**Надія Гуцол**

**(Київ, Україна)**

**АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНФЛЮЕНСЕРІВ НА ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ІДЕАЛЬНЕ ТІЛО**

Формування уявлень про ідеальне тіло в умовах цифровізації суспільства відбувається під потужним впливом соціальних медіа, де інфлюенсери виступають ключовими архітекторами естетичних ідеалів. Їхній вплив, реалізований через механізми соціального оточення в мережі, поєднує потенціал мотивації до фізичної активності з ризиками нав'язування непрактичних та часто шкідливих стандартів тіла.

Як зазначають дослідники, соціальні мережі стали значущим фактором у формуванні мотивації студентів до занять спортом, однак ця мотивація часто має зовнішній, неустійкий характер і залежить від соціального схвалення. Інфлюенсери, будучи частиною цифрового соціального оточення, майстерно експлуатують цей механізм, трансформуючи прагнення до здоров'я в прагнення до візуального ідеалу. Вони створюють ілюзію доступності «досконалого тіла» через дотримання певних алгоритмів (дієт, тренувань, споживання продуктів), тим самим комерціалізуючи процес самовдосконалення.

На жаль, така модель часто ігнорує фундаментальні потреби у формуванні внутрішньої мотивації, яка ґрунтується на усвідомленні цінності здоров'я та отриманні задоволення від процесу. Дослідження серед юнаків показує, що основним бар'єром для занять є саме відсутність бажання та інтересу (12%), а також непоінформованість про реальний вплив фізичної активності на здоров'я [3, с. 66]. Інфлюенсер-контент, зосереджений на швидкому візуальному результаті, не лише не подолає ці бар'єри, але й може їх поглибити, створюючи відчуття неповноцінності через недосяжність ідеалу.

Ключовим ризиком є домінування естетичної мотивації, яка, за даними досліджень, не має довгострокової спрямованості на конкретні види активності [1, с. 1279]. Контент, що прославляє певний тип фігури (наприклад, «просунута» талія, гіпертрофовані м'язи), формує вузькі, стандартизовані уявлення про красу, що суперечить принципам індивідуальності та біологічного різноманіття. Це призводить до психоемоційних наслідків: постійного соціального порівняння, зростання тривожності, особливо серед підлітків та молоді.

Проте, потенціал інфлюенсерів не варто спрощувати. Вони могли б виконувати роль важливих просвітників, популяризуючи ціннісно-здоров'язберігаючі мотиви: зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, пізнання можливостей організму та радість від руху [3, с.68]. Для цього їхній контент має зміщувати фокус із демонстрації результату на освітній процес, наукову обґрунтованість рекомендацій та формування критичного ставлення до «швидких результатів».

Висновки. Вплив інфлюенсерів на формування уявлень про ідеальне тіло є яскравим прикладом трансформації соціального впливу в цифрову епоху. Хоча вони можуть бути потужним каталізатором мотивації до рухової активності, переважна орієнтація на естетичні, зовнішні стандарти породжує низку суспільних ризиків: від комерціалізації образу тіла до поглиблення психоемоційних проблем молоді. Протидія цим ризикам вимагає комплексних заходів, серед яких ключовими є інтеграція тем медіаграмотності та критичного мислення в освітні програми, а також підтримка альтернативного, науково обґрунтованого контенту, що робить акцент на здоров'ї, функціональності та прийнятті тілесної різноманітності.

**Література:**

1. Фаріонов В. М., Голуб В. П., Зубаль М. В., Бірюк В. В. Вплив соціального оточення на мотивацію студентів до занять спортом. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 12(40). С. 1273–1283.

2. Челенко Д., Михальова А., Церковна О. Вплив соціальних мереж на мотивацію студентів займатися спортом. UNIVERSUM. 2024. №15. С. 365–372.

3. Підгайна В. О. Особливості мотивації юнаків 16-17 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2022. 7(2). С. 66–69. DOI: 10.15391/prrht.2022-7.15.

**Науковий керівник:**

старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації, Погасій Людмила Іванівна.