

УДК 796

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТЕЛА У СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ**

Ларионова П. С.¹, студентка гр. 3250325, I курс, Васильев А. В.¹,
старший преподаватель физической культуры ГГУ, Васильева Е. Н.¹,
преподаватель кафедры физической культуры ГГУ
¹Гатчинский государственный университет
г. Гатчина

Социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни, особенно среди молодого поколения. Если раньше представления об идеальном теле были сформированы при помощи журналов и телевидения, то сейчас данное место заняли различные интернет-сообщества.

Выбор социальных платформ не удивителен. Алгоритмы учитывают множество факторов при создании подходящей ленты рекомендаций для пользователя: лайки, сохранение, время просмотра и его повторение. Они анализируют интересы человека, подбирая наиболее подходящий контент. Для спорта это стало прорывом: если пользователь задерживается при просмотре видео со спортивным контентом, алгоритм начинает предлагать ему больше роликов на эту тему. Таким образом, случайно увиденное видео, на котором человек выполняет гимнастические упражнения, может стать началом формирования полезной привычки.

Спорт очень важен в жизни современного человека, особенно в молодости, когда человек растет и развивается физически и эмоционально. Раньше спорт был способом поддерживать здоровье, но сейчас он стал важной частью образа жизни и формирования личности [1].

Однако, несмотря на возможные положительные результаты потребления спортивного контента молодежью через социальные сети, проблема восприятия собственного тела сквозь призму идеальной картинки в Интернете все еще существует и, более того, активно распространена среди молодых людей. Согласно оригинальной теории социального сравнения Л. Фестингера [2], у человека есть потребность в самооценке как своего мнения, так и своих способностей. Проведение подобной оценки требует обязательного сравнения с другими индивидами, особенно с теми, чьи результаты деятельности или внешние параметры демонстрируют сходство с собственными. Со временем теорию, предложенную Л. Фестингером [1], стали применять и к анализу восприятия собственного внешнего вида, в частности при сопоставлении себя со сверстниками, популярными личностями или моделями.

Согласно результатам социологического опроса [3], более половины студентов регулярно отслеживают деятельность фитнес-блогеров и

систематически сравнивают собственные физические данные и достижения с представленными в медиапространстве образцами. Значительная часть респондентов отметила, что спортивные инфлюенсеры оказывают существенное влияние на формирование, популяризацию и распространение современных стандартов красоты. При этом многие из этих стандартов характеризуются как нереалистичные и недостижимые для большинства людей вследствие индивидуальных генетических особенностей. По мнению китайских ученых, опросивших 2148 студентов из Пекина [4], фитнес-инфлюенсеры вызывают у аудитории неоднозначную реакцию: они выступают как мотиваторы, однако пропагандируемые ими стандарты зачастую воспринимаются как нереалистичные. Подобный диссонанс способен провоцировать зрителей, ориентированных на достижение таких же параметров тела, на использование опасных фармакологических средств без учета вероятных последствий для организма. Результаты исследования также показали, что интерес к спортивному контенту сопряжен с усилением внутренней мотивации к занятиям. В гендерном разрезе наблюдается следующая тенденция: женщины демонстрируют повышенную восприимчивость к социальным ожиданиям относительно худобы, а мужчины — к навязанным образам рельефной мускулатуры.

Исследование также подтвердило, что на формирование самооценки оказывают влияние такие факторы, как пол, частота социальных взаимодействий, склонность к социальному сравнению и индекс массы тела.

В рамках ещё одного исследования, проведённого в Китае [5], особое внимание было уделено анализу влияния контента социальных сетей на восприятие собственного тела среди мужчин в возрасте от 10 до 24 лет. Согласно результатам, платформа Douyin, представляющая собой приложение для размещения коротких видеороликов, в значительной степени усиливает воздействие идеализированных стандартов внешности на пользователей. Использование Douyin тесно связано с уровнем удовлетворённости отдельными частями тела и общей оценкой собственной внешности. Формат коротких видео, формируемых индивидуализированными алгоритмами рекомендаций, способствует практически неограниченному потреблению контента, транслирующего нереалистичные стандарты внешнего вида, которые активно популяризуют инфлюенсеры и знаменитости. Такое воздействие, заставляет человека активнее сравнивать себя с другими, что приводит к ощущению неудовлетворенности собственными результатами.

Исследование Гритта Ладвига 2024 [6] было направлено на изучение таких трендов в социальных сетях как «fitspiration» (фит-вдохновение), «body positivity» (позитивное отношение к телу), и «body neutrality» (нейтральное отношение к телу). В эксперименте участвовали женщины с и женщины без расстройств пищевого поведения, которые были случайным образом распределены на три группы, направленные на изучение контента фитнес-блогеров по трем разным трендам. Участницы отвечали на вопросы о

неудовлетворенности собственным телом и эмоциональном состоянии до и после просмотра постов спортивных инфлюенсеров. Результаты исследования показали, что недовольство своим физическим состоянием повышалось после просмотра контента, связанного с трендом на «fitspiration», а уровень эмоционального состояния снижался. При этом разницы в данных, полученных от женщин с расстройствами пищевого поведения и без, не было обнаружено. Исследование показало, что вне зависимости от изначального отношения к своему телу контент, направленный на повышение мотивации к спорту, может вызывать у женщин желание сравнивать себя с другими, что негативно сказывается на самооценке и эмоциональном состоянии.

Масштаб проблемы становится очевидным при изучении количественных данных. В 2025 году в университете Хаиля, Саудовская Аравия, было проведено исследование среди студентов, направленное на выявление связи между использованием социальных сетей и чувством стыда за свое тело. Выборка включала 504 человека обоего пола [7]. Средний возраст опрошенных – 21 год. Анкетирование проводилось в два этапа: сначала респонденты отвечали на вопросы о поведении в социальных сетях, затем – о переживаниях, связанных с внутренним и внешним стыдом. По данным авторов, продолжительность пребывания на цифровых платформах коррелировала с уровнем обоих типов стыда: у тех, кто проводил в соцсетях 1–3 часа в сутки, показатели были выше, чем в группе с временем менее одного часа; при использовании более трёх часов значения возрастали. Возрастная динамика также прослеживалась: в группе 21–25 лет показатели стыда превышали аналогичные показатели в группе 17–20 лет. В целом исследователи отмечают устойчивую связь между вовлечённостью в социальные сети и переживаниями по поводу внешности.

В свою очередь, негативное восприятие своей внешности нередко влечет за собой серьезные последствия для физического и психического здоровья. Например, популяризация образа гипермускулистого тела стала одним из ключевых факторов в формировании и распространении среди молодежи мышечной дисморфии – психоэмоционального расстройства, при котором человек воспринимает собственное телосложение как недостаточно мускулистое, несмотря на объективные показатели физической развитости. Проведённые в данной области исследования свидетельствуют о том, что мышечная дисморфия встречается у значительного числа молодых людей, которые активно занимаются силовыми видами спорта. В частности, по данным одного из исследований [8], 18,7% студентов, регулярно практикующих тяжёлую атлетику, демонстрируют клинически выраженные признаки мышечной дисморфии.

В научной литературе мышечную дисморфию неоднократно связывали с различными формами расстройств пищевого поведения [9]. Она является частым следствием постоянного сравнения себя со спортивными инфлюенсерами, демонстрирующими безупречное состояние тела. Распространение расстройств пищевого поведения стало глобальной

проблемой всего общества. Среди студентов Ашкелонского академического колледжа в Израиле было проведено исследование [10], в ходе которого была предпринята попытка выявить наличие и характер связи между интенсивностью потребления контента в социальных сетях и выраженностью симптомов расстройств пищевого поведения у студентов. В результате была обнаружена положительная корреляция между использованием социальных сетей и наличием симптомов. Участники, которые часто просматривали в социальных сетях контент, связанный с едой, чаще имели симптомы расстройств пищевого поведения, несмотря на нормальный индекс массы тела.

Для решения проблемы в Италии было проведено кластерное рандомизированное исследование программы "Цифровые тела" (Digital Bodies) [11]. Вмешательство направлено на применение методов когнитивного диссонанса и развитие навыков критического мышления в области грамотности, чтобы способствовать критическому отношению к идеалам внешнего вида и развить навыки, необходимые для оспаривания подобных идеалов.

Данные, полученные в университете Хаила [7], свидетельствуют, что сокращение времени пребывания в социальных сетях на половину уже через четыре недели приводило к заметному росту позитивной самооценки внешности у испытуемых. Этот результат указывает на то, что ограничение использования цифровых платформ способствует повышению удовлетворённости собственной внешностью.

Изначально задуманные как инструменты для коммуникации, социальные сети в настоящее время активно транслируют завышенные стандарты внешности и формируют завышенные ожидания относительно физического облика, что создает дополнительную нагрузку на студенческую среду. В итоге вместо побудительного мотива к занятиям спортом и здоровому образу жизни у многих пользователей формируется ощущение несостоятельности и неудовлетворённости своим телом, что может обернуться серьёзными нарушениями в психоэмоциональной и физиологической сферах – вплоть до расстройств пищевого поведения, дисморфических состояний и общего снижения психологического благополучия. В качестве мер, позволяющих снизить эти риски, могут быть рассмотрены формирование критического подхода к потребляемому контенту и введение ограничений на время взаимодействия с социальными сетями.

Список литературы:

1. Ануфриева, А. А. Как спорт влияет на формирование личности? / А. А. Ануфриева, Е. Н. Васильева, А. В. Васильев // Инновационные практики в междисциплинарных исследованиях: Сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Ижевск, 20 января 2026 года. – Уфа: ООО "Аэтерна", 2026. – С. 174-176.

2. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations. 1954;7(2):117–40.

3. Хисямов Р.С., Балахнин Г.А., Жеребятьев И.А. Влияние фитнес-инфлюенсеров на формирование стандартов красивого и здорового тела среди студентов // Образование. Наука. Научные кадры. 2024. № 4. С. 247 — 253. <https://doi.org/10.24412/2073-3305-2024-4-247-253>. EDN: <https://elibrary.ru/ZIZCAI>.

4. Xianan, L. Fitness influencers in Chinese social media: role models for youth or unattainable ideals? [Электронный ресурс] / L. Xianan // Acta Psychologica. — 2025. — Vol. 260. — 105743. — Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000169182501056X> (дата обращения: 15.03.2026). — DOI 10.1016/j.actpsy.2025.105743.

5. Between Filters and Feeds: Investigating Douyin and WeChat's Influence on Chinese Adolescent Body Image [Электронный ресурс] // ResearchGate URL: [https://www.researchgate.net/publication/393983317_Between_Filters_and_Feeds_Investigating_Douyin_and_WeChat's_Influence_on_Chinese_Adolescent_Body_I](https://www.researchgate.net/publication/393983317_Between_Filters_and_Feeds_Investigating_Douyin_and_WeChat's_Influence_on_Chinese_Adolescent_Body_Image) mage (дата обращения: 15.03.2026).

6. Ladwig, G. Risks and benefits of social media trends: The influence of “fitspiration”, “body positivity”, and text-based “body neutrality” on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders [Электронный ресурс] / G. Ladwig, J. A. Tanck, H. L. Quittkat, S. Vocks // Body Image. — 2024. — Vol. 50. — 101749. — Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144524000718> (дата обращения: 15.03.2026). — DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101749.

7. Zafar, M. Association of Social Media User with Body Image Shame among University Students in Hail, Saudi Arabia [Электронный ресурс] / M. Zafar, L. Z. Alhamashi, R. y. Al-Shwihani [и др.] // International Journal of Preventive Medicine. — 2025. — Vol. 16. — 91. — Режим доступа: [https://journals.lww.com/ijpm/fulltext/2025/12300/association_of_social_media_us](https://journals.lww.com/ijpm/fulltext/2025/12300/association_of_social_media_user_with_body_image.91.aspx) er_with_body_image.91.aspx (дата обращения: 15.03.2026). — DOI: 10.4103/ijpvm.ijpvm_65_25.

8. Cuadrado, J. “Muscle Pics”, a new body-checking behavior in muscle dysmorphia? [Электронный ресурс] / J. Cuadrado, J. Talbot, P. Brunault, N. Ballon, C. Barrault // L'Encéphale. — 2023. — Vol. 49, iss. 3. — P. 241-247. — Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0013700622000045> (дата обращения: 15.03.2026). — DOI: 10.1016/j.encep.2022.01.008.

9. Castro López, R. Muscle Dysmorphia and its relationship with the symptoms of Eating Disorders = Dismorfia Muscular y su relación con síntomas de Trastornos de la Conducta Alimentaria [Электронный ресурс] / R. Castro López, J. Cachón Zagalaz, D. Molero López-Barajas, M. L. Zagalaz Sánchez // Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. — 2013. — Vol. 4, iss. 1. — P. 1-67. — Режим доступа: [https://www.elsevier.es/es-revista-revista-mexicana-trastornos-alimentarios--110-articulo-muscle-dysmorphia-its-relationship-with-](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-mexicana-trastornos-alimentarios--110-articulo-muscle-dysmorphia-its-relationship-with-S2007152313719906) S2007152313719906 (дата обращения: 15.03.2026).

10. Dopelt, K. The Impact of Social Media on Disordered Eating: Insights from Israel [Электронный ресурс] / K. Dopelt, N. Houminer-Klepar, G. Goren, S. Davidovitch, N. Davidovitch // *Nutrients*. – 2025. – Vol. 17, iss. 1. – 180. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39796614/> (дата обращения: 18.03.2026). – DOI: 10.3390/nu17010180.

11. Digital Bodies: A Brief Intervention in Secondary Schools to Reduce Negative Body Image Among Adolescents in the Digital Age [Электронный ресурс] // Good Clinical Practice Network URL: <https://ichgcp.net/clinical-trials-registry/NCT07189559> (дата обращения: 15.03.2026).