

Крючкова Наталья Алексеевна

магистрант

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

ИСКАЖЁННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ Я: АНОРЕКСИЯ, ОЖИРЕНИЕ И РОЛЬ ЦИФРОВОЙ ВИЗУАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в статье рассматривается феномен образа физического Я как сложной психической структуры, формирующейся под воздействием индивидуального опыта, социальных ожиданий и культурных установок. Особое внимание уделяется искажённому восприятию тела, характерному для таких состояний, как нервная анорексия и ожирение. Анализируются когнитивные и эмоциональные механизмы, лежащие в основе негативного телесного самощущения, включая влияние визуальной культуры, алгоритмов цифровых платформ и содержания социальных сетей. Отмечается, что несмотря на противоположные внешние проявления, оба типа нарушенного восприятия тела основываются на едином внутреннем разрыве между физическим Я и личностной идентичностью.*

***Ключевые слова:** образ тела, физическое Я, анорексия, ожирение, искажение восприятия, визуальная культура, социальные сети, телесная идентичность, цифровая среда, расстройства пищевого поведения.*

Образ физического Я представляет собой многослойную психическую конструкцию, которая отражает то, как индивид воспринимает, оценивает и эмоционально воспринимает своё тело. Он формируется в процессе взаимодействия личного опыта, социальных ожиданий и культурных норм, что придаёт ему сложную и многогранную структуру. Восприятие собственного тела выходит за рамки исключительно физических характеристик – таких как вес или рост – охватывая также отношение к телесности в целом, уровень принятия внешности и готовность к социальному взаимодействию через призму своего телесного облика [1].

Исторически понятие образа тела развивалось в русле таких направлений, как нейропсихология, психоанализ и когнитивная психология. Одним из первых, кто осмыслил этот феномен, был М. Шильдер. Он рассматривал образ тела как продукт взаимодействия сенсорных ощущений и эмоционального восприятия тела. Искажение образа физического Я возникает тогда, когда субъективное восприятие тела существенно расходится с его объективными характеристиками, сопровождаясь резким негативным эмоциональным фоном. Подобное искажение может проявляться в виде навязчивой убеждённости в наличии физических недостатков, гипертрофированного внимания к весу и форме тела, постоянной самокритики и склонности к сравнению себя с другими [2]. В условиях современной культуры, ориентированной на визуальное потребление, такие формы искажённого восприятия становятся всё более распространёнными и социально значимыми.

Особенную восприимчивость к таким искажениям демонстрируют лица с расстройствами пищевого поведения [3]. В последние десятилетия нервная анорексия всё чаще рассматривается не только в рамках клинической психиатрии, но и как проявление более широкой культурной патологии, в которой тело становится ареной контроля, оценки и, в конечном итоге, отчуждения. Существенное влияние на этот процесс оказывают социальные сети. Они радикально меняют способы, посредством которых человек соотносит себя с собственным телом. В цифровом пространстве визуальное содержание приобретает доминирующее значение, а гляцевый, отредактированный образ нередко воспринимается как более значимый, чем реальное телесное присутствие [4].

Социальные сети ежедневно транслируют своим пользователям, особенно подросткам и молодым женщинам, потоки изображений, где стройность возводится в ранг универсальной ценности. Эстетика хештегов #fitspo и #thinspiration, отфильтрованные фотографии и ретушированные тела формируют искусственный стандарт, который начинает восприниматься как норма. Более того, визуальная культура этих платформ не просто прославляет худобу, но и закрепляет идею, что внешность — это прямой результат силы воли, дисци-

плины и постоянной работы над собой. В такой логике несоответствие заданному идеалу превращается в личную неудачу, а тело – в символ провала [5].

Для лиц с анорексией социальные сети нередко становятся своеобразным зеркалом, которое искажает не только внешность, но и саму личностную ценность. Возникает феномен «цифрового сравнения», при котором пользователь непрерывно соотносит себя с отобранными образами других, что усиливает чувство неполноценности и эмоциональной зависимости от внешнего признания. В некоторых случаях такие платформы не просто способствуют искажённому восприятию тела, но и становятся каналом для прямого воздействия – в виде сообществ, пропагандирующих анорексию как образ жизни, где голодание воспринимается как акт воли, а истощение – как достижение [6].

Тем не менее, наибольшая угроза исходит не столько от содержания, сколько от его цикличной повторяемости. Алгоритмы социальных сетей, подстраивающиеся под интересы пользователя, создают замкнутую визуальную петлю, в которой телесность утрачивает свой личностный смысл и превращается в объект для внешней оценки, управления и коррекции. В результате человек перестаёт ощущать своё тело как часть себя и начинает воспринимать его как бесконечный проект, нуждающийся в доработке, подгонке и улучшении.

Современная визуальная культура в соцсетях крайне редко предлагает образы, которые выходят за рамки узко заданных стандартов. Даже явления вроде бодипозитива, как правило, подаются в коммерчески адаптированной форме: ухоженные, эстетически привлекательные тела моделей плюс-сайз вызывают восхищение, но при этом выглядят столь же недостижимыми, как и традиционные идеалы стройности. Для человека с ожирением такие образы могут не способствовать принятию, а, напротив, углублять ощущение оторванности от реальности [7].

Кроме того, пребывание в социальной сети у полных пользователей нередко сопровождается внутренней тревогой и чувством уязвимости. Ожирение остаётся стигматизированным в общественном дискурсе: комментарии, мемы, саркастические замечания о «лени» или «недостатке воли» не просто унижают – они формируют глубоко укоренившееся ощущение собственной никчем-

ности. В результате тело начинает восприниматься как объект стыда, который необходимо скрыть, спрятать, исключить из визуального поля. Люди всё чаще избегают фотографий, зеркал, публичных мест и даже примерочных кабин в магазинах одежды. Социальные сети усиливают это избегание, особенно в случаях, когда публикация собственного изображения становится источником критики, насмешек или безмолвного игнорирования.

Парадокс искажения образа тела заключается в том, что он может принимать диаметрально противоположные формы, сохраняя при этом внутреннюю общность механизмов. Нервная анорексия и ожирение – это два полюса единого феномена: утраты телесной целостности и разрыва между телесно ощущаемым и ментально представляемым. В обеих ситуациях тело перестаёт восприниматься как естественное продолжение личности и становится либо объектом безжалостного контроля, либо источником тревоги, который вызывает эмоциональное отчуждение [8].

Объединяющим элементом этих состояний выступает хроническое недовольство собой. В случае анорексии оно трансформируется в навязчивое стремление к минимальности, к «исчезновению», к абсолютному контролю над физическим существованием. Любая деталь тела – складка, грамм, тень – интерпретируется как поражение, угроза самооценке, подлежащая немедленному устранению. Тело становится врагом, требующим подчинения. При ожирении ситуация обратная: тело воспринимается как обуза, источник стыда и боли, слишком объёмное, слишком заметное, слишком «неподходящее». Здесь речь идёт не о борьбе, а о стремлении к сокрытию, о попытке стать невидимым через эмоциональное отстранение.

Тем не менее, в обоих случаях задействуется схожий когнитивный механизм – формирование устойчивой искажённой схемы телесного Я. Человек начинает не только иначе воспринимать своё тело, но и переосмыслять его значение: «Я не соответствую норме», «Я недостойн любви», «Меня стыдно показывать». Эти установки приобретают прочную эмоциональную окраску, что делает их особенно устойчивыми, а любое внешнее подтверждение – особенно в

цифровой среде – лишь усиливает их. Лайки, комментарии, алгоритмические рекомендации становятся инструментами, подкрепляющими либо потребность в тотальном контроле (в случае анорексии), либо усиливающими избегание (в случае ожирения) [9].

Необходимо учитывать и культурный контекст, в котором развиваются эти расстройства. Современное общество транслирует двойственные сигналы: с одной стороны – культ стройности, с другой – имитация толерантности к разнообразию тел. Однако подлинное принятие различий остаётся редким явлением, уступая место риторике, в которой внешняя привлекательность всё ещё соотносится с приближённостью к идеалу. В такой культурной среде и анорексия, и ожирение выступают как болезненные, но закономерные ответы на невозможность быть принятым в своей аутентичности.

Таким образом, искажение образа физического Я следует рассматривать не как сугубо индивидуальное нарушение восприятия, а как следствие сложного переплетения личных, социальных и культурных детерминант, усиливающихся под влиянием цифровой среды. В условиях господства визуальной культуры телесность теряет субъективную значимость и превращается в объект внешнего контроля и оценки, что провоцирует либо навязчивое стремление к худобе, либо уход в избегание и стыд. Несмотря на различия, обе крайности объединяются общей деструктивной установкой по отношению к себе и устойчивым искажением схемы телесного Я. Это состояние требует не только индивидуальной психокоррекции, но и более широкого пересмотра общественных норм телесности в сторону принятия и признания телесного разнообразия.

Список литературы

1. Шишковская А.В. Теоретические представления об образе физического Я в психологии / А.В. Шишковская // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2009. – Т. 7. №3. – С. 71–78. EDN RCQGJJ
2. Фомина О.С. Особенности физического Я личности / О.С. Фомина, И.С. Лучинкина // Молодой ученый. – 2020. – №17 (307). – С. 291–294. EDN SZMNOQ

3. Чупина В.Б. Образ телесного Я у женщин с нарушениями пищевого поведения / В.Б. Чупина, Л.С. Гавриленко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. №3 (24). – С. 384–386. EDN YBDATJ
4. Степанов М.А. Цифра и образ: генеалогия новой визуальности / М.А. Степанов // Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. – 2019. – №35. – С. 126–133. DOI 10.17223/22220836/35/12. EDN AKHCKU
5. Батурина Н.В. Влияние социальной сети Instagram на восприятие образа тела у молодых женщин / Н.В. Батурина, О.А. Зацепина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – №7 (87). – С. 57–61. DOI 10.24158/spp.2021.7.9. EDN ZYKCOI
6. Бардина С.М. Взгляд, тело и социальное взаимодействие: проблема искаженного восприятия собственного тела при анорексии / С.М. Бардина // Социология власти. – 2016. – Т. 28. №1. – С. 35–54. EDN VVHOJH
7. Юдина Е.Ю. Бодипозитив в современных социальных дискурсах: медиа, реклама, мода / Е.Ю. Юдина, Н.Ю. Торопина // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2022. – №1 (45). – С. 53–70. DOI 10.25688/2076-9091.2022.45.1.5. EDN UOJYUL
8. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: монография / О.А. Скугаревский. – Минск: БГМУ, 2007. – 340 с.
9. Дорожевец А.Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией: дис. ... канд. психол. наук / А.Н. Дорожевец. – М., 1986. – 194 с. EDN NPQONN