

Міністерство освіти і науки України
Український католицький університет

Факультет суспільних наук

Кафедра соціології

Дипломна робота

**«Соціокультурні фактори розладів харчової поведінки:
кейс молодих жінок в Україні»**

Виконала студентка 4 курсу
бакалаврату за спеціальністю
«Соціологія», групи ССО-19Б
Маруняк Софія Михайлівна

Науковий керівник:
**кандидатка соціологічних наук,
Зайцева-Чіпак Н.**



Львів 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ФАКТОРІВ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДИХ ЖІНОК	6
I.1. Роль соціального та культурного середовища у формуванні розладів харчової поведінки	6
I.2. Вплив гендерних стереотипів у формуванні харчової поведінки молодих жінок	10
I.3. Масова культура та медіа як носії поширення стандартів краси для молодих жінок	13
I.4. Типологізація соціокультурних факторів розладів харчової поведінки: визначення проблемної ситуації дослідження	19
Висновки з Розділу I	22
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОБОТИ	24
II.1. Теоретична інтерпретація базових понять (соціокультурні фактори, харчова поведінка)	24
II.2. Методи збору інформації та аналізу даних	25
II.3. Основні гіпотези дослідження	27
Висновки з Розділу II	28
РОЗДІЛ III. СОЦІОКУЛЬТУРНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДИХ ЖІНОК В УКРАЇНІ	30
III.1. Результати проведеного дослідження та висновки по гіпотезах ...	30
Висновки з Розділу III	38
ВИСНОВКИ	41
Використані джерела	44
Список посилань	45
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Актуальність. Американська психіатрична асоціація визначає розлади харчової поведінки як поведінковий стан, який характеризується суворим і стійким порушенням поведінки в харчуванні, пов'язаними з ним невтішними думками та емоціями, які можуть впливати на фізичну, психологічну й соціальну функції (APA, 2021). Незважаючи на звичний розгляд проблеми з медичної перспективи, розлади харчової поведінки є також і соціальною проблемою, що має значний вплив на відносини індивіда з суспільством та на функціонування в його межах.

Оскільки соціокультурні умови формують нашу поведінку та загальне сприйняття світу, зокрема образу тіла та харчових звичок, встановлені та за замовчуванням прийняті в межах соціуму норми й очікування мають на нас неабиякий вплив. Так, переважно молодим жінкам прищеплюють нереалістичні стандарти, викривлене сприйняття свого тіла, постійне незадоволення ним та навіть фетфобію¹. Соціальні дискурси в парі з так званою культурою діет², що заохочують до худорлявості, підтримки ваги в межах, визначених як “здорова”, стигматизації будь-якої іншої та популяризації думок про те, що втрата ваги допомагає здобути вищий соціальний статус, глибоко вкорінилися в сучасне суспільство (Harrison, 2019). Саме тому однією з причин пізньої діагностики людей з розладами харчової поведінки є проблема нормалізації діет та суворих обмежень споживання їжі.

Проте, незважаючи на значний тиск, така поведінка може сформуватись далеко не в усіх. Причинами виникнення розладів харчової поведінки можуть слугувати в першу чергу генетична схильність до РХП, проблеми з фізичним та

¹ Фетфобія (англ. fatphobia) – ірраціональний страх бути гладкими; відраза до людей з ожирінням чи надмірною масою тіла.

² Культура діет (англ. diet culture) - система переконань, пов'язаних з харчуванням і тілом, що визначає, які типи тіл і харчування вважаються прийнятними або неприйнятними, спонукає до зосередженості на дієтах, контролі ваги і зовнішності.

психічним здоров'ям, обмеження в харчуванні та жорсткі дієти, різкі зміни в житті, до яких потрібно пристосовуватися, або травматичні досвіди людини, з якими не вдалось своєчасно впоратися, проблеми з сім'єю, булінг, фізичне або сексуальне насильство тощо (ААС, 2021). Саме тому для того, щоб зрозуміти причину зародження та розвитку розладів, важливо вивчати особисті досвіди людей, діагностованих із РХП.

Щонайменше 9% людей у світі страждає від розладів харчової поведінки, а від його наслідків щогодини помирає одна людина. Найвищий рівень смертності серед усіх психічних розладів має нервова анорексія: кожна п'ята смерть – суїцид (Arcelus, Mitchell, Wales, & Nielsen, 2011). Водночас, реальні цифри нам досі невідомі, оскільки в багатьох країнах відсутня інформація про масштаби поширення розладів харчової поведінки.

У цьому контексті, Україна не є винятком: в аналітико-статистичних довідниках інформацію про харчові розлади не відносять до окремої групи, а об'єднують з іншими порушеннями в одну рубрику F50–F59³. Рівень діагностики в Україні є також мізерно низьким: за 2016 рік поширеність розладів за вказаними рубриками становить всього 0,5 % (Ільницька, 2018).

Відсутність праць та поглиблених досліджень проблематики соціокультурних факторів розвитку розладів харчової поведінки в Україні ускладнює розуміння цієї проблеми та розробку ефективних методів запобігання її розвитку. Оскільки, на відміну від генетичної схильності, соціокультурні чинники розладів харчової поведінки можна запобігти шляхом зміни наративів, які просуває соціальне середовище, у якому ми живемо, дослідження соціокультурних факторів розладів харчової поведінки в українському контексті є важливим і актуальним. Це дасть зрозуміти, що є причинами розвитку цих розладів серед українських жінок та виявити основні тригери їхнього

³ За Міжнародним класифікатором хвороб 10-го перегляду (МКБ-10), F50–F59 – це поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними розладами та фізичними факторами

прогресування. Ця робота фокусується на особистих досвідах українських жінок з діагнозами розладів харчової поведінки від початку зародження нездорових стосунків із їжею.

Мета. Виявити спектр соціально-культурних чинників формування розладів харчових поведінок через аналіз особистих досвідів молодих українських жінок віком від 18 до 35 років.

Завдання

- виконати теоретичну інтерпретацію базових понять: соціокультурні фактори, харчова поведінка.
- визначити характер впливу соціокультурного середовища на розвиток розладів харчової поведінки.
- з'ясувати чинники, які стали поштовхом для формування розладів харчової поведінки в молодих українських жінок.

Об'єкт

За критерієм загальної проблеми: розлади харчової поведінки в молодих жінок.

За критерієм носія проблеми: українські жінки віком 18-35 років, які мають діагностовані розлади харчової поведінки.

Предмет. Соціально-культурні чинники формування розладів харчової поведінки в молодих жінок віком 18-35 років.

Емпірична база. Проведено 5 глибинних інтерв'ю з молодими жінками (18-35), які мають діагностовані розлади харчової поведінки.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку джерел, наукової літератури та посилань, який налічує 46 позицій та 1 додатка. Кількість сторінок основного тексту – 42 ст.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ФАКТОРІВ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДИХ ЖІНОК

I.1. Роль соціального та культурного середовища у формуванні розладів харчової поведінки

Для того, щоб зрозуміти феномен розладів харчової поведінки, нам важливо визначити, яку роль відіграє тіло людини в її соціальному житті. Усе, що ми відчуваємо в соціумі, залежить від нашого сприйняття власного тіла, що, у свою чергу, формує наші щоденні взаємодії з іншими (Howson, 2012, с.2). Тобто наше сприйняття соціального світу є взаємопов'язаним зі сприйняттям нашого тіла та тим, як ми ним користуємось. Якщо людина має бажання брати участь в соціумі та бути прийнятою суспільством, їй потрібно вписуватися в певні стандарти (догляд за зовнішнім виглядом, дотримання гігієни тощо) та підтримувати тіло в належному стані, включаючи фізичні вправи та збалансоване харчування не лише для збереження здоров'я, але й для отримання доступу до конкретних (якщо не всіх) видів професій (Говсон, 2012, с.2). Ці норми формуються суспільством в тандемі з їхньою унікальною культурою та історичним контекстом, супроводжуючи людину протягом її життя. Однак, неможливо ігнорувати факту того, що деякі з цих норм можуть принести непоправну шкоду здоров'ю та благополуччю.

Вивчення тіла та соціокультурні фактори розладів харчової поведінки в рамках *body studies* виявляють взаємозв'язок між сприйняттям тіла і соціальним середовищем. Суспільне схвалення щодо зовнішності та привабливості тіла має чимале значення для молодих жінок, які прагнуть досягти самовизначення та підтримки власної самооцінки шляхом відповідності соціально визначеним стандартам краси. Вони використовують дієти як інструмент для контролю свого соціального статусу, вважаючи, що їх шанують і оцінюють лише за зовнішній вигляд. Філософ Мішель Фуко в книзі “Наглядати та карати” (Foucault &

Sheridan, 1995) висвітлює концепцію слухняних тіл, в якій йдеться про те, що люди повинні коритись поставленим нормам для того, щоб отримати схвалення від суспільства. Так, поширений дискурс щодо "ідеального" тіла стає рупором для самодисципліни молодих жінок, які прагнуть відповідати встановленим ідеалам зовнішності.

Теза про те, що тіло є символом та об'єктом контролю є досить поширеною у сфері соціологічної науки. Соціолог Норберт Еліас стверджував, що протягом "цивілізаційного процесу" (Elias, 1978), від XIV до XVII століття європейці стали внутрішньо усвідомлювати соціальні форми контролю над собою. І замість зовнішнього впливу, вони почали контролювати свою поведінку через внутрішнє почуття сорому і сором'язливості. Так, через розуміння впливу соціальних норм і контролю, ми можемо приймати та регулювати свої харчові звички. Еліас стверджує, що з часом із зовнішніх форм соціального контролю, таких як заборони та вказівки, ми починаємо внутрішньо усвідомлювати ці норми і контролювати свою поведінку зсередини. У контексті розладів харчової поведінки, це може означати, що ідеали щодо зовнішності, норми щодо тіла та контроль над їжею можуть стати внутрішньою формою контролю, яка впливає на наше ставлення до їжі та власного тіла.

Соціально-конструктивістський підхід стверджує, що тіло є конструкцією людських визначень і тлумачень, сформованих культурними та історичними контекстами (Kang, Lessard & Heston, 2017, с. 20). Таким чином, наше сприйняття тіла і його образу визначається не лише біологічними чинниками, але й набутими соціокультурними уявленнями. Кожне суспільство встановлює свої стандарти краси і приймає певні ідеали, які впливають на сприйняття себе та інших. Розлади харчової поведінки вже довгий час вважаються "*culture bound syndromes*" (Prince, 1985), що можна перекласти як "культурозалежні синдроми", або "синдроми, які визначаються культурою". Чимало науковців та науковиць виявили, що уявлення про соціальні ідеали краси з часом змінюються та мають культурно-перехресний

характер. Нессер М., Ролс Б., Боскінд-Вайт М., Вайт В. та інші досліджували соціальні ідеали краси, їхні зміни в часі та культурних контекстах, а також їхній вплив на сприйняття тіла та розвиток розладі харчової поведінки.

Соціологи Пітер Бергер та Томас Лукман у власній теорії соціального конструювання реальності наголошували на тому, що певні явища в суспільстві можуть стати настільки усталеними, що ми, як члени цього суспільства, приймаємо їх як щось належне та невід'ємне (Berger, & Luckmann, 1991). Вони розділяють соціальне конструювання реальності на декілька етапів: *екстерналізація* – індивіди виражають свої думки та сприйняття власного досвіду через мову чи символи; *об'єктивізація* – індивіди приймають соціальні конструкції, які виникають у результаті їх екстерналізації: поняття, ідеї, норми та цінності стають загальноприйнятими; *інтерналізація* – індивіди відтворюють соціальні конструкції у своїх думках, переконаннях та поведінці, роблячи їх частиною власного внутрішнього світу, сприйняття та розуміння реальності.

Визначення та прийняття факту того, що лише певний тип фігури є ідеалом, глибоко вкоренились у свідомість людей, хоча раніше це могло бути всього лиш поодиноким непопулярною думкою. Так, "інтерналізація ідеалу худорлявості" відображає, наскільки індивід усвідомлює та приймає соціально встановлені стандарти привабливості, а також, які його дії для того, щоб наблизитися до цих ідеалів (Thompson, & Stice, 2001, с. 633). Це може стосуватись змін у поведінці та спроб наблизитися до тієї фізичної форми, що відповідає бажаній.

Очевидно, коли суспільство встановлює певні норми та очікування, це суттєво впливає на людей, які живуть в його межах. Отже, те, що ми вважаємо прийнятним або неприйнятним, залежить від соціокультурного середовища, в якому ми живемо. Воно також впливає на наше поведінкове та загальне мислення, включаючи уявлення про тіло та харчові звички. До прикладу, діти, в сім'ях яких надмірно акцентується худорлявість, та обмеження в харчуванні,

можуть сприймати шкідливі звички щодо їжі як щось абсолютно нормальне або відчувати надмірний тиск підтримувати певний тип фігури.

Інтерналізація ідеалу худорлявості є одним з основних механізмів, який пояснює зв'язок між впливом соціокультурного середовища та розвитком розладів харчової поведінки. У 1873 році французький лікар Шарль Лазег у своєму дослідженні вперше наголошував на важливості психосоціальних впливів, зокрема ролі сім'ї та друзів, у контексті розвитку нервової анорексії (Vandereycken, & Van Deth, 1990). Це свідчить про те, що соціальне та культурне середовище мають значний вплив на сприйняття тіла та харчові звички, що може відобразитись у появі розладів харчової поведінки.

Для соціології, поняття соціального "Я", розуміння його розвитку та презентації в суспільстві є досить вагомим питанням. Воно стосується тих аспектів особистого життя людини, які формуються через соціальну взаємодію, мають великий вплив на спосіб сприйняття суспільства та сприяють власному усвідомленню людини як його складової (Lee, & Newby, 1983, с. 291). Американський соціолог Чарльз Гортон Кулі запропонував теорію про те, що людський саморозвиток виникає завдяки взаємодії з іншими людьми. Фактично, від них і нашого уявлення про те, як вони нас сприймають, ми дізнаємось, ким ми є насправді. Його концепція "дзеркального я" (англ. – *looking-glass self*) базується на твердженні, що відображення себе в інших стає ключовим елементом формування самоусвідомлення (Cooley, 1902). Тобто наше соціальне середовище впливає на наше сприйняття себе, а взаємодія з іншими людьми визначає нашу самоідентифікацію та місце у суспільстві.

За Кулі, суспільство – це величезне дзеркало, в якому відображаються стереотипи щодо ідеальної зовнішності, норм харчування та способу життя. Коли ми взаємодіємо із суспільством, ми спостерігаємо за іншими людьми, які відображають ці ідеали та норми, що і впливає на наше сприйняття власного образу тіла та харчової поведінки. У такому світлі, людське тіло відіграє вагому

роль для формування власної ідентичності та представлення себе у соціальних взаємодіях. Якщо наша зовнішність або число на вагах не відповідають цим стандартам, ми можемо відчувати невпевненість, сором, незадоволеність собою і бажання змінитись, щоб відповідати цим соціальним очікуванням.

I.2. Вплив гендерних стереотипів у формуванні харчової поведінки молодих жінок

Теорія соціального конструювання гендеру визначає його соціально-культурним продуктом, що формується через соціальний вплив, норми, цінності та очікування суспільства. За цією теорією, гендерні ролі та ідентичність формуються шляхом соціалізації та взаємодії в межах конкретного культурного контексту. Свій вклад у розвиток цієї теорії зробили такі дослідниці, як Батлер Дж., Конел Р., Франкенберг Р. та багато інших, показавши, що гендерне сприйняття і поведінка є результатом існування в соціальному та культурному середовищі.

Тож, гендерна ідентичність формується через інтерналізацію значень та очікувань, які суспільство покладає на чоловіків і жінок. До прикладу, фемінність пов'язують з такими ознаками, як слабкість і покірність, тоді як маскуліність асоціюють з силою та владою. Таким чином, гендерні ролі формуються на основі статі та стереотипів щодо поведінки, зовнішності, зацікавлень та пріоритетів. Усе це формує нашу ідентичність відповідно до прийнятих суспільством норм, підсилюючи чоловічу домінантність і жіночу підлеглість (Oakley, 1974). Важливо зазначити, що гендерні стереотипи не базуються на біологічних ознаках індивідів – вони є результатом установок безлічі соціальних та культурних чинників.

Феміністичний аналіз розладів харчової поведінки в молодих жінок висвітлює їх тісно пов'язаними із соціальним становищем жінок в межах патріархального суспільства. Воно покладає на жінок нереалістичні вимоги щодо їхнього зовнішнього вигляду, що й створює підґрунтя для проблематичного

ставлення до їжі (Squire, 1981). Традиційні уявлення про жіночність мають настільки істотний вплив на жінок, що може зробити їх особливо вразливими до шкідливих методів контролю над вагою та використання шкідливих практик харчування, таких як рестрикція в їжі та зосередженість на так званих "дозволених" або "корисних" продуктах харчування (Monge-Rojas, 2015).

В окремих дослідженнях було встановлено послідовну залежність між типом харчування та їхнім визначенням фемінності й маскулінності. Індивіди, яким приписували споживання "жіночої" їжі, такої як бейгл з вершковим маслом, оцінювалися як більш жіночні та менш чоловічі, незалежно від статі, ніж ті, кому приписували споживання "чоловічої" їжі, наприклад, оладки з сиропом (Mooney, & Lorenz, 1997). Уявлення про те, що продукти харчування можна поділити за статтю та характеристикою "хороше"/"погане" неабияк впливає на формування харчової поведінки та сприйняття індивідами власної ідентичності. Таким чином, регулярне споживання висококалорійних продуктів притаманне для представників чоловічої статі, тоді як регулярне споживання низькокалорійних продуктів асоціюється з жіночою статтю (Barker, Tandy & Stookey, 1999). До того ж люди, які обирають "здорову" їжу (тобто низькокалорійну), сприймаються суспільством як більш привабливі, приємні та сильні духом. Зворотна ситуація спостерігається для людей, які споживають "шкідливу" висококалорійну їжу (Stein, & Nemeroff, 1995). І пояснення цьому досить очевидне: унікальна чоловіча фізіологія, яка потребує безперервного постачання калорій для підтримання чоловічої сили та мужності. Натомість жінкам доводиться бути обережними з їжею та вибирати "безпечні" для їхньої фігури продукти, щоб зберегти свою жіночність, грацію та прихильність з боку соціуму. Звісно, що це твердження є цілковитою нісенітницею, що іронізує безпідставні гендерні стереотипи — фізіологія не залежить від статі, а вибір харчових звичок не може бути пов'язаним з привабливістю, силою чи мужністю. Але, на жаль, в суспільстві панує інша думка.

Згідно з психокультурною теорією, соціальний тиск на жінок напругу покладає ризик розвитку розладів харчової поведінки через надмірний фокус на схудненні як основній складовій жіночої сексуальності та ідентичності (Cantrell, & Ellis, 1991, с. 53). Крім того, традиційні стереотипні ролі жінок, з їхнім підкресленням покірності та непрямого вираження автономії, можуть збільшити ризик психологічних проблем, пов'язаних з низькою самооцінкою, таких як розлади харчової поведінки. Культурні прескрипції створюють умовний клімат, в якому місце здорових звичок харчування часто посідають нездорові дієти та прагнення до виняткової худорлявості.

Авторка книги "Анорексичні тіла. Феміністична та соціологічна перспектива на проблему нервової анорексії" (1994) Мораг Максвін фокусувалась на вивченні феномену соціології тіла, пропонуючи дві важливі ідеї. По-перше, вона наголошувала, що поняття тіла як індивідуального явища не завжди було наявним у суспільстві. Ідея про те, що кожна людина має своє власне тіло, яке вона може контролювати та володіти, була відносно новою, оскільки таке уявлення стало послідовним зростанням індивідуалізму та змінами у соціальних структурах. У західній культурі, тіла і розум традиційно розглядалися як два різних явища: розум був привілейованим і вважався прерогативою чоловіків, тоді як тіла принижувалися та асоціювалися з жінками (Bartkowski, & Wendy, 2009). Оскільки жінки були пов'язані з матеріальним світом через свої тіла, вони ставали об'єктами, власністю і цінністю у сфері обміну між чоловіками. Через те, що їх ідентифікували з природою через їхні тіла, вони стали частиною юдеохристиянського дискурсу, який підтримує владу "чоловіка" над ними (Bartkowski, & Wendy, 2009). Тож, коли ми розглядаємо тіло як індивідуальну сутність, ми також повинні розглядати його у контексті статевих розбіжностей та гендерних норм, оскільки поняття тіла і розуміння його значення є переплетеними зі специфічними гендерними ролями та соціокультурними уявленнями.

По-друге, поняття про чоловіче та жіноче тіла взаємодоповнюються і повинні розглядатись разом. Максвін (1994) розвиває цю ідею, стверджуючи, що в сучасному суспільстві існує розрізнене ставлення до тіл чоловіків і жінок. Чоловіки сприймаються як самостійні власники свого тіла, здатні ним користуватись і повністю володіти. Водночас жінкам частіше накладають роль опікунки свого тіла, а не його власниці, оскільки соціальні очікування ставлять перед жінками вимогу контролювати своє тіло, щоб воно відповідало певним стандартам краси, зовнішності та поведінки (Максвін, 1994). Жінки отримують більший тиск на дотримання цих соціальних очікувань, що може впливати на їхнє почуття самооцінки та сприйняття власного тіла.

Доступні клінічні звіти підтверджують, що пацієнтки з нервовою анорексією та нервовою булімією відповідають стереотипно жіночим уявленням про традиційну гендерну роль та мають тенденцію сприймати себе відповідно до цих стереотипів (Boskind-White & White, 1986). Річ у тому, що в патріархальному суспільстві жіноче тіло часто позиціонується як об'єкт, що підкоряється домінуванню та контролю з боку чоловіків. Жінки, у такому контексті, розглядаються як власність чоловіків, а жіночі тіла — способами задоволення їхніх потреб та очікувань. Саме тому жінкам накладаються соціальні норми та стандарти щодо зовнішності та поведінки, які визначають, як вони повинні виглядати, що споживати та як контролювати свої тіла. Винятково прискіпливий догляд за зовнішнім виглядом та покірність стають очікуваною роллю жінок стосовно їхнього тіла, замість вільного самовизначення та володіння ним.

I.3. Масова культура та медіа як носії поширення стандартів краси для молодих жінок

Роль медіа в сприянні розвитку розладів харчової поведінки складно переоцінити. Щодня ми споживаємо чималу кількість мас-медіа – соціальні мережі, телебачення, кіно, реклама, відеокліпи, журнали тощо. Занурюючись у

цей океан інформації, часом люди можуть втрачати здатність до критичного розуміння та сприйняття реальності. Через безперервний потік ідеалізованих та переважно нереалістичних образів, які формують уявлення про жіноче тіло, молоді жінки починають порівнювати себе з ними, що згодом переростає в потребу відповідати цим зображенням.

Згідно з теорією соціального пізнання, люди вчаться шляхом спостереження та наслідування моделей, які представлені у соціальному середовищі (Bandura, 1977). У випадку медіа, ці моделі можуть бути “ідеальними” образами тіла, які поширюються через різноманітні публікації. Теорія пояснює, що багато людей можуть відчувати незадоволення своїм тілом після споживання будь-яких видів медіа, оскільки вони бачать ідеалізовані образи, які, ймовірно, не відповідають їхньому відображенню в дзеркалі. За допомогою візуальних засобів й маніпуляцій з обробкою фотографій та відео, “ідеальна” фігура зображується як норма, до якої потрібно прагнути, оскільки брак репрезентації різних тіл відсутній, щоб довести протилежне. Зображення можуть бути ретушованими, стилізованими та неправдивими, але вони все ж проникають у свідомість глядачів та глядачок, впливаючи на їхнє уявлення про тіло.

Американська філософиня та дослідниця культурних студій в контексті вивчення тіла Сюзан Бордо у своєму есеї "Глобалізація розладів харчової поведінки" (2002) досліджувала вплив глобалізації, медіа та культури на стандарти краси, аналізуючи, як широке поширення масових комунікаційних засобів і їхній вплив на уявлення про ідеальне тіло можуть призвести до розладів харчової поведінки в різних культурах. Щоб підтвердити свої переконання, вона згадує дослідження, проведене на Фіджі, що демонструє вплив телешоу західного формату на уявлення жінок про зовнішність (Becker, Burwell, Gilman, Herzog & Hamburg 2002). Виявилось, що фіджійки засвоїли стандарти краси західної культури всього за один місяць перегляду таких телепрограм, незважаючи на

гіпотези дослідників та дослідниць щодо непохитності фіджійських культурних традицій, які цінували смачну їжу та "пишні" жіночі форми. Три роки після початку трансляції телепрограм зі Штатів, Сполученого Королівства та Австралії, 11% жінок віком від 15 до 64 років зізнались, що інтенційно викликали блювання для контролю ваги, тоді як 62% жінок — про спроби дієтування⁴ в попередні місяці. Бордо (2002) наводить у приклад схожі випадки з інших континентів, як от Центральної Африки та Азії, де пишне тіло вважалось еталоном успіху та здоров'я, а худорлявість – ознакою бідності та хворобливості. Однак, після перегляду американських фільмів та шоу, уявлення про вроду зазнали радикальних змін – стрункість, яку жінки бачили на екранах власних телевізорів, стала еквівалентом слова "краса".

Дослідження щодо впливу медіа на уявлення про тіло зазвичай розглядають такі аспекти, як сприйняття тіла, трактування поняття "ідеального" розміру тіла та задоволеність своїм зовнішнім виглядом. В експериментальних дослідженнях учасниці переглядали фотографії дуже струнких та конвенційно привабливих моделей і вимірювали їхнє подальше сприйняття власного тіла. Так було проведено метааналітичні огляди, де аналізувалися результати досліджень щодо впливу експозиції до ідеалізованих фігур у медіа (Groesz , Levine, Murnen, 2002). Результати показали, що після перегляду зображень струнких моделей у жінок спостерігалось значне погіршення уявлення про власне тіло в порівнянні з контрольними зображеннями або зображеннями моделей середнього або плюс-розміру.

Телевізійні програми є важливим осередком для поширення ідеалів краси для жінок. У дослідженні⁵ персонажів популярних ситкомів (Fouts, & Burggraf,

⁴ дієтування (англ. dieting) – практика обмеження або контролю харчування з метою досягнення певної цілі щодо ваги, зовнішнього вигляду або здоров'я.

⁵ Фаутс та Бургграф проаналізували 37 персонажів та персонажок 18 популярних на той час комедійних шоу в прайм-таймі.

Джерело: Fouts, G., & Burggraf, K. (2000). Television Situation Comedies: Female Weight, Male Negative Comments, and Audience Reactions. *Sex Roles*, 42(9/10), 925–932. <https://doi.org/10.1023/a:1007054618340>

2000) було встановлено кореляцію між вагою жіночих персонажів та негативними коментарями від чоловіків: чим більшою була вага персонажки, тим жорстокішими були коментарі від чоловіків та активнішою була реакція від аудиторії, що сміялась з цих ремарок. Такі комедійні телепередачі навчають чоловіків по різному реагувати на жінок в залежності від їхньої фізичної форми. Водночас, це може сформувати спосіб трактування цих цінностей та поведінки чоловіків як соціально прийнятних, а повідомлення, спрямовані на жінок, — передавати ідею, що струнка фігура є запорукою отримання позитивних коментарів від чоловіків та показником привабливості. Така диференціація у вербальному підсиленні, отриманого за допомогою спостережень, може сприяти інтерналізації стереотипу "ідеалу стрункості" у молодих глядачок та стигматизації усіх інших фігур.

Сьогодні соціальні мережі стали не тільки популярними, але й невіддільною частиною повсякденного життя молодих людей: понад 80% американської молоді віком 18-29 років активно користуються соціальними мережами⁶. Таке поширене використання соціальних мереж додало в медіапростір нових соціальних та психологічних проблем, поглибивши ті, що вже давно існують. У вересні 2021 року газета Wall Street Journal оприлюднила дослідження⁷, в якому було з'ясовано, що популярна соціальна мережа Instagram погіршує проблеми зі сприйняттям власного тіла у третини опитаних дівчат-підлітків. Причиною цього стало сприяння нездоровому порівнянню з їхніми однолітками в цій соціальній мережі.

Можливість миттєвого пошуку на соціальних медіаплатформах, таких як Instagram, Twitter, TikTok, Pinterest або Tumblr, може спонукати користувачів до

⁶ Дослідження проведене Pew Research Centre. **Джерело:** Demographics of Social Media Users and Adoption in the United States. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>

⁷ The Facebook Files. (2021). WSJ. <https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039>

перегляду зображень та відео, що пропагують "thinspiration"⁸ – повідомлення, що сприяють розвитку розладів харчової поведінки (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016). Глибокий аналіз впливу зображень "ідеальної" фігури на самооцінку жіночого тіла показує, що подібні матеріали, які поширюються у соціальних медіа, можуть спричинити негативний вплив на жінок. Насправді, соціальні мережі переповнені контентом, який романтизує розлади харчової поведінки. На цих платформах є чимало матеріалу, який сприймає розлади харчової поведінки не як психічне захворювання, а як щось бажане та модне. Підсилюючи стереотипи та зображуючи розлади у спотвореному світлі, соціальні мережі підтримують поширення негативних ставлень до цих важливих проблем.

Сьогодні, соціальні мережі є одним з основних способів отримати соціальне визнання, здобути соціальний капітал, спілкуватись та підтримувати зв'язок без фізичної транспортації кудись. Таке постійне бажання отримати соціальний зв'язок переростає у мережеві громадськості (networked publics), що є простором, створеним за допомогою мережевих технологій, та уявною спільнотою, яка утворюється завдяки перетину людей, технологій та практик (Boyd, 2015 с. 8). Це те місце, де можна не тільки споживати інформацію, а також ділитися нею.

Серед людей із розладами харчової поведінки є досить актуальними онлайн-спільноти людей зі схожими зацікавленнями та думками, які підтримують і заохочують процес схуднення. Легендарна в масовій культурі фраза британської моделі Кейт Мосс: "Ніщо не смакує так добре, як бути худюю" (Costello, 2009) стала їхнім лейтмотивом. Завдяки персоналізованим алгоритмам, учасники таких закритих спільнот постійно отримують подібний контент, що допомагає їхнім переконанням залишатись такими ж (в цьому випадку — це повідомлення про романтизацію розладів харчової поведінки). Вони діляться

⁸ з англ. – мотивація / стимул до схуднення

різними матеріалами "thinspirations", нездоровими дієтами та ведуть особисті блоги, де документують свою історію. Споживаючи цей контент, їхні послідовники прагнуть мати такий ж вигляд, як і образи на естетичних зображеннях. Незважаючи на те, що такі ресурси надають можливість соціалізації, важливо усвідомити потенційну небезпеку, яка пов'язана з ними, оскільки такий контекст може лише погіршити ситуацію.

Здається, що платформи соціальних мереж мають потенціал для позитивного впливу. Вони відкривають широкі можливості переглядати блоги про здоровий та конвенційно "правильний" спосіб життя, а також спілкуватися з людьми, які мають подібні інтереси. Загальний контент транслює поради щодо фізичних вправ, рецепти та фотографії страв або людей, що ілюструють етапи "до" і "після" трансформації тіла. Користувачі можуть слідкувати за фітнес-сторінками та профілями, щоб мати змогу бачити відповідний контент у своїх стрічках новин. Однак, дослідження показують (Tiggemann & Zaccardo, 2015), що, хоч і метою дописів "fitspiration"⁹ може бути мотивація до ведення здорового способу життя, вони також можуть мати непередбачені негативні наслідки на самооцінку людини. Важливо розуміти, що занадто зосереджена увага на харчуванні та фігурі не може бути ознакою здорової харчової поведінки.

Звертаючись до теорії Стюарта Голла (1980), будь-яке медіаповідомлення проходить на своєму шляху серію трансформаційних стадій від джерела до одержувача (інтерпретатора). Вони конструюються зі знаків, що можуть мати денотативні та конотативні сенси, в залежності від вибору "кодувальника". Декодований сенс не завжди збігається з тим сенсом, який був закодований, тому що глядач підходить до змісту, пропонованого медіа, з іншими "смысловими структурами", які базуються на його власних ідеях та досвідах. На це впливає також і те, яку інформацію людина споживає, крім тієї, яку пропонує конкретне

⁹ англ. – мотивація / стимул до ведення здорового способу життя

медіа, і чи взагалі це робить. Щоб зрозуміти контент, який нам пропонують, ми підсвідомо намагаємося спиратись на власний здоровий глузд, тобто на те, що нам відгукується з тими, хто створив цей код — цей процес називається гегемонічне читання (Hall, 1980).

Наприклад, у своєму хіті "Paper Bag" американська співачка та авторка пісень Фіона Еппл співає, що "hunger hurts but starving works when it costs too much to love"¹⁰. Учасниці онлайн-спільнот, що підтримують нездорове схуднення та ідеалізують худорлявість, використовували першу частину цієї цитати для опису їхніх дописів, пов'язаних з психічними захворюваннями. Таким чином, вони трактують сенс цих слів в іншому значенні, закодовуючи їх на власний розсуд.

Медіа транслюють ідеали краси, які пов'язані зі стрункістю, та просувають уявлення про те, що для досягнення "прийняттого" зовнішнього вигляду необхідно підтримувати низьку вагу. Коли молоді жінки бачать ці повідомлення, вони можуть по-різному сприймати та інтерпретувати їх, залежно від їхнього культурного контексту, особистого досвіду та соціального середовища. Тож, якщо людина обмежує своє споживання контенту певною бульбашкою, вона дасть ту реакцію, на яку очікуватиме кодувальник, оскільки вони поділяють одні й ті ж переконання. Вона сприйматиме зображення, слова, відео, фільми під таким же кутом, світлом та настроєм загалом.

1.4. Типологізація соціокультурних факторів розладів харчової поведінки: визначення проблемної ситуації дослідження

Зважаючи на теоретичний огляд, можна стверджувати, що є багато факторів, які впливають на розвиток розладів харчової поведінки. В цей перелік входять такі чинники, які можна поділити на два рівні: **особистий** (низька самооцінка, прагнення до успіху і схвалення, приналежність до певних груп, у

¹⁰ Apple, F. (1999). Paper Bag [Recorded by F. Apple]. On When the Pawn..., [CD]. New York, NY: Epic Records. (1999)

т.ч. онлайн-спільнот, соціальні взаємини) та **суспільний** (соціально схвалювані норми, стандарти краси, гендерні стереотипи, медіаполітика та масова культура).

Згідно з дослідженнями, розлади харчової поведінки більш поширені у промислово розвинутих західних суспільствах, де є достаток їжі та виняткове трактування стрункості та худорлявості як ідеалу краси, ніж у незахідних країнах (Makino, Tsuboi, Dennerstein, 2004). Так, поширеність розладів харчової поведінки в інших культурах досить часто аргументують вестернізацією, незважаючи на те, що дискурс про істотність худорлявості спостерігається в багатьох культурах. Світові кейс-стаді показують, як соціальні очікування та культурне підґрунтя сприяють розвитку розладів харчової поведінки (Channa, 2019). Культурні ідеали краси в суспільстві та, в цьому випадку, особливості культури південноазійського виховання, що змушують відчувати на собі осуд через недостатню худорлявість, стають ключовими в прогресуванні РХП та низької самооцінки.

В українській культурі також існують свої унікальні стандарти краси і сприйняття власного тіла. Українські етнологи зазначають, що очікування щодо вигляду жінок полягали в нормальній здоровій фізичній статури: не занадто худій чи товстій, щоб не було труднощів з важкою фізичною роботою (Ігнатенко, 2018). Тому можна дійти до висновку, що Україна, як і більшість незахідних країн, підпала під вплив верстернізації: з розвитком глобалізації і поширенням впливом західної культури, українське суспільство також стикається зі змінами в уявленнях про красу (Bordo, 2002). Так, стрункість та худорлявість стали досить поширеними ідеалами, що інтерналізувались в свідомість, зокрема українських жінок.

Як вже було згадано у вступній частині роботи, в Україні тема розладів харчової поведінки є абсолютно невивченим аспектом. Найближчим до якісного кейс-стаді можемо вважати публікацію українського видання “Заборона” (Скібіцька, 2022), що містить інтерв’ю з людьми, які потерпають від різних форм

РХП. Беручи до уваги описані досвіди, можна сказати, що проблемні стосунки з рідними, цькування зі сторони однолітків та відсутність підтримки призводять до того, що єдиною розрадою в житті для людини стає або їжа, або гіперконтроль над нею. Відкритість медіапростору може негативно впливати на сприйняття тіла та задоволеність ним: перегляд фотографій інших людей з різними типами фігури може викликати сором за своє тіло. Також нівельовані в дитинстві відчуття ситості чи голоду, що сприймалися як примхливість, можуть стати причиною переїдань у старшому віці, а через стигматизацію психічних розладів, говорити відкрито про власний емоційний стрес та занепокоєння може даватись нелегко. Недоречні коментарі щодо зовнішнього вигляду, нездорова пропаганда та “мода” на психічні розлади, відсутність репрезентації в мас-медіа різних типів фігури, окрім висвітлення “ідеальної”, – усе це має значний вплив на суспільство, зокрема українське, та сприяє розвитку розладів харчової поведінки. Голова етичного комітету Асоціації лікарів і психологів «Розлади харчової поведінки: терапія та превенція» Надія Волчевська наголосила, що розлади харчової поведінки мають неабиякий вплив на організм людини, зокрема травну, серцево-судинну та статеву системи (Беба, 2021). В окремих випадках вони можуть призвести до аритмії, гіпотензії, порушення травлення, атрофії шлунку, аменореї та безпліддя. Проте не можемо забувати й про психічне здоров'я людини, що страждає від РХП: в пацієнтів можуть спостерігатись ознаки депресивних, тривожних розладів та навіть межового розладу особистості.

Це дослідження фокусуватиметься на визначенні спектра впливу соціокультурних факторів, таких як соціальні норми, стандарти краси, гендерні стереотипи та медіаполітика, на формування негативного сприйняття власного тіла та розвиток розладів харчової поведінки серед молодих жінок в Україні. Проблемна ситуація вимагає глибокого аналізу цих чинників та встановлення зв'язку між ними та розладами харчової поведінки.

Висновки з Розділу I

Роль тіла людини в її соціальному житті та вплив соціокультурного середовища має істотний вплив на сприйняття тіла та харчову поведінку людини, оскільки прийняття соціального світу є взаємопов'язаним зі сприйняттям нашого тіла. Суспільство формує стандарти краси, які можуть мати негативний вплив на здоров'я та благополуччя індивідів. Один з ключових факторів, який пояснює вплив соціокультурного середовища на розвиток розладів харчової поведінки — це інтерналізація ідеалу худорлявості. Соціальне та культурне середовище мають значний вплив на сприйняття тіла та харчові звички.

За теорією соціального конструювання гендеру, гендерна ідентичність формується через соціалізацію та взаємодію в межах конкретного культурного контексту. Суспільство висуває вимоги до жінок щодо їхнього зовнішнього вигляду, що може призвести до розвитку розладів харчової поведінки через надмірне зосередження на схудненні як ключовому аспекті жіночої сексуальності та ідентичності. Стереотипні уявлення про фемінність можуть зробити жінок більш схильними до використання шкідливих методів контролю над вагою та нездорових практик харчування.

Медіа пропагують ідеали краси, пов'язані зі стрункністю, та просувають уявлення про необхідність підтримувати низьку вагу для досягнення “прийняттого” зовнішнього вигляду. Молоді жінки можуть сприймати та інтерпретувати ці повідомлення по-різному, залежно від їхнього культурного контексту, особистого досвіду та соціального середовища. Соціальні мережі також мають значний вплив на формування харчової поведінки та сприйняття індивідами своєї ідентичності. І загалом, медіа можуть мати негативний вплив на самооцінку людини та сприяти розвитку розладів харчової поведінки.

Ця робота аналізуватиме фактори, які впливають на розвиток розладів харчової поведінки та поділяються на особисті та суспільні. Особисті фактори включають низьку самооцінку, прагнення до успіху і схвалення, приналежність

до певних груп та соціальні відносини. Суспільні фактори включають соціально схвалювані норми, стандарти краси, гендерні стереотипи та медіаполітику. Розлади харчової поведінки більш поширені у промислово розвинутих західних суспільствах, де є достаток їжі та виняткове трактування стрункості та худорлявості як ідеалу краси. Україна ж потрапила під вплив верстернізації: з розвитком глобалізації та поширенням впливом західної культури, українське суспільство також стикається зі змінами в уявленнях про красу. Розлади харчової поведінки мають значний вплив на організм людини та можуть призвести до серйозних функціональних порушень. Головним дослідницьким запитанням цього дослідження стало “Яким є спектр соціокультурних факторів розвитку розладів харчової поведінки в українських жінок?”.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОБОТИ

II.1. Теоретична інтерпретація базових понять (соціокультурні фактори, харчова поведінка)

Соціокультурні фактори – це аспекти соціального та культурного середовища, в якому людина формується та розвивається як особистість. Ця система уявлень, норм та цінностей визначає переконання, які передаються крізь покоління, трактування того, що вважається прийнятним або неприйнятним, яких ідеалів й стандартів краси чи успіху потрібно досягнути, як харчуватись та поводитись в різних аспектах життя тощо.

В рамках цієї роботи, я братиму до уваги соціокультурну модель тристороннього впливу, розроблена Томпсоном, Геінбергом, Альтабом та Тантлефф-Дан (1999). Вона стверджує, що соціокультурний тиск щодо зовнішнього вигляду посилюється та закріплюється завдяки трансляванню ідеалізованих фігур в мас-медіа, ремаркам батьків щодо фігури й харчування та коментарів однолітків про вагу. Розширюючи цю модель, варто додати фактор зовнішнього вигляду людей в середовищі, в якому людина перебуває, та враховувати фактор гендерних стереотипів, що визначають, які очікування та норми вимагаються від фізичного вигляду і харчових звичок жінок. Усі ці чинники сприяють постійному незадоволенню власним тілом, психологічному стресу стосовно свого вигляду, розвитку дисморфофобії та розладів харчової поведінки. Через те, що індивіди інтерналізують конвенційні стандарти краси, прикладами яких найчастіше стають образи з масової культури – моделі, акторки, інфлюенсерки та інші популярні знаменитості, вони швидше всього матимуть низький рівень самооцінки та сприйняття власного тіла.

Харчова поведінка – це комплексна система фізіологічних, психологічних, соціальних та генетичних факторів, які впливають на час прийому їжі, кількість

споживаної їжі та вибір продуктів (Grimm, & Steinle, 2011). Вона може бути врегульована різними факторами, такими як емоції, відчуття голоду, соціальні норми, культурні уявлення про їжу тощо.

Здоровою харчова поведінка може називатись тоді, коли людина слухає потреби власного організму, вживаючи різноманітні та поживні продукти в такій кількості, щоб наситити організм для оптимального функціонування індивіда в межах суспільства. Тоді як нездоровою харчовою поведінкою вважаються проблеми, таких як надмірне переїдання, обмеження у споживанні їжі, одержимість вагою та фігурою, компульсивне переїдання та інші аномальні звички, що стосуються харчування. Нездорова харчова поведінка може перерости у серйозно проблеми із фізичним та психічним здоров'ям — розлади харчової поведінки.

II.2. Методи збору інформації та аналізу даних

Методом збору інформації стало проведення глибинних напівструктурованих інтерв'ю в онлайн форматі. Цей метод дозволяє отримати детальну інформацію, що допоможе краще розкрити аспекти цієї проблеми, враховуючи особистий досвід учасниць дослідження. Глибинні інтерв'ю допоможуть зрозуміти, як соціокультурне середовище впливає на уявлення про ідеальне тіло, красу, гендерні ролі та соціальні норми в контексті харчування. Цей метод також дозволяє розкрити взаємозв'язки між гендерними стереотипами, масовою культурою та сприйняттям власного тіла молодими жінками. Загалом, дослідження соціокультурних факторів в молодих жінок з розладами харчової поведінки допоможе розширити розуміння рольової динаміки та впливу соціокультурний чинників на ці розлади в українському контексті.

На основі опрацьованих теоретичних матеріалів і емпіричних даних було розроблено гайд зі запитаннями [додаток 1], які передбачили отримання інформації про:

- розлади харчової поведінки респонденток, включаючи зародження, загострення, тригери та особливості харчування
- ставлення середовища до їхнього зовнішнього вигляду, тіла та харчових звичок
- вплив батьків, кола спілкування та середовища на розвиток розладів харчової поведінки
- потреба в зміні тіла для отримання схвалення та сприйняття від інших, включаючи уявлення про жіночу зовнішність та ідеали краси
- вплив медіа на зміну харчових звичок та сприйняття власного тіла
- участь молодих жінок в онлайн-спільнотах, що пропагують дієти, нездорове схуднення та романтизацію розладів харчової поведінки

Застосування цих блоків запитань дозволить отримати загальний огляд стану розладів харчової поведінки серед молодих жінок та розглянути вплив різноманітних соціокультурних факторів на це явище.

Респондентками стали 5 українських жінок віком від 18 до 35 років з діагностованими розладами харчової поведінки. Згідно попередньо написаного гайду, з ними було проведено глибинні інтерв'ю на ZOOM-платформі. Усі учасниці дали згоду на обробку та аналіз їхніх інтерв'ю, які після подальшого аналізу будуть використані для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження.

Для детального аналізу глибинних інтерв'ю були використані транскрипти та цитати ключових моментів розмови. Під час аналізу текстового матеріалу, було виокремлено такі слова-маркери, як *самооцінка*, *соціальне прийняття*, *ідеали краси*, *візуальні образи*, *онлайн-спільноти*, *самореалізація*. Дані будуть аналізовані за допомогою загальної методології наукового висновку, яка використовує дедуктивний та індуктивний підходи.

II.3. Основні гіпотези дослідження

У контексті дослідження соціокультурних факторів розладів харчової поведінки, існує потреба у формулюванні конкретних гіпотез, які сприятимуть розумінню і поясненню зв'язків між соціальним і культурним середовищем та розвитком розладів харчування. В цьому підпункті наведені основні гіпотези, які будуть досліджуватися у рамках цієї роботи.

- *Молоді жінки мали низький рівень самооцінки та були незадоволені власним тілом.*
- *Молоді жінки отримували негативні коментарі щодо свого зовнішнього вигляду, ваги чи харчових звичок від інших людей.*
- *Для молодих жінок були важливими візуальні образи з масової культури в контексті формування сприйняття власного зовнішнього вигляду.*
- *Соціальні мережі та онлайн-спільноти відіграли значну роль у формуванні розладів харчової поведінки молодих жінок.*
- *Інтерналізація ідеалів краси, які пропагуються в суспільстві, сприяла розвитку розладів харчової поведінки у молодих жінок.*

Гіпотези було сформульовано на теоретичній основі, що базується на теоріях таких авторів, як Мішель Фуко та Норберт Еліас, які вважали тіло об'єктом контролю через вплив соціальних норм, Чарльз Гортон Кулі з його концепцією “дзеркального я”, де відображення себе в інших стає ключовим елементом формування самоусвідомлення, та Альберт Бандура з теорією соціального пізнання, в якій люди розуміють світ шляхом наслідування моделей в соціальному середовищі. До уваги також взялась теорія гендерних ролей (sex-role theory) Енн Оклі, які виникли через вплив культурних факторів, та теорія Мораг Максвін про інтерналізацію різного ставлення до тіл чоловіків і жінок, де жінки сприймаються не як власниці свого тіла, а його опікунки, яке вони повинні контролювати, щоб воно відповідало певним встановленим стандартам. До того

ж, розуміння медіа в цій роботі, зокрема соціальних мереж та онлайн-спільнот, базується на теорії про мережеві громадськості (networked publics), про яку писала Дана Бойд, та теорії кодування/декодування Стюарта Голла.

Висновки з Розділу II

У розділі було розглянуто теоретичну інтерпретацію базових понять, таких як соціокультурні фактори та харчова поведінка. Соціокультурні фактори визначено як аспекти соціального та культурного середовища, що формують особистість. В рамках роботи було взято до уваги соціокультурну модель трьохстороннього впливу, розроблену Томпсоном, Геінбергом, Альтабом та Тантлефф-Дан (1999), яка стверджує, що соціокультурний тиск щодо зовнішнього вигляду посилюється та закріплюється завдяки мас-медіа, батькам та одноліткам. Ми розширили її, додавши фактор зовнішнього вигляду людей в середовищі людини, та фактор гендерних стереотипів, що визначають, які очікування та норми вимагаються від фізичного вигляду і харчових звичок жінок. Харчова поведінка визначена як комплексна система факторів, що впливають на час прийому їжі, кількість споживаної їжі та вибір продуктів.

Також у цьому розділі було описано методи збору інформації та аналізу даних. Методом збору інформації стало проведення глибинних напівструктурованих інтерв'ю в онлайн форматі. Респондентками стали 5 українських жінок віком від 18 до 35 років з діагностованими розладами харчової поведінки. На основі опрацьованих теоретичних матеріалів і емпіричних даних було сформульовано 5 робочих гіпотез дослідження.

Я сформулювала основні гіпотези дослідження на теоретичній основі, що базується на теоріях таких авторів, як Мішель Фуко та Норберт Еліас, які вважали тіло об'єктом контролю через вплив соціальних норм. Це допоможе зрозуміти, як чи є в українському суспільстві схвалення підтримки певного типу фігури тіла, що, ймовірно, могло призвести до розвитку харчової поведінки в жінок.

Концепція “дзеркального я” Чарльза Гортон Кулі та теорія соціального пізнання, в якій люди розуміють світ шляхом наслідування моделей в соціальному середовищі, Альберта Бандури допоможуть пояснити бажання молодих жінок змінити своє тіло, щоб бути соціально прийнятними. Теорія гендерних ролей (sex-role theory) Енн Оклі, які виникли через вплив культурних факторів, та теорія Мораг Максвін про інтерналізацію різного ставлення до тіл чоловіків та жінок, де жінки повинні виглядати певним чином, щоб завоювати чоловічу увагу, пояснять, чи є в українському контексті явні гендерні стереотипи щодо жіночого тіла. Розуміння медіа базується на понятті networked publics, про які писала Дана Бойд та теорії кодування/декодування повідомлень Стюарта Голла.

РОЗДІЛ III. СОЦІОКУЛЬТУРНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДИХ ЖІНОК В УКРАЇНІ

III.1. Результати проведеного дослідження та висновки по гіпотезах

Для того, щоб краще зрозуміти вибірку дослідження, пропоную короткий опис респонденток, який вони надали на початку глибинного інтерв'ю:

Респондентка №1. Жінка, 20 р. – студентка, закінчує бакалаврат, працює маркетологом в ІТ, двічі на тиждень ходить в спортивний зал.

Респондентка №2. Жінка, 26 р. – бровист та ламі-мейкер, поглиблено вивчає матрицю долі та надає консультації на цю тему.

Респондентка №3. Жінка, 21 р. – студентка, закінчує бакалаврат, має 3.5 роки досвіду роботи з нон-профітами, зараз працює в українській ІТ компанії на посаді креативного маркетолога.

Респондентка №4. Жінка, 30 р. – блогерка, дипломована психологиня, займається консультаціями з розладів харчової поведінки.

Респондентка №5. Жінка, 21 р. – студентка, закінчує бакалаврат, з 6 до 16 років професійно займалась танцями, обіймає посаду технічної райтерки¹¹ в українській ІТ компанії.

Гіпотеза 1. Молоді жінки мали низький рівень самооцінки та були незадоволені власним тілом.

Гіпотеза підтвердилась. Усі респондентки поділились, що насправді, оцінювали свій зовнішній вигляд досить низько, або ж взагалі не сприймали той вигляд власного тіла, в якому воно було. Деякі жінки зазначили, що, чим більше вони поринали в процес зміни свого тіла, тим більшою ставала їхня прискіпливість до зовнішнього вигляду. Наприклад, респондентки №2 та №5 розповіли схожу звичку перевіряти своє тіло при будь-якій можливій нагоді:

¹¹ technical writer – це людина в ІТ сфері, яка займається написанням технічної документації або інструкцій зрозумілим для цільової аудиторії способом.

«...це вже, мабуть, несвідомо відбувається, але навіть досі, коли я проходжу повз дзеркало, то погляд автоматично падає на ті частини тіла, яких я завжди дуже соромилась та вважала “проблемними”.»

— Респондентка №5

Невпевненість жінок щодо їхнього вигляду напряму залежала від порівняння себе з іншими образами, і тиск виглядати певним чином, який вони відчували від суспільства, відіграв у цьому чи не головну роль. Це переростало у комплекси, через які жінки соромились одягати певний одяг, ненависно дивились на своє тіло та намагались взяти ситуацію під так званий контроль, щоб *«стати кращою версією себе»*.

«Бо ти, по факту, розумієш, що ти не ідеальна. Ти дивишся на ці всі картинки, на тих людей, і ти ж не виглядаєш так, як вони.»

— Респондентка №2

Дисморфофобія¹² є досить поширеним явищем серед людей із розладами харчової поведінки. Так, три респондентки зазначили, що під час активної фази РХП вони мали викривлене уявлення про те, як вони виглядають. Тобто, якщо зараз вони розуміють, наскільки нездоровим був їхній вигляд, то раніше в них така думка не могла й проскочити — настільки по-іншому вони сприймали своє відображення у дзеркалі. Через це, респондентки не розуміли, чому після їхньої трансформації до тих норм, які вони перейняли від суспільства, вони

¹² Дисморфофобія — психічний стан, що характеризується спотвореним сприйняттям свого зовнішнього вигляду та винятковою увагою на “недоліках”, які інші люди можуть не помічати або вважати незначними.

продовжували отримувати негативні коментарі від батьків, друзів або ж знайомих.

«... коли я довела себе до (...) тієї “ідеальної” ваги, яка, мені здавалась, всім мала піти на користь, і люди мали б мене прийняти, що я почула в свою сторону? “Подивись, що ти з собою зробила!” А в моїй голові дисонанс: я не розумію, що від мене хоче суспільство.»

— Респондентка №2

«Мені завжди важлива думка оточуючих, неважливо, чи це перший зустрічний, чи людина, з якою я знайома 15 років, бо я не знаю, як я виглядаю зі сторони. Мені цікаво, як мене бачать інші, тому кожен коментар, який мені кажуть, я сприймаю як правду.»

— Респондентка №1

Насправді, практично всі респондентки й досі не є задоволені своїм виглядом в тій чи іншій мірі, проте запевняють, що прагнуть перебороти це ставлення, стверджуючи, що, чим більшою є любов до себе та свого тіла, тим більшою є можливість “чути” свій організм та розуміти його.

***Гіпотеза 2.** Молоді жінки отримували негативні коментарі щодо свого зовнішнього вигляду, ваги чи харчових звичок від інших людей.*

***Гіпотеза підтвердилась.** У певний період їхнього життя, всі респондентки чули негативні коментарі про їхній зовнішній вигляд та ремарки щодо надлишкової або недостатньої ваги, що значно вплинуло на рівень їхньої самооцінки. У випадку деяких респонденток, це були коментарі від рідних або близьких людей, а в інших – від випадкових. Двоє респонденток згадали, що вагомий вплив на їхнє сприйняття власного тіла відіграли коментарі від однолітків, зокрема однокласників:*

«... моє покоління дітей – в нього дуже сильно відіграло ось це совдеповське виховання, і в нас було за норми гнобити одне одного. Я дуже багато наслухалась того, що в мене зайва вага, що я жирна, що я не “така”...

І це дуже довго тягнулось за мною.»

— Респондентка №2

«У дитинстві не думала про те, що моя худорлявість є такою проблемою, доки однокласник одного разу не сказав, що “твої ноги схожі на два сірничка”. Так само з раннього дитинства всі постійно підкреслювали батькам, що мене потрібно відгодовувати.»

— Респондентка №3

Лише Респондентки №3 та №5 не виділили батьків, як фактор тригера розвитку несприйняття свого тіла, низької самооцінки чи зародження нездорових стосунків з їжею. Усі інші ж наголосили на тому, що їдкі та неприємні слова щодо їхнього зовнішнього вигляду від батьків і рідних мали на них неабиякий вплив. Більше того, після їхнього схуднення, вони отримали ще більший осуд від батьків, які не були готові сприймати такі кардинальні зміни. Загалом, усі респондентки й до сьогодні пам'ятають негативні коментарі щодо їхнього тіла, що показує те, наскільки гірким залишився осад.

Важливим є факт того, що після змін у їхньому зовнішньому вигляді, зокрема схудненні до конвенційно затверджених норм, четверо респонденток отримували позитивні коментарі від інших людей, компліменти, зокрема від протилежної статі, та захоплення їхнім перетворенням й зміною у зовнішньому вигляді.

«Мені здається, що отримувала більше уваги від хлопців тоді, коли була в своїй мінімальній вазі. Але навіть не можу пригадати, про що зі мною можна було тоді поговорити. Скільки я з'їла сьогодні калорій? Які мої улюблені хлібці? Як дійти десять тисяч кроків до кінця дня? Це ж було чи не єдине, що мене турбувало.»

— *Респондентка №5*

«В період, коли я виснажувала себе в залі тричі на тиждень з максимальною завантаженістю на роботі та мінімальною кількістю сну, мені писали, що захоплюються мною, бо я знаходжу час на спорт. Це годувало мою самооцінку, а з іншого боку – остаточно добивало здоров'я.»

— *Респондентка №4*

Є також дві кардинально різні тенденції в джерелах мотивації та підтримки молодих жінок. До прикладу, для Респондентки №1 було важливо почути позитивні коментарі від батьків щодо змін у фігурі, щоб дійсно самій так вважати, тоді як для Респондентки №2 думка батьків взагалі не була важливою: вона прислухалась до соціуму, який підтримував її, захоплювався та мотивував працювати далі.

***Гіпотеза 3.** Для молодих жінок були важливими візуальні образи з масової культури в контексті формування сприйняття власного зовнішнього вигляду.*

***Гіпотеза частково підтвердилась.** Три респондентки вважали, що їм було важливо відповідати тим поширеним в масовій культурі образам, що, по суті, було їхньою основною метою. Популярними серед них були публікації, на кшталт «як підготувати тіло до літа», «корисні низькокалорійні рецепти», «фізичні вправи для ідеального тіла».*

Деякі респондентки зазначили, що ідеалом тіла для них була певна цифра на вагах, яку вони успішно перейняли з медіапростору, виразна талія, видимість

ребер на животі, ключиць, стегнових кісток та наявність thigh gap¹³. Така характеристика практично підпадає під опис фемінної, що сформувалась на ґрунті гендерних стереотипів в рамках патріархального суспільства.

«Я не бачила прикладу своєї фігури в медіа-просторі, як мені тоді здавалось. Все, що я бачила, – це худі, стрункі, красиві дівчата. Звісно, я захоплювалась ними, ставила фотографії “ідеального” тіла собі на шпалери телефону, щоб це мотивувало мене не зриватись.»

— Респондентка №5

Для Респондентки №1 важливу роль у формуванні розуміння власного зовнішнього вигляду відіграв норвезький підлітковий серіал “Skam”, де вона ідеалізувала героїню, яка, як виявилось згодом, перебувала в ремісії нервової анорексії. А щодо українського контексту, то респондентки також згадували про телепрограми, які транслювались на українському телебаченні, в тому числі й “Супер топ-модель по-українськи”, де активно пропагували худорлявість, нездорове схуднення та бодішеймінг¹⁴.

Практично всі респондентки вважали візуальні образи, які поширювались масовою культурою, як виклик, де вони запитували себе: «Чому вони можуть так, а я — ні?». До уваги не брались історія людини, її здоров'я, генетичні особливості тощо, оскільки жінок цікавив сам результат — “ідеальне” тіло, про яке вічно говорить суспільство.

Гіпотеза 4. Соціальні мережі та онлайн-спільноти відіграли значну роль у формуванні розладів харчової поведінки молодих жінок.

Гіпотеза частково підтвердилась. Соціальні мережі стали ключовим поштовхом розвитку розладів харчової поведінки в молодих жінок. Зокрема,

¹³ thigh gap – проміжок між стегнами

¹⁴ з англ. body shaming – приниження людини через розмір або форму її тіла.

Instagram активно поширював безліч інформації про неправильне схуднення, нездорове харчування та дієти, наприклад, інтервальне голодування. Деякі респондентки перебували на таких блогах через власну мотивацію з негативним підтекстом, оскільки такі образи тригерили їх почати займатись собою.

На платформі YouTube респондентки №1, №2 та №5 дивились контент про “правильне” харчування, фізичні вправи та “здоровий” спосіб життя, абсолютно не підозрюючи, що люди по той бік екрану також мають серйозні проблеми.

На сьогодні, жодна з респонденток не є підписана на блоги людей, які публікують контент про нездорове схуднення, ідеали тіла та будь-які обмеження в харчуванні. Однак, раніше слідкувати за онлайн-спільнотами, які пропагували розлади харчової поведінки, було досить поширеною практикою деяких респонденток. Зокрема, респондентки №2 та №5 до 2017 року були активними учасницями соціальної мережі VK, в якій була незліченна кількість спільнот для схуднення та романтизації розладів харчової поведінки з назвами на кшталт “40 кг”, “Типова анорексичка” тощо. Вони дізнавались звідти про нові “ефективні” дієти, читали блоги дівчат, які ділились своєю історією схуднення, та інтерналізували викривлене розуміння про харчові звички та тіло.

«У підлітковому віці ти просто всмоктуєш все, як губка,.. Читаєш, як ті дівчата по три дні нічого не їдять і публікують фотографії свого тіла, на якому чітко видно ребра, а ти захоплюєшся ними і хочеш так само. »

— Респондентка №2

Перебування в таких спільнотах вже стало звичкою, яку жінки не могли контролювати. Їм цікаво було читати про таких самих дівчат, як вони, які хочуть схуднути, вони знаходили в тій спільноті якийсь комфорт та спокій – стільки однодумців, можуть мене розуміти.

***Гіпотеза 5.** Інтерналізація ідеалів краси, які пропагуються в суспільстві, сприяла розвитку розладів харчової поведінки у молодих жінок.*

***Гіпотеза підтвердилась.** Абсолютно всі респондентки підтвердили наявність конкретних ідеалів краси, досягнувши яких, на їхню думку, життя повинно було б покращитись. Вони були переконані, що як тільки їм буде подобатись власне відображення в дзеркалі, у них все налагодиться.*

«В розумінні нашого суспільства, схуднення підвищує інтерес до твоєї персони, бо коли ти схудла, ти автоматом отримуєш любов до себе, здоров'я, спокій, стосунки, гроші, успіх, насолоду життям тощо. Це абсолютно не так.»

— Респондентка №4

«Основним “приколом” РХП є те, що наскільки б ти не схудла чи не змінила своє тіло, тобі ніколи цього не буде достатньо.»

— Респондентка №5

Хибні наративи про істотність зовнішнього вигляду та його впливу на різні ланки життя змушують жінок піддавати сумніву своє сприйняття світу та переконувати розпочинати власну трансформацію, щоб отримати схвалення від суспільства. Також під час інтерв'ю, досить популярною була думка, що жінки вважали, що вони не будуть отримувати увагу протилежної статі, якщо вони не відповідають певним конвенційним стандартам краси, зокрема образу тіла.

«Я розуміла, що хлопцям подобаються тільки худі дівчата. І я не бачила прикладів, що хлопці ставляться добре до дівчат із зайвою вагою. Вони з'явилися запізно: процес вже давно був запущений.»

— Респондентка №1

Здебільшого, жінки перейняли ці поняття норми від свого середовища, яке прогресивно нав'язувало певну модель для наслідування. І, за теорією “дзеркального я”, індивіди прагнули бути схожими на відображення, щоб зрозуміти свою ідентичність в межах певного суспільства. Тому засліплене бажання бути такими, як інші, стало результатом трактування своїх дій, які, насправді, можуть мати безповоротні наслідки, як щось нормальне та здорове.

Додаткове. В межах інтерв'ю, я запитала в респонденток, яким чином проблема з розладами харчової поведінки вплинула на їхнє життя, враховуючи самореалізацію, спілкування з людьми, навчання / роботу тощо. Усі респондентки зазначили глобальність впливу розладів в негативному плані. Окрім проблеми із фізичним здоров'ям, вони стали більш закритими в собі, відчували брак сил через відсутність збалансованого харчування, страх робити щось нове та змінювати свої звички.

«Я була президенткою шкільного парламенту, ставила п'єси, мюзикли... після початку схуднення я себе просто закопала. Немає їжі – немає енергії. Ти не можеш нічого ні віддати, ні отримати. Я просто згасла.»

— Респондентка №2

Респондентки підсумували, що їхнє життя могло б скластись по-іншому, якби не розлади харчової поведінки, оскільки вони втратили багато можливостей, про які колись мріяли.

Висновки з Розділу III

Під час проведення дослідження було опитано п'ять молодих українських жінок з діагностованими розладами харчової поведінки.

Гіпотеза про те, що молоді жінки мали низький рівень самооцінки та були незадоволені власним тілом, підтвердилась. Респондентки поділились, що оцінювали свій зовнішній вигляд досить низько, або ж взагалі не сприймали. Порівняння себе з образами, які не виглядають так, як вони, спродукували комплекси, через які жінки соромились одягати конкретні речі, ненависно дивились на своє тіло та намагались змінити своє тіло.

Друга гіпотеза «Молоді жінки отримували негативні коментарі щодо свого зовнішнього вигляду, ваги чи харчових звичок від інших людей» також підтвердилась. Всі респондентки чули негативні коментарі про їхній зовнішній вигляд та ремарки щодо ваги, що значно вплинуло на рівень їхньої самооцінки. Деякі респондентки чули ці коментарі від рідних або близьких, а в інші – від випадкових людей. Вони також отримували позитивні коментарі та схвалення після схуднення до конвенційно прийнятних ідеалів краси.

Гіпотеза «Для молодих жінок були важливими візуальні образи з масової культури в контексті формування сприйняття власного зовнішнього вигляду» частково підтвердилась. Деякі респондентки вважали, що їм було винятково важливо відповідати тим поширеним в масовій культурі образам, інших це турбувало менше. Ідеал жіночого тіла, який описали всі респондентки підпадає під опис фемінної фігури, що сформувалась на ґрунті гендерних стереотипів в межах патріархального суспільства.

Гіпотеза про «Соціальні мережі та онлайн-спільноти відіграли значну роль у формуванні розладів харчової поведінки молодих жінок» частково підтвердилась. Соціальні мережі стали ключовим поштовхом розвитку розладів харчової поведінки в молодих жінок. Активними користувачками Instagram, який активно поширював безліч інформації про неправильне схуднення, нездорове харчування та дієти, стали всі респондентки. Лише деякі респондентки були активними учасницями онлайн-спільнот для схуднення та романтизації розладів

харчової поведінки. Перебування в таких спільнотах вже стало звичкою, яку вони не могли контролювати.

П'ята гіпотеза про те, що інтерналізація ідеалів краси, які пропагуються в суспільстві, сприяла розвитку розладів харчової поведінки у молодих жінок також підтвердилась. Абсолютно всі респондентки підтвердили наявність конкретних ідеалів краси, досягнувши яких, на їхню думку, життя абсолютно повинно було б покращитись. Хибні наративи про істотність зовнішнього вигляду та його впливу на різні ланки життя змушують жінок піддавати сумніву своє сприйняття світу та переконувати розпочинати власну трансформацію, щоб отримати схвалення від суспільства.

Респонденти вважають, що проблема з розладами харчової поведінки глобально вплинула на їхнє життя в абсолютно негативному контексті. Вони стали більш закритими в собі, відчували нестачу для заняття свого страх робити щось нове та змінювати свої звички.

ВИСНОВКИ

Метою цього дослідження було виявити спектр соціально-культурних чинників формування розладів харчових поведінок через аналіз особистих досвідів молодих українських жінок віком від 18 до 35 років.

У першому розділі було розглянуто теоретичний аналіз соціокультурних факторів розладів харчової поведінки молодих жінок. Ми визначили роль соціального та культурного середовища у формуванні розладів харчової поведінки, вплив гендерних стереотипів у формуванні харчової поведінки молодих жінок, визначили масова культура та медіа носіями поширення стандартів краси для молодих жінок та визначили проблемну ситуацію дослідження. Головне дослідницьке запитання цього дослідження: “Яким є спектр соціокультурних факторів чинників розвитку розладів харчової поведінки в українських жінок?”

У другому розділі було виконано теоретичну інтерпретацію базових понять (соціокультурні фактори, харчова поведінка), враховуючи соціокультурну модель трьохстороннього впливу Томпсона, Геінберга, Альтаба та Тантлефф-Дан (1999). Методом збору інформації стало проведення глибинних напівструктурованих інтерв'ю в онлайн форматі. Респондентками стали 5 українських жінок віком від 18 до 35 років з діагностованими розладами харчової поведінки. Я сформулювала 5 робочих гіпотез дослідження, на теоретичній основі, що базується на концепціях таких авторів, як Мішель Фуко та Норберт Еліас, які вважали тіло об'єктом контролю через вплив соціальних норм. Концепція “дзеркального я” Чарльза Гортон Кулі та теорія соціального пізнання, в якій люди розуміють світ шляхом наслідування моделей в соціальному середовищі, Альберта Бандури допоможуть пояснити бажання молодих жінок змінити своє тіло, щоб бути соціально прийнятними. Також взяли до уваги теорія гендерних ролей (sex-role theory) Енн Оклі, які виникли через вплив

культурних факторів, та теорія Мораг Максвін про інтерналізацію різного ставлення до тіл чоловіків та жінок, де жінки повинні виглядати певним чином, щоб завоювати чоловічу увагу. Розуміння медіа базується на понятті *networked publics*, про які писала Дана Бойд та теорії кодування/декодування повідомлень Стюарта Голла.

У третьому розділі я описала основні результати авторського дослідження та провела апробацію робочих гіпотез. **Перша гіпотеза** «Молоді жінки мали низький рівень самооцінки та були незадоволені власним тілом» підтвердилась оскільки українські жінки відчували сором за власне тіло. На їхню думку, воно не виглядало так, як ті ідеали, що поширювались суспільством,; респондентки були змушені відчувати себе або занадто великими, або ж занадто худими. **Друга гіпотеза** про те, що молоді жінки отримували негативні коментарі щодо свого зовнішнього вигляду, ваги чи харчових звичок від інших людей також підтвердилась. Всі респондентки чули негативні коментарі про їхній зовнішній вигляд, ремарки щодо ваги та харчових звичок, що значно вплинуло на рівень їхньої самооцінки. **Третя гіпотеза** «Для молодих жінок були важливими візуальні образи з масової культури в контексті формування сприйняття власного зовнішнього вигляду» частково підтвердилась: деякі респондентки вважали, що їм було важливо відповідати тим поширеним в масовій культурі образам, інших турбувало це трохи менше. **Четверта гіпотеза** про те, що соціальні мережі та онлайн-спільноти відіграли значну роль у формуванні розладів харчової поведінки молодих жінок частково підтвердилась. Всі респондентки часто використовують Instagram, де активно поширювалась інформація про неправильне схуднення, нездорове харчування та дієти. Лише деякі респондентки були активними учасницями онлайн-спільнот для схуднення та романтизації розладів харчової поведінки. Перебування в таких спільнотах вже стало звичкою, яку вони не могли контролювати. **П'ята гіпотеза** «Інтерналізація ідеалів краси, які пропагуються в суспільстві, сприяла розвитку розладів харчової

поведінки у молодих жінок» підтвердилась, оскільки всі респондентки поділились концепціями власних ідеалів краси, досягнувши яких, на їхню думку, життя повинно було б покращитись. Хибні наративи про істотність зовнішнього вигляду та його впливу на різні ланки життя змушують жінок піддавати сумніву своє сприйняття середовища та переконувати розпочинати власну трансформацію, щоб отримати схвалення від суспільства.

Отож, зважаючи на проведені дослідження, можемо стверджувати, що до **спектру** соціокультурних факторів розвитку розладів харчової поведінки в українських жінок належать такі чинники, як низька самооцінка, прагнення до успіху і схвалення, приналежність до певних груп, у т.ч. онлайн-спільнот, соціальні взаємини, соціально схвалювані норми, стандарти краси, гендерні стереотипи, масова культура та медіаполітика. Це підтверджує теорії про те, що в українському суспільстві існує інтерналізація ідеалу худорлявості фігури, явні гендерні стереотипи щодо вигляду жіночого тіла та значний вплив соціального та культурного контексту, що й може призвести до розвитку харчової поведінки в молодих жінок. Зменшення впливу цих факторів завдяки наданню ширшого розголосу проблеми розладів харчової поведінки, підтримці людей, що страждають на ці розлади, та поглибленому дослідженні цієї теми можуть сприяти запобіганню розвитку розладів серед українського населення.

Подібне якісне дослідження, на жаль, має певні обмеження, оскільки воно не дозволяє цілісно розкрити проблему. Проте воно може слугувати поштовхом для подальших досліджень соціокультурних факторів розладів харчової поведінки в українському контексті.

Використані джерела

1. Транскрипт інтерв'ю, проведеного з Вікторією, 20 р. (Респондентка №1).
Zoom, 22.05.2023
2. Транскрипт інтерв'ю, проведеного з Анастасією, 26 р. (Респондентка №2).
Zoom, 22.05.2023
3. Транскрипт інтерв'ю, проведеного з Іриною, 21 р. (Респондентка №3).
Zoom, 22.05.2023
4. Транскрипт інтерв'ю, проведеного з Дариною, 30 р. (Респондентка №4).
Zoom, 23.05.2023
5. Транскрипт інтерв'ю, проведеного з Софією, 21 р. (Респондентка №5).
Zoom, 25.05.2023

Список посилань

Українськомовні посилання

6. Беба, Ю. (2021). «Заїсти проблему. Що таке розлади харчової поведінки й чим вони небезпечні». The Village Україна. <https://www.the-village.com.ua/village/food/healthy-food/313873-scho-take-rozladi-harchovoyi-povedinki>
7. Ігнатенко І. (2018). Уявлення про красу в традиційній українській культурі. Хроніки Любарта. <https://www.hroniky.com/articles/view/290-uiavlennia-pro-krasu-v-tradytsiinii-ukrainskii-kulturi>
8. Ільницька, Т. (2018). Розлади харчової поведінки: міфи та факти. ТОВ «Медичний журнал «Нейроньюс». – №4. – С. 6–7.
9. Скібіцька, Ю. (2022). «Ім'я в мене було одне — корова або свиня». Як живуть люди з розладами харчової поведінки й чому це дуже небезпечне захворювання». Заборона. <https://zaborona.com/imya-v-mene-bulo-odne-korova-abo-svynya-yak-zhyvut-lyudy-z-rozladamy-harchovoyi-povedinky-j-chomu-cze-duzhe-nebezpechne-z>.

Англомовна література

10. Anorexia Statistics & Facts. (2021). American Addiction Centers (AAC). <https://americanaddictioncenters.org/anorexia-treatment/facts-statistics>.
11. Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality Rates in Patients With Anorexia Disorders. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 724. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74>.
12. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice–Hall.
- Barcus, F. E. (1983). *Images of life on children's television*. New York: Praeger.

13. Barker, M. E., Tandy, M., & Stookey, J. D. (1999). How are consumers of low-fat and high-fat diets perceived by those with lower and higher fat intake? *Appetite*, 33, 309–317.
14. Bartkowski, Frances, and Wendy K Kolmar. “Lexicon of the Debates.” *Feminist Theory: a Reader*, 3rd ed., McGraw-Hill, 2009, pp. 34–55.
15. Becker, A. E., Burwell, R. A., Gilman, S. E., Herzog, D. B., & Hamburg, P. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 180, 509–514. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.6.509>
16. Berger, P. L., & Luckmann, T. (1991). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Penguin UK.
17. Bordo, S. (2002). The globalization of eating disorders. In G. Muller (Ed.), *The McGraw Hill reader: Issues across the disciplines* (8th ed., pp. 367–372). McGraw-Hill Education.
18. Boskind-White, M. & White, W. C. (1986). Bulimarexia: A historical-sociocultural perspective. In K. Brownell & J. Foreyt (Eds.), *Handbook of eating disorders* (pp. 353–366). New York: Basic Books.
19. Boyd, D. (2015). *It’s Complicated: The Social Lives of Networked Teens* (1st ed.). Yale University Press.
20. Cantrell, P. J., & Ellis, J. B. (1991). Gender role and risk patterns for eating disorders in men and women. *Journal of Clinical Psychology*, 47(1), 53–57. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199101\)47:1<53::AID-JCLP2270470108>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199101)47:1<53::AID-JCLP2270470108>3.0.CO;2-N)
21. Channa, S. (2019). *Overlaps and Disjunctures: A Cultural Case Study of a British Indian Young Woman’s Experiences of Bulimia Nervosa*. SpringerLink. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11013-019-09625->

[w?error=cookies_not_supported&code=35b3bb75-58cb-43fc-82aa-53df6fcf1c1b](http://www.error=cookies_not_supported&code=35b3bb75-58cb-43fc-82aa-53df6fcf1c1b).

22. Cooley, C. H. 1902. *Human Nature and the Social Order*. New York: Charles Scribner's Sons.
23. Costello, B. (2009). "Kate Moss: The Waif That Roared". *Women's Wear Daily*.
24. Elias, Norbert. (1978). *The Civilizing Process*. New York: Urizen Books
25. Foucault M. & Sheridan A. (1995). *Discipline and punish : the birth of the prison* (Second Vintage books). Vintage Books.
26. Fouts, G., & Burggraf, K. (2000). Television Situation Comedies: Female Weight, Male Negative Comments, and Audience Reactions. *Sex Roles*, 42(9/10), 925–932. <https://doi.org/10.1023/a:1007054618340>
27. Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Nutrition reviews*, 69(1), 52–60. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00361.x>
28. Groesz LM, Levine MP, Murnen SK. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*;31:1-16. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1002/eat.10005>
29. Hall, S. (2019). *Encoding—Decoding* (1980). In *Crime and Media* (pp. 44-55). Routledge.
30. Harrison, C. (2019). What is diet culture? Christy Harrison - Intuitive Eating Dietitian, Anti-Diet Author, & Certified Eating Disorders Specialist. <https://christyharrison.com/blog/what-is-diet-culture>.
31. Howson, A. (2012). *The Body in Society: An Introduction*. Polity.
32. Kang, M., Lessard, D., & Heston, L. (2017). Introduction to Women, Gender, Sexuality Studies. <https://doi.org/10.7275/r5qz284k>
33. Lee, D. and Newby, H. 1989. *The Problem of Sociology*. London: Unwin Hyman

34. Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media and Society*, 2(1), 205630511664055. <https://doi.org/10.1177/2056305116640559>
35. MacSween, M. (1994). Anorexic bodies: a feminist and sociological perspective on anorexia nervosa. *Choice Reviews Online*, 31(10), 31–5745. <https://doi.org/10.5860/choice.31-5745>
36. Makino, M., Tsuboi, K., & Dennerstein, L. (2004). Prevalence of eating disorders: a comparison of Western and non-Western countries. *MedGenMed : Medscape general medicine*, 6(3), 49.
37. Monge-Rojas, R et al. (2015) ‘The Influence of Gender Stereotypes on Eating Habits Among Costa Rican Adolescents’, *American Journal of Health Promotion*, 29(5), pp. 303-310
38. Mooney, K. M., & Lorenz, E. (1997). The effects of food and gender on interpersonal perceptions. *Sex Roles*, 36, 639–653.
39. Oakley, A. (1974) *The Sociology of Housework*. Pantheon Books, New York.
40. Prince, R. (1985). The concept of culture-bound syndromes: Anorexia nervosa and brain-fag, *Social Science & Medicine*. 21: 197–203
41. Squire, S. (1981, October) . Why thousands of women don't know how to eat normally anymore? *Glamour*, 307-315.
42. Steim, R. I., & Nemeroff, C. (1995). Moral Overtones of Food: Judgments of Others Based on What they Eat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(5), 480–490. <https://doi.org/10.1177/0146167295215006>
43. Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 633–661. doi:10.1111/1467-8721.00144

44. Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). 'Exercise to be fit, not skinny': The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61–67. doi:10.1016/j. Bodyim.2015.06.003
45. Vandereycken, W., & Van Deth, R. (1990). A Tribute to Lasègue's Description of Anorexia Nervosa (1873), with Completion of its English Translation. *British Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1192/bjp.157.6.902>
46. What Are Eating Disorders? (2021). American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Мене звати Софія, я студентка програми Соціології Українського католицького університету. В рамках своєї бакалаврської роботи я досліджую **чинники розвитку розладів харчової поведінки на прикладі молодих жінок в Україні**.

Будь ласка, підтвердіть свою згоду на запис та використання ваших відповідей для подальшого аналізу в межах дослідження. Уся інформація, яку ви надасте, залишиться конфіденційною та анонімною.

Блок 1: Особисте

1. Розкажіть, будь ласка, трохи про себе.

Скільки вам років, звідки ви, чим займаєтеся, і все інше, що хотіли би про себе розповісти.

Блок 2: Зародження РХП

1. Розкажіть, з чого все починалось. Чи були у Вас якісь особливості харчування, обмеження? Чому?

Уточнити: чи пам'ятаєте, у скільки років це розпочалось? Як ви думаєте, що це спровокувало / стало тригером / поштовхом?

2. Якою, на вашу думку, у вас була тоді самооцінка?
3. Чи відчували ви незадоволення чи сором щодо свого зовнішнього вигляду?

Блок 3: Вплив середовища

1. Чи відчували Ви тиск від своїх подруг / друзів / партнера / соціуму загалом змінити щось зі своєю фігурою?
2. Чи чули Ви якісь (негативні) коментарі щодо вашого тіла, зовнішнього вигляду, харчових звичок? А від кого? *Уточнити: Чи це були випадкові люди чи хтось з рідних / постійного кола спілкування?*
3. **(Якщо відповідь була ствердна)** Чи вплинули ці коментарі на вашу самооцінку, сприйняття власного тіла та харчові звички? Чому?
4. Чи змінилось ставлення вашого кола спілкування до Вас після початку схуднення / змін у вигляді / харчових звичок? Як вони реагували на ваші зміни в харчуванні? Чи підтримували?

Блок 4: Візуальні образи та ідеали краси

1. Чи відчували ви колись потребу в тому, що потрібно змінити своє тіло, щоб отримати схвалення від інших, зокрема увагу протилежної статі? Чому?
2. Яким ви бачили ідеальне жіноче тіло? Можливо, у вас було уявлення про ідеальне харчування?
3. Чи були у вас якісь ідеали краси, яких ви прагнули? Чи можете описати їх?
4. Які медіа найбільше вплинули на ваше уявлення про ідеали краси / тіла? *Уточнити: фільми, серіали, музичні кліпи, телепрограми, соціальні мережі*
5. Наскільки Вам було важливо відповідати цим ідеалам? Як впливали ті ідеали краси на вашу самооцінку та сприйняття власного тіла?

Блок 5: Соціальні мережі та онлайн-спільноти

1. Які соціальні мережі ви використовуєте щоденно? А під час активної фази РХП?
2. Чи відчували ви потребу змінити свої харчові звички / зовнішній вигляд після перегляду соціальних мереж? *Уточнити: Як ви думаєте, з чим це було пов'язано? Що спонукало?*
3. Чи були Ви колись учасницею онлайн-спільнот / блогів, які заохочували дієти, нездорове схуднення, романтизацію розладів харчової поведінки? **(Якщо відповідь була ствердна)** Яких? Чому ви продовжували там сидіти?
4. Чи відчували ви тиск або негативний вплив, пов'язаний зі зображеннями образів, які ви бачите в соціальних медіа?

Блок 6: Рефлексія та вплив розладу на життя

1. Чи була у Вас ситуація, після якої Ви усвідомили, що маєте розлад? Якщо так, то, будь ласка, опишіть її.
2. Як проблема з РХП вплинула на Ваше життя / самореалізацію / навчання, роботу / на спілкування з батьками / друзями / протилежною статтю?
3. Можливо, Ви хотіли би додати щось до теми нашої розмови? Чи є якісь питання, які я не згадала, але які слід було б обговорити?

Дякую за участь у дослідженні!