

ԻՆՔՆՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՆԱԼԻ.

Մարմնի դրական ընկալում



«ԻՆՔՆՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՆԱԼԻ. ՄԱՐՄՆԻ ԴՐԱԿԱՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄ»

Ինտերակտիվ ուղեցույց

Ինտերակտիվ ուղեցույցը նախատեսված է 14-23 տարեկան երիտասարդների համար, ովքեր բարդություններ ունեն մարմնի ընկալման, պատկերացումների և ինքնագնահատականի առնչությամբ: Այն առաջարկում է համապարփակ լուծումների և կանխարգելիչ միջոցառումների փաթեթ՝ ապահովելով բազմամասնագիտական մոտեցում:



Գյումրի 2024

«Ինքնօգնության բանալի. մարմնի դրական ընկալում» նախագիծը հնարավոր է դարձել «Երիտասարդները գործելիս. Հայաստանում երիտասարդների զորեղացման և առաջնորդության խթանման» ծրագրի շրջանակներում տրված ենթադրամաշնորհի շնորհիվ:

«Երիտասարդները գործելիս. Հայաստանում երիտասարդների զորեղացման և առաջնորդության խթանման» ծրագիրը Եվրոպական միության և Կոնրադ Ադենաուեր հիմնադրամի կողմից ֆինանսավորվող նախաձեռնություն է, որն իրականացվում է Վորլդ Վիժն Հայաստանի, Մեդիա նախաձեռնությունների կենտրոնի և Գյումրու «Երիտասարդական նախաձեռնությունների կենտրոն»-ի հետ համատեղ:

«Ինքնօգնության բանալի. մարմնի դրական ընկալում» ինտերակտիվ ուղեցույցը պատրաստվել է Եվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում «Կանանի» սոցիալ-հոգեբանական կենտրոն հասարակական կազմակերպությունը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները:



ՔՐԻՍՏԻՆԱ ԲԱՂԴԱՍԱՐՅԱՆ

«Կանանի» սոցիալ-
հոգեբանական կենտրոնի ՀԿ
նախագահ



Սիրելի՛ ընթերցող

«Ինքնօգնության բանալի. մարմնի դրական ընկալում» ինտերակտիվ ուղեցույցը ստեղծվել է՝ ի պատասխան ժամանակակից աշխարհի բազմաթիվ մարտահրավերների, որոնք սպառնում են մեր ինքնագնահատականին և սեփական անձի հանդեպ ունեցած վերաբերմունքին:

Մի շարք գործոններով պայմանավորված՝ հասարակության մեջ արմատացած է «իդեալական» մարմնի մասին կարծրատիպը, ինչը մեզ հաճախ ստիպում է մոռանալ, որ յուրաքանչյուր մարմին ունի իր գեղեցկությունը, իր պատմությունը և իր ուժը:

Մարմնի նկատմամբ ունեցած մեր պատկերացումները ձևավորվում են սոցիալական, մշակութային, հոգեբանական և այլ գործոնների ազդեցության տակ:

Իդեալական մարմնի չափանիշները փոփոխվում են ժամանակի ընթացքում և տարբեր մշակույթներում, բայց մեր մարմնի նկատմամբ սերը և ընդունումը երբեք չեն կորցնում իրենց կարևորությունը: Մարմնի դրական ընկալման շարժումը սկսվել է որպես արձագանք խիստ և սահմանափակող հասարակական ստանդարտների, և այսօր ավելի, քան երբևէ այն կարևոր է երիտասարդների համար:

Այս ուղեցույցը կօգնի քեզ գտնել ուղիներ՝ հակազդելու հասարակության թելադրած գեղեցկության չափանիշներին, ինչպես նաև կսովորեցնի զարգացնել քննադատական մտածողություն՝ հասկանալու համար, թե ինչու ենք երբեմն խիստ վերաբերվում ինքներս մեզ: Իսկ հոգեբանական վարժանքներն ու մասնագետների օգտակար խորհուրդները կուղեկցեն քեզ

ինքնընդունման ճանապարհին:

Հուսով եմ, որ ուղեցույցը կոգեշնչի քեզ և կօգնի հասկանալ, թե
ինչու է կարևոր ընդունել և սիրել սեփական մարմինը՝ անկախ
ներքին ու արտաքին պատճառներից:

Բարի ընթերցում:



ԵԶՐՈՒՅԹՆԵՐԻ ԲԱՌԱՅԱՆԿ

<p>Անձնային աճ</p>	<p>փոփոխությունների գործընթաց, որը նպաստում է անհատի՝ փոփոխվող կենսապայմաններին ավելի լավ հարմարվելուն, սեփական ներուժի բացահայտմանն ու իրացմանը:</p>
<p>Պերֆեկցիոնիզմ</p>	<p>անձի՝ սեփական գործողություններում, վարքի մեջ և, առհասարակ, կենսակերպում կատարելության ձգտումը:</p>
<p>Գենդեր</p>	<p>տվյալ ժամանակահատվածում տվյալ հասարակության կողմից աղջիկներին և տղաներին, կանանց ու տղամարդկանց տրվող սոցիալական դերերի, նորմերի, արտաքին և ներքին հատկանիշների, վարքագծի տեսակների ամբողջություն, որոնք տվյալ հասարակությունը համարում է պատեհ աղջկա/կնոջ և տղայի/տղամարդու համար:</p>
<p>Գենդերային կարծրատիպ</p>	<p>աղջիկների/կանանց և տղաների/տղամարդկանց միջև տարբերությունների մասին տվյալ ժամանակահատվածում տվյալ հասարակության մեջ գոյություն ունեցող և շրջանառվող կարծրացած, գերպարզունակ դարձած և ընդհանրացված պատկերացումներ:</p>
<p>Քննադատական մտածողություն</p>	<p>մտածողության բարդ և բարձրակարգ ձև, որը թույլ է տալիս նախևառաջ նկարագրել իրավիճակը և/կամ խնդիրը, այնուհետև վերլուծել այն, հետո գնահատել, կատարելով դատողություն, և եզրահանգման գալ:</p>
<p>Ինքնաառկայացում</p>	<p>գործընթաց կամ իրավիճակ, երբ անձն սկսում է իր մարմնին վերաբերվել որպես իրի, առարկայի, որը գոյություն ունի զուտ որոշակի չափով, տեսք ունենալու համար: Սա ուղղակիորեն ազդում է անձի ինքնագնահատականի վրա, իսկ ժամանակի ընթացքում կարող է հանգեցնել նաև ինքնավնասման:</p>
<p>Բուլինգ</p>	<p>վարքագծի դրսևորում, երբ մեկը կամ մի քանիսը, օգտագործելով անձնական կախվածությունը, անօգնականությունը, վիճակի խոցելիությունը, իշխանության կամ ուժի անհավասարությունը, պարբերաբար դիտավորյալ դրսևորում են բացասական վարքագիծ բանավոր կամ գրավոր արտահայտության, ֆիզիկական կամ հոգեբանական բռնության գործադրմամբ:</p>

<p>Անորեքսիա</p>	<p>սննդային վարքագծի խանգարման տեսակ, որի դեպքում անձը սննդի օգտագործման սահմանափակումներ է դնում իր առջև՝ նպատակ ունենալով արագ նիհարել: Անորեքսիայի հիմքում ընկած հոգեբանական պատճառներից կարելի է առանձնացնել գիրանալու վախը, սեփական մարմնի բացասական ընկալման գաղափարը, սոցիալական միջավայրում հարմարման դժվարությունները և այլն: Այս ամենի արդյունքում անձի մոտ ի հայտ են գալիս կաչուն մտքեր այն մասին, որ ինքը բավարար չափով նիհար չէ և որ սնունդ ընդունելու դեպքում կարող է գիրանալ:</p>
<p>Բուլիմիա</p>	<p>այս դեպքում անձն ունենում է անդադար ուտելու անկառավարելի մղումներ: Մնունդ ընդունելուց հետո, սակայն, փորձում է ամեն ինչ անել՝ ձեռք բերված կալորիաներից ազատվելու համար: Երևույթը հայտնի էր դեռևս Հին Եգիպտոսում, երբ կանայք սնունդ ընունելուց հետո արիեստական փսխումներ էին առաջացնում՝ գիրանալուց խուսափելու համար: Բուլիմիայի առաջացման հոգեբանական պատճառ կարող են լինել ցածր ինքնագնահատականը, հուզական գերբեռնվածությունը, սթրեսը և այլն:</p>
<p>Հուզական այրում</p>	<p>դրսևորվում է սեփական պարտականությունների և աշխատավայրում կատարվող իրադարձությունների նկատմամբ աճող անտարբերությամբ: Նվազում է աշխատանքի արդյունավետությունը:</p>
<p>Հակաարթրոզեն</p>	<p>աթերոսկլերոզ հիվանդության դիսկը նվազեցնող, դրա առաջացումը կանխող գործոններ, որոնցից են օմեգա 3 ճարպաթթուները, սննդային թելիկները, բիոֆլավոնոիդները, ֆոլաթթուն և այլն:</p>
<p>Տրանսճարպեր</p>	<p>արդյունաբերական եղանակով բուսական ձեթերի քիմիական վերամշակման արդյունքում առաջացող վտանգավոր ճարպեր, որոնք կարող են առաջ բերել մի շարք առողջական խնդիրներ:</p>
<p>Ապատեղեկատվություն</p>	<p>դիտավորությամբ մոլորեցնելու և վստասելու նպատակով կեղծ տեղեկությունների տարածում:</p>
<p>Մանիպուլյացիա</p>	<p>մարդու մտքի, կարծիքի վրա ազդելը՝ նրան կառավարելու նպատակով և առանց նրա իմացության: Մանիպուլյացիայի միջոցով որպես իրականություն մատուցվում են գաղափարներ, որոնք կարող են լինել թե՛ ճշմարիտ, թե՛ կեղծ ու մոլորեցնող:</p>

ԱՆԻ ԽՈՒԴՈՅԱՆ Հոգեբան-փորձագետ

Խ.Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի դասախոս,
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու,
դոցենտ



Խոսք հեղինակից՝ ընթերցողին

Հավանաբար դու գիտես, որ մարդու հոգեկան առողջության պահպանումը կյանքում ամենաբարդ խնդիրներից է: Իսկ որտեղից է սկսվում հոգեկան առողջությունը, հրն է այն հիմնաքարը, որի շնորհիվ մենք կարողանում ենք հոգեբանորեն կայուն մնալ փոփոխվող աշխարհում: Պատասխանը շատ պարզ է. ամեն ինչ առաջին հերթին կախված է մարդու՝ ինքն իր հանդեպ ունեցած վերաբերմունքից. երբ դու սիրում և հարգում ես ինքդ քեզ, երբ դրական վերաբերմունք ունես քո մարմնի, քո արտաքին տեսքի հանդեպ, երբ կարևորում ես քո հոգեբանական կայուն վիճակը, արտաքին աշխարհից եկող բացասական ազդակներին (կոնֆլիկտներ, բամբասանքներ, անհանդուրժողականություն և այլն) նայում ես որպես դիտորդ և չես «ներքնայնացնում» բացասականը, դու դառնում ես ավելի անխոցելի. արդյունքում քո՝ սեփական մարմնի և հոգեկանի հանդեպ կայուն և դրական վերաբերմունքը ողջ կյանքիդ ընթացքում հանդես է գալու որպես վահան՝ հեռու վանելով քեզնից արտաքին բացասական ազդակները:

Հիմա կհարցնես, թե ինչպես կարելի է հասնել այդ բաղձալի վիճակին՝ ընդունել և դրական վերաբերմունք ձևավորել սեփական մարմնի նկատմամբ, ազատվել ամեն օր օդում պտտվող բացասական կարծրատիպային մտքերից, ձեռք բերել կայուն հոգեկան առողջություն: Այս ձեռնարկը կօգնի քեզ գտնել այդ հարցերից շատերի պատասխանները, այն կօգնի քեզ նորովի նայել կյանքի տարբեր դրվագներում հանդիպած այնպիսի երևույթների, որոնք խանգարել են քեզ ինքդ քեզ սիրելու հարցում:

ՄԱՐՄՆԻ ՊԱՏԿԵՐԻ ԴՐԱԿԱՆ ԵՎ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ ԸՆԿԱԼՈՒՄ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐ, ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐ

Սիրելի՛ ընթերցող, ձեռնարկի այս հատվածում փորձելու ենք բացահայտել մարմնի պատկերի ընկալման առանձնահատկությունները հոգեբանության տեսանկյունից, հասկանալ, թե որքան կարևոր է մարմնի պատկերի դրական ընկալումն անձնային աճի ապահովման համար:

Սեփական մարմնի պատկերի դրական ընկալումը բարդ գործընթաց է. այս մասին են վկայում տարբեր հետազոտություններ, որոնցում ընդգծվել և առանձնացվել են այն բոլոր գործոնները, որոնք կարող են խոչընդոտել մարմնի պատկերի դրական ընկալմանը:

Սակայն մինչ այդ գործոնների ուսումնասիրությունն ու դրանց դրսևորման հիմքում ընկած մեխանիզմների բացահայտումը փորձենք պարզել, թե ինչ ենք հասկանում «մարմնի պատկերի ընկալում» ասելով:

Մարմնի պատկերի ընկալումը այն մտավոր պատկերացումներն են, որոնք անձը ձևավորում է իր մարմնի մասին՝ ներառյալ նրա ֆիզիկական առանձնահատկությունները և այդ առանձնահատկությունների հանդեպ իր ունեցած վերաբերմունքը:

Այժմ փորձենք առանձնացնել այն բոլոր գործոնները, որոնք կարող են պատճառ հանդիսանալ ինչպես սեփական մարմնի դրական ընկալման, այնպես էլ սեփական մարմնի հանդեպ անբավարարության զգացողության առաջացման համար թե՛ կանանց/աղջիկների, և թե՛ տղամարդկանց/տղաների դեպքում:

• **Սոցիալ-մշակութային գործոններ:** Մարմնի արտաքին տեսքի ընկալման վերաբերյալ տարաբնույթ էթնիկ կարծրատիպեր կան: Մ. Տիգեմանն ու է. Ռոբբլամն առաջիններից էին, որ անդրադարձան այս թեմային՝ ուսումնասիրելով տարբեր էթնիկ խմբերի ներկայացուցիչների կարծրատիպային պատկերացումները մարմնի արտաքին տեսքի և, համապատասխանաբար, դրա հանդեպ դրական կամ բացասական վերաբերմունքի առնչությամբ: Արդյունքում հեղինակները կարողացան պարզել, որ գոյություն ունեն մինչև

անգամ մարմնի արտաքին տեսքի և անձի բնավորության, խառնվածքի հետ կապված էթնիկ կարծրատիպեր, օրինակ՝ գեր մարդիկ բարի են, ընկերասեր, նիհար մարդիկ՝ ինքնամոլո, պարփակված և այլն: Կախված նրանից, թե տվյալ էթնոսում մարմնի արտաքին տեսքի հետ կապված ինչ կարծրատիպեր կային, մարդիկ այս կամ այն վերաբերմունքն էին ցուցաբերում սեփական մարմնի ընկալման գործընթացում: Օրինակ, եթե տվյալ էթնիկ խումբը գեր լինելը համարում էր արտաքին գրավչության նշան, ինչպես շատ աֆրիկյան էթնոսներին է բնորոշ, ապա համապատասխան կառուցվածք ունեցող մարդիկ ևս իրենց համարում էին գրավիչ, և հակառակը: Սոցիալ-մշակութային գործոններից է նաև մեդիաազդեցությունը անձի՝ սեփական մարմնի վերաբերյալ պատկերացումների վրա. գեղեցիկի և տգեղի արհեստական չափանիշների ստեղծումը հաճախ տեղի է ունենում հենց մեդիահարթակների ազդեցության ներքո:

- **Հոգեբանական գործոններ:** Հոգեբանական գործոններն անձի՝ սեփական մարմնի ընկալման կարևոր բաղադրիչներն են: Այդպիսի գործոններից կարող ենք առանձնացնել, օրինակ, ինքնագնահատականը. որքան ցածր է անձի ինքնագնահատականը, այնքան հավանականությունը մեծ է, որ կարող է դրսևորվել սեփական մարմնի բացասական ընկալում, և հակառակը: Անձնային հոգեբանական գործոններից կարող ենք առանձնացնել նաև պերֆեկցիոնիզմը, որի դեպքում անձը մշտապես ձգտում է կատարելության, թերագնահատում է ինքն իրեն, իր արտաքինը՝ անընդհատ փորձելով թերություններ գտնել սեփական անձի մեջ:

- **Կենսաբանական գործոններ:** Դեռահասության փուլում հորմոնալ փոփոխությունների արդյունքում մարմնի տեսքի փոփոխությունը, հատկապես այն դեպքերում, երբ այն չի համապատասխանում սոցիալական ընդունված նորմերին, հանգեցնում է սեփական մարմնի բացասական ընկալման:

- **Կենսափորձը:** Մարդիկ, ովքեր սեփական մարմնի արտաքին տեսքի պատճառով շրջապատողների կողմից արժանացել են ծաղրի կամ ենթարկվել բուլինգի, առավել հաճախ են ունենում սեփական մարմնի բացասական ընկալում՝ անկախ այն հանգամանքից, թե երբ է դա տեղի ունեցել:

- **Արտաքին գործոններ:** Կարևոր է նաև այն, թե ինչպես են մարդիկ՝ ընտանիքի անդամները, ընկերները, արձագանքում տվյալ անձի մարմնի արտաքին տեսքին, ինչ բնութագրումներ են կիրառում և այլն¹:

- **Արտաքին ճնշման ազդեցությամբ է, որ հաճախ մարդկանց մոտ առաջանում է սեփական մարմնի համար ամոթի զգացում (body shaming):** Ամենավաղ տարիքից մարդիկ անդադար լսում են նմանօրինակ դիտարկումներ. «Գիրացել ես, նիհարիր», «Շատ նիհար ես, փորձիր մի քիչ քաշ հավաքել» և այլն: Այս դիտարկումների արդյունքում անձը սկսում է համեմատել իրեն այլ մարդկանց հետ, թերություններ գտնել սեփական մարմնում և վերջիվերջո ամաչել, որ հենց ինքն է այդ մարմնի կրողը:

Արի՛ փորձենք հասկանալ, թե ինչ է անհրաժեշտ մարմնի պատկերի դրական ընկալման համար: Առաջին հերթին մեզ պետք է՝

- Կարողանալ ընդունել սեփական անձը, ընդունել, որ ցանկացած մարմին յուրօրինակ է և պետք է գնահատել այն, ինչ ունես:
- Կարողանալ վիճարկել գեղեցկության պարտադրված չափանիշները:
- Պայքարել սեփական մարմնի համար ամոթի զգացողության դեմ:
- Ներդրում անել առողջ մարմին կերտելու նպատակով (մարզվել, առողջ սնունդ օգտագործել):
- Պահպանել առողջ ապրելակերպ ցանկացած տարիքում՝ կենտրոնանալով ոչ այնքան արտաքին տեսքի, որքան ներքին զգացողությունների, բավարարվածության վրա:
- Կենտրոնանալ սեփական մարմնի հնարավորությունների վրա:
- Ժամանակ գտնել սեփական մարմնի պահանջմունքները բավարարելու համար (հաճախ զբոսնել, քնել, հարմար հագուստ կրել և այլն):
- Վերականգնել տեսողական ինքնագնահատականի հավասարակշռությունը՝ ամեն անգամ հայելու մեջ նայելիս

¹ Grogan Sarah(1998), Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children, United States, 154p.

Կենտրոնանալ ոչ թե սեփական մարմնում թերություններ, այլ առավելություններ գտնելու վրա:

- ✓ Նպաստել ներառող միջավայրի ստեղծմանը, այնպիսի միջավայրի, որտեղ յուրաքանչյուրն, անկախ մարմնի արտաքին տեսքից, զգում է, որ իրեն ընդունում և գնահատում են այնպիսին, ինչպիսին ինքը կա:

ԻՆՔՆԱՔՆՆԱԴԱՏՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԴԵՊԻ ԻՆՔՆԱԸՆԴՈՒՆՈՒՄ

Գործնական առաջադրանքներ՝ ուղղված սեփական մարմնի դրական ընկալման կարողության զարգացմանը

Ուղեցույցի այս հատվածում փորձելու ենք միասին հասկանալ, թե որքան կարևոր են սեփական մարմնի հանդեպ դրական վերաբերմունքը, հոգատարությունը, հոգեբանական ինքնախնամքը:

Ընտրիր այն վարժությունը, որն այս պահին կցանկանայիր կատարել: Առաջադրանքը կատարելուց հետո 1-2 րոպե հատկացրո՛ւ ինքնավերլուծության համար: Անհրաժեշտության դեպքում փորձիր վերափմաստավորել վերաբերմունքդ սեփական մարմնիդ նկատմամբ:

Դե ինչ, սկսեցինք մեր ճանապարհորդությունը ինքնաքննադատությունից դեպի ինքնաընդունում:



Վարժություն 1.

Նպատակ - սեփական մարմնի դրական ընկալման ձևավորում

Առաջադրանք: Փորձիր լրացնել աղյուսակը՝ հարցերից յուրաքանչյուրին պատասխանելով 2-3 տարբերակով: Աղյուսակը լրացնելուց հետո պատասխանիր հետևյալ հարցերին.

- Ինչ տվեց ինձ այս առաջադրանքի կատարումը:
- Ո՞ր հարցին էր առավել դժվար պատասխանել, ինչո՞ւ:
- Ինչ քայլեր կարող ես անել հետագայում սեփական մարմնի դրական ընկալման ձևավորման համար:



Վարժություն 2.

Նպատակ - սեփական մարմնի արժևորում

Առաջադրանք: Յուրաքանչյուր բաժնում լրացրո՛ւ 3 տարբերակ:



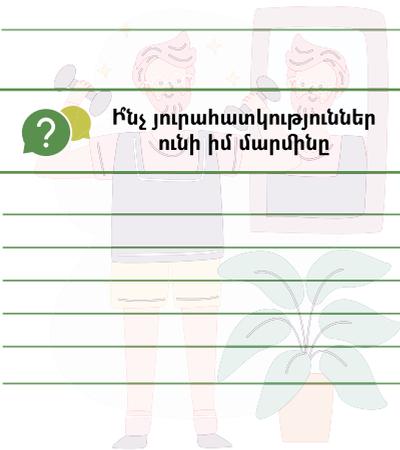
Ինչ է անում իմ մարմինն
ինձ համար



Ինչն է ինձ դուր գալիս
իմ մարմնում

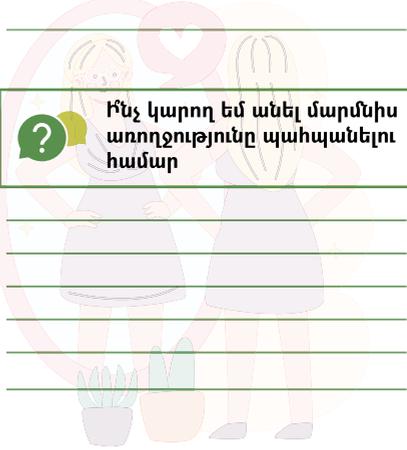


Ինչ յուրահատկություններ
ունի իմ մարմինը





Ինչ կարող եմ անել մարմնիս
առողջությունը պահպանելու
համար



Տարբերակները լրացնելուց հետո ինքնավերլուծական նամակ գրիր ինքդ քեզ, որը կսկսվի «Այսպիսով, ես հասկացա, որ ...» նախաբանով:

Ընտրիր այն բոլոր կետերը, որոնց ուղղությամբ, ըստ քեզ, պետք է դեռ որոշակի աշխատանք իրականացնել: Ժամանակացույց սահմանիր, թե կոնկրետ երբ և ինչպես կարող ես այդ աշխատանքներն իրականացնել:



Վարժություն 3.

Նպատակ - մարմնի մասին հոգ տանելու կարողության զարգացում

Առաջադրանք: Լրացրու աղյուսակը՝ նշելով, թե ըստ քեզ՝ ֆիզիկական և հոգեբանական հանգստության հասնելու համար ինչ է անհրաժեշտ քո մարմնին: Փորձիր ձևակերպել նաև քո քայլերը, որոնք կարող են ուղղված լինել այդ հանգստության ձեռքբերմանը: Աղյուսակը լրացնելուց հետո պատասխանիր հետևյալ հարցերին.

- Ե՞րբ և ինչպե՞ս կարող եմ սկսել վերոնշյալ քայլերի կիրառումը:
- Ի՞նչն է ինձ խանգարում/օգնում նշված քայլերի իրականացման հարցում:
- Ի՞նչ կլինի, եթե սեփական մարմնիս ֆիզիկական և հոգեբանական հանգստությանն ուղղված որևէ քայլ չձեռնարկեմ:

<p>Գործողություններ, որոնք անելով՝ ցույց եմ տալիս, որ արժևորում եմ իմ մարմինը</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Խոսքեր, որոնք ասելով՝ ցույց եմ տալիս, որ արժևորում եմ իմ մարմինը</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
<p>Ես շնորհակալ եմ իմ մարմնին, որովհետև ...</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Ինչպե՞ս կարող եմ օգնել այլ մարդկանց արժևորել սեփական մարմինը</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.



Վարժություն 4.

Նպատակ - դրական ինքնաընկալման ամրապնդում

Առաջադրանք: Նկարիր քեզ հայելու մեջ, մարմնի յուրաքանչյուր հատվածի մոտ գրիր, թե ինչի համար ես շնորհակալ մարմնի այդ հատվածին (օրինակ, ուղեղ՝ ես շնորհակալ եմ քեզ, որովհետև... , գլուխ՝ ես շնորհակալ եմ քեզ, որ դու..., և այդպես շարունակ...):



Փորձիր վերլուծել՝ ինչ տվեց քեզ այս առաջադրանքի կատարումը²:



Վարժություն 5.

Նպատակ - դրական ինքնաընկալման ամրապնդում

Առաջադրանք: Պատկերացրո՛ւ, որ պատկերվածը քո մարմնի ուրվագիծն է: Կտրիր այն մկրատով, գրիր կամ նկարիր քո բոլոր առավելություններն (ֆիզիկական, հուզական, սոցիալական, մտավոր) այնտեղ, այնուհետև պատասխանիր հետևյալ հարցերին.



- Դժվար էր արդյոք սեփական առավելությունների մասին գրելը:
- Քո կարծիքով՝ ինչո՞ւ է կարևոր սեփական առավելությունների գիտակցումն ու ընդունումը:

² Bevan A. (2016) All Bodies Are Beautiful, Telegraph, p. 17-19



Վարժություն 6.

Նպատակ - սեփական մարմնի հանդեպ վերաբերմունքի վերլուծություն

Առաջադրանք: Լրացրի՛ւ աղյուսակը՝ յուրաքանչյուր պնդման դիմաց գրելով ճ կամ Ս տառերը, որտեղ ճ-ն կնշանակի, որ պնդումը ճիշտ է և համապատասխանում է քեզ, իսկ Ս-ն՝ որ պնդումը սխալ է:

ՊՆԴՈՒՄ	ՊԱՏԱՍԽԱՆ
Ինձ դուր է գալիս իմ արտաքին տեսքը:	
Ես հեշտությամբ կարող եմ թվարկել մարմնիս ամենասիրելի հատվածները:	
Երբ նայում եմ հայելու մեջ, տեսնում եմ գեղեցիկ մեկին:	
Ես հագնում եմ այնպիսի հագուստ, որն ինձ դուր է գալիս:	
Ես ինձ լավ եմ զգում իմ մարմնում:	

Առաջադրանքը կատարելուց հետո պատասխանի՛ր հետևյալ հարցերին.

- Արդյո՞ք «ճիշտ է» պատասխանների քանակը գերակշռում է:
- Արդյո՞ք սեփական մարմնի դրական ընկալման հետ կապված խնդիրներ ունես, որոնք դեռևս հաղթահարված չեն:

- Եթե այո, ապա նշիր մի քանի քայլ, որոնք կօգնեն հաղթահարել այդ խնդիրները:

Սիրելի՛ ընթերցող, այսպիսով, դու արդեն որոշակի պատկերացում ունես այն մասին, թե ինչ է մարմնի դրական ընկալումը, որքան կարևոր դեր և նշանակություն ունի այն քո կյանքում: Բացի այդ, եթե կատարել ես բոլոր վարժությունները, հավանաբար սովորել ես նաև արժևորել քո մարմինը, դրական վերաբերմունք ես ձևավորել սեփական մարմնիդ նկատմամբ և պատրաստ ես անցնել հաջորդ փուլ ³:



.....
³ Levine M. (2012) Body Activism, p.24-30

ԱՐՄԵՆ ՄԿՐՏՅԱԼ

ԲԺԻՉԿ-սննդաբան

ԵՊԲՀ Հիգիենայի և էկոլոգիայի ամբիոնի
դոցենտ, բժշկական գիտությունների թեկնածու,

«Դպրոցական սնունդ և երեխաների
բարեկեցություն» հիմնարկ, սննդաբան



Խոսք հեղինակից՝ ընթերցողին

Այս հատվածում մենք զրուցելու ենք սննդակարգի կարևորության ու տարբեր դիետաների հնարավոր վտանգների մասին: Կփորձենք գտնել սննդային լաբիրինթոսից դուրս գալու ճանապարհը: Կփորձենք հասկանալ, թե ինչին պիտի հավատանք ու ինչը՝ մերժենք:

Մշտական տարաբնույթ սննդակարգերի հետևելու ձգտումը պայմանավորված է նրանով, որ ամեն քայլափոխի մեզ թելադրվում են որոշակի նորմեր ու դոգմաներ, և մենք անընդհատ զգում ենք դրանց ճնշումը:

Իզուր չէ, որ վերջերս մասնագիտական գրականության մեջ հայտնվել է նոր եզրույթ՝ դիետայի մշակույթ: Իսկ ինչ է այն:

Դիետայի մշակույթը (երկարատև հյուժող տարատեսակ սննդակարգերի կիրառումն ու անընդհատ փոփոխումը) սննդի և քաշի վերաբերյալ առասպելների և ակնկալիքների մի շարք է, որոնք սովորաբար փորձում են նիհարությունը ներկայացնել որպես առողջության հոմանիշ և մթերքները դասակարգում են «լավ» կամ «վատ» տեսակների:

Իրականում քաշ կորցնելու ձգտման շուրջ խոսակցությունների մեծ մասը հիմնված է ամոթի և անիրատեսական «առաջ և հետո» լուսանկարների, ոչ թե առողջական խնդիրների կարգավորման կամ կանխարգելման վրա: Իսկ ինչ կլինի, եթե փոխենք մեր քաշի և դրա նվազեցման մասին մեր մտածելակերպը:

Շատ դիետաների հեղինակներ ու հետևորդներ, ընկերություններ կամ ազդեցիկ մարդիկ կանդեն, որ նրանք խթանում են առողջությունը կամ ավելի առողջ ապրելակերպ, իսկ իրականում տարածում են ծանր դիետայի մշակույթի վնասակար

համոզմունքները: Այս մշակույթն այնքան է ներդրվել մեր մեջ, որ հնարավոր է՝ այդ պնդումների հեղինակները նույնիսկ տեղյակ չեն այն վտանգների մասին, որոնք առաջ են մղում:

Սեփական մարմինն ատելու փոխարեն ինչ կլինի, եթե մենք նիհարելուն մոտենանք մարմինը սիրելու տեսակետից: Ինչ կլինի, եթե մենք ընդունենք մեր մարմինը այն ճանաչելու և սիրելու տեսանկյունից, այլ ոչ թե ընկալենք այն որպես «շտկել պահանջող տգեղ մի բան»:

Հավատա՝ հնարավոր է ցանկանալ նիհարել և միևնույն ժամանակ սիրել սեփական մարմինը: Բայց դրա համար անհրաժեշտ է այլ մտածելակերպ: Հիշիր, որ քաշը նվազեցնելու անհրաժեշտությունը որոշում է բժիշկը՝ հաշվի առնելով առկա առողջական խնդիրները կամ դրանցից հետագայում խուսափելու անհրաժեշտությունը: Հենվելով զուտ գովազդային «կատարյալ մարմնի» ձգտման վրա՝ չի կարելի հյուծել օրգանիզմը ծայրահեղ միջոցներով, սովով կամ ծանր սննդակարգերով: Պետք է հստակ գնահատել դիետայի մշակույթի վտանգները, և այս դեպքում կարևոր է մասնագետի հետ զրոյցը:

Իսկ ինչ բացասական հետևանքների կարող են հանգեցնել մշտական հատուկ սննդակարգերը:

Ընդհանրապես առողջարար չէ սննդային ամբողջ խմբերից հրաժարվելը կամ միայն օրվա սահմանափակ ժամերին ուտելը: Նման սննդակարգերը կարող են հանգեցնել քաշի կտրուկ փոփոխության, իսկ այդ փոփոխությունները միշտ ուղեկցվում են առողջական խնդիրներով, մասնավորապես տուժում է սրտանոթային համակարգը: Շատ ցածր կալորիականություն ապահովող դիետաները կարճ ժամանակ անց հանգեցնելու են անփոխարինելի կարևոր վիտամինների և հանքային տարրերի անբավարարության: Մշտական դիետաների հետևելը կարող է հանգեցնել սննդային վարքագծի խանգարումների, ինչպիսիք են անորեքսիան, բուլիմիան, ուտելու անկառավարելի նոպաները:

Հասկանալի է, թե սննդային վարքագծի ինչ լուրջ խանգարումներ են նկարագրված: Իսկ հիմա մի պահ մտածիր՝ վերջին շրջանում քրոնիկ դիետաների հետևելն ընդունված է համարել զարգացած երկրներում սննդային վարքագծի ամենատարածված խանգարումը:

Միևնույն ժամանակ սխալ է կարծել, որ նիհարելու ցանկացած

ցանկություն և փորձ բացասական է մարմնի համար: Այս փորձերը վտանգավոր են, բայց միայն այն դեպքում, երբ հիմնված են զրկանքների և պատժի վրա՝ անհրատեսական իդեալին հասնելու համար: Երբ նիհարելու ցանկության միակ պատճառն այն է, որ նիհար մարմինն «ավելի գեղեցիկ» է, ակնհայտ է, որ սա չի համապատասխանում իրականությանը և եթե ոչ այսօր, ապա վաղը կամ մյուս օրը վնասելու է քեզ: Հիշիր, որ մարմնի քաշը կամ ձևը որևէ հստակ, ճշգրիտ տեղեկություն չի տալիս քո առողջության և, առավել ևս, անձի մասին:

Բնականաբար, առողջության տեսակետից հավելյալ կիլոգրամները հանգեցնում են մի շարք առողջական խնդիրների ռիսկերի մեծացման, և հաճախ կարիք է լինում կառավարել, նվազեցնել քաշը: Բայց սա արվում է բացառապես առողջական նպատակներով, ուղղված է սրտանոթային հիվանդությունների, քաղցկեղի, շաքարային դիաբետի ռիսկի նվազեցմանը:

Մտածիր այն մասին, թե ինչպես ես ուզում զգալ քո մարմնում, այլ ոչ թե ինչպիսի տեսք կունենա քո մարմինը:

1. Կենտրոնացիր «Ինչու»-ի վրա:

Ինչու՞ ես ուզում նիհարել: Որո՞նք են քո նպատակները: Ցանկանում ես բարելավել քո առողջությունը, նվազեցնել հոդերում ցավը, թե՛ շուտ չհոգնել: Այս բոլոր պատճառներն էլ հիմնավոր են ու կարևոր: Այս կարևոր նպատակներին հասնելու ցանկությունը կարող է քեզ մոտիվացնել երկարաժամկետ փոփոխությունների համար:

2. Գտիր այլ ուղենիշներ կշեռքի ցույց տված թվերից գատ:

Կշեռքի ցույց տված թվերը միշտ չէ, որ արտացոլում են քո առողջությունը, և՛ թե ինչպես ես քեզ զգում: Թվերի վրա կենտրոնանալու փոխարեն գտիր այլ ցուցանիշներ: Օրինակ՝ զարկերակային ճնշումը, որ բարձր էր, իսկ հիմա կարգավորվել է, նորմալացել են արյան մեջ շաքարի կամ քրոմետրինի ցուցանիշները, կամ նախկին 15 րոպեի փոխարեն այժմ առանց հանգստի քայլում ես 45 րոպե, կարողանում ես ավելի շատ «հրում» վարժություններ անել և այլն:

Շատ կարևոր ցուցանիշ է գոտկատեղի շրջագիծը, քանի որ որովայնային հատվածում ճարպի կուտակումը վտանգավոր է, և եթե նույնիսկ կիլոգրամների զգալի կորուստ չես նկատում, բայց

գոտկատեղի շրջագիծը 1սմ-ով փոքրացել է, արդեն կարելի է համարել մեծ հաղթանակ:

Նույնիսկ տրամադրության փոփոխությունը, ընկերների, կոլեգաների հետ անցկացրած հաճելի ժամանակը կարող է ուղենիշ լինել, որ դու ճիշտ ճանապարհի վրա ես:

3. Մտածիր այն մասին, թե ինչ գույներ կարող ես ավելացնել քո կյանքում, ոչ թե սևեռվիր միայն արգելքների վրա:

Մտածիր բոլոր համեղ թարմ մրգերի և առողջարար բանջարեղենի մասին, որոնք դու երկար ժամանակ բացառել ես քո սննդակարգից: Համացանցը կօգնի գտնել հրաշալի առողջ բաղադրատոմսեր, որոնք դու միշտ շրջանցել ես կամ նույնիսկ ծանոթ չես դրանց: Ամեն օր այգում քայլելը կամ քայլարշավները կօգնեն բացահայտել բնության գաղտնիքներ, նոր ընկերներ ձեռք բերել ու ծանոթանալ հայրենիքի անհայտ անկյուններին:

Կենտրոնանալով այն ամենի վրա, ինչ կարող ես ավելացնել քո առօրյայում՝ դու կօգնես ստեղծել կայուն փոփոխություններ, որոնց հետևելն ավելի հեշտ է, քան սահմանափակող սննդակարգերն ու հյուժող ֆիզիկական բեռնվաճությունը:

4. Ընտրիր ուրախ շարժումը:

Շատ հաճախ մարդիկ վարժությունները դիտարկում են որպես պատիժ՝ մի բան, որ նրանք պետք է անեն իրենց սնունդը «վաստակելու» կամ նիհարելու համար: Բայց նման մտածելակերպը կբերի հուզական այրման: Վարժություններին մի վերաբերվիր որպես ուղղակի կալորիաներն այրելու միջոցի:

Կենտրոնացիր ֆիզիկական ակտիվության տեսակների վրա, որոնք քեզ դուր են գալիս և հաճելի են: Դա կարող է լինել ամեն ինչ՝ արշավից մինչև պար և յոգա: Կարևորն այն է, որ դու անում ես մի բան, որը քեզ ուրախացնում է, այլ ոչ թե այնպիսի բան, որը քեզ թվում է ծանր և հարկադիր աշխատանք:

5. Վայելիր սնունդը, ոչ թե սնվիր:

Սնունդը պետք է լինի հաճելի, ոչ թե սթրեսային: Եթե դու անընդհատ անհանգստանում ես, թե ինչ ես ուտում և քեզ մեղավոր ես զգում ուտելուց հետո, նշանակում է՝ ինչ-որ բան այն չէ: Հիշիր, որ չի կարելի սննդակարգից իսպառ բացառել սննդամթերքների ամբողջական խմբեր, ընդհուպ մինչև շաքարի և աղի մեծ պարունակությամբ սննդատեսակները: Սննդակարգերի

ոսկե կանոնն է՝ սահմանափակել, ոչ թե բացառել: Ազատվիր այն մտքից, որ բոլոր մթերքները կամ «լավն» են, կամ՝ «վատը»: Չկան իդեալական մթերքներ, ինչպես և մթերքներ, որոնց մասին արգելվում է անգամ մտածել: Եթե մեկ ամբողջ շաբաթ հետևել ես մասնագետի խորհուրդներին, հաշտ ես եղել ինքդ քեզ հետ, ինչո՞ւ ոչ, կարելի է շաբաթ երեկոյան ընկերների հետ հանդիպել, ուրախ ժամանակ անցկացնել, մի կտոր պիցցա ուտել, կամ մի կտոր թխվածք թեյի հետ: Դրանցից ստացած կալորիաները չեն ոչնչացնի քո մեկշաբաթյա աշխատանքը, միևնույն ժամանակ դու չես դառնա ինքնամոլոխ, չես խուսափի ընկերների հետ հանդիպելուց և իսպառ չես զրկի քեզ մի բանից, ինչը շատ սիրում ես: Սա թույլ կտա հասնել երկարատև նպատակների և չի թողնի հետ կանգնել կես ճանապարհից:

6. Հիշիր, որ քաշի կորուստը միայն կարգապահության (կամ դրա բացակայության) մասին չէ:

Երբեմն քաշի կորուստը հավասարեցնում են կամքի ուժի, իսկ քաշի ավելացումը՝ ծուլության ու անպատասխանատվության հետ: Բայց այս մոտեցումը շատ հեռու է ճշմարտությունից:

Շատ գործոններ կան, որոնցով պայմանավորված են մեր քաշը և դրա փոփոխությունները, ներառյալ ժառանգականությունը, նյութափոխանակությունը, կլիմայական պայմանները, մի շարք առողջական խնդիրներ, որոշակի դեղորայք և այլն: Հաճախ քաշը նվազեցնելու ինքնուրույն փորձերը ձախողվում են, քանի որ հաշվի չեն առնվել անհատական առանձնահատկությունները, քաշի վրա ազդող այլ գործոնները: Կան մարդիկ, որոնց օրգանիզմն արագ է արձագանքում ցածր կալորիական սննդակարգին, և շուտ արձանագրում են քաշի զգալի կորուստ, մյուսների դեպքում դա այնքան էլ հեշտ չէ: Կան մարդիկ, ովքեր արագ քաշ են հավաքում ընդամենը մի քանի կալորիա ավելի ուտելով, մյուսների դեպքում նույնիսկ մեծ չափաբաժինները քաշի զգալի ավելացման չեն բերում: Այնպես որ, եթե քաշ կորցնելը քեզ համար հեշտ չի եղել, իմացիր, որ դա կապ չունի կամքի ուժի կամ ոչ բավարար ջանքերի հետ. այլ գործոնները շատ մեծ դեր են խաղում այս հարցում:

Մի բան էլ. երբ դու անցնում ես շատ ցածր կալորիական սննդակարգի, միանում է քո օրգանիզմի ինքնապաշտպանական համակարգը. օրգանիզմը մտածում է, որ փորձում են սպանել իրեն հյուծելով, ու անցնում է խնայող ռեժիմի՝ ի չիք դարձնելով արագ նիհարելու քո բոլոր ջանքերը:

Մի վախեցիր օգնություն խնդրել մասնագետից կամ մեկից, ով կարող է քեզ ուղղորդել:

7. Կարճաժամկետ մտածողությունից անցում կատարիր երկարաժամկետի:

Ամենամեծ սխալներից մեկը, որ մարդիկ թույլ են տալիս նիհարելիս, կարճաժամկետ արդյունքների վրա կենտրոնանալն է: Սխալ դիտարկումները կարող են օգնել քեզ միայն կարճաժամկետ նիհարել, բայց դրանք կայուն չեն և իրականում կարող են հանգեցնել երկարաժամկետ քաշի ավելացման: Սա կոչվում է յո-յո էֆեկտ՝ ամերիկյան խաղի անունով: Քաշն արագ նվազում է, բայց դիտարկում դադարեցնելուց հետո արագ հավաքում ես ավելի շատ կիլոգրամներ, քան մինչև դիտարկ սկսելն էր:

Պլանները կազմիր ոչ թե մեկ կամ մի քանի շաբաթվա համար, այլ ավելի երկարատև և իրատեսական նպատակներ դիր քո առաջ: Դանդաղ նիհարելու դեպքում ավելի հավանական է, որ դու կպահպանես ստացված արդյունքը:

8. Երախտապարտ եղիր քո մարմնին:

Միշտ չէ, որ հեշտ է սիրել սեփական մարմինը, բայց կարևոր է երախտագիտություն ցուցաբերել այն ամենի համար, ինչ կարող է անել և անում է նա: Չի կարելի կենտրոնանալ միայն արտաքին տեսքի վրա:

Մտածիր այն բոլոր զարմանալի բաների մասին, որոնք քո մարմինն անում է քեզ համար ամեն օր: Այն օգնում է քեզ շարժվել, շնչել, մտածել և զգալ: Այն ուժեղ է, դիմացկուն և ընդունակ, օրվա ընթացքում հաղթահարում է բազմաթիվ փորձություններ: Եղիր երախտապարտ այն ամենի համար, ինչ քո մարմինն անում է քեզ համար, նույնիսկ եթե այն քո ուզած տեսքը չունի:

9. Գտիր աջակցության խումբ, առցանց համայնք կամ համախոհներ:

Հիշիր, որ դու միայնակ չես քո ճամփորդության ողջ ընթացքում: Կարևոր է համախոհների ներկայությունը: Այս մարդիկ կհասկանան, թե ինչի միջով ես դու անցնում, և կարող են խրախուսել և խորհուրդներ տալ:

Կարևոր է ընտանիքի ներգրավվածությունը, անմիջական մասնակցությունն ու աջակցությունը:

Կարող ես գտնել նաև առցանց խմբեր, որտեղ նույն ճանապարհն անցնող մարդիկ կիսվում են իրենց փորձով, խորհուրդներ տալիս, ոգևորում: Սակայն այս դեպքում պետք է շատ զգույշ լինել՝ գտնելու համար ճիշտ մարդիկ և խմբեր:

Երբեք չսահմանափակես հարազատների ու ընկերների հետ շփումը, կարդա մոտիվացնող պատմություններ, սովորիր կառավարել հույզերը, կիսվել վախերով, ժամանակին դիմել մասնագետի:

10. Եվ իհարկե, մեր զրույցը թերի կլիներ առանց սննդաբանական խորհուրդների:

Եվ այսպես, քո ամենօրյա ընկերն ու ուղեկցողը պիտի դառնա «առողջ ափսեան»:

Սննդակարգում պարտադիր ներառիր միրգ ու բանջարեղեն՝ թարմ, սառեցրած, խաշած, պահածոյացված: Հետևիր «մրգաբանջարեղենային ծիածանի» կանոնին՝ շաբաթվա ընթացքում ունենալով ծիածանի բոլոր գույները մրգերի ու բանջարեղենի տեսքով (օր.՝ ելակ, դդում, դեղին խնձոր, հազար, սալոր, մոշ, սմբուկ): Այս գույները պարզապես գեղեցկության համար չեն, դրանք կարևորագույն հակաուռուցքային, հակաաթերոզեն ու հակաօքսիդանտ նյութերի մասին են խոսում:

Հաճախ օգտագործիր չռաֆինացված ձիթապտղի ու կտավատի ձեթ, նվազեցրու յուղոտ կաթնամթերքի (պանիր, կարագ, թթվասեր, յուղոտ կաթնաշոռ ու կաթ) օգտագործումը:

Խուսափիր տրանսճարպերից, որոնք մեծ քանակությամբ պարունակվում են պատրաստի սննդի մեջ (վաֆլիներ, թխվածքաբլիթներ, պատրաստի պիցաներ, կարտոֆիլ ֆրի, չիպսեր և այլն):

Անցիր ամբողջահատիկ հացամթերքի. այն պարունակում է ավելի շատ երկաթ, վիտամիններ ու սննդային թելիկներ, քան բարձր տեսակի ալյուրից հացամթերքը:

Սպիտակուցային մթերքներից նախապատվությունը տուր թռչնամսին, լոբազգիներին, ձվին և շաբաթական առնվազն 2 օր՝ ձկանը: Նվազեցրու կարմիր մսի օգտագործումը, նվազագույնի հասցրու վերամշակված կարմիր մսի օգտագործումը (երշիկեղեն, նրբերշիկներ):

Ընտրիր ջուր: Մրգային հյութերը, եթե անգամ ամբողջովին

բնական են ու առանց շաքարի, օրական մեկ բաժակից ավելի օգտագործել խորհուրդ չի տրվում: Սահմանափակիր սուրճի և թեյի օգտագործումը:

Երբեք չփոխարինես գազավորված ըմպելիքները շաքարի փոխարինիչներով այլընտրանքներով: Վերջիններս ի վերջո բերելու են քաշի ավելացման:

Սահմանափակիր աղի օգտագործումը: Օրական 4-5 գրամ յոդացված աղը լիովին բավարարում է մեր օրգանիզմի յոդի պահանջը:



Եվ վերջում

Հիշիր, որ դու ավելին ես, քան թո մարմինը, և թո արժեքը չի որոշվում թո հագուստի չափով:

Առողջ եղիր, ժպտա աշխարհին ու վայելիր կյանքը:



ԱՄՏՂԻԿ ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ Մեդիափորձագետ



Խոսք հեղինակից՝ ընթերցողին

Ես մասնագիտությամբ լրագրող եմ և արդեն շուրջ քսան տարի աշխատում եմ մեդիայի ոլորտում: Այս տարիների ընթացքում գրել եմ բազմաթիվ հոդվածներ, ստեղծել վերլուծական, հետաքննական նյութեր, աշխատել տեքստի, ձայնի, պատկերների հետ, խմբագրել դրանք, մասնակից դարձել մեդիաօրակարգերի ստեղծմանը, հասկացել՝ ինչու և ինչպես ազդել լսարանի վրա:

Միևնույն ժամանակ, ինձ համար առաջնահերթություն է մարդու իրավունքները հարգելն ու պաշտպանելը, «մի՛ վնասիր» սկզբունքին մշտապես և անվերապահորեն հետևելը, լսարանին չմոլորեցնելը և օգնելը՝ ճիշտ տեղեկություններ ստանալ ու ճիշտ կողմնորոշվել որոշումներ ընդունելիս:

Այս մասում մենք փորձելու ենք հասկանալ, թե ինչպես է մեդիան ազդում և ինչ բացասական ազդեցություն կարող է ունենալ այն մեր՝ սեփական մարմինը ճանաչելու ու ընկալելու վրա, և ինչպես պետք է օգտագործել մեդիան՝ դրա թակարդը չընկնելու համար:

Մեդիայի ազդեցությունը դեռահասների՝ սեփական մարմինն ընկալելու վրա

Մենք ծնվում ու մեծանում ենք մեդիայից կամ հաղորդակցության տարբեր միջոցներից հոսող տեղեկությունների միջավայրում: Մեր կյանքում ամենուր մեդիան է՝ փողոցի գովազդային վահանակները, հայտարարությունների ցուցանակները, հեռուստատեսությունը, թերթերը, ռադիոն, հեռախոսային հավելվածները, փողքաստներն ու սերիալները, բլոգներն ու ինֆլուենսերները...

Այսօրվա թվային աշխարհում զանգվածային հաղորդակցության միջոցները, և հատկապես՝ սոցիալական մեդիան խիստ

ազդեցություն ունեն դեռահասների՝ սեփական մարմինն ընկալելու հարցում: Մեդիան մշակում ու կանոնավոր կերպով տարածում է «իդեալական գեղեցկության» չափանիշները՝ լսարանին ցույց տալով պատկերներ «գեղեցիկի» ու «ոչ գեղեցիկի» կադապարներով:

Օրինակ՝ շոուբիզնեսի յուրաքանչյուր մասշտաբային իրադարձությունից հետո մի շարք հեղինակավոր ամսագրեր հրապարակում են «աստղերի» լուսանկարները՝ «Լավագույն գեղեցիկ կերպարները» ոճի վերնագրերով ու խրախուսելով «ամենագեղեցիկների» արտաքին տեսքի քննարկումները⁴: Բազմաթիվ են օրինակները, երբ մեդիայի կողմից իդեալականացվում է որոշ «մեգաաստղերի» մարմնի կառուցվածքը⁵:

Ավելին, «իդեալական գեղեցիկ» լինելու քարոզը «ծաղկեցնում» են նաև այն մտքերով, թե հենց այդ չափանիշներով գեղեցիկ լինելը կյանքում երջանիկ ու աշխատանքում հաջողակ լինելու գրավական է: Եվ համաշխարհային ու տեղական ճանաչում ունեցող աստղերի պատկերները (հաճախ մոնտաժված լուսանկարներն ու տեսանյութերը) հայտնվում են սոցիալական մեդիայում՝ մեծացնելով ինտերակտիվ քննարկումների ալիքն ու շարունակելով ավելի ու ավելի տարածվել:

Ի վերջո, մեդիայի միջոցով գեներացված հասարակական ճնշումը առաջ է մղում այն միտքը, որ պետք է լինել «իդեալական գեղեցիկ», ունենալ «իդեալական մարմին», հիմնականում կանանց դեպքում՝ նիհար ու նրբիրան, տղամարդկանց դեպքում՝ մկանուտ ու զանգվածային մարմնով:

Եվ դու փորձում ես գնահատել սեփական մարմինդ՝ առաջնորդվելով մեդիայի թելադրած գեղեցկության չափանիշներով, հայտնաբերում ես «շեղումներ» այդ չափանիշներից, ինչի պատճառով սկսում ես չսիրել մարմինդ:

.....
⁴ Vogue, “Crystals! Skinny Brows! Wigs! The Best Beauty Looks from Met Gala 2024”, May 6, 2024: <https://www.vogue.com/slideshow/the-best-beauty-looks-from-met-gala-2024>

Elle, “The Best Beauty Looks From the 2024 Oscars”, March 10, 2024: <https://www.elle.com/beauty/g60130178/best-hair-makeup-beauty-looks-photos-oscars-2024/>

⁵ Cosmopolitan, “In the gym with Jennifer Lopez: how the superstar stays in shape”, February 22, 2024: <https://www.cosmopolitan.com/uk/body/fitness-workouts/a37768455/jennifer-lopez-body/>
Cosmopolitan, “In the gym with Kim Kardashian: everything the reality TV star did to get the body she has now”, January 22, 2024: <https://www.cosmopolitan.com/uk/body/fitness-workouts/a39203020/kim-kardashian-body-workout-fitness-diet/>

Առաջանում են բարդոյթներ, և, իհարկե, վարքի որոշակի փոփոխություններ, օրինակ՝ ձգտում ես շտկել այդ «շեղումները» անառողջ կերպով, ավելի ու ավելի քիչ սնվելով:

Գիտեն, որ քո տարեկիցների շրջանում սեփական մարմնի բացասական ընկալումը հանրային առողջության մեծագույն խնդիրներից է, քանի որ այն պատճառ է դառնում մի շարք վնասակար հետևանքների՝ հոգեհուզական խնդիրների, ցածր ինքնագնահատականի, դեպրեսիայի, սննդային վարքի խանգարման⁶:

Կարևոր է նշել, որ մեդիայի ազդեցության հետևանքով դեռահասները ոչ միայն սեփական մարմինն են գնահատում «իդեալական գեղեցկության» չափանիշներով, այլև ընկերների, դասընկերների, շրջապատող մարդկանց: Եվ, բացի այն, որ մեդիայի թելադրած չափանիշներն ավելի ու ավելի արմատավորվում են, նաև դրանց չհամապատասխանող մարմինները դառնում են հալածանքի ու ծաղրի առարկա, օրինակ՝ դպրոցում, բակում⁷:

Համացանցը և սոցիալական մեդիան

Գիտենք, որ ժամանակի ընթացքում մեդիայի որոշ տեսակներ առավել տարածված ու կիրառելի են դառնում, քան մյուսները: Օրինակ, այսօր ավանդական զանգվածային մեդիան՝ թերթերը, հեռուստաալիքներն ու ռադիոալիքները, բացի այն, որ ունեն իրենց ինտերնետային կայքերը, նաև ունեն էջեր սոցիալական մեդիայի տարբեր հարթակներում:

Այսինքն՝ ներկայությունը համացանցում ու հատկապես սոցիալական մեդիայում հրամայական է: Այսպես նրանք կարողանում են առավել շատ մարդկանց հասանելի դառնալ և ավելի լայն լսարանների վրա ազդեցություն ունենալ: Նույնիսկ ընդլայնում են իրենց արտադրանքի ձևաչափերը, օրինակ, միայն տեքստից անցնում մուլտիմեդիայի՝ աուդիո, վիդեո, ֆոտո և այլ բաղադրիչներ ներառում: Ավելին՝ արտադրանքը հարմարեցնում են սոցիալական պահանջներին՝ ավելի շատ դիտումներ ունենալու

⁶ Hosseini S.A.; Ranjit K. Padhy, “Body Image Distortion”, Last updated: September 4, 2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546582/>

⁷ Barnes M, Abhyankar P, Dimova E, Best C., “Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis.” February 25, 2020, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7041842/#:~:text=Body%20dissatisfaction%20is%20the%20negative.and%20influence%20%5B2%5D.>

համար (օրինակ՝ պատրաստի տեսանյութերը վերամոտնաժում են և դարձնում ուղղահայաց կադր ունեցող կարճատև ռիկեր⁸):

Հայաստանում բնակիչների 77 տոկոսը համակարգչային հասանելիություն ունի, ավելին՝ այն հասանելի է մինչև 15 տարեկանների 65 տոկոսին, իսկ 15-24 տարեկանների՝ 85,5 տոկոսին⁹: Այսինքն՝ քո հասակակիցների ճնշող մեծամասնությունն օգտվում է համացանցից, հետևաբար, նաև զանգվածային մեդիայի ազդեցության կրող է:

Կհամաձայնվես, որ սոցիալական մեդիան ձեր կյանքում առանցքային աղբյուր է՝ սեփական ինքնության ու զգացմունքների դրսևորման, հարաբերություններ սկսելու, սովորելու համար և այլն: Ինչպես աշխարհում, Հայաստանում նույնպես սոցիալական մեդիան տեղեկություններ ստանալու և փոխանցելու ամենատարածված միջոցն է այսօր: Հեռախոսից օգտվելու հնարավորության շնորհիվ այն դարձել է գրեթե ամեն պահի հասանելի: Եվ իհարկե, մշտական հասանելիությունն ու ակտիվությունն էլ ավելի ազդեցիկ են դարձնում այն¹⁰: Մյուս կողմից, սոցիալական մեդիայի մի շարք գործիքներ ավելի են հեշտացնում «իդեալական գեղեցիկ» լինելու միջերը մեր պարանոցին փաթաթելն ու համոզում սեփական մարմինը փոփոխել ուղիղ (օրինակ, սննդային վարքի փոփոխություն) և անուղղակի (օրինակ, լուսանկարները խմբագրելու և «մարմինը քարոզվող չափանիշներին համապատասխանեցնելու») իմաստով:

Այդ գործիքներից մեկն ուղիղ գնահատական տալու/ստանալու հնարավորությունն է սմայլիկների¹¹ ու մեկնաբանությունների միջոցով: Օրինակ՝ Հայաստանում ամենամեծ տարածում ունեցող «Ֆեյսբուք» սոցիալական կայքում¹² հնարավոր է հրապարակումը գնահատել մի քանի հույզի նշան ակտիվացնելով՝ հավանություն, սեր, ջերմություն, ծիծաղ, զարմանք, տխրություն, զայրույթ:

⁸ Ռիլ - անզերեն reel բառն է, որը նշանակում է անիվանման առարկա, որի վրա փաթաթվում է ֆիլմի ժապավենն ու պտտվում ֆիլմի ցուցադրության ժամանակ. ներկայումս ռիլ անվանում ենք կարճ տեսանյութերը սոցիալական մեդիայում, որոնք արագ «թերթում» են օգտատերերը:

⁹ ՀՀ վիճակագրական կոմիտե, «Հայաստան. ոչ նյութական աղքատությունը», 2023, էջ 107, https://armstat.am/file/article/poverty_2023_a_4.pdf

¹⁰ Goodyear V. "Narrative Matters: Young people, social media and body image", Child Adolesc Ment Health, p. 48-50, August 19, 2019: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7317704/>

¹¹ Անզերեն smile բառն է, որը նշանակում է ժպտալ: Ներկայումս սմայլիկ անվանում են այն սիմվոլները, որոնց միջոցով հնարավոր է գրավոր խոսքում ցույց տալ զգացմունքներ:

¹² Ըստ Statista կայքի՝ Հայաստանից զրանցված «Ֆեյսբուք»-ի օգտատերերի թիվը շուրջ 2.3 միլիոն է. <https://www.statista.com/statistics/790833/facebook-users-caucasus-countries/>

Պատկերացրու մի իրավիճակ, երբ քո դասընկերուհին կամ հասակակից ընկերուհին հրապարակում է իր լուսանկարը և ստանում ծիծաղող սմայլիկներ կամ արտաքին տեսքին վերաբերող տհաճ մեկնաբանություններ ու նամակներ: Բացառված չեն դեպքերը, երբ այդ նույն լուսանկարը կարող է որևէ մեկը վերահրապարակել՝ որևէ տհաճ ռեպլիկով, և այդ աղջկա հանդեպ հալածանքի ու ծաղրի ձևագունդը կշարունակի մեծանալ:

Եվ ահա՝ արտաքին տեսքի համար թիրախավորված քո ընկերուհուն գտնում են «գեղեցկություն վաճառողները»՝ նիհարեցնող հաբեր, թուրմեր, սննդակարգեր և այլ միջոցներ առաջարկելով: Հայաստանյան սոցիալական մեդիայում բազմաթիվ են օգտատերերը, որոնք թե՛ հրապարակային, թե՛ անձնական նամակների միջոցով առաջարկում են այս ամենը և նույնիսկ վստահելի որևէ փաստաթուղթ չեն ներկայացնում, թե արդյոք թույլատրված է դրանց ազատ վաճառքը, որքանով են արդյունավետ դրանք կամ, առնվազն, ոչ վնասակար¹³: Այսինքն՝ չի բացառվում, որ նա նույնիսկ առողջության համար վնասակար միջոցներ կարող է ընդունել, միայն թե գեղեցիկ համարվի:

Մեկ այլ իրավիճակ է, երբ աղջիկը ծաղրի կամ տհաճ մեկնաբանությունների թիրախում չհայտնվելու համար հրապարակում է լուսանկարը՝ «մի թեթև» խմբագրված այնպես, որ դեմքն ու մարմինը հնարավորինս համապատասխանեցված լինեն գեղեցկության թելադրված չափանիշներին:

Ի դեպ, որոշ սոցիալական կայքեր, ինչպիսիք ենք Ինստագրամը, Տիկ-Տոկը, որոնք ավելի շատ կենտրոնացած են տեսողական պատկերների՝ լուսանկարների, տեսանյութերի վրա, առաջարկում են օգտագործել «ֆիլտրեր» կամ նկարը խմբագրելու արագ ու հեշտ կիրառելի գործիքներ: Նկարները մշտապես ֆիլտրելը շարունակում է փակ շրջան՝ նպաստելով սեփական արտաքինը չսիրելուն և ցածր ինքնագնահատականին¹⁴: Ի դեպ, սոցիալական մեդիայիում առավել շատ լուսանկարների վրա կենտրոնացած ներկայությունը սեփական մարմինը «ոչ գեղեցիկ» ընկալելու պատճառով է¹⁵:

.....

¹³ Հաշվի առնելով դրանց կասկածելի լինելը՝ ակտիվ հղումներ չեն դրվում:

¹⁴ UC Davis Health, “Social media’s impact on our mental health and tips to use it safely”, May 10, 2024: <https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/social-medias-impact-our-mental-health-and-tips-to-use-it-safely/2024/05#:~:text=Filters%20can%20be%20great%20for,dislike%20the%20way%20you%20look>.

¹⁵ Sarah Gabriele, “The Filter Effect: What Does Comparing Our Bodies on Social Media Do to Our Health?”, November 15, 2022

Եվ բացի այն, որ օգտատերը ստանում է նամակներ, մեկնաբանություններ ու սմայլիկներ՝ իր նկարների ու տեսանյութերի վերաբերյալ, նաև անդադար տեսնում է մյուսների՝ նրբիրան կանանց ու մկանուտ տղամարդկանց՝ խնամքով ընտրված ու ֆիլտրված պատկերները: Թեև կա հետազոտություն, որ սոցմեդիայում հրապարակվող լուսանկարների մոտ 80 տոկոսը խմբագրված է¹⁶, սակայն դրանց մշտական ու կանոնավոր ցուցադրությունը ամրապնդում է միֆային գեղեցկության չափանիշները: Այսպիսով, սոցիալական մեդիայում ինտերակտիվ կերպով թիրախավորվում է մարդու արտաքին տեսքը, համեմատվում մյուսների հետ, գնահատականներ տրվում՝ հիմքում դնելով «իդեալական գեղեցկության» չափանիշները և շարունակելով ամրապնդել այդ չափանիշներն ու արտաքինը գնահատելու վարքը:

Ինչ անել

Մեդիան դանակի պես է: Եթե չգիտես՝ ինչպես դանակով հաց կտրել, կարող ես վնասել մատներդ: Եթե մեդիագրագետ չես, կարող ես մոլորվել ու սխալ որոշումներ ընդունել, քանի որ բազմաթիվ են ապատեղեկատվությունները, կիսաճշմարիտ ու կեղծ լուրերը:

Սեփական մարմնի հետ հաշտ ապրելու համար մեդիայի թելադրած գեղեցկության չափանիշներին ընդդիմանալը մեծապես կարևոր է: Ինչպես դա անել:

Լինել մեդիագրագետ և քննադատաբար մտածել

- Նկատել ու հասկանալ մանիպուլյացիան. պետք է հիշել, որ լուսանկարների ու տեսանյութերի զգալի մասը խմբագրված է կամ փոփոխված: Դրանք անիրական են, հետևաբար շրջանառում են անիրական գեղեցկության չափանիշներ, որոնց պետք չէ հետևել:
- Վերլուծել՝ ո՞վ և ինչո՞ւ է տեղեկությունը տարածում, ո՞րն է նպատակն ու շահը: Շատ հաճախ բովանդակությունը գովազդային է, և նպատակը, օրինակ, ֆիթնես ծառայությունների, պլաստիկ

¹⁶ Sagrera C.E. and others, “Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community”, Front Psychiatry, November 3, 2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9669337/>

միջամտությունների, մարմնի խնամքի միջոցների վաճառքն է: Եվ մեդիան տվյալ բովանդակության համար գումար է ստանում: Շատ դեպքերում մեդիան հրապարակում է նման բովանդակությունը, քանի որ այն մեծ դիտումներ է բերում. հիշե՛ք, դիտումները մեդիայի աշխատանքի արդյունավետությունը չափող կարևորագույն ցուցանիշներից են (շատ դիտումներ՝ մեծ լսարան՝ ավելի շատ կոմերցիոն գործընկերներ/գովազդատուներ): Երբ հասկանում ենք այս կամ այն բովանդակության տարածման նպատակը, այլևս հեշտությամբ չենք հավատում դրան ու սթափ ուղեղով կարող ենք մերժել դրանցում առկա բացահայտ ու թաքնված առաջարկությունները, խորհուրդներն ու ուղղորդումները:

- Ընտրել տեղեկություն ստանալու բարեխիղճ և գրագետ աղբյուրներ. մեդիադաշտում բազմաթիվ աղբյուրներ կան, որոնք տեղեկություն են տալիս սեփական մարմինը ճանաչելու, ընդունելու, դրա հետ հաշտ լինելու մասին, միևնույն ժամանակ զերծ են մնում կեղծ, անիրական գեղեցկության չափանիշներ թելադրելուց, մանիպուլյացիաներից, լսարանին մոլորեցնելուց:

Օգտվել սոցիալական մեդիայից խելամտորեն

- Պաշտպանել անձնական տվյալները: Երբ լուսանկարներն ու տեսանյութերը բաց են բոլորի համար, հնարավոր է դրանք վերցնել և տարբեր նպատակներով օգտագործել, այդ թվում՝ թիրախավորելով արտաքին տեսքը: Մենք մեր անձնական նկարները փողոցով անցնող անձանոթներին ցույց չենք տալիս կամ, առավել ևս, նվիրում նրանց. նույնը պետք է անել նաև սոցիալական մեդիայի դեպքում:
- Վերահսկել լրահոսը (feed): Հետևել այն հայտնի ու ճանաչված մարդկանց, ինֆլուենսերներին, ովքեր չեն թիրախավորում մարդու արտաքինը, չեն թելադրում «իդեալական գեղեցկության» չափանիշներ, ընդունում են մարդու մարմնի կազմվածքն այնպիսին, ինչպիսին կա: Եվ, իհարկե, չհետևել նրանց, ովքեր բացասական բովանդակություն են տարածում մարմնի, արտաքին տեսքի մասին և դրդում մյուսներին տեղավորվել գեղեցկության իրենց պատկերացումների արկղիկում: Սոցիալական մեդիայի ալգորիթմները հակված են անդադար

ցույց տալու քեզ այն, ինչի հանդեպ հետաքրքրություն ես ցուցաբերում. օրինակ՝ երբ ամեն անգամ կանգ ես առնում «իդեալական գեղեցիկ» արտաքին ցուցադրող պատկերների վրա, դրանք ավելի ու ավելի շատ են հայտնվում քո լրահոսում: Պետք է ուշադիր լինել, թե ինչ աղբյուրների հրապարակումներն ենք երկար ուսումնասիրում, հետևում ու հավանություն տալիս: Սոցիալական մեդիայի որոշ հարթակներ վտանգավոր և կեղծ տեղեկությունների դեմ բողոքելու հնարավորություն են տալիս: Այս գործիքը պետք է օգտագործել, օրինակ, երբ ինչ-որ օգտատեր փորձում է վաճառել նիհարեցնող միջոցներ, որոնց անվսաս լինելու վերաբերյալ համապատասխան փաստաթղթեր չկան:

Սահմանափակել սոցիալական մեդիայի օգտագործումը

- Իհարկե, հեշտ չէ սոցիալական մեդիայից հրաժարվելը, սակայն դրանից օգտվելու ժամանակը կարող ենք սահմանափակել կամ ուղղակի դադարեցնել մի քանի շաբաթով կամ ամսով: Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի հետազոտությունը ցույց է տվել, որ դեռահասներն ու երիտասարդները, ովքեր մի քանի շաբաթ 50 տոկոսով քիչ են օգտվել սոցիալական մեդիայից, էականորեն ավելի լավ վերաբերմունք ունեն սեփական քաշի ու արտաքինի հանդեպ, քան նրանք, ովքեր շարունակել են նույն կերպ օգտագործել սոցիալական մեդիան¹⁷:

Ազդել բովանդակության վրա

- Ժամանակակից աշխարհի բազմազան մեդիան ու դրա ինտերակտիվությունը հնարավորություն են տալիս մեծապես ազդել բովանդակության և մեդիաօրակարգի վրա: Այսօր յուրաքանչյուր մարդ կարող է «դառնալ» մեդիա և ստեղծել հրապարակային բովանդակություն՝ ունենալով բլոգ, հաշիվ սոցիալական մեդիայում:
- Վնասող տեղեկատվական հոսքերին հակադարձելու տարբերակներից մեկը որակյալ ու օգտակար բովանդակություն

.....
¹⁷ Goldfield G., “Reducing social media use significantly improves body image in teens, young adults”, February 23, 2023, <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/social-media-body-image>

ստեղծելն է սեփական մարմինը սիրելու, ընդունելու, մյուսների արտաքին տեսքը չքննադատելու, գեղեցկության կեղծ չափանիշներին չհետևելու և այլ հարցերի մասին: Ի դեպ, կարևոր է նրանց սովորեցնել ճանաչել վտանգավոր մեդիանյութերը (մանիպուլյացիան, կիսաճճմարիտ կամ ամբողջությամբ կեղծ տեղեկությունները) և դրանցից խուսափելու, դրանց ազդեցության տակ չընկնելու միջոցները: Այսպիսով, որակյալ և օգտակար տեղեկություններ տրամադրող ևս մեկ աղբյուր է ավելանում և տալիս ընտրության հնարավորություն: Իհարկե, որակյալ բովանդակություն ստեղծելու համար կարևոր է, որ հեղինակն ինքը մարտահրավեր նետի այդ կեղծ չափանիշներին ու մերժի «կատարյալ կամ իդեալական գեղեցկության» միջերը, կրթվի և ունենա հարուստ գիտելիքներ թեմայի վերաբերյալ:

Արհի խաղանք

Կարդա՛ հարցը, ընտրի՛ր քո պատասխանը, այնուհետև համեմատիր ճիշտ պատասխանի հետ:

? 1. Ինչ է նշանակում լինել մեդիագրագետ:

- ա) Հավատալ այն ամենին, ինչ տեսնում ես մեդիայում,
- բ) հասկանալ, թե ում կողմից, ինչու և ինչպես է ստեղծվում մեդիաբովանդակությունը,
- գ) չկարդալ ու չհետևել ոչ մի մեդիայի,
- դ) հետևել միայն հայտնի ինֆլուենսերներին:

* Ճիշտ պատասխանը՝ բ

? 2. Սեփական մարմնի ընկալման վրա մեդիայի ազդեցությանը դիմակայելու ձևերից է.

- ա) համեմատել սեփական մարմինը հայտնի ու ճանաչված աստղերի մարմինների հետ,
- բ) ոգեշնչվելու համար հետևել միայն գեղեցիկ լինելու մասին խոսող ինֆլուենսերներին,
- գ) չհետևել այն մեդիաներին, որոնց նյութերից հետո քեզ լավ

չես զգում արտաքինիդ պատճառով,
դ) փոխել արտաքինը՝ համապատասխանեցնելով մեդիայի
թրենդներին:

* Ճիշտ պատասխանը՝ գ

? **3. Ինչո՞ւ պետք է ուշադիր լինել և նկատել լուսանկարների
ու տեսանյութերի՝ խմբագրված ու փոփոխված լինելը:**

- ա) Որպեսզի կարողանաս նույն ձևով խմբագրել քո
նկարները հրապարակելուց առաջ,
- բ) որպեսզի հասկանաս, որ այն իրական չէ, և անիրական
գեղեցկության չափանիշներին հետևել պետք չէ,
- գ) որպեսզի սովորես պատկեր խմբագրելու հմտությունները,
- դ) ուղղակի հետաքրքիր զբաղմունք է:

* Ճիշտ պատասխանը՝ բ

? **4. Ի՞նչ անել, երբ սկսում ես չսիրել արտաքինդ՝
սոցիալական մեդիայում անդադար գեղեցիկ մարդկանց
պատկերներ տեսնելու պատճառով:**

- ա) Ավելի շատ օգտվել սոցմեդիայից ու տեսնել, թե մարմինը
փոխելու ինչ առաջարկություններ կան,
- բ) համեմատել քո արտաքինը ընկերներիդ արտաքինի հետ
ու պարզել, թե ինչքան գեղեցիկ ես դու,
- գ) հարցնել ընկերներին՝ արդյո՞ք գեղեցիկ ես,
- դ) ուղղակի չհետևել նրանց, որոնք ստիպում են քեզ վատ
զգալ արտաքինիդ պատճառով և/կամ սահմանափակել
սոցմեդիայից օգտվելու ժամանակը:

* Ճիշտ պատասխանը՝ դ

? **5. Ինչպե՞ս ազդել մեդիայի բովանդակության վրա:**

- ա) Հետևել մեդիայով քարոզվող «իդեալական
գեղեցկության» բոլոր թրենդներին և կիրառել դրանք,
- բ) հավանել և մեկնաբանել գեղեցկության չափանիշներ
սահմանող բոլոր նյութերը,

գ) ստեղծել բովանդակություն՝ սեփական մարմինը սիրելու, մյուսների արտաքինը չքննադատելու և այլ հարցերի մասին,
դ) լիովին անտեսել մարմնին ու արտաքին տեսքին վերաբերող բոլոր նյութերը:

* Ճիշտ պատասխանը՝ գ

Այսպիսով, եթե բոլոր հարցերին ճիշտ ես պատասխանել, կեցցեն: Իսկ եթե ունես սխալ պատասխաններ, ապա խնդրում ենք նորից կարդալ տեքստը:



ԱՆԻ ԿՈՋՈՅԱՆ

Գենդերային հարցերով փորձագետ

Երևանի պետական համալսարանի
դասախոս,

հաղորդակցության և գենդերային
ուսումնասիրությունների հետազոտող



Խոսք հեղինակից՝ ընթերցողին

Ես Անին եմ, հաղորդակցության և գենդերային ուսումնասիրությունների մասնագետ, կրթության հարցերով փորձագետ և դասախոս: Հետազոտում եմ, դասավանդում այն, ինչին ես հավատում եմ, և ինչը վերաբերում է բոլորիս՝ մեզնից յուրաքանչյուրին: Գրում եմ, կարդում, թարգմանում, խոսում մարդկանց հետ, մտորում և կրկին գրում ու պատմում բազմաթիվ պատմություններ այդ ամենի մասին՝ միասին մտածելու, քննելու, մասնավորապես՝ հասարակության կողմից մեզ՝ աղջիկներին/կանանց և տղաներին/տղամարդկանց վերագրվող սոցիալական դերերի, նորմերի, հատկանիշների մասին, այն մասին, թե ինչպիսին պետք է լինենք մենք մեր չափուձևով, նիստուկացով, տեղով ու դերով, և ինչո՞ւ, վերջիվերջո, պետք է լինենք այդպիսին, կամ արդյո՞ք պետք է առհասարակ լինենք այնպիսին, ինչպիսին մեզ պատկերացնում են: Այս ամենը չունի միանշանակ պատասխան. ամենը համատեքստի մեջ դառնում է ավելի հստակ և քննելի: Բայց մի բան անփոփոխ է և պարզ. այն ամենը, ինչ վնաս է հասցնում մեզ, պետք է քննադատաբար գննել-քննել-գնահատել: Սրանց շարքին են դասվում գենդերային վնասաբեր և վնասակար կարծրատիպերը, որոնք ազդում են մեզ՝ տղաների/տղամարդկանց և աղջիկների/կանանց վրա, մեր շփումների, հաղորդակցության ձևերի, մեր ընկալումների ու պատկերացումների վրա, այդ թվում՝ մեր իսկ սեփական մարմինների առնչությամբ:

Մեր մարմինը պատկանում է մեզ, այն սիրով ծառայում է մեզ, բայց արդյո՞ք մենք խնամքով, հոգատարությամբ, զգուշությամբ և զգոնությամբ են վերաբերվում նրան, գնահատում, թե ինչ է անում այն մեզ համար, թե՞ տեղի տալով տարբեր գործոնների

ազեցությանը, ձևավորում ենք բացասական ընկալում մեր իսկ սեփական մարմնի մասին: Կարծում եմ, որ կարևոր է՝ միասին խոսենք և մտածենք այս ամենի մասին: Դե՛ ինչ, պատրաստ ես: Սկսեցի՞նք:

ՄԱՐՄՆԻ ԸՆԿԱԼՈՒՄԸ ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ ՏԵՍԱՆԿՅՈՒՆԻՑ

Ներածություն

Ինչո՞ւ է կարևոր խոսել մեր մարմնի և գենդերի մասին

Սիրելի՛ ընթերցող, այս հատվածում ցանկանում եմ մի փոքր էլ խոսել մեր մարմնի մասին՝ մեկ այլ տեսանկյունից: Ընդունիր սա որպես փոքրիկ զրույց՝ պատմասացություն, որի ընթացքում ես քեզ կպատմեմ մարմնի մեր ընկալման մասին, մասնավորապես՝ գենդերային տեսանկյունից: Թեև, հանուն արդարության, ի սկզբանե ցանկանում եմ մի կարևոր բան ընդգծել. կարծում եմ՝ չկա «մարմին և մարմնի ընկալում», այլ կան «մարմիններ»՝ միմյանցից ամենատարբեր, և դրանց՝ մեր կողմից ամենատարբեր և բազմապիսի ընկալումները: Այնուամենայնիվ, արի՛ պայմանավորվենք, որ հաջորդող հատվածներում ես պայմանականորեն կօգտագործեմ «մարմնի ընկալումը» որպես կոնցեպտ՝ եզակի թվով: Եվ մի բան էլ. հաջորդ էջերում դու կունենաս նաև գուցե քեզ համար «անհարմար ճշմարտության հետ առերեսման պահեր». պահեր, որոնք, այդուհանդերձ կարևոր կլինեն քեզ համար, քո մարմնի, քո ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար, այնպես որ չդադարես ընթերցել, շարունակիր:

Մեր մարմինների մասին մեր ընկալումները երբեք էլ օբյեկտիվ չեն. այլ կերպ ասած՝ դրանք միայն մեր պատկերացումների արդյունքը չեն, այլ պայմանավորված են մի շարք այլ գործոններով, օրինակ՝ թե ինչ խաղալիքներով ենք մենք՝ աղջիկներն ու տղաները, փոքրուց խաղում, ինչ են մեզ մեծահասակներն ասում, ինչպես են նույն մեծահասակները մեզ՝ տղաների և աղջիկների հետ անհարկի տարբերակված վերաբերվում, ինչ ենք մենք տեսնում մեդիայում մեր մասին, այդ թվում՝ սոցիալական մեդիայում, ինչ ենք լսում տանը և դրսում՝ շրջապատում, բակում, դպրոցում և այլուր կրկին մեր՝ աղջիկների և տղաների մասին, այն մասին, թե ինչպիսին պետք

է լինենք մենք ու նաև մեր մարմինները:

ՍՏԱՅՎՈՒՄ Է՝ այս ամենը ձևավորում է մեր ընկալումները՝ մեր՝ տղաների և աղջիկների մարմինների նկատմամբ, և ուրեմն, այդ ամենը սուբյեկտիվ է՝ պայմանավորված շատ հաճախ արտաքին գործոններով, նրանով, թե ինչպես են մեզ՝ որպես աղջկա և տղայի տեսնում, կամ ուզում տեսնել մյուսները, այդ ընկալումների ինչպիսի նորմեր են արդեն սահմանված և շրջանառվում: Իսկ եթե մի բան անընդհատ շրջանառվում է, հետզհետե դառնում է չափանիշ և ընկալվում որպես բնականոն երևույթ:

Դեռևս փոքր տարիքից մենք՝ տղաներն ու աղջիկները, սկսում ենք գննել ինքներս մեզ և մտածել մեր մարմնի մասին, այն մասին, թե ինչպես ենք մենք մեզ տեսնում, ինչպես են մեզ տեսնում մյուսները: Այդ մյուսները մեր տան անդամներն են, նաև մեր ընկերները, բարեկամները, ուսուցիչները, ծանոթները, իսկ երբեմն էլ՝ անծանոթները: Նրանք ոչ միայն տեսնում են, այլև հաճախ արձագանքում և իրենց ակնկալիքների մեջ տեղավորում մեզ և մեր մարմինները, ավելի ճիշտ՝ թե ինչպիսին պետք է լինեն դրանք:

Խոստովանենք, որ մեզ, անկախ մեր սեռից, իրականում նաև հուզում է, թե ինչ է մտածում այս ամենի մասին հասարակությունը:

Ընդ որում, մենք սկսում ենք մեզ տարբերակված դիտարկել՝ որպես աղջիկ և տղա, և այդ դիտանկյան տակ որոշակի տարիքից սկսած՝ էլ ավելի ընդգծված և տարբերակված հայացքով նայել նաև մեր մարմնին, ընդհուպ մինչև սկսում ենք ծայրաստիճան քննդատաբար մոտենալ նրան, հետևել ինչ-որ նորմերի և միտումների՝ մոռանալով այն մասին, որ հենց այդ նորմերն ու միտումներն իրականում ինչ-որ տեղ, ինչ-որ մարդկանց խմբի կողմից են ձևավորվել, հաստատվել և սկսել շրջանառվել՝ այդպիսով դառնալով նորմ և միտում: Մենք էլ մեր հերթին սկսել ենք դրանք այնքան շատ տեսնել ու դրանց մասին այնքան շատ լսել ամենուրեք, որ մի պահ ինքներս էլ դրանք ընդունել ենք որպես նորմ, կողքին տեղավորել մեր իսկ մարմինը ու սկսել չափել և համեմատել միմյանց հետ՝ մերը և նրանց «պարտադրածը»՝ ձևավորելով կարծիք և վերաբերմունք մեր իսկ սեփական մարմնի նկատմամբ: Այս ամենն ազդում է, անշուշտ, մեր ինքնագնահատականի, վստահության ձևավորման ու նաև նրա վրա, թե հետագայում ինչպես ենք մեր հարաբերությունները կառուցելու մյուսների հետ:

Իսկ դու գիտես, որ մեր պատկերացումները մեր իսկ մարմնի նկատմամբ հաճախ ձևավորվում են գենդերի ազդեցությամբ: Հստակեցնենք, թե գենդեր ասելով նախևառաջ ինչ ենք հասկանում:

Գենդերը¹⁸ տվյալ ժամանակահատվածում տվյալ հասարակության կողմից աղջիկներին և տղաներին, կանանց ու տղամարդկանց տրվող սոցիալական դերերն են, նորմերը, արտաքին և ներքին հատկանիշները, վարքագծի տեսակները, որոնք տվյալ հասարակությունը համարում է պատեհ՝ աղջկա/կնոջ և տղայի/ տղամարդու համար:

Տղաներն ու աղջիկները տարբեր կերպ են սովորում ընկալել իրենց մարմինները: Այժմ առաջարկում են ևս մի քայլ անել և տեսնել, թե ինչպես է գենդերը ձևավորում մեր տեսակետները մեր մարմնի վերաբերյալ: Միասին մտածենք և սովորենք, թե ինչպես կարող ենք ստեղծել առանց ավելորդությունների գեղեցիկ և դրական հարաբերություններ ինքներս մեզ հետ:

Մարմնի դրական ընկալման, անկախ մեր սեռից, հասնում ենք այն դեպքում, երբ իրապես ընդունում ենք մեզ, մեր մարմինն այնպիսին, ինչպիսին այն կա:

Սրան հակառակ, երբ ինքդ քեզ չես ընդունում, ինքդ քո տեսքի հետ հաշտ չես, դժգոհ ես, անընդմեջ փնթփնթում ես, կենտրոնացած ես, այսպես ասած, «ընդունված ստանդարտների» վրա, որոնց, ըստ քեզ, քո մարմինը չի համապատասխանում, արդյունքում սկսում ես սեփական մարմինդ ընկալել որպես «թերություններով» լի մի երևույթ: Սա արդեն *մարմնի բացասական ընկալում* է:

Իսկ դու գիտես, որ մեդիան, այդ թվում՝ սոցիալական մեդիան, աղջիկներին և կանանց թիրախավորում է կրկնակի, հատկապես՝ գովազդների, հեռուստասերիալների, շոուների միջոցով, որոնք ցույց են տալիս, թե ինչպիսին «**պետք է**» լինենք մենք, ընդ որում, գովազդվում է ամե՛ն-ամեն ինչ՝ անթիվ-անհամար դիետաներ, որոնք շատ հաճախ նույնիսկ բժիշկ-սննդաբանի կողմից չեն ցուցված, որոնք բացարձակ հաշվի չեն առնում քո անհատական

¹⁸ Տե՛ս նաև Կոջոյան, Ա. (2023). Գենդերի, գենդերային կարծրատիպերի, խտրականության և անհավասարության անատոմիա: Ձեռնարկ երիտասարդների համար: ԿԻՏ https://drive.google.com/file/d/16_oCER-mpnfpFCuWLqJ5oO2UFBxmbNOK/view /մուտք՝ 24.09.2024/: Նաև՝ կանանց և տղամարդկանց հավասար իրավունքների և հավասար հնարավորությունների ապահովման մասին ՀՀ օրենք (2013):

և տարիքային առանձնահատկությունները, և չի բացառվում, որ նույնիսկ, այսպես ասած, կալորիաների դեֆիցիտի արդյունքում շատերն առողջական լուրջ խնդիրներ ձեռք բերեն: Հենց այս կողմի մասին շատ հաճախ լռում են, իսկ շատ աղջիկներ՝ տուժում: Աղջիկներն ու կանայք թիրախավորվում են նաև պլաստիկ վիրաբուժության տեսանկյունից: Վերջիններս թելադրում են մարմնի և գեղեցկության իրենց չափանիշները: Այսպիսով, գովազդների թիրախում հայտնվում են քաշը, մաշկը, և առհասարակ, մեր ամբողջ մարմիրը, իսկ աղջիկներն ու երիտասարդ կանայք դառնում են այդ ամենի զոհը:

Հոգեբան Ջին Քիլբորնը¹⁹ ուսումնասիրել է, թե ինչպես է մեղիան ազդում մարմնի ընկալման վրա՝ թիրախավորելով հենց աղջիկներին: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ հենց գովազդներում է ցուցադրվում, այսպես ասած, «գեղեցկության շրջանակը», որը ենթադրում է գեղեցկության շատ նեղ պատկերացում-թելադրանք: Հենց այդ գենդերային կարծրատիպերն ու պատկերացումներն էլ ստիպում են աղջիկներին և երիտասարդ կանանց մտածել, թե իրենք իբր չեն համապատասխանում մարմնի այդ «իդեալական, անթերի» չափանիշներին²⁰:

Գովազդներից զատ լայնորեն տարածված են սերիալները, որոնց հատկապես գլխավոր կին հերոսները գրեթե նույնությամբ ընդօրինակում են գեղեցկության ընդունված միտումներն ու չափանիշները: Հատկապես կին գլխավոր հերոսներին էլ աղջիկներից շատերը ցանկանում են նմանվել: Ավելին, այդ հերոսներից շատերը նաև վճարովի համագործակցությամբ գովազդում են այս կամ այն ապրանքը կամ արտադրանքը, որից օգտվելիս «խոստանում» են իրենց պես գեղեցիկ կազմվածք և արտաքին՝ շատ հաճախ «մոռանալով նշել», որ այդ ամենի համար նրանց վճարում են:

Մուլտֆիլմերը ևս անմասն չեն՝ մանկահասակ տարիքից աղջիկներին ցույց տալու «իրական արքայադստեր» իդեալական չափանիշները: Այդպիսին են հատկապես «Ուոլթ



¹⁹ <https://jeankilbourne.com> /մոտաք՝ 24.09.2024/

²⁰ Տե՛ս նախորդ հոդումը:

Դիսնեյ» ընկերության մուլտֆիլմերը, որոնք մեր մանկության անբաժան մասն են եղել տարիներ շարունակ, որոնք բազմիցս տարբեր հետազոտողների կողմից քննադատվել են հենց այդ «իդեալական» չափանիշները քարոզելու համար:

Եվ միայն վերջին տարիներին ընկերությունը սկսեց այլ կերպարներ առաջարկել, այսպես ասած՝ անցում կատարել «պասիվ գեղեցկուհիներից» դեպի «ակտիվ կին հերոսների», որոնք աչքի են ընկնում իրենց գործողություններով և վճռականությամբ, որտեղ շեշտը հիմնականում դրվում է ոչ թե, կամ գոնե ոչ միայն արտաքին հատկանիշների, մարմնի արտաքին տեսքի վրա, այլև ներքին հատկանիշների՝ կամքի, վստահության, վճռականության, խիզախության, իմաստության, խելացիության և այլն:



Վերջին տարիներին շատ տարածված է նաև սոցիալական մեդիայում ֆիլտրերի կիրառումը, որոնք, այսպես ասած, շտկում են արտաքին «թերությունները»՝ հարթեցնում, ձգում, ընդգծում մաշկը, ավելի սլացիկ կազմվածք են ուրվագծում, «ակնթարթային մեյք-ափ» ապահովում: Դա ևս մի գրոտեսկային միտում է, որը հատկապես աղջիկներին դրդում է ֆիլտրը «մաքրելուց» հետո մտածել քայլերի մասին, որոնք «մշտապես կապահովեն այդ ֆիլտրի էֆեկտն իրենց կյանքում»: Այս մասին խոսվում է նաև «Մեդիայի ազդեցությունը դեռահասների՝ սեփական մարմինն ընկալելու վրա» ենթաբաժնում:

Ավելին, նույնիսկ առաջին հայացքից անմեղ թվացող տիկնիկային մի կերպար՝ Բարբին (Barbie), ևս տարիների ընթացքում ձևավորել է մարմնի վերաբերյալ նորմեր և թելադրել աղջիկներին:

Իսկ դու գիտես, որ Բարբիի²¹ նախակերպարը ստեղծվել է դեռևս 1959 թվականին, և այն բավականին հեռու է նրա ներկայիս տեսքից ու չափերից:

Բայց տարիների ընթացքում այն ձևափոխվել է՝ ստեղծելով մարմնի և արտաքինի վերաբերյալ չափանիշներ, որոնց

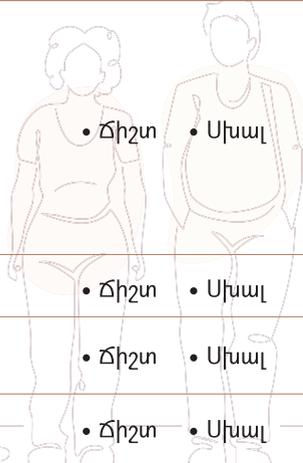
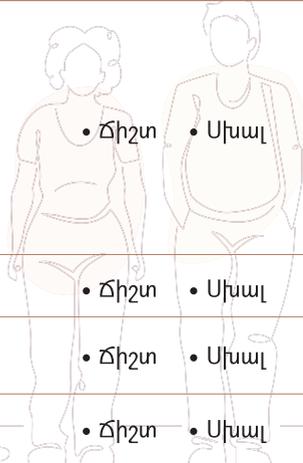
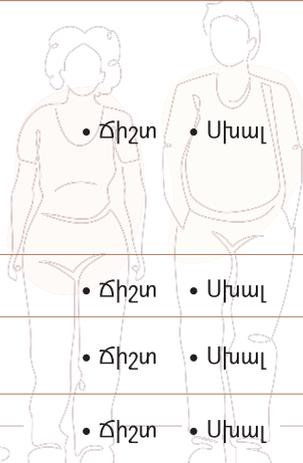
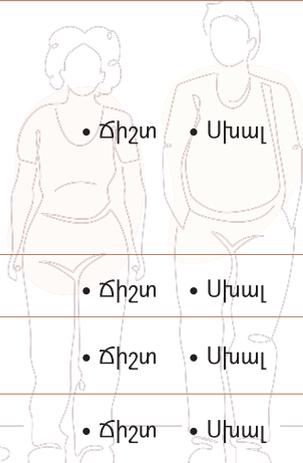
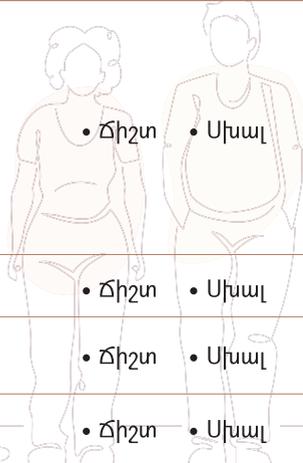
²¹ Barbie, https://www.firstversions.com/2014/12/barbie.html#google_vignette /մուսնը՝ 24.09.2024

աղջիկները շատ հաճախ ուզում են նմանվել առ այսօր:

Սիրելի՛ ընթերցող, գիտեմ, որոշակիորեն գուցե քեզ ստիպեցի առերեսվել «անհարմար ճշմարտությունների» հետ: Ներիր, բայց կարծում եմ, որ առնվազն ազնիվ եմ և ասում եմ այն, ինչ իրականում կա՝ առանց ավելորդ գույների՝ փորձելով վերլուծաբար ներկայացնել քեզ և քո առողջության համար կարևոր կետեր, ինչու ոչ, տեղ-տեղ գուցե քեզ հետ պահելով ինքնավստասման փորձերից:

 **Առաջադրանք. Մարմնի ընկալման վերաբերյալ ինքնազնահատում աղջիկների և տղաների համար**

Սիրելի՛ ընթերցող, ստորև ներկայացված է չորս դրույթ: Յուրաքանչյուրի կողքին քեզ համար գրիր «Ճիշտ» կամ «Միսալ» բառը: Առաջին հարցը տարբեր է աղջիկների և տղաների համար (կարող ես տեսնել ստորև), իսկ մնացածին պատասխանում են բոլորը՝ անկախ սեռից: Բայց մի պայման կա. պետք է պատասխանես շատ արագ, առանց երկար-բարակ մտածելու և լինես ազնիվ ինքդ քեզ հետ ու քո պատասխաններում: Դե՛ ինչ, սկսեցինք:

ՀԱՐՑ	ՊԱՏԱՍԽԱՆ
<p>Ուզում եմ, որ իմ մարմինը (պատասխանում են աղջիկները) նման լինի հայտնի դեմքերի, օրինակ՝ դերասանների, բլոգերների, ինֆլյուենսերների (որոնց ես տեսնում եմ սոցիալական մեդիայով) մարմիններին՝ նիհար, պացիկ, մաշկն ու դեմքը նույնպես՝ միշտ թարմ, առողջ և հարթ:</p>	 <p>• Ճիշտ</p> <p>• Միսալ</p>
<p>Ուզում եմ, որ իմ մարմինը (պատասխանում են տղաները) նման լինի հայտնի դեմքերի, օրինակ՝ դերասանների, բլոգերների, ինֆլյուենսերների (որոնց ես տեսնում եմ սոցիալական մեդիայով) մարմիններին՝ մկանուտ, հաղթանդամ, «պարապած», մաշկն ու դեմքը նույնպես՝ միշտ թարմ, առողջ և հարթ:</p>	 <p>• Ճիշտ</p> <p>• Միսալ</p>
<p>Բոլոր մարմինները, անկախ տեսքից և ձևից, կարող են լինել առողջ:</p>	 <p>• Ճիշտ</p> <p>• Միսալ</p>
<p>Տղաները այնքան չեն անհանգստանում իրենց մարմնի մասին, որքան աղջիկները:</p>	 <p>• Ճիշտ</p> <p>• Միսալ</p>
<p>Իմ մարմինը պետք է փոփոխությունների ենթարկվի մեծանալուն զուգընթաց, և դա բնական է:</p>	 <p>• Ճիշտ</p> <p>• Միսալ</p>

Պատասխան

Իսկ հիմա արի՛ միասին նայենք ճիշտ պատասխանները ստորև.

1. Ուզում եմ, որ իմ մարմինը (**պատասխանում են աղջիկները**) նման լինի հայտնի դեմքերի, օրինակ՝ դերասանների, բլոգերների, ինֆլուենսերների (որոնց ես տեսնում եմ սոցիալական մեդիայով) մարմիններին՝ նիհար, սլացիկ, մաշկն ու դեմքը նույնպես՝ միշտ թարմ, առողջ և հարթ:

Ուզում եմ, որ իմ մարմինը (**պատասխանում են տղաները**) նման լինի հայտնի դեմքերի, օրինակ՝ դերասանների, բլոգերների, ինֆլուենսերների (որոնց ես տեսնում եմ սոցիալական մեդիայով) մարմիններին՝ մկանուտ, հաղթանդամ, «պարապաձ», մաշկն ու դեմքը նույնպես՝ միշտ թարմ, առողջ և հարթ: — *Սիալ*

2. Բոլոր մարմինները, անկախ տեսքից և ձևից, կարող են լինել առողջ: — *Ճիշտ*

3. Տղաները այնքան չեն անհանգստանում իրենց մարմնի մասին, որքան աղջիկները: — *Սիալ*²²

4. Իմ մարմինը պետք է փոփոխությունների ենթարկվի մեծանալուն զուգընթաց, և դա բնական է: — *Ճիշտ*

Հիմա նայիր, թե քանի հարցի ես պատասխանել «Ճիշտ»: Եթե բոլոր հարցերին ճիշտ չես պատասխանել, մի՛ վիատվիր, մենք բոլորս էլ կարող ենք ունենալ ինչ-որ կարծրատիպեր, այդ թվում՝ գենդերային, կարող ենք նաև այս կամ այն գործոնների ազդեցության տակ գտնվել, բայց կարծում եմ, որ մեր այս փոքրիկ, անկեղծ զրույցը կօգնի քեզ այսուհետ քննադատական տեսանկյունից նայել հարցին: Ի դեպ, քննադատական տեսանկյան, իսկ ավելի ճիշտ՝ **քննադատական մտածողության** մասին կխոսենք մի փոքր ավելի ուշ:

Երբևէ մտածել ես, որ հասարակության պատկերացումներն ըստ սեռի տարբեր են: Օրինակ՝ աղջիկների համար դեռևս վաղ տարիքից սկսվում է այդ պատկերացումների «թելադրանքը», ինչ-որ տեղ նույնիսկ՝ չգիտակցված ճնշումներ տիկնիկների և խաղերի, մուլտերի, սերիալների և առհասարակ՝ մեդիայի միջոցով: Իսկ հիմա առաջարկում եմ միասին մտածել,

²² Իրականում, մենք բոլորս էլ մտածում ենք մեր մարմնի մասին, և մի՛ջ է, որ իբր տղաները աղջիկներից ավելի քիչ են մտածում իրենց մարմինների մասին:

թե ինչ «թելադրանք» կա տղաների համար: Օրինակ՝ հասարակությունների մեծ մասում կա այն մոտեցումը, որ տղաները պետք է անպայման լինեն մկանուտ, բարձրահասակ, թիկնեղ, «պարապած», այլ կերպ ասած՝ համապատասխանեն «իսկական տղամարդու» առնականության չափանիշներին: Սա վտանգավոր է տղաների համար մի քանի պատճառով: Նախ՝ ստացվում է, որ տղաները պետք է պարտադիր հենց այդպիսի արտաքին տեսք ունենան: Եթե չունեն, ապա դա կարող է հանգեցնել նրան, որ տղաները սկսեն իրենց անինքնավստահ, թերի և թերարժեք զգալ, որն անպայման ազդելու է հետագայում նրանց ինքնադրսևորման, ինչպես նաև միջանձնային հարաբերություններ ձևավորելու և զարգացնելու վրա: Սակայն այլ կարևոր ու խորքային վտանգներ էլ կան. այս տեսանկյունից մարմնական տարբերությունները շատ հաճախ հիմք են հանդիսանում լրացուցիչ գենդերային կարծրատիպերի ամրապնդմանը: Օրինակ՝ եթե տղաներն արտաքինապես, ֆիզիկապես ավելի ուժեղ են, ուրեմն նրանք նաև ավելի ուժեղ ղեկավարներ կարող են լինել, կամ էլ՝ որ ավելի խելացի են, ավելի ազդեցիկ են և այլն, այսինքն՝ այստեղ ձևավորվում է ուղիղ կապ արտաքին ֆիզիկական տեսքի և մտավորի միջև, որն իրականությանհետ կապ չունի: Արդյունքում շատ հաճախ աղջիկներին այս դերերում չեն ընկալում կամ նվազեցնում են նրանց տեղն ու դերը, օրինակ՝ ղեկավար պաշտոններում: Մյուս վտանգավոր, ավելի ճիշտ՝ վնասաբեր միտումն այն է, որ արտաքինով, ֆիզիկական ուժով երբեմն սկսում են արդարացնել տղաների և տղամարդկանց կողմից բռնության գործադրումը: Այս պրակտիկաները թրծվում և «արդարացվում» են ասացվածքների և առականման ասույթների միջոցով, օրինակ՝ «տղա ես, ամոթ է, մի՛ լացիր», «տղա ես, չես կարողանում մի հատ էլ դու խփես», «խփում են՝ քարը առ, գլխին տուր», «տղա ես, քեզ թույլիկ մի պահիր», «տղան չի լացում», «տղա ես, քեզ ձիգ պահիր», «տղամարդու ուժը լեռներից էլ բարձր է» և այլն:

Տղաների մարմնի նկատմամբ նման պատկերացումները նույն կերպ շրջանառվում և ընկալվում են իբրև նորմ տանը՝ ընտանիքի կողմից, դրսում՝ շրջապատում, խաղերի միջոցով, կրթության մեջ, մեդիայում՝ մուլտերում, մարտական ֆիլմերում, գովազդներում:

Քննադատական հայացքով նայելով խնդրին ներսից

Այն, որ բոլորս էլ ունենք կարծրատիպեր, և որ կարծրատիպերն

ազդում են մեզ վրա, անխուսափելի է և ինչ-որ տեղ՝ հասկանալի: Բայց երբ դրանք վնասակար են և վնասաբեր, կարող են բացասաբար ազդել մեր առօրյայի, առողջության և կենսակերպի վրա, հարկ է քննադատական մտածողություն և վերաբերմունք դրսևորել:

Այսպես, նախ նկատենք, որ մեր մարմինների վերաբերյալ մեր պատկերացումները, ընկալումները՝ որպես աղջիկ/կին և տղա/ տղամարդ, ուղղակիորեն պայմանավորված են գենդերային կարծրատիպերով և արտացոլում են այդ կարծրատիպերը: Դրանք իրականությունը չեն արտացոլում և ցույց չեն տալիս, որ մեր մարմիններն իրականում տարբեր են: Եվ անկախ մեր սեռից ու նրան վերագրող հատկանիշներից ու չափանիշներից, իրականում կարևոր է և ճիշտ, որ մենք ընդունենք մեր մարմինները և հիշենք մի պարզ ճշմարտություն. մեր մարմիններն ավելին են, քան զուտ կաղապարների կամ շրջանակների մեջ տեղավորվող կիլոգրամներն ու սանտիմետրերը:

Իսկ հիմա, առաջարկում եմ միասին դիտարկել քննադատական մտածողության մի պարզ մոդել, որը կօգնի մեզ միասին հաղթահարել, ինչու չէ, քանդել-կոտրել կարծրատիպերը:

Քննադատական մտածողությունը մտածողության բարձրակարգ ձևերից մեկն է, որը թույլ է տալիս նախ նկարագրել իրավիճակն ու խնդիրը, հետո մանրամասն վերլուծել այն, ապա գնահատել, կատարել դատողություն և եզրահանգման գալ: Այս երեք փուլերից յուրաքանչյուրն ունի իր հարցերի փունջը, որը քեզ կօգնի առաջ շարժվել այս փուլերով: Քննադատական մտածողության այս մոդելն առաջին անգամ մշակվել և կիրառվել է Լիդսի համալսարանում²³:

- 1. Նկարագրություն** – Ո՞վ է ասում, ի՞նչ է ասում, ե՞րբ և որտե՞ղ է դա ասվել:
- 2. Վերլուծություն** – Ինչու՞ է դա այդպես ... , ինչպե՞ս:
- 3. Գնահատում** – Եվ ուրեմն, ի՞նչ ստացվեց:

Եթե դու այսուհետ այս հարցերի միջով անցկացնես ցանկացած դիտարկում կամ չափանիշ, որը, օրինակ, տեսել կամ լսել ես քո կամ առհասարակ մարմնի նկատմամբ (օրինակ, լուսանկար

.....
²³ <https://library.leeds.ac.uk/info/1401/academic-skills/105/critical-thinking> /մուտք՝ 24.09.2024/

սոցիալական մեդիայում, որը ֆիլտրով է արված՝ ի ցույց դնելով «իդեալական» մաշկ, մազեր, դեմք, քաշ, կառուցվածք և այլ), ապա մի շարք կարծրատիպեր անմիջապես կքանդվեն, և դու քեզ կզգաս ազատագրված այդ բեռից: Վերհիշիր նախկինում արդեն քննարկված որոշ հարցեր.

- Ընդունե՛ք, որ իմ մարմինը նման լինի հայտնի դեմքերի, օրինակ՝ դերասանների, բլոգերների, ինֆլյուենսերների (որոնց ես տեսնում եմ սոցիալական մեդիայով) մարմիններին՝ նիհար, սլացիկ, մաշկն ու դեմքը նույնպես՝ միշտ թարմ, առողջ և հարթ:
- Ընդունե՛ք, որ իմ մարմինը նման լինի հայտնի դեմքերի, օրինակ՝ դերասանների, բլոգերների, ինֆլյուենսերների (որոնց ես տեսնում եմ սոցիալական մեդիայով) մարմիններին՝ մկանուտ, հաղթանդամ, «պարապած», մաշկն ու դեմքը նույնպես՝ միշտ թարմ, առողջ և հարթ:

Եվ փորձե՛ք այդ հարցերն անցկացնել **քննադատական մտածողության** երեք փուլերով: Դե ինչ, ստացվե՛ց:

Իսկ դու գիտես, թե ինչ է «ինքնառարկայացումը» (ինքնաօբյեկտացում): Ըստ պրոֆեսոր Ռենե Էնգելի՝ սոցիալական մեդիան կարող է ազդել նույնիսկ մեր իսկ մարմինն «ինքնառարկայացնելու վրա», ինչը նշանակում է, որ մենք սկսում ենք մեր մարմնին վերաբերվել որպես իրի, առարկայի, որը գոյություն ունի զուտ որոշակի չափում, տեսք ունենալու համար: Դա ուղղակիորեն ազդում է մեր ինքնագնահատականի վրա, իսկ ժամանակի ընթացքում կարող է հանգեցնել նաև ինքնավստահության:

Ցանկ՝ ուղղված մեր մարմնի դրական ընկալմանը

Սիրելի՛ ընթերցող, խնդրում եմ, խնամքով վերաբերվիր ինքդ քեզ, քո մարմնին: Ստորև ներկայացնում եմ մի կարճ ցուցակ, որը կօգնի քեզ, կհիշեցնի, թե ինչքան կարևոր է և ինչպես ձևավորել ու պահպանել դրական վերաբերմունք և ընկալում մեր իսկ սեփական մարմնի նկատմամբ անկախ մեր սեռից.

- Ես գնահատում եմ իմ մարմինն այն ամենի համար, ինչ նա կարողանում է անել, օրինակ՝ վազել, պարել, գրկել, ժպտալ, մարզվել և այլ:

- Ես գիտեմ, որ յուրաքանչյուրիս մարմինը, անկախ մեր սեռից, տարբեր և յուրահատուկ է անհատապես:
- Ես ընտրում եմ «մեդիահիգիենան»՝ չկենտրոնանալով մեդիայում տեսած անհրական կերպարների և մարմինների վրա:
- Ես մեծահոգի և գթասիրտ եմ ինքս իմ նկատմամբ, չեմ զբաղվում բացասական ինքնախոսությամբ, երբ մտածում եմ իմ մարմնի մասին:

Առաջադրանք. Մարմնի ընկալման օրագիր

Այս առաջադրանքը հավասարապես նախատեսված է տղաների (երիտասարդ տղամարդկանց) և աղջիկների (երիտասարդ կանանց) համար:

10 օր խնամքով և հետևողականորեն պահիր օրագիր, որում ամեն օր կգրես.

- 1.Ինչն է քեզ դուր գալիս քո մարմնի հետ կապված:
- 2.Ինչ է քո մարմինն արել քեզ համար այսօր, օրինակ՝ քայլել է, ժպտացել է, վազել, գրել, պարել և այլն:
- 3.Ինչը քեզ դուր չի գալիս քո մարմնի հետ կապված: Փորձիր ձևակերպել հստակ և պատասխանել ինքդ քեզ, թե կոնկրետ ինչը քեզ դուր չի գալիս: Մտածիր և գրիր, թե ինչպես այն կարող ես փոխակերպել և դրական դարձնել:

Այսպես դու տեսողականորեն և խոսքով կսկսես կենտրոնանալ ներկայի և մարմնիդ դրական կողմերի, բնական և կարևոր գործառույթների ու արդյունավետության վրա:

Առաջադրանք. Ինչպե՞ս եմ ես վերաբերվում իմ մարմնին

Այս առաջադրանքը հավասարապես նախատեսված է տղաների (երիտասարդ տղամարդկանց) և աղջիկների (երիտասարդ կանանց) համար:

Սիրելի՛ ընթերցող, ևս մի փորձ կատարենք՝ միասին

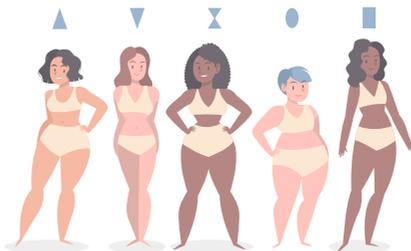
հասկանալու, թե ինչպես ես վերաբերվում քո մարմին: Նայիր ստորև ներկայացված հարցերին և պատասխանիր անկախ քո սեռից: Ընտրիր «Այո» կամ «Ոչ» պատասխաններից մեկը.

ՀԱՐՑ	ՊԱՏԱՍԽԱՆ
Հաճախ ես քո մարմինը համեմատում մյուսների հետ:	<ul style="list-style-type: none"> • Այո • Ոչ
Դու կենտրոնանում ես քո մարմնի ունակությունների և կարողությունների վրա:	<ul style="list-style-type: none"> • Այո • Ոչ
Դու կարծում ես, որ բոլոր մարմինները՝ անկախ ձևից, չափից, տեսքից, արժանի են հարգանքի:	<ul style="list-style-type: none"> • Այո • Ոչ
Փորձում ես փոխել քո մարմինը, որպեսզի համապատասխանես ուրիշների ակնկալիքներին (ուշադրություն՝ խոսքը քո ինքնազգացողության կամ մարմնիդ առողջության մասին չէ):	<ul style="list-style-type: none"> • Այո • Ոչ

Պատասխան

Եթե դու երկու «Այո» պատասխան ունես, դա արդեն լավ է, իսկ եթե երեք և ավելի, ապա՝ հիանալի:

Եթե քո պատասխաններում գերակշռում է «Ոչ»-ը, ապա մի՛ վհատվիր, սակայն հետևողական եղիր դրական վերաբերմունք և պրակտիկաներ ձևավորելու սեփական մարմնիդ նկատմամբ՝ ակտիվ կիրառելով մի կողմից՝ քննադատական մտածողությունը, մյուս կողմից՝ ինքնախնամքի տարրեր և գործելակերպ:



Ամփոփում. ընդունելով, ճանաչելով և սիրելով մեր մարմնի ամեն մի մասնիկը

Այսպիսով, առաջարկում եմ միասին ամփոփել այս հատվածը:

Մարմնի ընկալումն ամենևին էլ օբյեկտիվ գործընթացի արդյունք չէ. հասարակության պատկերացումները և կարծրատիպերն էապես ազդում են մեր՝ թե՛ տղաների, թե՛ աղջիկների ընկալումների ձևավորման վրա, մասնավորապես, այս պարագայում նրա վրա, թե ինչպես ենք մենք սկսում տեսնել և ընկալել մեր մարմինները որպես աղջիկ և տղա՝ աղջկա դեպքում կենտրոնանալով նիհար և սլացիկ մարմին և հարթ մաշկ, իսկ տղաների դեպքում՝ ավելի մկանուտ և թիկնեղ մարմին ունենալու վրա: Բացի հասարակությունից, մի շարք այլ գործոններ ևս, այդ թվում՝ ընտանիքը, միջավայրը, մեղիան և այլ սոցիալական ինստիտուտներ ազդում են մեր այդ պատկերացումների և ընկալումների ձևավորման ու դրսևորման վրա:

Անկախ նրանից, թե ինչ է ասում կամ «պնդում» հասարակությունը այն մասին, թե ինչպիսի տեսք պիտի ունենան մեր՝ տղաների և աղջիկների մարմինները, պետք է հիշենք, որ մեր մարմինները պատկանում են միայն մեզ: Տարիքի հետ մեր մարմինը փոփոխության է ենթարկվում, և դա բնական է, ավելին՝ աննորմալ կլիներ, եթե չփոփոխվեր: Կարևոր է ընկալել պահը և ճանաչել ու ընդունել այդ փոփոխությունները գիտակցումով և ըմբռնումով: Մեզնից յուրաքանչյուրի՝ մեր մարմինների հետ կապված փորձառությունները տարբեր են: Սակայն ինչպիսին էլ լինեն, այդ փորձառությունները մերն են, իսկ եթե մենք լայնախոհ դառնանք և քննադատական մտածողությամբ վերաբերվենք այդ ամենին, ապա կհասկանանք, որ մեր տարբերությունները մեր եզակիության գրավականն են, և ուրեմն դրանք ոչ միայն պետք է ճանաչել և ընդունել, այլ նաև սիրել և վայելել այդ փորձառությունների հորձանուտում:

Որպես խորհուրդ-հիշեցում. փորձիր հիշել և պրակտիկայի վերածել հետևյալ խորհուրդները, որպեսզի կարողանաս դրական վերաբերմունք ձևավորել քո սեփական մարմնի նկատմամբ:

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻՆ ԵՎ ՏՂԱՆԵՐԻՆ

Դադարիր ինքդ քեզ համեմատել: Չկա «իդեալական» մարմին: Չկա լավը կամ վատը, կա տարբերը, և դա բնական է և հիանալի. դրանով էլ մենք եզակի ենք և տարբերվում ենք միմյանցից:

Կենտրոնացիր գործառնականության վրա: Մեզնից յուրաքանչյուրը տարբեր է մյուսից: Մեր մարմինը նախևառաջ կարևոր է իր կարողություններով և գործառույթներով: Մտածիր սրա մասին:

Զբաղվիր «մեդիահիգիենայով», լրահոսդ զտիր, մաքրիր ոչ պետքական տեղեկությունների հոսքից:

Ինքդ քեզ լավ վերաբերվիր, սիրիր քո մարմինը, զբաղվիր ինքնախնամքով և մի՛ վսասիր ինքդ քեզ:

Ճանաչիր և ընդունիր մարմինդ նրա համար, թե ինչ կարող է այն անել քեզ համար, այլ ոչ նրա համար, թե ինչ տեսք ունի այն:

Հիշիր, որ մարմիններն առհասարակ կարող են լինել տարբեր ձևի, չափի, տեսքի:

Հիշիր, որ տղաները և աղջիկները թեև հավասարապես, բայց տարբեր կերպ են ենթարկվում մարմնի ինչպիսին լինելու ճնշումներին:

Փորձիր քեզ չհամեմատել սոցիալական ցանցերում տեսած անիրական պատկերների հետ:

Ընդունիր, որ տարիքի հետ մարմինը ևս փոխվում է, և դա բնական է:

Հիշիր, մեդիան շրջանառում է կանացիության և առնականության վերաբերյալ գենդերային կարծրատիպեր, որոնք շատ հաճախ վնասակար են մեզ համար: Թույլ մի՛ տուր, որ դրանք սահմանեն ու շրջանակի մեջ առնեն քեզ ու քո մարմինը:

Հարգանքով վերաբերվիր ինքդ քեզ, քո մարմնին՝ հոգ տանելով նրա մասին առողջ ապրելակերպով, սննդով, անհրաժեշտ և որակյալ հանգիստ և քուն ապահովելով:

Շրջապատիր քեզ մարդկանցով, որոնք գնահատում են քեզ նրա համար, որ դու այդպիսին ես, ոչ թե քո տեսքի-արտաքինի համար:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ և ՕԳՏԱԿԱՐ ՀՂՈՒՄՆԵՐ

Հոգեբան-փորձագետ

1. Bevan A. (2016) All Bodies Are Beautiful, Telegraph, p. 17-19 <http://stophatingyourbody.tumblr.com/post/108006598551/finally-human-allbodies-are-beautiful-abbi>
2. Grogan Sarah(1998), Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children, United States, 154p.
3. Levine M. (2012) Body Activism, p.24-30, <https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/BodyActivismGuideFINAL.pdf>

Բժիշկ-սննդաբան

1. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/diet-culture#how-to-overcome-it>
2. <https://bulimia.com/eating-disorders/diet-culture-harm/>
3. Chastain R. (2022). Recognizing and Resisting Diet Culture. National Eating Disorders Association. Retrieved September 23, 2022.
4. Tran R. (2021, May 16). The Distasteful Truth About Diet Culture. The UCSD Guardian.
5. Adams M. Diet Culture and How to Spot It. Halsa Nutrition. Accessed March 2023.
6. <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/healthy-eating/index.html>
7. <https://www.webmd.com/diet/low-calorie-diets>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9093661/>
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36293770/>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38434953/>
11. <https://blog.petrieflom.law.harvard.edu/2022/11/15/the-filter-effect-what-does-comparing-our-bodies-on-social-media-do-to-our-health/>

12. Sagrera C.E. and others, “Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community”, Front Psychiatry, November 3, 2022
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9669337/>

Գենդերային հարցերով փորձագետ

1. Կանանց և տղամարդկանց հավասար իրավունքների և հավասար հնարավորությունների ապահովման մասին ՀՀ օրենք (2013):
2. Կոչոյան, Ա. (2023). Գենդերի, գենդերային կարծրատիպերի, խտրականության և անհավասարության անատոմիա. Ձեռնարկ երիտասարդների համար: ԿԻՏ https://drive.google.com/file/d/16_oCER-mpnfPfCuWLqJ5oO2UFBxmbNOk/view/ /մուտք՝ 24.09.2024/
3. Barbie: the First Versions (2024). https://www.firstversions.com/2014/12/barbie.html#google_vignette /մուտք՝ 24.09.2024
4. Jean Kilbourne (2024). <https://jeankilbourne.com> / մուտք՝ 24.09.2024/
5. Leeds University (2024). <https://library.leeds.ac.uk/info/1401/academic-skills/105/critical-thinking> /մուտք՝ 24.09.2024/
6. Renee Engeln (2024). <https://psychology.northwestern.edu/people/faculty/core/profiles/renee-engeln.html> /մուտք՝ 24.09.

Խմբագրող՝ Հայկանուշ Սարգսյան
Ձևավորում՝ ԶարտՊրինտ
Հասցե՝ ՀՀ Շիրակի մարզ, ք. Գյումրի,
Ա. Իսահակյան 48, բն 50
Հեռ. +374 94 81 31 77
Էլ. հասցե. info.kanani.ngo@gmail.com



ԻՆՔՆՕՎԵՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՆԱԼԻ.

Մարմնի դրական ընկալում

