

Векторы коррекции самопринятия тела у женщин ДСНС

Скорынина-Погребная О.В., Ушакова И.М., Чанкова И.С.

Постановка проблемы. Отношение к телу это важная составляющая личностного самопринятия в целом. Неудовлетворенность своей внешностью свойственна многим женщинам. Но в основе этой неудовлетворенности находятся многие критерии: низкая самооценка, состояние здоровья, социальное непринятие, непринятие мужчинами, страхи и комплексы и др.

«Современная культура порождает в индивидуальном сознании женщины целый ряд противоречий, связанных с восприятием собственного тела. Данное положение имеет огромное значение для личностного развития человека: отношение к собственному телу как объекту тормозит развитие самоидентичности» [2, с. 412].

Формируя субъективное отношение к телу, женщины зачастую ориентируется не на свои ощущения комфорта/некомфорта, а на социальные стереотипы, нереалистичные идеалы, выработанные определенной эпохой и культурой, на информацию, распространяемую средствами массовой информации. «В эмоциональном плане такой стиль восприятия порождает недовольство, особый стыд, тревогу, чувство личной несостоятельности и вины. Если опираться на количественный критерий нормы, то придется признать, что недовольство собственным телом – это нормальная характеристика современного отношения к себе. Большинство женщин испытывает неудовлетворенность своей телесной сферой в целом или отдельными ее аспектами (S. Orbach, N. Wolf, Харланова Л.В.). Его масштаб может быть разным: от легкого недовольства до выраженных страданий, толкающих женщину на радикальные изменения (пластические операции, значительную потерю веса и т.п.). В любом случае, речь идет об отчуждении

и дефиците принятия себя. Описанный феномен является многогранным и имеет комплексную природу» [4].

У женщин возрастает интерес к внешности, формируется озабоченность и недовольство собой, усиливается стремление к самовыражению с помощью тела. Такая заикленность на телесности порождает увеличение частоты психосоматических расстройств, сексуальных дисфункцию и фригидности невыясненного генеза; низкий уровень заботы о физическом благополучии; широкое применение диет, пластических операций и других способов коррекции внешнего вида; культивирование телесных практик, объединяющих людей в новые социальные группы.

В современном обществе стремление к идеальному образу, который напрямую связан со строением тела, считается нормальным и становится доминирующей целью в жизни женщины, формируется своего рода зависимость, которая является основой для нового рынка услуг. «Для совершенствования тела, его очищения, поддержания его здоровья, защиты, одевания и украшения изобретается целая система практик, технологий и социальных институтов. Эти практики помогают если и не изменить тело реально, то создать видимость таких изменений. Так возникают институты моды, косметики, татуировки, правильного питания, достройки с помощью гаджетов» [4].

Теоретические основания. Отношение к телу женщины в современной науке недостаточно изучено, являясь больше частью индивидуальной жизни женщины. Данный аспект в научном мире носит название «отношение к телесности», который представлен в работах Н.М. Ершовой, Л.А. Мясниковой, Леви Т.С., Никитина В.П.

Причем для женщин свойственна парадоксальность отношения к телу: обладающие астеническим телосложением стремятся иметь больше грудь и

бедра, обладающие пикническими характеристиками, постоянно стремятся похудеть

В современном мире внешность становится критерием социального принятия / непринятия в группе. Нестандартные внешние данные, которые отличают женщину от других, являются «мишенью» для насмешек. И отличная от стереотипного идеала внешность воспринимается как отражение внутреннего неблагополучия. «Женщины в значительной степени ориентируются на идеал совершенного тела, а также на транслируемое культурой пренебрежение телом реальным, благодаря чему начинает воспринимать себя чрезмерно критически и испытывать недовольство» [4].

Социологические исследования, направленные на изучение отношения к телесности в современном обществе, демонстрируют заботу о теле как актуальную проблему среди украинской молодежи. Тело становится фетишем, нормируются его параметры, которые становятся сверхценностью. Забота о теле все время находится в фокусе внимания, доминирует идея о несовершенстве естественного тела и звучит призыв к постоянной трансформации для достижения идеального образа в соответствии со своими желаниями и социокультурными стандартами. Но не всегда затраченные усилия увенчиваются успехом. Помимо внешних факторов, влияющих на тело, существуют и внутренние, которые не всегда подлежат коррекции, потому интерес к телесному преобразованию сопровождается озабоченностью и недовольством. Как следствие, возникают негативные эмоциональные состояния: тревога, стыд, чувство вины, страх утраты контроля над собой. Формируется ответственность за свой внешний вид, как показатель успешности личности, принадлежности к определенному социальному уровню.

Методы исследования. Теоретический анализ, анкетирование, глубинное интервью, качественный анализ, математический анализ результатов.

Целью работы является изучение сути понятия «самопринятие тела», выявление особенностей самопринятия тела у женщин ДСНС.

Для достижения цели предлагается решить следующие задачи:

- Рассмотреть содержание понятия «самопринятие тела»
- Проанализировать особенности восприятия тела женщинами
- Провести интервью с женщинами ДСНС для установления у них особенностей самопринятия тела.

Описание результатов и их обсуждение. Принятие себя, по определению С.Л.Братченко и М.Р.Мироновой, означает признание себя и безусловную любовь к себе такого, какой я есть, отношение к себе как личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору, веру в себя и свои возможности, доверие своей природе, организму [1].

В. В. Столин иерархической моделью структуры самопринятие включает следующие показатели:

- ✓ Измерение «за» или «против» собственного «Я»;
- ✓ Самоуважение;
- ✓ Аутосимпатия;
- ✓ Ожидание положительного отношения от других;
- ✓ Самоинтерес [4].

В контексте телесности мы можем говорить о критериях, по которым женщина выстраивает отношение к телу, представления о своей внешности.

Женское самоуважение субъективную эмоциональную оценку собственной значимости как женщины, а также отношение индивида к себе как к представительнице женского пола. . Включает в себя как мнение о себе

(например, «я красива, шикарна»), так и связанные с этим эмоции (например, радость/отчаяние, гордость/стыд).

Женская аутосимпатия – благосклонное отношение женщины к самой себе. Проявляется в том, что она довольна своими внешними данными, выстраиваемой моделью поведения. При аутосимпатии женщина стремится выделяет себя из общей массы.

Ожидание положительного отношения от других – это уверенность женщины в том, что она заслуживает исключительно положительной реакции других на свою личность, на свое тело и свой стиль.

Самоинтерес женщины отражает меру заинтересованности в самой себе, желание и стремление познавать себя, свои желания и потребности, развиваться и усовершенствоваться.

Для определения особенностей отношения к телу у женщин проведено глубинное интервью среди сотрудниц ДСНС. В результате общения с респондентами установлено, что самопринятие тела варьирует от позитивного принятия до отторжения своей внешности. Проведен качественный анализ результатов, что дало возможность определены группы опрошенных.

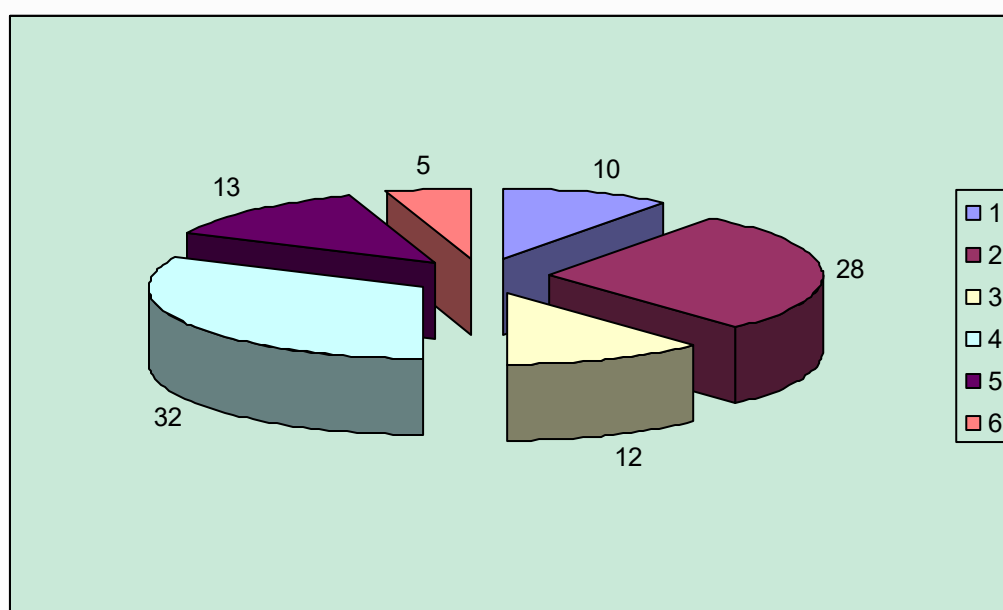


Рис. 1 . Распределение женщин ДСНС по критерию «самоотношение к телу», где 1- полное принятие, 2- положительное отношение, но с элементами самокритики, 3- положительное отношение за счет работы над собой, 4- нейтральное отношение, 5- негативное нефиксированное отношение, 5- нежелание обсуждать тему телесности

Каждой женщине свойственно анализировать свое тело, разница в том, как часто это происходит и с каким эмоциональным фоном. Отношение может быть положительное, нейтральное, отрицательное. Анализ может осуществляться по объективным и субъективным показателям, но в любом случае это характеризует уровень самопринятия женщины.

Среди наших опрошенных только незначительная часть женщин, а именно 10%, полностью принимает себя в том образе, который сложился в течение жизни. Положительное отношение, но с элементами самокритики прослеживается у 28% опрошенных, при этом критичные замечания могут касаться физиогномических особенностей, структуры тела, состояния здоровья, состояния волос и ногтей, стиля одежды. фотогеничности.

Респонденты с безусловным принятием своего тела любят свою внешность, пристально следят за своим физическим самочувствием, знают и удовлетворяют потребности своего организма.

Положительное отношение за счет работы над собой присуще 12% опрошенных. Следует отметить, что под работой над собой понимается и психологические, и физические, и эстетические усилия. Для этой группы женщин характерно контролирующее и бережное отношение к себе. Они заботятся о хорошей физической форме, подтянутости, пластичности тела, о внешней красоте, поддержании здоровья и продлении молодости.

Нейтральное отношение к телесности присуще 32% респондентов. Нейтральность заключается в том, что женщины не акцентируют свое

внимание на внешности и принятии тела. Заботы о теле включается только при активизации физиологических потребностей, состоянии здоровья. Т.е. прослеживается осознаваемое неконфликтное бережное отношение к себе. Забота о здоровье воспринимается как обязанность, как неприятная нагрузка. Для них привычно не замечать свое тело, пока оно в виде боли не напомнит о себе и считать, что о теле не нужно специально заботиться (здоровье естественное состояние, которое не нужно специально поддерживать).

Негативное нефиксированное отношение к телу имеет место у 13% опрошенных. Но у них сформировано принятие ситуации, отсутствует стремление что либо изменять.

Отказались обсуждать тему телесности 5% женщин. Они заакцентировали внимание, что это личное и они не хотят обсуждать эту тему. В данном случае можно говорить о том, что предложенная тематика диалога травматична.

Негативное отношение к телу характеризуется контролем тела, подчинением телесных желаний воле. Как правило, женщины с негативным отношением к телу стыдятся своей внешности, своей сексуальности и интимных проявлений своего тела. Им присуще отвергать своё тело, так как оно не соответствует определенным стандартам, неидеально.

Но в любой группе есть крайние формы проявления самоотношения, которые можно назвать деструктивными. С одной стороны хорошо, когда женщина принимает себя и положительно относится к своей внешности. Но в этом случае тоже есть некоторые риски. При полном принятии себя тело может восприниматься как объект любования мужчин, использоваться как средство соблазнения и удержания мужчин. В этом случае получается радость от бытия в своем теле, от движений, ощущения силы и выносливости. В такой ситуации малейшие изменения во внешности воспринимаются

эмоционально напряженно, и тело может стать источником страданий, недомоганий, испытаний.

Положительное отношение к внешности за счет работы над собой тоже имеет риски. Свои телесные недостатки рассматриваются как то, что нужно непременно преодолеть. Любыми способами достигаются идеальные формы тела, чтобы быть лучшей среди лучших. Следовать режиму, придерживаться диеты, избегать негативных переживаний, трепетно беречь себя – становится навязчивой идеей личности. «Женщина начинает относиться к своему телу как к индивидуальному проекту, показывающему результаты её упорного труда и бдительности, или, напротив, означающему её провал и неудачу. Как следствие, телесность как таковая становится фокусом внимания в жизни, а эмоциональный пласт отношения обогащается особым стыдом и тревогой» [4].

Негативное отношение к внешности чревато тем, что контакт с телом нарушается, акцент «перемещается», в первую очередь, в мир социальных взаимодействий. Самоотношение личности начинает зависеть от реакций и оценок других людей, причем речь не идет об авторитетных знакомых, а в большей степени о случайных контактах.

В современном мире, в погоне за внешностью и идеальными телесными параметрами, женщины забывают об основном предназначении -- рожать детей и заниматься их воспитанием. Потому одним из векторов работы с самопринятием телесности должно быть формирование женской идентичности, связанной с материнством. Конечно, в данном вопросе следует обращать внимание на возрастные рамки, т.е. программа коррекции женского самоотношения не может быть универсальной для всех возрастных категорий.

В коррекционную программу также следует включить некоторые идеи бодипозитива (второй вектор коррекционной работы). Бодипозитив –

это движение, основанное на уважительном отношении и принятии как своей, так и чужой внешности, в том числе измененной вследствие болезни, травмы или врожденной патологии. Изначально его целью было научить общество общаться на равных с людьми со всевозможными различиями, не отводя взгляда и не показывая свое пренебрежение.

Третий вектор психологической работы с вопросами самопринятия тела связано с формированием ответственности за качество своего тела и жизни. Субъекту предлагается направить свою творческую энергию на преобразование телесной сферы. Сейчас развито множество телесных практик для преобразования тела:

- татуировки, которые прежде использовались только в криминальной среде или представителями субкультур;
- депиляция — раньше на пляже можно было видеть женщин с волосатыми ногами и подмышками, и никто не обращал на это особого внимания.
- визаж и косметология;
- различного рода спортивные и танцевальные занятия;
- школы здорового питания.
- занятия по формированию визуальной компетентности: селфи, бесконечные посты фотографий в «Инстаграме», блогерство (это дает умения просчитывать эффекты разных ракурсов, схватывать модные позы и трендовые выражения лица, что формирует основы для успеха в сферах, предполагающих публичное самовыражение). Таким образом, постепенно появляется новая модель телесности, которая формируется в немалой степени благодаря активности пользователей новых медиа.

Четвертый вектор -- преодоление негативных эмоций по отношению к телесности. Речь идет о работе с чувством вины, обидой, с самокритикой.

Пятый вектор работы -- колесо жизненного баланса. В данном направлении необходимо определить сферы жизни и деятельности человека,

графически изобразить их с целью расширения картины мира. Таким образом происходит пересмотр своих достижений, работа с самокритикой и с ценностями.

Выводы. В современном мире отмечается высокий интерес культуры и личности к теме индивидуального телесного бытия. В настоящей- работе мы сосредоточились на субъективном, полюсе этой проблемы, выбрав в качестве ключевой категории, понятие «отношение женщины к себе в аспекте телесности». Для женщин характерно искать в себе недостатки, но это может быть деструктивная или конструктивная самокритика. При деструктивной самокритике вся неудовлетворенность заканчивается самобичеванием и негативным эмоциональным состоянием, при конструктивной самокритике женщины ищут реальные способы изменения ситуации.

Перспективы дальнейших исследований. Результаты полученных исследований могут быть использованы в практике психологического консультирования для оказания помощи женщинам, испытывающим трудности с телесным самоотношением, а также могут быть использованы в дальнейшем при разработке комплексных программ по принятию женственности и формированию женской идентичности.

Список использованных источников

1. Бескова Д.А. Клинико-психологические характеристики внешней и внутренней границ телесности: дисс. канд. психологич. наук. М., 2006. 220 с.
2. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития. – М.: АСТ, 2007.
3. Станковская Е. Б. Структура и типы отношения женщины к себе в аспекте телесности: дисс. канд. психологич. наук – М., 2011. – 231с.
4. Энцлер И. Отличное тело. - М.: Гаятри, 2007.

5. Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. – М.: Издательский дом «София», 2006.