

Сухорукова Алина Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВОВЛЕЧЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ СООБЩЕСТВА, ПРОПАГАНДИРУЮЩИЕ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема вовлечения несовершеннолетних в деструктивные интернет-сообщества, пропагандирующие нарушения пищевого поведения и экстремальный контроль веса. Анализируются социально-психологические механизмы формирования искажённого образа тела у подростков, особенности влияния цифровой среды, а также роль социальных сетей в развитии пищевых нарушений. Приводятся данные российских и зарубежных исследований, подтверждающие рост распространённости расстройств пищевого поведения и значимость интернет-фактора. Особое внимание уделяется механизмам психологического воздействия онлайн-сообществ, включая социальное сравнение, групповую идентификацию и эмоциональную зависимость. Обосновываются направления социально-психологической профилактики, включающие развитие медиаграмотности, формирование устойчивой самооценки, психологическое просвещение семьи и создание безопасной образовательной среды.*

***Ключевые слова:** подростки, нарушения пищевого поведения, деструктивные интернет-сообщества, социальные сети, цифровая среда, профилактика, образ тела, медиаграмотность, социальное сравнение.*

В условиях активного развития цифровой среды проблема нарушений пищевого поведения среди несовершеннолетних приобретает особую социально-психологическую значимость [3]. Подростковый возраст является периодом

формирования идентичности, нестабильной самооценки и высокой чувствительности к внешним оценкам, что делает данную группу особенно уязвимой к влиянию социальных сетей и интернет-сообществ [2; 3]. Современные исследования подтверждают рост распространённости расстройств пищевого поведения среди подростков [1].

Так, по данным российских исследований, распространённость нарушений пищевого поведения среди школьниц составляет около 11,7%, при этом субклинические формы достигают 9,6% [1]. Отдельные исследования также фиксируют рост риска развития расстройств пищевого поведения у девочек 12–14 лет почти вдвое за последние годы – с 7,9% до 14,9%.

Дополнительно отмечается, что более половины подростков и молодых людей впервые узнают о диетической культуре и пищевых нарушениях именно из социальных сетей, что подчёркивает значимость цифровой среды как фактора влияния. Цифровое пространство сегодня выступает не только как средство коммуникации, но и как источник норм, ценностей и моделей поведения [2; 3].

В социальных сетях подростки регулярно сталкиваются с идеализированными образами тела, что усиливает процесс социального сравнения [2]. Постоянное сопоставление собственной внешности с визуально отредактированными изображениями приводит к формированию негативного образа тела, снижению самооценки и росту неудовлетворённости внешностью.

В этом контексте особую опасность представляют деструктивные интернет-сообщества, распространяющие идеологию экстремального контроля веса [2; 3]. Они могут маскироваться под ресурсы о «здоровом образе жизни», «саморазвитии» или «мотивации», однако фактически транслируют установки на ограничительное питание, чрезмерное снижение массы тела и романтизацию истощения [2].

Особое распространение в социальной сети «ВКонтакте» получили деструктивные интернет-сообщества, связанные с тематикой нарушений пищевого поведения, которые условно можно разделить на несколько типов в зависимости от их содержания и механизмов влияния [2; 3].

К первому типу относятся сообщества направлений «pro-ana» и «pro-mia», в которых анорексия и булимия не рассматриваются как психические расстройства, а нормализуются и интерпретируются как способ самоконтроля, «дисциплины» и даже образ жизни [5]. В таких группах распространяются инструкции по снижению массы тела, методы подавления физиологического чувства голода, рекомендации по сокрытию признаков истощения и нарушений питания от окружающих. Существенную часть контента составляют визуальные материалы, формирующие культ крайней худобы и романтизирующие состояние физического истощения. Подобные сообщества часто используют псевдоподдерживающий дискурс, создавая иллюзию принятия и эмоционального понимания, что делает их особенно привлекательными для подростков, испытывающих дефицит внимания и поддержки в реальной социальной среде [2].

Второй тип представляют так называемые «мотивационные» группы, которые внешне позиционируются как сообщества здорового образа жизни, спорта или саморазвития [3]. Однако их скрытое содержание может включать элементы жёсткой диетической идеологии, продвижение экстремального ограничения питания и нормализацию постоянного контроля веса [3]. В таких сообществах активно используется риторика «дисциплины», «силы воли» и «самосовершенствования», что снижает критичность восприятия информации у подростков и делает деструктивные установки социально приемлемыми.

Третий тип составляют группы визуального контента, ориентированные на формирование идеализированных телесных стандартов. В них публикуются изображения чрезмерно худых моделей, фотографии «до и после» в искажённой интерпретации, а также эстетизированные образы истощённого тела. Подобные сообщества усиливают процесс социального сравнения и способствуют формированию негативного образа собственного тела у пользователей, особенно у подростков с высокой зависимостью от внешней оценки [2].

Четвёртая категория включает закрытые или полуоткрытые чаты и сообщества, в которых происходит более глубокая социализация участников [2]. Здесь обсуждаются личные достижения в снижении веса, ведётся взаимный контроль

питания, публикуются отчёты о приёмах пищи, весе и физических нагрузках. Такая форма взаимодействия формирует устойчивую систему групповой взаимозависимости, где поведение участников регулируется не внутренними установками, а ожиданиями группы и страхом негативной оценки [2].

С психологической точки зрения ключевым механизмом вовлечения в подобные сообщества является выраженная потребность подростков в принадлежности, принятии и эмоциональной поддержке. Интернет-группа начинает выполнять функцию значимой референтной среды, в которой формируется чувство «своей» социальной идентичности. Постепенно происходит замещение внешних социальных связей виртуальными, а нормы сообщества интериоризируются и воспринимаются как личные установки.

Дополнительным фактором риска выступает зависимость самооценки от внешней цифровой обратной связи, включая лайки, комментарии и одобрение со стороны участников группы. Это усиливает эмоциональную зависимость от онлайн-среды и повышает восприимчивость к манипулятивному контенту. В результате формируется замкнутый цикл: снижение самооценки → поиск поддержки в группе → усвоение деструктивных установок → усиление фиксации на внешности и весе.

Следует отметить, что длительное пребывание в социальных медиа усиливает неудовлетворённость телом и повышает риск формирования ограничительного пищевого поведения. Таким образом, цифровая среда становится не только фоном, но и активным фактором формирования нарушений пищевого поведения [3].

Вовлечение в деструктивные сообщества происходит постепенно. На начальном этапе интерес может быть связан с желанием улучшить внешность или соответствовать социальным стандартам [2]. Однако в дальнейшем формируется устойчивая вовлечённость, основанная на групповом давлении, эмоциональной зависимости и страхе исключения [2; 3]. В ряде случаев такие процессы сопровождаются формированием деструктивной системы ценностей, включая нормализацию аутоагрессии и отрицание медицинской помощи [3].

Таким образом, деструктивные интернет-сообщества оказывают комплексное воздействие на личность подростка, затрагивая когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы, формируя искажённое восприятие тела и пищевого поведения [2; 3]. Профилактика вовлечения несовершеннолетних в подобные сообщества должна носить системный и многоуровневый характер [3].

Одним из ключевых направлений является развитие медиаграмотности и критического мышления [3]. Подростки должны понимать механизмы цифрового воздействия, принципы работы социальных сетей и искусственность значительной части визуального контента. Это снижает интенсивность социального сравнения и уменьшает риск формирования негативного образа тела.

Важным направлением является формирование устойчивой и реалистичной самооценки, не зависящей исключительно от внешней цифровой оценки. Подростки с развитым самопринятием демонстрируют меньшую восприимчивость к деструктивным идеологиям и социальному давлению.

Особое значение имеет работа с семьёй и образовательной средой. Раннее выявление изменений в пищевом поведении, эмоциональном состоянии и социальной активности позволяет своевременно предотвратить развитие тяжёлых форм нарушений. Психологическое просвещение родителей и педагогов повышает их способность распознавать первые признаки проблемы.

В образовательных организациях эффективными являются тренинги, профилактические программы и занятия, направленные на формирование позитивного образа тела, эмоциональной устойчивости и навыков безопасного поведения в цифровой среде. Важную роль играет создание поддерживающей атмосферы, в которой подросток может обсуждать свои переживания без страха осуждения.

Проблема вовлечения несовершеннолетних в деструктивные интернет-сообщества, пропагандирующие нарушения пищевого поведения, является комплексным социально-психологическим явлением, обусловленным сочетанием цифровой социализации, особенностей подросткового возраста и механизмов группового влияния.

Современная цифровая среда усиливает риск формирования искажённого образа тела и способствует распространению опасных моделей поведения. В связи с этим эффективная профилактика должна включать не только предупреждение нарушений пищевого поведения, но и развитие психологической устойчивости, медиаграмотности и формирование безопасной цифровой культуры у подростков.

Список литературы

1. Акимова М.С. Особенности нарушений пищевого поведения у подростков / М.С. Акимова // Молодой ученый. – 2021. – №18. – С. 214–217. EDN AWWJND

2. Белинская Е.П. Самопрезентация подростков в интернет-пространстве и психологические риски цифровой среды / Е.П. Белинская // Психологические исследования. – 2019. – Т. 12. №63.

3. Солдатова Г.У. Цифровая социализация подростков: современные риски и ресурсы / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. №3. – С. 15–28.

4. Суханова А.В. Семейный контекст нарушений пищевого поведения у подростков: популяционное исследование родителей / А.В. Суханова, А.Б. Холмогорова // Современная терапия психических расстройств. – 2022. – №1. – DOI: 10.21265/PSYRN.2022.60.1.006. EDN GWMBIB

5. Несуицидальные самоповреждения и суицидальный риск у девочек-подростков с расстройствами пищевого поведения: связи с контролем веса, индексом массы тела и межличностной чувствительностью / Н.А. Польская, А.Я. Басова, А.Ю. Разваляева [и др.] // Consortium Psychiatricum. – 2023. – Т. 4. №2. – С. 21–34. – DOI 10.17816/CP6803. EDN MFXQER

6. Расстройства пищевого поведения в подростковом возрасте. – URL: [https://www.takzdorovo.ru/stati/rasstroystva-pishchevogo-povedeniya-v-podrostkovom-vozhraste-/](https://www.takzdorovo.ru/stati/rasstroystva-pishchevogo-povedeniya-v-podrostkovom-vozhraste/) (дата обращения: 12.05.2026).

7. Солдатова Г.У. Аутодеструктивный онлайн-контент: особенности оценки и реагирования подростков и молодежи / Г.У. Солдатова, С.Н. Илюхина // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29. №1. – С. 66–91. – DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290105>. EDN MQFRWC