

УДК 159.922

**ВАСИЛЕНКО Я. О.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди*

## **ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФЕНОМЕНІВ – «Я» ТІЛЕСНОГО У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

*«Я» тілесне людини є одним з найважливіших компонентів усього «Я-образу», так як тіло ми можемо спостерігати й оцінювати постійно. Сприйняття тіла складається з психічного, емоційного, фізичного та історичного аспектів. На думку дослідників у галузі тілесності, здорове тіло передбачає рухливість «Я» тілесного при незмінній тілесній схемі, що включає внутрішній стрижень, реалістичність власного тілесного образу й об'ємність свого тіла, бачення його у трьох вимірах. У психології існують різні підходи до визначення місця і ролі «Я» тілесного у структурі особистості – від майже повного виключення його зі структури самосвідомості до розгляду «Я» тілесного як одного з провідних чинників організації психіки (хоча очевидна перевага у бік першого підходу). Ще більш розрізнені уявлення про розвиток «Я» тілесного.*

*Ключові слова: «Я» тілесне, розвиток, тілесний досвід, тіло, організм, мотив, схема тіла, тілесність.*

**Постановка проблеми.** Для підліткового віку характерно багато криз. Однією з основних та найважливіших є становлення такого новоутворення як «Я» тілесне. У цьому віці підлітки стикаються з багатьма проблемами, пов'язаними з невмінням зрозуміти своє тіло, диференціювати почуття та сигнали, які надсилає тіло, тобто «спілкуватись» зі своїм тілом. У підлітковому віці у самому розпалі є формування соціальних відносин, поява нових знайомств, дуже гостро переживаються найменші невдачі та поразки. Ці поразки та невдачі, можуть виникати і виникають за відсутності вмінь та навичок, правильно розуміти, формувати та розвивати своє тіло, адже у підлітковому віці саме показники зовнішності та фізіологічні показники відіграють ключову роль у процесі соціалізації, а не інтелектуальні чи духовні, як у більш зрілому віці.

Для прикладу привабливому хлопцю чи дівчині набагато простіше досягти успіху серед однолітків, ніж юнаку чи дівчині, які не мають таких привабливих рис. Навіть якщо він (вона) буде більш розвиненим в інтелектуальному плані, то серед

однолітків вона буде на периферії, а не в центрі подій. А отже, такий підліток буде відчувати дискомфорт і певні незручності через невпевненість у собі, а отже, можуть розвинутиись певні комплекси, що можуть потягти за собою соматичні проблеми. Тобто утворюється певна залежність, коренем якої є відсутність розуміння свого тілесного «Я».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розробка та розуміння значущості поняття тілесності є надзвичайно важливими не тільки у руслі психології здоров'я і хвороби, але й у сенсі соціально-культурного розвитку людини. Хотілося б акцентувати увагу на зміні проявів тілесності у процесі дорослішання, соціалізації і, відповідно, впливів з боку інших на розуміння і прийняття власної тілесності. У роботах А. Ш. Тхостова [13] тіло розуміється як фізичний механізм, який підпорядковується цілому ряду об'єктивних законів й обмежень: я не можу піднімати необмежену тяжкість, не можу пересуватися з необмеженою швидкістю, тіло недостатньо вправне для виконання моїх примх, воно слабе, втомлюється та ін. Його «прозорість» від початку неповна, і природними формами його «проявів» виступають фізіологічні функції. Ми не можемо управляти голодом і спрагою, не повністю і не завжди здатні регулювати природні відправлення, вегетативні прояви емоційних станів, сексуальні та деякі інші потреби. Нарешті, тіло схильне до деструкції з боку зовнішнього світу: для нього, а не для суб'єкта існують закони фізики, гострота ножа і жар вогню.

При цьому тіло більш-менш мені слугує, я можу ним керувати. І саме це почуття авторства дозволяє мені називати його моїм. Це внутрішнє протиріччя зафіксоване мовою у самому визначенні «моє тіло», що підкреслює його одночасну належність / неналежність. Тіло – це не цілком «Я», бо для чого б тоді його виділяти, й у той же час – моє, тобто не цілком чуже [13].

Дослідники Г. В. Ложкін, А. Ю. Різдяний у своїх дослідженнях розширюють рамки поняття «тіло». Мається на увазі не натуральне (природне) тіло з його функціями, яке охоплюється поняттям «організм» (об'єктивна реальність, яка підпорядковується біологічним закономірностям), а тіло як «жива форма», як суб'єктивна реальність (соціальне, культурне тіло). Воно не збігається зі своїм об'єктивним корелятом, і схильне до законів,

якими визначається процес становлення людини як особистості та суб'єкта власної життєдіяльності [10].

На думку Т. С. Леві, «тіло» – насамперед фізичний об'єкт. Це може бути мертве чи живе (з фізіологічної точки зору) тіло, але воно не несе життєвості, суб'єктності, духовності. Стан тіла, з точки зору В. Подорога, можна визначити «за ступенем властивої йому життєвості (або інтенсивності), тобто за здатністю відображати і «пропускати» через себе різні види зовнішніх і внутрішніх енергій». Таким чином, поняття «тіло» і «тілесність» відрізняє міра життєвості [9].

Людська тілесність, на думку Т. С. Леві, є одухотвореним тілом, яке проявляється у динаміці і статиці, що має внутрішню і зовнішню складові. Людська тілесність є результатом процесу онтогенетичного, особистісного розвитку і висловлює культурну, індивідуально-психологічну та змістову складові унікальної людської істоти.

Є. С. Язвінська [16] розуміє під тілесністю психофізіологічні, психосоматичні, біоенергетичні прояви людського тіла, що характеризуються руховою активністю, що є результатом онтологічного та соціокультурного розвитку, і здійснюється в аксіологічному просторі соціуму.

Є. Е. Газарова [4] вважає, що на відміну від індивідуального тіла, одного і єдиного у житті людини, тілесність змінювана: характер її змінюється відповідно до знаку тілесно-чуттєвих процесів. Ці зміни не ідентичні процесам розвитку, дорослішання чи старіння, проте названі процеси впливають на неї й у ній проявляються. Оскільки її формування залежно від зовнішніх і внутрішніх умов, то значні зміни цих умов тягнуть за собою зміни тілесності людини. На стані тілесності відображаються: мотивація, установки й у цілому система смислів індивідуума – тому вона зберігає узагальнене знання людини і являє собою матеріальний, видимий аспект психіки.

У сучасній психології розроблено чимало способів саморегуляції: релаксаційні тренування, автогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація, прийоми зміни спрямованості свідомості [3; 6]. Ідеї емоційної регуляції діяльності можуть бути знайдені у різних тренінгах, спрямованих на психологічну підтримку та активізацію основних компонентів провідної діяльності [1; 2; 7]. У контексті таких розвивальних програм

розвитку регулятивних компонентів діяльності приділяється увага створенню стійкого уявлення про «Я»-тілесне.

Існують різноманітні погляди на розвиток «Я» тілесного. Л. і П. Бернстайн припустили, що формування образу тіла відбувається через послідовну зміну ступенів розвитку, паралельно котрому формується «Я»-образ. Кожна ступінь розвитку включає серію рухових завдань, які відповідають завданням психологічного розвитку. Наступні ступені надбудовуються над досвідом та передбачають оволодіння попередніми завданнями, не дивлячись на те, що ці теми продовжують своє існування і протягом наступних років [12].

Л. В. Кочкіна виділяє етапно-рівневий розвиток «Я» тілесного, яке передбачає кількісно-кризові зміни, проявами яких виступає маніфестація підструктур, у рамках яких відбувається акумуляція онтогенетичного досвіду людини: інтрацепція, межі, експресія, самоконтроль, усвідомленість, самоприйняття. Межі – «Я» тілесного як рівень його розвитку маніфестуються у ранньому віці, а уявлення про межі формуються на базі інтрацепції у дошкільному віці. Показником формування уявлень дитини про межі свого фізичного «Я» автор вважає статево-вікову ідентифікацію. А в процесі ідентифікації виділяє ряд етапів, які полягають у зміні об'єкта ідентифікації: ідентифікація з матір'ю, відділення від матері, ідентифікація з об'єктом своєї статі [8].

**Мета** – формування та досягнення мотиву, який сприятиме формуванню та розвитку коректного уявлення про «Я» – тілесне.

Особливо важливим вважаємо розвиток та розуміння важливості сфери тілесності у підлітковому віці. Необхідність цього наголосу зумовлена тим, що у підлітковому віці відбувається процес соціалізації, здобуття певної позиції серед однолітків, формування найважливіших життєвих мотивів.

Нами створено авторську розвивальну програму, спрямовану на розвиток тілесності у підлітковому віці.

Розвивальна програма у своїй структурі має чотири етапи, кожен з яких містить декілька стадій, які включають серію занять з різними рольовими іграми, проблемними ситуаціями, груповими дискусіями.

Основу розвивальної програми становлять методи психологічного впливу, засновані на активних методах групової роботи при використанні специфічних форм подачі знань.

Програма спрямована на отримання умінь і навичок, що сприяють розвитку «Я» тілесного, допомагають вирішувати особистісні проблеми, сприяють формуванню комунікативних якостей, дозволяють знімати стереотипи, активно застосовувати отримані знання та навички у нових життєвих ситуаціях.

Послідовність реалізації розвивальної програми включає:

*1. Мотиваційний етап, спрямований на:*

- Створення позитивного ставлення до участі у розвивальній програмі;
- Розвиток усвідомлення та, розуміння феномену «Я» тілесне, що впливає на ефективність діяльності, поведінки, спілкування;
- Формування переконання про активне застосування власного тілесного досвіду.

*2. Інформаційний етап, спрямований на:*

- Ознайомлення з поняттям «Я» тілесне;
- Усвідомлення ролі «Я» тілесного і тілесного досвіду у житті людини;
- Виявлення особливостей функціонування у сфері «Я» тілесного;
- Визначення впливу «Я» тілесного людини на успішність функціонування діяльності;
- Визначення особливостей впливу «Я» тілесного людини на успішність спілкування;
- Визначення особливостей впливу «Я» тілесного людини на якість поведінки;
- Виділення характеристик «Я» тілесного;
- Визначення індивідуальних особливостей «Я» тілесного членів розвивальної групи;
- Усвідомлення можливостей та необхідності розвитку «Я» тілесного.

*3. Корекційний етап, спрямований на:*

- Корекцію алексетимії;
- Формування здатності до інтрацепції;
- Налагодження внутрішнього діалогу знаково-символічними засобами між тим, «у кого є тіло» з тим «хто є тіло»;
- Корекцію відношення до свого тіла (формування бережливого типу відношення).

*4. Розвивальний етап, спрямований на:*

- Визначення системи життєвих проблемних ситуацій, які успішно вирішуються при розвиненому розумінні феномену «Я» тілесного;

- Визначення системи життєвих проблемних ситуацій, які складно вирішити при недостатньо розвиненому розумінні феномена «Я» тілесного;
- Розвиток окремих якостей Я-тілесного;
- Розвиток окремих якостей тілесного досвіду: зниження стереотипності, підвищення показників диференційованості, широти і глибини тілесного досвіду, готовності до використання у реальних життєвих ситуаціях;
- Розвиток феноменів «Я» тілесного;
- Оволодіння засобами застосування тілесного досвіду для регуляції діяльності;
- Оволодіння засобами застосування тілесного досвіду для регуляції спілкування;
- Формування здатності до застосування тілесного досвіду інших для власної саморегуляції;
- Ознайомлення з засобами тілесної саморегуляції, як такими, що становлять зміст тілесного досвіду людини.

5. *Рефлексивний етап, спрямований на засвоєння нової особистісної позиції, пов'язаної зі зміною установки: від усвідомлення результатів участі у розвивальній програмі – до установки щодо забезпечення активного їх застосування у діяльності підлітків, чому і відповідає рефлексія як смисловий центр особистості підлітка і механізм її розвитку.*

*Мотиваційний етап.* Розвиток психологічних особливостей засобами активного групового навчання є одним з провідних напрямків сучасної вікової та педагогічної психології. Успішність навчання зумовлена наявністю відповідної позитивної мотивації до цього процесу. Учень, який не розуміє, чому його вчать, навіщо йому це потрібно і якими чином його життя буде залежати від результатів навчання, не здатний брати участь у процесі навчання, не досягає успіху, байдужий до результатів [11]. Засоби активного групового навчання, які складають основу низки розвивальних програм, в психології базуються на особливому ставленні до активізації суб'єкта навчання. Активний характер розвивальних програм забезпечується як особливим змістом занять (евристичні бесіди, колективні діалоги та дискусії, аналіз ситуацій, рольові ігри тощо), так і забезпеченням змістовної усвідомленої комплексної позитивної мотивації до участі у них.

Для досягнення психологічного ефекту, формування позитивної мотивації нами використано допоміжний комплекс психологічних завдань ігрового характеру – психогімнастику [14].

Поширеними загрозами діяльності групи є: низька активність; слабка згуртованість групи; недостатня мотивація і зацікавленість; слабка структурованість; надмірна агресивність; втома та монотонність. Тому для ліквідації і попередження загроз першого, другого і третього видів ми використовували вправи, стимулюючі відповідні процеси у групі – розігрівуючі ігри. Ці ігри сприяють легкому і приємному знайомству учасників, зняттю тривожності і скутості. Вони закладають основу і демонструють ігровий характер занять, налаштовують учасників на відкритість, співпрацю і збуджують інтерес до занять. Застосування психогімнастичних вправ з прямим корекційним ефектом включає обов'язкове обговорення їх результатів [15].

*Інформаційний етап.* Навчальні, розвивальних та психокорекційні програми поруч з комплексом розвиваючих вправ уключають систему занять, спрямованих на формування свідомого орієнтування у тих якостях, які розвиваються. Інформаційний етап включає серію розвивальних і регулятивних вправ. Мета інформаційного етапу: формування системи орієнтирів у таких явищах як «Я» тілесне та тілесний досвід, розвиток й ефективне функціонування зазначених явищ. Створення системи орієнтирів пов'язане зі знаннями про індивідуальні особливості функціонування «Я» тілесного.

*Корекційний етап.* Цей етап спрямований перш за все на корекцію алексетимії, тобто корекцію неспроможності висловити свої почуття. Це досягається за допомогою налагодження тілесного діалогу між тим, «хто є тіло», і тим «у кого є тіло», тобто цей діалог має свою структуру:

«Я Є ТІЛО» ↔ ТІЛЕСНІСТЬ ↔ «У МЕНЕ Є ТІЛО».

Також важливою частиною цього етапу є корекція відношення до тілесності, тобто формування бережливого типу відношення до тілесності. Після чого відношення до тілесності набуває наступних параметрів:

- Суб'єктивна значущість – висока, власна тілесність спонукає багатопланову активність особистості;

- Сенс тіла – джерело задоволення, об'єкт турботи й уваги, ресурс;
- Емоційний тон – інтенсивні позитивні переживання;
- Чутливість – розвинена, переважають позитивні відчуття;
- Пізнання тіла – розвинене, добре представлено досвідження засобів турботи й отримання тілесних задовольень;
- Практика тіла – турбота, уважний догляд за тілом, слідування тілесним бажанням.

*Розвивальний етап.* Власне розвивальний етап включає серію занять, які сприяють розвитку окремих якостей «Я» тілесного та тілесного досвіду і здібностей до їх застосування у різних категоріях життєвих ситуацій, що і стало метою цього етапу. Одним з найбільш дієвих засобів розвитку будь-яких психологічних якостей є розігрування проблемних ситуацій, тому саме цей засіб став на цьому етапі ведучим. Розвивальний етап включає: *першу стадію*, спрямовану на визначення системи особливо значущих проблемних ситуацій; *другу стадію*, спрямовану на розвиток окремих якостей «Я» тілесного та тілесного досвіду; *третю стадію*, спрямовану на розширення знань про «Я» тілесне, вміння оцінювати і регулювати процеси тілесної сфери.

*Рефлексивний етап.* Цей етап об'єднує дві частини: аналітичну й узагальнюючу. Метою аналітичної частини є аналіз й усвідомлення результатів учасників розвивальної програми як їх власних досягнень. Реалізація цієї мети здійснюється шляхом виконання визначених завдань:

- 1) деталізація того, що отримали учасники програми
- 2) деталізація й усвідомлення учасниками програми сфер застосування набутих здібностей (оволодіння моделями поведінки та способами їх реалізації);
- 3) фіксація позитивної групової динаміки шляхом обговорення результатів учасників.

Основні питання, які піднімаються у цій частині:

- Що нового дізналися протягом занять?;
- Чому новому для себе навчилися?
- Які з представлених знань та умінь були для Вас не новими, однак актуалізованими у результаті занять?
- Які зі знань та умінь були складними для прийняття?



Друга частина цього етапу – узагальнююча, метою якої стало забезпечення активного застосування засвоєних інструментів в ході проходження РП.

Досягнення мети здійснюється через виконання учасниками програми спеціальних завдань:

- 1) систематизація та узагальнення отриманих здібностей (знань, умінь та навичок учасників програми) шляхом співвіднесення їх з можливостями апробувати й усвідомити себе у повсякденному житті;
- 2) узагальнення результатів участі у розвивальній програмі, підведення підсумків як ресурсів успішності у подальшому житті шляхом оволодіння учасниками навичками рефлексивного мислення через залучення до рефлексивного аналізу власних дій, установок, поглядів, особистісних якостей, способів поведінки.

Основними питаннями, які піднімаються у цій частині, виступили і: «Що з засвоєного на заняттях допомогло у реалізації актуальних життєвих планів?», «Які виникали труднощі?», «Як Ви справились з цими труднощами?», «Якщо аналогічні труднощі виникатимуть у майбутньому, що Ви будете робити?».

Для визначення ефективності розвивальної програми нами проведено контрольні дослідження, до яких залучено експериментальну і контрольну групи. В експериментальну групу ввійшли підлітки, які взяли участі у розвивальній програмі. Контрольну групу склали підлітки, які не брали участь в розвивальній програмі. До початку розвивальної програми експериментальна і контрольна групи досліджувалися з застосуванням методики: «Мое отношение к своему телу» (Станковская Е. Б), за допомогою якої можна визначити відношення досліджуваного до свого тіла. У результаті була відзначена ідентичність рівня розвитку обох груп за всіма показниками, що перевірялися, тобто відмінності виявилися статистично незначущими. Значущість відмінностей між контрольною та експериментальною групами до початку реалізації розвивальної програми перевірялася за допомогою критерію U – Манна-Уїтні. Саме це дало можливість порівнювати ці групи після завершення розвивальної програми за всіма показниками відношення до власного тіла.

Після застосування розвивальної програми проведено контрольне дослідження за методикою «Мое отношение к своему

телу», яке виявило позитивні зрушення за основними показниками відношення до власного тіла в експериментальній групі (поява бережливого та розвивального відношення до власного тіла) і відсутність таких у контрольній групі (різниця між контрольною та експериментальною групами за показникам, що перевірялися, виявилася статистично значущою на рівні  $p = 0,05$  за критерієм Манна-Уїтні).

**Висновки.** Таким чином, тілесність, наділене «невичерпним потенціалом розвитку», є тим засобом, який дозволяє структурувати деякі аспекти свого життя, особливо у підлітковому віці, коли йде активне становлення життєвих позицій, поглядів та мотивів. Важливою стає така характеристика тілесності, як мінливість або здатність змінюватися, тобто з'являється простір або можливість для впливу на тілесність.

### Список використаних джерел

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками / Л. Анн. – СПб. : Питер, 2003. – 272 с.
2. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе / И. А. Баева. – СПб. : Речь, 2002. – 251 с.
3. Бурлачук Л. Психотерапия: Ученик для вузов / Бурлачук Л., Кочарян А., Жидко М. – СПб. : Питер, 2003. – 472 с.
4. Газарова Е. Э. Психология телесности. / Е. С. Газарова. – М. : Ин-тут общегуманитарных исследований, 2002. – 192 с.
5. Леви Т. С. Психология телесности между душой и телом: Ред.-сост. В. П. Зинченко / Т. С. Леви. – М., 2005. – С. 73–78.
6. Капрара Дж., Психология личности. Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – С. 7–19.
7. Кэмерон-Бэндлер Л. Заложник эмоций. Как спасти вашу эмоциональную жизнь / Л. Кэмерон-Бэндлер, М. Лебо. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 224 с.
8. Кочкина Л. В. Становление физического Я в дошкольном возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Л. В. Кочкина. – 2007. – С. 6–8.
9. Леви Т. С. Психология телесности в ракурсе личностного развития / Т. С. Леви // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / ред.-сост. : В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М., 2004. – С. 288–309.
10. Ложкин Г. В., Психосемантический анализ структуры представленный спортсменов о теле (телесности) / Г. В. Ложкин, А. Ю. Рождественский // Наука в олимпийском спорте, 2005. – С. 41–46.
11. Прохоров А. О. Психические состояния учителя и продуктивность урока / А. О. Прохоров // Вопросы психологии. – 1989 – № 6. – С. 49–55.
12. Рудестам К. Е. Групповая психотерапия / К. Е. Рудестам. – СПб. : ЗАТ Издательство «Питер», 2000. – 384 с.
13. Тхостов А. Ш. Психология телесности / Тхостов А. М. – М. : Смысл, 2002. – 287 с.
14. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие: Пер. с нем / К. Фопель – М. : Генезис, 1999 – С. 21–29.

15. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие: Пер. с нем / К. Фопель. – М. : Генезис, 1999. – С. 45–57.
16. Язвинская Е. С. Психология телесности. / Е. С. Язвинская Одесса: ЧП «ТМСИ», 2008. – С. 154 с.

### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Ann L. Psihologicheskij trening s podrostkami. / L. Ann. – SPb. : Piter, 2003. – 272 s.
2. Baeva I. A. Treningi psihologicheskoy bezopasnosti v shkole / I. A. Baeva. – SPb. : Rech', 2002. – 251 s.
3. Burlachuk L. Psihoterapija: Uchenik dlja vuzov / Burlachuk L., Kocharjan A., Zhidko M. – SPb. : Piter, 2003. – 472s.
4. Gazarova E. Je. Psihologija telesnosti. / E. E. Gazarova. – M. : In-tut obshhegumanitarnyh issledovanij, 2002. – 192s.
5. Levi T. S. Psihologija telesnosti mezhdushoj i telom: Red.-sost. V. P. Zinchenko / T. S. Levi. – M., 2005. – S. 73–78.
6. Kaprara Dzh., Psihologija lichnosti. Dzh. Kaprara, D. Servon. – Spb. : Piter, 2003. – S. 7–19.
7. Kjemeron-Bjendler L. Zalozhnik jemocij. Kak spasti vashu jemocional'nuju zhizn' / L. Kjemeron-Bjendler, M. Lebo. – SPb. : prajm-EVROZNAK, 2004. – 224 s.
8. Kochkina L. V. Stanovlenie fizicheskogo Ja v doshkol'nom vozraste: diss... kand... psihol. nauk: 19.00.13 / L V. Kochkina. – 2007. – S. 6–8.
9. Levi T. S. Psihologija telesnosti v raketse lichnostnogo razvitija / T. S. Levi // Mezhdisciplinarnye problemy psihologii telesnosti / Red.-sost. : V. P. Zinchenko, T. S. Levi. – M., 2004. – S. 288–309.
10. Lozhkin G. V., Psihosemanticheskij analiz struktury predstavlenij sportsmenov o tele (telesnosti) / G. V. Lozhkin, A. Ju. Rozhdstvenskij // Nauka v olimpijskom sporte, 2005. – S. 41–46.
11. Prohorov A. O. Psihicheskie sostojanija uchitelja i produktivnost' uroka / A. O. Prohorov // Voprosy psihologii. – 1989 – № 6. – S. 49–55.
12. Rudestam K. E. Gruppovaja psihoterapija / K. E. Rudestam. – SPb. : ZAT Izdatel'stvo «Piter», 2000. – 384s.
13. Thostov A. Sh. Psihologija telesnosti / Thostov A. M. – M. : Smysl, 2002. – 287s.
14. Fopel' K. Psihologicheskie grupy: Rabochie materialy dlja vedushhego: Prakticheskoe posobie: Per. s nem / K. Fopel' – M. : Genezis, 1999 – S. 21–29.
15. Fopel' K. Splochnennost' i tolerantnost' v gruppe: Rabochie materialy dlja vedushhego: Prakticheskoe posobie: Per. s nem / K. Fopel'. – M. : Genezis, 1999. – S. 45–57.
16. Jazvinskaja E. S. Psihologija telesnosti. / E. S. Jazvinskaja Odessa: ChP «TMSI», 2008. – S. 154 s.

### **ВАСИЛЕНКО Я. А.**

### **ОБОСНОВАНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ФЕНОМЕНОВ «Я» ТЕЛЕСНОГО В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*«Я» телесное человека является одним из важнейших компонентов всего «Я-образа», так как тело мы можем наблюдать и оценивать постоянно. Восприятие тела состоит из психического, эмоционального, физического и исторического аспектов. По мне-*

*нию исследователей в области телесности, здоровое тело предполагает подвижность «Я» телесного при неизменной телесной схеме, которая включает в себе внутренний стержень, реалистичность собственного телесного образа и объемность своего тела, видение его в трех измерениях. В психологии существуют различные подходы к определению места и роли «Я» телесного в структуре личности: от почти полного исключения его из структуры самосознания к рассмотрению «Я» телесного как одного из ведущих факторов организации психики (хотя очевидный перевес в сторону первого подхода). Еще более разрозненны представления о развитии «Я» телесного.*

*Ключевые слова: «Я» телесное, развитие, телесный опыт, тело, организм, мотив, схема тела, телесность.*

**VASILENKO I. A.**

### **GROUND AND DESCRIPTION OF THE PROGRAM OF DEVELOPMENT OF THE PHENOMENA I-CORPORAL IN TEENS**

*«I» bodily rights is one of the most important components of the entire self-image, as a body, we can observe and evaluate constantly. The perception of the body consists of mental, emotional, physical, historical aspects. According to researchers in the field of physical health body involves mobility flesh I am at a constant bodily scheme, the inner core, the realism of their own body image and volume of his body, his vision in three dimensions. In psychology, there are different approaches to defining the role and place of the solid structure of the person I am from the almost complete exclusion from the structure of its consciousness to consider bodily I as one of the leading factors in the organization of the psyche (although obvious superiority in the first approach). Even more disparate ideas about the development of «I» bodily. Therefore, it is clear the need to develop, validation and application of developing program that aims to improve the understanding, acceptance and development of the phenomenon of Bodily-I in adolescence. The development of psychological characteristics by means of active group learning is one of the leading areas of modern age and educational psychology. Training, educational and psychocorrectional program next to the complex developmental exercises include a system of exercises aimed at forming conscious orientation in those capacities, developing. As a result of these actions more effective participant interacts with your body and the outside world, as well as in the social sphere.*

*Keywords: «I» bodily, development, bodily experience, body, organism, motive, body image, physicality.*

Стаття надійшла до редколегії 01.02.2015 року.