Скугаревский, 2007).

Влияние социальных сетей на возникновение расстройств пищевого поведения и восприятие образа собственного тела было подтверждено в

проведенном мною исследованию. Анализ данных, полученных из опросника, направленного на определение значимости социальных сетей и наличия стремления к контролю над потребляемой пищей для предотвращения набора веса, показал статистически значимую умеренную положительную связь между баллами. Это свидетельствует о наличии взаимосвязи между подверженностью социальным сетям и риском развития расстройств пищевого поведения.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство респондентов (47,1%) активно следят за профилями людей, чей внешний облик считают идеальным, а 29,4% сравнивают свою фигуру с людьми из социальных сетей. При этом 49% респондентов делают это иногда. Эта тенденция подтверждает гипотезу о том, что социальные сети влияют на удовлетворенность образом собственного тела.

Среди респондентов 29,4% имеют средний уровень расположенности к возникновению расстройств пищевого поведения, превышающий 10 баллов по шкале. Высокий уровень риска имеют 7,8% респондентов, суммарный балл которых превышает 20.

Рекомендацией, основанной на полученных данных, может быть работа над принятием индивидом себя и своего тела в условиях влияния факторов, вызывающих неудовлетворенность или развитие расстройств пищевого поведения. Видна перспектива дальнейших исследований с более детальным изучением влияния социальных сетей на возникновение неудовлетворенности собственным телом и развитие соответствующих расстройств.

Общие выводы к работе

1. Гипотеза о связи между влиянием СМИ и интернет-коммуникаций на когнитивные схемы пищевого поведения подтвердилась.
2. Большое время, проводимое в сети характеризуется связью со склонностью к нарушениям пищевого поведения, которое выражается в расстройствах приема пищи.
3. Теоретический анализ показывает, что факторы формирования когнитивных схем пищевого поведения связаны с влиянием СМИ и интернета на психику человека, начиная с раннего детства
4. Практический анализ доказал, что в выборке, с которой было проведено исследование, большая часть девушек подвержена влиянию интернета и СМИ на формирование когнитивных схем пищевого поведения, и, возможно, ведет к формированию расстройств пищевого поведения

Заключение

Расстройства пищевого поведения — это серьезные психические заболевания, характеризующиеся ненормальным пищевым поведением, которое может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье. Исследование, проведенное в 2017 году Национальной ассоциацией расстройств пищевого поведения (NEDA), показало, что более 30 миллионов американцев в какой-то момент своей жизни страдают от расстройства пищевого поведения, и это число растет. Было обнаружено, что социальные сети и Интернет вносят основной вклад в эту тенденцию.

Интернет предоставляет пользователям постоянный поток информации об образе тела, диетах и физических упражнениях, что может создать нереалистичные ожидания относительно того, как должно выглядеть тело. Платформы социальных сетей, такие как Facebook (принадлежит Meta, признанной в России экстремистской), Instagram (принадлежит Meta, признанной в России экстремистской) и Twitter, упростили сравнение себя с другими и могут продвигать культуру худобы или мускулистости. Люди могут получить доступ к искаженным, ретушированным изображениям «идеальных» тел, которых трудно достичь или поддерживать, и это может привести к неудовлетворенности телом. Исследования показывают, что эта неудовлетворенность своим телом является одним из значительных факторов риска развития расстройства пищевого поведения.

Еще один способ, которым Интернет пропагандирует нездоровое пищевое поведение, — это избыток неточной информации о питании и похудении, советы по диете и детокс-диеты. Люди могут легко попасть в цикл чрезмерных ограничений, а жесткие диеты могут спровоцировать или усугубить расстройство пищевого поведения. Различные веб-сайты и онлайн-сообщества, такие как сайты «тонкое дыхание» или «про-ана», предлагают опасные советы, как морить себя голодом или очищаться после еды. Точно

так же хэштеги в социальных сетях, такие как #thighgap или #fitspo, служат для людей средством обмена фотографиями своего худого тела и пропаганды нездоровых методов похудения.

Наконец, социальная изоляция также может привести к расстройствам пищевого поведения, что вызывает серьезную озабоченность, особенно с появлением Covid-19. Например, период изоляции, когда людям приходилось оставаться в помещении в течение длительного времени, может привести к переяданию, что приведет к определенной патологии пищевого поведения. Социальные сети могут удерживать людей в состоянии постоянной изоляции, затрудняя им удовлетворение основных человеческих потребностей в социальных связях или приводя к нисходящей спирали неупорядоченного питания.

Пользователям также следует предоставить больше возможностей для фильтрации контента, который может нанести вред их благополучию. Полезным примером этого может быть функция Twitter «отключить звук», которая позволяет пользователям не видеть твиты по указанным ключевым словам. Распространение этого на другие платформы может предоставить пользователям инструменты, необходимые им для того, чтобы избегать опасного контента на их собственных условиях. Тем не менее, функция отключения звука по-прежнему будет неадекватной для платформ с большим количеством изображений или видео. В частности, для таких платформ пользователям должен быть разрешен расширенный контроль над категориями контента, который им показывают. Страница рекламных предпочтений Facebook (принадлежит организации Meta, признанной в России экстремистской) показала, что платформы уже собирают и классифицируют предпочтения пользователей в отношении контента. У пользователей должна быть возможность исключить категории контента,

выходящие за рамки расстройств пищевого поведения и членовредительства, к контенту об азартных играх для выздоравливающих наркоманов и контенту о беременности для матерей, у которых случился выкидыш. Это может привести к удалению даже непомянутого контента, так как его часто будут классифицировать с другими постами о диетах или упражнениях.

С существующими технологиями удаление по категориям, скорее всего, будет неточным и слишком широким. Удаление содержимого нездоровой пищи будет означать удаление большей части содержимого продуктов питания, поскольку программное обеспечение искусственного интеллекта не сможет провести различие. Несмотря на это, это все еще может быть полезно, в частности, для пользователей, выздоравливающих, единственными другими альтернативами которых будет риск воздействия такого контента или полный выход из социальных сетей. В долгосрочной перспективе платформы могут также изучить альтернативы, позволяющие пользователям выбирать, какие конкретные категории контента они хотели бы повторно включить или полностью исключить. Подходы к этому будут различаться в зависимости от того, как алгоритмы платформы расставляют приоритеты и рекомендуют контент.

Проведённое мной исследование говорит также о том, что изучение темы расстройств пищевого поведения в контексте их связи с влиянием СМИ и интернет-коммуникаций и формирование соответствующих когнитивных схем пищевого поведения у девушек может дать целый ряд полезных сведений не только о явлении взаимосвязи расстройств пищевого поведения и влияния СМИ, но и о возможных средствах воздействия на такие расстройства через повышение самооценки ради получения положительной динамики в лечении.