

DOI 10.36074/logos-13.03.2026.051

## ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗЛАДИ ХАРЧОВИХ ДЕВІАЦІЙ

Стець Інна Валеріївна<sup>1</sup>

Науковий керівник: Ташматов В.А.<sup>2</sup>

---

1. 3 курс, бакалавр

Факультет психології, політології та соціології

Національний університет "Одеська юридична академія", УКРАЇНА

2. канд.психол.наук, доц.

Національний університет "Одеська юридична академія", УКРАЇНА

---

Актуальність теми дослідження зумовлена стрімким розвитком соціальних мереж, які стали потужним фактором впливу на цінності, самооцінку та стиль життя сучасної молоді. Візуальний контент, що домінує в Instagram, Tik Tok, YouTube та інших платформах, формує стандарти "ідеального" тіла, часто недосяжні та нереалістичні. Це сприяє зростанню незадоволеності власною зовнішністю, що може стати пусковим механізмом розвитку порушень харчової поведінки. Культ худорлявості, пропаганда жорстоких дієт, фітнес-челенджі, марафони, а також блогери без відповідної компетентності, які публікують поради щодо "швидкого схуднення" підсилюють ризик харчових девіацій. Соціальні мережі не лише транслиують нормативи краси, а й створюють середовище для постійного порівняння себе з іншими, що підвищує рівень тривожності, незадоволення тілом та формує нездорові харчові стратегії [1, с. 32].

Наукові методи: Для досягнення мети та виконання поставлених завдань нами були використані теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння); емпіричні (анкетування та тестування); математико - статистичні (для здійснення кількісної та якісної обробки отриманих даних).

Гіпотеза: Активне користування соціальними мережами сприяє підвищенню незадоволеності власним тілом, що виступає фактором розвитку харчових девіацій.

Результати дослідження вказують на те, що 20% респондентів мають високий ризик розвитку розладів харчової поведінки в умовах активного

користування соціальними мережами, свідчить про значний негативний вплив цифрового контенту на психічне та фізичне благополуччя молоді. Соцмережі формують стандарти зовнішності, моделі харчування та поведінкові установки, які сприяють розвитку харчових девіацій. Соцмережі створюють ідеалізовані образи тіла, які часто недосяжні в реальному житті (фільтри, Photoshop, штучно створений “здоровий стиль”) [3, с. 19]. Людина починає порівнювати себе з блогерами, “фітнес-ідеалами” та інфлюенсерами, що погіршує самооцінку та образ тіла. Виникає переконання, що цінність людини залежить від її зовнішності, ваги та “естетичного” вигляду тіла, це все спотворює уявлення про здорове тіло. 35% респондентів мають середній ризик розвитку розладів харчової поведінки це свідчить про значну поширеність проблемного ставлення до харчування та власного тіла, яке формується або підтримується контентом соціальних мереж. На цьому рівні ризику вже спостерігаються помітні зміни в харчовій поведінці та психологічному стані, однак вони ще не досягли клінічної форми, але можуть швидко прогресувати під впливом зовнішніх тригерів. Початок формування викривленого образу тіла та порівнянь соцмережі стимулюють звичку постійно порівнювати свою зовнішність з іншими, особливо з “ідеальними” тілами блогерів і моделей [2, с. 55]. Людина починає відчувати незадоволення окремими частинами тіла, хоча загалом оцінка себе може залишатися відносно стабільною. Середній ризик означає, що людина вже експериментує з харчуванням під впливом трендів із соцмереж і потенційно знаходиться в зоні ризику. 45% респондентів мають низький ризик розвитку розладів харчової поведінки. Це свідчить про відносно здорове ставлення до їжі, тіла та зовнішності, попри активний вплив соціальних мереж. Ці люди здебільшого зберігають внутрішню стійкість до нав'язаних стандартів краси, критичніше сприймають контент і рідше піддаються маніпуляціям “ідеального тіла” та зберігають позитивний та реальстичний образ тіла. Мають стабільну та усвідомлену харчову поведінку.

З цього слідує:

- Соціальні мережі формують нереалістичні стандарти зовнішності та моделі харчової поведінки через ідеалізовані образи тіла, використання фільтрів, редагування зображень та фотошоп.
- Соціальні мережі стимулюють соціальне порівняння зовнішності, що призводить до часткового незадоволення власним тілом.
- Постійне порівняння з блогерами, моделями, інфлюенсерами сприяє зниженню самооцінки, незадоволеності власним тілом та формує переконання про те, що цінності особистості залежить від її зовнішності.
- Отримані результати підтверджують вплив соціальних мереж як важливого соціально - психологічного чинника формування харчових девіацій.

**섹션 23.**

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Отже, з цього можна зробити висновок, що соціальні мережі є одним із провідних чинників формування харчових девіацій серед сучасної молоді, оскільки вони створюють середовище порівняння, оцінювання, нав'язування стандартів краси та формують спотворені уявлення про власне тіло. Постійна взаємодія з ідеалізованими образами, висока залученість у віртуальний простір і залежність від соціального схвалення стають підґрунтям для появи незадоволеності тілом, порушення самооцінки, розвитку тривожності та депресивних станів. Гіпотеза про те, що соціальні мережі мають значний вплив на формування розладів харчової поведінки, підтвердилася. Виявлено, що поєднання високої активності в соцмережах, низького самоконтролю, зниженого рівня впевненості у собі та високої залежності від соціальної оцінки створює підґрунтя для розвитку девіантної харчової поведінки.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

- [1] Березовська, Л. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України, 28-36.
- [2] Бохонкова, Ю., Хунов, Ю., Сербін, Ю. (2018). Соціально-психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у студентському віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 53-59.
- [3] Ганзуля, А., Абсалямова, Л. (2022). Психологія харчової поведінки в умовах сучасного світу. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» (pp. 18–20). (May 6, 2022; Vilnius, Lithuania).