**Антоніна Карагіаур**

**(Ізмаїл, Україна)**

**Особливості формування образу тіла у дітей підліткового віку**

Образ тіла, який формується у підлітковому віці, слід розглядати з точки зору інтеграції знань, уявлень та оцінок зовнішніх фізичних даних в структурі самосвідомості підлітка.

Характеристики тіла підлітків, які відповідають або не відповідають стереотипам їх соціального середовища, складають основу формування іміджу їхнього тіла та їх психосоціального розвитку.

Підлітковий вік часто називають перехідним періодом, періодом «шторму» і пубертату, який характеризується переповненням гормонів і статевим дозріванням. Це важкий час, пов'язаний з кризами розвитку. У цей час відбувається перехід від дитини до дорослого у всіх сферах – фізичній (конституційній), фізіологічній, особистісній (етичній, інтелектуальній, соціальній).

Основи розуміння закономірностей підліткового розвитку закладені в роботах Коломинського Я. Л. [3], Рождественського А. Ю. [7], Слободянюк И. А. [8], підлітковий період трактують як кризовий, як період «нормальної патології», підкреслюючи його бурхливий перебіг та складність як для самого підлітка, так і для дорослих, які спілкуються з ним.

Разом з тим, сучасні вчені (Мудрик А. В. [5], Хухлаева О. В. [10], Crandall C. [1], Коркина М. В. [4], Соколова Е. Т. [9], Fisher S. [2], Никитин Е. П. [6]) розглядають підлітковий вік, як вік перебудови образу тіла у зв’язку зі змінами як організму, тобто тіла, так і самосвідомості в даному віці.

Розвиток самосвідомості та самодостатності - це довгий і складний процес, що супроводжується у підлітків цілим спектром специфічних (часто суперечливих) переживань: для підлітків характерні перепади настрою, дисбаланс і іноді депресія. І. Слободянюк [8] справедливо визначає юність як якісно новий етап у формуванні свідомості. Автор розглядає особливості самосвідомості цього періоду: чутливість в онтогенезі самосвідомості, розвиток здатності розуміти себе як основу самокорекції і самовдосконалення, цілеспрямоване тренування здібностей до самосвідомості і підвищення активності. Так само, як характерну рису самосвідомості підлітка, автор називає ототожнення з однолітками і формування «Ми – образу», з якого формується самоуявлення.

Зауважте, що формування ставлення підлітка до себе як до особистості долає два етапи, що відповідають молодшому та старшому підлітковому періодам. На першому етапі вони усвідомлюють свої відмінності і підтверджують свою приналежність до світу дорослих. Як показують Е. Нікітін та Н. Харламенкова, сучасні підлітки привертають увагу для підтвердження образу свого Я, особливо використовують екстравагантний одяг, макіяж, пірсинг, незвичайні зачіски, татуювання та ін. Для підлітків характерно некритичне наслідування зовнішніх норавів дорослих, відчутна залежність від групи однолітків [6]. На другому етапі підліток не сумнівається, що він вже не дитина, він починає розуміти унікальність своєї особистості. Його залежність від групи однолітків зменшується. Якщо вони змусять підлітка діяти всупереч його власному іміджу, він може погодитися з ними і відстояти свою думку. Для старшого підлітка характерна посилена увага до внутрішнього світу інших, самоаналіз, поява здатності до самоосвіти, про яку йде мова в міжособистісному спілкуванні. А. Рождественський [7].

Предметом спілкування в підлітковому віці є однолітки, зміст – це побудова відносин з ними та дії, що сприяють цьому. На думку А. Мудрика [5], у групі підлітків зазвичай формуються міжособистісні стосунки – суб’єктивно пережиті відносини між її членами. Вони проявляються об’єктивно в характері та методах взаємодії членів групи, а також у розподілі ролей у групі. У той же час Ю. Коломінський [3] зазначав, що «позиція у (колективній) групі інтегрує ролі та статус особистості у всі підструктури (колективної) групи».

Слід зазначити, що образ тіла - це внутрішнє поняття людини в цілому і зокрема підлітка, що стосується власної зовнішності. Ця концепція може бути позитивно чи негативно співвіднесена з об'єктивною реальністю. Свідомість кожної людини містить образ фізично досконалої людини, і людина неминуче порівнює власну зовнішність із цим ідеалом.

Оцінка образу тіла передбачає ступінь задоволеності своїм тілом, включаючи ціннісні судження про ваше тіло. Згідно з проведеними дослідженнями (С. Кренделл), головним вихідним моментом оцінки зображення тіла є ступінь розбіжності або відповідності між сприйняттям індивідом його фізичних параметрів та ідеалами зовнішності. які варті того [1]. Людина, яка задоволена своєю зовнішністю, має позитивний образ тіла. При цьому людина змінює уявлення про власне тіло відповідно до свого емоційного стану, а також реакцій оточуючих.

Переважна більшість досліджень із представленням свого тіла, проведених у підлітковому середовищі, свідчать про те, що саме під час значних фізичних змін, що відбуваються в цей період, підлітки починають контролювати власне тіло і дуже часто дуже болісно. Внаслідок статевого дозрівання підлітки часто відчувають незграбність і сором за власне тіло. Особливо ймовірно, що у дівчаток-підлітків формується негативний образ тіла. Вони часто ігнорують інші здібності і зосереджуються лише на зовнішності як доказі своєї гідності. Це може призвести до зниження самооцінки та збільшення ризику розвитку психічних розладів, включаючи порушення харчування. У ранньому підлітковому віці дівчата, швидкість розвитку тіла яких відрізняється від середньої, особливо схильні до невдоволення і низької самооцінки. Дівчата, які випереджають або, навпаки, запізнюються на своїх ровесників розвитку, опиняються у найскладнішому становищі. Оскільки образ тіла трактується як складова частина самоідентичності, негативний образ тіла неминуче негативно впливає на всі сфери життя.

Вважаючи, що тілесний досвід є основоположним поняттям для розуміння функціонування особистості, С. Фішер зазначав, що "нескінченна кількість поведінкових дій, пов'язаних з тілесним досвідом, підтверджують значне значення фізичності. Людська особистість не може існувати окремо від її соматичної складової » [2]. Як справедливо зазначає А. Соколова [9], ідея, що людина має свою соматичну організацію, про усвідомлення морально-естетичного впливу своєї зовнішності, впливає на організацію його поведінки по відношенню до інших осіб, зміст його дій, а також його ставлення до своєї особистості в цілому.

Слід зазначити, що за допомогою організму підліток проявляє себе перед іншими, обмежуючи тим самим ступінь своєї свободи. Це може викликати бажання постійно відповідати чужому образу, не властивому собі. У той же час різні фактори, часто протилежні, постійно утримують увагу суб'єкта: він вибірково сприймає інформаційні інваріанти зсередини та зовні, підкреслюючи певні характеристики загального фону сприйняття.

Підліток болісно відчуває явну «потворність» образу свого фізичного «Я»; він пригнічується формою носа, надмірним збільшенням надбрівних дуг, порушенням «симетрії» обличчя, зокрема асиметрією щілин ока або «випинанням» очей. Він видивляється себе постійно в дзеркалі, знаходячи в своєму образі підтвердження «обгрунтованості» стійких страхів (комплекс Терзита) [10].

Загалом, незадоволення рисами обличчя чи фігури виникає спорадично після деяких відповідей однолітків чи дорослих. Але в деяких випадках таке невдоволення постійно присутнє, коли підлітка постійно дражнять у школі чи на подвір’ї. Це призводить до особливої патології, коли формуються стійкі уявлення про власні фізичні недосконалості, і пацієнт у цій ситуації проявляється у тих випадках, коли люди, думка яких важлива для підлітка, зосереджуються на його явних чи уявних вадах. Ті, хто страждає на цю патологію, постійно бояться, що інші постійно зосереджуються на їх обговоренні та висміюють їх.

За словами М. Коркіної, психологічні реакції, пов'язані з підвищеною увагою до їх зовнішності, відрізняються від патологічних, головним чином тим, що здорові люди мають уявлення про свою зовнішність:

1) не займають домінуючого положення в ієрархії цінностей;

2) не визначати всю поведінку підлітка, його спосіб життя;

3) не заважають нормальній соціальній адаптації [4].

Виявлено, що підлітки дуже чутливі до будь-яких критичних зауважень щодо своєї зовнішності. З розвитком дисморфореакції вони стають замкнутими, підозрілими, депресивними. Оскільки ці підлітки піддаються реакціям гіперкомпенсації, їх дії можуть бути суворими та неадекватними [4].

Підлітки з психастенічними рисами однакових умов більш схильні думати про свою зовнішність, розробляють складні плани щодо її вдосконалення, але в той же час вони мало ініціативні, сором’язливі і нічого не роблять.

Наприклад, аналіз основних закономірностей, притаманних підлітковому віку, виявляє наявність досвіду, який переживають діти, і дослідники показують, що порушення образу тіла пов’язані зі змінами, пов'язаними з віком та особливостями дитини. сприйняття власного тіла, тоді як ставлення до власного тіла може бути модифіковане, до чого, в першу чергу, експерти відносять фактори порушення харчової поведінки.

**Література:**

1. Crandall C. Social contagion of binge eating // Journal of Personality and Social Psychology. – 1988. – V. 55. – P. 588-598.
2. Fisher S. Development and structure of the body image / S. Fisher. – Hillsdale: NJ: Erlbaum, 1986. – 435 р.
3. Коломинський Я. Л. Психологія дитячого колективу : Система особистісних взаємовідношень / Я. Л. Коломинський. – Мн. : Нар. асвета, 2004. – 239 с.
4. Коркина М. В. Нервова анорексія / М. В. Коркина, М. А. Цивилько, В. В. Марилов. – К. : Клас, 1986. – 176 с.
5. Мудрик А. В. Соціальна педагогіка : Підруч. для студ. пед. вузів / А. В. Морозов. – К. : Видавничий центр «Академія», 2002. – 200 с.
6. Никитин Е. П. Феномен людського самозатвердження / Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова. – Х. : Вид-во АЛЕТЕЙЯ, 2000. – 218 с.
7. Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психология» / А. Ю. Рождественський. – К., 2012. – 19 с.
8. Слободянюк И. А. Психологічні умови формування адекватного «Я-образу» у підлітковому віці // Автореф. дис. канд. психол. Наук / И. А. Слободянюк // – К, 2009 – 20 с.
9. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М. : МГУ, 1989. – 216 с.
10. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, Кічук Антоніна Валеріївна.