

ТЕЛЕСНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

THE BODILY IDENTITY OF AN INDIVIDUAL IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

Зюрина Софья Александровна,

бакалавр психолого-педагогических наук,

Московский педагогический государственный университет.

Zyurina Sofia Aleksandrovna,

Bachelor of Psychology and Pedagogy,

Moscow State Pedagogical University.

Статья посвящена теоретическому анализу проблемы формирования телесной идентичности личности в условиях современной цифровой среды. Рассматриваются основные отечественные и зарубежные подходы к пониманию телесной идентичности как психологического феномена, отражающего осознание, принятие и переживание человеком собственного тела. Особое внимание уделяется влиянию цифровой среды, социальных сетей и современных медиаплатформ на процессы восприятия собственной внешности, социального сравнения и интериоризации идеализированных стандартов красоты. Показано, что постоянное взаимодействие с цифровым контентом способно трансформировать представления личности о собственном теле, усиливать неудовлетворённость внешностью и изменять механизмы формирования телесной идентичности. Отмечается, что телесная идентичность выступает важной составляющей самосознания личности и тесно связана с

самоотношением, психологическим благополучием и социальной адаптацией. Сделан вывод о необходимости дальнейшего изучения влияния цифровой среды на формирование позитивной телесной идентичности и разработки психологических подходов к профилактике её нарушений.

The article is devoted to a theoretical analysis of the problem of forming a person's bodily identity in the context of the modern digital environment. The main domestic and foreign approaches to understanding bodily identity as a psychological phenomenon reflecting a person's awareness, acceptance, and experience of their own body are examined. Special attention is paid to the influence of the digital environment, social networks, and modern media platforms on the processes of perceiving one's own appearance, social comparison, and the internalization of idealized beauty standards. It has been shown that constant interaction with digital content can transform an individual's perceptions of their own body, increase dissatisfaction with their appearance, and alter the mechanisms of bodily identity formation. It is noted that bodily identity is an important component of an individual's self-awareness and is closely linked to self-attitude, psychological well-being, and social adaptation. It is concluded that further study is needed to examine the impact of the digital environment on the formation of a positive body image and to develop psychological approaches to preventing its disorders.

Ключевые слова: телесная идентичность; цифровая среда; социальные сети; образ собственного тела; самосознание личности; самоотношение; социальное сравнение; цифровая социализация; психологическое благополучие; идеалы внешности.

Key words: bodily identity; digital environment; social media; body image; self-awareness; self-attitude; social comparison; digital socialization; psychological well-being; beauty ideals.

Телесная идентичность представляет собой важный компонент личностной идентичности, отражающий осознание человеком собственного тела, отношение к нему и принятие его физических особенностей. Она формируется под влиянием биологических, психологических и социальных факторов и изменяется на протяжении всей жизни [2, 3]. В современных условиях всё более значимую роль в этом процессе играет цифровая среда, где внешность становится одним из центральных объектов самопрезентации и социальной оценки. Теоретические основы изучения телесной идентичности связаны с концепцией образа тела П. Шильдера, рассматривавшего его как субъективную психическую репрезентацию собственного тела, формирующуюся в процессе телесного опыта и социального взаимодействия [1]. Л. С. Выготский показал, что представления человека о себе складываются посредством интериоризации социальных норм, которые сегодня всё чаще транслируются цифровой средой и социальными сетями [2]. Образ тела рассматривается отечественными и зарубежными исследователями (Р. Бернс, Е. Т. Соколова, В. Н. Никитин) как значимый компонент самосознания личности. Согласно концепции Т. Кэша, он включает перцептивный, когнитивно-аффективный и поведенческий компоненты [3]. Существенное значение имеет теория самообъективации Б. Фредриксон и Т. Робертс, согласно которой под влиянием культурных стандартов человек начинает воспринимать собственное тело как объект внешней оценки, что способствует усилению зависимости самооценки от внешности и повышению риска неудовлетворённости телом [4]. Цифровая среда существенно изменила механизмы формирования телесной идентичности. Социальные сети предоставляют возможность постоянной демонстрации собственной внешности, получения социальной обратной связи и сравнения себя с другими пользователями. При этом алгоритмы цифровых платформ преимущественно распространяют визуальный контент, соответствующий

современным стандартам привлекательности, усиливая процессы социального сравнения интериризации идеалов красоты [4, 6]. Результаты современных исследований подтверждают связь активного использования социальных сетей с особенностями восприятия собственного тела [5-7]. Работы М. Тиггеманн, Л. Вартамян, Ж. Фардули, Ш. Грейб, Л. М. Уорд и Д. Хайда свидетельствуют, что интенсивное взаимодействие с визуальным контентом сопровождается усилением самообъективации, неудовлетворённости собственной внешностью и повышением риска нарушений пищевого поведения. Отечественные исследования также подтверждают влияние цифровой среды на отношение к собственному телу [8, 9]. По данным А. В. Шмойловой и Т. В. Волкодав, молодые женщины отмечают значительное влияние социальных сетей на формирование представлений о привлекательности. Е. В. Шевцова указывает, что регулярное взаимодействие с визуальным контентом способно способствовать искажению представлений о телесной норме и развитию симптомов телесной дисморфии. Вместе с тем влияние цифровой среды не является исключительно негативным. Социальные сети способны выполнять функции социальной поддержки, объединять людей со схожим опытом и распространять идеи принятия собственного тела. При осознанном использовании цифровых платформ и критическом отношении к транслируемым стандартам они могут способствовать формированию позитивной телесной идентичности [7, 9]. Таким образом, телесная идентичность представляет собой динамическое психологическое образование, которое в условиях цифровой среды формируется под воздействием механизмов социальной оценки, сравнения и самопрезентации. Современные исследования свидетельствуют, что цифровая среда способна как усиливать неудовлетворённость собственной внешностью, так и выступать ресурсом формирования её позитивного восприятия.

Анализ современных исследований показывает, что формирование телесной идентичности в условиях цифровой среды тесно связано с процессами социализации, самопрезентации и социального сравнения. [1-5]. Если ранее отношение к собственному телу формировалось преимущественно в непосредственном социальном окружении, то сегодня значительная часть этого процесса переносится в цифровое пространство, где внешность становится важным средством коммуникации и получения социальной оценки. Большинство исследований свидетельствует, что интенсивное использование социальных сетей связано с усилением социального сравнения, самообъективации и неудовлетворённости собственной внешностью [6-10]. Однако негативные последствия определяются не столько самим использованием цифровых платформ, сколько характером взаимодействия с визуальным контентом [6-10]. Наибольшие риски возникают при пассивном просмотре идеализированных изображений, ориентации на внешнюю оценку и интериоризации недостижимых стандартов привлекательности. Современные цифровые платформы существенно расширяют масштабы социального сравнения, поскольку пользователи ежедневно взаимодействуют с большим количеством тщательно отобранных и обработанных изображений [6, 9]. Это способствует формированию представлений об идеальной внешности как социальной норме и повышает зависимость телесной идентичности от внешнего одобрения. Вместе с тем цифровая среда обладает и ресурсным потенциалом. Социальные сети могут обеспечивать эмоциональную поддержку, распространять идеи позитивного отношения к телу и телесного разнообразия, способствуя развитию положительному отношению к собственному телу [5, 7]. Следовательно, влияние цифровой среды определяется особенностями её использования, индивидуальными характеристиками личности и уровнем критического восприятия и оценки информации.

Телесная идентичность является важной психологической характеристикой личности, отражающей особенности восприятия, оценки и принятия собственного тела. В условиях цифровизации её формирование всё в большей степени определяется влиянием социальных сетей, где механизмы самопрезентации, социальной оценки и сравнения становятся значимыми факторами отношения человека к собственной внешности. Анализ научной литературы показал, что цифровая среда способна усиливать процессы самообъективации, социального сравнения и интериоризации современных стандартов красоты, повышая риск неудовлетворённости собственной внешностью. Вместе с тем осознанное использование цифровых платформ, критическое отношение к визуальному контенту и развитие позитивного самоотношения позволяют использовать цифровую среду как ресурс формирования здоровой телесной идентичности. Полученные выводы подчёркивают необходимость дальнейших исследований психологических механизмов формирования телесной идентичности в цифровой среде, а также разработки профилактических программ, направленных на развитие критического восприятия цифрового контента и укрепление позитивного отношения к собственному телу.

Список литературы

1. Выготский Л. С., Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2005. URL:
https://archive.org/stream/2006_20210417/Выготский%20Л.С.%20Психология%20развития%20человека%20%28Библиотека%20всемирной%20психологии%29.%202006_djvu.txt

2. Шмойлова А. В., Волкодав Т. В. Социальные сети как фактор формирования представлений о внешности у современной молодежи // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 5. URL: <https://www.prlib.ru/item/1377865>
3. Шевцова Е. В. Социальные сети и особенности восприятия собственного тела у лиц молодого возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 4А. С. 96-104. URL: <https://www.publishing-vak.ru/archive-2022/psychology-4.htm>
4. Barbara L. Fredrickson, Tomi-Ann Roberts. Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks // Psychology of Women Quarterly. 1997. Vol. 21(2). P. 173-206. URL: https://www.researchgate.net/publication/258181826_Objectification_Theory_Toward_Understanding_Women's_Lived_Experiences_and_Mental_Health_Risks
5. Lenny R. Vartanian, Jessica Fardouly. Negative Comparisons About One's Appearance Mediate the Relationship Between Facebook Usage and Body Image Concerns // Body Image. 2015. Vol. 12. P. 82-88. URL: [https://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Fardouly%20&%20Vartanian%20\(2015\).pdf](https://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Fardouly%20&%20Vartanian%20(2015).pdf)
6. Marika Tiggemann, Zali McGill. The Role of Social Comparison in the Effect of Instagram Exposure on Women's Mood and Body Dissatisfaction // Body Image. 2016. Vol. 17. P. 90-97. URL: https://www.researchgate.net/publication/242576049_The_Role_of_Social_Comparison_in_the_Effect_of_Magazine_Advertisements_on_Women's_Mood_and_Body_Dissatisfaction
7. Rae Langton. Feminism in a Digital World: Objectification Revisited // Feminist Studies. 2019. Vol. 45. № 2. P. 312-328.

URL:

https://www.researchgate.net/publication/339939198_Feminism_An_Overview

8. Shari L. Grabe, L. Monique Ward, Janet Shibley Hyde. The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-analysis // Psychological Bulletin. 2008. Vol. 134(3). P. 460-476.

URL:

https://www.researchgate.net/publication/5259131_The_Role_of_the_Media_in_Body_Image_Concerns_Among_Women_A_Meta-Analysis_of_Experimental_and_Correlational_Studies

9. The Body Image Workbook. The Body Image Workbook. 2nd ed. Oakland: New Harbinger Publications, 2008. URL:

<https://web.archive.org/web/20210803005019/https://psycnet.apa.org/record/2009-02757-000>

10. The Image and Appearance of the Human Body P. The Image and Appearance of the Human Body. New York: International Universities Press, 1950. URL: <https://archive.org/details/schilder-paul.-the-image-and-appearance-of-the-human-body>