

**О. В. Скориніна-Погребна**

доктор соціологічних наук,  
професор, професор кафедри психології  
діяльності в особливих умовах  
Національний університет цивільного захисту України

**І. М. Ушакова**

кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
діяльності в особливих умовах,  
Національний університет цивільного захисту України

**І. С. Чанкова**

магістрант соціально-психологічного факультету  
Національний університет цивільного захисту України

## ВЕКТОРИ КОРЕКЦІЇ ПРИЙНЯТТЯ ВЛАСНОГО ТІЛА У ЖІНОК, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ДСНС

*У статті розглянуто питання прийняття власного тіла жінками, які працюють у ДСНС України. Вказано, що ставлення до власного тіла – важлива складова частини особистісного самоприйняття загалом, а тілесний образ – частина складного і багаторівневого утворення – образу Я. Наведено результати опитування працівниць ДСНС, яке дало змогу виявити шість груп жінок за ставленням до власного тіла: повне прийняття, позитивне ставлення з елементами самокритики, позитивне ставлення завдяки роботі над собою, нейтральне ставлення, негативне нефіксоване ставлення, небажання обговорювати тему тілесності. З'ясовано, що жінкам, які належать до кожної з названих груп, може бути притаманне як конструктивне, так і деструктивне тілесне самоставлення і поведінка. Саме останнє і потребує корекції. Було також названо низку напрямів корекції ставлення до власного тіла.*

**Ключові слова:** образ Я, особистісне самоприйняття, ставлення до себе, образ тіла, прийняття тіла, жіночність, жіноча ідентичність, корекція.

**Постановка проблеми.** Конфлікт та глибока безпекова, соціальна, економічна та політична криза поглибили наявні в Україні проблеми та призвели до зростання кількості та масштабів надзвичайних ситуацій різної природи та характеру. Тому особливого значення набуває проблема професійного становлення та психологічного супроводу діяльності працівників ДСНС. Одним із його аспектів є формування їх адекватної професійної Я-концепції, самоставлення та самооцінки, від рівня сформованості яких залежить загалом ефективність конкретної діяльності працівника служби цивільного захисту. Особливо актуальними є ці питання для жінок, яких нині дедалі більше працює в ДСНС. Адже фізична підготовка – невід'ємна частина професійної підготовки працівників органів цивільного захисту, а фізичне Я – значний елемент образу Я їх особистості.

Ставлення до власного тіла – важлива складова частини особистісного самоприйняття загалом. Незадоволеність своєю зовнішністю власлива багатьом жінкам. В її основі знаходиться багато факторів: низька самооцінка, стан здоров'я, соціальний тиск, неприйняття референтними особами, страхи і комплекси тощо.

«Сучасна культура породжує в індивідуальній свідомості жінки цілу низку протиріч, пов'язаних зі сприйняттям власного тіла. Це положення має величезне значення для особистісного розвитку людини: ставлення до власного тіла як об'єкта гальмує розвиток самоідентичності», – зазначає Т. Леві [4, с. 292].

Формуючи суб'єктивне ставлення до тіла, жінки часто орієнтуються не на власні відчуття комфорту чи дискомфорту, а на соціальні стереотипи, нереалістичні ідеали, вироблені певною епохою і культурою, на інформацію, поширювану засобами масової інформації. Як пише Д. Бескова, в емоційному плані такий стиль сприйняття породжує невдоволення, особливий сором, тривогу, почуття особистої неспроможності і провини. Якщо спиратися на кількісний критерій норми, то доведеться визнати, що невдоволення власним тілом – це нормальна характеристика сучасного ставлення жінок до себе [1].

За даними багатьох авторів (Д. Бескова, Н. Вулф, І. Енцлер, О. Станковська, С. Орбах, Т. Леві та ін.), більшість жінок відчуває незадоволеність своєю тілесною сферою загалом або окремими її аспектами. Її масштаб може бути різним:

від легкого невдоволення до виражених страждань, які штовхають жінку на радикальні зміни (пластичні операції, значну втрату ваги тощо) або призводять до тяжких депресій. У будь-якому разі, йдеться про відчуження і дефіцит прийняття себе. Описаний феномен є багатограним і має комплексну природу [1; 4; 6; 7].

У жінок зростає інтерес до зовнішності, формується заклопотаність і невдоволення собою, посилюється прагнення до самовираження за допомогою тіла. Така зацикленість на тілесності породжує збільшення частоти психосоматичних розладів, сексуальних дисфункцій і фригідності нез'ясованого генезу, низький рівень турботи про фізичне благополуччя, широке застосування дієт, пластичних операцій та інших способів корекції зовнішнього вигляду, культивування тілесних практик, які об'єднують людей у нові соціальні групи.

У сучасному суспільстві прагнення до ідеального образу, який безпосередньо пов'язаний із будовою тіла, вважається нормальним і стає домінуючою метою в житті жінки, формується свого роду залежність, яка є основою для нового ринку послуг. Задля вдосконалення тіла, його очищення, підтримання його здоров'я, захисту, одягання і прикрашання винаходиться ціла система практик, технологій і соціальних інститутів. Ці практики допомагають, якщо і не змінити тіло реально, то створити видимість таких змін. Так виникають інститути моди, косметики, татуювання, правильного харчування, добудови за допомогою гаджетів тощо [5].

Ставлення до тіла в сучасній науці мало вивчено, хоча це значна частина індивідуального життя жінки. Цей аспект у науковому світі має назву «ставлення до тілесності» і представлений в роботах Т. Колесніченко, Н. Мілковської, Т. Леві, В. Нікітіна, І. Ніконова та інших [5].

Причому для жінок властива парадоксальність у ставленні до тіла: ті, хто має астеничну статуру, прагнуть мати більші груди і стегна (виглядати більш «жіночно»), ті ж, хто має пікнічні характеристики, постійно прагнуть схуднути.

У сучасному світі зовнішність може стати критерієм соціального прийняття чи неприйняття в групі. Нестандартні зовнішні дані, які відрізняють жінку від інших, є «мішенню» для глузувань. І відмінна від стереотипного ідеалу зовнішність сприймається як відображення внутрішнього неблагополуччя. Жінка значною мірою орієнтується на ідеал досконалого тіла, а також на нехтування тілом реальним, що транслюється культурою, завдяки чому починає сприймати себе надмірно критично і відчувати невдоволення.

Соціологічні та психологічні дослідження, спрямовані на вивчення ставлення до тілесності в сучасному суспільстві, демонструють турботу про тіло як актуальну проблему серед української молоді. Тіло стає фетишем, нормуються його

параметри, які стають надцінністю. Турбота про тіло весь час перебуває у фокусі уваги, домінує ідея про недосконалість природного тіла і лунає заклик до постійної трансформації для досягнення ідеального образу відповідно до своїх бажань і соціокультурних стандартів. Але не завжди витрачені зусилля увінчуються успіхом. Крім зовнішніх чинників, що впливають на тіло, є і внутрішні, які не завжди підлягають корекції, тому інтерес до тілесного перетворення супроводжується занепокоєнням і невдоволенням. Внаслідок цього виникають негативні емоційні стани: тривога, сором, почуття провини, страх втрати контролю над собою. Формується відповідальність за свій зовнішній вигляд як показник успішності особистості, належності до певного соціального рівня.

Проблема задоволеності станом фізичного Я набуває особливої важливості, оскільки в сучасному суспільстві незадоволеність зовнішністю набуває масштабів епідемії (Дж. Родін). Нині тілесне буття виступає актуальною, нерідко напруженою темою індивідуального життя сучасних жінок (О. Станковська), сенситивних до вікового статусу і втрати зовнішньої привабливості (Н. Белопольська), більш схильних до соціокультурного впливу, пов'язаного з ідеалізацією образу фізичного Я (І. Кльоцина, І. Кон, Д. Майерс, М. Палуд, О. Станковська, В. Суемі та ін.). Високі стандарти ідеальної зовнішності стають важко досяжними для жінок, актуалізуючи суб'єктивні особистісні переживання, пов'язані з самооцінкою зовнішнього вигляду, формуючи незадоволеність власним фізичним Я [5; 6].

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є вивчення суті поняття «сприйняття власного тіла», виявлення особливостей самоприйняття тіла у жінок, які працюють у ДСНС, та опис можливих напрямів корекції їх негативних сторін.

**Виклад основного матеріалу.** Прийняття себе, за визначенням С. Братченко і М. Міронової, означає визнання себе і безумовну любов до себе такого, яким я є, ставлення до себе як особистості, гідної поваги, здатної до самостійного вибору, віру в себе і свої можливості, довіру до своєї природи, організму [2, с. 40].

О. Гуменюк на основі робіт В. Століна до ієрархічної моделі структури самоприйняття включає такі показники:

- аргументи «за» або «проти» власного «Я»;
- самоповага;
- аутосимпатія;
- очікування позитивного ставлення від інших;
- самоінтерес [3, с. 39].

У контексті тілесності ми можемо говорити про критерії, за якими жінка вибудовує ставлення до власного тіла, уявлення про свою зовнішність.

Жіноча самоповага як суб'єктивна емоційна оцінка власної значущості як жінки, а також став-

лення індивіда до себе як до представниці жіночої статі містить як думку про себе (наприклад, «я красива, шикарна, товста, височенна»), так і пов'язані з цим емоції (наприклад, радість, відчай, гордість, сором).

Жіноча аутосимпатія – прихильне ставлення жінки до самої себе. Виявляється це в тому, що вона задоволена своїми зовнішніми даними та моделлю поведінки. При аутосимпатії жінка прагне виділити себе із загальної маси, не бути ні на кого схожою.

Очікування позитивного ставлення від інших – це впевненість жінки в тому, що вона заслуговує виключно позитивної реакції інших на свою особистість, на своє тіло і свій стиль.

Самоінтерес жінки відображає міру зацікавленості в самій собі, прагнення пізнавати себе, свої бажання і потреби, розвиватися і вдосконалюватися.

Кожній жінці властиво аналізувати своє тіло, різниця в тому, як часто це відбувається і з яким емоційним фоном. Ставлення може бути позитивне, нейтральне, негативне. Аналіз може здійснюватися з об'єктивних і суб'єктивних показників, але в будь-якому разі це характеризує рівень самоприйняття жінки.

Для визначення особливостей ставлення до тіла у жінок нами було проведено інтерв'ю серед працівниць ДСНС. Після спілкування з респондентами встановлено, що прийняття власного тіла варіюється у них від позитивного до відторгнення своєї зовнішності, що дало змогу виявити шість груп жінок за цим критерієм: 1 – повне прийняття, 2 – позитивне ставлення з елементами самокритики, 3 – позитивне ставлення завдяки роботі над собою, 4 – нейтральне ставлення, 5 – негативне нефіксоване ставлення, 6 – небажання обговорювати тему тілесності. Проведено якісний аналіз результатів, що дало змогу визначити кількісний та якісний склад виділених груп (рис. 1).

Серед наших опитаних тільки незначна частина жінок, а саме 10%, повністю приймає себе в тому образі, який склався протягом життя. Позитивне ставлення, але з елементами самокритики, простежується у 28% опитаних, при цьому критичні зауваження можуть стосуватися фізіогномічних особливостей, структури тіла, стану здоров'я, стану волосся і нігтів, стилю одягу, фотогенічності тощо. Але загалом вони не порушують позитивного образу фізичного Я цих жінок. Досліджувані з безумовним прийняттям свого тіла люблять свою зовнішність, пильно стежать за своїм фізичним самопочуттям, знають і задовольняють потреби свого організму.

Позитивне ставлення завдяки роботі над собою притаманне 12% працівниць ДСНС, які узяли участь у дослідженні. Варто зазначити, що під роботою над собою розуміються і психологічні, і фізичні, і естетичні зусилля. Для цієї групи жінок характерні самоконтроль і дбайливе ставлення до себе. Вони дбають про хорошу фізичну форму, підтягнутість, пластичність тіла, зовнішню красу, багато уваги приділяють підтримці здоров'я і продовження молодості.

Нейтральне ставлення до власної тілесності притаманне 32% респондентів. Нейтральність полягає в тому, що жінки не акцентують на зовнішності і прийнятті тіла. Турбота про тіло починається тільки при активізації фізіологічних потреб та погіршенні стану здоров'я. Тобто простежується усвідомлюване неконфліктне дбайливе ставлення до себе. Турбота про здоров'я сприймається як обов'язок, неприємне навантаження. Для них звично не помічати своє тіло, поки воно у вигляді болю не нагадає про себе, і вважати, що про тіло не варто спеціально піклуватися (здоров'я – природний стан, отже, його не треба спеціально підтримувати).

Негативне нефіксоване ставлення до свого тіла має місце у 13% опитаних. У них сформовано прийняття ситуації, відсутнє прагнення щось змінювати. Негативне ставлення до тіла характеризується його контролем і підпорядкуванням тілесних бажань волі. Як правило, такі жінки соромляться своєї зовнішності, сексуальності і інтимних проявів. Їм притаманне відкидання свого тіла, бо воно не відповідає певним стандартам, не є ідеальним.

Відмовилися обговорювати тему тілесності 5% жінок, які узяли участь у дослідженні. Вони акцентували на тому, що «це особисте». Можна припустити, що запропонована тематика діалогу є для них травматичною.

У будь-якій із виділених груп є крайні форми прояву самоствалення, які можна назвати

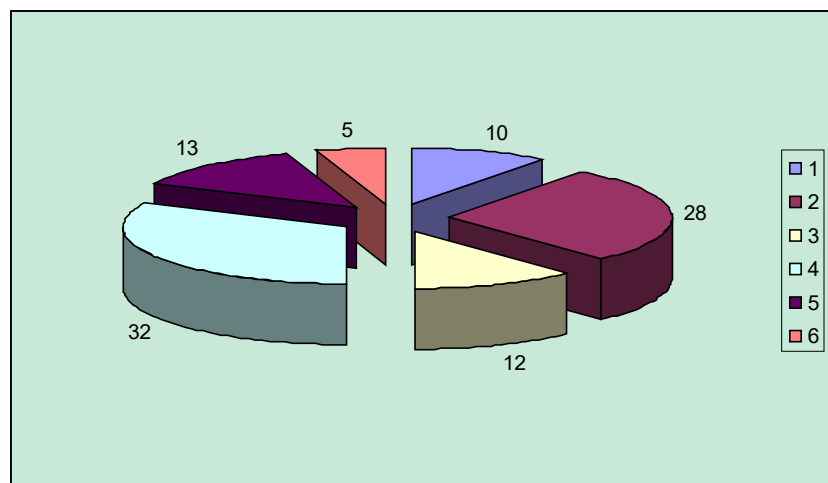


Рис. 1. Розподіл працівниць ДСНС за групами ставлення до власного тіла

деструктивними. З одного боку, добре, коли жінка приймає себе і позитивно ставиться до своєї зовнішності. Але тут теж є деякі ризики. У разі повного прийняття себе тіло може сприйматися як об'єкт милування, використовуватися як засіб спокушання і утримання чоловіків. За таких умов жінка отримує радість від буття в своєму тілі, від рухів, відчуття сили і витривалості. У такій ситуації найменші зміни в зовнішності сприймаються емоційно напружено і тіло може стати джерелом страждань, нездужань, випробувань.

Позитивне ставлення до зовнішності за рахунок роботи над собою теж має ризики. Власні тілесні вади розглядаються як те, що потрібно неодмінно подолати. Будь-якими способами досягаються ідеальні форми тіла, щоб бути «кращою серед кращих». Дотримуватися режиму, здорового харчування, уникати негативних переживань, трепетно берегти себе стає нав'язливою ідеєю особистості. Жінка починає ставитися до свого тіла як до індивідуального проєкту, що показує результати її наполегливої праці і пильності або, навпаки, означає її провал і невдачу. Як наслідок, тілесність як така стає фокусом уваги в житті, а емоційний пласт ставлення збагачується особливим соромом і тривогою [5].

Негативне ставлення до власної зовнішності матиме наслідком те, що контакт із тілом порушується, акцент переміщується, насамперед, у світ соціальних взаємодій. Самоставлення особистості починає залежати від реакцій і оцінок інших людей, причому йдеться не про авторитетних знайомих, а часто про випадкові контакти.

Такі результати свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з подолання проблем усвідомлення власної тілесності жінками. У сучасному світі в гонитві за зовнішністю і ідеальними тілесними параметрами жінки часто забувають про основне призначення – народження дітей і їх виховання. Тому одним із векторів роботи з самоприйняття тілесності має бути формування жіночої ідентичності, пов'язаної з материнством. Звичайно, в цьому питанні варто звертати увагу на вікові рамки, тобто програма корекції жіночого самоставлення не може бути універсальною для всіх вікових категорій.

У корекційну програму також варто включити деякі ідеї бодіпозитиву (другий вектор корекційної роботи). Бодіпозитив – це рух, заснований на шанобливому ставленні і прийнятті як своєї, так і чужої зовнішності, в тому числі зміненої внаслідок хвороби, травми або вродженої патології. Спочатку його метою було навчити суспільство спілкуватися на рівних із людьми зі всілякими відмінностями, не відводячи погляду і не показуючи свою зневагу. Нині його часто використовують як елемент формування конструктивного ставлення до власного фізичного Я.

Третій вектор психологічної роботи стосовно самоприйняття тіла пов'язаний із формуванням відповідальності за якість свого тіла і життя. Суб'єкту пропонується направити свою творчу енергію на перетворення тілесної сфери. Нині є безліч тілесних практик для перетворення тіла (татування, які раніше використовувалися тільки в кримінальному середовищі або представниками субкультур; депіляція; візаж і косметологія; різні спортивні і танцювальні заняття; школи здорового харчування; заняття з формування візуальної компетентності (селфі, нескінченні пости фотографій в Інстаграмі, блоггерство, яке дає вміння прораховувати ефекти різних ракурсів, «схоплювати» модні пози і трендові вирази обличчя, що формує основи для успіху в сферах, які передбачають публічне самовираження)). Таким чином, поступово з'являється нова модель тілесності, яка формується значним чином завдяки активності користувачів нових медіа.

Четвертий вектор – подолання негативних емоцій стосовно власної тілесності. Йдеться про роботу з почуттям провини, образою, самокритикою тощо.

П'ятий вектор роботи, запропонований нами, – «колесо життєвого балансу». В цьому напрямі необхідно визначити сфери життя і діяльності людини, графічно зобразити їх із метою розширення картини світу. Таким чином відбувається перегляд своїх досягнень, робота з самокритикою і цінностями.

**Висновки.** Отже, у сучасному світі зазначається високий інтерес культури і особистості до теми індивідуального тілесного буття. У цій роботі ми зосередилися на суб'єктивному полюсі цієї проблеми, вибравши ключовою категорією поняття «ставлення жінки до себе в аспекті тілесності». Для жінок характерно відшукувати в собі недоліки, але це може бути деструктивна або конструктивна самокритика. У разі деструктивної форми ця незадоволеність закінчується самобичуванням і негативними емоційними станами, у разі конструктивної – жінки шукають реальні способи зміни ситуації.

Результати отриманих досліджень можуть бути використані в практиці психологічного консультування задля надання допомоги жінкам, що мають труднощі з тілесним самоставленням, а також можуть бути використані в подальшому під час розробки комплексних програм щодо прийняття жіночності і формуванні жіночої ідентичності.

Крім того, видається перспективним дослідження особистісних предикторів формування тілесного образу Я.

**Література:**

1. Бескова Д.А. Клинико-психологические характеристики внешней и внутренней границ телесности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Москва, 2006. 220 с.
2. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии. Психологические проблемы самореализации личности. Санкт-Петербург : Мир, 1997. С. 38–46.
3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.
4. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития. Междисциплинарные проблемы психологии телесности. Москва : Мир, 2004. С. 288–309.
5. Психология телесности: теоретические и практические исследования. *Материалы международной заочной практической конференции*, г. Пенза, 25 марта 2008 г. Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. 160 с.
6. Станковская Е.Б. Структура и типы отношения женщины к себе в аспекте телесности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2011. 231 с.
7. Orbach S. *Bodies*. London, Profile books, 2009. 84 s.

**Скорынина-Погребная О. В., Ушакова И. М., Чанкова И. С. Векторы коррекции принятия собственного тела у женщин, работающих в ГСЧС**

*В статье рассмотрены вопросы принятия собственного тела женщинами, которые работают в ГСЧС Украины. Указано, что отношение к собственному телу – важная составляющая личностного самопринятия в целом, а телесный образ – часть сложного и многоуровневого образования – образа Я. Приведены результаты опроса сотрудниц ГСЧС, которое позволило выявить шесть групп женщин по отношению к собственному телу: полное принятие, позитивное отношение с элементами самокритики, позитивное отношение за счет работы над собой, нейтральное отношение, отрицательное нефиксированное отношение, нежелание обсуждать тему телесности. Выяснено, что женщинам, которые относятся к каждой из названных групп, может быть присуще как конструктивное, так и деструктивное телесное самоотношение и поведение. Именно последнее и нуждается в коррекции. Был также назван ряд направлений коррекции отношения к собственному телу.*

**Ключевые слова:** образ Я, личностное самопринятие, отношение к себе, образ тела, принятие тела, женственность, женская идентичность, коррекция.

**Skorynina-Pohrebna O. V., Ushakova I. M., Chankova I. S. Correction vectors of adopting their own body by women who work at NSES**

*The article deals with the issues of adopting their own body by women who work in the NSES of Ukraine. It is indicated that the attitude towards one's own body is an important component of personal self-perception in general, and a bodily image is the part of a complex and multilevel entity - the image of I. The article presents the results of the survey among women who work in NSES, which made it possible to identify six groups of women by adopting of their own body which include full acceptance, positive attitude to the elements of self-criticism, positive attitude through work on oneself, neutrality attitude, negative non-fixed attitude, and reluctance to discuss the issue of physicality. It has been shown that women belonging to each of these groups may have both constructive and destructive bodily self-attitude and behavior. Destructive self-attitude requires correction. It was also called a number of correctional directions for the attitude of one's own body.*

**Key words:** I-image, personal self-perception, attitude to oneself, body image, adopting of body, femininity, female identity, correction.