



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ТЕМАТИЧНА ОБЛАСТ 2

Примери и размисли за моделите на телесен образ, предлагани от медиите

Медиите и социалните мрежи предлагат естетически модели, които често са нереалистични и унифицирани. Тези карти предлагат поводи за размисъл, за да разпознаем как се изграждат тези образи и защо постоянното сравняване с тях може да повлияе негативно на самооценката, особено при най-младите.

В ТАЗИ ОБЛАСТ:

- Карта 1** Образите, предлагани от медиите
- Карта 2** Унифициране с предлагания образ
- Карта 3** Сравнения с предлаганите модели



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 • МОДЕЛИ, ПРЕДЛАГАНИ ОТ МЕДИИТЕ — КАРТА 1

Образите, предлагани от медиите

Медиите предлагат модели на телесна форма с точни параметри и характеристики.

Слабостта се представя като основно качество за определяне красотата на човека, особено за жените.

Предлаганите стандарти не отговарят на телесната структура на всички хора и за постигането им могат да се възприемат вредни поведения, като прекомерна диета или почти пълно лишаване от храна.

Предлаганите модели често не съответстват на телесната форма на спортист, защото за жените се характеризират със слаби и малко мускулести тела. Мъжките модели, напротив, често се характеризират с прекомерна мускулна маса и също така не отговарят на телесната структура на всички мъже.

Може да се случи особено най-младите да бъдат силно повлияни от моделите, предлагани от медиите и социалните мрежи, и да си поставят за цел да приличат колкото е възможно повече на тях – изразходвайки много енергия, възприемайки нездравословни поведения и често оставайки разочаровани от непостигането на целта.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 · МОДЕЛИ, ПРЕДЛАГАНИ ОТ МЕДИИТЕ — КАРТА 2

Унифициране с предлагания образ

Образите, предлагани от медиите и социалните мрежи, са унифицирани: не отчитат индивидуалните различия в телесната структура, възрастта или практикувания спорт.

Съществуват точни параметри за всяка част от тялото, като се отчита само естетическият аспект, а не функцията.

Образите на инфлуенсърите в социалните мрежи се представят като изображение на ежедневието – спонтанни и прости кадри – но в действителност са конструирани с осветление, грим и внимателно изучени ракурси, които създават илюзията за автентичност.

Предаваното послание е, че за да бъде човек красив, трябва да съответства на предлаганите канони, които често са непостижими, защото не отчитат уникалността на хората и техните различни характеристики.

Унифицирането е много опасно, защото отнема стойността на уникалността на всеки човек и налага естетически стандарти, които често са непостижими, създавайки основата за недоволство от собственото тяло.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 · МОДЕЛИ, ПРЕДЛАГАНИ ОТ МЕДИИТЕ — КАРТА 3

Сравнения с предлаганите модели

Естетическите модели, разпространявани в социалните мрежи, определят силна експозиция, особено на най-младите, на определени телесни характеристики.

Сравнението е механизъм, който се задейства много често, особено на възраст, когато самооценката все още не е стабилна и достатъчно развита и когато приемането от другите е от основно значение.

Сравнението е опасно, защото води до използване като точка за сравнение на някого, когото винаги смятаме за по-добър по параметрите, по които се сравняваме.

Последицата е, че в повечето случаи човек излиза «губещ» от сравнението и това е негативно за самооценката и може да подтикне към възприемане на нездравословни поведения, за да се опита да прилича повече на модела, с който се сравнява.

Би трябвало да избягваме сравнението с другите и да не насърчаваме това поведение в рамките на семейството, защото може да доведе до недоволство и до усещането, че не сме достатъчно добри, както от естетическа гледна точка, така и в други аспекти.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.