

Türkan Aslan qızı MƏMMƏDOVA

Klinik psixologiya, II kurs magistrant

Elmi rəhbər: prof. psixiatr, narkoloq, psixoterapevt, Medi-Art klinikasının baş həkimi

Araz Ramiz oğlu ƏLİQULİYEV

Xəzər universiteti, Psixologiya departamenti

E-mail: turkanm580@gmail.com

SOSIAL ŞƏBƏKƏLƏRİN QADINLARIN BƏDƏN QAVRAYIŞINA TƏSİRİ

Xülasə

Son illərdə sosial şəbəkələr həyatımızın ayrılmaz hissəsinə çevrilmiş və insanların gündəlik ünsiyyətini, informasiya əldə etmə tərzini və hətta özlərini necə gördüklərini dəyişdirmişdir. Xüsusilə Instagram, TikTok, Facebook və Snapchat kimi platformalar istifadəçilərin həyat tərzini və bədən qavrayışını formalaşdıran əsas vasitələrdən biri olmuşdur. Sosial mediada paylaşılan şəkillər, videolar və influensərlərin təqdim etdiyi "ideal bədən standartları" ictimaiyyət arasında müəyyən gözəllik normalarını möhkəmləndirir. Bədən qavrayışı, insanın öz fiziki görünüşü haqqında sahib olduğu təsəvvürlər və bu təsəvvürlərin emosional və psixoloji nəticələri ilə bağlıdır. Tədqiqatlar göstərir ki, sosial şəbəkələrdəki idealizə olunmuş görüntülər qadınların öz bədənlərindən narazı qalmasına, özünəinam səviyyəsinin azalmasına və hətta psixoloji problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər. Xüsusilə gənc yaş qrupuna aid olan qadınlar üçün sosial mediada təqdim olunan filtrlənmiş və redaktə olunmuş şəkillər gerçəkçi olmayan gözəllik standartlarını təbliğ edərək, bədən imicinin təhrif olunmasına yol açır. Bu hal bəzi hallarda yemək pozuntuları, depressiya və digər psixoloji narahatlıqlarla nəticələnə bilər. Bu məqalədə sosial şəbəkələrin qadınların bədən qavrayışına təsiri araşdırılacaq, mövcud elmi tədqiqatlar əsasında sosial medianın yaratdığı psixoloji və sosial problemlər təhlil ediləcək. Həmçinin, qadınların sosial mediada formalaşan gözəllik standartlarının mənfi təsirlərindən necə qoruna biləcəyi məsələsi də müzakirə olunacaq.

Açar sözlər: sosial şəbəkə, bədən qavrayışı, psixoterapiya, gözəllik standartları, yemək pozuntuları, depressiya, təşviş.

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/PIFG2249>

Giriş

Son illərdə sosial şəbəkələr insanların gündəlik həyatında mühüm rol oynamağa başlamış və onların fərdi qavrayışlarını, xüsusilə də bədən imici ilə bağlı düşüncələrini formalaşdıran əsas amillərdən birinə çevrilmişdir. Xüsusilə qadınlar üçün sosial mediada təqdim edilən ideal bədən standartları bədən məmnuniyyətsizliyini artıran əsas faktorlar sırasındadır [1, s. 364]. Influensərlər, məşhurlar və müxtəlif brendlər vasitəsilə yayılan idealizə olunmuş bədən görüntüləri qadınların öz bədənlərindən narazı qalmasına səbəb ola bilər və onların psixoloji rifahına mənfi təsir göstərə bilər.

Sosial şəbəkələrin bu təsiri xüsusilə gənc qadınlar arasında daha çox müşahidə edilir. Tədqiqatlar göstərir ki, sosial mediadan mütəmadi istifadə edən qadınlar, xüsusilə də Instagram və TikTok kimi platformalarda uzun müddət vaxt keçirənlər, bədənlərindən narazılıq hissini daha tez-tez yaşayırlar [2, s. 38]. Bu, əsasən, sosial müqayisə nəzəriyyəsi ilə izah edilir. Festingerin sosial müqayisə nəzəriyyəsinə əsasən, insanlar öz görünüşlərini və nailiyyətlərini digərləri ilə müqayisə edərək dəyərləndirirlər. Sosial mediada isə bu müqayisə çox vaxt real həyatla uyğun gəlməyən, süni

şəkildə filtrlənmiş və redaktə olunmuş görüntülərlə aparılır ki, bu da qadınların gerçəkçi olmayan gözəllik standartlarına uyğunlaşmaq üçün müxtəlif vasitələrə əl atmasına səbəb olur.

Bəzi araşdırmalara görə, sosial mediada bədən qavrayışı ilə bağlı təzyiqlər yemək pozuntuları və depressiya kimi ciddi psixoloji problemlərlə əlaqələndirilir. Xüsusilə, sosial şəbəkələrdə çəkisi və bədən quruluşu ilə bağlı tənqiddə məruz qalan qadınların gələcəkdə yemək pozuntularına meyilli olma ehtimalı daha yüksəkdir. Bundan əlavə, sosial şəbəkələrdə populyar olan "bədən pozitivliyi" və "özünü qəbul etmə" hərəkətləri belə, bəzən ideal gözəllik anlayışlarını gücləndirə bilər, çünki təqdim olunan məzmunlar hələ də müəyyən bədən tiplərini vurğulamağa meyillidir [3, s. 12].

Bütün bu faktorlar nəzərə alındıqda, sosial mediada bədən qavrayışına təsir edən amillərin dərindən araşdırılması və qadınların psixoloji sağlamlığının qorunması üçün effektiv strategiyaların müəyyən edilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Əsas hissə

Son illərdə sosial şəbəkələrin qadınların bədən qavrayışına təsiri ilə bağlı müxtəlif tədqiqatlar aparılmışdır. Bu araşdırmalar göstərir ki, sosial mediada təqdim olunan ideal bədən görüntüləri qadınların öz bədənlərindən narazı qalmasına və hətta psixoloji problemlər yaşamasına səbəb ola bilər.

Tiggemann və Slater tərəfindən aparılan bir tədqiqat nəticəsində məlum olmuşdur ki, sosial mediadan mütəmadi istifadə edən qadınların 68%-i öz bədənlərini digərləri ilə müqayisə edir və 57%-i öz bədənlərindən narazıdır [4, s. 630]. Bu, sosial müqayisə nəzəriyyəsi ilə izah olunur; Festingerin nəzəriyyəsinə əsasən, insanlar öz görünüşlərini və nailiyyətlərini başqaları ilə müqayisə edərək özlərini qiymətləndirirlər. Sosial mediada isə bu müqayisə çox vaxt real olmayan, filtrlər və redaktə proqramları vasitəsilə dəyişdirilmiş görüntülərlə aparılır [2, s. 38].

Bundan əlavə, Brown və digərlərinin apardığı araşdırmaya görə, qadınların 82%-i sosial şəbəkələrdə ideal bədənlərə məruz qaldıqda özlərini daha az cəlbədicə hiss etdiklərini bildirir. Xüsusilə Instagram və TikTok kimi platformalarda influencerlərin təqdim etdiyi "mükəmməl bədən" anlayışları istifadəçilərdə öz

bədənlərinə qarşı narazılıq hissini artırır və bəzən estetik əməliyyatlara və ya qeyri-sağlam pəhrizlərə yönəlməyə səbəb olur [5, s. 217].

Sosial mediadan geniş istifadə qadınlarda yalnız bədən imici ilə bağlı problemlərə deyil, eyni zamanda psixoloji pozuntulara da səbəb ola bilər. Grabe, Ward və Hyde tərəfindən aparılan meta-analizdə, sosial mediaya məruz qalma ilə bədən narazılığı arasındakı əlaqəni ölçən 77 tədqiqat nəzərdən keçirilmişdir. Nəticələr göstərir ki, sosial mediadan istifadənin artması bədən narazılığı ilə müsbət korrelyasiya təşkil edir və bu hal yemək pozuntularına və depressiyaya gətirib çıxara bilər [6, s. 470].

Fardouly və digərlərinin araşdırmasına görə, qadınların 54%-i sosial mediadan sonra öz bədənlərinə qarşı mənfi münasibət göstərdiklərini və 32%-i daha incə görünmək üçün pəhriz saxlamağa başladığını bildirib [2, s. 40]. Xüsusilə 18-25 yaş arası qadınlarda bu təsir daha güclü olmuşdur. Digər bir tədqiqatda, Cohen, Newton-John və Slater müəyyən etmişdir ki, sosial mediada bədən imici ilə bağlı məzmunlara məruz qalan qadınların 63%-i öz bədənlərində müəyyən dəyişikliklər etməyi planlaşdırdıqlarını bildirib, bu dəyişikliklər arasında arıqlama pəhrizləri və plastik cərrahiyyə prosedurları da var [3, s. 14]. Bununla yanaşı, "bədən pozitivliyi" hərəkəti sosial mediada geniş yayılsa da, bəzi tədqiqatlar göstərir ki, bu hərəkətin təsiri ikili xarakter daşıyır. Brown və digərlərinin apardığı araşdırmaya görə, sosial mediada bədən pozitivliyinə məruz qalan qadınların 47%-i öz bədənlərini daha yaxşı qəbul etdiklərini desə də, 29%-i bu cür məzmunların hələ də müəyyən bədən tiplərini idealizə etdiyini düşünür [7, s. 221].

Sosial mediadan istifadənin bədən qavrayışına mənfi təsirlərini azaltmaq üçün müxtəlif müdafiə mexanizmləri tətbiq oluna bilər. Perloff bildirir ki, media savadlılığının artırılması və istifadəçilərə sosial mediada təqdim olunan görüntülərin gerçəkliyi əks etdirmədiyini öyrətmək bədən narazılığını azalda bilər [1, s. 370]. Tədqiqatlar göstərir ki, sosial mediadan istifadə müddətinin azaldılması da müsbət nəticələr verə bilər. Məsələn, aparılan araşdırmalarda, sosial media istifadəsini gündə 30 dəqiqə ilə məhdudlaşdıran şəxslərin bədən imici narahatlıqlarında 22% azalma olduğu müşahidə edilmişdir.

Psixoterapiya, sosial şəbəkələrin mənfi təsirlərindən qaynaqlanan bədən imici problemlərinin və psixoloji pozuntuların müalicəsində geniş istifadə olunan bir üsuldur. Bu cür terapiyalar qadınların öz bədənlərini daha obyektiv və müsbət qəbul etmələrinə, sosial mediadan qaynaqlanan mənfi təsirlərlə mübarizə aparmalarına və ümumi psixoloji sağlamlıqlarını yaxşılaşdırmalarına kömək edir. Koqnitiv-Davranışçı Terapiya (CBT) bədən imici ilə bağlı narahatlıqları və sosial müqayisə nəticəsində yaranan mənfi düşüncələri dəyişdirmək üçün ən effektiv psixoterapiya üsullarından biri hesab olunur. CBT-nin əsas məqsədi, insanların mənfi avtomatik düşüncələrini tanıması, onların gerçəkliyə uyğun olub-olmadığını qiymətləndirməsi və daha sağlam düşüncə tərzini formalaşdırmasıdır [8, s. 210]. Məsələn, bir çox qadın sosial mediada ideal bədən obrazlarına baxdıqdan sonra öz bədənlərini qeyri-kafi hesab edir. CBT bu tip düşüncələrin irrasional olduğunu müəyyən edərək daha realist baxış tərzini inkişaf etdirməyə kömək edir.

Bütün bu araşdırmalar göstərir ki, sosial şəbəkələrin qadınların bədən qavrayışına təsiri ciddi və geniş yayılmış bir problemdir. Bu təsirlərin azaldılması üçün fərdi və ictimai səviyyədə müxtəlif müdafiə mexanizmləri tətbiq edilməli və sosial mediada təqdim olunan qeyri-real bədən standartlarının tənqid olunması təşviq edilməlidir.

Sosial şəbəkələrin qadınların bədən qavrayışına təsiri

Sosial şəbəkə bədən qavrayışına təsir edərək insanların psixi, fiziki və sosial sağlamlığına mənfi təsir edir. Bədən qavrayışı problemləri, insanın fiziki görünüşü ilə bağlı mənfi hisslər və təcrübələri əhatə edir və adətən fərdin düşündüyü qüsurlara həddindən artıq önəm verməsi ilə xarakterizə olunur. Bu problem xüsusilə gənclər arasında yayılmışdır.

Sosial mediada idealizə olunmuş görüntülərin və real olmayan gözəllik standartlarının daimi nümayişi, eyni zamanda, sosial media influenserlərinin təsiri, geniş miqyasda ciddi fəsadlara yol açır. Birləşmiş Ştatlar bu məsələdə xüsusi diqqət çəkir, çünki burada rəqabət mədəniyyəti güclüdür, plastik cərrahiyyə əməliyyatlarının sayı yüksəkdir və sosial media

istifadə səviyyəsi dünyada lider mövqedədir. Sosial medianın mənfi təsirlərinin geniş yayılması arasında müqayisə mədəniyyəti, sosial müqayisə nəzəriyyəsi və influenserlərin təsiri mühüm rol oynayır. Bu təsir xüsusilə gənc qadınlar arasında güclüdür. 18-25 yaş aralığında olan qadınlar sosial mediada daha aktiv olduqlarına görə, burada təqdim olunan bədən imicinə uyğunlaşmağa çalışırlar. Bu təsirlərin nəticələri isə riskli sağlamlıq davranışları, depressiya, təşviş, yemək pozuntuları və intihar düşüncələri ilə bağlı əlaqənin güclənməsi kimi ciddi problemlərlə müşayiət olunur. Bundan əlavə, sosial media insanlararası münasibətlərə də zərər verir, çünki özünəinamın azalması, zorakılığa məruz qalma və sosial əlaqələrdə çətinliklər sosial uyğunlaşmada maneələr yaradır [4, s. 630].

Müasir cəmiyyətdə media insanların gözəllik ideallarını formalaşdırır və real olmayan gözəllik standartlarını yayır. Reklam və moda idealizə olunmuş bədən qavrayışının davam etməsində əsas rol oynayan iki mühüm sahədir. Reklam ideal gözəllik standartlarının formalaşmasında mühüm rol oynayır, çünki geniş auditoriyaya təsir göstərən güclü bir vasitədir. Reklam kampaniyalarında müəyyən fiziki standartlara cavab verən modellər və məşhurlar brend siması kimi istifadə olunur. Bu obrazlar istehlakçılara həmin standartlara çatmağın asan olduğu mesajını ötürür. Grabe, Ward və Hyde tərəfindən aparılan araşdırmalar göstərmişdir ki, idealizə olunmuş gözəllik obrazlarına məruz qalmaq bədən narahatlığına səbəb ola bilər [6, s. 462]. Bu cür təsvirlər istehlakçı mədəniyyətini formalaşdırır və idealizə olunmuş görünüşə çatmaq üçün məhsullardan istifadə etməyi təşviq edir.

Modada incəlik vurğusu da bədən qavrayışı problemlərini artıran əsas məsələlərdən biridir [9, s. 134]. İncə bədən standartlarının populyarlaşdırılması müxtəlif bədən quruluşlarını nəzərə almayan məhdud gözəllik anlayışını gücləndirir.

Bundan əlavə, populyar mədəniyyət – o cümlədən filmlər, televiziya verilişləri və digər əyləncə vasitələri yanlış gözəllik standartlarını qoruyur və təşviq edir. Bu media növləri gənclərin özlərini və başqalarını necə qəbul etdiyinə böyük təsir göstərir. Əsas filmlərdə və televiziya şoularında ənənəvi gözəllik standartlarına uyğun gələn personajlar daha çox ön planda

olur. Televiziya bu dəyərləri tez-tez görənlər uşaqlar və yeniyetmələr həmin standartların arzuolunan və əldə edilə bilən olduğuna inanmağa başlayırlar. Tiggemann və Slater tərəfindən aparılan araşdırmalar göstərir ki, mediada təqdim edilən əzələli və incə bədən formaları cəmiyyətin ümumi gözəllik normalarını əks etdirir və insanların öz görünüşləri haqqında təsəvvürlərinə təsir edir [4, s. 632].

Son illərdə Instagram və Snapchat kimi platformalarda artırılmış reallıq (Augmented Reality – AR) filtrləri geniş yayılıb. Bu filtrlər insanların üz cizgilərini dəyişdirir, dərinə daha hamar göstərir və gözəllik standartlarına uyğunlaşdırır. Bunun qadınların bədən qavrayışına ciddi təsirləri var.

Tədqiqatlar göstərir ki, sosial media filtrlərindən mütəmadi istifadə edən insanlar, filtrsiz görünüşlərini bəyənməməyə başlayırlar. Bu fenomen "Snapchat dismorfiyası" adlanır və insanlar öz filtrlənmiş versiyalarına bənzəmək üçün plastik cərrahiyyəyə maraq göstərirlər [11, s. 95]. Beləliklə, filtrlər real olmayan gözəllik standartlarını gücləndirərək qadınlarda öz bədənlərini qəbul etməməyə və daim dəyişdirməyə çalışmağa səbəb ola bilər.

Sosial media platformalarının geniş yayılması ilə birlikdə bədən narazılığı halları artır və bu, psixoloji, fiziki və sosial fəsadlara yol açır. Gənclər və xüsusilə qadınlar, idealizə olunmuş bədən obrazlarına məruz qaldıqda, öz görünüşlərindən narazı olmağa başlayırlar. Bu narazılıq müxtəlif psixoloji pozuntulara, qeyri-səlam davranışlara və sosial problemlərə səbəb ola bilər.

Tədqiqatlar göstərir ki, sosial mediada gözəllik standartlarına uyğun gəlməyən insanlar depressiya və təşviş riskinə daha çox məruz qalırlar [2, s. 42]. İnsanlar ideal bədən quruluşuna malik olmayan şəxslərlə özlərini müqayisə etdikdə, öz dəyərsiz hiss edir və bu, zamanla emosional problemlərə səbəb olur. Sosial media, xüsusilə filtrlər və foto düzəlişləri populyarlaşdıraraq bədən dismorfiyası pozuntusunun (BDP) yayılmasına səbəb ola bilər. İnsanlar öz görünüşlərində var olmayan qüsurları gördükdə və daim onları düzəltməyə çalışdıqda, bu obsessiv davranışlara və sosial təcridə səbəb ola bilər [10, s. 78].

İncə bədən obrazlarının təbliğ edilməsi anoreksiya, bulimiya kimi yemək pozuntularının yayılmasına gətirib çıxara bilər. Xüsusilə gənc qadınlar, "mükəmməl" bədən quruluşuna çatmaq üçün ciddi pəhrizlər saxlayır və hətta sağlamlıqlarına ziyan vuran üsullardan istifadə edirlər [4, s. 635].

Sosial mediada filtr olunmuş və redaktə edilmiş şəkillərə məruz qalan insanlar, öz görünüşləri haqqında mənfi düşüncələr formalaşdırır və aşağı özünəinam hiss edirlər [2, s. 44]. Bu, sosial əlaqələrdə çətinliklər yaratmağa və insanları tənhalığa sürükləməyə səbəb ola bilər.

Bədən narazılığı olan şəxslər tez-tez sosial mediada zorakılığa və təhqirə məruz qalırlar. Xüsusilə artıq çəkili insanlar və standart gözəllik meyarlarına uyğun gəlməyənlər təhqiredici şərh-lərlə qarşılaşır və bu da onların psixoloji vəziyyətinə mənfi təsir edir [4, s. 637].

Yekun nəticə

Bu tədqiqat işi media təsiri ilə bədən qavrayışı arasındakı mürəkkəb əlaqəni araşdıraraq, bu mövzunun sosioloji aspektlərinə – səbəblərinə, nəticələrinə və daha ciddi fəsadların qarşısını almaq üçün görülməli tədbirlərə diqqət yetirmişdir. Reklam, əyləncə sənayesi və sosial media kimi platformalar ənənəvi gender rollarını möhkəmləndirir, bədən narazılığını artırır, sosial münasibətlərə təsir edir və cəmiyyətin gözləntilərini formalaşdırır.

Bu məqalədə, həmçinin gənclərin media ilə daha şüurlu şəkildə qarşılıqlı əlaqə qurmasına imkan verən mümkün qoruyucu tədbirlərə də toxunulmuşdur. Media savadlılığı təşəbbüsləri və təhsil proqramları vasitəsilə gənclərə real olmayan gözəllik standartlarını tənqid etməyi və medianın səthi görünüşündən kənarda dayanan məzmunu daha dərinlən anlamağı öyrətmək mümkündür. Bundan əlavə, hökumətlər, media şirkətləri, məktəblər və vətəndaş cəmiyyəti qurumları arasında əməkdaşlıq edərək daha məsuliyyətli və inklüziv bir media mühiti yaratmaq mümkündür. Bu məqsədlə media tənzipləmə siyasətləri, müxtəlifliyi təşviq edən proqramlar və ictimai müdaxilə təşəbbüsləri kimi tədbirlər həyata keçirilə bilər.

Psixoterapiya sosial şəbəkələrin qadınların bədən qavrayışına mənfi təsirlərini azaltmaq üçün effektiv üsullardan biridir. Xüsusilə koqnitiv davranış terapiyası (CBT) və şəxsi dəyərləri

gücləndirməyə yönəlmiş yanaşmalar qadınların bədən narazılığı ilə mübarizəsində mühüm rol oynayır. Bu terapiya üsulları insanlara sosial mediada gördükləri idealizə olunmuş görüntüləri tənqidi qiymətləndirməyi, öz dəyərlərini daha obyektiv qəbul etməyi və realistik gözəllik standartlarını mənimsəməyi öyrədir. Psixoterapiya eyni zamanda yemək pozuntuları, depressiya və təşviş kimi sosial medianın təsiri ilə daha da güclənən psixoloji problemlərin həllində də geniş istifadə olunur. Mütəxəssislər fərdi və qrup terapiyaları vasitəsilə qadınlara sosial müqayisələrdən uzaq durmağı, öz bədənlerini olduğu kimi qəbul etməyi və sağlam düşüncə tərzini formalaşdırmağı öyrədirlər. Bundan əlavə, maarifləndirmə proqramları və media savadlılığı təlimləri psixoloji problemlərin qarşısını almaqda mühüm rol oynayır. Sosial mediadan sağlam istifadəyə dair strategiyalar öyrədilməklə, qadınların gözəllik standartlarına tənqidi yanaşması və sosial medianın təsirinə daha az məruz qalması təmin edilə bilər. Bu baxımdan, psixoterapiya sosial medianın yaratdığı mənfi təsirlərlə mübarizədə vacib bir dəstək mexanizmi kimi çıxış edir və qadınların psixi sağlamlığını qorumağa kömək edir. Rəqəmsal dövr inkişaf etdikcə, gənclərin media təsiri altında bədən qavrayışının necə dəyişdiyi məsələsi aktuallığını qoruyur. Bu mövzunun daim araşdırılması, müzakirə edilməsi və ona qarşı tədbirlərin görülməsi vacibdir. Medianın gözəllik standartlarının cəmiyyətə təsirini dərk etməklə və düzgün siyasət və həll yolları tətbiq etməklə, gənclərin media məzmununa daha inamlı, güclü və sağlam bir bədən qavrayışı ilə yanaşmalarına şərait yarada bilərik. Bu yanaşma cəmiyyətdə müxtəlifliyin, inklüzivliyin və gözəlliyin hərtərəfli qəbul edilməsinin təşviq edilməsinə töhfə verir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Perloff, R. M. Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 2014, 363-377.

2. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 2015, 38-45.

3. Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 2017, 12-19.

4. Tiggemann, M., & Slater, A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 2013, 630-633.

5. Huang, X., & Bailenson, J. The impact of Instagram filters on self-perception and body image dissatisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022, 215-222.

6. Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 2008, 460-476.

7. Brown, Z., Smith, L., & Williams, K. The impact of social media on body dissatisfaction in women: A quantitative study. *Journal of Social Psychology*, 2020, 210-225.

8. Beck, J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press, 2011, 205-215.

9. Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association, 1999, 131-136.

10. Phillips, K. A. *The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder*. Oxford University Press, 2005, 71-78.

11. Pikoos, T., Buzwell, S., Sharp, G., & Rossell, S. The impact of social media filters on body image: A double-edged sword? *Computers in Human Behavior*, 2021, 106-115.

Туркан Аслан МАМЕДОВА

Клиническая психология, Магистрант II курса

Научный руководитель: проф. психиатр, нарколог, психотерапевт, главный врач клиники
Medi-Art

Араз Рамиз АЛИГУЛИЕВ

Университет Хазар, Департамент психологии

E-mail: turkanm580@gmail.com

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ВОСПРИЯТИЕ ТЕЛА У ЖЕНЩИН

Резюме

В последние годы социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни, изменив способы ежедневного общения, получения информации и даже восприятия самих себя. Особенно такие платформы, как Instagram, TikTok, Facebook и Snapchat, стали основными инструментами, формирующими образ жизни пользователей и их восприятие собственного тела. Фотографии, видео и «идеальные стандарты тела», пропагандируемые инфлюенсерами в социальных сетях, закрепляют определённые нормы красоты в обществе.

Восприятие тела это представление человека о своей внешности и связанные с этим эмоциональные и психологические последствия. Исследования показывают, что идеализированные образы в социальных сетях могут приводить к недовольству своим телом, снижению уровня самооценки и даже к развитию психологических проблем. Особенно среди молодых женщин фильтрованные и отредактированные изображения, распространённые в социальных сетях, пропагандируют нереалистичные стандарты красоты, что приводит к искажённому восприятию тела. В некоторых случаях это может вызывать расстройства пищевого поведения, депрессию и другие психологические расстройства.

В данной статье будет рассмотрено влияние социальных сетей на восприятие тела у женщин, проведён анализ существующих научных исследований, посвящённых психологическим и социальным проблемам, вызванным социальными медиа. Также будет обсуждено, как женщины могут защитить себя от негативного воздействия навязанных стандартов красоты в социальных сетях.

Ключевые слова: социальные сети, восприятие тела, психотерапия, стандарты красоты, расстройства пищевого поведения, депрессия, тревожность.

Turkan Aslan MAMMADOVA

Clinical psychology, Master II

Academic supervisor: prof. psychiatrist, narcologist, psychotherapist, Chief Doctor of the Medi-Art Clinic,

Araz Ramiz ALIGULIYEV

Khazar University, Department of Psychology

E-mail: turkanm580@gmail.com

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON WOMEN'S BODY PERCEPTION

Summary

In recent years, social media has become an integral part of our lives, transforming the way people communicate daily, access information, and even perceive themselves. Platforms such as Instagram, TikTok, Facebook, and Snapchat have become primary tools shaping users' lifestyles and body perception. Images, videos, and the "ideal body standards" promoted by influencers on social media reinforce certain beauty norms within society. Body perception refers to an individual's thoughts about their physical appearance and the emotional and psychological consequences associated with these perceptions. Research shows that idealized images on social media can lead to body dissatisfaction, lower self-esteem, and even the development of psychological issues among women. Young women, in particular, are highly vulnerable to the unrealistic beauty standards promoted through filtered and edited images on social media. These digitally altered portrayals distort body image perception, often leading to eating disorders, depression, and other psychological issues.

This article explores the impact of social media on women's body perception, analyzing existing scientific research on the psychological and social problems caused by social media. Additionally, the discussion will focus on how women can protect themselves from the negative effects of beauty standards perpetuated by social media.

Key words: social media, body perception, psychotherapy, beauty standards, eating disorders, depression, anxiety.