УДК 613.88:316.77

ЗСЖ VS TIKTOK: ЯК ТРЕНДИ ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

С. Кучер, група МЕ-25
Центральноукраїнський національній технічний університет

Студентські роки – це період пошуку себе, формування світогляду та життєвих звичок. У цей час молодь особливо чутлива до зовнішніх впливів, а соціальні мережі стали не лише засобом комунікації, а й потужним інструментом, що визначає поведінку та уявлення про здоров'я [2]. У XXI столітті цей процес відбувається під сильним впливом цифрових технологій. TikTok, як одна з найпопулярніших платформ серед молоді, перетворився на простір, де здоров'я подається не лише як медичний термін, а як стиль життя, естетика і навіть розвага.

Перехід від традиційних медіа до коротких відео став справжнім культурним зсувом. Якщо раніше молодь черпала інформацію з книг, телебачення чи YouTube, то тепер саме TikTok задає ритм і темп формування нових звичок.

TikTok як культурний феномен

TikTok сьогодні – це не просто розважальний додаток. Він перетворився на явище, яке формує нові норми поведінки та створює середовище для самовираження. Молодь отримує доступ до величезної кількості контенту, що стосується спорту, харчування, психології та саморозвитку [4]. Відео тривалістю 15–60 секунд здатні впливати на мільйони людей, створюючи нові звички та навіть змінюючи стиль життя.

Наприклад:

- **Фітнес-челенджі** мотивують студентів займатися спортом навіть у гуртожитку чи вдома [2].
- **Освітні відео** від лікарів і тренерів пояснюють складні теми простою мовою [4].
- **Ментальне здоров'я**: ролики про медитацію, афірмації чи «ранкові рутини» допомагають боротися зі стресом під час сесії [6].

Таким чином, TikTok стає не лише джерелом розваг, а й платформою, яка активно впливає на культуру здоров'я серед студентів.

Нові тенденції серед студентів

Завдяки TikTok виникають нові формати, які поєднують навчання, харчування та психологічну підтримку.

- «Study & workout» – поєднання навчання та фізичних вправ.
- «Healthy dorm food» – рецепти простих і дешевих страв для гуртожитку.
- «Mental health diaries» – щоденники, де студенти діляться методами боротьби зі стресом.

Ці тенденції показують, що TikTok став не лише платформою для розваг, а й середовищем для формування здорових звичок.

Студентські історії

Щоб зрозуміти реальний вплив TikTok, варто звернутися до прикладів із життя студентів.

Марія, студентка першого курсу, після перегляду відео «7 хвилин розтяжки» організувала ранкову зарядку для своєї кімнати. Спочатку це було жартом, але поступово до них приєдналися сусіди з інших кімнат [2].

Олексій, студент-економіст, натрапив на тренд «Healthy dorm food» і почав готувати прості страви – овсянку, салати, смузі [4]. Його приклад надихнув друзів, і тепер вони навіть знімають власні відео з рецептами.

Група студентів агротехнічного факультету провела челендж «Без кави три дні» після

перегляду відео про здоровий сон [6]. Багато хто з учасників відчув себе більш енергійним і почав краще спати.

Ці приклади демонструють, що навіть невеликі відео можуть змінювати повсякденні практики студентів.

Негативні сторони

Однак вплив TikTok має й зворотний бік.

- Екстремальні дієти чи «детокси» без доказів можуть нашкодити здоров'ю [5].
- Самолікування за порадами блогерів без медичної освіти.
- Психологічний тиск через ідеалізовані образи [5].
- Залежність від лайків: емоційний стан студентів часто залежить від кількості переглядів.
- Втрата часу: замість навчання студенти можуть проводити години у додатку [7].

Таким чином, TikTok може бути як корисним інструментом, так і джерелом ризиків для психічного та фізичного здоров'я.

Статистика

Дослідження підтверджують масштаб цього явища:

- 60% користувачів TikTok – молодь до 24 років [4].
- Середній час у додатку – 60–90 хвилин щодня [7].
- 78% студентів пробували ЗОЖ-челенджі [1; 2].
- 42% відчували тиск через порівняння [5].
- 35% знайшли корисні поради [6].

Ці дані свідчать про те, що TikTok став одним із ключових чинників формування студентського способу життя.

Міжнародний досвід

У різних країнах TikTok використовується по-своєму:

- **США**: студенти активно беруть участь у спортивних флешмобах, наприклад «Push-up challenge» [7].
- **Японія**: популярні відео з медитаціями та практиками усвідомленості [6].
- **Німеччина**: кулінарні канали студентів із доступними рецептами.
- **Польща**: університети запускають власні TikTok-акаунти для популяризації здорового способу життя.

Цей досвід показує, що TikTok може бути інтегрований у систему освіти та здоров'я на міжнародному рівні.

Порівняння з іншими соцмережами

Щоб зрозуміти унікальність TikTok, варто порівняти його з іншими платформами:

- **Instagram**: більше уваги до естетики та фото, але менше інтерактивності.
- **YouTube**: довгі відео з детальними поясненнями, але вони не такі швидкі й вірусні.
- **TikTok**: короткі, динамічні ролики, які швидко поширюються й формують тренди [4; 7].

Авторські коментарі та прогноз

TikTok має подвійний вплив: він може бути джерелом мотивації та розвитку, але водночас створює ризики через неперевірені поради [4; 5]. У майбутньому платформа може стати інструментом для університетських програм, спрямованих на популяризацію здоров'я [2].

Через 5–10 років TikTok може перетворитися на справжній освітньо-оздоровчий простір [7]. Університети зможуть використовувати його для створення інтерактивних курсів, а студенти – для обміну досвідом і підтримки один одного [1]. Можливо, з'являться офіційні «здорові канали» від медичних закладів, які поширюватимуть перевірені поради та практики.

Крім того, TikTok може стати майданчиком для міжнародних студентських спільнот. Молодь з різних країн зможе обмінюватися досвідом щодо здорового способу життя,

створювати спільні челенджі та підтримувати один одного у глобальному масштабі.

Отже, TikTok сьогодні – це не просто соціальна мережа для коротких відео, а справжній культурний феномен, який активно впливає на студентське життя [2]. Він формує нові уявлення про здоров'я, стиль життя та соціальні норми, стаючи своєрідним «дзеркалом» сучасної молодіжної культури.

З одного боку, TikTok відкриває доступ до корисних практик: фітнес-челенджів, порад дієтологів, технік медитації, рецептів здорових страв [4; 6]. Він створює відчуття спільності, допомагає студентам боротися зі стресом і формує культуру здорового гуртожитку.

З іншого боку, платформа може бути джерелом небезпеки: неперевірені поради, небезпечні дієти, ідеалізація зовнішності та залежність від лайків [5] здатні негативно впливати на психіку й фізичний стан молоді.

Для України TikTok відкриває перспективи інтеграції у систему освіти та здорового способу життя [3]. Університети можуть створювати власні канали, проводити челенджі, поширювати перевірені поради від лікарів і викладачів. Це допоможе студентам формувати здорові звички у більш цікавій та доступній формі, а також зробить освітній процес сучаснішим і ближчим до молоді.

У майбутньому TikTok може перетворитися на освітньо-оздоровчу платформу, де штучний інтелект відбиратиме безпечний контент, а студенти з різних країн об'єднуватимуться у глобальні спільноти здоров'я [7]. Таким чином, він стане не лише майданчиком для розваг, а й важливим елементом системи формування відповідального, безпечного та гармонійного способу життя.

Підсумовуючи, можна сказати, що TikTok має подвійний потенціал: він може бути союзником у формуванні здорових звичок, якщо молодь навчиться критично мислити й перевіряти інформацію, але водночас він здатний створювати ризики для фізичного та психічного здоров'я.

Завдання університетів і суспільства – спрямувати цей потенціал у позитивне русло, зробивши платформу інструментом розвитку, а не джерелом небезпеки.

Список літератури

1. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., Потапюк, Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді // Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. № 4.
2. Ковальчук, Л. П. Формування здорового способу життя студентської молоді в умовах цифрового суспільства // Вісник Київського національного університету. Серія «Соціологія». 2023. № 2.
3. Петрунько, О. Соціалізація студентів у віртуальних соціальних мережах: актуальність проблеми // Психологія і суспільство. 2024. № 2.
4. Як TikTok впливає на поведінку молоді: нове дослідження психологів [Електронний ресурс] // UKR.NET. — 2024. — Режим доступу: https://www.ukr.net/news/details/technologies/110553190.htm
5. Marwick A.E. Media, self-esteem, and body image in the age of TikTok // Journal of Youth Studies. – 2022.
6. Montag, C., Yang, H., Elhai, J. D. Social Media and Mental Health // Current Opinion in Psychology. 2021. Vol. 45.
7. Twenge, J. M. Generations: The Real Differences Between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and What They Mean for America's Future. New York: Atria Books, 2023. 560 p.