

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ

В разделе публикуются исследовательские работы школьников, выполненные в самых разных областях знаний. В журнале представлены исследования участников различных всероссийских конкурсов и конференций.

В статье представлен материал учебной исследовательской работы учащейся 9-го класса МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 97 города Новокузнецка» на тему: «Влияние TikTok на формирование стандартов красоты и самооценку подростков».

УДК 37.00

Влияние TikTok на формирование стандартов красоты и самооценку подростков

Кристина Яркина,

учащаяся 9 В класса, МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 97»,
г. Новокузнецк, Кемеровская область

Актуальность

В настоящее время большинство подростков проводят значительную часть своего свободного времени в приложении TikTok. Это приложение стало не просто развлечением, но и источником разных мнений, утверждений и моделей поведения.

Особенно сильно TikTok влияет на восприятие внешности: популярные блогеры часто задают стандарты красоты и призывают подростков следовать за ними, чтобы, как некоторые из них утверждают, сделать “Glow-Up”.

Эти «правила красоты» могут вызвать у подростков, особенно у девушек, неуверенность, комплексы, сравнения себя с другими, желания измениться ради соответствия трендам. Всё это делает тему влияния TikTok на самооценку подростков и восприятие их собственной внешности особенно важной для исследования сегодня.

Проблема исследования

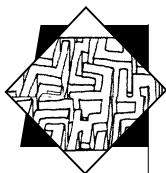
Проблема нашего исследования может заключаться в том, что в последнее время наблюдается усиление влияния социальной сети TikTok на формирование представлений подростков о том, как они должны выглядеть. Распространение искажённых стандартов красоты через блогеров и популярные тренды способно оказывать негативное воздействие на восприятие собственного тела и психологического состояния у подростков.

Объект исследования. Отношение подростков к собственной внешности в современном информационном пространстве.

Предмет исследования. Влияние контента и образов, транслируемых блогерами, на восприятие внешности подростками.

Цель исследовательской работы. Выявить, как контент в TikTok влияет на восприятие внешности и самооценку подростков.

Ключевые слова:
TikTok, стандарт
красоты, самооценка,
подростковый возраст



Задачи исследовательской работы

1. Проанализировать научную и публицистическую литературу по теме влияние социальных сетей на подростков.
2. Изучить контент в TikTok, связанный с внешностью и стандартами красоты.
3. Определить, какие высказывания блогеров могут влиять на восприятие внешности подростков.
4. Провести анкетирование среди подростков для выявления их самооценок и влиянию TikTok.
5. Обобщить результаты опросы и сделать выводы о степени воздействия TikTok на самооценку подростков.

Гипотеза. Я считаю, что снижение самооценки и появление комплексов у подростков возможно при тех случаях, когда они доверяют высказываниям блогеров, продвигающих идеализированные стандарты красоты, и стремятся соответствовать этим образам.

Методы исследования:

- 1) анализ литературы;
- 2) контент-анализ;
- 3) анонимное анкетирование среди подростков;
- 4) анализ результатов опроса.

1.1. История и развитие социальной сети TikTok

TikTok («ТикТок») — сервис для создания и просмотра коротких видеороликов, разработанный китайской компанией ByteDance. Международная версия приложения была запущена в 2017 г. и быстро стала одной из самых популярных видеоплатформ в мире.

Уже в 2018 г. приложение имело более миллиарда пользователей из 150 стран. В Китае, где приложение имеет наибольшую популярность, 60 % аудитории составляли пользователи в возрасте от 25 до 44 лет, а за пределами Китая 43 % пользователей старше 24 лет.

По данным за 2019 г., в среднем каждый месяц российские пользователи просматривали 16,25 млрд и размещали 20,83 млн видео; делились 23 млн и ставили лайки 1,62 млрд видео.

В сентябре 2021 г. ежемесячная аудитория TikTok превысила 1 млрд человек, что сделало его одним из самых быстрорастущих приложений в истории.

В этом приложении есть встроенный редактор, который позволяет снять видео с маской, фильтром, ускорить, замедлить его, использовать автотаймер и другие по-

лезные функции. Отдельные кадры можно склеить в один проект, наложить на него авторскую озвучку.

Одним из факторов популярности TikTok стал встроенный видеоредактор, позволяющий снимать ролики с масками и фильтрами, ускорять или замедлять видео, использовать автотаймер и ещё множество полезных функций. Это делает процесс создания контента доступным даже для начинающих пользователей.

Кроме технических особенностей существует ещё несколько причин, объясняющих широкую популярность TikTok:

- оптимизированный трафик: благодаря алгоритмам продвижения даже первое видео может набрать большое количество просмотров;
- формат коротких видео: современные пользователи предпочитают быстрое потребление информации, и ролики до 1 минуты идеально соответствуют этому формату;
- возможность общения и самовыражения: TikTok позволяет не только создавать контент, но и знакомиться с новыми людьми, обмениваться видео с друзьями.

Таким образом, TikTok стал не просто развлекательным сервисом, а полноценной социальной сетью с широкой аудиторией и значительным влиянием на восприятие мира, особенно среди подростков.

1.2. Особенности алгоритмов TikTok и влияние трендов на самооценку

В TikTok есть уникальный алгоритм рекомендаций, который формирует индивидуальную ленту контента для каждого пользователя. Алгоритм учитывает множество факторов: интересы пользователя, длительность просмотра роликов, лайки, комментарии, а также **хэштеги и тренды**. Благодаря этому каждый пользователь в этом приложении получает рекомендации, максимально соответствующие под его интересы.

Однако этот алгоритм имеет обратную сторону. Если пользователь часто взаимодействует с популярными видео и «красивыми» блогерами, то TikTok начинает предлагать ему всё больше похожих видео. Таким образом, создаётся эффект «информационного пузыря», где подростку всё чаще и чаще попадаются видео с идеальной внешностью, телосложением и образом жизни.

В TikTok быстро появляются и распространяются тренды, связанные с внешностью. **Инфлюэнсеры** в TikTok часто ста-

новятся проводниками этих трендов, формируя у подростков ощущение, что нужно меняться, чтобы соответствовать «идеалу». Особенно популярны видео с заголовками по типу: «Как измениться к лету», «GLOW-UP за неделю», «Советы, которые улучшат твою внешность», «Как стать красивой» и т. д. В этих видео часто дают советы: тренироваться каждый день, краситься перед каждым выходом на улицу, кушать только один раз в день, есть только полезную еду и в принципе соответствовать «стандартам красоты», которые придумали блогеры.

На первый взгляд, эти советы безобидные, однако они могут вызвать у беззаботного подростка тревогу и **недовольство над собой**. Сравнивая себя с блогерами, многие начинают думать, что они «недостаточно хороши», чтобы называть себя красивыми, и обязательно должны измениться. Это создаёт иллюзию, что естественная внешность — это «промежуточный этап», который срочно нужно улучшать.

Одна из главных задач данного исследования — это понять, что люди не обязаны соответствовать чужим стандартам. Важно напомнить, что **каждый человек красив по-своему и не существует понятия «стандарты красоты»**, которые навязали людям многие блогеры, и меняться стоит только по собственному желанию, а не под давлением чужих советов из социальных сетей.

1.3. Влияние инфлюенсеров и стандарты красоты в TikTok

Инфлюенсеры в TikTok — это популярные пользователи, формирующие тренды и создающие те самые идеализированные «стандарты красоты». Благодаря большому количеству подписчиков и взаимодействий с аудиторией, их мнение воспринимается как авторитетное, особенно среди подростков. Их внешний вид, стиль, образ жизни, поведение и высказывания становятся примерами для подражания. Подростки нередко начинают воспринимать блогеров как идеал, к которому надо стремиться. У многих создаётся впечатление: «Если я буду, как она, то я тоже буду красивой, счастливой и успешной».

Самой распространённой темой роликов у инфлюенсеров стали видео, где они делятся якобы полезными советами по улучшению внешности, как изменить себя: стать красивее, стройнее. Например: «Как я изменилась за месяц», «5 привычек, которые улучшат твой внешний вид».

Инфлюенсеры транслируют такие стандарты красоты, как: лицо без прыщей, худоба, определённые черты лица и т. д. Однако важно понимать, что даже сами блогеры часто не соответствуют своим стандартам. Каждое их видео проходит тщательную обработку: фильтры, ретушь, монтаж. У многих сделаны пластические операции, но представляя свою внешность как натуральную. Подростки не всегда осознают, что то, что они видят в соцсетях, — это тщательно продуманный образ, а не реальность.

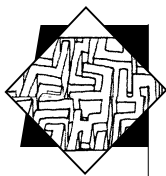
Более того, некоторые блогеры просто делают рекламу, продвигая продукты, услуги, а большинство людей воспринимают эти «советы» как полезные и начинают следовать рекомендациям, которые в итоге могут оказаться вредными или бесполезными.

Таким образом, влияние инфлюенсеров в TikTok не ограничивается внешним восприятием, а затрагивает ещё и внутренние ощущения. Под видом мотивации или советов часто скрывается давление соответствовать недостижимым идеалам. Подростки начинают чувствовать, что им обязательно нужно быть красивыми, как большинство блогеров, чтобы быть принятым в общество. Поэтому важно не терять критическое мышление при просмотре подобного контента и помнить, что в соцсетях никогда не покажут настоящую жизнь и что у них происходит за кадром. Умение отличать реальность от визуальной постановки — это важный шаг к принятию себя и развитию устойчивой самооценки.

1.4. Подростковая психология и их восприятие собственного тела

Подростковый возраст — это период в жизни человека между детством и взрослостью, самый ответственный и трудный этап в жизни человека. Именно в эти годы заканчивается основное формирование личности. Поиск себя и своего места в мире часто связан с метаниями и ошибками, поэтому незря данный возраст считается кризисным и сложным.

Временные границы у данного этапа тяжело обозначить, поскольку период взросления протекает у всех индивидуально. Но подростковым периодом, согласно наиболее распространённой схеме, считается возраст от 11 до 17 лет. На данном этапе формируется физическое и психическое здоровье взрослого человека, главные черты его личности и характера.



Подростковый возраст является ключевым этапом в становлении личности. В этот период происходит осознание себя как уникальной личности. Психологи выделяют несколько особенностей, связанных с развитием самооценки.

Одна из них — это постепенно складывающееся чувство взрослости. Подростки начинают ориентироваться на определённых людей, которых считают примером для подражания, стараясь вести себя «повзрослому». Осваивая новые привычки и образ жизни, они не только чувствуют себя взрослее, но и ожидают такой же реакции от окружающих. Однако несоответствие между тем, как подросток оценивает себя, и тем, как его воспринимают другие, может привести к внутреннему конфликту. В этих условиях это часто вызывает перепады в поведении: от стремления быть взрослым до желания вернуться в беззаботное детство.

Также именно в этом возрасте начинает складываться так называемая Я-концепция — совокупность представлений человека о самом себе. Она включает в себя черты и образы, которые подросток заимствует у авторитетных для него личностей: это могут быть как реальные взрослые и сверстники, так и персонажи из фильмов, книг или медиа. Таким образом, формируется идеализированный образ себя — тот, к которому человек стремится.

В это же время усиливается интерес к самоанализу, размышлениям, человек старается определить своё место в мире. Начинаются физиологические изменения, которые влияют на восприятие тела. Особенно остро это переживают девочки, поскольку внешний вид начинает играть важную роль в их самооценке. В эмоциональной сфере также происходят перемены: подростки становятся более чувствительными, часто критикуют себя, преувеличивают свои недостатки, испытывают тревожность, вину, стеснение и неуверенность.

Все эти изменения психологи называют **новообразованиями возраста**. Они являются частью процесса взросления и включают:

- развитие абстрактного мышления и способности к их рефлексии;
- формирование Я-концепции и самооценки;
- усиление потребности в самостоятельности и признании;
- стремление воспринимать себя как взрослого.

Этот этап становления личности, как и ранние кризисные периоды в развитии, отражает формирование индивидуальности и жизненных ориентиров.

2.1. Подготовка и проведение анкетирования

С целью выявления влияния TikTok на самооценку подростков было проведено анкетирование среди учащихся в возрасте от 13 до 17 лет. Исследование имело цель выяснить, как подростки воспринимают стандарты красоты в TikTok и насколько они подвержены влиянию инфлюэнсеров.

Разработка анкеты

Анкета включала вопросы, направленные на изучение отношения подростков к своей внешности и влиянию TikTok. Основные темы: частота использования приложения, восприятие стандартов красоты, желание изменить себя и доверие к советам блогеров.

Проведение опроса

Анкетирование проводилось анонимно в онлайн формате через Google Forms. В исследовании приняли участие 50 подростков, проживающих в разных регионах России. Опрос проводился в августе 2025 г.

Этнические аспекты

Все участники дали добровольное согласие на участие в опросе. Анкета не содержала вопросов, способных причинить психологический дискомфорт. Результаты анкетирования используются исключительно в исследовательских целях, при этом сохраняется полная анонимность и конфиденциальность личных данных.

2.2. Анализ ответов

Большинство респондентов — это девушки подростки 15–18 лет (рис. 1 и 2).

Смотря на рис. 3 и 4, можно увидеть, что большинство участников опроса используют TikTok ежедневно (67,7 %), причём почти половина (48,8 %) проводят в приложении 1–2 часа в день, а треть — более 2 часов.

На рис. 5 можно увидеть, что наиболее популярной категорией для подписки оказались инфлюэнсеры, затрагивающие темы саморазвития и внешности. Тем самым, как видно на рис. 6, почти все опрошенные сталкивались с роликами с названиями вроде «Как измениться к лету» или «GLOW-UP за неделю».

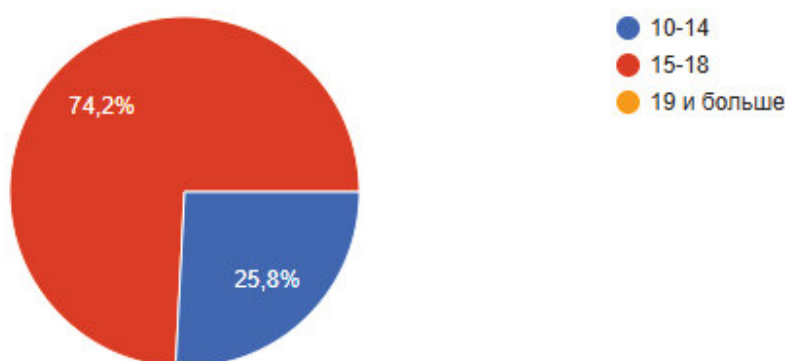


Рис. 1. Возраст участников

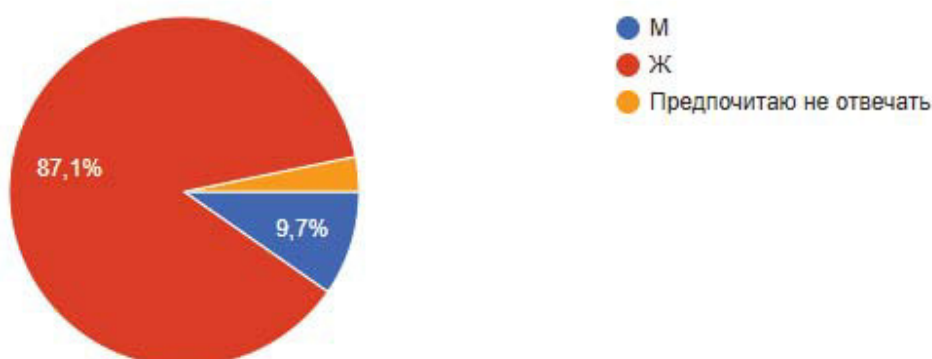


Рис. 2. Пол участников

Отношение к подобному контенту в основном позитивное: 71 % заявили, что подобные ролики их мотивируют (рис. 7). Однако у значительной части подростков они вызывают желание изменить свою внешность — 38,7 % ответили «да», а 45,2 % — «иногда» (рис. 8).

Советы блогеры (по питанию, тренировкам и внешности) влияют на большинство участников: 35,5 % следуют им регулярно, а 64,5 % — иногда (рис. 9). При этом 54,8 % сравнивают себя с блогерами время от времени, а 12,9 % делают это часто (рис. 10).

Самооценка участников опроса демонстрирует влияние таких сравнений: 71 % хотели бы что-то изменить в своей внешности, 22,6 % довольны собой, и лишь 6,5 % признались, что им сложно принять свою внешность (рис. 11).

2.3. Обсуждение: давление стандартов, сравнение, стремление к изменениям

Результаты анкетирования показывают, что TikTok действительно занимает значимое место в жизни подростков: большинство пользуются им ежедневно и про-

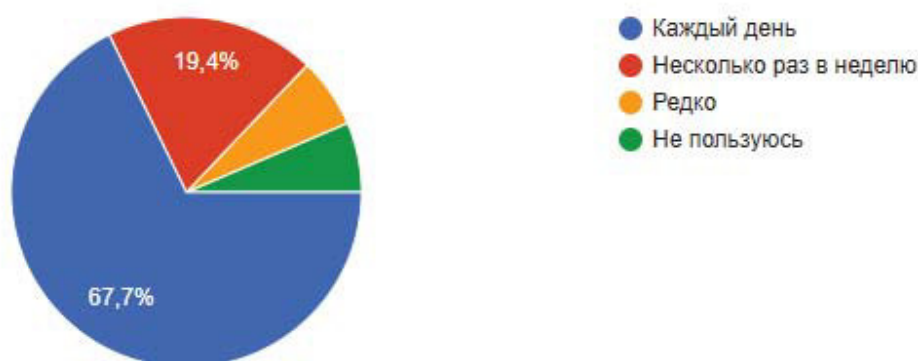


Рис. 3. Частота использования TikTok

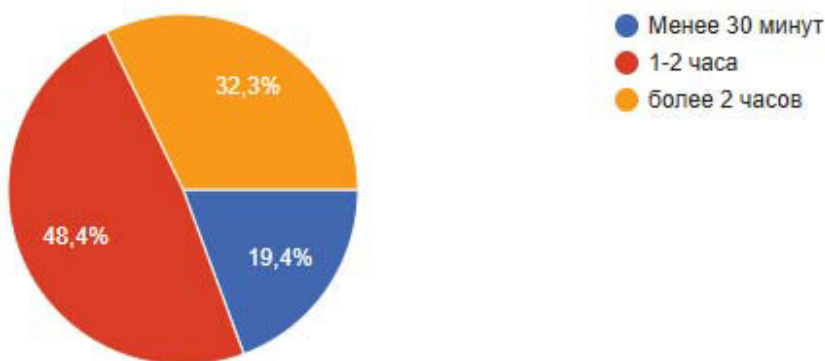
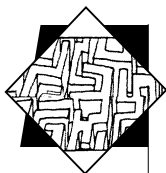


Рис. 4. Использование TikTok в день

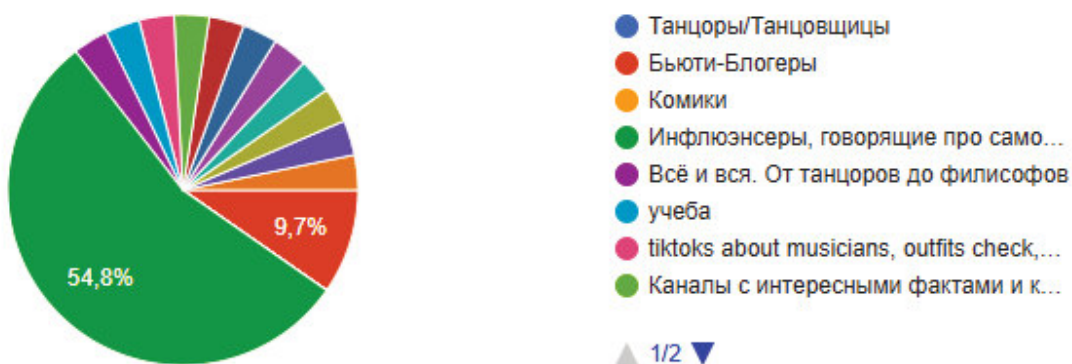


Рис. 5. Темы для подписки

водят там по несколько часов. В этой среде главную роль играют инфлюэнсеры, которые транслируют определённые стандарты красоты и дают советы, как «стать лучше». На первый взгляд, такие рекомендации воспринимаются позитивно и даже могут мотивировать, но скрытый посыл заключается в том, что подросток ещё недостаточно хорош и обязательно должен измениться.

Особенно тревожно, что многие респонденты признались: они хотя бы иногда хотят изменить свою внешность после просмотра подобных видео. Это подтверждает, что даже «безобидные» ролики вли-

яют на самооценку, формируя чувство несоответствия. При этом советы блогеров далеко не всегда реалистичны или полезны. Они часто строятся на фильтрах, монтаже и созданном идеале, который в реальной жизни недостижим.

Таким образом, TikTok становится не просто площадкой для развлечений, а пространством, где подростки сталкиваются с давлением со стороны трендов и инфлюэнсеров. Сравнение себя с блогерами и стремление подогнать себя под навязанные стандарты может привести к недовольству собой и неуверенности. Вместо того чтобы принимать и любить собственную

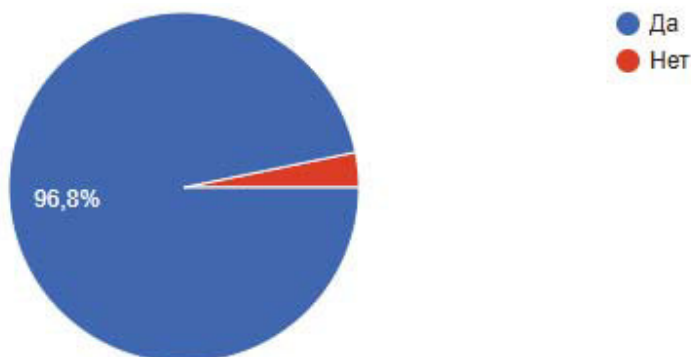


Рис. 6. Тема внешности в рекомендациях

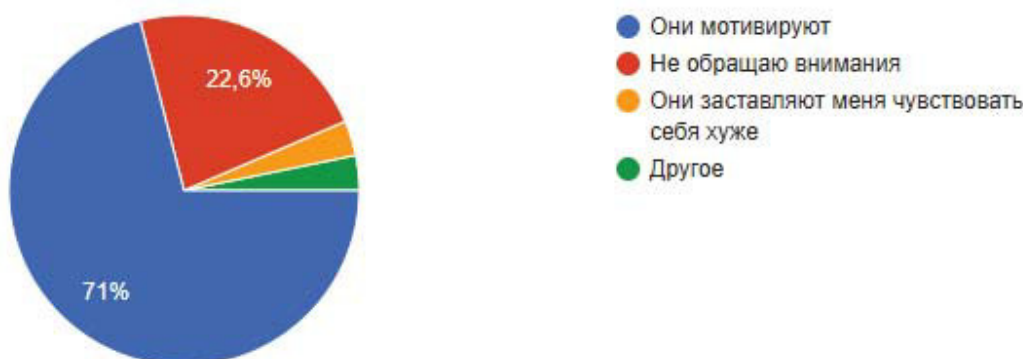


Рис. 7. Отношение к роликам

уникальность, подростки всё чаще пытаются соответствовать чужим ожиданиям.

Главный вывод состоит в том, что влияние TikTok нельзя рассматривать однозначно: с одной стороны, он даёт пространство для творчества и общения, но с другой — создаёт сильное давление на самооценку подростков, подталкивая их к ненужным изменениям внешности.

2.4. Рекомендации для подростков, родителей и педагогов

Анализ результатов анкетирования показал, что большинство подростков ак-

тивно используют TikTok и подвергаются влиянию транслируемых там стандартов красоты. Это указывает на необходимость формирования устойчивых навыков медиаграмотности, критического восприятия информации и укрепления позитивной самооценки. Ниже приведены рекомендации для основных участников процесса — подростков, родителей и педагогов.

Для подростков

1. Критически относиться к контенту.

Не всё, что показывают блогеры, является правдой. Большинство роликов проходят

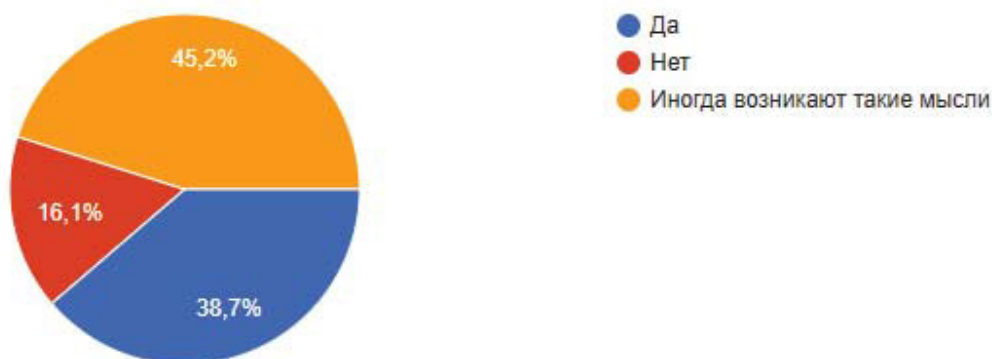


Рис. 8. Желание измениться после просмотра роликов

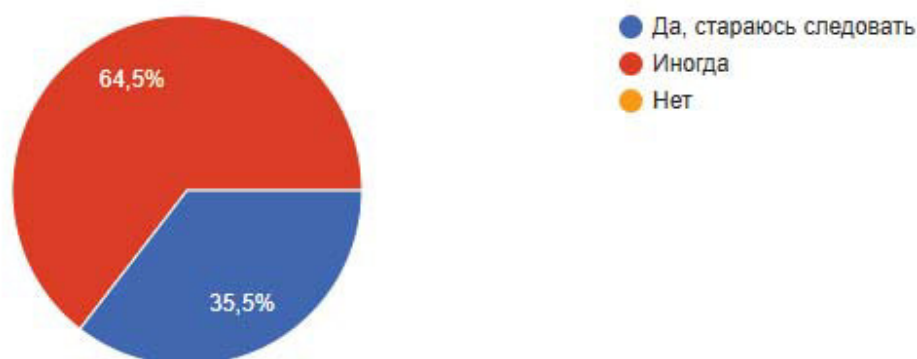


Рис. 9. Влияние советов

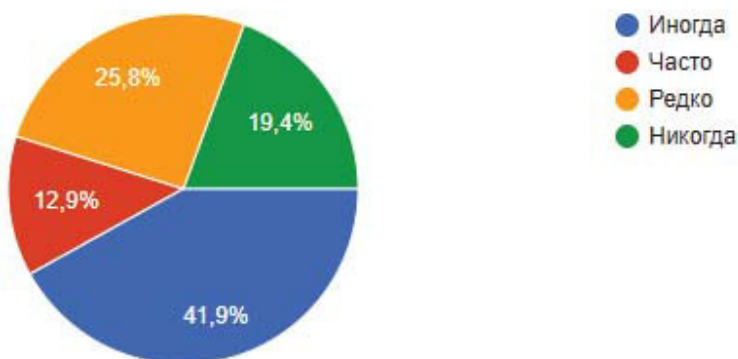
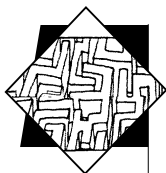


Рис. 10. Сравнения с блогерами

обработку, используют фильтры, монтаж. Важно помнить, что за картинкой часто скрывается другая, реальная жизнь.

2. Развивать медийную грамотность.

Умение распознавать манипуляции и осознавать, что «идеальная» внешность в TikTok — результат технологий и отборочного контента, помогает снизить давление стандартов.

3. Сравнить себя только с собой. Вместо постоянного сравнения своей внешности с блогерами полезнее оценивать собственный прогресс и достижения — как внешние, так и внутренние.

4. Ограничивать время проведения в TikTok. Ограничение времени, проведенного в приложении, помогает снизить зависимость от постоянного сравнения и уменьшает риск навязчивых мыслей о собственной внешности.

5. Выбирать позитивный контент. Подписка на блогеров, которые транслируют здоровые ценности, рассказывают о творчестве, хобби, образовании или саморазвитии, формирует более благоприятное информационное пространство.

6. Помнить о собственной уникальности. Красота не сводится к фильтрам и трендам — каждый человек ценен своей индивидуальностью. Изменяться стоит

только тогда, когда это внутреннее желание, а не результат давления извне.

Для родителей

1. Поддержка и открытость. Родителям следует вести с детьми диалог о том, как устроены социальные сети, обсуждать увиденное и помогать подростку понимать, что «идеальные» образы не являются нормой.

2. Формирование устойчивой самооценки. Родители могут через личный пример и позитивное общение помочь ребёнку чувствовать уверенность в себе и принимать свою индивидуальность.

3. Контроль и наблюдение. Важно обращать внимание на изменения в поведении подростка: чрезмерная самокритика, изоляция или потеря интереса к обычным делам могут указывать на давление социальных сетей.

4. Создание альтернатив. Участие в кружках, спортивных секциях, творческих проектах помогает подростку получать признание и внимание вне виртуальной среды.

Для педагогов

1. Развитие медиаграмотности. Включение в образовательный процесс занятий по критическому восприятию информации из интернета и социальных сетей.

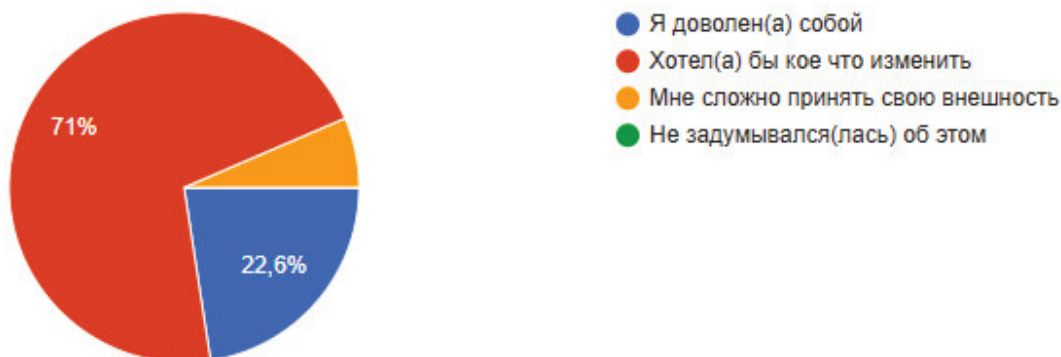


Рис. 11. Самооценка

2. Формирование ценностных ориентиров. Учителя могут акцентировать внимание на том, что ценность личности определяется её знаниями, поступками и внутренними качествами, а не внешним видом.

3. Психологическая поддержка. Важно вовремя выявлять учащихся с заниженной самооценкой и оказывать им поддержку — как индивидуально, так и через коллективные тренинги или классные часы.

4. Создание позитивной среды. Школьные инициативы (творческие проекты, спортивные мероприятия, социальные акции) помогают подросткам развиваться и самореализовываться без давления чужих стандартов.

Заключение

В ходе исследования удалось установить, что TikTok играет заметную роль в формировании представлений подростков о собственной внешности. Анализ литературы и изучение контента показали, что алгоритмы приложения и деятельность популярных блогеров способствуют распространению определённых стандартов красоты, которые становятся ориентиром для многих подростков.

Анкетирование подтвердило актуальность этой проблемы: большинство респондентов пользуются TikTok ежедневно и регулярно видят видео с советами по изменению внешности. Значительная часть подростков призналась, что такие ролики влияют на их отношение к себе и побуждают задумываться о том, что нужно что-то менять. При этом многие отмечают, что советы блогеров могут мотивировать, но вместе с тем создают ощущение, что их естественной внешности недостаточно.

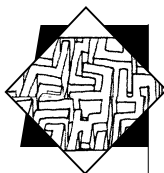
Таким образом, можно сделать вывод, что TikTok оказывает два типа влияния: с одной стороны, он предоставляет подросткам пространство для общения и самовыражения, с другой — формирует давление стандартов, которые не всегда соответствуют реальности. Это ещё раз подтверждает необходимость критического отношения к подобному контенту и развития у подростков неуверенности в себе.

Результаты работы могут быть полезны педагогам, родителям и самим подросткам при обсуждении вопросов самооценки и влияния социальных сетей. 📌

Приложение

Анкета для подростков «Влияние TikTok на восприятие внешности»

1. Сколько тебе лет?
 - 10–14
 - 15–18
2. Укажи свой пол:
 - Женский
 - Мужской
3. Как часто ты смотришь TikTok?
 - Каждый день
 - Несколько раз в неделю
 - Не пользуюсь
4. Сколько времени в день ты обычно проводишь в TikTok?
 - Менее 30 минут
 - 1–2 часа
 - Более 2 часов
5. На кого чаще всего ты подписываешься?
 - Инфлюэнсеры, говорящие про саморазвитие и внешность
 - Бьюти-блогеры
 - Друзья
 - Другие (свободный ответ)
6. Видел (а) ли ты видео с названиями вроде «Как измениться к лету», «Glow-up за неделю» и т. п.?
 - Да
 - Нет
7. Как ты относишься к таким видео?
 - Они мотивируют
 - Не обращаю внимания
8. Хотел (а) бы ты изменить свой внешний вид после просмотра таких видео?
 - Да
 - Иногда
 - Нет
9. Влияют ли советы блогеров (о питании, внешности, тренировках и т. п.) на твоё поведение?
 - Да
 - Иногда
 - Нет
10. Сравниваешь ли ты себя с блогерами в TikTok?
 - Часто
 - Иногда
 - Редко
 - Никогда
11. Как ты оцениваешь свою внешность?
 - Я доволен (а) собой
 - Хотел (а) бы что-то изменить
 - Мне сложно принять свою внешность



Список использованных источников:

1. TikTok Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/TikTok>
2. Как работает лента рекомендаций TikTok. URL: <https://newsroom.tiktok.com/ru-ru/how-for-you-page-works>
3. Роли TikTok в социализации детей и подростков. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tiktok-v-sotsializatsii-detey-i-podrostkov/viewer>
4. Подростковая психология: что делать родителям и учителям. URL: <https://solncesvet.ru/blog/psihologiya-i-vospitanie/podrostkovaya-psihologiya/>

The Influence of Tik Tok on the Formation of Beauty Standards and Self-Esteem in Adolescents

Kristina Yarkina, 9th grade student, Municipal Educational Institution Secondary School No. 97 of the City of Novokuznetsk

Abstract. The article presents the material of the educational research work of a 9th grade student of the Secondary School No. 97 of the City of Novokuznetsk on the topic: "The Influence of Tik Tok on the Formation of Beauty Standards and Self-Esteem in Adolescents".

Keywords: Tik Tok, beauty standard, self-esteem, adolescence

References:

1. TikTok Vikipediya. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/TikTok>
2. Kak rabotaet lenta rekomendacij TikTok. URL: <https://newsroom.tiktok.com/ru-ru/how-for-you-page-works>
3. Roli TikTok v socializacii detej i podrostkov. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tiktok-v-sotsializatsii-detey-i-podrostkov/viewer>
4. Podrostkovaya psihologiya: chto delat roditelyam i uchitelyam. URL: <https://solncesvet.ru/blog/psihologiya-i-vospitanie/podrostkovaya-psihologiya/>