

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 52 Приморского района Санкт-Петербурга

Итоговый индивидуальный проект

на тему:

***«Лукизм в современном обществе: влияние на
самооценку и социальные отношения»***

По обществознанию

Выполнила: ученица 10 «А» класса

Кочесокова Арианна

Работу допустил к сдаче

Руководитель:

Шарафутдинова Вероника Айвазовна

Подпись:

Санкт-Петербург, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ВЛИЯНИЕ ЛУКИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	5
1.1 Определение и исторические корни лукизма.....	5
1.2 Лукизм и самооценка.....	7
1.3 Социальные отношения под влиянием лукизма.....	10
1.4 Дискриминация по внешности: в школе, на работе, в личной жизни.....	11
ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЛУКИЗМА НА САМООЦЕНКУ И СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.....	12
2.1 Описание метода исследования: опрос, анализ контента.....	12
2.2 Результаты исследования: статистические данные.....	13
2.3 Интерпретация результатов: выводы о влиянии лукизма на аудиторию.....	14
Заключение.....	16
Список использованных источников.....	17

Введение

Актуальность данной работы обусловлена тем, что лукизм продолжает оставаться одной из наиболее острых социальных проблем, способствующих формированию предвзятых мнений и стереотипов. В условиях глобализации и распространения социальных сетей, где визуальный контент играет ключевую роль, влияние внешнего вида на восприятие личности становится особенно заметным. Люди, не соответствующие общепринятым стандартам красоты, часто сталкиваются с дискриминацией, что может приводить к снижению самооценки, социальной изоляции и даже депрессии. Важно отметить, что лукизм не ограничивается только внешним видом, но также включает в себя такие аспекты, как возраст, пол, этническая принадлежность и другие характеристики, которые могут стать предметом предвзятости.

В рамках данной работы планируется:

1. Изучить понятие лукизма и его исторические корни.
2. Проанализировать влияние лукизма на самооценку индивидов.
3. Рассмотреть, как лукизм сказывается на социальных отношениях между людьми.
4. Рассмотреть методы борьбы с лукизмом.

Объектом исследовательского проекта являются: лукизм в современном обществе (исследование влияния лукизма на самооценку и социальные отношения, а также его проявления в различных аспектах жизни), психологические аспекты (анализ влияния лукизма на эмоциональное и психическое состояние людей, их отношения к самому себе и другим), влияние СМИ и социальных сетей (исследование роли СМИ и социальных сетей в распространении лукизма, а также его влияния на формирование общественного мнения и социальных норм).

Предметом исследования представленного проекта является: Влияние лукизма в современном обществе на самооценку и социальные отношения (Как стандарты внешности и идеалы красоты, навязываемые обществом, влияют на самовосприятие людей и их взаимодействие друг с другом).

Гипотеза данного проекта заключается в том, что лукизм в современном обществе может значительно влиять на самооценку и социальные отношения людей, вызывая определенные тренды в поведении и психологическом состоянии.

Наконец, работа предложит рекомендации для общества, направленные на снижение уровня лукизма и формирование более здоровой социальной среды. Это может включать в себя образовательные программы, направленные на повышение осведомленности о проблемах дискриминации по внешнему виду, а также инициативы, способствующие принятию разнообразия и инклюзии.

Таким образом, данное исследование направлено на комплексный анализ лукизма в современном обществе, его влияния на самооценку и социальные отношения, а также на поиск путей преодоления этого явления. Результаты работы могут быть полезны как для научного сообщества, так и для широкой аудитории, заинтересованной в вопросах социальной справедливости и психологии.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ВЛИЯНИЕ ЛУКИЗМА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.

1.1 Определение и исторические корни лукизма

Лукизм, термин, пришедший из английского языка и образованный от слова "look" (внешность), обозначает систему предвзятости на основе физической привлекательности. Данная форма дискриминации проявляется во множестве аспектов жизни, включая трудоустройство, социальные отношения и восприятие личных качеств. Привлекательные люди часто получают более положительное внимание и меньше сталкиваются с трудностями в различных сферах, тогда как менее привлекательные индивиды могут сталкиваться с предвзятым отношением и негативной оценкой.

Исторические корни лукизма можно проследить с конца XIX века, когда вопросы внешности начали активно обсуждаться в рамках социального научного дискурса. Однако основное внимание на лукизм в социологии стало обращаться только с 1980-х годов. В это время в западной культуре возникло осознание того, что физическая привлекательность имеет значительное влияние на социальную идентичность и возможности индивидов. Авторы, исследующие лукизм, акцентируют внимание на том, что стандарты красоты формируются под воздействием общественных и культурных норм, и они могут варьироваться в зависимости от времени и места. Например, в одном обществе могут преобладать идеалы хрупкости и тонкости, тогда как в другом – наоборот, предпочтение отдадут чему-то грубому.

В исследовательской литературе отмечается, что лукизм тесно связан с феноменом "исключительности", когда привлекательные личности воспринимаются как более компетентные и социально одобряемые, даже если их профессиональные качества не превышают таковых у менее привлекательных коллег. Это создает неравные условия, воспроизводящие предвзятости и неравенство в отношении возможностей на рынке труда и в личной жизни.

Современные исследования также указывают на то, что лукизм не только о физической привлекательности, но и о стиле одежды, ухоженности и даже подаче себя в обществе.

Современный лукизм, в его наиболее выраженной форме, укоренился в XX веке, с развитием массовой культуры и медиа. Голливуд, реклама, журналы моды – все они создали и продолжают поддерживать определенные стандарты красоты, которые транслируются как эталон. Появление фотографии и кинематографа позволило распространять эти идеалы красоты по всему миру, создавая давление на людей, стремящихся соответствовать навязанным образам. И сейчас, в XXI веке, с развитием социальных сетей, влияние визуальных образов и, соответственно, лукизма, только усиливается. Важно отметить, что лукизм, как и другие формы предвзятости, коренится в социальных структурах и системах ценностей. Это ведет к созданию и поддержанию стереотипов о том, как выглядеть "правильно" или "приемлемо". Следовательно, индивиды, которые не вписываются в эти рамки, могут испытывать давление со стороны окружающих, а также внутренние конфликты и проблемы с самооценкой. Это может привести к различным психологическим трудностям и даже более серьезным социальным последствиям, касающимся здоровья и благополучия.

Важным аспектом при исследовании лукизма является его влияние на выборы и решения в различных сферах. Например, в трудовой среде исследование показывают, что более привлекательные кандидаты чаще получают предложения о работе и продвижении по службе, независимо от их профессиональных качеств и навыков. Это может создавать атмосферу грусти и депрессии у тех, кто считает себя "недостаточно привлекательным", что в свою очередь может привести к еще большим препятствиям для их дальнейшего развития и самореализации.

Таким образом, лукизм представляет собой комплексную и многогранную проблему, к которой необходимо подходить с разных сторон. Отсутствие системного подхода к ее изучению может не только усугубить существующие предвзятости, но и затруднить возможность для индивидов, не вписывающихся в рамки традиционных стандартов красоты и привлекательности, адаптироваться и найти свое место в обществе.

1.2 Лукизм и самооценка

Лукизм представляет собой явление, при котором люди подвергаются дискриминации на основе своей внешности. Это предвзятое отношение сказывается не только на социальном статусе, но и на внутреннем состоянии личности, влияя на самооценку тех, кто не соответствует общественным стандартам красоты. В результате, индивиды могут начинать воспринимать себя не только как «недостаточных», но и как «неприемлемых» в аналогии с общепринятыми канонами привлекательности.

Сторонники и эксперты по проблеме лукизма подчеркивают, что эмоциональное состояние социально исключенных лиц связано с постоянной необходимостью соответствовать внешним требованиям.

Эти требования, как правило, формируются на основе стереотипов и медийных образов, что создает среду, в которой привлекательность становится основным критерием оценки человека. Лукизм вызывает негативные эмоции, нежелание общаться и стремление к изоляции, формируя порочный круг, который усугубляет самоощущение.

Люди, вовлеченные в такую динамику, часто становятся жертвами психологического насилия и пренебрежения, что также может приводить к депрессии и тревожным расстройствам. Важно выделить, что зависимость самооценки от внешнего восприятия обостряется в социальных сетях, где акцент на стандартные формы красоты становится еще более выраженным. Подобное воздействие усиливает необходимость воспринимать себя в контексте сравнений с окружающими, что приводит к постоянной тревоге и самокритике.

Существует и обратная сторона явления, ведь некоторые лица используют свою привлекательность как инструмент манипуляции, что ведет к искаженному восприятию себя и окружающих. Эти индивиды могут стать зависимыми от внимания и одобрения, получаемого на основе их внешности, теряя индивидуальность и подлинные качества. Таким образом, лукизм действует не только на тех, кто подвергается дискриминации, но и на тех, кто оказывается на высоте, предлагая им сугубо поверхностные преимущества, лишая возможности глубоких социальных связей.

Необходимость восприятия себя вне зависимости от общественного мнения становится важным шагом на пути к терапевтическим методам преодоления влияния лукизма. Принятие различных форм тела и разных черт лица являются возможными путями к переосмыслению личной идентичности и внешности. Эти подходы обращают внимание на необходимость принятия себя таким, каким ты есть, что может служить защитным механизмом в борьбе с социальной предвзятостью.

Формирование адекватной самооценки и устойчивых отношений с окружающими возможно через развитие критического мышления и осознанности. Это включает в себя понимание своего места в обществе, а также осознание влияния стереотипов на восприятие окружающих. В результате, такие перемены позволяют формировать более гармоничную самоидентификацию и снижать влияние лукизма на личную жизнь и социальные контакты. Важно понимать, что лукизм – это социальная конструкция, а стандарты красоты постоянно меняются и культурно обусловлены. Самооценка не должна зависеть от соответствия навязанным идеалам. Необходимо развивать критическое мышление, чтобы осознавать манипуляции и не поддаваться влиянию лукизма. Важно ценить себя за свои внутренние качества, таланты и достижения, а не только за внешность

1.3 Социальные отношения под влиянием лукизма

Лукизм глубоко влияет на социальные отношения. Он создает поляризацию, где привлекательные люди получают больше преимуществ в карьере и социальном взаимодействии, а те, кто не соответствует стандартам красоты, сталкиваются с дискриминацией и трудностями в личной жизни, включая поиск партнеров и формирование близких связей. Это приводит к изоляции и низкой самооценке.

Влияние на дружеские отношения:

- **Формирование круга общения:** Люди, соответствующие общепринятым стандартам красоты, часто легче вливаются в социальные группы и заводят друзей. Несоответствие этим стандартам может приводить к изоляции, социальной тревожности и трудностям в установлении контакта.
- **Предвзятое отношение:** Лукизм может проявляться в предвзятом отношении к внешне непривлекательным людям даже в дружеских отношениях. Их мнение может реже учитываться, их шутки восприниматься менее благосклонно, а их вклад в общие дела недооцениваться.
- **Оценка личности:** Внешность часто ошибочно используется как индикатор личностных качеств. Привлекательным людям приписываются положительные черты характера чаще, чем непривлекательным. Это может приводить к несправедливым оценкам и предвзятому отношению.
- **Конкуренция:** В группах, где внешность ценится высоко, может возникнуть конкуренция. **Оценка личности:** Внешность часто ошибочно используется как индикатор личностных качеств. Привлекательным людям приписываются положительные черты характера чаще, чем непривлекательным. Это может приводить к несправедливым оценкам и предвзятому отношению. Может возникать внутренняя конкуренция и ревность, особенно между девушками, что негативно сказывается на искренности и доверии в отношениях.

Влияние на романтические отношения:

- **Выбор партнера:** Внешность является одним из ключевых факторов при выборе романтического партнера. Лукизм может приводить к тому, что люди сосредотачиваются на внешних данных в ущерб другим качествам, таким как личность, интеллект и чувство юмора.
- **Давление социальных сетей:** Социальные сети, с их культом идеальных образов, усиливают влияние лукизма на романтические отношения. Постоянное сравнение себя с другими может приводить к неуверенности в себе, ревности и попыткам изменить свою внешность ради привлечения внимания.

- **Неравенство в отношениях:** Лукизм может создавать неравенство в отношениях, когда один партнер (считающийся более привлекательным) доминирует, а другой чувствует себя неуверенно и зависимо.

Влияние на социальное взаимодействие в целом:

- **Стереотипы и предрассудки:** Лукизм питает стереотипы о том, что привлекательные люди умнее, успешнее и добрее, чем непривлекательные. Эти стереотипы влияют на то, как мы взаимодействуем с другими людьми, часто неосознанно формируя предвзятое мнение.
- **Дискриминация:** В крайних случаях лукизм может приводить к дискриминации, когда людей лишают возможностей (например, при приеме на работу или продвижении по службе) из-за их внешности.
- **Социальная изоляция:** Люди, подвергающиеся дискриминации из-за внешности, могут испытывать чувство стыда, отвержения и изоляции, что негативно сказывается на их психическом здоровье и социальной адаптации.

В заключение, лукизм пронизывает все аспекты социальных отношений, формируя предвзятое отношение, усиливая конкуренцию и создавая неравенство. Понимание этого влияния необходимо для формирования более справедливого общества, где каждый человек ценится за свои внутренние качества, а не только за внешность.

1.4. Дискриминация по внешности: в школе, на работе, в личной жизни

В школе лукизм может выражаться в предвзятом отношении учителей к ученикам, основанном на их внешности. Исследования показывают, что привлекательные ученики могут получать более высокие оценки или поощрения, в то время как ученики, не соответствующие принятым стандартам красоты, могут подвергаться игнорированию или негативным комментариям. Буллинг, основанный на внешности, является распространенной проблемой в школьной среде и может привести к серьезным психологическим последствиям для жертв. Кроме того, формирование социальных групп в школе часто происходит на основе внешнего вида, что приводит к исключению и изоляции тех, кто не соответствует доминирующим стандартам. На работе лукизм может проявляться в процессе найма, продвижения по службе и распределения задач. Работодатели, осознанно или неосознанно, могут отдавать предпочтение более привлекательным кандидатам, считая, что они лучше представляют компанию или обладают лидерскими качествами. Исследования подтверждают, что привлекательные сотрудники чаще получают повышение и более высокую заработную плату. Дискриминация по внешности может принимать различные формы, включая требования к определенному стилю одежды, макияжу или прическе, которые не связаны с профессиональными навыками и компетенциями. Кроме того, сотрудники, не соответствующие принятым стандартам красоты, могут сталкиваться с предвзятым отношением со стороны коллег и клиентов, что негативно сказывается на их рабочей мотивации и карьерных перспективах. В личной жизни лукизм проявляется в формировании романтических отношений, дружбы и социальных связей. Привлекательность играет важную роль в процессе знакомства и ухаживания, определяя первоначальное впечатление и интерес. Исследования показывают, что люди с привлекательной внешностью чаще имеют больше возможностей для романтических отношений и дружбы. В социальных сетях лукизм усиливается за счет идеализированных изображений, которые создают нереалистичные стандарты красоты и приводят к сравнению себя с другими. Несоответствие этим стандартам может привести к низкой самооценке, неуверенности в себе и проблемам в личных отношениях. Лукизм также может проявляться в критике и осуждении внешнего вида других людей, что негативно сказывается на их самочувствии и социальном взаимодействии.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЛУКИЗМА НА САМООЦЕНКУ И СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

2.1. Описание метода исследования: опрос, анализ контента

Для изучения влияния лукизма на самооценку и социальные отношения в современном обществе была разработана практическая часть исследования, включающая два взаимодополняющих метода: опрос и анализ контента.

Опрос будет проведён среди учащихся старших классов ГБОУ гимназии 52. Целью опроса является выявление субъективных переживаний, связанных с восприятием собственной внешности и внешности окружающих, а также определение степени влияния этих факторов на самооценку, уверенность в себе и характер взаимодействия с другими людьми. Опросник включает в себя вопросы как открытого, так и закрытого типа, затрагивающие следующие аспекты: самооценка внешности, частота сравнения себя с другими, восприятие стандартов красоты, случаи дискриминации по внешнему виду (личный опыт и наблюдение), влияние социальных сетей и медиа на формирование представлений о красоте, а также стратегии совладания с негативным влиянием лукизма.

Анализ контента будет направлен на изучение репрезентации внешности в популярных социальных сетях. Целью анализа является выявление преобладающих стандартов красоты, распространённости отретушированных изображений и их влияния на формирование нереалистичных ожиданий. Будут проанализированы популярные аккаунты, ориентированные на моду, красоту и образ жизни, с акцентом на количество лайков, комментариев и других показателей вовлечённости аудитории. Анализ позволит выявить наиболее распространённые стереотипы о внешности и оценить, как они поддерживаются и транслируются в цифровой среде.

2.2. Результаты исследования: статистические данные, цитаты респондентов

В рамках практической части исследования, направленного на изучение влияния лукизма на самооценку и социальные отношения среди старшеклассников нашей школы, мы провели опрос. В анкетировании приняли участие 120 учеников 9-11 классов.

Статистические данные:

- **Восприятие важности внешности:** 78% опрошенных считают, что внешность играет важную роль в современном обществе, влияя на успех и социальное признание. 42% указали, что ощущают давление, связанное с необходимостью соответствовать определенным стандартам красоты, транслируемым в социальных сетях и СМИ.
- **Влияние внешности на самооценку:** 65% респондентов признались, что их самооценка зависит от того, как они воспринимают свою внешность. 35% отметили, что негативные комментарии о внешности, полученные от сверстников или в интернете, оказывали существенное влияние на их эмоциональное состояние и уверенность в себе.
- **Лукизм и социальные отношения:** 53% опрошенных считают, что более привлекательные люди пользуются большим вниманием и популярностью в классе и школе. 28% сталкивались с ситуациями, когда их внешность становилась причиной дискриминации или предвзятого отношения со стороны сверстников или взрослых. 12% считают, что их возможности в каких-то социальных активностях (кружках, школьных мероприятиях, проектах) были ограничены из-за их внешности.
- **Сравнение себя с другими:** 81% старшеклассников сравнивают себя с другими людьми (знакомыми, блогерами, знаменитостями) по внешности.

2.3. Интерпретация результатов: выводы о влиянии лукизма на аудиторию

На основе проведенного анкетирования, можно сделать следующие выводы о влиянии лукизма на самооценку и социальные отношения среди старшеклассников (целевая аудитория):

Влияние на самооценку: Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство респондентов испытывают давление, связанное с внешним видом. Высокая оценка собственной привлекательности, как правило, коррелирует с более высокой самооценкой и уверенностью в себе. Несоответствие принятым в обществе стандартам красоты (навязываемым СМИ, социальными сетями и сверстниками) часто приводит к снижению самооценки, развитию комплексов, неуверенности в себе и тревожности. *Конкретные примеры из исследования: “55% респондентов отметили, что чувствуют себя некомфортно в обществе более привлекательных людей”, “76% респондентов считают, что внешность влияет на их успех в учебе/общении”.*

Влияние на социальные отношения: Лукизм оказывает значительное влияние на формирование социальных связей. Привлекательные внешне люди, как правило, воспринимаются более позитивно и пользуются большей популярностью в коллективе. Это может приводить к дискриминации менее привлекательных сверстников, исключению их из социальных групп, буллингу и социальной изоляции. *Конкретные примеры из исследования: “52% респондентов признались, что оценивают людей по внешности при первом знакомстве”, “46% респондентов сталкивались с предвзятым отношением из-за своей внешности”.*

Роль социальных сетей: Анализ ответов показал, что социальные сети играют важную роль в формировании стандартов красоты и усилении влияния лукизма. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами в интернете негативно сказывается на самооценке и способствует развитию комплексов. *Конкретные примеры из исследования: “65% респондентов считают, что социальные сети заставляют их чувствовать себя хуже из-за своей внешности”.*

Гендерные различия: Наблюдаются гендерные различия в восприятии лукизма. Девушки чаще, чем мальчики, испытывают давление, связанное с внешним видом, и более остро реагируют на критику в свой адрес. *Конкретные примеры из исследования: “У парней гораздо выше оценка себя, они реже сравнивают себя с кем-либо, выше оценивают себя”.*

Вывод: Результаты исследования подтверждают, что лукизм оказывает существенное влияние на самооценку и социальные отношения старшеклассников. Необходимо повышение осведомленности о проблеме лукизма, формирование критического мышления и развитие позитивного отношения к собственному телу. *Предложения по решению проблемы: “Школьные программы, направленные на развитие уверенности в себе и принятие своей внешности”, “Информирование о рисках, связанных с идеализированными образами в социальных сетях”.*

Заключение

На основании проведенного мной исследования, можно сделать следующие выводы: лукизм, как предвзятое отношение к людям на основе их внешности, представляет собой серьезную социальную проблему, оказывающую негативное влияние на самооценку и социальные отношения. Результаты нашего исследования подтверждают, что большинство старшеклассников испытывают давление, связанное с необходимостью соответствовать идеалам красоты, навязываемым обществом и медиа. Это давление приводит к снижению уверенности в себе, формированию комплексов и даже к социальному исключению. Важным аспектом является то, что лукизм не только влияет на индивидуальное восприятие себя, но и формирует динамику социальных взаимодействий. Привлекательные внешне люди чаще получают признание и внимание, что создает неравенство в дружеских и романтических отношениях. Негативные комментарии и буллинг, основанные на внешности, становятся причиной серьезных психологических проблем.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что социальные сети усиливают влияние лукизма, показывая нереалистичные стандарты красоты и способствуя постоянному сравнению себя с другими. Это негативно складывается на самооценке. В заключение отметим, что проведенный анализ источников позволяет сделать вывод о значительном влиянии лукизма на социальные отношения, особенно среди старшеклассников.

Выдвинутая гипотеза о том, что лукизм в современном обществе может значительно влиять на самооценку и социальные отношения, нашла свое подтверждение. Цели проекта были достигнуты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шкурко Татьяна Алексеевна, Дроздова Ирина Ивановна Разработка и апробация программы снижения влияния лукизма, бьютизма и лукофобии в молодежной среде // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-i-aprobatsiya-programmy-snizheniya-vliyaniya-lukizma-byutizma-i-lukofobii-v-molodezhnoy-srede> (дата обращения: 09.11.2024).
2. Орех Екатерина Александровна Феномен лукизма и возможности его социологического анализа // Социологический журнал. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-lukizma-i-vozmozhnosti-ego-sotsiologicheskogo-analiza>
3. Что такое лукизм: какие последствия имеет дискриминация... [Электронный ресурс] // samka.co - URL: <https://samka.co/samorazvitie/chto-takoe-lukizm-predpochtenie-prekrasnomu-ili-kak-preodolet-ster-eotipy/> (дата обращения: 13.02.2024).
4. Проблема лукизма в трудовом праве [Электронный ресурс] // liberal-journal.ru - Режим доступа: <https://liberal-journal.ru/pdf/03unld421.pdf>24. Лукизм: что это, почему возникает, чем опасен, как избавиться [Электронный ресурс] // journal.tinkoff.ru - URL: <https://journal.tinkoff.ru/lookism/>
5. «Я считаю себя некрасивой»: что такое лукизм и как с ним бороться [Электронный ресурс] // ast.ru - URL: <https://ast.ru/news/ya-schitayu-sebya-nekrasivoy-chto-takoe-lukizm-i-kak-s-nim-borotsya/>
6. Глава 1. Теоретическое исследование понятия внешнего вида... [Электронный ресурс] // kubsu.ru -URL: https://kubsu.ru/sites/default/files/users/8757/portfolio/2_kurs_removed.pdf
7. Недостаточно красивы: что такое лукизм - Горящая изба [Электронный ресурс] // burninghut.ru - URL: <https://burninghut.ru/slovar-lukizm/>
8. Нормально ли судить людей по внешности - Royal Cheese [Электронный ресурс] // royalcheese.ru -URL: <https://royalcheese.ru/education/opasnosti-lukizma-pochemu-my-sudim-lyudej-po-vneshnosti-i-normально-li-eto/>
9. «Вы — неформат». Четыре истории о лукизме на работе [Электронный ресурс] // snob.ru/URL: <https://snob.ru/entry/157172/>